



Maria Leticia Conceição Dos Santos

Impactos e consequências das dietas da moda *versus* uma alimentação saudável

Rio de Janeiro
2022

Maria Leticia Conceição Dos Santos

Impactos e consequências das dietas da moda *versus* uma alimentação saudável

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio –
Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como
requisito parcial para aprovação no Técnico em
Análises Clínicas

Orientadora: Taísa de Carvalho Souza Machado

Rio de Janeiro

2022

Maria Leticia Conceição Dos Santos

Impactos e consequências das dietas da moda *versus* uma alimentação saudável

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio
– Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz)
como requisito parcial para aprovação no
Curso Técnico em Análises Clínicas

Aprovado em 06/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Juliana Meckelburg

Ariadna Patricia Estevez Alvarez

*Dedico este trabalho às minhas
próprias experiências de vida com
as dietas.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) pelo apoio institucional e a oportunidade de passar por essa incrível experiência.

Agradeço à minha orientadora, Taísa de Carvalho, pela grande ajuda e contribuição para construção desta monografia, pela paciência em meio a tantos problemas e por todos os momentos que me incentivou no desenvolvimento e melhora do meu projeto.

Agradeço aos meus pais pelo incentivo de entrar numa escola federal e pelo apoio na construção desse projeto sempre me aconselhando a estudar e escrever.

Agradeço aos meus amigos por sempre termos ajudado uns aos outros desde o começo, dando forças e ajudando a não desistir em meio a tanta demanda do ensino médio técnico.

Obrigada a todos que foram essenciais.

“O homem saudável é aquele que possui um estado mental e físico em perfeito equilíbrio.”
(HIPÓCRATES)

RESUMO

A *internet* tem sido um dos fatores de maior influência no padrão corporal e no estilo de vida que as pessoas levam para alcançar o ideal de "corpo perfeito", o que pode ocasionar em buscas incessantes e radicais por dietas e formas de emagrecimento. As dietas da moda são dietas restritivas que tem como objetivo a perda de peso em um curto período de tempo. Essa prática leva as pessoas a desenvolverem consequências para a saúde física e mental. Esse trabalho teve como objetivo estudar sobre os impactos e as consequências que as dietas da moda podem causar nas pessoas que as praticam e informar sobre a forma correta de uma alimentação e emagrecimento saudável. A metodologia foi baseada na abordagem qualitativa de natureza básica, tendo como base o levantamento bibliográfico e a revisão da literatura em artigos, monografias e sites referentes ao tema.

Palavras-chave: dieta; dieta da moda; alimentação saudável; emagrecimento.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

LC	Low carb
JI	Jejum intermitente
GAPB	Guia Alimentar da População Brasileira
POF	Pesquisa de Orçamentos Familiares
DM-II	Diabetes Mellitus Tipo 2

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Quantidade de macronutrientes da dieta low carb.....	20
Figura 2 - Alimentos da dieta paleolítica.....	21
Figura 3 - Gráfico da janela de alimentação do jejum intermitente.....	22
Figura 4 - Ciclo vicioso da prática das dietas da moda.....	24

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Ranking das dietas da moda
.....18

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
1.1. JUSTIFICATIVA.....	13
2. OBJETIVOS.....	15
2.1. OBJETIVO GERAL.....	15
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
3. METODOLOGIA.....	16
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	17
4.1. DIETA LOW CARB.....	19
4.2. DIETA PALEOLÍTICA.....	20
4.3. JEJUM INTERMITENTE.....	22
5. BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA PRÁTICA DAS DIETAS DA MODA.....	24
6. DIRETRIZES DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	26
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

O mercado do embelezamento não vem dos dias de hoje, teve seu início a muitos anos atrás, onde se deu pela grande procura de formas de emagrecimento. Com o passar dos anos e com o avanço das tecnologias, foram surgindo muitas opções de regimes, produtos e exercícios para transformar o corpo.(SHMITT; OLIVEIRA; GALLAS, 2008). Sendo assim, com o avanço das tecnologias ao longo dos anos, a *internet* vem sendo um meio com grande influência na construção de padrões de beleza. Os *sites*, *posts* nas redes sociais, *blogs*, entre outras fontes de acesso virtual, criam um discurso de que, para ser considerado bonito pela sociedade, é necessário ter um corpo perfeito, corpo esse que sempre foi imposto como um corpo magro e sarado. Sendo assim, qualquer padrão fora desse “ideal”, nos dias de hoje, pode ser considerado motivo para uma exclusão social. Contudo, segundo Souza e colaboradores (2018): “A busca por um determinado padrão de corpo não é algo novo. A percepção que temos do corpo muda ao longo do tempo, e cada período da história e cultura têm sua obsessão com um padrão corporal específico”.

Com essa pressão estética posta pela mídia, as pessoas começam a pesquisar maneiras rápidas e fáceis para alcançar esse padrão, se deparando principalmente com as dietas da moda ou “dietas milagrosas”, as quais são dietas restritivas que tem como objetivo a perda de peso em um curto período de tempo.

Atualmente, os meios de comunicação possuem grande influência nos hábitos alimentares da população. Com o avanço das tecnologias, diariamente são divulgadas nas redes sociais, dietas inadequadas e desequilibradas do ponto de vista nutricional, consideradas restritas, com baixo valor de calorias e de nutrientes importantes para as funções vitais. Essas dietas garantem o resultado em curto período de tempo, dessa forma são conhecidas como as “dietas milagrosas” (BESEN, 2021).

São muitas as dietas da moda trazidas pela *internet* como métodos de emagrecimento como, por exemplo, as dietas *low carbs* (LC) e o jejum intermitente (JI). O objetivo da dieta low carb é reduzir os carboidratos fazendo com que ele não seja mais o principal nutriente da alimentação, as quantidades de carboidratos podem variar de 200 gramas a 50 gramas ou menos por dia (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017). E no jejum intermitente é feita uma restrição de ingestão de alimentos podendo ser por um período do dia ou por um dia inteiro ou mais dias, restringindo entre 50% e 100% da ingestão diária total de energia (MORO *et al.*, 2016).

A pressão psicológica que a mídia impõe nas pessoas para alcançarem um ideal corporal, faz com que as mesmas desenvolvam diversos problemas tanto físicos quanto mentais. Segundo Faria, Almeida e Ramos (2021), as pessoas que vivem alternando constantemente entre esses dias, consideradas extremamente restritivas, estão mais propensas a adquirirem transtornos e obsessões

alimentares, episódios de compulsão alimentar, pois desenvolveram uma preocupação excessiva com as calorias ingeridas. Além disso, de acordo com Betoni (2010), das pessoas que já haviam realizado dietas da moda, em geral, que participaram deste estudo, 63,6% relataram sentir fraqueza, 54,5% relataram irritabilidade e tontura, 36,4% dor de cabeça, 27,3% perda de cabelo, 9,1% unhas fracas, 9,1% anemia e 9,1% desmaio (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021, p. 6). Esses sintomas se dão pelas quantidades muito baixas de nutrientes ingeridos necessários para o funcionamento saudável do corpo humano. Além desses problemas, as pessoas podem desenvolver transtornos alimentares por essa incessante busca pelo corpo imposto pela sociedade, como relata Soihet e Silva (2019):

[...] fazer dieta pode levar a uma série de efeitos psicológicos negativos que incluem perturbações no afeto, autoestima, cognição e comportamento alimentar. O principal incentivo para a realização de dietas restritivas é a incessante busca pelo aperfeiçoamento pessoal pois acredita-se que as mesmas trarão melhorias na saúde, aparência e bem-estar. Apesar desse ideal ser bastante enraizado na sociedade, sabe-se que as dietas podem acarretar diversos malefícios como danos psicológicos (SOIHET; SILVA, 2019).

Levando em consideração as informações sobre as dietas da moda, é notável que elas não são a maneira mais indicada para um emagrecimento saudável, embora estejam relacionadas ao redirecionamento para a saúde. A forma mais eficaz para um emagrecimento duradouro e sem riscos é adotar uma reeducação alimentar e a prática de atividades físicas, pois, para seu organismo funcionar de maneira normal é necessária uma ingestão certa de nutrientes para seu corpo. Essa alimentação saudável deverá fornecer ao seu corpo, para um bom funcionamento do organismo, componentes como: água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Uma vez que se tem uma perda de peso acelerada, o principal componente perdido, nesses casos, é a água - elemento essencial para o corpo e não a gordura corporal (BRASIL, 2008 apud VIANA, 2014, p.12). Portanto, é recomendada uma ingestão de alimentos mais balanceada, juntamente com a prática de exercícios físicos e mudanças de hábitos.

1.2 JUSTIFICATIVA

A importância deste trabalho para a sociedade está em relatar os benefícios e malefícios das dietas da moda mais utilizadas na *internet* dos últimos tempos e compreender como elas podem afetar a saúde de quem as pratica, tendo em vista que essas dietas mais restritivas não seguem um guia de alimentação saudável por prometerem uma grande perda de calorias em um curto prazo de tempo. Falar dos prejuízos causados por uma dieta desbalanceada poderá conscientizar muitas pessoas que não tiveram acesso a essas informações e que não sabem os devidos malefícios que essas dietas de *internet* podem causar, ajudando a se atentarem aos transtornos alimentares e problemas de saúde que com as dietas restritivas podem surgir. Além de informar sobre a prática de um

emagrecimento saudável, com acompanhamento de profissionais para uma dieta balanceada, sem a necessidade de passar fome e excluir nutrientes necessários para seu organismo.

A escolha desse tema se deu após a leitura de vários artigos que informam sobre as consequências que o mau uso dessas dietas pode trazer para a vida das pessoas. Dando assim ênfase na possibilidade de desenvolver um estudo acadêmico, visando contribuir para o conhecimento das pessoas que buscam por essas dietas restritivas e informar sobre a romantização que a *internet* faz sobre elas. Também foi escolhido de maneira pessoal por ser um tema que fez parte da minha vida por um longo período de tempo e por ter desenvolvido problemas de saúde por conta da má informação sobre dietas da moda.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Realizar um levantamento sobre as dietas da moda mais recentes, indicando seus benefícios e malefícios para a população que as praticam.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Identificar as dietas da moda mais evidentes na *internet*, buscadas em artigos científicos, monografias e *sites* do Google.
- 2) Verificar os benefícios e malefícios das principais dietas da moda.
- 3) Comparar as dietas da moda com as diretrizes de uma alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão da literatura sobre a análise nutricional das dietas da moda segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, publicado pelo Ministério da Saúde.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa e de natureza básica, abordando os benefícios e malefícios das dietas da moda para o emagrecimento e seus efeitos adversos na saúde humana, a partir da busca com as palavras-chaves “dieta”, “dieta da moda”, “alimentação saudável” e “emagrecimento”, no idioma português. As informações para a elaboração do referencial bibliográfico foram obtidas a partir de livros, revistas científicas e bases de dados, como: Scielo e Google Acadêmico. A busca gerou um total de 30 artigos, publicados no período de 2008 a 2022.

Na seleção dos artigos foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: estudos transversais e estudos de caso, e exclusão: estudos com a utilização de animais.

Foi elaborado, também, um ranking das últimas dietas mais divulgadas e praticadas na mídia e por famosos, em um site de uma revista empírica conhecida como Uol, disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/ranking-das-dietas-do-uol-vivabem.htm>>, no ano de 2022.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Os meios de comunicação, como a *internet*, desempenham um grande papel na forma negativa como as pessoas se enxergam. A exposição de corpos padrões nas redes sociais que fazem capa para anúncios com métodos fáceis e rápidos de alcançar um tipo específico de corpo, influenciam principalmente o público feminino que, por sua vez, é o público mais afetado nesse quesito por terem uma certa pressão desde a antiguidade com os padrões corporais e, conseqüentemente, ser o conteúdo alvo das mulheres. É por conta dessas propagandas, que as pessoas são influenciadas a recorrer a dietas rigorosas para alcançar esse ideal corporal de uma forma rápida e prática, porém, restrita e inadequada causando diversos efeitos colaterais.

As pessoas acabam recorrendo a essas práticas restritivas por estarem acomodadas com o sedentarismo e por ser uma maneira rápida de emagrecimento, de forma que acabam preferindo se expor à restrição de alimentos necessários para a saúde ou ficarem muito tempo sem comer do que recorrer a uma maneira de emagrecimento saudável.

As dietas da moda podem causar diversos malefícios para a saúde, como a obesidade, que é um problema que vem crescendo mais a cada dia no mundo. De acordo com Vigitel (2021), 57% dos adultos possuem excesso de peso e 22,4% apresentam obesidade. A obesidade tem vários fatores, e a prática dessas dietas da moda pode ser um deles, pois ao parar de consumir alimentos e cortar nutrientes favoráveis é possível desencadear uma compulsão alimentar e causar um efeito contrário do objetivo que seria o emagrecimento, sem contar que já foi comprovado que as pessoas que fazem essas dietas não estabilizam seu peso por muito tempo, após um período de tanta restrição quando a pessoa voltar a se alimentar ou sair da dieta por um momento o peso pode voltar ao normal ou até mesmo ultrapassar do peso anterior.

A mídia é a maior vilã quando a questão é influenciar padrões estéticos, uma vez que esses conteúdos estão por toda parte nas redes sociais. Por exemplo, no *instagram*, que é uma das maiores redes sociais, são postadas fotos, todos os dias, de corpos que normalmente estão cheias de edições e ângulos favoráveis, rostos limpos sem nenhuma mancha ou espinha, fazendo com que as pessoas, principalmente mulheres, comecem a se comparar e se intitular fora desses padrões. Segundo Tomaz e colaboradores (2020) “A busca por um corpo perfeito vem sendo imposta em vários lugares, além da própria mídia, em universidades, escolas, revistas e etc. A obsessão e o fanatismo são constantes na busca de academias, clínicas de estética, dietas sem prescrição nutricional e principalmente exercícios sem orientação de um profissional.”

Essa influência para a busca do corpo, dito como perfeito, faz com que as pessoas busquem

maneiras de alcançar esse objetivo de uma forma rápida e fácil, pois toda essa pressão psicológica e estética gera uma ansiedade para conseguir se igualar e se sentir dentro do padrão o mais rápido possível. Uma dessas maneiras são as dietas da moda, que são dietas que restringem uma boa parte dos nutrientes necessários que nosso organismo necessita e que dependendo do caso faz até a pessoa passar fome por comer em poucas quantidades ou demorar muito para fazer as refeições. E mais uma vez a mídia entra nessa história, pois as dietas da moda são constantemente postadas na *internet* por blogueiras ou até mesmo pessoas muito famosas que sabem o poder da sua influência e usam ela sem nenhuma responsabilidade para divulgá-las.

Há uma lista de dietas consideradas “milagrosas” postadas na *internet* com imagens de corpos padronizados como forma de divulgação e de chamar atenção do público, isso acaba levando as pessoas a usarem esse método sem muitas informações dos benefícios e malefícios que podem causar. Destacamos neste estudo as dietas mais divulgadas pelos famosos no ano de 2022, em uma revista empírica de grande circulação chamada “VivaBem-Uol”. Apresentamos no Quadro 1 as dietas e o ranking dessas dietas.

QUADRO 1 - RANKING DAS DIETAS DA MODA

COLOCAÇÃO	DIETAS DA MODA
1°	DIETA MEDITERRÂNEA
2°	DIETA DASH
3°	DIETA MIND
4°	DIETA TLC
5°	DIETA DOS PONTOS
6°	DIETA VEGETARIANA
7°	DIETA PALEOLÍTICA
8°	JEJUM INTERMITENTE
9°	DIETA DUKAN

10°	DIETA ATKINS
11°	DIETA DO METABOLISMO RÁPIDO
12°	DIETA DO OVO
13°	DIETA CETOGÊNICA
14°	DIETA WHOLE
15°	DIETA DA SOPA
16°	DIETA LÍQUIDA

Fonte: Uol, 2022. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/ranking-das-dietas-do-uol-vivabem.htm>>

Acesso em 13 de jun. 2022

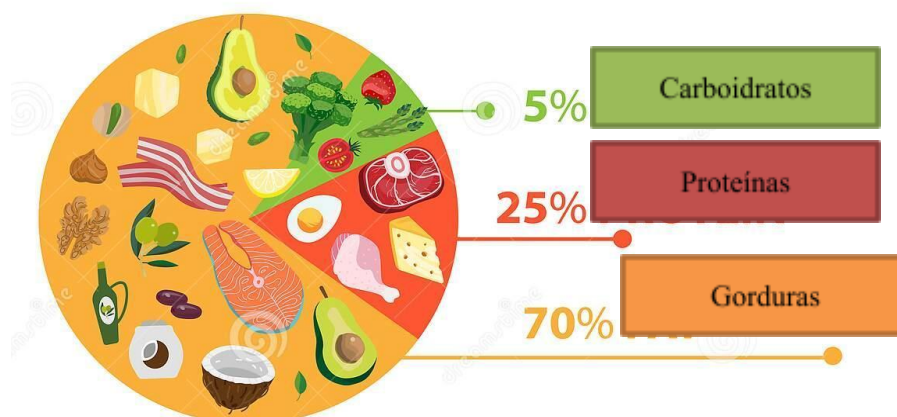
Neste estudo, daremos ênfase nas dietas que têm mais restrição de carboidratos, dentre elas: dieta low carb, dieta paleolítica e o jejum intermitente. Por serem dietas muito famosas e que estão em ascensão nas redes sociais, decidiu-se por abordá-las, neste trabalho, por possuírem uma alta procura pelo público com sobrepeso.

4.1 DIETA LOW CARB

A dieta *low carb* é uma dieta que tem como objetivo principal a redução ou exclusão total de carboidratos da alimentação diária, priorizando a ingestão de proteínas e gorduras na dieta. A dieta pode ser feita com uma ingestão menor que 200 gramas de carboidratos, por dia, podendo ser de 50 a 150 gramas, fazendo com que haja uma produção de energia a partir de gordura, dando a impressão de saciedade e um aumento do gasto energético, o que pode ocasionar um balanço energético negativo, que é quando a quantidade de energia ingerida deve ser menor que a quantidade de energia gasta, o levando a uma grande perda de peso (BREHM *et al.*, 2003).

Nessa dieta são permitidos alimentos ricos em gorduras e proteínas, como: ovos, carnes, queijos, frango, bacon, frutos do mar, brócolis, tomates, couve-flor, couve, berinjela, morango, limão, kiwi, laranja, nozes, amêndoas, azeite extra virgem, óleo de coco, água, café, chás, *etc.* Além disso, são restringidos alimentos com grande quantidade de carboidratos como, arroz, massas, algumas frutas e vegetais, chocolate, refrigerante, doces no geral, pães, *etc* (Figura 1) (PHINNEY, 2004).

FIGURA 1 - QUANTIDADE DE MACRONUTRIENTES DA DIETA LOW CARB



Fonte: Adaptado de Dreamstime, 2022. Disponível em: <<https://pt.dreamstime.com/macros-de-dieta-keto-lowcarb-com-gr>>

Apesar de ser uma dieta com uma restrição de nutrientes necessários para o nosso organismo, ela pode ser benéfica para alguns grupos de pessoas e situações específicas. Além de já ter sido comprovada a sua eficácia na perda de peso, ela pode ser usada para tratar a *diabetes mellitus* tipo 2 (DM-II). Na DM-II o organismo não secreta quantidades suficientes de insulina, ou ainda, há mal funcionamento de mecanismos que deveriam reagir à insulina (SESSA; FERRAZ, 2019). Nesse caso, a dieta *low carb* é inserida, pois os carboidratos afetam a secreção de insulina, e a exclusão ou diminuição deles faz com que essa redução mude a fonte de energia do corpo do metabolismo de carboidratos para o metabolismo de gorduras, aumentando a produção de corpos cetônicos, que são produzidos através dos ácidos graxos no fígado, dessa forma há menor liberação da insulina.(LETTNIN *et al*, 2020).

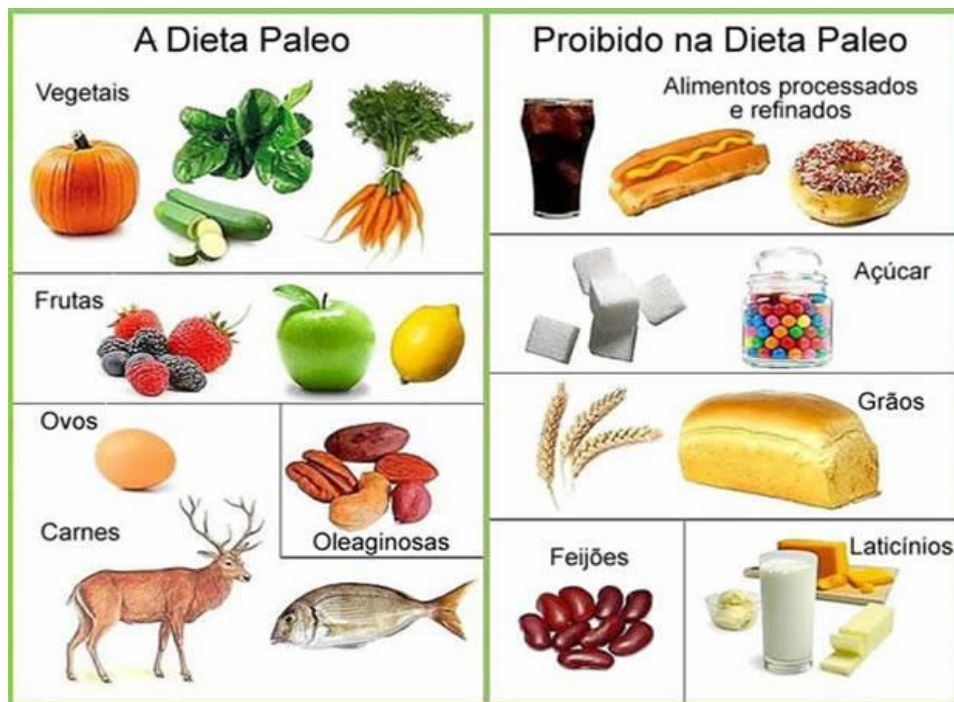
4.2 DIETA PALEOLÍTICA

A dieta paleolítica é uma dieta contemporânea fundamentada na utilização de alimentos vindos da terra, como forma de se basear em nossos ancestrais no período Paleolítico, restringindo todos os alimentos que foram submetidos a processos industriais ou que não são consequência da caça e da coleta. Segundo Viana (2014):

“A dieta paleolítica semelhantemente como o Guia Alimentar (BRASIL, 2008), prioriza o consumo de frutas, verduras, legumes, feijões, tubérculos, leite e derivados, carnes magras, aves ou peixe, restringindo o consumo de frituras e alimentos que contenha quantidade elevada de açúcares, gorduras e sal[...]”.

De acordo com Cordain (2002), essa dieta é constituída por 19 a 35% de proteína, 22 a 40% de hidratos de carbono e 28 a 58% de lípidos. Neste tipo de dieta são permitidos alimentos ricos em gordura animal, gordura dos laticínios não pasteurizados, óleo de oliva, óleo de peixe, abacate, óleo de coco, frutas e vegetais orgânicos, trigo, arroz, gelatina natural, proteínas como carne, frango, ovos e peixe, nozes, castanhas, feijão, azeite de oliva, leite e derivados com moderação de preferência orgânicos, vinho tinto, chocolate amargo, chás, ervas e suplementos e farinha de mandioca. Não são permitidos nesse tipo de alimentação: pães, massa, doces, refrigerantes, biscoito, açúcar, farinha de trigo, leite em pó, achocolatado, torrada, margarina, óleo de soja ou outros óleos vegetais e principalmente produtos industrializados (Figura 2) (Freury, 2012).

FIGURA 2 - ALIMENTOS DA DIETA PALEOLÍTICA



Fonte: Nutricio, 2022. Disponível em: < <https://www.nutricio.com.br/dietas/dieta-paleolitica/> >

A dieta paleolítica possui diversos benefícios para a saúde, como perda de peso, controle da diabetes e glicêmico, diminuição de riscos de doenças cardíacas, entre outros. Assim como a dieta *low carb*, este tipo de alimentação pode ser benéfico para pacientes com DM-II. Além disso, alguns estudos mostraram que ao adotar a alimentação e cardápio dessa dieta a glicemia foi controlada. De acordo com Fufuro (2020):

“[...] a adoção de uma dieta paleolítica por pacientes com diabetes mellitus tipo 2, durante

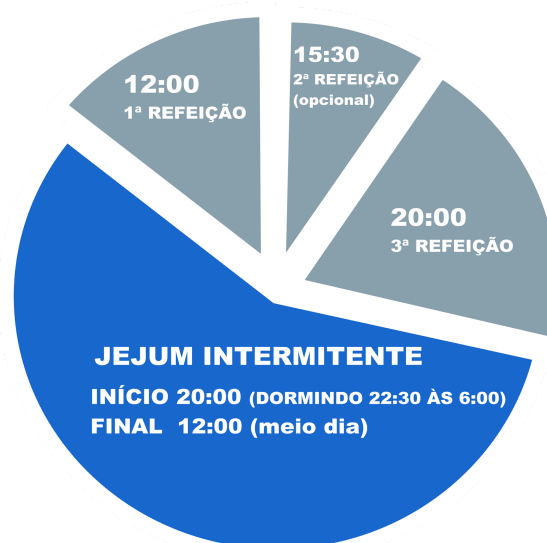
três meses, promoveu a melhoria da pressão arterial e do controle glicêmico, a redução de risco cardiovascular e síndrome metabólica, diminuição da hemoglobina glicada e da proteína C reativa e consequente diminuição da inflamação crônica, tolerância à glicose, melhoria do nível de insulina e dos perfis lipídicos.”

Outro benefício é que, por ser uma dieta que exclui alimentos industrializados e ultraprocessados, faz com que a quantidade de gorduras trans (que são prejudiciais à saúde), seja pouco ingerida. Porém, apesar de ser benéfica para algumas situações, a dieta paleolítica também possui muitos malefícios à saúde. Por ser caracterizada com um consumo liberado de carnes, pode-se obter uma ingestão elevada de proteínas. O Ministério da Saúde afirma que uma ingestão elevada de proteínas pode provocar sobrecarga renal e desregulação do metabolismo (Brasil, 2016).

4.3 JEJUM INTERMITENTE

O jejum intermitente é um tipo de dieta que se baseia mais em janelas de horário para se alimentar e ainda com alimentação restringida. Há o jejum de 24h, no qual a pessoa faz somente uma refeição por dia. Por exemplo, se ela almoça às 12h, a sua próxima refeição vai ser às 12h do dia seguinte. Contudo, existem também os jejuns de 14, 16 e 18 horas. Após um período já em jejum o corpo começa a reagir a esse processo, e há uma diminuição nos níveis de colesterol ruim e aumento nos níveis de colesterol bom. Também começa um maior gasto energético e consequentemente a perda de gordura (HANNA *et al.*, 2021).

FIGURA 3 - GRÁFICO DA JANELA DE ALIMENTAÇÃO DO JEJUM INTERMITENTE



Fonte: Mirielle Mesquita, 2017. Disponível em:

<<https://meriellemesquita.blogspot.com/2017/12/diario-do-ji-com-mery-comeco.html>>

No JI, quando o corpo fica muito tempo sem comer, os níveis de insulina e glicemia diminui, o que causa tonturas e fraqueza e perda de massa muscular magra, e se a pessoa durante o jejum intermitente não tem autocontrole, podem ocorrer compulsões nas próximas refeições (COUTINHO, *et al.*, 2021). A deficiência de vitaminas e minerais encontradas no uso do jejum intermitente é causada por longos períodos sem comer. Os micronutrientes presentes nessa dieta acabam ficando em baixas quantidades na ingestão diária, levando a diversos problemas. Deficiências de sódio e potássio podem levar a desequilíbrios de água e eletrólitos e disfunção celular, a deficiência de zinco pode enfraquecer o sistema imunológico, a baixa ingestão de manganês pode levar à neurodegeneração e a baixa ingestão de cobre pode levar à anemia e alterações no sistema imunológico e na fertilidade (SANTANA *et al.*, 2020).

Apesar do Jejum Intermitente apresentar muitas controvérsias para a saúde, alguns estudos mostram que há sim benefícios na prática dessa dieta. De acordo com Araújo e colaboradores (2022), ao analisar alguns estudos sobre o JI houve resultados como, perda de peso, redução de IMC e massa gorda, diminuição dos níveis médios de lipídios sanguíneos, redução do colesterol ruim, aumento do colesterol bom e redução da circunferência de cintura. Portanto, quando feito corretamente, com dieta individualizada e acompanhamento médico, o jejum intermitente pode ajudar em questões de doenças cardiovasculares e controlar o peso, além de auxiliar na redução da circunferência da cintura e na redução da gordura corporal.

5. BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA PRÁTICA DAS DIETAS DA MODA

As dietas da moda são dietas restritivas que se tornaram pioneiras no uso para o emagrecimento rápido por pessoas que somente buscam alcançar um corpo “ideal”. Porém, essas dietas têm seus benefícios e malefícios, de forma que a sua utilização deve ser feita de acordo com a necessidade de cada grupo de pessoas. Primeiramente, por essas dietas apresentarem grandes restrições alimentares, reduzindo grandes quantidades de calorias e por passarem uma grande parte do dia sem comer, acabam ocasionando o efeito sanfona, que quando o indivíduo retorna ao seu peso inicial, ou fica emagrecendo e engordando várias vezes, por ser um hábito difícil de se dar continuidade por um longo período de tempo pelo tanto de restrições impostas. Para muitas pessoas, a perda de peso com o uso dessas dietas, sem controle nutricional ou atividade física, não consegue manter o peso por mais de 90 dias, e normalmente tende a recuperar ou mesmo ganhar o peso inicial (COUTINHO *et al*, 2021).

Essas dietas também estão associadas aos transtornos alimentares, que por sua vez, são decorrentes dessa prática. Ao aderir essas dietas restritivas, elas influenciam diretamente no comportamento alimentar, gerando frustrações, compulsão, culpa e efeitos negativos na autoestima, que levam a contribuir com esses transtornos. O uso inadequado das dietas da moda e a ansiedade de usá-las para ver resultados acaba levando a muitos efeitos negativos em relação a autoestima e insatisfação com o corpo, podendo até causar distorção de imagem e levar a problemas piores. (ANDRADE; BOSI, 2003).

Além dos efeitos psicológicos causados por essas dietas também há os efeitos metabólicos, por exemplo, dietas com baixo teor de carboidratos afetam negativamente a saciedade e levam à diminuição da secreção de insulina e da circulação no sangue, e dietas com baixo teor de gordura impedem a absorção de vitaminas lipossolúveis. (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021)

De acordo com, Betoni, Zanardo e Ceni (2010), uma dieta desequilibrada em energia e nutrientes pode causar distúrbios metabólicos, como formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, deficiências de vitaminas e minerais. Além disso, devido à baixa ingestão de frutas, vegetais, pães, grãos integrais, e outros alimentos necessários, essas dietas acabam ficando deficientes em vitamina A e E, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras.

Apesar de conterem muitos malefícios, as dietas da moda podem ser benéficas para algumas situações. De acordo com Coutinho e colaboradores (2021), as dietas da moda podem fazer maior efeito em pessoas com sobrepeso ou obesidade e que tenham dificuldade de perder peso, por ser um processo rápido. Além de contribuir para melhora do perfil lipídico, aumento do HDL, controle

glicêmico, ainda melhora os riscos de problemas cardiovasculares.

FIGURA 4 - CICLO VICIOSO DA PRÁTICA DAS DIETAS DA MODA



Fonte: Juliana Fonoff, 2019. Disponível em:

<https://www.instagram.com/p/Bzbwq6jl2Fg/?epik=dj0vJnU9UHBmdnIwVFJIU1dfM2FUMFJ5YnZzQTRuNGVWREVQWEQmcD0wJm49Zlc4LUxuU09qd1FtTnBOOE1YV0tNUSZ0PUFBQUFBR09BdUEw> Acessado em: 25 de nov. 2022

6. DIRETRIZES DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira tem como um de seus objetivos contribuir para uma melhor qualidade de vida em relação à alimentação, prevenindo doenças como desnutrição, anemia, obesidade, diabetes, etc. Esclarecendo o que é uma alimentação adequada e saudável e como adotá-las. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), para um bom funcionamento do nosso organismo é necessário uma alimentação saudável que forneça água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais.

O guia especifica que os alimentos in natura e minimamente processados devem fazer parte de todas as refeições. Os alimentos in natura são os que foram obtidos diretamente de plantas ou animais, e que não sofrem qualquer modificação em seu estado, e os alimentos minimamente processados também são alimentos in natura mas que passaram por processos necessários para o consumo, como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização e congelamento. E também indica o consumo moderado de produtos que envolvem muitas etapas de processamento e vários ingredientes, tornando o alimento industrial e ultraprocessado (BRASIL, 2014).

As dietas para perder peso devem se adequar ao padrão de alimentação e nutrição adequada, em quantidades certas e com alimentos de qualidade para que haja saciedade, pois uma dieta restritiva que fornece uma perda de peso acelerada acaba não ocasionando a perda de gordura corporal, pelo contrário, faz com que perca a água do corpo que mesmo pesando na balança, não se emagrece de fato. Essas dietas restritivas mostraram deficiências nutricionais e os riscos que podem oferecer à saúde das pessoas, por isso recomenda-se refeições com alimentos saudáveis tendo todos os tipos de macronutrientes e fazer pelo menos três refeições básicas, como café da manhã, almoço e jantar.(BRASIL, 2008; BRASIL, 2014)

Apesar do GAPB normalmente não adotar os conceitos das dietas da moda, ele se assemelha muito com uma dessas dietas, que seria a dieta Paleolítica. Pois a dieta Paleolítica e o Guia Alimentar (BRASIL, 2014), priorizam o consumo de alimentos vindos da terra (*in natura*) como, frutas, verduras, legumes, feijões, tubérculos, leite e derivados, carnes magras, aves ou peixe, e restringindo o consumo de alimentos ultra processados e industrializados.

Porém, se compararmos com a dieta LC, por exemplo, o Guia alimentar já não entraria em concordância com a prática dessa dieta, pois, o guia diz que, a maior parte da alimentação humana é fornecida pelos carboidratos. Os carboidratos complexos(amido) são fontes de energia e também de

vitaminas do complexo B e de ácidos graxos essenciais que participam do metabolismo do sistema nervoso. Portanto, a falta desse macronutriente pode desenvolver problemas de saúde (BRASIL, 2008).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse projeto foi possível observar que as dietas abordadas restringem grande parte de nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo, fazendo com que não seja uma dieta indicada para o uso, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, que faz alusão a uma alimentação saudável, adequada e que contenha todos os macronutrientes da nossa cadeia alimentar. Porém, ainda sim, muitas pessoas continuam fazendo uso dessas dietas, que até podem conter benefícios para situações específicas, como pessoas com sobrepeso ou obesidade, pessoas com problemas de colesterol alto, problemas cardiovasculares, anemia, etc. Contudo, correndo o risco de consequências que essas dietas podem causar, como efeito rebote, transtornos alimentares, anemia e deficiência de vitaminas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, A; BOSI, M. L. M. **Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino**. Revista de Nutrição, 117-125, Campinas, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000100012>>.

BESEN, A. **Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas**, Palhoça, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/19352>

BETONI, F.; ZANARDO, V.; CENI, G. **Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo**. ConScientiae Saúde. Universidade Nove de Julho, Vol. 9. núm. 3, 430-440, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92915180013>

BRASIL. Ministério da saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**, 2016. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas** Vigitel Brasil 2021 :Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/view>

BREHM, B. J. *et al.* **A Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie Restricted Low Fat Diet on Body and Cardiovascular Risk Factors in Healthy Women**. *J Clin Endocrinol Metab*, Um estudo randomizado comparando uma dieta muito baixa em carboidratos e uma dieta com baixo teor de gordura com restrição de calorias no peso corporal e fatores de risco cardiovascular em mulheres saudáveis, v. 88, n. 4, p. 1617-23, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12679447/>

CORDAIN, L. **The nutritional characteristics of a contemporary diet based upon Paleolithic food groups**. As características nutricionais de uma dieta contemporânea baseada em grupos de alimentos paleolíticos ,CSU: Universidade Estadual do Colorado, pp. 15-24, Colorado, 2002. Disponível em: <https://paleopower.co.za/PaperOnNutritionalBenefitsPaleoDiet.pdf>

CORDEIRO, R., SALLES, M. B., & AZEVEDO, B. M.. **Benefícios e malefícios da dieta low carb.** *Revista Saúde em Foco*, Revista Saúde em Foco, Ed nº 9, São Paulo, 2017
https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf

COUTINHO, K. B; CASEMIRO DA SILVA, K. C., & SOUZA ANDRADE, L. A.. **Alimentação adequada e as dietas da moda**, Curso de nutrição, Pouso Alegre, 2021. Disponível em:
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/24009/1/ALIMENTACAO%20ADEQUADA%20E%20AS%20DIETAS%20DA%20MODA%2019-11-2021.pdf>

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G. DE, & RAMOS, T. M.. **Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar.** *Research, Society and Development*, v. 10, n.10, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>.

FREURY, C. A. **A dieta dos nossos ancestrais - Guia nutricional para perda de peso e manutenção da saúde.** 2 ed. São Paulo, Matriz, 2012

FURFURO, T. L.. **Consequências metabólicas das dietas paleolítica e vegetariana/vegan.** Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2020. Disponível em:
<http://hdl.handle.net/10284/9667>

HANNA, M. D., *et al.*. **Efeitos metabólicos do jejum intermitente: uma revisão de literatura / metabolic effects of intermittent fasting: a literature review.** *Brazilian Journal of Development*, v.7, n.3, 32624–32634, Curitiba, 2021. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27354>.

LETTNIN, E.; GOULART, A.; COLPO, A., **DIETA LOW CARB E DIETA CETOGÊNICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA TRATAR DIABETES MELLITUS TIPO 2**, Anais da 16 amostra de iniciação científica- Congrega, Urcamp , 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção à Saúde, e Departamento de Atenção Básica. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: Promovendo uma alimentação saudável.** 2008

MORO, T., *et al.* **Efeitos de oito semanas de alimentação com restrição de tempo (16/8) no metabolismo basal, força máxima, composição corporal, inflamação e fatores de risco cardiovascular em homens treinados em resistência.** *J Transl Med* 14, 290, 2016. Disponível em:
<https://doi.org/10.1186/s12967-016-1044-0>

PHINNEY, S. D. **Ketogenic diets and physical performance. Nutrition and Metabolism Dietas cetogênicas e desempenho físico. Nutrição e Metabolismo.**

v. 1, n. 2, Londres, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1743-7075-1-2>

SESSA, W.; FERRAZ, R. R. N. **Dieta low carb como estratégia de manejo na remissão do diabetes mellitus insulinoresistente: síntese de evidências.** International Journal of Health

Management Review, v. 5, n. 1, 2019. . Disponível em:

<https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/148>

SHMIDTT, A. OLIVEIRA, C. GALLAS, J. C. **O mercado da beleza e suas consequências.** 2008.

Disponível em:

<http://siaibib01.univali.br/pdf/Alexandra%20Shmidt%20e%20Claudete%20Oliveira.pdf>

SOIHET, J.; SILVA, A. D. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no**

transtorno de compulsão alimentar. Revista Nutrição Brasil, v.1, p. 55-62, 2019. Disponível em:

<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563/4970>.

SOUZA, M. G., ANDRADE, I. E. L., & RAMALHO, A. A.. **ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA PERDA DE PESO EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS BRASILEIRAS.**

DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v.10, n.4, 2015. Disponível em:

<https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16229>

TOMAZ, R. C., et al, . **Corpo padrão: um estudo sobre as concepções do corpo feminino exposto pela mídia.** Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal, v.7, n.10, 120-145, 2020. Disponível

em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/98/168>

VIANA, S. D. O.. **Análise nutricional das dietas da moda.** Centro Universitário De

Brasília-Uniceub Faculdade De Ciências Da Educação E Saúde Curso De Nutrição, 2014, Disponível

em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7175>