

## DIETAS RESTRITIVAS E EMAGRECIMENTO

Leticia Soares Gagno Guimarães<sup>1</sup> – leticiasoesgagno@gmail.com

Paula Regina Lemos de Almeida Campos<sup>2</sup>

### RESUMO

A mídia e matérias não científicas publicadas na internet, principalmente as voltadas para o público feminino, auxiliam de maneira negativa na busca por padrões de beleza ideal. Esses conceitos inadequados acabam aumentando a procura de publicações de dietas restritivas e desequilibradas nutricionalmente, que podem ser extremamente prejudiciais ao organismo. Dessa forma, esse estudo tem o objetivo de avaliar o efeito das dietas restritivas no processo de emagrecimento. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva exploratória realizada com pessoas de ambos os sexos na região da Grande Vitória. A Coleta de dados foi redigida por meio de questionário online *Google Forms* e a análise foi feita por meio da frequência relativa (%). O estudo mostrou grande adesão do público feminino acima dos 40 anos nas dietas da moda, além de insatisfação com o próprio corpo e efeitos rebotes e não duradouros das dietas seguidas, por isso destaca-se a importância do profissional nutricionista perante a sociedade em mostrar que qualidade alimentar não é seguir uma dieta, mas educar de forma individualizada cada indivíduo.

### PALAVRAS-CHAVE

Nutrição. Dieta. Emagrecimento

### ABSTRACT

The media and non-scientific articles published on the internet, especially those aimed at the female audience, help negatively in the search for the ideal beauty standard. These inadequate concepts end up increasing the demand for publications of restrictive and nutritionally unbalanced diets, which can be extremely harmful to the body. This study aims to assess the effect of restrictive diets on the weight loss process. This is a descriptive exploratory research performed with people of both sexes in the region of Grande Vitória. Data collection was written using a Google Forms online questionnaire and the analysis was performed using relative frequency (%). The study showed great adherence of the female public over 40 years old in fashion diets, in addition to dissatisfaction with their own bodies and rebound and non-lasting effects of the diets followed, this highlights the importance of the professional nutritionist before society in showing that food quality is not following a diet, but educating each person individually.

### KEYWORDS

Nutrition. Diet. Weight loss

## 1 INTRODUÇÃO

A palavra "dieta" é derivada do grego diaita (MORAIS, 1952). O estilo de vida significa a predisposição para um comportamento prolongado no tempo, que se repete caracterizando um modo de viver específico, um hábito (HERÓDOTO, 1994). E hábitos alimentares inadequados acarretam problemas de saúde imediatos e em longo prazo (VALLE, EUCLYEDES, 2007). Atualmente o tema trata os mesmos aspectos, entretanto leva em conta também costumes, comportamentos e situações, podendo estar ligada diretamente a crenças e tabus, exigindo uma abordagem científica bem elaborada e que leve em conta todos os pontos de vista de cada indivíduo. (PEREIRA, 2013)

De acordo com Barros (2018), o atual estilo de vida da sociedade é apontado como o principal responsável pelo crescimento da prevalência de obesidade, representando um importante problema de saúde pública, com diretrizes específicas do Ministério da Saúde para a prevenção e tratamento. Isso porque é um fator de risco para o desenvolvimento de patologias crônicas, como doenças cardíacas coronárias, diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias, acidente vascular cerebral, câncer, artrite, esteatose hepática e depressão, além de problemas relacionados a baixa autoestima e imagem corporal negativa. (BLOMAIN et al., 2013)

A questão de hábitos alimentares saudáveis enquanto preventivos de doenças e como operadores da manutenção da saúde é um debate que tem ganhado espaço nos dias atuais, não apenas no campo da nutrição. Desse modo, os assuntos sobre os efeitos prejudiciais de uma alimentação desequilibrada vêm chamando a atenção de diversos autores (CARLUCCI et al., 2013; CRUZ et al., 2016). Entretanto, este debate tem levantado também pesquisas que buscam analisar a crescente procura por uma alimentação adequada, visando ao benefício e à manutenção da saúde, bem como o manejo de regimes dietético-nutricionais (DONGIOVANNI et al., 2016; BUENO et al., 2013).

A cada dia temos à disposição mais meios de comunicação de massa que contribuem para conceitos errôneos e inadequados a respeito de saúde, de corpo perfeito e ideal, onde ficam disponíveis e de fácil acesso dietas bem inadequadas em relação ao valor nutricional. Se digitarmos a palavra dieta na internet, vamos ter à disposição inúmeras publicações, com roteiros e forma de fazer para aderir ao "corpo perfeito." Nestas dietas não se está sendo considerada a segurança de valor nutricional das refeições, muito menos valores calóricos mínimos para cada indivíduo, pois não se trata

de uma dieta individualizada e personalizada. A maioria destas dietas é hipocalórica. (CARVALHO; CARVALHO; PASCAL, 2018)

O imediatismo no emagrecimento, a cobrança do corpo perfeito, coloca a saúde das pessoas em risco, pois elas acabam pagando qualquer preço para obter rápidas transformações. A mídia e as redes sociais têm bastante influência no comportamento do indivíduo, pois lançam um padrão como ideal e exploram o corpo em sua maioria feminino. As redes sociais, assim como a internet, surgiram com o processo de globalização e têm grande importância em nossa sociedade. É inegável a importância da web no aumento da participação da sociedade na disseminação do conhecimento. (CARVALHO; CARVALHO; PASCAL, 2018)

Em função disso, mesmo sendo populares, dietas restritivas, como as com pouco carboidrato, não são recomendadas nas principais diretrizes, devido à percepção de que o aumento na ingestão de gordura na dieta pode levar a um perfil cardiovascular adverso. Apesar disso, continuam surgindo os mais diversos tipos de dietas, além de produtos que prometem a resolução da obesidade de forma rápida e sem esforço. (HU, BAZZANO, 2014).

Na opinião de Ribeiro & Oliveira (2011), isso se dá porque o culto ao corpo tornou-se cada vez mais frequente, principalmente na juventude, constituindo uma verdadeira obsessão. A mídia e matérias não científicas publicadas na internet, principalmente as voltadas para o público feminino, auxiliam de maneira negativa na busca por esse padrão de beleza ideal. Esses conceitos inadequados acabam aumentando a procura de publicações de dietas restritivas e desequilibradas nutricionalmente, que podem ser extremamente prejudiciais ao organismo, conforme observamos em estudo de Lima et al. (2010). Os autores afirmam que para um adequado estado nutricional, é necessária a harmonia entre macro, micronutrientes e fibras que caracteriza a dieta equilibrada e promove saúde e qualidade de vida.

A formação de bons hábitos alimentares vem a partir do contexto familiar e social onde o indivíduo está inserido, mas a cada dia temos à disposição mais meios de comunicação de massa que contribuem para conceitos errôneos e inadequados a respeito de saúde, de corpo perfeito e ideal, onde ficam disponíveis e de fácil acesso dietas bem inadequadas em relação ao valor nutricional e em se tratando de internet, fica praticamente impossível que seja exercido qualquer controle sobre os conteúdos veiculados. (WITT; SCHNEIDER, 2011)

O preconceito contra a obesidade é muito forte nas sociedades ocidentais contemporâneas. A imagem de beleza, mobilidade social e de poder, está relacionada à magreza, ocasionando um quadro ilógico, "esquizofrenizante", pois através da mídia televisiva e escrita, a indústria dos alimentos vende gordura, mostrando apelo aos alimentos hipercalóricos, sendo que a sociedade exige a magreza. Hábitos alimentares ruins, especialmente os que levam à obesidade infantil, acarretam problemas de saúde rápidos e também de longo prazo, visto que cerca de 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e/ou hiperinsulinemia. Na idade adulta, o estilo de alimentação obtido desde a infância contribui muito para a manifestação de doenças crônico-degenerativas. (WANDERLEY; FERREIRA, 2010)

O corpo perfeito e ideal estipulado pela sociedade e lançado pela mídia, tem levado, principalmente mulheres, sobretudo adolescentes, a uma insatisfação recorrente com seus corpos, chegando muitas vezes a se odiarem por estarem com alguns quilos a mais, e com isso, praticando dietas altamente restritivas e exercícios físicos exaustivos a fim de compensar as calorias ingeridas a mais, na obsessão de corresponder ao modelo cultural vigente. (KUTSCKA, 1993).

O tema discutido por Lira et al. (2017, pág. 165) refere:

“A IC (imagem corporal) pode ser definida como a imagem do corpo construída em nossa mente e os sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo. A insatisfação corporal é um distúrbio atitudinal da IC, descrito como a avaliação subjetiva negativa da IC, que pode ser avaliada pela discrepância entre a IC real e a idealizada. Acredita-se que a internalização do padrão do corpo “ideal”, ou seja, a incorporação do valor ao ponto de modificar as atitudes e comportamentos pessoais, é um importante mediador da insatisfação corporal. A IC é, portanto, influenciada por diversos fatores, e três deles têm maior importância: os pais, os amigos e a mídia. Esta última, sinônimo de “meios de comunicação social”, é a mais pervasiva das influências. [...] as modificações ocorridas na adolescência, tanto biológica como emocional, podem ser difíceis de lidar, como, por exemplo, o aumento de gordura corporal nas meninas no período pré-menarca e a perda do corpo e do papel e identidade infantil. Os adolescentes, especialmente as meninas, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo receio de rejeição, constituindo um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia. Além disso, são importantes consumidores de tendências, entre elas, usam intensamente as mídias sociais como modo de comunicação e “informação”, e estas, por sua vez, parecem exercer importante influência sobre a insatisfação corporal”.

Existem diversos tipos de dietas apresentadas. Uma delas é a Dukan que é uma dieta é hipocalórica, cetogênica com alto e liberado consumo de gorduras e proteínas, como

ovo, carne vermelha e manteiga, mas faz restrição do consumo carboidrato como frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces (DUKAN, 2013). Esse tipo de dieta, com alto consumo de proteínas e gorduras saturadas, implica no aumento do colesterol total, favorece a obesidade, as doenças cardiovasculares, câncer de mama e do endométrio. (MARANGONI; MANIGLIA, 2017)

A dieta Paleolítica consiste em uma dieta com baixo consumo de carboidratos de índice glicêmico alto, onde a pessoa faz opção por carboidratos de baixo índice glicêmico e também de gorduras boas, mas não é levado em consideração a quantidade consumida. A dieta também faz restrição no consumo de derivados do leite, praticamente não se consome grãos, nada de produtos com açúcar ou processados (FREURY, 2012).

No caso da dieta da proteína que é até mesmo considerada *LowCarb* (pela diminuição excessiva do carboidrato) é liberado o consumo de proteínas e gorduras e retira integralmente o consumo de carboidratos. Porém, a pessoa não faz a mudança que deve-se fazer no seu hábito alimentar, e com isso, ingere excesso de gorduras, carne vermelha, embutidos, ovos e derivados do leite, tornando este hábito um perigo para a saúde. (CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017)

A prática desta dieta possui excesso calórico advindos das proteínas, e que é transformado em gordura. O nitrogênio extra que acompanha as altas quantidades de proteína animal é eliminado pela urina, podendo sobrecarregar as funções renais e hepáticas. As taxas de colesterol LDL aumentam muito, causando problemas cardiovasculares. Nesta dieta, observa-se realmente emagrecimento, porém, mais uma dieta que traz riscos e a pessoa não consegue fazê-la por muito tempo, pois sente fraqueza, mau humor e indisposição, gerados pela ausência de carboidratos no dia-a-dia seguindo-a. (CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017)

Por esse motivo o profissional Nutricionista vai trabalhar junto com o paciente, as suas dificuldades, anseios, medos, conquistas e tudo mais que fizer parte deste processo. Emagrecer vai além de fazer dieta. É necessário trabalhar o paciente como um todo, explicando a ele tudo o que pode ser feito para melhorar a saúde dele e fazer com que ele enxergue uma mudança positiva em melhorar sua alimentação. (DEMETRIO et al., 2011)

É de extrema importância a mudança na formação dos profissionais de saúde, sendo necessária a humanização dos cursos e objetivo único de alertar a população

sobre os riscos provocados pelo desejo de emagrecimento rápido e pela prática de dietas restritivas. A Educação Alimentar e Nutricional exerce um papel fundamental. Educar em Nutrição é uma tarefa complexa, mas que deve ser pensada no sentido de desenvolver estratégias que permitam impulsionar a valorização da alimentação. (DEMETRIO et al., 2011)

## 2 OBJETIVO

Esse estudo tem por objetivo avaliar o efeito das dietas restritivas no processo de emagrecimento.

## 3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva exploratória realizada com pessoas de ambos os sexos e da região da grande Vitória pelo critério de aceitação de idade superior 14 anos, ser alfabetizado e que aceitaram participar do estudo assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Esta pesquisa tem por objetivo demonstrar que dietas restritivas não possuem efeito duradouro, além de acarretarem diversos problemas de saúde, podendo o indivíduo vir a desenvolver compulsão alimentar, obesidade, hipertensão, diabetes e outras doenças associadas.

A prática deste estudo aconteceu a partir do dia 22 de setembro de 2020, onde primeiramente, foram enviados o TCLE e o questionário aos participantes, buscando ao máximo de respostas possíveis (sendo 100 indivíduos a base mínima). Encerrou-se a coleta de dados em 28 de setembro de 2020, onde foram alcançados 227 participantes.

O questionário utilizado conta com 17 questões de múltipla escolha e 1 questão discursiva, onde é perguntado sobre como idade, sexo, a assiduidade da prática de dietas da moda (sendo as citadas no questionário: dieta da proteína, Dukan, Paleolítica e *LowCarb*). Foram abordadas perguntas também sobre os efeitos provocados pelas dietas, se foram duradouros ou se houve efeitos indesejados como o reganho de peso rápido. Assuntos como o grau de satisfação com o corpo também foram tratados, assim também como o sentido de culpa após comer e até mesmo o hábito de indução de vômito, e culpa após se alimentar.

Além disso, também foi perguntado aos participantes sobre seus hábitos alimentares, sendo a frequência de consumo de frutas, verduras, legumes, alimentos processados e ultraprocessados, assim também como o consumo de medicamentos para

emagrecimento (incluindo laxantes e diuréticos). Já a questão descritiva requisitava o motivo pelo qual o participante desistiu da dieta que já seguiu anteriormente.

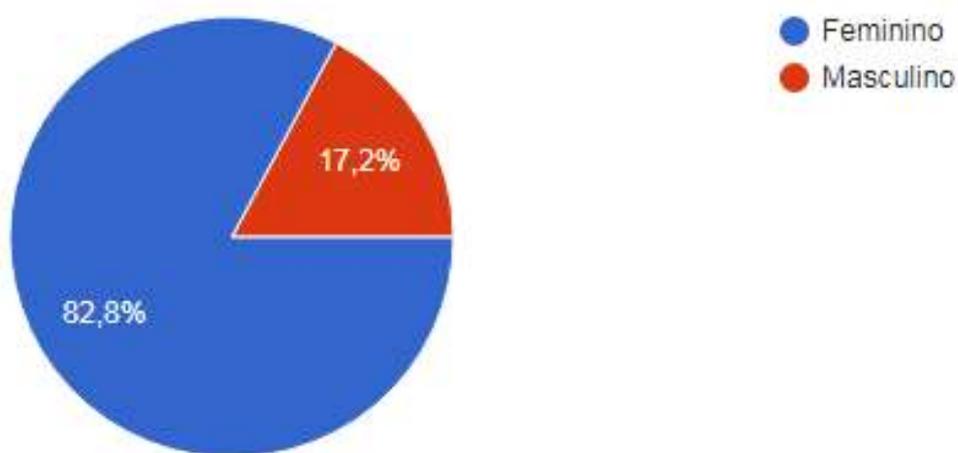
A Coleta de dados foi redigida por meio de questionário online *Google Forms* enviado através do aplicativo de mensagem - Whatsapp, por meio da comunicação direta com os pesquisados, sendo o total de 227 indivíduos.

A partir das respostas obtidas nos questionários foi possível analisar por estatística descritiva (frequência relativa [%]) no programa Excel® 2013. Os dados serão relacionados conforme as avaliações previstas nos objetivos deste estudo. O mesmo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa com seres humanos (CEP) pelo Centro Universitário Salesiano.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

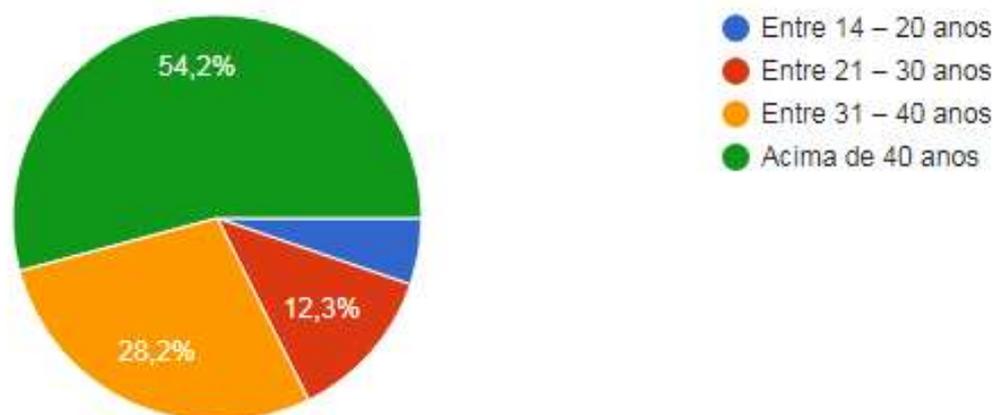
A amostra total obtida foi de 227 participantes distribuídos pela Grande Vitória. O gráfico 1 caracteriza os indivíduos quanto ao tipo de sexo, sendo o mais predominante o sexo feminino com 82,8% de assiduidade seguido por 17,2% do sexo masculino. Em relação faixa etária (Gráfico 2) maior parte dos entrevistados está delimitada na faixa acima dos 40 anos com 54,2%, seguido por 28,2% entre 31 e 40 anos, 12,3% entre 21 e 30 anos e 5,3 entre 14 e 20 anos.

**Gráfico 1 – Prevalência do tipo de sexo apontado no questionário**



**FONTE:** Dados desta pesquisa.

**Gráfico 2– Prevalência de faixa etária**



**FONTE:** Dados desta pesquisa.

A tabela 1 representa o que foi relatado em relação às dietas da moda já praticadas em algum momento da vida. Partindo do ponto de análise é possível notar que a maior parte dos indivíduos relatou não ter feito nenhum tipo das dietas citadas (56,4%), seguido pelo segundo maior número (30,8%) pela dieta Lowcarb. A dieta paleolítica mostrou a menor aderência com apenas 1%.

**Tabela 1 – Relato de aderência aos tipos de dietas**

<b>Dietas:</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Dieta das proteínas	5,9
Dieta Lowcarb	30,8
Dieta Dunkan	5,9
Dieta paleolítica	1
Nunca seguiu nenhuma das dietas citadas acima	56,4

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

Já na tabela 2 buscou-se relacionar as consequências observadas após a prática de qualquer uma das dietas citadas anteriormente. Em relação ao efeito de duração da dieta, 71,1% relatou não ter alcançado o efeito desejado. Sobre o ganho de peso, nota-se que a grande maioria dos entrevistados apresentou ganho de peso em pouco tempo após o

recesso da dieta (38,8%). Desse valor total 45,4% relatou nunca ter feito nenhum tipo de dieta restrita.

**Tabela 2 – Adaptação a dietas restritivas**

	<b>Sim (%)</b>	<b>Não (%)</b>	<b>Nunca fez dieta restrita (%)</b>
Alcançou efeito duradouro?	28,9	71,1	-
Ganhou peso rapidamente?	38,8	15,9	45,4

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

Nas tabelas 3 e 4 onde foram tratadas a relação psicológica do corpo e o alimento, e é possível notar que a maioria relatou não provocar vômitos após a ingestão de alimentos (92,5%), e 48% disse sentir culpa após realizar uma refeição. Grande parte (61,2%) relatou também já ter seguido algum plano alimentar prescrito por Nutricionista. Já na tabela 4 onde buscou-se entender a relação do participante com o próprio corpo, é possível notar 64,3% já tomou algum tipo de remédio para emagrecer. Ainda desses 227 participantes, 46,7% disseram sentir vergonha do próprio corpo.

**Tabela 3 – Relação alimentos x participante**

	<b>Sim (%)</b>	<b>Não (%)</b>	<b>Apenas uma vez (%)</b>	<b>Algumas Vezes (%)</b>
Já provocou vômitos após comer?	-	92,5	3,4	4,1
Já sentiu culpa após comer?	48	22,9	-	29,1
Já seguiu algum plano alimentar por uma Nutricionista?	61,2	38,8	-	-

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

**Tabela 4 – Relação corpo x participante**

	<b>Sim (%)</b>	<b>Não (%)</b>	<b>Apenas uma vez (%)</b>	<b>Algumas Vezes (%)</b>	<b>Várias Vezes (%)</b>
Já seguiu alguma dieta da moda?	-	54,6	14,1	31,3	-
Já tomou remédios para emagrecer?	-	64,3	20,7	-	15
Sente vergonha do próprio corpo?	17,6	35,7	-	46,7	-

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

Caracterizada pelos tipos de alimentos que as pessoas normalmente citam como “intrusos” na dieta, a tabela 5 mostra que 49,5% dos entrevistados relataram que os alimentos doces se encaixam na categoria citada anteriormente, seguido pelos alimentos salgados (15,5%), massas (15%), bebidas alcoólicas (9,7%) frituras e gorduras (8,3 %) e com o menor percentual os refrigerantes (2%).

Já a tabela 6 retrata a prevalência do consumo diário de variados grupos de alimentos, sendo que, em maior número encontra-se o consumo de verduras e legumes todos os dias (67,8%), seguido do arroz e feijão (49,3%) e 40,5% em frutas de diversos tipos. Em relação aos alimentos industrializados (como chips, sorvetes, hambúrgueres entre outros) 40,1% relatou consumi-los raramente, sendo que somente 1,4% dos entrevistados disse consumir esses alimentos todos os dias.

**Tabela 5 – Alimentos mais consumidos fora do plano alimentar**

<b>Alimentos:</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Alimentos doces	49,5
Refrigerantes	2
Bebidas alcoólicas	9,7
Alimentos salgados	15,5
Massas em geral	15
Frituras e Gorduras	8,3

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

**Tabela 6 – Relação da frequência de consumo diário dos alimentos**

	Todos os dias (%)	1 vez na semana (%)	2 vezes na semana (%)	3 vezes na semana (%)	Raramente (%)	Não consome (%)
Frutas variadas	40,5	-	15,4	25,1	18,9	-
Arroz e Feijão	49,3	-	18,5	20,7	11,5	-
Verduras/legumes	67,8	-	7,3	19,8	-	5,1
Industrializados	1,4	17,6	12,3	-	40,1	28,6

**FONTE:** Dados desta pesquisa.

De acordo os resultados obtidos, é possível correlacionar os mesmos com uma pesquisa realizada por Betoni, Zanardo & Ceni (2010) no norte do RS em um ambulatório de especialidades de nutrição, com 40 participantes, onde desse total 11 pacientes (27,5%), com idade média de  $40,9 \pm 13,55$  anos relataram já ter praticado alguma dieta da moda,

sendo todos do sexo feminino. É possível notar concordância em relação ao sexo, onde nessa pesquisa notou-se uma maior aderência desse tipo de dieta nos participantes do sexo feminino, sendo a idade também um fator importante.

Apesar da maioria dos entrevistados que relataram idade acima dos 40 anos, foi possível notar também a aderência desse tipo de dieta pelas faixas etárias mais baixas. A influência da mídia e redes sociais é muito forte sobre um “padrão ideal” de corpo como sinal de felicidade, autonomia e aceitação. Alguns estudos indicam que a mídia exerce esse papel influenciador principalmente sobre o público adolescente feminino devido à sua vulnerabilidade. Além disso, os meios de comunicação são apontados como principal ferramenta para a definição de padrão de beleza. Desse modo, estudos realizados com adolescentes demonstram que 66,7% deles eram adeptos a dietas restritivas (LIMA et al., 2010).

Os hábitos alimentares sempre foram objeto científico de interesse do campo da nutrição. Além disso, a nutrição sempre esteve presente no debate público quando se trata da sua relação com prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e promoção da saúde, fazendo com que a atenção à nutrição figurasse nos programas de políticas públicas de saúde. Aos dias atuais, no entanto, o debate sobre nutrição tem crescido exponencialmente quando este campo intercepta a área da estética e do corpo (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Desse modo, a busca por uma boa alimentação, prescrita dentro das indicações nutricionais como manutenção da saúde do paciente, tem se mesclado com a valorização da imagem corporal como uma construção da cultura da beleza, tornando, portanto, o campo da nutrição um lugar de visibilidade e de alicerce para o desempenho dessa prática (MOREIRA; RODRIGUES, 2014)

No dizer de Valle e Euclides (2007) “alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde.” Mas a urgência no resultado do emagrecimento, faz com que pessoas que buscam dietas “milagrosas” não consigam atingir o objetivo nutricional, e muito menos a manutenção da dieta para a sua vida. Segundo Rondó (1999), várias pessoas buscam seguir dieta de emagrecimento porque almejam uma aparência mais atraente. A imagem corporal é um problema difícil e não tem como ser visto apenas sob a óptica de ‘dietas milagrosas’ e dos regimes.

De acordo com o mais recente Guia Alimentar Brasileiro de 2014, é importante que haja a inclusão em maior quantidade de alimentos in natura e minimamente processados como frutas, verduras, hortaliças, prezando pela diminuição de alimentos processados e ultraprocessados, uma vez que eles trazem malefícios a saúde à médio e longo prazo, além de contribuir com o aumento do peso. (BRASIL, 2014) “Os estereótipos da beleza, as regras capazes de garantir a saúde corporal e as diversas técnicas disponíveis para que cada um administre a metamorfose adequada de sua imagem são continuamente difundidos e servem como referência estética” (BARACAT; BARACAT, 2016)

Neste estudo, grande parte dos participantes relatou não ter seguido nenhuma dieta da moda até o presente momento, mas seguindo essa linha, outra grande parte relatou ter feito o uso da dieta Lowcarb. Existem estudos controversos em relação aos benefícios e malefícios de uma dieta pobre em carboidratos, uma delas seria a melhora dos índices glicêmicos e a perda de peso acentuada em indivíduos com obesidade. Em contrapartida, é possível notar os efeitos adversos que uma dieta restritiva nesse aspecto pode apresentar como: fadiga, dores de cabeça (por conta dos corpos cetônicos provenientes da gordura que será utilizada para fornecer energia ao sistema nervoso), aumento de LDL (pelo aumento de alimentos ricos em gordura para suprir a falta de carboidrato) diarreia e até mesmo o ganho de peso rápido após o término da dieta.(CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017)

Por meio de mudanças de comportamento, hábitos e alimentação saudável que se promove a saúde e bem-estar de um indivíduo. O acompanhamento nutricional adequado também é fator essencial para tornar possível emagrecer de forma saudável, com qualidade de vida, sem necessidade de restrição de energia ou nutriente. (CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017)

As demais dietas não mostram números relevantes de adesão, uns dos motivos seriam a falta de conhecimento e informação sobre as mesmas pelas mídias, ou até mesmo dietas que já são consideradas “fora de moda” por algumas pessoas atualmente, apesar disso é necessário levar em conta o princípio de ação de todas, sendo esse o grande déficit calórico e a restrição severa de alimentos e nutrientes. Pesando nesse aspecto Betoni, Zanardo & Ceni (2010, pág. 435) relatam:

“A maior vantagem das dietas restritas em calorias é rápida perda de peso. A efetividade na perda de peso e adiposidade se deve ao oferecimento calórico menor do que necessário para o organismo, resultando na mobilização e utilização da gordura corporal como fonte de energia. Dietas que reduzem a ingestão calórica resultam na perda de peso, mesmo na ausência de atividade física e independentemente da composição de macronutrientes da dieta [...] estudos mostram que ofertas de dietas habituais restritas em 500 Kcal/ dia durante 7-16 semanas, provocam, paralelamente a perda de peso, uma redução da massa magra e de água de 11-32% do peso perdido”.

Notou-se também que grande parte dos indivíduos que já fizeram o uso de dietas da moda apresentou ganho de peso rapidamente, além de relatarem não obter um efeito duradouro após o término da mesma. No estudo feito por (BETONI, ZANARDO, CENI, 2010) foi ainda possível notar a baixa adesão a esses tipos de dieta, além dos efeitos adversos já citados anteriormente, notou-se que somente 5% controlam-se para impedir o reganho de peso ao final de 5 anos. Isso mostra que os efeitos a longo prazo não são compensatórios, além de causar desbalanço nutricional e possíveis efeitos rebotes no metabolismo, sendo necessário acompanhamento para a reversão do caso. Por meio dos depoimentos dos participantes em relação ao motivo da desistência da dieta, percebeu-se que grande parte apresentou efeitos como: dores de cabeça, fraqueza, fome excessiva, ganho de peso rapidamente, entre outros.

“[...] sempre passava muito mal e voltava a ganhar peso rápido quando parava de fazer”.

“[...] Deixei de comer os alimentos que gostava [...] Falta de estímulo e o acompanhamento de um profissional”.

“[...] Dificuldade em manter a dieta, por gostar de alimentos que não faziam parte da dieta [...] voltei a engordar rapidamente”.

Muitos relataram também já ter feito o uso de medicamentos para emagrecimento além das dietas, outros também disseram não se sentir bem com o próprio corpo (42,7%) contra 24,2% que relataram e sentir bem. Um estudo realizado por Souto & Ferro-Bucher, (2006) mostrou que muitas pessoas que aderem dietas restritivas por conta da estética corporal relatou passar por diversos transtornos por conta da pressão exercida no processo. Muitos relataram ansiedade, prática de vômito induzido (bulimia), baixa ingestão ou nula ingestão de alimentos (anorexia), entre outros transtornos alimentares.

Um estudo mais recente feito por Scagliusi et al. (2012) com Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) em 453 mães de filhos com até 10 anos em Santos mostrou que 29,9% apontou grandes chances de desenvolvimento de transtornos alimentares

relacionados aos comportamentos adotados em relação ao hábito alimentar. Além disso 71,5% mães relataram insatisfação corporal (desejavam perda de peso) e os comportamentos de risco foram maiores para as mães que relataram esse tipo de insatisfação.

Vemos em revistas não científicas, grande quantidade de dietas da moda sendo citadas, oferecendo emagrecimento milagroso e rápido, mostrando corpos esculturais nas capas, fazendo com que a adesão a estas dietas seja grande. Porém, as falsas promessas da imagem corporal, não relacionam a realidade das pessoas, pois elas não levam em consideração o cotidiano dos indivíduos nem seus hábitos alimentares. O valor do cuidado com o corpo, incluído à busca pela saúde, são abordados de forma insistente por essas revistas, ligando todo o tempo imagem entre saúde e estética, sugerindo que, para ser saudável, é necessário estar em forma. (CARVALHO; CARVALHO; PASCAL, 2018)

Com os resultados obtidos também foi possível notar uma base de consumo de alguns grupos de alimentos, sendo eles o arroz e feijão, frutas, verduras e legumes consumidos todos os dias pela maioria dos participantes. Alguns relataram consumir esses grupos de alimentos somente de 2 a 3 vezes por semana. A menor prevalência de consumo ficou entre os industrializados, sendo que quando perguntado para os participantes quais alimentos “proibidos” na dieta eram mais consumidos, o grupo de maior prevalência foram os alimentos doces. “As evidências nacionais e internacionais sobre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e seu impacto negativo na saúde das populações têm-se fortalecido nos últimos anos”. (BORTOLINI, 2019)

Segundo o Guia Alimentar de 2014a ingestão de frutas legumes e verduras pode diminuir a carga calórica diária, dando espaço para a inserção de outros alimentos, além de aumentar a saciedade e contribuir para a melhora da imunidade com a ação das vitaminas e minerais presentes nesse grupo de alimento. O consumo diário do arroz e feijão também traz benefícios uma vez que ambos possuem aminoácidos essenciais, fibras e minerais, com atenção ao modo de preparo dos mesmos pois o uso excessivo de temperos industrializados, sal e óleo podem acabar diminuindo os benefícios e sim causando malefícios com o excesso de gordura e sal no alimento. (BRASIL, 2014)

Pensando na melhora alimentar e psicológica do indivíduo, é interessante citar a nutrição comportamental, onde o comportamento alimentar vai além do ato de comer. De acordo com Catão & Tavares (2020, pág. 246-247):

“A nutrição comportamental não é de fato uma especialidade, ela se justifica como uma abordagem inovadora, que inclui aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, abrindo espaço para a atuação do nutricionista, que viu a necessidade de um algo a mais para tratar pacientes que apresentavam transtornos alimentares e dificuldades em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais. Sendo assim, espera-se que, a mudança de comportamento ocorra de fato e esses pacientes se sintam incentivados a dar continuidade ao tratamento e assim alcançar seus objetivos”.

Para mudanças de comportamento pode ser aplicado diversas técnicas com auxílio de ferramentas e modelos de trabalho, diante dessas estratégias destaca-se o mindfulness, uma proposta pouco familiar relacionada pelas expressões “atenção plena” e “consciência plena”. Dentro do mindfulness podemos destacar mindfuleating ou “atenção plena ao comer”, cujo praticantes ficam atentos a textura, ao sabor, e ao método de comer sem julgamento, averiguam os pensamentos e sentimentos. (HIRAYAMA, 2014).

Nesse contexto, o comportamento alimentar desempenha ações em relação a forma de como, quando, com quem e onde comemos. Resulta na relação dos sentimentos com a comida estabelecendo que as pessoas sintam prazer e não culpa, envolve a ingestão de nutrientes com técnicas de comer intuitivo não sendo apenas uma ação, mas quando são repetidos tornam-se hábitos alimentares como comer com atenção plena. (ALVARENGA et al., 2015)

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há uma preocupação com o crescimento do número de pessoas com sobrepeso e obesidade, tendo em vista que essas comorbidades têm crescido muito. Para evitarmos esse cenário, é fundamental uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis para que seja possível evitar doenças relacionadas com o excesso de peso.

Esse é um dos motivos que faz com as pessoas busquem dietas restritivas almejando um resultado rápido no emagrecimento, porém, não é o único. Outro motivo preocupante é a busca incessante do corpo perfeito imposto pela sociedade e fortalecido pelas mídias e redes sociais, fazendo com que principalmente muitas mulheres acreditem que no corpo magro serão mais aceitas e mais felizes.

Por meio de mudanças de comportamento, hábitos e alimentação saudável que se promove a saúde e bem-estar de um indivíduo. O acompanhamento nutricional

adequado também é fator essencial para tornar possível emagrecer de forma saudável, com qualidade de vida, sem necessidade de restrição de energia ou nutriente.

## 5 REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M., Antonaccio, C., Timerman, F., & Figueiredo, M. (2015). *Nutrição comportamental*. Editora Manole.

BARACAT, Mariana; BARACAT, Juliana. A influência social e cultural da idealização do corpo perfeito através dos meios de comunicação e seu impacto na formação da imagem corporal. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia*, v. 26, p. 1-11, 2016.

BARROS, L. M. et al. Mudanças de hábitos de vida de pacientes em pós-operatório de cirurgia bariátrica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 74, p. 812-819, 2018.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian PolachiniSkzypek; CENI, Giovana Cristina. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiaeSaúde*, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.

BLOMAIN, E. S. et. al. Mechanisms of Weight Regain Following Weight Loss. *ISRN Obesity*, p. 1-7, 2013.

BORTOLINI, Gisele Ane et al. Guias alimentares: Estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 43, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira - 2ª Edição*, 2014)

CARLUCCI et. al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. *Revista Com. CiênciasSaúde*, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.

CARVALHO, A. C. P.; CARVALHO, F. R. S.; PASCAL, A. V. P. P. Postagem de Dietas nas redes sociais: Todos Postam. *International Journal of Nutrilogy*, v. 11, n. S 01, p. Trab638, 2018.

CATÃO, Larissa Gomes; TAVARES, Renata Leite. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. *Revista Campo do Saber*, v. 3, n. 1, 2020.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta lowcarb. *Revista Saúde em Foco*, v. 9, 2017.

CRUZ, Josilda Ferreira et al. Relação entre a esteatose hepática não alcoólica e as alterações dos componentes da síndrome metabólica e resistência à insulina. Rev. Soc. Bras. Clín. Méd, v. 14, n. 2, p. 79-83, 2016.

DEMÉTRIO, Franklin et al. A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para reflexão. Revista de Nutrição, v. 24, n. 5, p. 743-763, 2011.

DUKAN. P. O método ilustrado: Eu não consigo emagrecer. 7. Ed. São Paulo, BestSeller, 2013.

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

HERÓDOTO. Histórias, vol. 1. Lisboa: Edições 70; 1994; 1. 136; 2.68.

HIRAYAMA, Marcio Sussumu, et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. Ciência&Saúde Coletiva, 2014, 19: 3899-3914.

HU, T.; BAZZANO, L. A. The low-carbohydrate diet and cardiovascular risk factors; Evidence from epidemiologic studies. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, v. 24, n. 4, p. 337-343, 2014.

KUTSCKA, H.J. O consumo do belo. In: CORDÁS, T.A. Fome de cão. Quando o medo de ficar gordo vira doença: anorexia, bulimia e obesidade. São Paulo: Maltese, 1993. p.103-110.

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.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

MORAIS, S. Grande Dicionário da Língua Portuguesa, vol. 4. 10ª Ed. Lisboa: Editorial Confluência; 1952.

MOREIRA, F; RODRIGUES, K. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. In: Revista BrasMed Esporte – Vol. 20, N. 5 – Set/Out., 2014.

PEREIRA, Ana Maria. Hábitos alimentares: Uma reflexão histórica. Revista Nutricias, n. 18, p. 18-20, 2013.

RIBEIRO, P. C. O.; OLIVEIRA, P. B. R. Culto ao corpo: beleza ou doença? Adolescência e saúde, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011.

RONDÓ, J. W. Prevenção: a medicina do século XXI. São Paulo: Tenopress, 1998. p. 237-247.

SCAGLIUSI, Fernanda Baeza et al. Insatisfação corporal, prática de dietas e comportamentos de risco para transtornos alimentares em mães residentes em Santos. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 61, n. 3, p. 159-167, 2012.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Revista de Nutrição, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006.

VALLE, J.J M. N.; EUCLYDES, M. M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2007.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, p. 185-194, 2010.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Ciência & saúde coletiva, v. 16, p. 3909-3916, 2011.