

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
NUCLÉO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

ELAINE MARIA DA SILVA COIMBRA  
MARIA CLARA LINS PIMENTEL  
THALLYSON LUCAS DA SILVA

**IMPACTOS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE:  
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

ELAINE MARIA DA SILVA COIMBRA

MARIA CLARA LINS PIMENTEL

THALLYSON LUCAS DA SILVA

## **IMPACTOS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professora orientadora: Me. Maria Helena Araújo Barreto Campelo

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

C679i Coimbra, Elaine Maria da Silva  
Impactos das dietas da moda na saúde: revisão narrativa da literatura. /  
Elaine Maria da Silva Coimbra, Maria Clara Lins Pimentel, Thallyson Lucas  
da Silva. Recife: O Autor, 2022.  
24 p.  
  
Orientador(a): Prof. Me. Maria Helena Araújo Barreto Campelo.  
  
Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Comportamento alimentar. 2. Dietas da moda. 3. Perda de peso. I.  
Pimentel, Maria Clara Lins. II. Silva, Thallyson Lucas da. III. Centro  
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos a Deus e a nossos pais.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus por nos proporcionar a oportunidade de concluir mais essa etapa das nossas vidas.

Agradecemos a nossas mães e nossos pais por serem nosso suporte emocional e nos dá força para ultrapassar todas as dificuldades encontradas ao longo da nossa jornada de graduação.

Agradecemos a todos nossos professores e preceptores de estágio, pois sem eles não teríamos adquirido conhecimento teórico e prático.

E agradecemos aos nossos amigos que em muitos momentos escutaram nosso desabafo e compreenderam nossas ausências em momentos importantes.

*“A forma de se alimentar é uma escolha individual. Sobre isso, temos a opção de fazer do nosso corpo um templo ou cemitério”.*

*(Fábio Ibrahim El Khoury)*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
2.1 Imagem corporal .....	9
2.2 Dieta.....	9
2.3 Dietas da moda .....	9
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>13</b>
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>

# IMPACTOS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Elaine Maria da Silva Coimbra

Thallyson Lucas da Silva

Maria Helena Araújo Barreto Campelo<sup>1</sup>

## RESUMO

A preocupação com a imagem corporal e com a estética e até com a saúde leva a indivíduos a buscar formas de emagrecimento rápido por intermédio de dietas da moda que são amplamente divulgadas e influenciada pela mídia. Entretanto a prática dessas dietas que são bastante restritivas e inadequadas nutricionalmente podem desencadear impactos negativos a saúde. Desta maneira este estudo tem por objetivo analisar na literatura científica os principais impactos na saúde acarretados pelas dietas da moda na saúde. E para alcançá-lo utilizou-se de uma revisão narrativa da literatura realizada através de cruzamento de descritores temáticos em três banco de dados. Onde foi realizado definição amostral por meio de critérios de inclusão e exclusão e processo de seleção amostral, no qual a amostra passou por síntese descritiva. Encontrando-se uma amostra de 8 artigos científicos trazendo que as dietas da moda de cunho restritivo são eficazes na perda de peso, porém estas são dotadas de deficiências nutricionais, especialmente de micronutrientes, gerando a elevação de risco de desenvolvimento de doenças físicas e de saúde mental, além de promover um inadequado hábito alimentar que tende a se estender ao longo das demais fases da vida, que conseqüentemente gera impactos negativos a saúde dos indivíduos adeptos as dietas da moda. Concluindo-se assim que há uma diversidade de impactos a saúde atrelados as dietas da moda e a extrema necessidade de acompanhamento nutricional para que seja alcançado um emagrecimento saudável.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar; Dietas da moda; Perda de peso.

## ABSTRACT

Concern with body image and aesthetics and even with health leads individuals to seek ways to lose weight quickly through fad diets that are widely publicized and influenced by the media. However, the practice of these diets that are quite restrictive and nutritionally inadequate can trigger negative health impacts. In this way, this study aims to analyze in the scientific literature the main health impacts caused by fad diets on health. In addition, to achieve it, we used a narrative review of the literature carried out through the crossing of thematic descriptors in three databases. Where a sample definition was carried out through inclusion and exclusion criteria and a sample selection process, in which the sample underwent descriptive synthesis. Finding a sample of 8 scientific articles showing that restrictive fad diets are effective in weight loss, but these are endowed with nutritional deficiencies, especially of micronutrients, generating an increased risk of developing physical and health diseases. mental health, in addition to promoting an inadequate eating habit

---

<sup>1</sup> Professor de Nutrição da UNIBRA. Email:

that tends to extend throughout the other stages of life, which consequently generate negative impacts on the health of individuals who adhere to fad diets. In conclusion, there is a diversity of health impacts linked to fad diets and the extreme need for nutritional monitoring in order to achieve healthy weight loss.

**Keywords:** Feeding behavior; fad diets; Weight loss.

## 1. INTRODUÇÃO

Dieta é uma palavra derivada *diaeta* do latim e de *diaita* do grego, que quer dizer regime e estilo. Portanto, a dieta refere-se ao modo habitual dos indivíduos se alimentarem, e não a atitude de realizar tal ato em um curto período de tempo, como as chamadas “dietas da moda” que são aquelas que possuem uma popularidade geral na sociedade, mesmo que sejam transitórias (LUCENA; TAVARES, 2018).

Neste tocante, pode ser considerada equivocada ao termo nominal de “dieta da moda”, uma vez que, não se trata de algo contínuo. Sendo assim, a perda de peso almejada pelos praticantes destes tipos de “dietas” é conseguida através de uma modificação constante de comportamento alimentar e não apenas por meio de uma adoção de prática alimentar transitória, como de fato são as dietas populares nos dias correntes (LUCENA; TAVARES, 2018).

Entretanto a preocupação com a imagem corporal e a preocupação com a estética e até com a saúde é bastante elevada na sociedade contemporânea fazendo com que haja uma intensa prática de “dietas da moda” visando principalmente o rápido controle da obesidade e emagrecimento. Em contrapartida as dietas da moda em sua maioria acabam trazendo impactos prejudiciais relevantes para a saúde dos seres humanos (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010; WILHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014).

Vale destacar que as propagadoras principais das dietas da moda são os meios de comunicação e mídias sociais que prometem o emagrecimento de maneira fácil, rápida e mágica, além de desempenhar papel importante na dificuldade de aceitação do corpo enfatizando a ideia da existência de um padrão tido como ideal para a sociedade. Levando assim os indivíduos a deixarem muitas vezes de ter uma adequada prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis e balanceada e aderirem às dietas da moda (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Um aspecto relevante que deve ser realçado é que as dietas da moda formada principalmente de excessivas restrições calóricas provocam sintomatologia como cegueira noturna, fraqueza, estomatite, fadiga, insônia, queilose, anemia, pele seca,

glossite, entre outros sintomas, devido inadequada e desproporcional oferta de macro e micronutrientes (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Diante disso, levando em consideração o discorrido, a escassez literária sobre dietas da moda especialmente no que se trata dos impactos na saúde dos indivíduos e a relevância da temática no âmbito da saúde nutricional e pública o presente estudo tem por objetivo analisar na literatura científica os principais impactos na saúde acarretados pelas dietas da moda na saúde.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Fatores determinantes na percepção da imagem corporal**

A mídia vem impondo na sociedade contemporânea um padrão de beleza que se destaca por exercer uma elevada influência na formação da imagem corporal, pois, estimulam inapropriada magreza que deve ser alcançada a qualquer custo. Fazendo com que principalmente os adolescentes e adultos jovens fiquem susceptíveis e vulneráveis a essas influências de padrão de imagem (LEPSEN; SILVA, 2014).

Onde os fatores que podem levar um indivíduo a possuir uma imagem corporal insatisfatória é multifatorial, entre eles: sobrepeso, obesidade, religião, cultura, pressão da sociedade, entre outros. Onde a busca por atividades físicas excessivas e dietas restritivas com o intuito de um corpo ideal estão cada dia mais se elevando (LEUNG et al., 2018).

Desta maneira, a insatisfação com a aparência corpórea física pode gerar consequências distorcida e negativa a imagem corporal dos indivíduos especialmente do público feminino, onde se enxergam maior ou com mais peso do que realmente possuem (GONÇALVES; MARTINEZ, 2014).

Assim, dependendo do grau a insatisfação com a imagem corporal pode gerar interferências em diversos aspectos da vida dos indivíduos, como, por exemplo, na autoestima, comportamento alimentar, estado nutricional e desempenho cognitivo, físico e psicossocial (CHAGAS et al., 2019).

### **2.2 Dietas da moda e suas implicações na saúde**

As dietas da moda são aquelas cujo sua prática é temporária, e são populares por prometerem um resultado rápido, entretanto esse tipo de dieta não tem

embasamento científico e costumam ser restritiva de macro e micronutrientes (NOGUEIRA et al., 2016).

É preciso evidenciar que os tipos de dieta da moda que são predominantemente dietas de caráter restritivo vêm ficando em destaque na atualidade, pois, celebridades e influenciadores digitais por meio dos meios de comunicação e midiático vêm sem base científica prescrevendo e influenciando os indivíduos a aderirem a essas “dietas milagrosas” que prometem resultados mirabolantes (SOIHET; SILVA, 2019).

Entre as dietas da moda encontram-se, por exemplo, dieta do tipo sanguíneo, dieta Atkins, dieta paleolítica, jejum intermitente, dieta da lua, dieta da sopa, dieta detox e dieta dukan. Que de acordo com dados da pesquisa de Nogueira et al (2016) a longo prazo são ineficazes devido a dificuldade de manutenção de peso, uma vez que, apenas 15,4% dos seus adeptos possuem essa manutenção.

Outro tipo de dieta que se popularizou nos últimos tempos foi a *low carb* que ocorre através da redução do consumo de carboidratos e a elevação do consumo de gorduras e proteínas na dieta mesmo que não haja balanceamento nutricional. Além disso, a literatura científica já traz relatos que esse tipo de dieta não possui evidência relevante sobre o real emagrecimento (FREIRE et al., 2017).

Faria; Almeida; Ramos (2021) destaca em seu estudo que esses tipos de dieta da moda que são restritivas têm por características a generalização e a escassez de cálculo nutricional seguindo o comportamento alimentar individualizado, doença e presença e/ou tipo de realização de exercícios físicos. Fazendo com que sejam elevados os riscos a saúde dos seus adeptos que na pesquisa de Betoni et al (2010) teve uma prevalência de 45,45%.

Realça-se ainda que as dietas da moda possam estar atrelada aos transtornos alimentares, fazendo com que seja ainda mais séria a situação e haja maior impacto na qualidade de vida e de saúde. Além disso, destaca-se que a adoção das dietas da moda podem desencadear os transtornos alimentares em indivíduos mais susceptíveis e vulneráveis. Além disso, verifica-se juntamente com a elevação da adesão das dietas da moda o quantitativo do uso de suplementos alimentares com o intuito de diminuir o peso corpóreo e massa magra e melhorar o desempenho. No qual a utilização desses produtos está cada dia mais se tornando parte dos hábitos de vida dos indivíduos que buscam rápidos resultados, aqueles que praticam

atividade física, com objetivo de ganhar massa muscular e emagrecer e com finalidades estéticas (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

### **2.2.1 Jejum intermitente**

Esse tipo de dieta pode ser categorizado em (TINSLEY; LA BOUNTY, 2015):

- Jejum alternativo → Com consumo no almoço de uma refeição contendo 25% das necessidades calóricas basais com dias de jejum alternado;
- Jejum de dia inteiro → Caracterizado por restrição calórica severa ou completa abstinência alimentar por 24 horas; e
- Alimentação com restrição temporal → Quando o jejum ocorre por um tempo determinado diariamente, como, por exemplo, 16 horas e na restante das horas do dia há processo alimentar.

Entretanto estudos sobre esse tipo de dieta não demonstram significativa diferença de perda de peso comparada a outros tipos de dieta balanceada e ainda eleva os riscos do seu adepto a desenvolver doenças, tal como as de caráter cardiovascular (TREPANOWSKI et al., 2017).

### **2.2.2 Dieta paleolítica**

Tem por base as práticas alimentares dos ancestrais do tempo da idade da pedra, baseado especialmente em frutas, nozes, legumes, frutos do mar e carne (SANTANA; MELO, 2020).

Contudo o consumo elevado de alguns desses alimentos como a carne pode desencadear elevada ingestão de proteínas podendo ocasionar desregulação no metabolismo e sobrecarga renal. Além de subprodutos, tais como: ureia que também pode gerar efeitos adversos ao longo do tempo (BRASIL, 2016; PARENTE et al., 2020).

Além disso, essa dieta também pode prejudicar os indivíduos devidos baixa ingestão de cálcio, atingindo especialmente gestantes e crianças. Os níveis de vitaminas A, B6, B12 e C também são elevados ocasionando maiores quadros diarreicos, formação de cálculo renal e excreção de oxalato na urina (METZGAR et al., 2011; COLETRO; FREITAS, 2019).

### **2.2.3 Low Carb**

É alicerçada na restrição de carboidratos (consumo inferior a 200g diário), sendo bastante popular na sociedade contemporânea. No qual o principal motivo de sua adesão encontra-se que esta promove uma elevação de gasto energético e de saciedade, devido Cetose, por meio da oxidação lipídica (NOFAL et al., 2018).

Entretanto, a escassez desse nutriente reduz os estoques de glicogênio muscular e eleva a fadiga na prática física, deixando sua prática com menor segurança. E também se destaca que abaixo de 50g de carboidratos na dieta ocorre a perda de fluidos devido processo de Cetose, no qual a Dietary Reference Intakes recomenda que esse consumo seja de 45 a 65% desse macronutriente pois é primordial para o organismo humano por ser fonte de energia e por garantir seu bom funcionamento e integridade estrutural (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017; LACERDA; TAVARES, 2017).

### 3. METODOLOGIA

O presente estudo consta-se de uma revisão narrativa da literatura com coleta de dados realizada por meio de banco de dados eletrônicos Scientific Electronic Library Online (SciELO), PUBMED e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): comportamento alimentar; dietas da moda; e perda de peso e seus respectivos em inglês *feeding behavior*; *diet fads*; e *weight loss*. Sendo essas cruzadas por meio do booleando AND, havendo dois cruzamentos que são: “dietas da moda AND comportamento alimentar” e “dietas da moda AND nutrição” e suas respectivos em inglês (Quadro 1). Sendo instituído um prazo temporal, visando à revisão recente da temática, o prazo temporal estabelecido foi de 2013 a 2022.

Para que a amostra fosse escolhida adequadamente foram instituídos critérios de elegibilidade sendo os de inclusão: artigos científicos, disponíveis gratuitamente, na língua português, inglês e espanhol, dentro do prazo temporal estabelecido e com disponibilidade em texto completo Como critérios de exclusão foram delimitados: outro tipo de literatura científica (trabalho de conclusão de curós, dissertação e teses), artigos incompletos, artigos em plataformas pagas, duplicatas e aqueles artigos que não abordassem a temática e/ou subtema relacionado.

**Quadro 1** – Quantidade de artigos encontrados nos cruzamentos dos descritores antes e após aplicação de critérios de elegibilidade.

Base de dados	Cruzamentos	Quantidade encontrada	Quantidade após aplicação de critérios de elegibilidade
BVS	Dietas da moda AND Perda de peso	99	12
	Dietas da moda AND comportamento alimentar	99	06
SCIELO	Dietas da moda AND Perda de peso	01	01
	Dietas da moda AND comportamento alimentar	-	-
PUBMED	Diet fads AND Weight loss	118	07
	Diet fads AND Feeding behavior	115	07
<b>TOTAL</b>		432	33

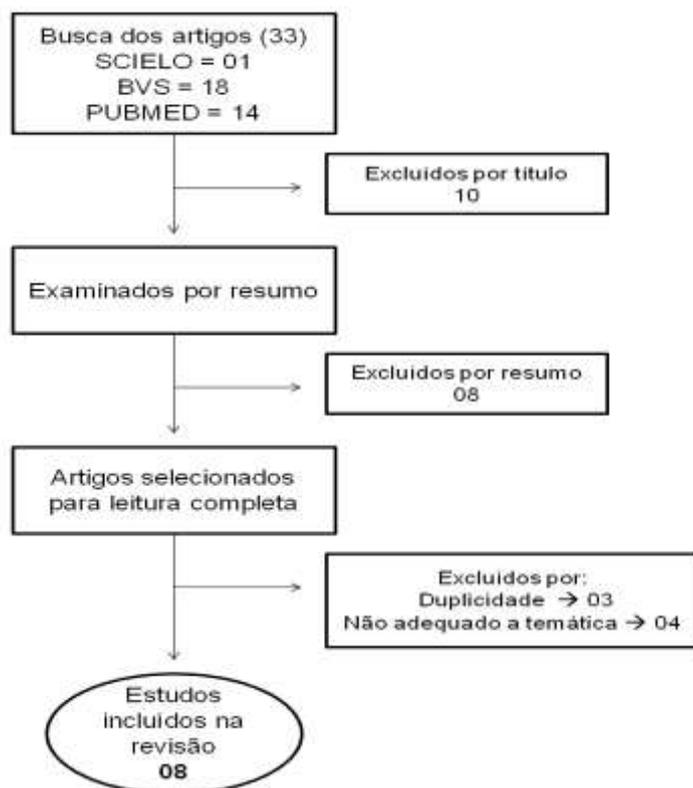
Fonte: Autoria Própria (2022).

Para seleção amostral foi instituído um critério de seleção composto de 3 fases distintas e complementares. Sendo a primeira fase a leitura do título de todos os artigos encontrados na coleta de dados, onde foram excluídos aqueles conforme os critérios de exclusão. Seguindo a segunda fase correspondeu a leitura repetitiva e criteriosa dos resumos dos selecionados na 1ª fase, sendo eliminados aqueles em que os resultados não mostravam o objetivo desta revisão. E por fim, foi realizada a terceira fase, que contou com a leitura na íntegra e repetitiva dos artigos que foram selecionados nas fases anteriores. Chegando-se assim a amostra desta revisão que é de 8 artigos.

Evidencia-se que após montagem da amostra foi realizada uma organização em planilha no programa Microsoft Excel 2007, que posteriormente foram submetidos à análise por síntese descritiva e confeccionado quadro de síntese amostral com autoria, ano de publicação, título, metodologia aplicada e principais resultados e conclusão. No qual os resultados para melhor compreensão do leitor foram expostos por meio de quadro e fluxograma de seleção amostral.

#### 4. RESULTADOS

Seguindo o processo de seleção amostral desta revisão, tem-se que os 33 artigos que contemplava os critérios de elegibilidade foram submetidos a um processo de seleção amostral evidenciado no fluxograma apresentado na figura 1, chegando-se a uma amostra de 08 artigos.



**Figura 1** – Fluxograma de seleção amostral. Fonte: Autoria Própria (2022).

No quadro 2 é possível identificar que na amostra científica existe uma diversidade de autores e uma maior incidência de publicações no ano de 2021 que abarca 50% das publicações da amostra. É possível observar ainda que os títulos expressam a temática de forma clara mesmo que abranja suas características próprias, e que o método mais incidente refere-se a pesquisa descritiva que majoritariamente vem associada a outra abordagem mitológica.

No que tange aos principais resultados da temática o quadro 2 traz que as dietas da moda de cunho restritivo são eficazes na perda de peso, porém estas são dotadas de deficiências nutricionais, especialmente de micronutrientes, gerando a elevação de risco de desenvolvimento de doenças físicas e de saúde mental, além de promover um inadequado hábito alimentar que tende a se estender ao longo das demais fases da vida, que conseqüentemente gera impactos negativos a saúde dos indivíduos adeptos as dietas da moda.

**Quadro 2** – Síntese amostral com base em autoria, ano de publicação, título, método e principais resultados da temática

Autor e ano	Título	Método	Principais resultados da temática
Marangoni &	Análise da	Transversal	Ao serem analisados 24

Maniglia (2017)	composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas	descritivo	cardápios de dietas da moda identificou-se que a maior parte delas não contem as necessidades nutricionais das mulheres e nem levam em consideração as características individuais elevando o risco de adoecimento por deficiência especialmente de micronutrientes, e não há um saudável emagrecimento
Engel et al. (2018)	Micronutrient Gaps in Three Commercial Weight-Loss Diet Plans	Transversal	Com a análise de 7 menus de 3 planos dietéticos da moda pode-se observar déficits de micronutrientes em todas as dietas gerando deficiências nutricionais de potássio, cálcio, magnésio, vitamina D, zinco, selênio e vitaminas B, B3 e B12 que podem gerar impactos negativos relevantes a saúde
Ludwig (2020)	The Ketogenic Diet: Evidence for Optimism but High-Quality Research Needed	Descritiva observacional	Para a obesidade e diabetes mellitus a dieta cetogênica mostra-se conferir benefícios metabólicos desde que passada por um nutricionista de maneira individualizada, pois sua adesão sem acompanhamento profissional pode desencadear cetoacidose impactando grandemente a saúde do indivíduo, podendo chegar ao coma e até ao óbito
Faria; Almeida & Ramos (2021)	Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar	Descritivo retrospectivo	A adesão a dietas da moda devido sua inadequação nutricional e pelo caráter restritivo pode desencadear prejuízos a saúde física, como ganho de peso e dislipidemias e psíquica como transtornos alimentares e depressão. Além disso a suplementação alimentar sem prescrição adequada e individualizada pode impactar negativamente a saúde e qualidade de vida
Costa; Souza & Silva (2021)	A influência das dietas da moda na saúde nutricional	Descritivo qualitativo	A adesão a dietas da moda sofrem influência direta da mídia e sua prática não promove a manutenção do peso perdido, e desencadeia problemas de saúde como transtornos alimentares e deficiências nutricionais

Andrade et al. (2021)	Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes	Descritivo retrospectivo	As dietas da moda em adolescentes pode impactar a saúde mental e gerar compulsão alimentar, ansiedade, depressão e prejuízos nos hábitos alimentares nas demais fases da vida
Leite & Freitas (2021)	A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar	Qualitativo	As dietas da moda por serem restritivas e inadequadas nutricionalmente podem acarretar sérias e diversas consequências a saúde humana tanto físicas quanto de saúde mental, levando em grande parte a um comportamento compulsório ou compensatório
Quirino & Portugal (2022)	Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde	Transversal descritivo	Há uma restrição diária de energia variando de 396,6 a 1326,58 kcal e deficiências de vitaminas A, C e D, ferro e cálcio, não levando a aderência de hábitos alimentares saudáveis e emagrecimento não sustentado e impactos a saúde, desencadeando anemia, distúrbios ósseos, transtornos alimentares e afins

Fonte: Autoria Própria (2022).

## 5. DISCUSSÃO

Os indivíduos especialmente as mulheres influenciados em grande parte pelas mídias que mostram um padrão corporal ideal optam por aderirem a dietas da moda vinculados por esses meios de comunicação e redes sócias na sociedade contemporânea para obterem emagrecimento, e geralmente este público não observa ou não possuem conhecimento sobre a inadequação de grande parte dessas dietas restritivas no tocante nutricional (MARANGONI; MANIGLIA, 2017; ANDRADE et al., 2021; COSTA; SOUZA; SILVA, 2021; QUIRINO; PORTUGAL, 2022).

Costa; Souza & Silva (2021) neste tocante da influência da mídia na adesão as dietas da moda trazem que estas tornam-se populares por prometerem benefícios em prazo reduzido, entretanto essas possuem um inadequado aporte nutricional que gera uma gama de consequências a saúde como os transtornos alimentares e deficiências nutricionais, além de diversos sintomas que impactam a

qualidade de vida como, por exemplo, intolerância ao frio, irritabilidade, cefaleia, euforia nervosismo e dificuldade de concentração.

Corroborando com esses achados Andrade et al. (2021) discorre que além de todos esses malefícios a saúde no público adolescente as dietas da moda que são majoritariamente altamente restritivas desencadeia déficits na alimentação e nutrição do organismo humano, acarretando como uma forma compensatória os comportamentos compulsivos que após um período mais prolongado eleva as chances de compulsão alimentar, além de elevar o risco de desencadeamento de consequências severas, tais como: insatisfação da imagem corporal, sobrepeso, obesidade, ansiedade, depressão e vulnerabilidade emocional.

Os comportamentos compulsórios e compensatórios desenvolvidos a partir da adesão das dietas das modas também é abordado por Leite & Freitas (2021) que complementa trazendo que a busca pelo emagrecimento com essa abordagem geralmente é por estética e pressão da sociedade, entretanto sua restrição alimentar e deficiência de micronutrientes pode ser ponto chave para o desenvolvimento de transtornos alimentares e diversas doenças a depender das condições individualizadas de cada indivíduo.

No que se refere a perda de peso, comprovadamente já se sabe que após parar essa dieta da moda, que por ser altamente restritiva não há uma aderência em grande maioria por longo prazo os seus adeptos tendem a entrar em efeito rebote e muitas vezes acabam por ganhar até mais gordura corporal do que aquela perdida durante a prática dietética, e em por isso costuma gerar compulsões e transtornos alimentares, ansiedade, depressão e insatisfação com a imagem corporal (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

É preciso evidenciar que entre os nutrientes mais escassos nas dietas da moda de acordo com a análise de diversos cardápios de diferentes tipos de dietas estão as vitaminas A, B3, B12, C, D e E; selênio; ferro; cálcio; zinco; potássio; e magnésio, que podem desencadear uma série de sintomatologia específica e doenças físicas e psíquicas relacionadas as suas deficiências dentro do organismo, principalmente se essas dietas da moda forem em longo prazo (ENGEL et al., 2018; QUIRINO; PORTUGAL, 2022).

Porém é preciso evidenciar que algumas dietas da moda como a dieta cetogênica é cientificamente comprovada e indicada para o tratamento da diabetes mellitus e obesidade por conferir benefícios metabólicos de bastante relevância

como melhoria de resistência a insulina, condições neurodegenerativa e até mesmo a certos tipos de câncer. Entretanto é necessário que essas dietas sejam prescritas e acompanhadas por um nutricionista, uma vez que, sua adesão errônea pode gerar condições clínicas como a cetoacidose que se não tratada rapidamente pode promover impactos negativos a saúde, podendo levar o indivíduo ao coma e até ao óbito (LUDWIG, 2020).

Outro ponto de destaque refere-se aos impactos nos hábitos alimentares dos indivíduos que aderem as dietas da moda, pois essas tendem a trazer prejuízos aos hábitos alimentares e estes geralmente se estendem para as demais fases da vida, fazendo com que futuramente o comportamento alimentar continue não sendo saudável e rico em açúcares, gorduras e carboidratos simples e conseqüentemente impactaram negativamente a saúde física, mental e nutricional deste indivíduo e daqueles ao seu redor como familiares, filhos e até amigos (ANDRADE et al., 2021; QUIRINO; PORTUGAL, 2022).

Realça-se ainda que a suplementação alimentar também é uma prática comum entre aqueles que aderem as dietas da moda, todavia essa quando realizada aleatoriamente sem a prescrição e monitoramento adequado pode agravar ainda mais a saúde e a qualidade de vida (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Neste tocante de maneira unânime a literatura científica expressa a necessidade de um processo de emagrecimento saudável com a reeducação alimentar que deve ser acompanhada pelo nutricionista, que nos dias atuais é o profissional mais capacitado tecnicamente nessa abordagem nutricional. É enfatizando ainda que cada prescrição dietética deve ser individualizada para atender as necessidades de cada pessoa e assim não gerar impactos negativos a saúde em nenhum âmbito (MARANGONI; MANIGLIA, 2017; ENGEL et al., 2018; Ludwig, 2020; ANDRADE et al., 2021; COSTA; SOUZA; SILVA, 2021; FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021; LEITE; FREITAS, 2021; QUIRINO; PORTUGAL, 2022).

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Analisando os achados desta revisão científica é preciso discorrer primeiramente que a temática dos impactos da dieta da moda na saúde dos indivíduos ainda é bastante escassa na literatura científica recente, mesmo sendo uma abordagem de ampla divulgação na mídia e nos meios de comunicação e redes sociais.

Sobre as dietas da moda identificou-se que elas são diversas e majoritariamente restritivas e com ampla deficiência de micronutrientes que são essenciais para a manutenção de uma adequada qualidade de saúde e de vida dos indivíduos no geral.

Observa-se ainda que os impactos na saúde dos adeptos as dietas da moda podem ser diverso e afetam a saúde física, mental e o comportamento alimentar estendendo os malefícios muitas vezes para as demais fases da vida devido a persistência dos inadequados hábitos alimentares.

Conclui-se assim que esta revisão alcançou o seu objetivo que tratava-se de analisar na literatura científica os principais impactos na saúde acarretados pelas dietas da moda na saúde, onde enfatizou-se a diversidade de impactos à saúde atrelados as dietas da moda e a extrema necessidade de acompanhamento nutricional para que seja alcançado um emagrecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. A. et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 1, p. 430-440, 2010.

BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. de. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 32, p. 1-8, fev. 2019.

BRASIL.. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde [documento na internet]. Ministério da Saúde 2016.

CHAGAS, L. M. et al. Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional de Adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta *low carb*. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

COSTA, L. L. L.; SOUSA, J. O.; SILVA, L. S. A influência das dietas da moda na saúde nutricional. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 118928-118940, 2021.

CUPPARI, L. Parte 9: **Obesidade**. In: Guias de medicina ambulatorial e hospitalar: nutrição: clínica no adulto. 3. ed. Barueri: Manole; 2014.

EUGEL, M. G. et al. Micronutrient Gaps in Three Commercial Weight-Loss Diet Plans. **Nutrients**, v. 10, n. 1, p. 108-112, 2018.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e441101019089, 2021.

FREIRE, A. C. S. A.; ARAÚJO, L. B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 536-543, 2017.

GONCALVES, V. O.; MARTINEZ, J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comunicação e Informação**, v. 1, n. 2, p. 139-154, 2014.

LACERDA, R. M. C. P.; TAVARES, R. L. Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes De Crossfit. **Revista Campo do Saber**. v. 3, n. 2, p. 152-166,. 2017.

LEITE, R. A.; FREITAS, F. M. N. O. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021.

LEPSEN, A. M.; SILVA, M. C. (2014). Prevalência e fatores associados a insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 2, p. 317-325, 2014.

LEUNG, B. et al. Special diets in modern America: Analysis of the 2012 National Health Interview Survey data. **Nutrition Health**. v. 24, n. 1, p. 11-18, 2018.

LUCENA, S. L. M. C. G.; TAVARES, R. L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Diálogo sem Saúde**. v.1, n.1, p. 148-166, jan.-jun, 2018.

LUDWIG, D. S. The Ketogenic Diet: Evidence for Optimism but High-Quality Research Needed. **J Nutr.**, v. 150, n. 6, p. 1354-1359, 2020.

MARANGONI, J.; MANIGLIA, F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição São Paulo**. v.8, n. 1, p. 31-36, jan.-jun. 2017.

METZGAR, M. et al. The feasibility of a Paleolithic diet for low-income consumers. **Nutrition Research**. v. 31, n. 6, p. 444-451, 2011.

MIRANDA, V. P. N.; AMARAL, A. C. S.; FORTES, L. S. Estudo transversal sobre imagem corporal de adolescentes. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15, n. 3, p. 151-162, 2013.

NOFAL, V.P. et al. Novas descobertas sobre a dieta lowcarb. **e-Scientia**, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019.

NOGUEIRA, L. R. et al. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.

PARENTE, N. A. et al. Efeito da Dieta Paleolítica em medidas antropométricas de obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 22, e. 69957, 2020.

QUIRINO, E. G.; PORTUGAL, M. R. C. Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde. **Demetra**, v. 17, :e62345, 2022.

SAMPAIO, J. C.; NUNES, M. C.; PADILHA, F. M. Q. H. **Avaliação da adesão a dietas da moda por indivíduos fisicamente ativos em duas academias do Recife-PE**. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife-PE, 2017.

SANTANA, C. L.; MELO, T. S. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (BACHARELADO EM Nutrição) - Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2020.

SOIHETT, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55, 2019.

TINSLEY, G. M.; LA BOUNTY, P. M. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. **Nutrition reviews**, 2015.

TREPANOWSKI, J. F. et al. Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Internal Medicine**. v. 177, n. 7, p. 930–938, 2017.

WILHELM, F.; OLIVEIRA, R.; COUTINHO, V. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. **Nutrire**. v. 39, n. 2, p. 179-186, ago. 2014.