



UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE NUTRIÇÃO - MODALIDADE DE
EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA – METODOLOGIA
SEMI-PRESENCIAL DA UNIVERSIDADE
PARANAENSE – UNIPAR



KARINA CAMARGO FOLLE
YASMIN MARIA GOMES FEITOSA

DIETAS DA MODA E SUAS REPERCUSSÕES À SAÚDE: UM DESAFIO
CONSTANTE PARA O PROFISSIONAL DA NUTRIÇÃO

GUAÍRA – PR

2021

**KARINA CAMARGO FOLLE
YASMIN MARIA GOMES FEITOSA**

**DIETAS DA MODA E SUAS REPERCUSSÕES À SAÚDE: UM DESAFIO
CONSTANTE PARA O PROFISSIONAL DA NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Nutrição – Universidade Paranaense – Campus Guaíra, como requisito parcial para a obtenção do grau de Nutricionista, sob orientação da Professora Dra. Lidiane Nunes Barbosa.

GUAÍRA-PR

2021

AGRADECIMENTOS

A Deus: Fonte de luz inspiradora da inteligência dos homens, que nos proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por estar ao nosso lado permitindo todas as alegrias de nossas vidas. Com ELE aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.

Eu Yasmim agradeço profundamente aos meus pais, Antonio Alves Feitosa e Rosana Aparecida Gomes Feitosa; a quem tanto amo e admiro, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem em mim e incentivarem os meus sonhos na árdua e fascinante busca pelo conhecimento, dentro das leis de Deus, buscando sempre a verdade, a fé inabalável e a justiça.

Eu Karina agradeço profundamente aos meus pais Rosemary e Gilmar, meu esposo Cristiano, meu filho Heitor e aos meus sogros Nair e Argemiro; a quem tanto amo e admiro, pelo imenso amor e principalmente apoio incondicional, por acreditarem em mim e incentivarem os meus sonhos, sem vocês não teria chegado até aqui.

Aos nossos amigos: Agradecemos por terem estado ao nosso lado, escrevendo a história de nossas vidas, sempre nos apoiando e incentivando a alcançar nossos objetivos.

A nossa incrível Orientadora Professora Dra. Lidiane Nunes Barbosa: Agradecemos imensamente pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e mais do que tudo, pela amizade. Nossa eterna gratidão, a quem sempre fará parte das nossas vidas.

E por fim, agradecemos a todos que de uma forma ou outra contribuíram para que chegássemos até aqui.

“O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra
vantagem.”

(Arthur Schopenhauer)

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.”

(Hipócrates)

RESUMO

Diante da era tecnológica em que vivemos a internet e as redes sociais são intensamente utilizadas para os mais diversos fins, incluindo buscas por dicas de como melhorar hábitos alimentares e atingir objetivos estéticos, principalmente relacionados à perda de peso. A busca por um corpo perfeito e o desejo desenfreado de perder peso em curto prazo tem feito com que as pessoas sigam dietas intensamente restritas. Com isso, as dietas da moda ganharam espaço nesse meio, disseminadas a maioria das vezes sem acompanhamento nutricional. Este estudo busca avaliar os impactos das dietas da moda, principalmente as restritas em macronutrientes, os quais são fundamentais para a saúde humana, e as repercussões que essas restrições podem trazer à saúde. Para a pesquisa foram buscados artigos relacionados ao assunto dos últimos 20 anos. Dietas restritivas trazem a ideologia de emagrecimento, porém a forma como são administradas mostra o quanto são errôneas em relação a uma alimentação adequada, buscamos frisar ao longo do estudo que a melhor opção consiste em uma reeducação alimentar e o acompanhamento de um profissional especializado. Conclui-se que o segmento de planos alimentares de forma indiscriminada e sem o acompanhamento pode acarretar inúmeros prejuízos à saúde do indivíduo.

Palavras chave: Acompanhamento profissional, compulsão alimentar, dieta restritiva, efeito sanfona, low carb.

ABSTRACT

Given the technological era in which we live the internet and social networks are intensively used for the most diverse purposes, including searching for tips on how to improve eating habits and achieve aesthetic goals, mainly related to weight loss. The search for a perfect body and the unbridled desire to lose weight in the short term has led people to follow intensely restricted diets. With that, fad diets gained space in this environment, disseminated most of the time without nutritional monitoring. This study seeks to assess the impacts of fad diets, especially those restricted in macronutrients, which are essential for human health, and the repercussions that these restrictions can bring to health. For the research, articles related to the subject of the last 20 years were

searched. Restrictive diets bring the ideology of weight loss, but the way they are administered shows how wrong they are in relation to adequate nutrition, we sought to emphasize throughout the study that the best option consists of dietary re-education and monitoring by a specialized professional. It is concluded that the segment of food plans in an indiscriminate way and without follow-up can cause countless damages to the individual's health.

Key words: Professional monitoring, binge eating, restrictive diet, accordion effect, low carb.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	08
2	METODOLOGIA.....	09
3	DESENVOLVIMENTO.....	09
3.1.	Movimento cíclico das dietas.....	09
3.2.	Dietas com base na restrição calórica, seguidas sem acompanhamento profissional.....	10
3.3.	Dietas com base na restrição de grupos alimentares.....	12
3.4.	Impactos das dietas da moda à saúde.....	14
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
5	REFERÊNCIAS.....	17
6	ANEXO.....	21

1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje é muito comum ver conteúdos relacionados à nutrição e a alimentação saudável em veículos de comunicação como jornais, revistas, blogs, redes sociais e sites da internet. Os objetivos basicamente são reduzir peso, prevenir doenças ou até mesmo melhorar a saúde. Contudo, em geral, essas informações são pouco qualificadas, têm como base o senso comum e possuem baixo nível de evidência, tornando difícil a assimilação e provocando, muitas vezes, alterações desnecessárias no hábito alimentar da população, sem considerar os potenciais efeitos prejudiciais ao organismo ou à cultura alimentar (BRASIL, 2014).

Em busca de um ideal de beleza, inúmeras pessoas vêm buscando dietas que prometem resultados rápidos, como por exemplo, dieta da lua, dieta Paleolítica, Dr. Dukan, Dr. Atkins etc., dietas essas intituladas como “da moda”. A maioria delas tem em sua composição a restrição de algum macronutriente e/ ou calorias fundamentais ao nosso organismo, ou seja, foram desenvolvidas para casos específicos, não se aplicando para todo tipo de indivíduo como muitos pensam (EDICASE, 2017). O que chamamos de “dietas da moda”, está cada vez mais em foco na mídia, as mesmas prometem a redução rápida de peso e muitas vezes são extremamente restritas, fatores determinantes para a dissociação dos padrões de comportamento alimentar, os quais são frequentes para muitos dos seguidores desse tipo de dieta (BRASIL, 2014).

Segundo Rondó (2012) se perguntarmos a cem pessoas por que elas estão fazendo dieta, certamente 99% dirão que é porque desejam uma aparência mais atraente. Assim, vale a reflexão sobre o preço da beleza e seus impactos na saúde. O contato e entusiasmo com a nova dieta faz com que seja uma abordagem de sucesso nas primeiras semanas, pois há uma mudança brusca de diversos comportamentos alimentares, muitas vezes longe do que a pessoa estava habituada a consumir no seu cotidiano. No entanto, são comuns os prejuízos emocionais, pois os objetivos milagrosos não são atingidos gerando frustração (BRASIL, 2014).

Outro problema gerado a partir das dietas da moda é o “efeito sanfona”, muitas vezes o indivíduo não consegue manter os novos hábitos alimentares, o que acaba levando a rápida recuperação do peso perdido, aumento da gordura corporal e dependendo do caso levando até mesmo a obesidade (FREEDMAN; KING; KENNEDY, 2001). Sabe-se que oitocentos milhões de pessoas em todo o mundo são

obesas, quatro em cada dez brasileiros apresentaram excesso de peso na virada de 2002 para 2003, a última informação é que em 2020 esse número aumentou para seis em cada dez brasileiros, ou seja, cerca de 96 milhões de pessoas estão acima do peso no país (ABESO, 2020). A doença teve seu quadro agravado durante a pandemia, quando grande parte dos brasileiros passou a ficar mais tempo em casa e teve muitos dos seus hábitos modificados, com destaque para mudanças na alimentação, na prática de atividade física e no tempo de uso de eletrônicos, o que consequentemente acaba levando ao sedentarismo e a alterações no peso corporal (HUSSAIN, 2020).

Tendo como base as informações citadas, este estudo teve como finalidade analisar algumas dietas da moda, principalmente as restritas em macronutrientes, os quais são fundamentais para a saúde humana, e as repercussões que essas restrições podem trazer à saúde.

2. METODOLOGIA

Para a pesquisa foram utilizados trabalhos publicados entre os anos de 2000 a 2021. Utilizou-se livros e periódicos disponíveis nas plataformas Google Acadêmico, Pub-Med, Medline e Scielo. Apenas trabalhos disponíveis na íntegra foram utilizados, com exceção de trabalhos de revisão. Como palavras-chave para a busca elencou-se “dieta”, “saúde”, “qualidade de vida”, “carboidrato” e “emagrecimento” e seus respectivos termos em inglês.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Movimento cíclico das dietas

Para indivíduos que desejam a perda de peso em curto prazo, o seguimento das dietas da moda promove grandes resultados, o que pode ser encarado como vantagem. O grande impasse é o efeito sanfona provocado, visto que essas dietas conforme afirmado anteriormente são planos alimentares que devem ser seguidos em um curto espaço de tempo, à medida que o indivíduo interrompe as dietas ocorre um aumento de peso que na maioria das vezes supera o anterior, iniciando um ciclo que nunca alcança o objetivo (VIGGIANO, 2007).

Os estudos sobre os efeitos das dietas e restrições alimentares no organismo humano têm aumentado nos últimos tempos. Nos anos de 1990, mais de 15 estudos prospectivos foram realizados, e revelaram como conclusão a certeza da associação das dietas com o ganho de peso futuro e possível obesidade (DULLO, 2015). A oscilação de peso é um processo muito importante na visão clínica, em virtude que alguns estudos em ratos e humanos sugerem um crescimento do risco de morbidades como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, colesterol, doenças respiratórias, que podem ser ligadas as diversas variações de peso ao decorrer da vida (GOLDBETER, 2006).

O efeito sanfona pode ser definido como um acontecimento onde ocorrem ciclos de perdas e ganhos de peso, experiência muito comum entre indivíduos que fazem dietas. Segundo Mackie (2016) são analisados apenas o período em que o indivíduo adota a restrição alimentar, e não o acompanham nos anos seguintes à dieta, não obtendo os dados do aumento do peso logo após.

Um estudo realizado em 2017 relatou que as dietas mais populares em sites e blogs eram: dieta paleolítica, onde se diminui o consumo de carboidrato e aumenta o consumo de gordura e alimentos com alto índice glicêmico, as dietas *Low Carb* onde se tem restrição calórica, e o jejum intermitente que é utilizada como estratégia de emagrecimento e que consiste em ficar sem se alimentar por longos períodos com duração de 14 horas ou mais (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Sendo assim o melhor caminho para perder peso sem retomá-lo, principalmente de forma saudável e natural, é por meio da reeducação alimentar. Rotinas alimentares saudáveis obtidas por meio da reeducação tem o objetivo de adquirir o equilíbrio nutricional, sem privações extremas de determinados alimentos ou até mesmo qualquer sacrifício. Mas para que esse processo ocorra de forma saudável é preciso que o indivíduo aprenda a controlar seus impulsos, devendo praticar o autocontrole, sem causar qualquer prejuízo ao próprio corpo (SANTOS, 2010).

3.2. Dietas com base na restrição calórica, seguidas sem acompanhamento profissional

Uma das maiores complicações em relação às dietas com restrição calórica feita sem orientação é o ganho de peso subsequente, pois, na maioria das vezes o indivíduo não consegue manter determinada alimentação por muito tempo, desiste se frustra e acaba comendo em dobro (BOSY-WESTPHAL, *et al.*, 2015).

O ato de fazer dieta refere-se a diversas estratégias e comportamentos para atingir principalmente a perda de peso. Dentre essas ferramentas, a exagerada restrição alimentar ganha erroneamente espaço privilegiado, visto que essa é a principal forma de emagrecimento para muitos indivíduos (ZARYCHTA, 2018).

A notoriedade dessas dietas costuma ser reflexo de um descontentamento com a própria imagem, sentimento bastante comum entre grande parte da população, em especial as mulheres. Apesar de sua fama, as evidências de que as dietas restritivas não são efetivas para a perda de peso duradoura estão cada vez mais presentes, bem como o estudo de seus malefícios. Sabe-se que a prática de dietas restritas sem acompanhamento pode contribuir para distúrbios emocionais e cognitivos, além da possível aparição de transtornos alimentares (SOIHET; SILVA, 2019).

A perda de peso e a fome auto imposta resultam em um aumento da preocupação em relação à comida, ao ato de comer e ao próprio peso. Esses fatores dominam a cabeça do indivíduo e contribuem para a formação de pensamentos dicotômicos que, por sua vez, envolve a rígida discriminação dos alimentos em bons ou ruins. O indivíduo que faz dieta restrita luta diariamente com a comida necessitando, portanto, controlar os sinais de fome visto que pequenas porções dos “bons” alimentos não suprem suas necessidades (PISCIOLARO, 2011). O controle que o indivíduo impõe sobre a sua alimentação é muito rígido e, qualquer situação que perturbe o seu autocontrole ou que não saia como esperado pode desencadear um excesso na quantidade de comida ingerida. Portanto, a auto imposição e cobrança em uma dieta restrita podem gerar uma compulsão alimentar futuramente (PISCIOLARO, 2011).

Gowers *et al.* (2001) em seus estudos afirmaram que restrições alimentares aplicadas de modo inadequado e sem acompanhamento, favorecem o surgimento de compulsões alimentares.

Compulsões alimentares são caracterizadas pela ingestão, em um período determinado, de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes, associada a uma sensação de falta de controle sobre a quantidade ingerida durante o episódio. Os principais aspectos notados são: comer mais rapidamente do que o normal, comer até sentir - se desconfortavelmente cheio, comer grandes quantidades de alimento mesmo estando fisicamente sem fome, comer sozinho por vergonha do quanto está comendo e

sentir - se frustrado com sigio mesmo, deprimido ou muito culpado logo em seguida. (APA, 2000).

Deran (2018) em seu livro “O peso das dietas” diz que, dietas restritas mal calculadas agridem o corpo, pois, o cérebro não entende o que está acontecendo e começa a se defender buscando formas de restabelecer a homeostase do organismo e, o estresse sofrido pelo cérebro causa desequilíbrios no humor podendo causar até mesmo depressão.

Essas dietas vão contra a lei de harmonia e o equilíbrio dos nutrientes, como consequência não atendem as necessidades nutricionais que o corpo humano precisa, não promovem saúde, qualidade de vida e não geram resultados de longo prazo (LIMA *et al.*, 2010).

Uma dieta benéfica é aquela que ajuda na melhoria de hábitos alimentares, que traz satisfação e resultados positivos para toda a vida, respeitando o corpo, melhorando a relação com a comida, promovendo uma alimentação consciente. Vale destacar que toda dieta tem um propósito e foram estudadas para determinados casos, por isso deve-se sempre buscar a ajuda de um profissional para juntos descobrir qual a melhor priorizando as necessidades individuais, uma vez que não existe uma dieta universal, ou seja, que se encaixe para todos os casos (BRASIL, 2014).

3.3. Dietas com base na restrição de grupos alimentares

Uma das dietas feitas hoje em dia de maior notoriedade que tem em sua composição a utilização de produtos com baixo teor de carboidratos é a conhecida como *Low Carb*, a qual restringe o consumo de um dos principais nutrientes e fonte energética, sendo amplamente realizada para uma rápida perda de peso e de gordura.

As dietas com restrição de carboidratos ganharam popularidade nos últimos anos, baseadas na alegação de diminuição da secreção de insulina com maior liberação de ácidos graxos livres do tecido adiposo, aumento da oxidação da gordura e gasto de energia (LUDWIG; FRIEDMAN, 2014). Apesar dos efeitos do emagrecimento, estudos indicam que existem importantes e mal compreendidos efeitos de restrição de carboidratos que precisam de estudos mais aprofundados à medida que se busca técnicas eficazes para gerir a epidemia da obesidade (BONNIE *et al.*, 2014).

A razão do uso de um planejamento alimentar pobre em carboidrato baseia-se na ideia de que havendo uma restrição desse macronutriente, o corpo vai entrar em cetose. Quando isso acontece, o corpo utiliza a gordura estocada como meio de produção de energia, através dos corpos cetônicos (acetona, acetoacetato e D-B-hidroxiacetato), ocasionando uma oxidação lipídica, promovendo um efeito de saciedade e elevando o gasto energético, fatores que devem promover um balanço energético negativo e consequente perda de peso (VARGAS; PESSOA; ROSA, 2018).

O que a maioria das pessoas sem acompanhamento nutricional não sabe é que o carboidrato/glicose é o principal substrato para a produção de energia na maioria dos tecidos, sendo a única fonte energética para as células do cérebro (BUECHNER-MAXWELL, 2005). Por isso, a presença de carboidratos na alimentação, em quantidades adequadas, não provoca aumento da gordura corporal. A exclusão do mesmo da alimentação a longo prazo pode ser prejudicial, principalmente no caso de praticantes de atividades físicas e atletas, a restrição do componente pode causar um impacto negativo no rendimento e desempenho nos exercícios (BRASIL, 2018).

Outras dietas muito utilizadas neste segmento são a cetogênica e a Dukan. A cetogênica consiste na alta ingestão de gorduras, proteínas, e o baixo consumo de carboidratos, é muito eficaz no tratamento da epilepsia. A dieta cetogênica é um tipo de dieta *Low Carb*, mas com maior restrição de carboidratos, ou seja, a menor parte do valor energético é proveniente dos carboidratos. As principais fontes de combustíveis são os ácidos graxos, sendo que cerca de 70% do valor energético da dieta é obtido por meio de gorduras e proteínas (PHINNEY, 2004).

Já a dieta Dukan, é rica em proteínas, restrita em gorduras e com baixo teor de carboidratos. Até o momento, são poucos os estudos que avaliam a efetividade desse tipo de dieta, mas muitos indivíduos têm declarado alcançar o objetivo de reduzir peso. Porém, observa-se que, assim como várias outras dietas restritivas, a Dukan e a Cetogênica não conseguem ser mantidas em longo prazo, além de não promover a reeducação alimentar e a adoção de outros hábitos de vida saudáveis. Um levantamento de indivíduos que adotaram as dietas mostrou que, aproximadamente, 75% retornaram ao peso anterior (BRASIL, 2016).

Estudos apontam que dietas com restrição calórica excessiva podem provocar sintomas como fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite, anemia entre outros. Esses sintomas estão relacionados à oferta inadequada e

desproporcional de nutrientes (MARANGONI; MANIGLIA, 2017). Outros sintomas comuns apresentados por indivíduos que seguem dietas muito restritas são diarreia, alterações no sistema imunológico e na fertilidade, edema e halitose (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Ou seja, esses tipos de dietas que cortam o carboidrato da alimentação restringem o acesso a componentes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Dessa forma, regimes extremamente restritivos, como as dietas sem carboidratos, podem causar danos à saúde conforme citado acima. Além do mais, a ingestão elevada de gorduras e proteínas, característica dessas dietas com restrição de carboidratos, pode provocar sobrecarga renal e a desregulação do organismo e outros efeitos desagradáveis como desidratação e desmaios (BRASIL, 2018).

De um modo geral, esse estilo de alimentação com restrições, por propiciar resultados rápidos e sem esforços, muitas vezes não tem o apoio de profissionais qualificados e podem ocasionar riscos a quem as realiza indiscriminadamente.

A maioria das dietas com restrição de algum grupo alimentar tem um propósito e foram desenvolvidas para auxiliar beneficentemente indivíduos específicos, ou seja, com alguma intolerância, alergia ou algo do tipo, sempre administradas por um profissional qualificado (BRASIL, 2016).

3.4. Impactos das dietas da moda à saúde

As dietas com o objetivo da perda de peso têm sido muito procuradas nos dias de hoje. Mas, a prática dessas dietas tem sido alvo de preocupação para os profissionais da saúde, pois elas podem trazer inúmeras consequências ao indivíduo (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010)

Pode-se dizer que quando ocorre a perda de peso acelerada, o que se perde nesses casos, não é somente gordura, mas sim a água corporal que pesa na balança mas não se emagrece de fato (BRASIL, 2008).

Os efeitos psicológicos das dietas têm sido observados por vários estudos clínicos. Observa-se que o jejum prolongado e a baixa ingestão calórica têm sido relacionados ao aumento da ansiedade, fraqueza, irritabilidade e nervosismo (BORKOLES, 2016).

A grande maioria das dietas populares que estão disponíveis nos diversos meios de comunicação, não levam em consideração o cálculo da taxa metabólica basal (TMB),

que é um importante indicador de toda a energia necessária para manutenção da vida e execução de funções vitais como manter a pressão arterial regulada, batimentos cardíacos, o bom funcionamento da circulação sanguínea e respiração por exemplo. Se caso a ingestão calórica for menor do que a TMB pode causar o mau funcionamento das funções primordiais do organismo aos praticantes dessas dietas (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Podemos dizer que os hábitos alimentares podem ser construídos de algumas formas, como por exemplo pelo meio que crescemos e que vivemos ao longo dos anos, ou também pelo meio social ao qual estamos expostos todos os dias. Nesse contexto podemos afirmar que alguns conceitos impostos pela sociedade acabam errando no quesito saúde na busca pelo corpo considerado ideal, aumentando significativamente a adesão a dietas restritivas como caminho para essa constante busca (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003).

Um estudo publicado por Farias *et al.* (2014) analisou 12 dietas da moda em 4 revistas não científicas. Entre as dietas analisadas, 90% encontravam-se com valores energéticos abaixo do recomendado para a faixa etária e o restante das dietas com valores iguais ou superiores. Também constatou-se que 25% delas apresentaram valores adequados de gordura, enquanto que 41,6% estavam insuficientes e 33,4% com valores excessivos. Em relação às fibras alimentares, os resultados demonstraram adequação em apenas duas das 12 dietas analisadas. Os lipídios também mostraram grande variação, sendo a maioria das dietas hipolipídicas.

Segundo a ABESO, planos alimentares com oferta de lipídios muito abaixo das recomendações não obtêm sucesso em relação à perda de peso, pois não estão associados à redução nas calorias totais. Já o alto consumo de lipídios está associado ao crescimento de dislipidemias no mundo, junto com aumento da incidência de obesidade e doenças cardiovasculares (ABESO, 2016).

As inadequações de macronutrientes observadas na maioria das dietas publicadas em revistas não científicas ressaltam a ideia de que essa prática compromete o estado nutricional dos indivíduos, devido à falta de equilíbrio e adequação dos nutrientes, uma vez que não levam em consideração a individualidade, o que somente pode ser observado com a atuação do nutricionista (FARIAS, 2014).

Dessa forma, para atender necessidades nutricionais e fisiológicas e também evitar quaisquer deficiências nutricionais que podem resultar em alguma patologia, é

necessária a ingestão diária de nutrientes em porções pensadas de acordo com o sexo, idade, medidas antropométricas e atividade física. Nos planos alimentares elaborados por profissionais de Nutrição, são definidos valores de referência para cada alimento, assim sendo possível apontar carências ou exageros em seu consumo e evitando possíveis danos ao organismo (PADAVANI, 2006).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de “dietas da moda” ou dietas sem acompanhamento podem trazer sérios problemas à saúde tanto física como emocional. Além disso, seu insucesso quando utilizadas por um longo período é incontestável. É indiscutível que uma alimentação saudável e adequada é a verdadeira chave para promover a saúde e o bem estar de um indivíduo. Ao longo da revisão foram abordadas algumas dietas mundialmente conhecidas, todas caracterizadas pela restrição de algum grupo alimentar essencial para o desenvolvimento do organismo humano. Grande parte dos indivíduos buscam essas dietas com intuito de perder peso em curto prazo, não se importando ou até mesmo desconhecendo os riscos que o uso indevido pode causar à saúde. Na maioria das vezes não conseguem manter esse tipo de alimentação por muito tempo, por se tratar de dietas restritivas e realizadas sem acompanhamento, o que pode ser ainda mais prejudicial à saúde. Dietas e planos alimentares devem ser calculadas e específicas para cada biotipo, e sempre administradas por um nutricionista. Vale ressaltar que a prescrição de planos alimentares é de total competência do profissional de nutrição, o único apto para prescrever dietas de forma individualizada. A divulgação de dietas por pessoas e canais de mídia não habilitados devem ser proibidas, uma vez que ferem a ética profissional e principalmente acarretam danos à saúde daqueles que a seguem. É de suma importância e necessidade que profissionais da área da saúde não somente o nutricionista alertem a população sobre os riscos de perder peso a qualquer custo, é importante divulgar estudos acerca da composição nutricional de planos dietéticos prescritos por pessoas e canais não habilitados, salientando o total desequilíbrio e os riscos que podem causar. Outro ponto que deve ser amplamente abordado é a questão da reeducação alimentar como prática ideal para perda e manutenção de peso corporal.

5. REFERÊNCIAS

- ABESO. **Os últimos números da obesidade no Brasil**, 2020. <https://abeso.org.br/os-ultimos-numeros-da-obesidade-no-brasil/>. Acesso em 14 de agosto de 2021.
- AMERICAN PSYQUIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)**, 4.ed. Washington, DC: APA Press, 2000.
- 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. **Revista ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.
- BONNIE, J. *et al.* **Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie-Restricted Low Fat Diet on Body and cardiovascular Risk Factors in Healthy Women**. University of Cincinnati and Children's Hospital Medical Center, Cincinnati, Ohio 45221, 2014.
- BORKOLES, E. *et al.*. Effect of a non-dieting lifestyle randomized control trial on psychological well-being and weight management in morbidly obese pre-menopausal women. **Maturitas**, v. 283, p. 51-8, 2016.
- BOSY-WESTPHAL, A. *et al.* Deep body composition phenotyping during weight cycling: relevance to metabolic efficiency and metabolic risk. **Obesity Reviews**, p. 36-44, 2015.
- BUECHNER-MAXWELL, V.A. Nutritional support for neonatal foals. **Veterinary Clinics of North America: Equine Practice**, v. 21, n. 2, p. 487-510, 2005.
- BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**, v. 32, p. 1-8, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., p. 156, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde, **Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição**, 2016. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf. Acesso em 29 de agosto de 2021.

BRASIL. **Dieta sem carboidrato pode causar danos à saúde**, 2018. <https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/dieta-sem-carboidrato-pode-causar-danos-a-saude>. Acesso em 04 de setembro de 2021.

DERAN, S. **O peso das Dietas**. 2 ed., p. 255, 2018.

DULLOO, A. G. *et al.* How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats awaiting discovery. **Obesity Reviews**, v. 16, p. 25-35, 2015.

EDICASE. **Saúde da Mulher**, 2017. https://www.google.com.br/books/edition/Cole%C3%A7%C3%A3o_Alimentos_e_Seus_Benef%C3%ADcios_E/Pes4DwAAQBAJ?hl=ptBR&gbpv=1&dq=dietas+da+moda&pg=PA29&printsec=frontcover. Acesso em 08 de agosto 2021.

FARIAS, S. J. S. S. *et al.* Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Revista Sociedade Brasileira de Alimentação**, p. 196-202, 2014.

FREEDMAN, M. R.; KING, J.; KENNEDY, E. Popular diets: a scientific review. **Obesity Research**. v. 9, n. 1, p. 1-40, 2001.

GOLDBETER, A. Um modelo para a dinâmica do ciclo de peso humano. **Journal of Biosciences**, v. 31, n. 1, p. 129-136, 2006.

GOWERS S.G.; SHORE A. Development of weight and shape concerns in the etiology of eating disorders. **The British Journal of Psychiatry**, v. 179, n. 3, p. 236 - 242, 2001.

HUSSAIN A., *et al.* Obesity and Mortality of COVID-19. Meta-analysis, v. 14, n. 4, p. 295-300, 2020.

LIMA, K. V. G. *et al.* Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 4, p. 349-357, 2010.

LUDWIG, D.S.; FRIEDMAN, M.I. Increasing adiposity: consequence or cause of overeating? **JAMA**, v. 311, p. 2167–2168, 2014.

MACKIE, G. M. ; SAMOCHA-BONET, D.; TAM, C. S. O ciclismo de peso promove obesidade e fatores de risco metabólicos . **Pesquisa e Prática Clínica Sobre Obesidade** , v. 11, n. 2, p. 131-139, 2017.

MANCINI, M. C. *et al.* Diretrizes Brasileiras De Obesidade. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. 4ª ed., 2016.

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, 2017.

PADOVANI, Renata M. *et al.* Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v.19, n.6, p.741-760, 2006.

PISCIOLARO, F., *et al.* Protocolo de terapia nutricional para pacientes com transtorno de compulsão alimentar periódica. In: Alvarenga M *et al.* **Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento**.1ª ed. p.391-445, 2011.

PHINNEY, S. D. Ketogenic diets and physical performance. **Nutrition and Metabolism**, v. 1, n. 2, 2004.

RONDÓ, Dr. W. R. J., **Fazendo as pazes com seu peso**, 2012.
<https://pt.scribd.com/document/2529246/Wilson-Rondo-Jr-Fazendo-as-pazes-com-seu-peso-Introducao>. Acesso em 14 de agosto de 2021.

SANTANA, H. *et al* Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet, **ConScientiae Saúde**, v.1, n. 2, p. 99-104, 2003.

SANTOS, L. A. S. Dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55- 62, 2019.

VARGAS, A. J.; PESSOA, L. de S.; ROSA, R. L. da. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de

atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 72, p. 483-490, 2018.

VIGGIANO, C. E.. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 5, n. 12, 2007.

ZARYCHTA K. *et al.*, Body satisfaction and body weight in under - and healthy - weight adolescent: mediating effects of restrictive dieting, healthy and unhealthy food intake. **Eat Weight Disord**, v. 1, n. 10, 2018.

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, Karina Camargo Folle, RG: 1902697 SSP-MS, e eu, Yasmin Maria Gomes Feitosa, RG: 1.991-435 SSP-MS alunas do Curso Nutrição em Guaíra-PR, somos autoras do trabalho intitulado: “Dietas da moda e suas repercussões à saúde: Um desafio constante para o profissional da nutrição”, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição.

Também declaramos que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.

Karina Camargo Folle

Karina Camargo Folle

Yasmin maria Gomes Feitosa

Yasmin Maria Gomes Feitosa