

Os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento

The effects of fad diets on the weight loss

Los efectos de las dietas de moda en el proceso de pérdida de peso

Recebido: 21/11/2022 | Revisado: 03/12/2022 | Aceitado: 04/12/2022 | Publicado: 13/12/2022

Isabela Machado De Moraes Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9637-8010>

Centro de Ensino Unificado de Brasília, Brasil

E-mail: isabela.mf@sempreucb.com

Poliana Lima de Moura

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2867-4416>

Centro de Ensino Unificado de Brasília, Brasil

E-mail: Poliana.moura@sempreucb.com

Resumo

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, devido a sua elevada prevalência. Segundo a Organização Mundial da Saúde é definida como uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de massa adiposa de acordo com gênero, idade e estatura. Pode causar outras doenças como diabetes, hipertensão, câncer, doenças cardiovasculares, além de provocar alteração no perfil metabólico, diminuição da tolerância à glicose e redução da sensibilidade à insulina, impactando na longevidade e qualidade de vida. Teve-se como objetivo deste artigo esclarecer as consequências dos efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento. O presente estudo tratou-se de uma revisão bibliográfica narrativa, que abordou as consequências das dietas da moda no emagrecimento e os impactos causados na saúde dos indivíduos. As informações foram obtidas através de pesquisas científicas, artigos e revistas científicas, onde foram selecionado 30 (trinta) estudos nos anos de 2008 a 2022 e para o tratamento dos dados, foram utilizados a classificação por área temática no qual foram expostos nesta revisão através dos capítulos: Obesidade: conceito, malefícios e seus complicadores; Low Carb Diet; Dieta Cetogênica; Dieta jejum intermitente; Benefícios e Malefícios. Chegou-se a uma conclusão que as dietas da moda proporcionam aos adeptos a ajuda na perda de peso, no entanto, ficou evidente nos estudos aqui selecionados, que essas dietas podem desencadear compulsão alimentar, onde a alimentação se torna uma ação compensatória, e com isso o sofrimento pela restrição alimentar.

Palavras-chave: Dietas da moda; Dieta cetogênica; Obesidade; *Low Carb*; Jejum intermitente.

Abstract

Obesity is a worldwide public health problem due to its high prevalence. According to the World Health Organization, it is defined as a chronic, multifactorial disease, characterized by excessive accumulation of adipose mass according to gender, age and height. It can cause other diseases such as diabetes, hypertension, cancer, cardiovascular diseases, in addition to causing changes in the metabolic profile, decreased glucose tolerance and reduced insulin sensitivity, impacting longevity and quality of life. The aim of this article was to clarify the consequences of the effects of fad diets on the weight loss process. The present study was a narrative bibliographic review, which addressed the consequences of fad diets on weight loss and the impacts caused on the health of individuals. The information was obtained through scientific research, articles and scientific journals, where 30 (thirty) studies were selected in the years 2008 to 2022 and for data processing, classification by thematic area was used in which they were exposed in this review through the chapters: Obesity: concept, harm and its complications; Low Carb Diet; Ketogenic Diet; Intermittent fasting diet; Benefits and Harms. It was concluded that fad diets provide supporters with help in weight loss, however, it was evident in the studies selected here, that these diets can trigger binge eating, where eating becomes a compensatory action, and with This is suffering from food restriction.

Keywords: Fad diets; Ketogenic diet; Obesity; Low carb; Intermittent fasting.

Resumen

La obesidad es un problema de salud pública mundial debido a su alta prevalencia. Según la Organización Mundial de la Salud, se define como una enfermedad crónica, multifactorial, caracterizada por una acumulación excesiva de masa adiposa según el sexo, la edad y la altura. Puede provocar otras enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, además de provocar cambios en el perfil metabólico, disminución de la tolerancia a la glucosa y disminución de la sensibilidad a la insulina, impactando en la longevidad y calidad de vida. Varios factores pueden causar el sobrepeso y la obesidad, como el sedentarismo asociado al consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y con alta densidad energética. El objetivo de este artículo fue aclarar las

consecuencias de los efectos de las dietas de moda en el proceso de pérdida de peso. El presente estudio fue una revisión narrativa de la literatura, que abordó las consecuencias de las dietas de moda en la pérdida de peso y los impactos en la salud de los individuos. La información se obtuvo a través de investigaciones científicas, artículos y revistas científicas, donde se seleccionaron 30 (treinta) estudios en los años 2008 a 2022 y para el tratamiento de los datos se utilizó la clasificación por área temática en la que fueron expuestos en esta revisión. a través de los capítulos: Obesidad: concepto, daño y sus complicaciones; Dieta baja en carbohidratos; dieta cetogénica; Dieta de ayuno intermitente; Beneficios y desventajas. Se concluyó que las dietas de moda proporcionan a los partidarios la pérdida de peso, sin embargo, se evidenció en los estudios aquí seleccionados que estas dietas pueden desencadenar atracones, donde la comida se convierte en una acción compensatoria, y con esto se sufre de restricción alimentaria.

Palabras clave: Dietas de moda; Dieta cetogénica; Obesidad; Low carb; Ayuno intermitente.

1. Introdução

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, devido a sua elevada prevalência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) é definida como uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de massa adiposa de acordo com gênero, idade e estatura. Pode causar outras doenças como diabetes, hipertensão, câncer, doenças cardiovasculares, além de provocar alteração no perfil metabólico, diminuição da tolerância à glicose e redução da sensibilidade à insulina impactando na longevidade e qualidade de vida.

Vários fatores podem causar o excesso de peso e obesidade, como o estilo de vida sedentário associado ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e com alta densidade energética (Enes, 2010).

Esta doença é considerada um dos maiores problemas de saúde pública (Francicchi et. al., 2000) em face de seu avanço em diferentes partes do mundo, ainda de acordo com a OMS cerca de 2,3 bilhões de pessoas no mundo estão com sobrepeso ou obesidade. No Brasil, ocorreu um aumento da obesidade de 60% em período de 10 anos e de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 56,9% da população com mais de 18 anos tinha sobrepeso (Brasil, 2014).

Atualmente, é comum ouvir sobre culto ao corpo, indústria da beleza, vida saudável, entre outros conceitos que se associam à saúde e ao bem-estar corporal. Portanto, observa-se a preocupação demasiada com a estética corporal e o fator de rejuvenescimento desenvolvido por muitas pessoas (Azevedo, 2007).

As redes sociais são mídias que têm forte influência no comportamento alimentar das pessoas, pois divulgam conteúdos que muitas vezes são inadequados quando se trata da questão nutricional e perda de peso. Através de fotos e sites, é possível observar como as redes sociais influenciam o comportamento humano, seja na hora de comer, se vestir, se comportar, tudo leva a uma forma de interação social que gira em torno da mídia e o que se diz ser o ideal: "o padrão normal" (Silva & Pires, 2019).

Diante do exposto, este estudo se justifica devido a busca pela saúde e estética que grande parte dos indivíduos vão atrás de uma forma mais rápida de perder peso e acabam conhecendo as famosas dietas da moda. Jejum intermitente, "Low Carb" e dieta cetogênica, são exemplos de dietas que prometem perda de peso rápida, mesmo que a longo prazo, podem não ser benéficas à saúde quando não realizadas por um nutricionista ou acompanhem específico.

As dietas da moda sem acompanhamento profissional nutricionista podem causar diversos problemas à saúde pois geram grandes danos ao organismo. A maioria delas é de baixa quantidade de calorias (Hipocalóricas) e quantidades insuficientes dos nutrientes, que são de extrema importância para o desenvolvimento e manutenção do nosso organismo (Matias, 2014).

Em médio prazo, pode levar a um ganho de peso ainda maior, estresse físico e psicológico e, até mesmo, contribuir com o surgimento de novas doenças como anorexia nervosa, anemia, deficiência de zinco e hipovitaminose (Andrade, 2016).

Diante deste contexto, o objetivo do estudo foi esclarecer e apontar as principais consequências positivas e negativas dos efeitos de três dietas da moda, "Low Carb", dieta cetogênica e jejum intermitente, comparando essas dietas dentro do processo de emagrecimento.

1.1 Objetivos

Primário

- Esclarecer as consequências dos efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento Secundários
- Apontar as principais consequências (positivas e negativas) das dietas da moda;
- Comparar os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento;
- Refletir sobre os efeitos comportamentais causados pelas dietas da moda.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, todo processo metodológico foi em consonância com Treinta (2014) no qual descreve a revisão bibliográfica tem como intuito buscar ao máximo as capacidades dos bancos de dados bibliográficos disponíveis e as ferramentas tecnológicas para o tratamento dados coletados. Nesse mesmo sentido Macedo (1995), aborda que a pesquisa bibliográfica ou de literatura consiste em uma varredura do que existe sobre determinado assunto, assim como o conhecimento de autores sobre tal.

Este estudo que visa abordar as consequências das dietas da moda no emagrecimento e os impactos causados na saúde dos indivíduos, onde foram utilizados artigos retirados das bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e Biblioteca Virtual do Ceub, revistas científicas e livros acerca de dietas. Para a busca dos artigos científicos foram utilizados os descritores: Dietas da moda, Dieta Cetogênica, Obesidade, Low Carb, Jejum intermitente. Os mesmos pesquisados em português.

Quanto a seleção dos estudos, foram realizados os seguintes critérios de inclusão, sendo: artigos publicados no período de 2008 a 2022, estudos de caso e estudos transversais. Os critérios de exclusão foram: estudos repetidos, artigos incompletos, resumos, resenhas, notas prévias, protocolos, editoriais, artigos feitos em animais e artigos com análises reflexivas.

A seleção dos estudos seguiu a análise de dados do autor Bardin (2006), onde propõe a Técnica de Análise de Conteúdo (AC), seguindo três etapas, sendo: pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados. O processo de triagem da seleção dos achados na base de dados seguiu: primeiro momento foi identificado 170 obras nos bancos de dados, utilizando-se os fatores de inclusão; no segundo momento, foram recrutados 55 (cinquenta e cinco) estudos, seguindo o critério de exclusão e leitura dos títulos e resumos que estavam de acordo com os critérios de pesquisa; a terceira etapa, foi realizada a leitura minuciosa dos estudos selecionados, selecionando por fim 30 (trinta) estudos completos e que estavam em consonância com o objetivo deste estudo. O processo de triagem aqui descrito está demonstrado no fluxograma, apresentado na Figura 1.

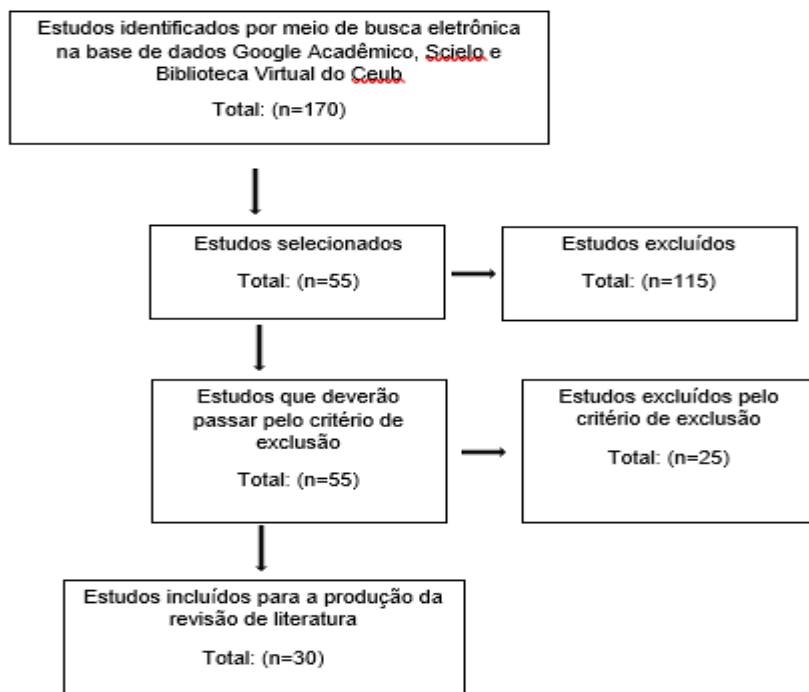
Sendo assim, buscou-se estudar e compreender os principais parâmetros sobre os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento nos estudos encontrados, e, por conseguinte, desenvolver os resultados obtidos na revisão literária. A revisão bibliográfica se fundamenta, essencialmente, da análise da literatura publicada em artigos impressos ou eletrônicos ou periódicos juntamente com a análise crítica.

3. Resultados e Discussão

As buscas nas bases de dados resultaram na coleta de 170 obras. Os estudos que atenderam ao critério de inclusão foram 55. Contudo, 25 deles foram excluídos após a etapa do critério de exclusão. Então, 30 (trinta) obras foram selecionadas para serem objeto de estudo nesta pesquisa.

A seguir, a Figura 1 apresenta o fluxograma de seleção de artigos:

Figura 1 - Fluxograma da seleção de estudos.



Fonte: Elaboração dos autores.

Foram identificados 30 (trinta) estudos para o tratamento dos dados, foram utilizados a classificação por área temática no qual será exposto nesta revisão através dos capítulos: Obesidade: conceito, malefícios e seus complicadores; Low Carb Diet; Dieta Cetogênica; Dieta jejum intermitente; Benefícios e Malefícios.

3.1 Obesidade: conceito, malefícios e seus complicadores

A incidência da obesidade aumenta a cada ano entre os adultos, tanto nos países desenvolvidos como nos que estão em desenvolvimento. O relatório Vigitel, feito pelo Ministério da Saúde, mostra que a população com sobrepeso atinge a marca de 57,3%. Já a população atingida por obesidade alcançou a marca de 22,35%. Ambos os índices cresceram por volta de 2% em relação ao ano de 2019 (Brasil, 2021).

Existem várias formas de classificação da obesidade, no entanto, o método desenvolvido no século XIX por Belga Lambert Quetelet, definido como Índice de Massa Corpórea (IMC), tem sido o mais utilizado atualmente (Santo & Cecconello, 2008).

O IMC proporciona um grau de confiabilidade na medição da gordura corporal do ser humano, além da obesidade ser classificada em quatro modalidades, sendo: grau I, II, III (Santo & Cecconello, 2008).

Torna-se importante destacar as causas que levam à obesidade. Para Santo e Cecconello (2008) são causas multifatoriais, onde pode-se incluir o consumo de alimentos processados e, conseqüentemente, a ingestão alimentar inadequada, a não realização de atividades físicas, além de predisposição genética.

A obesidade gera vários riscos à saúde, pois favorece uma série de complicadores metabólicos no indivíduo. Tendo em vista essa observância, o tratamento visa não só eliminar os complicadores da obesidade, mas engloba também a eliminação dos seus fatores de risco como as doenças articulares degenerativas, refluxos, incontinência urinária, neoplasias e até depressão. Todos esses fatores trabalham em conjunto para a redução da qualidade e expectativa de vida do paciente (Giansante, 2018).

O aumento do excesso de peso e da obesidade está atrelado às alterações comportamentais dos últimos anos, mais ainda em razão da alimentação imprópria e do sedentarismo (Ferreira, Szwarcwald & Damacena, 2019).

Esse aumento acelerado da doença se dá ao estilo de vida que os indivíduos levam, como o padrão alimentar. Atualmente, produtos ultraprocessados com grandes níveis de sódio, gorduras saturadas e açúcares são muito consumidos pela população, que deixa de lado os alimentos in natura, preparações caseiras ou alimentos pouco processados (Monteiro & Louzada, 2015).

O processo de perda de peso de forma rápida tem sido muito praticado pelos indivíduos que estão com sobrepeso, e é notório que a perda de peso ocorre quando a oferta energética se torna menor em relação ao gasto calórico diário (Cordeiro et al., 2017).

A perda de peso ocorre em duas fases, sendo: primeira fase a diminuição da água intracelular, hormonais e glicêmicos, que ocorre nos primeiros dias da perda de peso; a segunda fase ocorre a perda de peso de forma estagnada, devido à adaptação metabólica basal (Cordeiro et al., 2017).

Em face ao exposto, torna-se importante destacar o processo de perda de peso que tem sido mais popular na atualidade, que são as dietas Low Carb Diet, Dieta cetogênica e dieta do jejum intermitente.

3.2 Low Carb Diet

De acordo com Cordeiro, Salles e Azevedo (2017) a dieta Low Carb Diet consiste na diminuição da quantidade de carboidratos ingeridos, sendo assim, o macronutriente não fique em maior quantidade na alimentação.

Sendo uma dieta com baixo teor de carboidratos ou Low Carb diet (LCD) são definidas como ingestão inferior de 200 g de carboidrato por dia, usualmente entre 50 e 150 g por dia, ou abaixo de 40% da energia advinda do carboidrato (Perroni, 2017).

A diminuição do consumo de carboidrato inibe os efeitos anabólicos da insulina e aumenta a oxidação da gordura, uma vez que o metabolismo usa a glicose como principal fonte de energia, na sua ausência, começa a usar gorduras como sua maior fonte. A LCD revelou ser eficaz em alguns pontos como na perda de peso e redução da massa gorda, contribuição para melhora do perfil lipídico, aumento significativo do high-density lipoprotein (HDL), diminuição dos triglicerídeos e controle glicêmico, além de melhoria de alguns parâmetros de risco cardiovascular (Xavier, 2017).

Para Frigolet et al., (2011) na dieta LCD, a quantidade de carboidratos ingeridos por dia chega-se até 200g por dia, ou seja, menos de 30% do que é recomendado. Torna-se importante ainda destacar que, quando ocorre a ingestão de forma reduzida do carboidrato, o teor da proteína e gordura aumenta, decorrente disto, resulta em uma dieta hiperproteica.

As dietas são caracterizadas de acordo com a proporção de macronutrientes que preconizam, a seguir, o Quadro 1 apresenta a recomendação de macronutrientes da dieta Low Carb Diet:

Quadro 1 - Caracterização da dieta Low Carb Diet segundo a recomendação de macronutrientes.

TIPO DE DIETA	GORDURA (%)	HIDRATOS DE CARBONO (%)	PROTEÍNA (%)
Low Carb Diet	55-65	<26	25-30

Fonte: Adaptado (Xavier, 2017).

Diante do exposto, entende-se que a dieta LCD resulta em uma significativa perda de peso decorrente da ingestão dos hidratos de carbono, conforme Xavier (2017) destaca em sua obra que, ao iniciar uma dieta LCD ocorre uma mudança no metabolismo, onde o organismo assume a condição de fome e devido a isto, a redução do Hidrato de Carbono ocorre a alteração do glicocêntrico para o adipocêntrico. Para tanto, nessa dieta o fornecimento de energia é assegurado pela proteína

muscular e pela reserva de gordura no corpo humano.

A dieta LCD traz consigo a indução na produção de corpos cetônicos onde garante de forma eficaz o pleno funcionamento dos tecidos e órgãos (que possuem fonte principal a glicose) e deixam de receber a glicose, uma vez que os corpos cetônicos passam a ser a nova fonte de energia ingerida, decorrente da redução de hidrato de carbono da LCD.

Nesse mesmo sentido, Frigolet, Barragán e González (2011) explica que a ingestão de forma reduzida dos carboidratos decorre na alteração da insulina/glucagon mais baixa, diante disso, promove o aumento de ácidos graxos não esterificados séricos que promove a produção de corpos cetônicos.

3.3 Dieta Cetogênica

Conforme destacado nesse estudo, a procura para perda de peso está cada vez mais comum na sociedade, com isso as dietas da moda estão mais conhecidas (Matias, 2014), diante disto, destaca-se nesse capítulo a Dieta Cetogênica (DC) que é conhecida devido ao baixo índice de carboidrato ingerido.

De acordo com Husari e Cervenka (2020), a DC é um plano alimentar que tem como princípio a redução na digestão de carboidratos (pão, farinhas, arroz, dentre outros), tem ainda no regime alimentar dessa dieta, o aumento das proteínas e gorduras ingeridas com o objetivo de promover, de forma significativa, o metabolismo da gordura.

Para Hartman e Vining (2007) o plano alimentar que compõem a dieta cetogênica é abundante em lipídeos, controlado em proteínas e pobre em carboidratos. Ainda se destaca que na DC ocorre uma substituição dos alimentos (carboidratos por lipídios) que possuem uma melhor fonte energética para o cérebro.

O cálculo da taxa calórica na dieta cetogênica varia de acordo com o peso e idade do paciente, as calorias devem provir 75% a 90% de gordura. Ainda, destaca-se que a divisão da quantidade calórica ingerida deve ser realizada em quatro refeições diárias, para tanto é importante ainda abordar que na DC ocorre um baixo nível de proteínas (Ramos, 2001).

Em face ao exposto, no quadro 2 abaixo evidencia-se a caracterização da dieta cetogênica segundo a recomendação de macronutrientes, por:

Quadro 2 - Caracterização da dieta Cetogênica segundo a recomendação de macronutrientes.

TIPO DE DIETA	GORDURA (%)	HIDRATOS DE CARBONO (%)	PROTEÍNA (%)
Dieta cetogênica	50	<20	30

Fonte: (Hartman & Vining, 2007). Elaborado pelos autores.

De acordo com Gomes (2016) na dieta cetogênica ocorre um nível elevado da gordura, e essa gordura ingerida é classificada como macronutriente cetogênico, os carboidratos são entendidos como anticetogênicos e as proteínas são usadas devido a sua função estrutural.

Em face ao exposto, chega-se à conclusão que a dieta cetogênica aqui abordada traz consigo a perda de peso decorrente do consumo elevado de lipídeos, onde ocorre uma troca da fonte de energia principal do corpo, ou seja, da glicose para as gorduras (Figueira et al., 2018).

Além de favorecer a perda de peso, a dieta cetogênica contribui positivamente para um perfil lipídico não aterogênico, diminui a pressão arterial e a resistência à insulina com uma melhora nos níveis sanguíneos de glicose e insulina em jejum, e podem ainda aumentar a performance em esportes aeróbios (Pérez-Guisado, 2008).

3.4 Dieta Jejum Intermitente

A dieta do Jejum Intermitente (JI) traz consigo princípios que visam regular o metabolismo através de três classes,

sendo: microbioma intestinal; ciclo circadiano; mudança comportamental (sono, dieta e atividade) (Lima et al., 2019).

O jejum intermitente é definido por uma restrição completa na ingestão de energia por um período definido do dia (Moro et al., 2016). Na população obesa causa efeitos metabólicos benéficos melhorando a saúde desses indivíduos (Lima et al., 2019).

Conforme destaca Moro et al., (2016) o plano alimentar do JI é definido com uma restrição parcial ou total na ingestão de alimentos (energia), sendo entre 50% e até 100% de restrição no consumo diário, essa dieta é indicada entre um a três dias por semana ou restrição alimentar completa em algum período do dia.

A dieta do jejum intermitente pode ser feita de duas maneiras, sendo elas: Jejum Intermitente do dia alternativo e/ou Jejum do dia inteiro. O JI do dia alternativo tem como objetivo proporcionar a dieta em alternância de dias, no dia do jejum não ocorre o consumo de calorias, e nos dias que não ocorre o jejum, é liberado o consumo de alimentos e bebidas sem restrições e conforme a vontade (Brown et al., 2013).

Para Catenacci et al., (2016) o JI do dia alternativo apresenta um bom resultado quando se tem como objetivo a perda de peso, sendo uma dieta que proporciona semelhança com a dieta de restrição diária de calorias.

O jejum do dia inteiro na concepção de Brown et al., (2013) é considerado uma forma mais comum do jejum intermitente, essa modalidade do JI consiste entre um e três dias por semana do jejum completo, sendo possível somente o consumo de água, nos dias que não ocorre o JI é liberado o consumo de alimentos e bebidas sem restrições.

Abaixo (Quadro 3) tem-se a recomendação de macronutrientes do Jejum Intermitente.

Quadro 3 - Caracterização do Jejum Intermitente segundo a recomendação de macronutrientes.

TIPO DE DIETA	GORDURA (%)	HIDRATOS DE CARBONO (%)	PROTEÍNA (%)
Jejum intermitente	25-30	<55	15-20

Fonte: (Hartman & Vining, 2007). Elaborado pelos autores.

3.5 Benefícios e Malefícios

Conforme abordado anteriormente neste estudo, a obesidade é um problema de saúde pública mundial, devido a sua elevada prevalência, além de ser uma doença que preocupa e traz consigo muitos problemas, diante disto o controle do peso corporal se tornou uma importante preocupação na população atual (Giansante, 2018).

Em face a preocupação dos indivíduos com o peso corporal, foi surgindo diversas dietas que tem como princípios propostas emagrecedoras, onde ocorre a busca rápida para a perda de peso (Abeso, 2016), conforme evidenciado nesse estudo as dietas Low Carb, Cetogênica e Jejum Intermitente, que são consideradas as dietas da moda.

Por outro lado, se essas mesmas dietas não forem seguidas de forma correta, sem acompanhamento médico e nutricional, estudos apontam também sérios malefícios à saúde. Aos efeitos adversos resultantes da dieta Low Carb, tem sido mencionada alguma propensão para o aparecimento de algumas dores de cabeça, diarreias, estados de fraqueza e câibras musculares. Verifica-se também que os indivíduos que utilizam uma dieta pobre em hidratos de carbono apresentam um aumento do Low Density Lipoprotein (LDL), porque ao restringir carboidratos, há um aumento da ingestão de gorduras totais, inclusive saturada. Diante desse aumento dos níveis de LDL, e sendo este altamente aterogênico, torna-se importante esclarecer se a dieta Low Carb pode promover a morbidade/mortalidade em longo prazo (Xavier, 2017).

Para Previato, Volp e Freitas (2014) as conhecidas dietas da moda comprometem-se em proporcionar aos indivíduos que realizam o plano alimentar uma perda rápida de peso, essa dieta promete a perda de peso sem sacrifícios.

Ainda de acordo com Previato, Volp e Freitas (2014) torna-se importante destacar que as dietas da moda preocupam os profissionais de saúde, uma vez que essas dietas não são apropriadas na maioria dos casos, decorrente de não proporcionar

aos adeptos uma alimentação saudável.

Ademais, a restrição severa da alimentação (dietas da moda) podem ocorrer efeitos adversos, decorrente da redução dos micronutrientes (gordura, proteína e hidratos de carbono) que são recomendados para uma pessoa ingerir diariamente (Ganesan, Habboush & Sultan, 2018).

Ainda, destaca-se que algumas dietas da moda (Low Carb Diet; Dieta cetogênica e Jejum Intermitente) não podem ser aderidos para alguns indivíduos, como pessoas que não podem ficar um período longo sem a ingestão de alimentos, bem como indivíduos que possuem diabetes tipo 1, mulheres em período de amamentação, mulheres grávidas, dentre outras (Ganesan, Habboush & Sultan, 2018).

Os relatos de praticantes dessas dietas e de outras da moda, nota-se a frequência de sintomas como fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade, tontura e até mesmo alteração de humor, pois as mesmas podem alterar os padrões metabólicos do indivíduo. Outros também relataram que, nas interrupções das dietas, o ganho de peso é tão rápido quanto a perda no início da adesão (Nazatto et al, 2020).

Os transtornos alimentares são outros problemas que dietas da moda podem desencadear, esses transtornos têm uma etiologia multifatorial, ou seja, diferentes fatores que interagem de forma complexa e, muitas vezes, produzem ou perpetuam uma doença. Esses fatores dividem-se em três: os predisponentes (aqueles que aumentam a chance de aparecimento do transtorno, não o tornando inevitável), os precipitantes (marcam os sintomas e precipitam a doença) e os mantenedores (que determinam se o transtorno vai ser perpetuado ou não) (Morgan et al., 2002).

Carvalho (2018), realizou um estudo transversal descritivo e exploratório, através da aplicação de questionários para 36 alunos de uma academia na cidade de Birigui - SP. Com o objetivo de identificar a frequência da utilização de dietas da moda, quais os tipos e como são realizadas. Os dados mostraram que 44,4% dos avaliados realizaram algum tipo de dieta da moda ou restritiva, sendo as mais citadas a dieta Low Carb e jejum intermitente. Os entrevistados afirmaram que as dietas são boas, mesmo havendo nas interrupções o ganho de peso. Sintomas como fraqueza, dor de cabeça e irritabilidade foram sentidos com essas práticas. Devido a essas estratégias propiciam em alguns casos perda de peso rápida, foi notado que os alunos ignoraram os malefícios causados à saúde. A exagerada preocupação com a forma corporal que hoje se verifica, vem provocando o incremento de toda uma gama de novas doenças reconhecidas como transtornos do comportamento alimentar (TCA), destacando-se a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica, este último referente à modalidade transtornos alimentares não especificados, segundo a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua quarta edição, 1995 (DSM IV, 1995).

Nesse mesmo sentido, Chaves et al. (2011), destaca em sua obra que a redução brusca das calorias ingeridas, a restrição dos alimentos e o jejum intermitente por tempo prolongado são métodos que podem trazer consequências para a saúde humana, tais como: efeitos psicológicos negativos, cognição, comportamento alimentar inadequado, autoestima, dentre outros.

Para Soihet e Silva (2019) são considerados comportamentos graves os transtornos alimentares, sendo caracterizado como doenças psiquiátricas, que podem afetar significativamente o metabolismo e, conseqüentemente, agravando em problemas nutricionais para os indivíduos.

Diante do exposto, na maioria das literaturas analisadas no decorrer desse estudo, observou-se que as dietas da moda quando não acompanhadas por um profissional de nutrição, podem afetar de maneira significativa sérios transtornos alimentares.

4. Considerações Finais

Diante dos resultados relatados na literatura, ficou evidente que as dietas aqui relatadas e geralmente conhecidas como

“dietas da moda”, proporciona aos adeptos a ajuda na perda de peso, no entanto, ficou evidente nos estudos que essas dietas podem desencadear compulsão alimentar, onde a alimentação se torna uma ação compensatória e com isso o sofrimento pela restrição alimentar.

Conforme evidenciado, as dietas aqui analisadas apresentam a recomendação de macronutrientes, e, devido a isto são padrões de alimentação que não são recomendados pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para População Brasileira, uma vez que neste, a alimentação apresenta harmonia e equilíbrio nos macronutrientes.

As dietas aqui abordadas são entendidas como dieta da moda, que tem como principal objetivo a perda de peso, e para chegar-se ao objetivo principal da dieta ocorre o desequilíbrio nutricional, uma vez que não olham com particularidade o indivíduo que irá realizar o plano alimentar.

Diante disso, chega-se a uma conclusão que algumas dietas são feitas para um determinado grupo de pessoas, como por exemplo, a dieta cetogênica que tem um resultado eficaz em pessoas que sofrem com epilepsia, a dieta Low Carb tem um efeito satisfatório em pessoas com ovários policísticos, e com diabetes. O jejum intermitente possui um resultado satisfatório em indivíduos que realizam tratamentos de doenças crônicas, hipertensas e tratamento das dislipidemias.

Ademais, acrescenta-se que todas as dietas aqui evidenciadas, devem ser propostas por profissionais da nutrição, olhando para cada indivíduo de forma humanizada, garantindo que os micros e macronutrientes não venham ser comprometidos no processo da dieta.

Para finalizar, acredita-se que o presente trabalho possa servir de fonte e inspiração para um estudo mais aprofundado sobre as dietas da moda no processo de emagrecimento e os efeitos na saúde. Conclui-se que este estudo não se esgota aqui, a proposta de realizar uma pesquisa mais abrangente, com o método quantitativo e com entrevistados, faz-se importante no âmbito da nutrição.

Referências

- Abeso, A. B. & O, Mancini, M.C. (2016) Diretrizes brasileiras de obesidade, 7-186, 2016.
- Azevedo, S.N. Em busca do corpo perfeito: Um estudo do narcisismo. 2007.
- Bardin, L. (2006). Análise de conteúdo (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- Bosi, M.L.M et al. (2008). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, (57), 28-33.
- Brasil. (2014). Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília, Ministério da Saúde.
- Brasil. (2020). Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. (2022). *Vigitel Brasil 2021- Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, Ministério da Saúde
- Brown, J.E., Mosley, M. & Aldred, S. (2013). Intermittent fasting: a dietary intervention for prevention of diabetes and cardiovascular disease? *The British Journal of Diabetes & Vascular Disease*, 13 (2), 68-72.
- Caeres, E. B. et al. (2018). Ingestão de carboidratos e lipídeos: quais as consequências para o risco cardiovascular. *Revista Caderno de Medicina*, 1 (1), 132-41.
- Carvalho, R. (2008). A moda das dietas e suas repercussões no comportamento alimentar das mulheres. *Pleiade*, 2, 47-18.
- Catenacci, V., Pan, Z., Ostendorf, D., Brannon, S., Gozansky, W.S., Mattson, E.L., Martin, B., Maclean, P.S., Melanson, E.L. & Donahoo, W. T. (2016). Um estudo piloto randomizado comparando o jejum do dia alternado de zero calorias com a restrição calórica diária em adultos com obesidade. *Obesity A Research Journal*, 24(9), 1874-1883.
- Cordeiro, R., Salles, M.B & Azevedo, B.M. (2017). Benefícios e malefícios da dieta low carb. *Revista Saúde em Foco*, 9, 714-722.
- Enes, C. C. & Slater, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Revista Brasileira de epidemiologia*, v. 13, p. 163-171, 2010.
- Ferreira, A. P. S., Szwarcwald, C. L. & Damacena, G. N. (2019). Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Revista brasileira de epidemiologia*, 22.
- Frigolet, M. E., Barragán, V. E. R. & González, M. T. (2011). Dietas de baixo carboidrato: uma questão de amor ou ódio. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 58(4), 320-334.

- Ganesan K., Habboush, Y. & Sutan, S. (2018). Jejum intermitente: a escolha para um estilo de vida mais saudável. *Cureus*, 10(7).
- Giansante, M. (2018). *Cirurgia bariátrica e para o diabetes: um guia completo*. MG Editores.
- Gomes, L.P.A. (2016). Dieta cetogênica para o emagrecimento: uma revisão da literatura. TCC (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV. Bacharelado em Nutrição.
- Guisado, J. P. (2008). Ketogenic diets: additional benefits to the weight loss and unfounded secondary effects. *Archivos latinoamericanos de nutricion.*, 58(4), 323-329.
- Hartman, A. L. & Vining, E. P. G. (2007). Aspectos clínicos de la dietacetógena. *Epilepsia*, 2(1), 11-24.
- Husari, K. S. & Cervenka, M. C. (2020). A dieta cetogênica para adultos – terapias de dieta cetogênica para adultos. *Pesquisa de epilepsia*, 162, 106319.
- Lima, C. L. S. et al. (2019). Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão sistemática. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(79), 426-436.
- Louzada, M. L. C. et al. (2015). Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 49.
- Macedo, N. D. (1995). *Iniciação à pesquisa bibliográfica*. Edições Loyola.
- Morgan, C. M., Vecchiatti, I. R. & Negrão, A. B. (2002). Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. *Braz. J. Psychiatry*.
- Moro, T et al. (2016). Efeitos de oito semanas de alimentação com restrição de tempo (16/8) no metabolismo basal, força máxima, composição corporal, inflamação e fatores de risco cardiovascular em homens treinados em resistência. *Revista de medicina translacional*, 14(1), 1-10.
- Nazatto, M. F. S. et al. (2020). Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências. *International Journal of Health*, 6(1), 1-9.
- Nofal, V. P. et al. Novas descobertas sobre a dieta low carb. *E-scientia*, 12(1), 10-14.
- Organização Mundial da Saúde. (2008). *Portifólio*. Brasília: OPAS/OMS, 13. <<https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/portifolio#gsc.tab=0>>.
- Pérez-Guisado, J., Muñoz-Serrano, A. & Alonso-Moraga, A. (2008). Espanhol Dieta Cetogênica Mediterrânea: uma dieta cardiovascular saudável para perda de peso. *Revista de Nutrição*, 7(1), 1-7.
- Previato, H. D. R. A., Volp, A. C. P. & Freitas, R. N. (2014). Avaliação da qualidade da dieta Índice de alimentação saudável e suas variações: uma revisão bibliográfica.
- Ramons, A. M. F. (2001). Eficácia da Dieta Cetogênica no Tratamento da Epilepsia Refratária em Crianças e em Adolescentes. *Rev Neurociências*, 9(3), 127-131.
- Rocha, F. A. et al. (2021). Exercícios em jejum funcionam para o emagrecimento saudável? *Revista brasileira de nutrição esportiva*, 15(95), 379-387.
- Rosa, R. P. et al. Associação entre estudo nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. (2021). *Revista brasileira de nutrição esportiva*, 15(9), 49-60.
- Santo, M. A. & Ceconello, I. (2008). *Arquivos de Gastroenterologia*, 45, 1-2.
- Santos, L. A. S. (2008). *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador*. Edufba.
- Silva, K., Coutinho, K. & Andrade, A. (2021). *Alimentação Adequada e as Dietas da Moda*.
- Silva, K. C. R. et al. Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica. (2020). *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, 14(91), 1376-1382.
- Silva, L. C. C. et al. (2020). Análise crítica de dietas de emagrecimento intituladas detox divulgadas em revistas não científicas. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, 14(89), 934-940.
- Silva, M. F. N. et al. (2020). Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de estudos. *International Journal of Health Management Review*, 6(1).
- Silva, S. A. & Pires, P. F. F. (2019). A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, 35(69), 53-67.
- Soihet, J. & Silva, A.D. (2019). Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, 18(1), 55-62.
- Treinta, F. T., Farias Filho, J. R., Sant'Anna, A. P., & Rabelo, L. M. (2014). Metodologia de pesquisa bibliográfica com a utilização de método multicritério de apoio à decisão. *Production*, 24, 508-520.
- Vargas, A.J. et al. (2018). Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividades físicas. *Revista brasileira de nutrição esportiva*, 12(72), 483-490.
- Xavier, S.C. (2017). *Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.
- Zimmerman, M. et al. Problems applying the DSM-IV eating disorders diagnostic criteria in a general psychiatric outpatient practice. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(3), 381-384.