

A adoção de dieta flexível frente a adoção de dieta restritiva: Uma revisão de literatura

The adoption of a flexible diet compared to the adoption of a restrictive diet: A literature review

La adopción de una dieta flexible comparada con la adopción de una dieta restrictiva: Una revisión de la literatura

Recebido: 16/11/2023 | Revisado: 28/11/2023 | Aceitado: 29/11/2023 | Publicado: 03/12/2023

Maria Eduarda Cabral Pellicione Sulz Gonsalves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3351-9017>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: dudasulz@gmail.com

Marília Vieira de Camargo Barros

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9839-7726>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: barrosmavieira@gmail.com

Maria Cláudia da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7172-8064>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: maria.silva@ceub.edu.br

Resumo

O estudo observou mudanças na imagem corporal ao longo do tempo, especialmente entre adolescentes, influenciando a busca por corpos perfeitos e levando a escolhas por dietas restritivas. No entanto, uma abordagem mais flexível mostrou-se benéfica, promovendo comportamentos e resultados saudáveis e mantendo uma relação positiva com a comida. A pressão social por um corpo perfeito afetou a saúde mental, desequilibrando a relação das pessoas com a comida. A pesquisa comparativa entre dietas restritivas e flexíveis destacou os riscos do emagrecimento rápido e a realidade dos adolescentes em relação à comida, com foco em distorções de imagem, ressaltou que dietas restritivas não são ideais para a saúde global. A revisão bibliográfica abrangeu artigos científicos nacionais e internacionais de 1981 a 2023, utilizando diversas fontes, como BIREME, SciELO, CAPES, Google Scholar, livros, sites e PubMed. A coleta de dados ocorreu de março a novembro, com palavras-chave como "restrição alimentar", "dieta restrita", "dieta consciente", "seletividade com comida", "dietas da moda". Concluiu-se que dietas flexíveis contribuem para a saúde e o bem-estar, enquanto dietas restritivas podem causar traumas e medos alimentares. Restrições extremas muitas vezes resultam em emoções negativas, prejudicando a perda de peso saudável e uma relação positiva com a comida. A abordagem flexível, enfatizando equilíbrio, aspectos sociais e bem-estar, é considerada mais sustentável a longo prazo. **Palavras-chave:** Restrição alimentar; Dieta restrita; Dieta consciente; Seletividade com comida; Dietas da moda.

Abstract

The study observed changes in body image over time, especially among adolescents, influencing the pursuit of perfect bodies and leading to choices of restrictive diets. However, a more flexible approach proved beneficial, promoting healthy behaviors and outcomes while maintaining a positive relationship with food. Social pressure for a perfect body impacted mental health, disrupting individuals' relationships with food. The comparative research between restrictive and flexible diets highlighted the risks of rapid weight loss, and the reality of adolescents in relation to food, with a focus on body image distortions, underscored that restrictive diets are not ideal for overall health. The literature review encompassed national and international scientific articles from 1981 to 2023, utilizing diverse sources such as BIREME, SciELO, CAPES, Google Scholar, books, websites, and PubMed. Data collection occurred from March to November, using keywords such as "dietary restriction," "restrictive diet," "mindful eating," "food selectivity," and "fad diets." It was concluded that flexible diets contribute to health and well-being, whereas restrictive diets can lead to trauma and food-related fears. Extreme restrictions often result in negative emotions, hindering healthy weight loss and a positive relationship with food. The flexible approach, emphasizing balance, social aspects, and well-being, is considered more sustainable in the long term.

Keywords: Dietary restriction; Restrictive diet; Mindful eating; Food selectivity; Fad diets.

Resumen

El estudio observó cambios en la imagen corporal a lo largo del tiempo, especialmente entre adolescentes, influenciando la búsqueda de cuerpos perfectos y llevando a elecciones de dietas restrictivas. Sin embargo, una aproximación más flexible resultó beneficiosa, promoviendo comportamientos y resultados saludables y manteniendo una relación positiva con la comida. La presión social por un cuerpo perfecto afectó la salud mental, desequilibrando la relación de las personas con la comida. La investigación comparativa entre dietas restrictivas y flexibles resaltó los riesgos de la pérdida de peso rápida y la realidad de los adolescentes en relación con la comida, con un enfoque en las distorsiones de la imagen, subrayando que las dietas restrictivas no son ideales para la salud global. La revisión bibliográfica abarcó artículos científicos nacionales e internacionales desde 1981 hasta 2023, utilizando diversas fuentes como BIREME, SciELO, CAPES, Google Scholar, libros, sitios web y PubMed. La recopilación de datos tuvo lugar de marzo a noviembre, utilizando palabras clave como "restricción alimentaria", "dieta restrictiva", "alimentación consciente", "selectividad alimentaria" y "dietas de moda". Se concluyó que las dietas flexibles contribuyen a la salud y el bienestar, mientras que las dietas restrictivas pueden causar traumas y temores alimentarios. Las restricciones extremas a menudo generan emociones negativas, obstaculizando la pérdida de peso saludable y una relación positiva con la comida. La aproximación flexible, haciendo hincapié en el equilibrio, aspectos sociales y bienestar, se considera más sostenible a largo plazo.

Palabras clave: Restricción alimentaria; Dieta restringida; Dieta consciente; Selectividad alimentaria; Dietas de moda.

1. Introdução

O padrão de beleza em países desenvolvidos é assimilado por mulheres muito magras. Esses padrões afetam, segundo Vaqueiro (2013), em maior quantidade, mulheres adolescentes que, normalmente, são as que mais sentem essa pressão pela busca do corpo ideal pela sociedade, e isso tem um impacto muito forte em suas vidas, principalmente nessa idade.

A busca pelo corpo perfeito não vem de hoje, para cada década existe um certo tipo de padrão pré-estabelecido. Em um certo período, o padrão se baseava em mulheres super magras, em outro, mulheres com o corpo que aparentava estar mais acima do peso, e hoje em dia, o padrão é consistido em mulheres com uma certa massa muscular definida. Ou seja, o padrão muda, a opinião das pessoas muda e, apesar disso, as pessoas continuam achando que o certo e bonito é o que está na moda (Vaqueiro, 2013).

Apesar dos padrões de beleza, o comer é de fundamental importância para a vida do ser humano, cada um tem sua forma de prazer com a alimentação e, junto com isso, a cultura de cada um está sendo evidenciada também. Além disso, os hábitos são muito influenciados pelo meio, e a própria sociedade tem um papel com bastante influência sobre a busca do corpo "ideal". Sendo assim, a imagem corporal está sendo priorizada ao invés da própria saúde e, desse modo, as dietas restritas estão em alta (Leite, 2016).

Ademais, uma alimentação saudável vai muito além de um corpo considerado "bonito", enxergar isso hoje em dia na sociedade é um desafio, e o radicalismo acaba sendo utilizado em relação a restrições severas na alimentação. Ser uma pessoa saudável é se alimentar bem, estar bem psicologicamente, conseguir ter um equilíbrio e, por consequência, o corpo responderá de uma maneira mais saudável e de acordo com esse estilo de vida (Alcântara & Belli, 1981).

Existe, hoje em dia, um elevado número de pessoas obesas e com sobrepeso. Em muitos países, alimentos minimamente processados ou *in natura* foram trocados por alimentos mais práticos e rápidos como produtos industrializados (Alcântara; Belli, 1981), ou seja, o consumo de alimentos ultraprocessados e processados vem aumentando, e conseqüentemente, o índice de doenças crônicas não transmissíveis sobe. Por causa disso, incentivo sob uma alimentação balanceada para os adolescentes e crianças é essencial, mantendo um equilíbrio corpo e mente.

Contudo, se houver a privação de muitos alimentos, ou seja, uma restrição excessiva, atingir as metas de corpo ideal pode até dar certo, porém, não será de uma maneira saudável e, desse modo, manter essa dieta será impossível por ser algo não duradouro, podendo, além disso, gerar vários traumas e transtornos alimentares durante e após esse período. Os alimentos não são inimigos, comer faz parte de um processo de sobrevivência, sem os alimentos não tem vida, além disso, muitas vezes com essa ideia de que dietas restritivas são ideais para o emagrecimento rápido, eventos sociais e momentos importantes com pessoas especiais são excluídos da rotina, pois há a ideia de que irá "estragar" todo o processo (Linardo, 2018).

Porém, existem as dietas flexíveis, onde pode haver uma demora a mais para atingir certos objetivos, mas, traz resultados mais duradouros, mais saudáveis e a relação boa com a comida é preservada. E é isso que importa, comer de tudo é permitido, o importante é ter equilíbrio, sem restrição e privação dos alimentos (Linardo, 2018).

Diante disso, a análise do trabalho será feita para mostrar que as dietas flexíveis, apesar de demandarem um pouco mais de tempo para chegar ao objetivo final, são uma opção muito mais saudável e duradouras do que as dietas restritivas. Com isso, esse tipo de dieta pode levar a comunidade a alcançar qualquer objetivo, tanto ganho de massa muscular quanto emagrecimento (Tanizaki, 2023).

A discussão sobre a eficácia da adoção de dietas flexíveis em comparação com dietas restritivas desempenha um papel crucial na promoção da educação alimentar. Enquanto as dietas flexíveis incentivam uma abordagem equilibrada, permitindo uma variedade de alimentos e flexibilidade nas escolhas, as dietas restritivas, muitas vezes associadas a restrições extremas, podem não ser as melhores opções a longo prazo. É essencial debater a necessidade urgente de conscientização na sociedade sobre os riscos associados à busca pelo emagrecimento rápido, destacando que essa abordagem pode comprometer seriamente a saúde. A ênfase deve ser colocada na compreensão dos riscos para a saúde mental e física, bem como na importância de adotar práticas sustentáveis para alcançar metas de peso de maneira saudável. No contexto da realidade dos adolescentes, é crucial discutir os desafios enfrentados em sua relação com a alimentação e as distorções da imagem corporal, destacando como a pressão social pode levar a escolhas alimentares prejudiciais. A promoção da compreensão de que dietas restritivas nem sempre são as melhores opções é um passo fundamental para encorajar escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, visando o bem-estar a longo prazo em vez de soluções rápidas e potencialmente prejudiciais.

2. Métodos

2.1 Desenho do estudo

Tratou-se de uma revisão bibliográfica sobre a análise de dietas flexíveis frente a dieta restritiva, onde dietas flexíveis podem ser mais seguras e duradouras.

2.2 Metodologia

A Pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura sobre a adoção de dieta flexível frente a adoção de dieta restritiva. A revisão integrativa da literatura é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática, sendo eles qualitativos ou quantitativos, com o objetivo de contribuir para o conhecimento do assunto em questão (Souza et al., 201).

Tratou -se de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema citado anteriormente com uma revisão da literatura dos últimos 10 anos. Foram consultadas aproximadamente 50 referências, das quais foram escolhidas 26 referências, retirando algumas consultas pois não tinham muitas informações relevantes sobre o tema do trabalho. As informações foram obtidas a partir de livros científicos; de periódicos ou revistas científicas e de sites de pesquisa científica na internet como BIREME, SCIELO, CAPES entre outros. Para a busca das referências, foram utilizados os descritores “dietas restritivas”, “dietas flexíveis”, “transtornos alimentares”, “dietas flexíveis x dieta restritivas”, “imagen corporal”, “corpo perfeito”, “restrições alimentares”, “má relação com a comida”.

2.3 Análise de dados

Os artigos escolhidos, foram utilizados com a intenção de estudo e pesquisa sobre o tema, uma análise crítica e profunda foi feita sobre eles, e assim, uma conclusão sobre o tema em vigência. Além disso, utilizando os fatores, ano, data de publicação e tema, os artigos e objetos de estudos foram acatados ou eliminados.

Pôde-se observar, com a leitura dos artigos, que as dietas flexíveis e as dietas restritivas foram comparadas e analisadas, e com isso, foi observado que ao seguir uma dieta flexível as pessoas mantêm uma qualidade de vida, tanto relacionado a alimentação, quanto a saúde mental. Foi analisado também, que ao adquirirem a dieta restritiva por um certo período de tempo e depois voltarem para uma alimentação normal, essas pessoas, normalmente, tiveram um descontrole muito grande em relação a comida, podendo gerar certos transtornos alimentares. Assim, foi visto que as dietas flexíveis possuem uma adesão maior para esse público e, com isso, a restrição prejudicava nessa busca de uma vida mais leve e saudável.

3. Revisão de Literatura

3.1 Dietas restritivas: Conceito, classificação e público-alvo

A restrição alimentar de maneira “grosseira” vem muitas vezes de sentimentos negativos que a pessoa está sentindo ao se alimentar, com isso, gerando tanto um emagrecimento de forma não saudável quanto problemas relacionados com a comida, como se ela fosse um vilão. Isso, muitas vezes, pode gerar traumas e medos para aquela pessoa (Souto e Ferro-Bucher, 2002).

Com o aumento da preocupação com a aparência e o seu peso corporal associado à pressão por um corpo padrão da sociedade, a manipulação da internet em busca de dietas restritivas e seu uso sem acompanhamento se tornam cada vez mais comuns. O hábito de seguir dietas restritivas, sem uma orientação de um profissional, é um fator no qual tem um peso grande para que o indivíduo desenvolva alguma compulsão alimentar. Uma maneira de amenizar esse efeito canônico, seria através da forma de introduzir a educação alimentar nas famílias e nas escolas, e com tudo, sempre observar os possíveis indícios que podem gerar isso (Andrade et al., 2021).

Contudo, o emagrecimento rápido gera resultados nos quais a maior parte da população sonha, quilos a menos em poucos dias ou então, as famosas promessas de corpo ideal até o verão. As dietas restritivas prometem milagres a cada dia, e sempre com uma nova cara, e é por isso que são denominadas dietas da moda. Essas, são vistas de diversas maneiras, podendo restringir determinado grupo alimentar, calorias e vários alimentos que podem significar conforto para os pacientes. Esse tipo de dieta promove resultados rápidos e/ ou agudos, na maioria das vezes durando de 4 a 6 semanas, por tanto esses benefícios costumam ser inconsistentes e nada duradouros (Comin, 2021).

Assim, a Associação Dietética Britânica e a Universidade de Oklahoma, recomendam que as pessoas fiquem atentas a algumas dietas que seriam prejudiciais à saúde: prometer perda de peso superior a 1kg por semana, dietas completamente restritivas (dieta da laranja, dieta da sopa, dieta do chá, dieta líquida), que sugiram trocar uma refeição por uma suplementação e se basearem em grupo sanguíneo. Com isso, algumas dietas são consideradas da moda, como por exemplo: dieta da lua, dieta da sopa, dieta do chá, dieta líquida, dieta da laranja, dieta paleolítica, dieta mediterrânea, dieta cetogênica e dieta do ovo. Lembre-se: vá a um profissional da área para ter orientações adequadas para fazer uma reeducação alimentar (Allcane, 2022).

Além disso, as redes sociais têm considerável influência na vida das pessoas, estabelecendo padrões de beleza, corpo magro e bonito, dietas da moda e a mudança de hábitos e comportamentos alimentares. As dietas restritivas estão ganhando muita força atualmente, mas infelizmente estão relacionadas com o aumento nos casos de compulsão e transtornos alimentares (Andrade et al., 2021).

Ademais, como a maioria da sociedade de hoje em dia sofre com sobrepeso ou obesidade, as dietas da moda fazem muito sucesso para aqueles que procuram uma solução rápida, mas, infelizmente, não são duradouras e nem saudáveis. Essas dietas, por muito tempo podem causar uma queda na homeostasia do organismo, botando em risco alguns hormônios do nosso corpo e podendo causar malefícios para o organismo, como: ansiedade, nervosismo, aumento da fome, obsessão por comida, diminuição da saciedade, sentimento de culpa e perda do controle da ingestão alimentar. Os principais transtornos associados à realização de restrições alimentares são, bulimia, anorexia e compulsão alimentar, e estão diretamente relacionados à preocupação de perda de peso (Andrade et al., 2021).

Além dessas consequências citadas acima, as dietas da moda, ou restritivas, podem causar outros efeitos para o corpo, entre eles estão: irritabilidade, infertilidade, deficiências de nutrientes, anemia, perda de cabelo, obsessão pelo corpo magro, desmaios, dores de cabeça, problemas ósseos, unhas fracas, fraquezas corporais e perda de massa muscular. Com todas essas consequências relatadas anteriormente, os indivíduos que começam a praticar essas dietas entram em um ciclo vicioso, onde prejudica a saúde e a qualidade de vida daquela pessoa (restrição exagerada, perda de peso, privação, ingestão excessiva, ganho de peso, estresse, culpa, depressão e baixa autoestima) e assim começa tudo de novo, tornando realmente um vício (Alccane, 2022).

3.2 Caracterização de uma dieta flexível

A nutrição comportamental é um tópico em alta nos dias de hoje, ela propõe uma mudança na alimentação por meio do autocontrole e auto monitoramento, utilizando técnicas nas quais auxiliam nessa mudança, uma dessas técnicas é o *mindful eating* (ME), ou seja, atenção plena ao comer. O *mindful eating* tem como objetivo fazer com que as pessoas prestem atenção nos aspectos físicos enquanto comem, ou seja, se realmente ainda estão com fome e se já estão satisfeitos, e além desses aspectos físicos, existem os emocionais, o que aquela comida ou refeição significa para o indivíduo que está comendo, o que ela representa, podendo ser um sentimento de carinho, aconchego ou felicidade. Ou seja, essa ferramenta é utilizada para que as pessoas percebam como seus corpos reagem ao fazerem uma refeição (Souza & Gomes, 2023).

Além disso, a nutrição comportamental crê que o comportamento alimentar das pessoas precisa ser mudado, e que para montarmos uma dieta é preciso analisar todos os aspectos que englobam o ato de comer e essas escolhas alimentares. Nessa abordagem, o nutricionista considera os hábitos alimentares dos pacientes e tenta orientar, de uma maneira individualizada, adequando a um plano alimentar equilibrado (saudável, nutritivo e prazeroso) assim, considerando, também, os aspectos sociais, culturais, físicos e emocionais que influenciam na alimentação. Contudo, a nutrição comportamental consegue ver as pessoas além do que elas comem ou deixam de comer, a grande questão desse método é ver as pessoas como um todo e não colocar regras, mas sim guiar o paciente para o caminho certo, colecionando escolhas alimentares que fazem sentido para a vida dele. Com isso, promover para o paciente uma relação boa com a comida é o ideal a ser feito, isso nos ajuda a cuidar e prevenir doenças, consequentemente gerando qualidade de vida (Ruffato, 2022).

Ademais, na adolescência ocorre um fanatismo pelo corpo ideal/perfeito e, além disso, os adolescentes possuem uma necessidade enorme de estarem encaixados nos padrões inalcançáveis criados pela sociedade, por conta disso, dietas inadequadas são muito utilizadas por essa faixa etária. Além disso, a adolescência é marcada por várias modificações físicas, hormonais, psicológicas, sociais e comportamentais, e essas mudanças contribuem para que haja essa cobrança e necessidade gigantesca de estarem dentro dos padrões da comunidade (Rodrigues et al., 2023).

A nutrição comportamental tem o intuito de desmistificar as dietas e as buscas pelo padrão estético imposto pela sociedade. Com o passar dos anos as pessoas se cobram cada vez mais por um corpo perfeito, mas, por muitas vezes, não buscam informações em lugares seguros, como por exemplo por profissionais, e consomem desinformações de pessoas que não têm embasamento nenhum, só têm uma ferramenta ao seu favor, a internet. A falta de informações corretas para fazer uma mudança alimentar saudável e adequada, pode gerar problemas, como: transtornos alimentares e a insatisfação com o próprio corpo (Rodrigues; Ribeiro; Furtado; Souza, 2023).

Ademais, a dieta flexível pode ser considerada uma estratégia dentro da nutrição comportamental, ela tem como característica não restringir nenhum tipo de alimento, mas sim administrar o ganho calórico diário sem abrir mão daqueles que geram conforto para o paciente, e, mesmo assim suprindo a dose diária dos macronutrientes (Carboidratos, Lipídeos e Proteínas). Esse tipo de dieta ficou conhecida nos Estados Unidos como *IIFYM (If It Fit Your Macros)* sendo um método individualista (Naked, 2020).

Muitos se perguntam se esse tipo de dieta realmente funciona ou se diminui os danos na saúde da população, e a resposta é sim, segundo uma diretriz na revista *Pediatrics* da Academia Americana de Pediatria, o maior fator que desencadeia a obesidade e os transtornos alimentares nos adolescentes é a dieta restritiva. Além disso, segundo Deram (2018), engenheira agrônoma e nutricionista, “fazer dieta restritiva é uma das coisas que mais assustam e estressam seu corpo e seu cérebro”.

As dietas flexíveis têm como objetivo observar as preferências alimentares, o histórico clínico do paciente, o estilo de vida e também a prática de atividade física. Com isso, quanto mais individualizada a dieta melhor será a aceitabilidade do paciente, assim, tendo uma maior chance de chegar no seu objetivo final, e, além disso, para emagrecer não é necessário eliminar nenhum grupo alimentar, e sim junto com um profissional, fazer o denominado déficit calórico (Perroni, 2020). Hoje em dia um dos tópicos mais falados é sobre as dietas de emagrecimento rápido e repentino, porém, se for feita uma análise da população dos dias atuais, ela está cada vez mais ganhando peso, ou seja, algo está errado (Deram, 2018).

Com isso, observou que esse tipo de alimentação é mais fácil de seguir e engloba vários fatores: uma alimentação equilibrada, saudável, a vida social e, além disso, poder comer o que gosta, sem culpa (Fagundes, 2023).

Contudo, nesse tipo de alimentação, as pessoas vão criando uma consciência de comer saudável e de comer de forma equilibrada, com isso a dieta não fica monótona e fica mais fácil de seguir, sendo assim, fazer escolhas fica mais palpável. O índice de taxa de desistência de uma dieta flexível, quando a população consegue se acostumar, é baixa, pois elas não restringem totalmente nenhum alimento, possuem equilíbrio podendo encaixar no dia a dia. Por outro lado, a dieta flexível pode trazer alguns malefícios, às vezes as pessoas esquecem que estão fazendo uma dieta e algumas vezes pecam na quantidade e na qualidade dos alimentos que estão comendo, não estando em equilíbrio e, com isso, sem resultado, pode aumentar o nível de desinteresse ou desistência da dieta, pois pode existir o pensamento de que não está dando certo (Nutrify, s.d).

3.3 Dietas Restritivas Versus Dietas Flexíveis

O corpo humano é uma máquina perfeita, mas quando modifica o hábito alimentar de uma pessoa drasticamente, ou seja, passando de uma alimentação hipercalórica (alimentação bem calórica) para uma hipocalórica (alimentação pouco calórica) o corpo entende que algo está acontecendo, sendo assim, desacelera o metabolismo e passa a economizar energia. Assim, quando termina a dieta restritiva, a pessoa está mais magra e volta a comer normalmente, contudo, o corpo entende que pelo processo de restrição que passou ele precisa guardar um pouco de energia acumulando na forma de tecido adiposo. É dessa maneira que ocorre o “efeito sanfona”, fazendo com que a pessoa “recupere” o peso anterior e mais alguns quilos, e além disso, podendo gerar outros malefícios, como: hipertensão, sistema imunológico baixo, aumento do colesterol ruim (LDL). A forma mais indicada para que não aconteça isso com o corpo humano é emagrecer de forma correta (um pouco mais devagar), sendo auxiliado por um profissional da área da saúde (nutricionista) e associando com a prática de atividade física, assim, terá um efeito duradouro e o processo acontece de forma prazerosa (Instituto, 2023).

Não é incomum encontrar pessoas que, ao decidirem emagrecer, optam por seguir cardápios pré-fabricados ou aderem a dietas da moda. No entanto, esse comportamento geralmente não resulta nos objetivos desejados e, pior ainda, pode acarretar sérios riscos à saúde. Isso ocorre principalmente devido à dificuldade de aderir a esses cardápios. Geralmente, as dietas extremamente restritivas eliminam uma grande variedade de alimentos, incluindo aqueles ricos em nutrientes essenciais. Como resultado, as opções alimentares ficam limitadas, tanto em termos de quantidade quanto de qualidade. Quando uma dieta é seguida de forma excessivamente restritiva, as pessoas muitas vezes eliminam mais da metade de sua ingestão alimentar, levando a uma drástica redução (e de maneira não saudável) de calorias e outros nutrientes fundamentais (Sitiniki, 2020).

A alimentação na atualidade está sendo bastante discutida, muitas pessoas ainda têm receios e traumas com a comida, e isso é um assunto delicado de discutir hoje em dia. Porém, pode-se observar que as dietas flexíveis trouxeram mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para as pessoas e, o longo prazo, são analisados resultados mais eficientes do que com dietas restritas

que, normalmente, são elas que geram esses traumas comuns hoje em dia na sociedade (Gontijo, 2012).

Uma dieta sem orientação profissional e com uma ampla gama de restrições alimentares, pode afastar as pessoas de uma relação saudável com a comida. Comer não é apenas uma forma de nutrir o corpo, mas também uma ação carregada de significados culturais, emocionais e sociais. Portanto, as dietas sem supervisão especializada podem ter um efeito contraproducente, afetando todas essas dimensões da vida. Outro ponto importante a se considerar, é que muitas pessoas são iludidas pelas promessas de emagrecimento rápido, pois é muito fácil acreditar em informações que não são verdadeiras por causa da disseminação exacerbada de qualquer informação hoje em dia. Emagrecer envolve a redução da gordura armazenada no corpo, mas, nas dietas da moda, o que frequentemente ocorre é a perda de peso devido à eliminação de água corporal. Essa rápida perda de líquidos pode levar a uma série de disfunções no curto, médio e longo prazo, destacando a importância de permanecer vigilante e não acreditar em soluções rápidas e fáceis (Sitniki, 2020).

Além disso, hoje em dia a população têm um acesso facilitado e exagerado às mídias sociais, e isso traz, ao mesmo tempo, vários benefícios e vários malefícios para a sociedade. Com esse acesso exacerbado, a população começa a ter várias informações falsas em suas mãos, como por exemplo, dietas que prometem um emagrecimento rápido e saudável, que, normalmente, seguem um padrão de restrição alimentar, e isso é adotado pela maioria da sociedade. Ademais, segundo estudos, foi analisado que essas dietas restritivas são pobres em vários macros e micronutrientes, como por exemplo, vitaminas, minerais, fibras e calorias, por isso, essas dietas restritivas não são as opções mais inteligentes e saudáveis (Viana, 2014).

Já as dietas flexíveis, abrangem uma possibilidade maior de alimentos, onde é possível casar as necessidades nutricionais com o conforto emocional de cada um. Esse tipo de alimentação gera uma conexão entre o corpo, a mente e a comida, trazendo uma experiência e um sentimento de acolhimento na refeição. Além disso, as dietas flexíveis, que fazem parte de um comer mais intuitivo, têm a responsabilidades de proporcionar um processo de “cura” para as pessoas que estão focadas somente no resultado final, onde querem apenas um físico “perfeito”, segundo a sociedade, como produto final (Abreu; Spengler, 2022).

A oferta de dietas da moda, relatadas em revistas, sites e blogs trazem como principal objetivo uma perda de peso rápida, e elas estão cada vez mais em alta. No começo, as pessoas que aderem esse tipo de dieta sabem que elas são completamente restritivas e rigorosas, porém, acabam sendo cegados por vislumbrar apenas o seu objetivo final. Ou seja, essa abordagem acaba se tornando ineficaz pois não é individualizado e não leva em consideração o cotidiano das pessoas (Viana, 2014).

Além disso, alguns exemplos de dietas da moda em alta são: DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), ela tem como objetivo prevenir/evitar a hipertensão arterial, além disso, tem como característica o aumento do consumo de frutas, vegetais, cereais integrais, peixes e laticínios magros e com baixo teor de gordura, evitando, também, o consumo de açúcar, gordura e sal. Já a dieta volumétrica, tem como característica refeições maiores, mas com baixa caloria e grande parte das refeições de seu dia são compostas por frutas, verduras e legumes. Já a dieta paleolítica tem como padrão a alimentação do povo paleolítico, nessa dieta exclui-se: laticínios, batata, leguminosas e alimentos açucarados ou alimentos processados/ultraprocessados, permitindo apenas: peixes, carnes, frutas da época, oleaginosas e, contudo, as pessoas só podem comer quando sentirem fome (Knowledge, 2023).

Ou seja, é importante realçar que a nutrição possui um papel essencial na vida das pessoas, ingerir uma quantidade adequada de alimentos e manter bons hábitos alimentares ao longo de sua vida é fundamental para manter o estado de saúde física e mental equilibrado e adequado (Peckenpaugh, 1997). Contudo, uma dieta saudável deve incluir vários aspectos: água, carboidrato, proteína, gordura, fibra, vitaminas e minerais, no qual são insubstituíveis para o funcionamento correto do corpo humano. Na verdade, a perda de peso rápida resulta não efetivamente na gordura do seu corpo, mas sim, às vezes, na perda de água, que conseqüentemente afeta no seu peso na balança, porém não foi uma perda de gordura (Viana, 2014).

4. Considerações Finais

Depois de toda a pesquisa e estudo, foi possível concluir que, as dietas flexíveis são mais saudáveis, englobando o corpo e a mente, do que as dietas restritivas. As dietas flexíveis tornam a vida dos indivíduos mais leve e sem limitações radicais em relação a alimentação, isso gera uma relação mais harmônica com os alimentos, desmistificando, também, eles como vilões.

Assim, pode-se observar que, as dietas restritivas se baseiam na limitação de alguns alimentos, nutrientes e/ou calorias, desse modo, trazendo resultados imediatos, mas ao longo prazo, gerando malefícios para a saúde como um todo. Por conta da imediatividade, essa dieta é muito procurada hoje em dia por pessoas que buscam apenas os resultados na estética. Desta maneira, trazem resultados rápidos, mas não saudáveis e duradouros, podendo até gerar reganho de peso e uma má relação com a comida.

Por outro lado, as dietas flexíveis promovem um certo tipo de reeducação alimentar podendo alcançar os objetivos almejados de uma forma saudável, duradoura e leve. Além disso, esse tipo de dieta se preocupa com o bem-estar do paciente e em como será sua relação com a comida ao passar dos anos. Nas dietas flexíveis, é possível comer de tudo, porém, sempre com equilíbrio e levando em consideração as individualidades e particularidades de cada paciente. O nutricionista, junto com o paciente, analisa seu estilo de vida, sua realidade e sua saúde, e, assim, constroem uma estratégia, sem restrições alimentares, que faz sentido para cada indivíduo.

Além disso, em relação aos adolescentes, hoje em dia, há uma pressão muito grande da sociedade em ter um corpo “perfeito”, determinado pela mesma, e as dietas restritivas são estratégias muito utilizadas por eles justamente por terem um efeito emagrecedor mais rápido, porém, sem benefício algum para a saúde deles. Nos dias de hoje é muito difícil convencer um adolescente que a melhor opção não é restringir e cortar todo e qualquer tipo de alimento que possua componentes que “colaboram” para o não emagrecimento, pois eles procuram e almejam unicamente o resultado final de um corpo magro, e não de um corpo saudável.

Ou seja, diante dos desafios apresentados pelo acesso exacerbado às mídias sociais e à disseminação de informações questionáveis sobre dietas restritivas, é imperativo considerar alternativas mais equilibradas e sustentáveis. A adoção de dietas flexíveis, que enfatizam a variedade nutricional e a inclusão de diferentes grupos alimentares, pode ser uma abordagem mais sensata para a promoção da saúde. Optar por um estilo de vida que permita uma flexibilidade controlada nas escolhas alimentares, sem perder de vista a importância da nutrição adequada, pode oferecer benefícios a longo prazo. Ao invés de aderir a padrões rigorosos de restrição, a busca por um equilíbrio que atenda às necessidades individuais e promova a aceitação de diferentes corpos e estilos de vida pode contribuir para uma relação mais saudável com a alimentação e um bem-estar duradouro. Essa abordagem flexível não apenas respeita a diversidade das preferências alimentares, mas também pode ajudar a mitigar os riscos associados às práticas restritivas e ao impacto negativo nas escolhas alimentares.

Referências

- Abreu, L. A., & Spengler, M. F. (2022). *Comer intuitivo e seus benefícios no tratamento de transtornos alimentares e obesidade*. Projeto de Pesquisa (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário Unicuritiba, Curitiba. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30641/1/TRABALHO%20DE%20CONCLUS%C3%83O%20DE%20CURSO%20.pdf>.
- Alcântara, J., & Bellini, E. (1981) Associação do padrão dietético com o estado nutricional do paciente. *Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino da Fisiologia do Exercício*, 15(96), 897-906.
- Allcane. (2022). Dietas da moda: saiba identificar uma dieta que pode ser prejudicial à sua saúde. <https://blog.allcare.com.br/dietas-da-moda-e-seus-riscos/>.
- Andrade, C., Bezerra, R., Magnavita, A., & Silva, L. (2021) Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, 7(5) 50918-50928. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119/23720>.
- Comin, J. (2021). *Dietas flexíveis realmente funcionam*. <https://www.treinus.com.br/blog/dietas-restritivas/>
- Deram, S. (2020). *O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não as dietas*. Editora Pergaminho.

- Fagundes, R. (2023). *Dieta flexível: o que é, benefícios e como fazer*. <https://eufocosaude.com.br/dieta-flexivel-o-que-e-beneficios-e-como-fazer/>.
- Instituto de Medicina Sallet. (2023) Efeito sanfona: por que é tão difícil manter o peso após uma dieta? <https://sallet.com.br/efeito-sanfona-por-que-e-tao-dificil-manter-o-peso-apos-uma-dieta/#:~:text=Um%20dos%20maiores%20problemas%20que>.
- Gontijo, C. (2012). Influência na qualidade da dieta e de hábitos de vida da adolescência nas condições de saúde na fase adulta. Dissertação (Mestrado em Ciência da Nutrição) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, <https://www.locus.ufv.br/bitstream/123456789/2759/1/texto%20completo.pdf>.
- Instituto de medicina Sallet. (2023). Efeito sanfona: por que é tão difícil manter o peso após uma dieta? Instituto de medicina Sallet.
- Knowledge, L. (2023) *6 dietas da moda: o que deve mesmo saber*. <https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/6-dietas-moda-que-deve-mesmo-saber>.
- Leite, L. (2016) A educação alimentar no ensino de ciências: o caso das dietas alimentares. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências) - Instituto de Ciências Biológicas, Universidade de Brasília. https://repositorio.unb.br/handle/10482/21086?locale=pt_BR.
- Linardon, J. (2018) The relationship between dietary restraint and binge eating: examining eating-related self-efficacy as a moderator. *Appetite*, 127, 126-129.
- Naked Nuts. (2020). *Dieta flexível. O que é, benefícios e como montar um cardápio*. <https://blog.nakednuts.com.br/dieta-flexivel/>.
- Nutrify. Dieta flexível: o que é, como funciona e benefícios. <https://blog.nutrify.com.br/dieta-flexivel-como-funciona-beneficios#:~:text=A%20dieta%20flex%C3%ADvel%20tem%20como%20caracter%C3%ADstica%20principal%20o%20objetivo%20de>.
- Perroni, Cris. (2020). *Dietas flexíveis podem ser mais eficientes do que as restritivas*. <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/post/2020/11/23/dietas-flexiveis-podem-ser-mais-eficientes-do-que-as-restritivas.ghtml>.
- Rodrigues, K, Ribeiro, O, Furtado, T, & Souza, P. (2023) Nutrição comportamental e seus benefícios no tratamento de obesidade em adolescentes: uma revisão sistemática. Universidade IBMR <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/25832/1/TCC%20NC%20%284%29.pdf>.
- Ruffato, D. (2022) *Nutrição comportamental: o que é? Como funciona?* <https://www.diananutricionista.com.br/artigos/nutricao-comportamental-o-que-e-como-funciona/>.
- São Pedro, N, Araújo, M, & Freitas, M. (2016). Significados do comer no cotidiano de adolescentes: narrativas de estudantes com excesso de peso de uma instituição federal de ensino médio da cidade de Salvador, Bahia. *Demetra*, 11(3), 847-861. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/22482/18429>.
- Sitiniki, R. S. (2020). Dieta para emagrecer com saúde: entenda os cuidados. <https://minutosaudavel.com.br/dieta-emagrecer-com-saude/>.
- Souto, S., & Ferro-Bucher, J. (2002). Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Universidade Federal do Ceará <https://www.scielo.br/j/rn/a/YsxbPv5PjKHvrYsjLYPYd3n/?format=pdf&lang=pt>.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. D. (2010). Integrative review: What is it? How to do it? *Einstein*, 8(1), 102-106.
- Souza, R., & Gomes, N. (2023). Nutrição comportamental e o Mindfull eating: uma revisão da literatura.2023. Academia de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3387/1/Artigo%20TCC-%20Robertta.pdf>.
- Tanizaki, Livia. (2023) *Dieta flexível: O que é, benefícios e como fazer*. <https://vitat.com.br/dieta-flexivel/>.
- Vaqueiro, R., Alacid, F., Muyor, M., & Ángel, P. (2013). Imagen corporal. *Nutrión Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226055004.pdf>.
- Viana, D. (2014) *Análise nutricional das dietas da moda*. (Bacharelado em nutrição). Centro Universitário de Brasília- Ceub, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf>.