

# DIETAS DA MODA E SEUS MALEFÍCIOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRAFICA

FERNANDES Priscila de Lima<sup>1</sup>; MARIN Tatiana<sup>2</sup>

## RESUMO

O estudo tem por objetivo identificar como as dietas da moda podem interferir na saúde da população. Trata-se de um estudo descritivo realizado por meio de revisão bibliográfica. Os resultados revelam que principalmente entre mulheres o reflexo de descontentamento com a própria imagem que influencia seguir essas dietas. Em relação à presente estudo podemos observar que para se ter uma vida saudável e de qualidade é importante uma reeducação alimentar que leva em conta hábitos alimentares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dietas da Moda. Transtornos Alimentares. Educação Nutricional.

## ABSTRACT

The study aims to identify how fad diets can affect the health of the population. This is a descriptive study conducted through literature review. The results reveal that mainly among women the discontent reflex with the own image that influences to follow these diets. Regarding the present study we can observe that to have a healthy and quality life is important a food reeducation that takes into account eating habits.

**KEYWORDS:** Fad Diets. Eating Disorders. Nutrition Education.

## INTRODUÇÃO

A idealização do corpo magro como referência estética, é um fenômeno crescente no mundo. Acompanhando deste ideal, um crescente número de dietas restritas com resultados rápidos tem sido divulgado a população. Deve-se estar atento aos efeitos de cada uma dessas dietas sobre a saúde das pessoas que constituem-se normalmente de padrões de comportamento alimentar não usuais, adotados entusiasticamente por seus seguidores. (BRASIL, 2016).

Portanto, observa-se a importância de uma alimentação equilibrada e sensorialmente adequada segundo a necessidade de cada indivíduo, por isso a

dieta é individualizada e que deve ser levado em conta fatores fisiológicos, preferências e hábitos alimentares, condições sócio econômica, idade.

## **OBJETIVOS**

Identificar como as dietas da moda podem interferir na saúde da população;  
Verificar quais motivos impulsionam as pessoas a seguirem dietas da moda;  
Observar quais impactos positivos e negativos essas dietas podem causar nos indivíduos.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos constantes dos textos. (SEVERINO, 2007).

Foi composta por livros e artigos indexados em dados científicos sendo elas, por meio da base de dados do Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (Scielo), medline e Pubmed artigos científicos.

Para inclusão, optou-se por artigos que descrevam sobre dietas da moda, dietas restritivas, e assuntos referente ao tema foram selecionados artigos publicados no período de 2009-2019. Não foram inclusos nesta pesquisa, artigos que apresentem alguma conotação duvidosa, que não contenham seu autor e que não estavam na íntegra.

A busca dos artigos e livros aconteceram no período do mês de fevereiro a setembro de 2019, utilizando as seguintes palavras com descritores (DECS): dietas da moda, dietas restritivas, reeducação alimentar e educação alimentar. Os livros relacionados à pesquisa foram pesquisados na biblioteca da FAP (faculdade de Apucarana) e na internet.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, a prevalência de dietas da moda oferecidas por sites não científicos é tão comum que pode até ser considerada uma forma normal de se alimentar. A notoriedade dessas dietas, principalmente entre mulheres, costuma ser reflexo de um descontentamento com a própria imagem, sentimento bastante comum entre grande parte da população principalmente mulheres. Apesar de sua fama, as evidências de que as dietas não são efetivas para a perda de peso estão cada vez mais presentes, bem como o estudo de seus malefícios. Sabe-se que a prática de dietas restritivas pode contribuir para distúrbios emocionais e cognitivos, além da possível aparição de transtornos alimentares (SOIHET; SILVA, 2019).

Segundo Deram (2014) fazer uma dieta restritiva é algo que estressa o corpo e o cérebro. O cérebro não percebe a perda de peso como uma busca de beleza, percebe-a como um grande perigo, por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para proteger o organismo, ou seja, irá aumentar o apetite, diminuir o metabolismo e aumentar cada vez mais a obsessão por comida, justamente para que se coma e não se corra nenhum risco de perder tecido adiposo que é utilizado como principal fonte de energia .

Os impactos que essas dietas extremamente restritivas prejudicam a vida das pessoas, e são hábitos que não são sustentáveis que proíbem o consumo de um ou mais grupos alimentares sem qualquer respaldo científico e, muitas vezes, além de gerar sofrimento pela proibição, podem gerar intolerâncias alimentares que antes não existia. Este ciclo de restrição pode levar a transtornos alimentares que acometem sentimentos baixo auto estima, depressão e sentimento de frustração.

Essas dietas vão contra a lei de harmonia e o equilíbrio dos nutrientes, como consequência se tem dietas restritas e desequilibradas que não atendem as necessidades nutricionais que o corpo humano precisa, não promove saúde, qualidade de vida e não é de logo prazo, por isso, na nutrição se trabalha com reeducação alimentar e o equilíbrio nutricional para que as pessoas possam levar para sua vida e ter um estilo de vida mais saudável que atenda todas suas necessidades fisiológicas e biológicas (DE LIMA et al, 2010).

Por isso é a reeducação alimentar é um fator importante para perda de peso e que leva as pessoas a adquirir hábitos mais saudáveis e mantê-los ao longo da vida levando em consideração cultura a pessoa, respeitando a individualização de cada pessoa.

## **CONCLUSÃO**

Neste trabalho foi possível observar que principalmente as mulheres, sofrem com esses padrões imposto pela mídia que faz com que elas busquem meios rápido e fáceis para alcançar um estereótipo de beleza corporal. E então optam por dietas restritivas que prometem uma perda de peso rápido e que não atente as necessidades nutricionais e não respeita a individualidade e necessidade de cada pessoa.

O presente estudo sobre as dietas da moda e seus malefícios é de extrema importância para a sociedade, visto que essa busca por emagrecimento e restrição alimentar vem crescendo bastante nos últimos anos e que resultam em transtornos alimentares e psicológicos.

Desta forma estas práticas devem ser modificadas, visto que existe um emagrecimento sim, mas são hábitos que não se penduram por um longo prazo e é onde acontecem o efeito sanfona. Por isso a importância da equipe multiprofissional e o profissional nutricionista para trabalhar em uma reeducação alimentar de forma individualizada, fazendo com que cada um tenha autonomia de escolha e saber que não existe alimento proibido mas sim saber o equilíbrio.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. **Ed – São Paulo**: Sensus, 2014.

DE LIMA, Karla Vanessa Gomes 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.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2007

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