

Os principais riscos das dietas da moda e a importância de uma orientação nutricional adequada

The main risks of fad diets and the importance of proper nutritional guidance

Los principales riesgos de las dietas de moda y la importancia de una adecuada orientación nutricional

Recebido: 01/11/2022 | Revisado: 13/11/2022 | Aceitado: 14/11/2022 | Publicado: 20/11/2022

Cheila França da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8683-3852>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: sheilafranca1987@gmail.com

Elisandra Ribeiro da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7476-7632>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: elisandradiniz001@gmail.com

Flávia Nunes Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3486-9551>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: flaviaengal@gmail.com

Resumo

A busca pela peso ideal e a dificuldade de alcançá-lo em um curto prazo, fez com que as dietas da moda ganhasse espaço tanto na mídia quanto na sociedade em decorrência da promessa errônea de resultado estético em um curto período. O objetivo do presente artigo é apresentar os riscos associados as dietas da moda e a importância do acompanhamento do profissional nutricionista durante e após o processo de emagrecimento. A metodologia aplicada neste trabalho é a revisão integrativa da literatura, que teve por base as seguintes plataformas de pesquisa: LILACS, SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. Foram aplicados critérios de inclusão que delimitaram o período das publicações analisadas (2017-2022), as metodologias de pesquisas aceitas (bibliográficas, revisões e estudos de caso). Após essas delimitações, foi possível discutir 12 artigos que apresentam a relevância da orientação nutricional adequada durante e após o processo de emagrecimento, bem como os malefícios de iniciar e prosseguir uma dieta da moda por conta própria. Desta forma, seguir as dietas da moda sem orientação nutricional aumenta a incidência de transtornos alimentares, desequilíbrio de propriedade importantes para o funcionamento do corpo humano, bem como deficiência nutricional adequada para qualidade de vida humana.

Palavras-chave: Emagrecimento; Nutrição; Transtorno alimentar; Riscos.

Abstract

The search for the ideal weight and the difficulty of achieving it in a short term, made fad diets gain space both in the media and in society because of the erroneous promise of aesthetic results in a short period. The purpose of this article is to present the risks associated with fad diets and the importance of monitoring the nutritionist during and after the weight loss process. The methodology applied in this work is the integrative literature review, which was based on the following research platforms: LILACS, SciELO, Pubmed and Google Scholar. Inclusion criteria were applied that delimited the period of analyzed publications (2017-2022), the accepted research methodologies (bibliographic, reviews and case studies). After these delimitations, it was possible to discuss 12 articles that present the relevance of adequate nutritional guidance during and after the weight loss process, as well as the harms of starting and continuing a fad diet on your own. In this way, following fad diets without nutritional guidance increases the incidence of eating disorders, property imbalance important for the functioning of the human body, as well as nutritional deficiency adequate for human quality of life.

Keywords: Weight loss; Nutrition; Eating disorder; Scratches.

Resumen

La búsqueda del peso ideal y la dificultad de alcanzarlo en un corto plazo, hizo que las dietas de moda ganaran espacio tanto en los medios como en la sociedad a raíz de la errónea promesa de resultados estéticos en un corto plazo. El propósito de este artículo es presentar los riesgos asociados con las dietas de moda y la importancia del seguimiento del nutricionista durante y después del proceso de pérdida de peso. La metodología aplicada en este trabajo es la revisión integradora de literatura, la cual se basó en las siguientes plataformas de investigación: LILACS, SciELO, Pubmed y Google Scholar. Se aplicaron criterios de inclusión que delimitaron el período de publicaciones analizadas (2017-2022), las metodologías de investigación aceptadas (bibliográficas, revisiones y estudios de casos).

Después de estas delimitaciones, fue posible discutir 12 artículos que presentan la relevancia de una adecuada orientación nutricional durante y después del proceso de pérdida de peso, así como los perjuicios de iniciar y continuar una dieta de moda por cuenta propia. De esta manera, seguir dietas de moda sin orientación nutricional aumenta la incidencia de trastornos alimentarios, desequilibrio de propiedades importantes para el funcionamiento del cuerpo humano, así como deficiencia nutricional adecuada para la calidad de vida humana.

Palabras clave: Pérdida de peso; Nutrición; Desorden alimenticio; Arañazos.

1. Introdução

A busca pelo corpo ideal em curto período de tempo tem alavancado o alcance das dietas da moda, que são dietas sem orientação nutricional e avaliações adequadas, apresentadas via de regra nas mídias sociais por blogueiros, youtubers, influenciadores que utilizam a internet e suas redes sociais para divulgar resultados rápidos de chás, ervas, ou de um determinado cardápio, que se realizado por uma parcela significativa da sociedade não apresentará os benefícios, colocando em risco a pessoa que a segue sem orientação nutricional (Faria et al., 2021).

Freire & Araújo (2017) classificam as dietas da moda como hábitos alimentares temporários conhecidos pela promessa de rápido resultado, porém, sem validação científica, isso porque não se tem um nutricionista responsável pela individualização da dieta e avaliação de fatores prévios da condição de saúde do paciente.

Outro fator associado a propagação dessas dietas é a utilização das redes sociais e aplicativos que alteram a realidade do corpo para atingir uma perfeição de que fato não existe. As redes sociais, a mídia e os veículos digitais são muito influentes no quesito moda, pois ditam tendências de roupa, alimentação, cultura, dieta, procedimentos estéticos, danças, todas essas tendências são apresentadas por elas e tornam-se virais quando alguma celebridade a divulga, por isso essas dietas são classificadas como dietas da “moda”, isso porque quem dita a moda e a tendência através das mídias traz notoriedade a uma informação sem validação científica (Fernandes, 2021).

É importante destacar que o organismo humano necessita de uma proporção suficiente de cada nutriente para manter seu estado de homeostase, ou seja, no perfeito equilíbrio de suas funções metabólicas, para que o indivíduo seja saudável. Porém, com a adoção dessas dietas ditadas pela moda, torna cada vez mais difícil de manter o estado de homeostase, inviabilizando o equilíbrio metabólico, causando danos à saúde (Ferreira et al., 2022).

Levando em consideração este acesso às informações, sem validação científica, são necessárias as intervenções do nutricionista, pois, devido à globalização e à transformação nutricional, os nutricionistas vêm se engajando com as mídias sociais de diferentes formas, pois as pessoas continuam buscando informações e resultados acessíveis, gratuitos e rápidos, o que abriu espaço para conteúdos publicados nas redes sociais (Pereira et al., 2019).

Essas intervenções são necessárias porque segundo o Código de Ética e Conduta do Nutricionista, é responsabilidade deste profissional orientar e adaptar a conduta e a prática profissional às necessidades dos indivíduos, comunidades e serviços para promover a saúde. Esse processo de conscientização da sociedade também pode ser realizado através das mídias sociais, por isso cada vez mais nutricionistas buscam influenciar positivamente seus seguidores, de modo a combater tais dietas (Almeida et al., 2020).

Neste aspecto, é necessário compreender a relevância da orientação do nutricionista na promoção da saúde além de esclarecer os principais riscos dessas dietas que são: transtorno alimentar, efeito sanfona, perda de massa muscular e; falta de nutrientes necessários à saúde (Mesquita, 2018).

Dessa forma, o objetivo do presente artigo é apresentar os riscos associados as dietas da moda e a importância do acompanhamento do profissional nutricionista durante e após o processo de emagrecimento.

2. Metodologia

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, que busca discutir os principais resultados de artigos publicados

anteriormente em periódicos institucionais e revistas acadêmicas. Com aplicação do método qualitativo de pesquisa que auxilia na análise desses resultados, de modo a resumir os resultados e fornecer uma discussão abrangente sobre o objeto de pesquisa (Sousa et al., 2017).

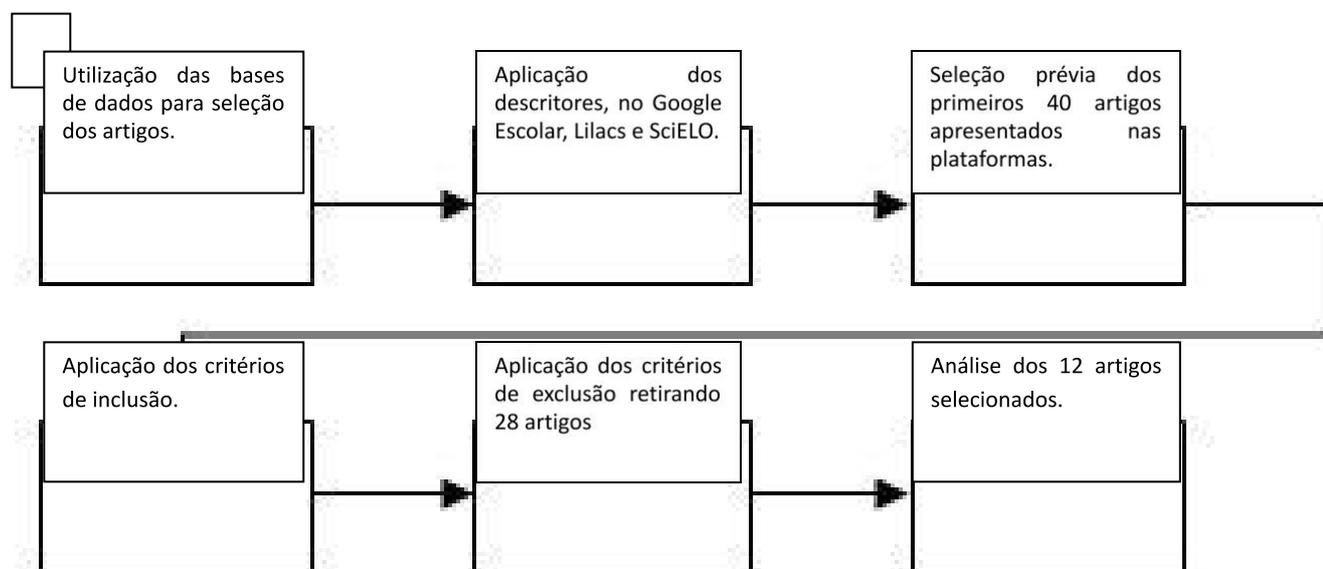
O estudo tem como principal objetivo a análise das dietas da moda e suas consequências quando realizadas sem orientação nutricional adequada.

O trabalho de pesquisa foi realizado utilizando os seguintes bancos de dados: Google Scholar, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Scientific Electronic Library Oliveira (SciELO). Os idiomas da pesquisa são o inglês e português, por meio de descritores como “Dietas da moda; Nutrição; Transtorno Alimentar; Deficiência nutricional” e “Fad Diets; Nutrition; Eating disorder; Nutritional deficiency”. Para o desenvolvimento do levantamento de dados foram utilizados artigos, revisões e livros com pertinência temática.

Destaca-se que foram estruturados critérios de inclusão para seleção dos artigos: i – temporalidade, artigos publicados de 2017-2022; ii- metodologia, artigos com metodologias de revisão sistemática, integrativa, literária e bibliográfica; iii- pertinência temática com o tema de análise. Por outro lado, os critérios de exclusão são: i – temporalidade, artigos publicados de 2016 e anos anteriores; ii – metodologias empíricas e publicadas em revistas sem o reconhecimento do CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior; iii – sem pertinência temática (Sousa, Vieira, Severino, Antunes, 2017).

Segue abaixo o fluxograma com as etapas da aplicação metodológica (Figura 1):

Figura 1 - Etapas da aplicação da metodologia.



Fonte: Autores (2022).

Ressalta-se que segundo Rei (2018) o método de análise é fundamental para compreensão da problemática suscitada no decorrer do trabalho, neste aspecto, através do método de análise de conteúdo, que consiste em promover a discussão da temática abordada pelos autores sintetizando o conhecimento e alcançando o objetivo principal do artigo.

Assim, selecionou-se previamente 40 artigos, dos quais foram lidas seus resumos, introduções e conclusões, e após a leitura houve a seleção de 12 artigos para discussão no decorrer do trabalho.

3. Resultados e Discussão

O presente artigo reuniu 12 artigos originais que abordaram sobre os principais riscos das dietas da moda e a relevância de orientação nutricional adequada visando a promoção da saúde desses pacientes. Essa seleção se deu após análise metodológica, por meio dos trabalhos que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão, os quais podem ser vistos no Quadro 1.

Quadro 1 - Estudos selecionados segundo autoria, ano de publicação, título, objetivo e metodologia.

Autoria / Ano	Título	Objetivo	Metodologia
Freire & Araújo (2017)	Composição nutricional de dietas de Detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas.	Analisar a composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em mídia digital não científicas.	Estudo transversal de natureza documental.
Mesquita (2018)	Adesão às dietas da moda por estudantes do curso de nutrição em uma faculdade privada do Recife-PE.	Avaliar a adesão às dietas da moda como as dietas sem glúten, sem lactose e low carb, por estudantes do curso de nutrição de uma faculdade privada.	Estudo Transversal em uma faculdade privada.
Marcelino & Sanches (2018)	Análise da composição nutricional das dietas da moda.	Avaliar a quantidade de macro e micronutrientes presentes nessas dietas verificando se elas estão dentro das recomendações das DRIs.	Estudo Transversal.
Pereira, Mota, Caperuto & Chaud, (2019)	Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo.	Avaliar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.	Estudo transversal com 50 frequentadores de academias de ginástica.
Santana, Melo & Garcia (2020)	Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde.	Analisar, por meio da literatura científica, as implicações nutricionais da adoção de dietas	Revisão de Literatura.
Almeida, Souza, Souza, Ferronm & Francisqueti-Ferron (2020)	Adesão às dietas da moda por Alunos de uma academia de musculação no município de Bauru.	Verificar a adesão de dietas da moda por usuários de uma academia de Bauru.	Estudo Transversal em uma academia.
Veras, Macedo & Barros (2021)	Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher.	Descrever a relação entre dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher.	Revisão Bibliográfica
Fernandes (2021)	Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas.	Analisar a prática indiscriminada de dietas da moda e suas consequências para a saúde da mulher adulta.	Pesquisa de campo com abordagem qualitativa.
Macedo & Ferreira (2021)	Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento Alimentar sem orientação nutricional.	Verificar os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional	Revisão Bibliográfica.
Faria, Almeida & Ramos (2021)	Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar	Discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado.	Revisão Bibliográfica.
Moura <i>et al.</i> , (2022)	Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.	Verificar os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.	Revisão Integrativa da Literatura.
Ferreira, Fontenele, Lima & Silva, (2022)	Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher.	Apresentar os riscos para a saúde da mulher em seguir as dietas da moda.	Revisão Bibliográfica Descritiva.

Fonte: Autores (2022).

Freire e Araújo (2017), ressaltaram que em decorrência da popularização das dietas de desintoxicação os efeitos nocivos intensificaram-se levando a necessidade de pesquisas e publicações sobre a temática, destacou-se que a disseminação de informação dada pelas revistas não validadas cientificamente incentiva a prática de nutrição inadequada e conseqüentemente impactando a distribuição de macro e micronutriente, o que resulta em comprometimento nutricional.

Para Mesquita (2018) houve a avaliação de 102 estudantes de nutrição que demonstraram alteração no padrão usual da alimentação, visando adotar dieta sem lactose, sem glúten e low carb. Essa mudança de alimentação é respaldada pela necessidade de atingir um corpo físico “adequado” para a profissão. Dentro do curso de nutrição, segundo os alunos, criou-se uma expectativa de corpo ideal para o profissional que ajuda outras pessoas a terem o corpo ideal. Porém, no que se refere às dietas da moda, ressalta-se um baixo padrão de adesão além da necessidade de reconhecer a relevância do trabalho do nutricionista na manutenção da saúde.

Visando apresentar as quantidades de kcal/dia dessas dietas, Marcelino & Sanches (2018) analisaram 40 cardápios, em que se pode demonstrar a ingestão energética que variou de 419,2 a 2.260,92 kcal/dia. E ao comparar os macronutrientes, 19(38%) cardápios apresentavam quantidade adequada de carboidratos; 33(83,5%) tinham quantidade adequada de proteínas; 24(62,5%) tinham quantidade ideal de lipídios e 30 (75%) tinham deficiência de fibras. Quando analisados os micronutrientes, 23(57,5%) cardápios apresentavam deficiência de sódio; 24 (60%) deficiência de cálcio; 28 (70%) deficiência de ferro; 20 (50%) excesso de zinco; 34 (85%) estavam em excesso de fósforo; 34 (85%) excesso de retinol; 33 (82,5%) excesso de ácido ascórbico e 36 (90%) deficiência de tocoferol. Assim, constatou-se que o cardápio publicado não atende a maioria das necessidades nutricionais e não leva em consideração a individualidade do organismo, o que prejudica o estado do indivíduo pela falta, equilíbrio e adequação dos nutrientes.

Já no estudo de Pereira et al. (2019) demonstrou-se que há uma alta adesão das dietas da moda entre os entrevistados, sem a orientação de um nutricionista. Ressaltou-se a mídia influencia a propagação dessas dietas e que neste estudo predominam as hipocalóricas. Por outro lado, a falta de orientação profissional adequada leva a um déficit de vitaminas e minerais necessários à manutenção da saúde corporal. Assim, há uma incidência de aceitação extremamente alta pelos participantes do estudo.

No mesmo sentido, Santana et al. (2020) concluem que é importante a conscientização sobre o emagrecimento saudável levando em consideração a mudança de hábitos alimentares com orientação nutricional. Isso porque os estudos demonstram que certas dietas baseadas apenas em restrições fazem com que o corpo tenha que depender de pequenas quantidades de energia para manter suas funções vitais, o que pode criar problemas de saúde inesperados ou intratáveis. Portanto, quaisquer alterações ou restrições alimentares devem ser acompanhadas por um nutricionista capaz de desenvolver um plano alimentar individualizado que leve em consideração as necessidades nutricionais e o manejo de comorbidades que possam estar relacionadas à condição de saúde do indivíduo.

Almeida et al. (2020) no estudo transversal questionaram 130 pessoas, todas que em algum momento da vida já realizam um tipo de dieta da moda, ressaltou-se de 41,56% tiveram orientação de um nutricionista, enquanto 13,85% admitiram participar da dieta com orientação do educador físico e 44,59% apenas seguiram a dieta “das blogueiras”. Esses números demonstram que a prática de dietas da moda sem orientação nutricional é comum, sobretudo com alunos de academias que são o público-alvo de publicidades e propagandas “nutricionais”, de modo que realizá-las sem a orientação nutricional e praticar exercícios físicos de alta intensidade colocam em risco a saúde.

Segundo Veras et al. (2021) existem diversas dietas da moda no mundo midiático que são apresentadas erroneamente às mulheres que as procuram, o que pode acarretar muitos problemas e distúrbios metabólicos como o desenvolvimento de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, deficiências vitamínicas. e deficiências minerais. Portanto, há uma ênfase no monitoramento cuidadoso das ligações entre as principais ações que correspondem ao risco de transtorno alimentar. Uma dieta equilibrada precisa conter os nutrientes essenciais que todos precisam para manter a homeostase e o metabolismo para funcionar corretamente, ajudando a prevenir e tratar doenças.

No mesmo sentido, Fernandes (2021) destaca que as mulheres que participaram de sua pesquisa consumiam bebida alcoólica em excesso, oferecendo ao organismo uma grande fonte energética, mas, sem calorias, o que resulta num

desequilíbrio nutricional além do excesso de peso. Na busca pelo corpo ideal, surgem as dietas da moda aliadas a jejuns intermitentes que prejudicam ainda mais o organismo da mulher. Sobre a fonte em que a dieta foi propagada as entrevistadas destacam as mídias sociais e as amigas, e apesar de praticarem exercícios não buscam uma orientação nutricional adequada, ressaltando que as academias deviam fornecer esse profissional para orientação nutricional.

No estudo de Macedo e Ferreira (2021) concluiu-se que a busca pelo corpo ideal leva diversas pessoas a procurarem academias para realização de atividades físicas, a utilização da suplementação é apresentada como uma dieta da moda, em decorrência da sua inserção no cotidiano alimentar e inclusive a substituições de refeições por shakes suplementares. Por outro lado, destacou-se que a utilização destes suplementos sem uma orientação nutricional ocasiona riscos à saúde, pois, assim como a falta de nutrientes é prejudicial ao organismo, o excesso também será, destacou-se ainda a necessidade de mudança do hábito alimentar com orientação nutricional para a promoção da saúde.

Já no estudo de Faria et al. (2021) destacou-se que as dietas restritivas são prejudiciais à saúde física e mental, porque deixam o organismo em desequilíbrio, vulnerável para evolução de doenças correlacionadas a falta de nutrientes, enfraquecimento do organismo, além de problemas de cunho psicológico. Neste aspecto, o estudo de Moura *et al.*, (2022) constatou que as dietas milagrosas são efetivas para perda de peso, isso porque há um corte parcial e praticamente total das calorias. Por outro lado, o processo de ganho desse peso também ocorre mais rápido na medida em que as calorias são repostas, o processo de emagrecimento pautado na dieta milagrosa é prejudicial à saúde, porque desregula o organismo humano podendo inclusive levar a uma desnutrição. Assim, há necessidade de se propagar a importância do trabalho do nutricionista.

No estudo de Ferreira et al. (2022) apresentou a utilização de dietas sem a prévia anamnese da mulher, e a realização de dietas com características genéricas e com valor energético reduzido não produz no organismo da mulher os níveis nutricionais ideais para manutenção da saúde o que prejudica a qualidade de vida da mulher. Ressaltou-se que há necessidade de alimentação adequada e devidamente orientada por um nutricionista, tendo em vista a busca pelo suprimento das necessidades fisiológicas e metabólicas, constatando que as dietas da moda são prejudiciais à mulher.

Ao analisar os artigos acima, percebeu-se que cada vez mais pessoas estavam sendo apresentadas a dietas e cardápios milagrosos que sugeriam maneiras de conseguir a perda de peso. Segundo Fagiane *et al.*, (2020), Marangoni e Maniglia (2017), as dietas que não são individualizadas, os macros e micronutrientes não são quantificados, o valor energético é reduzido, às proporções de quantidade e qualidade são violadas, as necessidades nutricionais específicas das fases da vida não são atendidas e os hábitos de vida não são promovidos de forma saudável.

Marangoni e Maniglia (2017) verificaram que os adultos que seguiram dieta para perda de peso sem acompanhamento nutricional eram do sexo feminino, com idades variantes entre 18 e 35 anos, isso mostra que os padrões de beleza atuais atingem principalmente as mulheres. Existem vários tipos de beleza estética e, com o passar dos anos, sempre há uma que se destaca e se torna modelo.

Ressalta-se que a alimentação é uma necessidade humana básica (Cavalcante et al., 2021). O ato de comer representa um momento de interação social, familiar, muitas vezes imbuído de simbolismos, relações com a saúde, valor nutricional e características sensoriais além da alimentação, com motivações ocultas relacionadas a déficits psicológicos e experiências emocionais, independentes da alimentação (Amaral & Nascimento, 2020).

No entanto, com a busca da sociedade atual por um corpo perfeito, a adesão às dietas restritivas amplamente divulgadas pela mídia tem crescido exponencialmente, expondo os pacientes que as seguem a riscos e malefícios, apresentando um efeito rebote de longo prazo que tende a beneficiar o peso sobre as calorias irrestritas às vezes mais pesado, o que pode levar à insatisfação física, distúrbios alimentares e infelicidade (Rodrigues et al., 2020).

Essas dietas estão associadas a um risco aumentado de distúrbios alimentares e outros efeitos psicológicos, bem como

aumento da depressão e ansiedade. A adesão a uma dieta restritiva afeta os comportamentos alimentares, gera sentimento de frustração, compulsão e culpa, levando as pessoas a ter efeitos psicológicos negativos na autoestima, cognição, bem-estar e sentimentos (Souza et al., 2022).

De acordo com Sousa *et al.*, (2017), o aumento da incidência de anorexia nervosa nas últimas décadas pode ser explicado pela crescente pressão social sobre as mulheres para terem um corpo esbelto, principalmente na idade em que trabalhar com jovens é a mais vulnerável, ou quando seguem uma carreira em um campo que enfatiza a forma e o tamanho do corpo, como modelos ou nutricionistas.

Fernandes *et al.* (2021), ressaltam que as mulheres, especialmente as mais jovens, são mais propensas a seguir dietas da moda, pois, o embelezamento feminino tende a ter como alvo o corpo e esse cuidado tende a se tornar obsessivo e patológico. Por outro lado, a adesão indiscriminada a uma dieta restritiva pode prejudicar a saúde de forma clara, com a mídia influenciando a busca insaciável e desesperada dos adolescentes pelo corpo perfeito associada ao sucesso.

Assim, o nutricionista é o profissional que garante que a ingestão de alimentos atenda às necessidades nutricionais do paciente, fornece orientações adequadas sobre o que incluir na dieta e monitora sua composição corporal. No entanto, há uma falta de conscientização e conscientização sobre a importância e o papel da orientação adequada do nutricionista na prevenção de doenças e na busca de uma melhor qualidade de vida. Também é importante que as pessoas saibam que seus planos de refeições são exclusivos e não devem ser compartilhados com outras pessoas, pois possuem estilos de vida e organismos diferentes.

4. Considerações Finais

Este trabalho abordou um estudo sobre dietas da moda que são extremamente restritivas, havendo a apresentação de vários tipos de dietas, como detox, cetogênica, low-carb, dentre outras, e seu impacto na nutrição humana. A constante busca social e midiática pelo corpo perfeito tem alimentado uma permanente insatisfação com o corpo, levando-as a aderir a dietas da moda estritamente restritivas que se enquadram nesses padrões impostos.

Embora essas dietas tenham alguns efeitos a curto prazo, a longo prazo, as pessoas que aderem a elas tendem a entrar em um efeito rebote, onde o ganho de peso excede a perda de peso, levando à insatisfação corporal, distúrbios alimentares e depressão.

Foi identificado que os principais meios pelos quais esses planos alimentares restritivos são encontrados são sites, aplicativos, propagandas e influenciadores nas redes sociais voltados para o público que busca modificação corporal, que não possuem expertise nessa área e, por isso, tendem a influenciar o público realiza essas dietas para atingir o corpo ideal em um curto período.

A restrição alimentar causa alguns danos à saúde física e mental, as idas e vindas entre as dietas da moda mudaram os comportamentos alimentares e foram a força motriz por trás dos distúrbios alimentares e das relações difíceis com a comida. A distorção da autoimagem corporal é principalmente um problema de mulheres jovens, causado por padrões estéticos que não correspondem à realidade, e tendem a se ater a planos alimentares sem qualquer personalização e adaptação às necessidades da paciente, resultando em insatisfação e comorbidades. Por isso, a orientação de um nutricionista é fundamental na hora de iniciar um plano alimentar para ajudar a alcançar melhores resultados, prevenir doenças e melhorar sua qualidade de vida de forma mais eficaz.

Dada a relevância da temática, recomenda-se a realização de mais pesquisas no âmbito do estudo de forma a evidenciar a relação entre adesão inadequada às dietas da moda e os distúrbios nos comportamentos alimentares e na saúde a longo prazo.

Referências

- Almeida, T. F., Souza, C. T., Souza, D. T., Ferronm A. J. T., & Francisqueti-Ferron, F. V. (2020). Adesão as dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 13(81), 790-798.
- Amaral, A. & Nascimento, O. (2020). Efeitos da suplementação de creatina sobre o desempenho humano: Uma revisão de literatura. *BIUS*, 21(15)
- Cavalcante, F. R., Lfber, N. L., & Costa, F. N. (2021). Imunidade: a importância de uma alimentação adequada em tempos de pandemia. *Research, Society and Development*, 10(14), 1-10.
- Fagiani, M., Hinokuma, K. D., Ignacio Junior, A., Ribeiro, G. G. S., Kuba, C. A. (2020). Avaliação nutricional, satisfação corporal e uso de dietas da moda em mulheres praticantes de atividade física. *Repositório Institucional Universidade do Oeste Paulista UNIOESTE*, 120-131.
- Faria, A. L., Almeida, S. G., & Ramos, T. M. (2021). Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, 10(10), 1-13.
- Fernandes, A. L. (2021). Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas. *Repositório Institucional Faculdade Maria Milza – RI-FAMAM*, Trabalho de Conclusão de Curso, 1-60.
- Ferreira, K. D., Fontenele, F. S., Lima, J. W. R., & Silva, C. S. (2022). Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. *Revista Liberum Accessum*, 14(2), 116-125.
- Freire, A. C. S. A. & Araújo, L. B. (2017). Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva RBNE*, 11, (65), 536-543.
- Macedo, M. G., & Ferreira, J. C. S. (2021). Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. *Research, Society and Development*, 10(13), 1-9.
- Marangoni, J. S., & Maniglia, F. P. (2017). Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição - RASBRAN*, 8(1), 31–36.
- Marcelino, M. A., Sanches, L. B. (2018). Análise da composição nutricional das dietas da moda.. *Fórum Científico da FUNEC: Educação, Ciência e Tecnologia*, 9(9), 8-19.
- Mesquita, S. C. S. (2018). Adesão às dietas da moda por estudantes do curso de nutrição em uma faculdade privada do Recife-PE. *Repositório Institucional – Faculdade Pernambucana de Saúde*, Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição, 1-40.
- Moura, C. A. S., Santos, Y. M., Silva Neto, J. G., Cavalcante, S. K. C. C., Sousa, E. F. G., Honório Filho, S. M., Alves, M. E. P., Pereira, T. E. F., Pereira, T. C. F., & Brito, A. N. M. (2021). Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. *Revista Científica Multidisciplinar*, 3(2), 1-17.
- Pereira, G. A. L., Mota, L. G. S., Caperuto, É. C., & Chaud, D. M. A. (2019). Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação no Município de São Paulo. *RBNE Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 13(27), 131-136.
- Reis, J. E. (2018). A análise textual teorias e práticas. Edição Colibri. Ed. 5, 1-232.
- Rodrigues, J. R. S., Silva, N. C. V., & Santo, M. N. (2020). Dietas da moda e riscos à saúde. *Repositório Institucional do Conhecimento do Centro Paula Souza*, Trabalho de Conclusão de Curso, 1-15.
- Rosa, R. P., Soder, T. F., & Benetti, F. (2021). Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva RBNE*, 15(90), 49-60.
- Santana, C. L., Melo, T. S., & Garcia, G. S. (2020). Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. *Repositório Institucional Centro Universitário de Brasília – UniCEUB*, Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição, 1-23.
- Soares, W. D., Silva, K. C. R., & Lopes, M. P. R. (2022). Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 15(91), 1376-1382.
- Sousa, L. M. M., Vieira, C. M., Severino, S., Antunes, V. Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem. *Revista Investigação em Enfermagem*, v. 15, n. 4, p. 17-26. 2017.
- Veras, L. L., Macêdo, P. C., & Barros, L. P. S. (2021). Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher: uma revisão de literatura. *Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde*, Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição, 1-19.