FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDOPOLIS FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS



DANY ROBERTA ALVES DE ALMEIDA BASQUES YGOR FELIX DA SILVA

AS INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA

DANY ROBERTA ALVES DE ALMEIDA BASQUES YGOR FELIX DA SILVA

AS INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA

Agradecemos a todo o corpo docente em especial aos que conduzem o curso de Nutrição desta estimada instituição pela constante fonte de motivação e incentivo ao longo desses quatro anos. Em especial agradecemos a nossa orientadora Professora Elisabeth Fernandes Buzinaro, que se mostrou super empolgada pelo tema que apresentamos e não mediu esforços para complementar e fundamentar a nossa pesquisa com seu profissionalismo e experiência, uma professora excepcional. Muito obrigado a todos.

RESUMO

Este estudo se baseia por meio de pesquisas bibliográficas, no intuito de analisar as influências e consequências das dietas da moda. No mundo atual a internet é algo imprescindível, trouxe consigo acesso a inúmeras informações que antes eram difíceis de adquirir, apesar do fácil acesso no que diz respeito à busca por dietas que prometem emagrecimento, sendo manipuladas por falsos profissionais ou por aqueles que não são da área de nutrição, dito isso entra em questão o assunto do presente trabalho de pesquisa, uma dieta não tem um modelo universal, pois é algo individual e deve ser redigida por profissionais da nutrição. O estudo tem por objetivo identificar como as dietas da moda podem interferir na saúde da população, e que inúmeras delas existem erroneamente, criadas por pessoas que não são nutricionista e que não tem conhecimento especifico sobre nutrição, a manipulação acontece quando é feita promessas de resultados milagrosos, perda ou ganho de peso rápido, eliminação de gorduras localizadas, entre outros, porém não informam os verdadeiros resultados e consequências que essas dietas poderão trazer ao organismo a curto ou longo prazo. A conclusão da pesquisa indica que as dietas da moda e seus malefícios são 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.

Palavras-chaves: Dietas da moda. Consequências negativas. Papel do nutricionista.

ABSTRACT

This study is based on bibliographical research, in order to analyze the influences and consequences of fad diets. In today's world, the internet is essential, it brought access to countless information that were previously difficult to acquire, despite the easy access with regard to the search for diets that promise weight loss, being manipulated by fake professionals or by those who are not part of the In the area of nutrition, this being said, the subject of this research work comes into question, a diet does not have a universal model, as it is something individual and must be written by nutrition professionals. The study aims to identify how fad diets can interfere with the health of the population, and that many of them exist erroneously, created by people who are not nutritionists and who do not have specific knowledge about nutrition, manipulation happens when promises of results are made. miraculous, rapid weight

loss or gain, elimination of localized fat, among others, but they do not inform the true results and consequences that these diets may bring to the body in the short or long term. The conclusion of the research indicates that fad diets and their harms are extremely important to society, as this search for weight loss and food restriction has been growing a lot in recent years, resulting in eating and psychological disorders.

Keywords: Fad diets. Negative consequences. Nutritionist's role.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO
METODOLOGIA
REVISÃO DE LITERATURA
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
Alimentação e emagrecimento
DIETAS DA MODA DA ATUALIDADE11
Dieta Paleolítica
Dieta de Atkins
Dieta de Dukan
Dieta Low Carb.
Dieta do Jejum Intermitente
RESULTADOS E DISCUSSÕES
CONCLUSÃO18
REFERÊNCIAS

INTRODUÇÃO

A palavra "dieta" advém do latim *diaeta* e do grego *diaita*, que traduzem "estilo" ou "regime de vida". Não é algo que seja feito durante um curto espaço de tempo, dois ou três meses e interrompa em seguida, mas sim, a maneira como a pessoa constantemente se alimenta, de maneira habitual. Enquanto que "moda" significa aquilo que obtém popularidade geral, embora transitória (LUCENA; TAVARES, 2018).

A alimentação é um ato necessário e indispensável não somente para atender as demandas fisiológicas de um indivíduo, o simples ato de se alimentar contribui para a promoção da interação social e familiar (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). É fundamental que a alimentação seja equilibrada e variada para que assim o organismo possa receber todos os nutrientes necessários ao seu adequado funcionamento e desenvolvimento. É indiscutível que hábitos alimentares inadequados estão diretamente relacionados com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade e diabetes, que têm aumentado cada vez mais os seus índices (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Através dos meios de comunicação, as mídias sociais desempenham um papel relevante e significativo de como as pessoas veem e aceitam o seu corpo, causando uma insatisfação corporal relacionada com uma falsa ideia de padrão considerado como ideal (OLIVEIRA, 2010).

A preocupação da sociedade atual pelo emagrecimento e controle da obesidade leva a busca pelas "dietas da moda". Em contrapartida, muitas dessas práticas podem trazer danos prejudiciais à saúde humana. De acordo com Betoni, Zanardo e Ceni (2010) afirmam que as dietas da moda são práticas alimentares não usuais, que promovem resultados atraentes e rápidos, mas sem fundamento científico. As pessoas que adotam alguma das dietas da moda acabam se concentrando no que não devem comer, em vez de priorizar alimentos que oferecem todos os nutrientes que o seu organismo precisa (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

As propagandas associam à imagem do corpo ideal (corpo magro), inúmeros fatores de caráter emocional como sucesso, beleza, aceitação, dentre outros como forma de induzir o público a acreditar que ter um corpo extremamente magro irá fazer com que alcance todas essas qualidades, colocando os regimes alimentares como a solução de todos os problemas. Quando ocorre o provável insucesso, visto que a imagem imposta não é adequada para a maioria das pessoas, desperta o desejo de ser magro a qualquer custo. Quando se fala em ser magro a qualquer preço é possível afirmar que muitas pessoas lançam mão de diversas práticas

inadequadas para perder peso, como fumar, ingerir bebida alcoólica, indução de vômitos, medicação e dietas restritivas. Portanto, o apoio que a indústria do lucro exerce com relação à imagem corporal ideal, acaba levando as pessoas a caírem na armadilha das dietas da moda (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Lima e outros (2010) afirmam em seu estudo que as dietas seguidas não respeitam as necessidades fisiológicas dos indivíduos, visto que a maior parte desses planos alimentares é desequilibrada nutricionalmente o que gera enorme preocupação quanto à manutenção do equilíbrio corporal.

A importância do presente estudo ocorre diante da intensa divulgação de dietas na internet que tem como promessa a perda de peso em curto prazo, provocando nos indivíduos ideias improváveis tanto com relação à perda de peso quanto com a rapidez com que isso ocorre levando-os a desenvolver práticas alimentares inadequadas que podem comprometer o estado de equilíbrio fisiológico.

Devido à grande procura do corpo perfeito, vem aumentando a busca por dietas da moda, que tenha um resultado de emagrecimento rápido, mas não conhecendo os danos que a dieta pode causar na saúde da pessoa à longo prazo. O intuito dessa revisão é que nem sempre o ser magro é sinônimo de ser saudável, com isso o objetivo é ressaltar quais são as influências e consequências do uso de uma dieta da moda, além de relatar quais as implicações no metabolismo e na saúde, comparar os tipos de dietas e seus resultados no emagrecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, com o objetivo de avaliar as dietas da moda, suas influências e consequências.

Os artigos e revistas foram selecionados por títulos e por palavras-chaves. As buscas dos trabalhos científicos foram realizadas nas bases de dados Scielo, Pubmed, Google Acadêmico, livros e revistas científicas, sendo eles originais e de revisão, escritos em português e inglês publicados entre os anos de 1999 a 2018.

REVISÃO DE LITERATURA

Não há espaço para descrever quantas dietas alimentares para perda de peso já se preconizaram neste século e no século anterior, mas este trabalho aponta algumas delas por sua relevância quanto ao número de adeptos, além de apresentar seus pontos positivos e negativos frente à saúde do indivíduo que a seguir e, também, por sua atualidade.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Alimentação e emagrecimento

A proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%. Nesse período, a obesidade feminina subiu de 14,5% para 30,2%, enquanto a obesidade masculina passou de 9,6% para 22,8%. Os dados são do segundo volume da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, divulgada nesta quartafeira (21), pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A amostragem da pesquisa envolveu 108 mil domicílios no Brasil. Outro dado mostra que, em 2019, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais anos de idade no Brasil estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas (IBGE, 2020).

Baixa auto estima, sensação de fracasso, compulsões e distúrbios alimentares. Estas são algumas concepções retratadas pela maioria das pessoas a fim de elucidar quais são seus sentimentos quando estes tentam aderir a dietas da moda e "fracassam", sofrendo todas as consequências que estas dietas trazem a eles. Estudos afirmam que as adesões a estes tipos de dieta deixam as pessoas mais vulneráveis a adquirir certos distúrbios, como por exemplo, a compulsão alimentar e a anorexia nervosa, entre outros (BRESOLIN, LAINA, PEREIRA, 2017).

DIETAS DA MODA DA ATUALIDADE

Dieta Paleolítica

A Dieta Paleolítica tenta imitar o mais fielmente possível o comportamento que o homem tem se desenvolvido durante sua evolução como espécies. Foi descoberto que este modelo apresenta variante, dependendo da área geográfica, nicho ecológico ou estação do ano (CARRERA-BASTOS P, et al, 2011). Geralmente é baseado em uma dieta de carnes magras e peixes, frutos do mar, vegetais e frutas frescas, nozes, sementes, tubérculos e óleos. (BOULLOSA DA, et al, 2013).

Tem como influência a livraria *on-line* Amazon, com mais de dois mil títulos sobre a dieta paleolítica (a favor e contra). Há gurus com blogs incrementados, programas de treinamento e exercícios físicos, livros de receita, programas de cozinha na internet, além de uma revista, a *Paleo Magazine*, todos os meses nas bancas americanas (OSHIMA e SPINACÊ, 2014).

Uma vez que está dieta exclui por completo a adição de sal, e tendo em conta que este é uma das principais fontes alimentares de iodo, o baixo teor de sódio que constitui, está também associado a uma baixa ingesta de iodo, e assim é importante questionar o impacto nos níveis de hormonas tireóideas e níveis séricos de iodo, uma vez que o défice está também associado a alterações do desenvolvimento fetal e cognitivo na infância, e assim poderá existir um potencial risco na adoção da dieta nas mulheres grávidas e crianças (MANOUSOU, et al, 2017). Uma vez que ela apresenta um elevado teor proteico, bem como um conteúdo elevado de potássio e fósforo, será importante perceber o impacto desta dieta na função renal, bem como no equilíbrio ácido-base e hidroeletrolítico, principalmente em pessoas com algum comprometimento da mesma. A dieta é rica em proteína animal, à qual o fósforo está ligado numa forma em que é rapidamente absorvido, aumentando o risco de hiperfosfatémia e progressão da doença renal crônica (PALMER e CLEGG, 2016).

Dieta de Atkins

É uma dieta da moda proposta pelo Dr. Atkins que consiste em uma dieta hipocalórica e cetogênica, com liberado consumo de lipídios e proteínas. Consiste em uma dieta hipocalórica, cetogênica com liberado consumo de lipídios e proteínas, como carnes vermelhas, ovos e manteiga, e restrição para carboidratos, como frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces. É composta por três fases: dieta de indução; com perda de peso excessiva; dieta permanente e dieta de manutenção. Os benefícios atingem cerca de 20 milhões de seguidores em todo o mundo. Pacientes tratados com esta dieta apresentam perda rápida de peso, manutenção da perda de peso sem fome, boa saúde e prevenção de doenças cardiovasculares. (ATKINS, 2004).

Além dessas alterações metabólicas, a dieta atuaria nos controladores centrais do apetite em curto prazo. A saciedade observada nos seguidores é explicada pelo aumento dos corpos cetônicos e dos níveis de serotonina. A dieta hiperlipídica provocaria, ainda, aumento da liberação de colecistocinina (CCK) no aparelho digestivo exercendo importante papel na

saciedade contribuindo na diminuição do apetite e perda de peso (KALRA et al., 1999; ROLLS, 1995).

A literatura tem mostrado que a dieta hiperlipídica possuem pequena adesão com o passar do tempo e, quando abandonadas e seguidas de alimentação normal, aumentam a eficiência metabólica e promovem obesidade. Mesmo com atividade física, após a realização destas dietas, é difícil ocorrer mobilização dos depósitos de lipídeos, causando o conhecido efeito "ioiô". Assim, um dos efeitos mais indesejáveis dos adeptos desta dieta é a perda de massa magra, com essa perda ocorre diminuição da taxa metabólica basal o que explicaria a dificuldade de manutenção do peso após a dieta, mesmo com quantidade restrita de alimentos (ESTADELLA, et al, 2001).

Dieta de Dukan

A dieta foi desenvolvida pelo médico francês Dr. Pierre Dukan. É uma dieta hipocalórica, com liberado consumo de proteínas e restrição de carboidratos. Assemelha-se a dieta cetogênica, pois limita excessivamente o uso de carboidratos. Ela é uma indução a Cetose (quando o nosso organismo usa os depósitos de gordura do corpo como fonte de energia). Ocasiona rápida redução do peso corporal, porém pode levar ao surgimento de fadiga excessiva (sensação de enfraquecimento) e hipoglicemia (diminuição da quantidade normal de glicose no sangue). A dieta é composta por quatro fases: fase ataque, fase cruzeiro, fase consolidação e fase estabilização (LUCHEZI, 2016).

Criada na década de 70, a fórmula clássica só ganhou repercussão depois de emagrecer a hoje duquesa de Cambridge Kate Middleton, para seu casamento com o príncipe William, em 2011. O método original consiste na redução drástica de carboidratos. Nas primeiras etapas do programa, são permitidos 100 alimentos, dos quais 66 tipos proteínas e 34 de legumes e verduras. Em cinco dias, a perda de peso vai de três a inacreditáveis cinco quilos (MELO, 2016).

Inicialmente o método inicia-se com a fase ataque, que consiste em comer proteínas como frango, peru, ovos, peixes e laticínios com baixo teor de gordura, ficando de fora os vegetais, com duração de sete dias, sequentemente inicia a fase cruzeiro, que é a redução da proteína, mas ainda é predominante, até que a perda de peso desejada seja alcançada, com gradual liberação de frutas, vegetais e carboidratos, e dos demais grupos alimentares, a depender dos resultados obtidos. A fase consolidação dura 10 dias por quilo de peso perdido, já a última fase, a fase de estabilidade tem prazo indeterminado, com a imposição de um dia por semana com cardápio de proteína pura. Dispensam-se suplementos de vitaminas e minerais

e exercícios são recomendados. O estudo revelou, ainda, que não são claros os efeitos da dieta na saúde, assim como destacou os já conhecidos perigos do consumo exagerado de proteínas, o que, por si, deveria desencorajar a sua prática. No final do programa, seus exames sanguíneos mostraram deficiências de minerais (ferro, magnésio, cobre), aumento de colesterol, glicose e triglicérides (REGULA et. al., 2018).

Dieta Low Carb

A dieta *low carb* ou baixo carboidrato fundamenta-se na redução das quantidades de carboidratos, de forma que esse macronutriente não seja mais o de maior quantidade na alimentação, comparado ao que se utiliza nas orientações nutricionais tradicionais, enfatizando a produção de energia para o organismo através do consumo de proteínas e gorduras. Dietas com baixo teor de carboidratos é definida como ingestão inferior de 200g de carboidrato por dia, usualmente entre 50 e 150g por dia ou abaixo de 40% da energia advinda do carboidrato (PERRONI, 2017).

Atualmente, observa-se na literatura cientifica uma série de resultados que confirmam a influência do teor de nutrientes na obtenção de resultados diferenciados na perda de peso. A dieta vem ganhando força pelo seu potencial efeito na perda de peso corporal, apesar de também serem aconselhadas para doenças como Epilepsia, Diabetes e Ovário policístico. Como benefício a dieta revelou ser eficaz na perda de peso e redução da massa gorda, contribui para melhora do perfil lipídico, aumento significativo do HDL, diminuição dos triglicerídeos e controle glicêmico, além de melhoria de alguns parâmetros de risco cardiovascular (XAVIER, 2017).

Como desvantagem a dieta com restrição de carboidrato pode prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício (WHITE et al., 2007). São numerosos também os relatos e resultados insatisfatórios sobre a disposição física, ganho de peso posteriormente e, principalmente, baixo adesão na dieta com restrição de carboidratos (BUTIK, BAUMSTARK, DRIVER, 2003; FOSTER et al., 2010; SUNDGOT-BORGEN; GARTHE, 2011; CLIFTON, 2011). Esse tipo de dieta tornou-se uma questão de interesse internacional. Existe controvérsia quanto à sua segurança e se seus efeitos podem influenciar no tratamento de diferentes patologias e na saúde dos indivíduos (FRIGOLET et al., 2011).

Dieta Jejum Intermitente

O jejum intermitente é um padrão alimentar no qual se alternam períodos de jejum e de alimentação em janelas de abstinência ou de ingestão alimentar de maior ou menor duração. Apesar de ser praticado há milénios, apenas recentemente começaram a surgir estudos que esclarecem o seu papel nas respostas celulares adaptativas ao reduzir o dano oxidativo e a inflamação, aperfeiçoar o metabolismo energético e reforçar a proteção celular. O Jejum Intermitente (JI) é um termo usado para descrever uma variedade de padrões alimentares em que poucas ou nenhumas calorias são consumidas por períodos de tempo variáveis, de uma forma recorrente. O JI não segue os padrões de uma dieta convencional no sentido em que não dita a que tipo de alimentação alguém deve estar sujeito, não orientando para o "tipo" de alimentos que se pode comer, mas sim para o momento da sua ingestão. Neste sentido, é mais bem descrito como um "padrão alimentar" e não como um "regime dietético" (PATTERSON, 2017). A dieta vem se destacando por ser uma modalidade de intervenção nutricional caracterizada pela diminuição da frequência do consumo alimentar onde ocorrem períodos alternados de privação alimentar e posteriormente realimentação opcional de intervalos entre 8 à 24 horas (Hatting et al, 2017; Santos et al, 2017).

Em geral, o jejum intermitente é definido como um processo de abstinência de alimentos por períodos de duração variável, podendo ser aplicado como um hábito alimentar no contexto de um padrão dietético de promoção à saúde ou como também para fins religiosos, a exemplo do Ramadã (HORNE et al., 2015; PERSINAKI et al., 2017). Por ser uma estratégia intervencionista, o JI atraiu uma atenção devido a estudos experimentais em que indivíduos são submetidos a diferentes períodos de jejum e assim podem obter correções de anormalidades metabólicas, tais como: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e doenças neurodegenerativas (AZEVEDO et al., 2013; LONGO; MATTSON, 2014; MATTSON et al., 2014).

Diversos autores também concluem que dietas que apresentam um desequilíbrio de energia e nutrientes podem causar distúrbios metabólicos, como a formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais. Além disso, essas dietas são deficientes em vitamina A, vitamina E, tiamina, vitamina B6, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras que se explica pela baixa ingestão de frutas, legumes, pães integrais e cereais (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010). Dos micronutrientes analisados por Braga, Coletro e Freitas (2019), presentes na dieta do JI, o sódio, magnésio, zinco, manganês, potássio e cobre estavam abaixo das referências da DRI. A deficiência de sódio e potássio

causam desequilíbrio hidroeletrolítico e disfunções celulares. A deficiência de zinco reduz a função imune, a baixa ingestão de manganês causa neurodegeneração e o baixo consumo de cobre pode causar anemia, alterações no sistema imunológico e na fertilidade (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dieta Paleolítica

Um estudo feito notou-se uma baixa ingestão de cálcio, o que é esperado, dada a restrição no consumo de laticínios. Foi observado também a falta de ferro na dieta, o que pode trazer efeitos prejudiciais à saúde, especialmente em crianças e mulheres grávidas. Os níveis de vitaminas A, C, B6 e B12 estavam bem acima dos valores mínimos na proposta do modelo (METZGAR et al., 2011).

Outro estudo realizado com homens de meia idade e idosos do leste da Finlândia, descobriu que dietas com alta ingestão de proteínas, elevam em até 49% o risco de insuficiência cardíaca. A alta ingestão de ovos está associada ao risco de insuficiência cardíaca (IC). Ovo contém alta qualidade proteínas e vários compostos bioativos, mas também é uma importante fonte de colesterol na dieta e, portanto, ainda tem um papel controverso na saúde cardíaca (VIRTANEN et al., 2018).

Dieta de Atkins

No estudo sobre essa dieta, demonstrou-se as vantagens e desvantagens da utilização do modelo de dieta Atkins. As vantagens demonstradas são: rápida perda de peso, manutenção da perda de peso sem fome, boa saúde e prevenção de doenças cardiovasculares.

E as desvantagens são que mesmo com a pratica do exercício físico existem pouca adesão dos usuários em relação a dieta altamente lipídica, além disso normalmente após término da mesma ocorre o reganho de peso, pois, é difícil ocorrer mobilização dos depósitos de lipídios, promovendo assim à obesidade (STRIGHINI, 2007).

Um outro estudo foi constituído por 15 doentes, todos com epilepsia, sendo esta refratária em 14. Em dez doentes foi avaliada a eficácia da dieta, sendo que seis doentes (60%) apresentaram um controle de crises epiléticas superior a 50%, dois deles com redução total. Em três doentes (30%) foi possível diminuir o número de fármacos antiepiléticos (FAE) utilizados

e em seis crianças (60%) verificou-se uma melhoria subjetiva psicomotora/cognitiva e comportamental. Em três doentes registaram-se efeitos adversos, o que levou à suspensão da dieta num deles (AVILLEZ, 2017).

Dieta de Dukan

No estudo da dieta foi analisada a quantidade de CHO, PTN, LIP, Fibra, Vitamina A, D e Colesterol Total. Para CHO a menor quantidade foi de 25,76g por dia, sendo que uma dieta restrita em CHO sem orientação e acompanhamento profissional, podendo ocasionar diversos problemas a saúde. Desse modo pode-se afirmar que a degradação de glicogênio está diretamente relacionada à diminuição do volume de água corporal o que confere a perda de peso, entretanto é possível afirmar que a retomada do consumo de carboidratos fará com que o peso seja recuperado rapidamente. A alta demanda de LIP faz com que ocorra uma sobrecarga nos rins e aumento do LDL, nota-se que a maioria dos resultados de colesterol encontra-se com valores superiores ao recomendado, pois apresentam níveis maiores que 200mg/dia (THAYANNE, 2017).

Dieta Low Carb

De acordo com uma série de estudos, são numerosos os relatos e resultados insatisfatórios sobre a disposição para atividades físicas, o ganho de peso e, principalmente, a baixa adesão na dieta com restrição de carboidratos, pois os indivíduos relataram ter dificuldade em aderir a dieta por ser muito restrita e consequentemente a disposição para realizar atividade física fica prejudicada (SUNDGOT-BORGEN; GARTHE, 2011).

Estudos apontam que dieta restritiva como a *Low Carb* pode causar deficiência de vitaminas e minerais e pode gerar sintomas como fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite, anemia entre outros. Um dos principais sinais de deficiência da vitamina A é a visão prejudicada pela perda dos pigmentos visuais. Esse quadro manifesta-se clinicamente como cegueira noturna que é resultado da falha da retina em regenerar a rodopsina. A privação da vitamina B6 leva a anormalidades metabólicas que resultam na produção insuficiente de piridoxal-5'-fosfato (PLP). Estas se manifestam clinicamente como fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite. A deficiência de ferro, precursora da anemia por deficiência de ferro, é a mais comum de todas as doenças carenciais (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 1994).

Dieta do Jejum Intermitente

Um estudo comparou por um ano os efeitos do jejum intermitente (JI) e da restrição calórica diária (RCD) na perda de peso e no risco de doenças em adultos com obesidade. O déficit nos dois grupos foi de 25% das necessidades diárias. Ao final de 1 ano, o grupo do JI perdeu 6% do peso corporal enquanto o grupo RDC perdeu 5,3%, ou seja, não houve diferença significativa. A taxa de abandono no grupo de jejum de dias alternados (38%) foi superior à taxa de abandono no grupo de restrição calórica diária (29%), o que evidencia maior dificuldade em aderir às recomendações do JI. Concluiu que o jejum em dias alternados não proporciona uma perda de peso superior às demais dietas com restrição calórica diária e sequer reduz o risco de indicadores de doenças cardiovasculares. Quanto mais restrita a dieta, maior a chance de abandono e, consequentemente, de reganho ponderal (TREPANOWSHI, ET AL., 2017).

Diversos autores também concluem que dietas que apresentam um desequilíbrio de energia e nutrientes podem causar distúrbios metabólicos, como a formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais. Além disso, essas dietas são deficientes em vitamina A, vitamina E, tiamina, vitamina B6, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras que se explica pela baixa ingestão de frutas, legumes, pães integrais e cereais (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

CONCLUSÃO

Levando em consideração a influência dos meios de comunicação, frente às pessoas que hoje possuem fácil acesso as suas diversas formas, as empresas encontraram na publicidade uma maneira de vender o corpo ideal, estereotipando traços, medidas e pesos em fórmulas milagrosas de emagrecimento. As inúmeras dietas não levam em consideração os diferentes biótipos existentes e a necessidade nutricional de cada indivíduo, antes ilustram homens e mulheres bem-sucedidos, felizes, atraentes, magros e com músculos definidos, evidenciando a forma física como elemento principal para as demais conquistas.

Outrossim, endossam tais padrões associando seus métodos, que na grande maioria não possuem fundamentação científica e acompanhamento de profissionais especializados, as figuras públicas conseguindo cada vez mais adeptos em busca do corpo perfeito. Desta forma fica evidente que as diferentes dietas propostas nada mais são que produtos com exclusivo intuito de vender. Fator preocupante no quesito saúde, acarretando cada vez mais um número

maior de pessoas com déficit nutricionais e até mesmo adquirindo doenças crônicas devido às práticas inadequadas de alimentação, além disso, tais dietas têm efeito rápido, porém não eficazes decorrentes da menor ingestão de calorias, que gera resultados rápidos, mas não se mantem por muito tempo, muitas vezes retornando ao peso anterior ou até mesmo ganhando mais peso do que havia perdido.

Eis um grande desafio para o profissional nutricionista, sendo o único apto a fazer prescrições individualizadas sobre dieta e nutrição; para isso deve agir como um agente educador qualificado na tentativa de uma reeducação alimentar e a construção de novos hábitos, mostrando que o seu papel como educador deve contribuir para que o homem obtenha condições de uma vida mais digna, cabe a ele mostrar a importância e as propriedades nutricionais que o alimento tem, fazendo com que cada um faça sua escolha, tendo autonomia no meio em que vive, não deixando se levar pela mídia, influências desse mundo industrializado e mercadológico, produtos, dietas "eficazes" que divulgam a cada instante, mas ser influenciados a viverem com qualidade de vida, considerando-se a realidade como uma integralidade.

REFERÊNCIAS

AVILLEZ, J.A. A experiência da utilização da dieta cetogênica em idade pediátrica. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/104231/2/192763.pdf. Acesso em: 08/11/2021.

AZEVEDO FR, et al. **Effects of intermittent fasting on metabolism in men.** Journal of the Brazilian Medical Association. 2013; 59(2):167-173. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ramb.2012.09.003. Acesso em: 13 de semtembro de 2021.

ATKINS, R.C. **A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins.** 14. ed. Rio de janeiro: Records, 2004, 429p. Disponível em: https://revista-do-marombeiro-da-dor.webnode.com/_files/200000012-d0eb2d1e58/a%20nova%20dieta%20revolucionaria%20do%20dr.%20atkins.pdf. Acesso em: 22/09/2021.

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. ConScientiae Saúde, v. 9, n. 1, p. 430-440, 2010. Disponível em: https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2322/1783. Acesso em: 08/092021.

BOULLOSA DA, ABREU L, VARELA-SANZ A, MUJIKA I. **Do olympic athletes train as in the paleolithic era?** Sport Med. 2013;43(10):909–17. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-013-0086-1. Acesso em: 27/09/2021.

- BRESOLI, M.T., LAINA, N., PEREIRA, F.B. **Dietas da moda versus distúrbios alimentares.** Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=a+procura+pelas+dietas+da+moda&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3 DYSE3fflTuh8J. Acesso em: 22/09/2021.
- BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. de. **Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs**. Revista de Nutrição. Campinas, v. 32, p. 1-8, fev. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190. Acesso em:08/09/2021.
- BUTKI, B. D., BAUMSTARK, J., & DRIVER, S. Effects of a carbohydrate restricted diet on affective responses to acute exercise among physically active participants. Percept Mot Skils, v. 96, n. 2, p. 607-615, 2003.
- CARRERA-BASTOS P, FONTES O'KEEFE, LINDEBERG, CORDAIN. The western diet and lifestyle and diseases of civilization. Res Reports Clin Cardiol. 2011;15. Disponível em: https://thcabq.com/wp-content/uploads/2021/01/The-western-diet-and-lifestyle-and-diseases-of-civilization.pdf. Acesso em: 07/07/2021.
- ESTADELLA, D. Efeitos da dieta de cafeteria e de ciclos alternados de dieta padrão com dieta de cafeteria sobre o metabolismo de ratos sedentários e exercitados. 2001. 81f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de São Paulo Escola Paulista de Medicina, São Paulo. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/17443. Acesso em:13/07/2021.
- FRIGOLET, MARIA-EUGENIA et al. **Low-carbohydrate diets: a matter of love or hate.** Annals of Nutrition and Metabolism, v. 58, n. 4, p. 320-334, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1159/000331994. Acesso em: 07/07/2021.
- HATTING M.; RINES, A.K.; LUO, C.; TABATA, M.; SHARABI, K.; Hall, J.A.; VERDEGUER, F.; TRAUTWEIN, C.; PUIGSERVER, P. **Adipose Tissue CLK2 Promotes Energy Expenditure during High-Fat Diet Intermittent Fasting**. Cell Metabolism. Vol.25. Num. 2. 2017. p. 428-437. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.12.007. Acesso em: 07/07/2021.
- HORNE BD, et al. **Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review.** The American Journal of Clinical Nutrition. 2015;102(2):464-470. Disponível em: https://watermark.silverchair.com/ajcn109553.pdf. Acesso em: 07/07/2021.
- IBGE. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos.** Disponível em: https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos. Acesso em: 22/09/2021.
- REGULA, J., JURCZAK, R., WYKA, J., BACZYNSKA, S. Assessment of nutrition and nutritional status in women using the high-protein diet in the past. Progress in Nutrition 2018; Vol. 20, N. 2: 212-219. Disponível em:
- https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/dieta-dukan.htm. Acesso em: 25/05/2021.

KALRA, S. P.; DUBE, M. G.; PU, S.; XU, B.; HORVARTH, T. L.; KALRA, P. S. **Interacting appetite-regulating pathways in the hypothalamic regulation of body weight.** Endocrine Review, v.1, n.20, p.68-100, 1999. Disponível em: https://doi.org/10.3945/ajcn.115.109553. Acesso em: 14/07/2021.

LIMA, KARLA V. G. de et al. **Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. RBPS**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 349-357, out./dez. 2010. Disponível em: http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331. Acesso em: 11/07/2021.

LONGO VD, MATTSON MP. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. Cell Metabolism. 2014;19 (2):181-192. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946160/. Acesso em: 20/09/2021

LUCHEZI, TATIANE. **Entenda o que é e como funciona a Dieta Dukan,** 2016. Dicas de treino. Disponível em: https://www.dicasdetreino.com.br/o-que-e-e-como-funciona-dieta-dukan/. Acesso em: 25/05/2021.

LUCENA, S.L.M.C.G.; TAVARES, R.L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. Revista Diálogo sem Saúde. v.1, n.1, p. 148-166, jan.-jun, 2018. Disponível em: https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/261. Acesso em: 20/09/2021.

MAHAN, KL; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, LJ. **Krauze: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 8ª. ed. São Paulo: Roca; 1994. Disponível: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Tha ynara%20Sousa%20.pdf. Acesso em: 29/09/2021.

MANOUSOU, S., STÅL, M., LARSSON, C., MELLBERG, C., LINDAHL, B., EGGERTSEN, R., et al. (2017) **A Paleolithic-type diet results in iodine deficiency: a 2-year randomized trial in postmenopausal obese women.** European Journal of Clinical Nutrition, September 13, 2017: 10.1038/ejcn.2017.134. Disponível em: https://doi.org/10.1038/ejcn.2017.134. Acesso em: 20/09/2021.

MATTSON MP, et al. **Meal frequency and timing in health and disease.** Proceedings of the National Academy of Sciences. 2014;111(47):16647-16653. Disponível em: https://doi.org/10.1073/pnas.1413965111. Acesso em: 22/09/2021.

MELO, CAROLINA. **Nova dieta Dukan chega ao Brasil.** Revista Veja. Disponível em: https://tecnoblog.net/366226/como-citar-uma-revista-nas-normas-abnt-impressa-ou-digital/. Acesso em: 25/05/2021.

METZGAR, M; RIDEOUT, T; FONTES-VILLALBA, M; KUIPERS, R.The feasibility of a **Paleolithic diet for low-income consumers**. Nutrition Research. v. 31, n. 6, p. 444-51, jun. 2011. Disponível:

https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Tha ynara%20Sousa%20.pdf. Acesso em: 29/09/2021.

OLIVEIRA, V. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade. 2010. Dissertação (mestrado) da Universidade

Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Psicologia em Lisboa, 2010. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/48575677.pdf. Acesso em: 22/09/2021.

OSHIMA, F.Y e SPINACÊ, N, 2014. https://epoca.globo.com/vida/vida-util/saude-e-bem-estar/noticia/2014/02/bdieta-paleoliticab-volta-aos-alimentos-do-homem-das-cavernas.html. Acesso em: 22/09/2021.

PALMER, B.F. AND CLEGG, D.J. (2016). Achieving the Benefits of a High-Potassium, Paleolithic Diet, Without the Toxicity. Mayo Clinic Proceedings, 2016: 10.1016/j.mayocp.2016.01.012. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.01.012. Acesso em: 22/09/2021

PATTERSON RE, SEARS DD. **Metabolic Effects of Intermittent Fasting.** Annu Rev Nutr. 2017;37(1):371-393. Disponível em: https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634. Acesso em: 17/07/2021.

PERRONI, CRISTIANE. Você sabe a diferença entre as dietas Low fat, Low carb e Cetogênica? Nutrição e Performance. Disponível em: http://www.crisperroni.com.br/tag/dieta-low-carb/. Acesso em: 25/05/2021.

PERSYNAKI A, et al. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review. Nutrition. 2017;35:14-20. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.10.005. Acesso em: 17/07/2021.

REGULA, J., JURCZAK, R., WYKA, J., BACZYNSKA, S. Assessment of nutrition and nutritional status in women using the high-protein diet in the past. Progress in Nutrition 2018; Vol. 20, N. 2: 212-219. Disponível em:

https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/dieta-dukan.htm. Acesso em: 25/05/2021.

SILVA, T.B. **Análise nutricional das dietas do Dr. Atkins e Dr. Dukan**. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11186/1/TCC%20THAYANNE%20SILVA%20BRAZ.pdf. Aceso em: 06/10/2021.

SOUTO, SILVANA; FERRO-BUCHER, JÚLIA S. N. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Rev. Nutr.**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006. Acesso em: 23/08/2021.

STRINGHINI, Maria Luiza Ferreira; SILVA, Janaina Macêdo Costa; OLIVEIRA, Fernanda Granja de. **Vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade**. Salusvita, v. 26, n. 2, p. 153-64, 2007. Disponível: http://131.0.244.66:8082/jspui/bitstream/123456789/1941/1/Ricardo%20Monografia.pdf. Acesso em: 29/09/2021.

SUNDGOT-BORGEN, J., RAASTAD, T., & GHARTE, I. (2011). Long termeffect of nutrition counseling on desired gain in body mass and lead body mass in elite athletes. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. v. 36, n. 4, p. 547-554, 2011. Disponível: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Tha ynara%20Sousa%20.pdf. Acesso em: 29/09/2021.

TREPANOWSKI, J.F.; KROEGER, C.M.; BARNOSKY, A.; KLEMPEL, M.C.; BHUTANI, S.; HODDY, K.K.; GABEL, K.; FREELS, S.; RIGDON, J.; ROOD, J.; RAVUSSIN, E.; VARADY, K.A. Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults: A Randomized Clinical Trial. JAMA Internal Medicine. v. 177, n. 7, p. 930–938, 2017. Disponível: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Tha ynara%20Sousa%20.pdf. Acesso em: 29/09/2021

VALLE, JANAÍNA M. N.; EUCLYDES, MARIELE 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. Disponível em: https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf. Acesso em: 12/09/2021.

VIRTANEN, J. VOUTILAINEN, S. MURSU, J. TUOMAINEN, T. VIRTANEN, J. Intake of Different Dietary Proteins and Risk of Heart Failure in Men: The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. Circ Heart Fail. jun. 2018. Disponível: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Tha ynara%20Sousa%20.pdf. Acesso em: 04/10/2021.

WHITE, A. et al. Blood ketones are directly related to fadigue and perceived effort during exercises in overweight adults adhering to low cabohydrate diets for weight loss: a piloty study. J AM Diet Assoc, v. 107, n. 10, p. 1792-1796, 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.07.009. Acesso em: 06/09/2021.

XAVIER, S. C. **Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal.** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2017. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106786/2/207185.pdf. Acesso em: 06/09/2021.