

RISCOS DAS DIETAS DA MODA - UMA REVISÃO DA LITERATURA

LUCAS DE SOUZA DAMASCENO¹; ARIANE DE OLIVEIRA GOMES²

¹Acadêmico do curso de nutrição - Centro UNIVERSO Juiz de Fora

² Prof.^a: Mestre em Ciência e Tecnologia de Leite e Derivados - Centro UNIVERSO Juiz de Fora

E-mail: [1lucas.dsd97@gmail.com](mailto:lucas.dsd97@gmail.com); [2ariane.gomes@jf.universo.edu.br](mailto:ariane.gomes@jf.universo.edu.br)

Introdução: Há décadas é imposto na sociedade padrões estéticos que sofrem alterações de acordo com cultura, sociedade e período histórico. Com o aumento das mídias sociais, esses padrões vêm ganhando uma proporção cada vez maior e o corpo magro passou a ser visto como sinal de saúde e beleza, com isso, as dietas da moda vêm ganhando espaço. **Objetivo:** O estudo tem o intuito de demonstrar os possíveis riscos à saúde na utilização de dietas prontas e não individualizadas retiradas das mídias sociais. **Metodologia:** A revisão da literatura foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico, com os seguintes descritores: dietas da moda, reeducação alimentar e educação nutricional. **Resultados/Discussão:** Uma pesquisa realizada entre 2012 a 2017, apontou que as dietas mais buscadas pelo Google Trends foram: a cetogênica, da lua, da sopa, detox e dos pontos. Foi possível observar que alguns tipos de dietas tiveram um pico de pesquisas, no período de setembro a janeiro retratando como “efeito verão” e “efeito das festividades”. No geral, essas dietas têm em comum a promessa de diminuir o peso rápido e atingir um ideal estético. (PASSO, J.A. et al., 2020). A dieta cetogênica é caracterizada pelo alto teor de gorduras, proteínas moderadas e baixo teor de carboidratos, proposta inicialmente para tratar pacientes com epilepsia. (ALMEIDA, M.R., 2020) A dieta da lua sugere que a cada mudança de fase da lua, o indivíduo consuma por 24 horas uma alimentação líquida. Devido à redução calórica drástica, há uma grande perda de água pelo corpo consequentemente reduzindo o peso, mas não chega a reduzir a gordura corporal. A dieta da sopa prioriza o consumo da sopa com vários legumes, uma vez por semana. É parecida com a dieta da lua em composição, mas perigosa devido a sua maior frequência, podendo causar deficiência de micronutrientes. (VIGGIANO, C.E., 2007) A dieta detox tem o objetivo de ajudar a eliminar as toxinas do corpo e recomenda-se a utilizar por um curto período, por ser pobre em macronutrientes e ter um baixo aporte calórico pode causar efeitos colaterais como déficit de minerais e fraqueza. (RIOS, T.G., 2014) A dieta dos pontos estipula uma pontuação a cada alimento, tendo como base a valor calórico de cada um deles. Há o risco do indivíduo que realiza esse método de

desenvolver carências nutricionais, gastando seus pontos com alimentos não saudáveis (VITAT, 2019). Em 2014, foi realizado um estudo da composição das dietas divulgadas por revistas não científicas. A quantidade de calorias diária dessas dietas variou entre 700 a 1700kcal. Em 5 dietas foi detectado excesso de proteínas, em 6 foi observado insuficiência de carboidratos, 9 apresentaram insuficiência de lipídeos e apenas 2 com a quantidade suficiente de fibras (FARIAS, S.J. et al., 2014). **Conclusão:** Fica evidente que a população vem buscando cada vez mais métodos de emagrecimento rápido para atingir o físico desejado, a grande preocupação é a busca apenas de um padrão estético sem se importar com a saúde.

Referências:

Passos, Jasilaine Andrade, Vasconcellos-Silva, Paulo Roberto e Santos, Ligia Amparo da Silva Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, n. 7 [Acessado 2 Outubro 2022] , pp. 2615-2631. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>>. Epub 08 Jul 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>.

DE ALMEIDA, Mafalda Rodrigues. Dieta Cetogénica–será uma boa abordagem?. 2020. Disponível em: https://www.loveat.pt/2020/10/dieta-cetogenica-sera-uma-boa-abordagem.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=dieta-cetogenica-sera-uma-boa-abordagem. Acesso em: 02 out. 2022.

VIGGIANO, Celeste Elvira. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 5, n. 12, 2007. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/406/215. Acesso em: 28 set. 2022.

RIOS, Thaynara Gomes. Avaliação da composição nutricional de dietas detox publicadas em revistas não científicas. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, MS, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/handle/prefix/3555>. Acesso em: 28 set. 2022.

VITAT. Dieta dos pontos: Como fazer, cardápio e tabela de pontos. 2019. Disponível em <https://vitat.com.br/dieta-dos-pontos/#:~:text=Risco%20de%20n%C3%A3o%20ter%20uma,assim%20ficar%20dentro%20da%20pontua%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 29 set. 2022.

CÍRICO, Diogo. Dieta Dukan: será que vale a pena apostar? 2022. Disponível em: https://blog.gsuplementos.com.br/dieta-dukan-vale-a-pena-apostar/?gclid=CjwKCAjw7eSZBhB8EiwA60kCW5cXy5Pc5lGdAd2rzQATKtWw1fQuSrTh0Z_nO2pirBrirfwInLx0ihoC0E0QAvD_BwE. Acesso em: 01 out. 2022.

FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva et al. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr*, p. 196-202, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-725995>. Acesso em: 02 out. 2022.