

## Consequências das dietas da moda na saúde pública

Consequences of fad diets on public health

Consecuencias de las dietas de moda en la salud pública

Recebido: 06/06/2024 | Revisado: 18/06/2024 | Aceitado: 19/06/2024 | Publicado: 21/06/2024

**Luis Guilherme Waldino dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7947-3039>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [lgwaldino@gmail.com](mailto:lgwaldino@gmail.com)

**Laura Silveira Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3187-1652>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [laura.sc@sempreceub.com](mailto:laura.sc@sempreceub.com)

**Maria Claudia da Silva**

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

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [mariaclaudianut@gmail.com](mailto:mariaclaudianut@gmail.com)

### Resumo

A discussão sobre alimentação e saúde e a abundância de informações tornam essencial desenvolver habilidades para escolhas alimentares saudáveis. Este trabalho visa mostrar a influência das dietas da moda na saúde e sua notoriedade nas redes sociais e mídias. Trata-se de uma revisão bibliográfica com base em artigos científicos e bibliográficos das bases PUBMED, Google Acadêmico e SciELO, utilizando descritores como "Dietas da moda", "Nutrição Comportamental", "Ciências da Nutrição" e "Educação Nutricional". Os principais artigos indicam que essas dietas são populares entre as mulheres, frequentemente devido à insatisfação com a imagem corporal. A orientação de um nutricionista é crucial para evitar prejuízos à saúde mental e física. O estudo revela que essas dietas são ineficazes a longo prazo, com apenas 15,4% dos participantes mantendo o peso perdido após um ano. No entanto, a maioria avalia positivamente os resultados a curto prazo. As dietas divulgadas nas redes sociais podem ser prejudiciais, prometendo mudanças rápidas e transformações corporais para se assemelhar a influenciadores, celebridades e modelos. Exemplos incluem dietas de desintoxicação, que prometem eliminar toxinas e auxiliar na perda de peso, e dietas de baixo volume calórico, recomendadas por curto período e com acompanhamento médico. Conclui-se que o acompanhamento nutricional é essencial para evitar prejuízos e garantir resultados duradouros.

**Palavras-chave:** Dietas da moda; Transtornos alimentares; Educação nutricional; Ciências da nutrição.

### Abstract

The discussion about nutrition and health and the abundance of information make it essential to develop skills for making healthy dietary choices. This paper aims to show the influence of fad diets on health and their prominence on social media and other media platforms. It is a literature review based on scientific and bibliographic articles from PUBMED, Google Scholar, and SciELO, using descriptors such as "Fad Diets," "Behavioral Nutrition," "Nutrition Sciences," and "Nutritional Education. The main articles indicate that these diets are popular among women, often due to dissatisfaction with body image. Guidance from a nutritionist is crucial to avoid mental and physical health issues. The study reveals that these diets are ineffective in the long term, with only 15.4% of participants maintaining weight loss after one year. However, most participants rate the short-term results positively. Diets promoted on social media can be harmful, promising quick changes and body transformations to resemble influencers, celebrities, and models. Examples include detox diets, which claim to eliminate toxins and aid in weight loss, and low-calorie diets, recommended for short periods with medical supervision. It is concluded that nutritional guidance is essential to avoid health issues and ensure lasting results.

**Keywords:** Fad diets; Eating disorders; Nutritional education; Nutrition science.

### Resumen

La discusión sobre alimentación y salud y la abundancia de información hacen esencial desarrollar habilidades para elecciones alimentarias saludables. Este trabajo tiene como objetivo mostrar la influencia de las dietas de moda en la salud y su notoriedad en las redes sociales y medios de comunicación. Se trata de una revisión bibliográfica basada en artículos científicos y bibliográficos de las bases PUBMED, Google Académico y SciELO, utilizando descriptores como "Dietas de moda", "Nutrición Comportamental", "Ciencias de la Nutrición" y "Educación Nutricional. Los principales artículos indican que estas dietas son populares entre las mujeres, a menudo debido a la insatisfacción con la imagen

corporal. La orientación de un nutricionista es crucial para evitar problemas de salud mental y física. El estudio revela que estas dietas son ineficaces a largo plazo, con solo el 15,4% de los participantes manteniendo la pérdida de peso después de un año. Sin embargo, la mayoría evalúa positivamente los resultados a corto plazo. Las dietas promovidas en las redes sociales pueden ser perjudiciales, prometiendo cambios rápidos y transformaciones corporales para asemejarse a influencers, celebridades y modelos. Ejemplos incluyen dietas de desintoxicación, que prometen eliminar toxinas y ayudar en la pérdida de peso, y dietas de bajo volumen calórico, recomendadas por cortos períodos con supervisión médica. Se concluye que la orientación nutricional es esencial para evitar problemas de salud y garantizar resultados duraderos.

**Palabras clave:** Dietas de moda; Trastornos alimentarios; Educación nutricional; Ciencias de la nutrición.

## 1. Introdução

Na atualidade, observa-se que há um aumento severo na busca por práticas de emagrecimento e de resultados imediatos com fins estéticos. As chamadas dietas restritivas, tornaram-se algo comum e rotineiro para aqueles que almejam, principalmente, emagrecer ou alcançar um corpo esteticamente "perfeito". Contudo, é importante ressaltar que tais dietas são ineficazes e consideradas prejudiciais à saúde, visto que fornecem quantidades bem reduzidas de calorias e nutrientes. E ainda, o seu sucesso costuma ser limitado a um determinado prazo em que, conseqüentemente, poderá gerar algum transtorno alimentar (Soihet & Silva, 2019).

Recentemente, as chamadas dietas restritivas, frequentemente referidas como dietas da moda, vêm ganhando destaque e são impulsionadas em grande parte por celebridades que exercem uma influência significativa por meio das mídias. As mesmas, promovem essas dietas sem embasamento científico, rotulando-as como uma opção "milagrosa" e fazem promessas de resultados extraordinários e rápidos (Soihet & Silva, 2019).

O público-alvo praticante dessa escolha alimentar são mulheres jovens. Os padrões de beleza nelas, tendem a ser bastantes significativos e passam por diversas transformações a cada ano. Para alguns, a beleza feminina está relacionada à magreza, levando muitas a buscarem esse padrão a todo custo, independente do que seja. Esses desejos estão relacionados com a associação desse padrão estético, onde o "ser magra" está ligada a conceitos de sucesso, aceitação e felicidade. Por isso, muitas mulheres acreditam que ao alcançarem um corpo magro, poderão realizar todos os seus objetivos, considerando a perda de peso como a resposta para todas as dificuldades (Silva et al., 2021).

No entanto, esse padrão, que é imposto pela sociedade como "ideal", não leva em consideração a diversidade de biotipos existentes e fazem com que as mulheres se sintam insatisfeitas com sua própria aparência, incentivando o desejo de emagrecimento. Como resultado, elas acabam caindo em armadilhas dessas dietas e adotam práticas inadequadas, muitas vezes sem considerar os demais danos à sua saúde (Silva et al., 2020).

Atualmente, a ampla discussão sobre alimentação e saúde e a crescente quantidade de informações divulgadas, tornam essencial o desenvolvimento de habilidades pessoais para promover escolhas alimentares saudáveis. É comum que a publicidade mostre grande ênfase em certos alimentos, promovendo-os como "superalimentos" (Vargas et al., 2018).

Conforme apresentado no Guia Alimentar para a População Brasileira 2014, a alimentação saudável e apropriada é considerada como direitos fundamentais que abrangem o acesso regular, de maneira socialmente justa, a uma alimentação que esteja em conformidade com os princípios biológicos e sociais de cada indivíduo, levando em consideração suas necessidades alimentares, bem como aspectos culturais, raça e etnia. Além disso, a mesma deve ser acessível tanto do ponto de vista físico quanto financeiro, mantendo um equilíbrio entre quantidade e qualidade, respeitando os princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Também deve ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Pedro Escudeiro, conhecido como um dos pioneiros do estudo da nutrição, estabeleceu quatro leis que regem uma alimentação saudável, que são: a lei da quantidade, da qualidade, da harmonia e da adequação (Brasil, 2018).

Com base no Código de Ética e Conduta do Nutricionista, é dever do mesmo apropriar suas condutas e meios profissionais para as necessidades da população, indivíduos e serviços, priorizando sempre a promoção da saúde, sem ceder a tendências vagamente passageiras, pressões do mercado ou até de influências midiáticas e financeiras. Além desse ponto, o nutricionista é responsável por avaliar de maneira crítica questões técnicas e metodológicas relacionadas a práticas, pesquisas e protocolos divulgados em literatura adotados por instituições, bem como sua própria conduta profissional. O seu principal foco, deve ser a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional (EAN), sempre embasada em conhecimento científico, ao compartilhar informações sobre determinado assunto e em diferentes meios de comunicação e plataformas informativas (Fraga *et al.*, 2018).

Com o crescimento das dietas restritivas, há um elevado aumento nos resultados de indivíduos que apresentam transtornos alimentares. Eles são distúrbios mentais que estão relacionados aos hábitos alimentares, ao controle do peso corporal e podem afetar tanto a convivência social quanto a saúde física e psicológica. Pessoas que sofrem com esses transtornos, costumam adotar comportamentos como a exclusão de grupos alimentares específicos, considerando-os excessivamente calóricos, períodos prolongados de jejum ao longo do dia, e a tendência a adotar medidas compensatórias inadequadas, tais como provocação de vômitos, uso de laxantes, inibidores de apetite ou diuréticos, com o objetivo de manter sua aparência corporal inalterada. Esses comportamentos podem acarretar consequências graves para a saúde e em casos extremos, representar uma ameaça à vida (Mcardle *et al.*, 2016).

Frequentemente, as chamadas “dietas da moda” são concebidas com base em estudos desprovidos de qualquer validação científica. De acordo com Lima *et al.* (2015), essas dietas costumam receber tal denominação porque representam abordagens alimentares amplamente reconhecidas, porém efêmeras, que prometem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de fundamentos científicos. Outro fator que compromete a eficácia dessas dietas é a ausência de personalização, já que são planos alimentares prescritos sem uma avaliação ou anamnese do paciente. Nesse contexto, as taxas metabólicas basais dos indivíduos não são calculadas de maneira individualizada e os hábitos alimentares do paciente não são considerados na formulação dessas dietas. Portanto, a prescrição de um plano alimentar, como todas as atividades desempenhadas por um nutricionista, deve ser fundamentada em bases teórico-científicas que sejam sólidas.

Esta pesquisa tem o objetivo de discutir como as dietas da moda podem influenciar na saúde da sociedade e como elas vêm tendo bastante notoriedade por meio das redes sociais e mídias.

## 2. Metodologia

Foi conduzida uma revisão bibliográfica, abrangendo artigos e literatura relacionados às dietas da moda e seu impacto na nutrição comportamental. Realizou-se uma revisão narrativa conforme é uma das etapas cruciais na metodologia de um artigo é a revisão da literatura, que tem como objetivo principal buscar estudos prévios que possam responder à questão de pesquisa ou até mesmo revisões literárias do tipo narrativa. Para isso, é necessário realizar uma pesquisa de estudos elegíveis, os quais são devidamente selecionados. Essa busca tem como intuito reunir o máximo de referências pertinentes possíveis, o que requer a elaboração de uma estratégia de busca eficiente (Donato & Donato, 2019).

A pesquisa utilizou como fontes o Google Acadêmico, PUBMED e a SciELO, com o idioma da pesquisa limitado ao português e empregando descritores como "Dietas da moda," "Nutrição Comportamental", "Ciências da Nutrição," e "Educação Nutricional."

Para coletar os dados, foram analisados artigos originais, revisões e livros que discutem os impactos no comportamento alimentar decorrentes de dietas restritivas. A seleção dos artigos foi feita por meio de estratégias de busca com base nos descritores mencionados nos bancos de dados.

Esta pesquisa abrangeu artigos de revisão, estudos prospectivos, estudos de caso-controle e estudos de coorte (averiguar se a incidência da doença ou evento adverso à saúde difere entre o subgrupo de expostos a um determinado fator de risco). Os artigos foram avaliados com base em seus resumos e títulos, e caso se encaixem no escopo do estudo, serão lidos na íntegra. Durante a pesquisa, foram selecionados 30 artigos, e desses foram aprovados 20. A exclusão dos 10 artigos se deu devido às datas de publicação que estavam acima dos 25 anos.

Para a seleção de artigos, foi aplicado o método de amostragem não probabilística “bola de neve”, que envolve uma cadeia na qual os artigos identificados recrutam novos artigos que se encaixam nos critérios de inclusão. Esse método permitiu uma busca eficaz de referências e citações relevantes para o estudo.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Caracterização das dietas da moda

Dietas da moda prometem uma perda rápida de peso, sem muitos sacrifícios, essa procura por dietas da moda tem gerado uma grande preocupação, visto que elas não são apropriadas pois não oferecem uma alimentação saudável (Previato et al., 2014). Logo a dieta da moda não passa de um padrão de comportamento alimentar, onde são adotadas por entusiasmo por quem as segue, algo que é tomado por um determinado período e que logo passa (Shils *et al.*, 2003; Betoni et al., 2010).

De acordo com Betoni *et al.*, (2018) as Dietas da Moda são aquelas em que alguns indivíduos aderem e são práticas temporárias, populares, que prometem resultados rápidos, mas carecem de maiores embasamentos científicos. Segundo Nogueira *et al.*, 2016 as dietas consideradas da moda são: Dieta Atkins, Dieta do tipo sanguíneo, Dieta da sopa, Dieta da Lua, Método Dukan a Dieta detox dentre outras e cada dia cresce mais a divulgação por vários canais de dietas, cardápios semanais, e depoimentos de pessoas que emagreceram usando dietas da moda.

A dieta cetogênica, ainda utilizada hoje em dia, é categorizada como restritiva e rica em gorduras, pobre em carboidratos e minimamente adequada em proteínas. Foi descrita na década de 1920 como alternativa suplementar ao controle da epilepsia, sobretudo no tratamento das epilepsias de difícil controle da infância (Pereira *et al.*, 2010).

Nos estudos recentes, tem sido evidenciada a eficácia da Dieta Cetogênica para a perda de peso a curto e médio prazo. Esta abordagem alimentar, que restringe a ingestão de carboidratos, conduz a uma redução significativa no peso corporal. A diminuição acentuada dos carboidratos inibe a produção de insulina, promovendo assim a oxidação das gorduras (lipólise). Como resultado, o fígado converte parte dos ácidos graxos em corpos cetônicos, os quais são utilizados como uma fonte alternativa de energia pelos neurônios e pelo coração. Esse mecanismo se mostra especialmente útil em condições de escassez de glicose, como durante o jejum (Soares *et al.*, 2020).

Estudos indicam que uma das principais vantagens da dieta cetogênica é sua capacidade de promover uma mudança significativa na perda de gordura e peso corporal, ao mesmo tempo em que exerce efeitos benéficos sobre o risco cardiovascular (Santos *et al.*, 2012). Além disso, há evidências sugerindo que essa abordagem alimentar pode ter um impacto positivo no humor de pessoas com sobrepeso, enquanto melhora os níveis glicêmicos (Paoli, 2014).

No início dessa dieta, o corpo enfrenta uma transição energética significativa, passando da dependência de carboidratos para a utilização primária de gordura como fonte de energia. Esse ajuste metabólico leva à perda de peso corporal. Entretanto, durante essa adaptação fisiológica, podem surgir reações adversas, como náuseas, vômitos, fraqueza, hipotensão ortostática, dores de cabeça, constipação e possíveis deficiências nutricionais. Adicionalmente, elevações nos níveis de triglicérides podem surgir, complicando o avanço da dieta (Calabrese & Liberali, 2012).

Além disso, a utilização prolongada da dieta cetogênica pode exercer uma pressão excessiva sobre os rins, fígado e vesícula biliar. Essas questões ressaltam os potenciais riscos associados a essa prática, muitas vezes ignorados por indivíduos que buscam perder peso, colocando em perigo sua saúde (Faria et al., 2021).

De acordo com dados científicos, as dietas da moda oferecem uma série de benefícios, porém, é crucial destacar que esses benefícios tendem a ser de curto prazo. Ao compará-las com outras dietas, observa-se que todas podem resultar em uma perda de peso significativa, mas quando seguidas por um período prolongado, podem acarretar vários malefícios à saúde (Faria et al., 2021).

Portanto, é crucial destacar que nenhuma dieta restritiva oferece benefícios a longo prazo. Ao privar o organismo de sua principal fonte de energia, ou ao prolongar períodos de jejum, o corpo tende a armazenar gordura para manter suas funções metabólicas, o que pode resultar em aumento de peso. Além disso, as dietas restritivas podem desencadear transtornos alimentares, levando a complicações como hipoglicemia, hipercolesterolemia, desequilíbrios hormonais e insuficiência renal. Também é importante considerar as implicações psicológicas, incluindo aumento da ansiedade, depressão, fraqueza e irritabilidade, frequentemente associadas à autoestima (Faria et al., 2021).

Com relação à dieta da lua, pode-se observar a influência do ciclo lunar nos líquidos corporais e a necessidade de adequação do regime alimentar a cada mudança de fase, o que implica consumo exclusivo de sucos, sopas e líquidos por 24 horas em 4 dias por mês com promessa de perda mensal de 4 kg (Passos *et al.*, 2020).

Além disso, as matérias indicam que deve "parar de comer" quando se sentir saciado e não consumir mais nenhum alimento após as 18 horas. Nas fases minguantes, os praticantes devem beber muita água para eliminar as toxinas. De todo modo, as orientações se mostram generalizantes, dificultando o atendimento às demandas individuais, o que se mostra como aspecto comum às demais dietas (Farias *et al.*, 2014).

Devido à redução calórica drástica, há uma grande perda de água pelo corpo, conseqüentemente reduzindo o peso, mas não chega a reduzir a gordura corporal. (Almeida, 2020). Em 2014, foi realizado um estudo da composição das dietas divulgadas por revistas não científicas e a quantidade de calorias diárias dessas dietas variou entre 700 a 1700 kcal. (Vitat, 2019).

O jejum intermitente (JI) envolve uma restrição total ou parcial de calorias durante um a três dias por semana, ou a abstenção completa de alimentos durante determinados períodos do dia (Moro e colaboradores, 2016). O objetivo do JI é alternar entre períodos de alimentação livre e períodos de jejum, levando o corpo a recorrer às reservas de gordura para obter energia. Segundo a teoria por trás dessa prática, ao consumir alimentos em intervalos reduzidos, é mais difícil ingerir calorias em excesso, o que resulta em um déficit calórico diário e, conseqüentemente, na perda de peso (Harris *et al.*, 2018).

O jejum intermitente abrange diversos métodos, com variações na duração dos períodos de jejum e de janelas de alimentação, na ingestão de calorias permitida, na frequência dos jejuns, e outros aspectos, desde abordagens simples até as mais complexas. Um dos tipos mais comuns é o método 16/8, também conhecido como "alimentação de restrição de tempo", recomendado para iniciantes. Nele, é necessário jejuar por 16 horas, seguidas de uma janela de alimentação de 8 horas. Já o jejum de dias alternados é mais rigoroso, envolvendo um dia de alimentação normal seguido por um dia de jejum completo. Por fim, a dieta 5/2, conhecida como "A Dieta dos 2 Dias", é similar ao jejum de dias alternados, onde se come normalmente durante cinco dias e se jejuar nos finais de semana (Maria, 2019).

O jejum intermitente tem despertado grande interesse devido a estudos experimentais nos quais pessoas são submetidas a diferentes períodos de jejum. Essas pesquisas indicam que o jejum intermitente pode contribuir para corrigir anormalidades metabólicas, como a redução da obesidade, a diminuição dos níveis de diabetes e o apoio ao tratamento de doenças cardiovasculares, câncer e doenças neurodegenerativas (Cunha *et al.*, 2021).

É crucial ressaltar que, ao abandonar essas dietas, o ganho de peso pode ser tão rápido quanto a perda experimentada no início. Influenciados pelos padrões de beleza promovidos pela mídia, muitos indivíduos estão adotando mudanças na

alimentação por conta própria, sem a devida orientação, negligenciando os potenciais danos à saúde, os quais podem ser irreversíveis a longo prazo. Sempre que considerar iniciar qualquer tipo de dieta, é essencial buscar a orientação de um profissional especializado na área (Pereira & Oliveira, 2013).

Segundo Cunha e colaboradores 2016, os efeitos adversos mais frequentemente associados ao jejum intermitente incluem aumento da sensação de fome devido ao incremento do "hormônio da fome", oscilações de humor ao longo do processo, redução da sensação de saciedade no início do jejum, hiperfagia (aumento excessivo da fome), constipação decorrente da baixa ingestão de fibras, deficiências de micronutrientes devido à restrição alimentar, tonturas e fraqueza devido aos períodos prolongados de jejum. Além disso, observa-se um aumento nos biomarcadores de estresse oxidativo, o que pode contribuir para o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de certos tipos de câncer, doença de Parkinson, entre outras condições (Chausse *et al.*, 2015).

A restrição severa da alimentação pode resultar em uma diminuição significativa da ingestão dos micronutrientes essenciais recomendados diariamente para a saúde das pessoas. Contudo, é importante ressaltar que o jejum não é apropriado para todos os indivíduos. Certas categorias, como pessoas com diabetes tipo 1, gestantes e lactantes, aqueles com distúrbios alimentares ou outras condições médicas, e indivíduos que dependem da ingestão regular de alimentos devido ao uso de certos medicamentos, não devem prolongar intervalos prolongados sem se alimentar (Ganesan *et al.*, 2018).

O público das dietas da moda pode variar dependendo do tipo de dieta. Geralmente, essas dietas específicas estão relacionadas a pessoas que buscam resultados mais rápidos que o normal, em termos de perda de peso ou melhoria da saúde, muitas vezes

A dieta concebida pelo Dr. Atkins é uma abordagem hipocalórica e cetogênica que enfatiza o consumo de lipídios e proteínas, incluindo carnes vermelhas, ovos e manteiga, enquanto restringe carboidratos como frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces. Ela é organizada em três fases distintas: a fase de indução, a fase de perda de peso constante, e a fase de manutenção (Atkins, 2004).

Na fase inicial, conhecida como dieta de indução, há uma redução significativa no consumo de carboidratos, permitindo apenas uma ingestão mínima, geralmente entre 15 e 20g por dia. Este período visa iniciar o processo de cetose, onde o corpo passa a queimar gordura como fonte primária de energia. Em seguida, entra-se na fase permanente da dieta, onde se estabelece um padrão alimentar sustentável a longo prazo. Nesta fase, o indivíduo continua a monitorar a ingestão de carboidratos, ajustando conforme necessário para manter um peso saudável e sustentar os resultados alcançados. Por fim, a fase de manutenção representa o estágio final da dieta, onde o indivíduo estabelece uma rotina alimentar equilibrada, determinando a quantidade ideal de carboidratos para consumo diário, com base em suas necessidades individuais e preferências, visando manter um estilo de vida saudável a longo prazo (Atkins, 2004).

Algumas vantagens da dieta apresentada é que a insulina é reconhecida como o principal hormônio anti-lipolítico do corpo humano. Sua função principal é inibir a ação da enzima lipase sensível ao hormônio, resultando no aumento do tecido adiposo visceral (Chrichtie *et al.*, 2015). Além de suprimir a lipólise, pesquisas indicam que a insulina também influencia diretamente na inibição da beta-oxidação, através do aumento da produção de Malonil-Coa pela via glicolítica. Esse composto age como um forte inibidor da enzima carnitina palmitoil transferase I, responsável pelo transporte de ácidos graxos de cadeia longa através da membrana mitocondrial para sua oxidação (Sidossis *et al.*, 2017).

A abordagem dietética proposta pelo Dr. Atkins, que é notavelmente baixa em carboidratos, implica na redução da secreção de insulina, o que resulta na mobilização e utilização das reservas de gordura do corpo, levando a uma rápida perda de gordura corporal através da oxidação (Atkins, 2004).

É bem documentado que o hiperinsulinismo está associado ao aumento da atividade simpática, o que pode levar à hipertensão arterial e aumentar o risco de aterosclerose devido ao aumento dos níveis de colesterol sérico (Flaso/ABESO, 2015).

A abordagem dietética proposta por Atkins, no entanto, pode contribuir para o controle da hipoglicemia reativa, normalizando os níveis de glicose no sangue e prevenindo o hiperinsulinismo, hipercolesterolemia e hipertensão arterial, potencialmente resultando em melhorias nos problemas cardiovasculares e endócrinos (Atkins, 2004).

Além dos efeitos metabólicos mencionados, a dieta Atkins também pode influenciar os centros de controle do apetite a curto prazo. A sensação de saciedade relatada por aqueles que seguem essa dieta pode ser explicada pelo aumento dos corpos cetônicos e dos níveis de serotonina. A serotonina possui receptores no hipotálamo que têm efeito anorexígeno, reduzindo assim a ingestão alimentar. Além disso, uma dieta rica em gorduras pode aumentar a liberação de colecistocinina (CCK) no trato digestivo, desempenhando um papel importante na sensação de saciedade e contribuindo para a perda de peso (Karla et al., 2007; Rolls, 2009).

Atkins (2004) afirma que a perda de peso observada em indivíduos que seguem sua dieta é atribuída ao aumento do gasto energético; no entanto, até o momento, nenhum estudo determinou quantificar esse dispêndio energético. Não há evidências que sustentem que uma dieta rica em proteínas e gorduras seja particularmente termogênica; na verdade, a gordura tem um efeito termogênico baixo, contribuindo apenas com uma pequena fração da perda de peso (Astrup et al., 2018).

Scwingshandl e Borkenstein (2015) destacaram que diversos mecanismos estão envolvidos na redução da taxa metabólica basal. A diminuição na secreção de insulina, um efeito característico da dieta Atkins, promove a mobilização de substratos endógenos, resultando em maior circulação de ácidos graxos e corpos cetônicos, o que pode aumentar o catabolismo de proteínas. Consequentemente, um dos efeitos indesejáveis para os adeptos dessa dieta é a perda de massa magra. Essa perda reduz a taxa metabólica basal, o que pode explicar a dificuldade de manter o peso após a dieta, mesmo com a ingestão restrita de alimentos (Estadella, 2017; Fricken *et al.*, 2013).

Além disso, outro fator que pode contribuir para a perda de peso em pacientes que seguem a dieta Atkins é o esvaziamento das reservas de glicogênio e água devido à restrição severa de carboidratos. Consequentemente, a perda de peso pode ser predominantemente de fluidos, levando à desidratação, em vez de perda de massa gorda (Silva & Pottier, 2020).

Em uma pesquisa conduzida por Astrup, Meinert e Harper (2018), após 12 meses, não foi observada uma diferença significativa de peso entre o grupo que seguiu a dieta Atkins e o grupo que seguiu uma dieta hipocalórica com proporções adequadas de nutrientes. Isso porque a regulação da saciedade na dieta Atkins, embora inicialmente eficaz, pode ser limitada pela regulação a longo prazo realizada pela ação da insulina e da leptina, que apresentam efeito estimulante sobre a ingestão alimentar e, consequentemente, no aumento da adiposidade (Michael *et al.*, 2009; Clement, 2010; Jequier & Tappy, 2019).

Além disso, as gorduras são menos eficazes que as proteínas e os carboidratos para induzir a sensação de saciedade, o que pode levar as pessoas que consomem dietas hiperlipídicas a se alimentarem por períodos mais longos e em quantidades maiores (Damaso, 2021).

### **3.2 Riscos severos de algumas dietas da moda**

Uma das principais consequências dos transtornos alimentares presentes nas dietas da moda, são fenômenos multidimensionais resultando na interação de fatores pessoais, socioculturais e familiares. Esses transtornos se caracterizam pela preocupação intensa com o corpo, peso e alimentos, levando a prejuízos significativos à saúde física e psicossocial. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), são definidos três tipos de transtornos alimentares: anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (Almeida, 2015).

Dieta extremamente restritiva em calorias, dietas que limitam severamente a ingestão calórica podem levar a deficiências nutricionais graves, perda de massa muscular, deficiência do sistema imunológico, entre outras condições que podem causar danos irreparáveis nos órgãos internos (Oliveira *et al.*, 2010).

A dieta que mais apresenta riscos severos são a cetogênica, hiperproteica, detox e entre outras. Embora a dieta cetogênica extrema possa ter benefícios para pessoas com certas condições, os desequilíbrios eletrolíticos, aumento do colesterol, formação de cálculo renal e outras condições acrescentam valor a longo prazo (Oliveira *et al.*, 2010).

Já a dieta hiperproteica desequilibrada mostra que o consumo excessivo de proteínas e o descuido por outros nutrientes pode pressionar os rins, elevar o risco de doenças cardíacas e resultar em problemas digestivos significativos. (Viana, 2014).

Com evidências da dieta detox radical, qualquer dieta detox 100% líquida ou feita apenas com alimentos extremamente restritos pode causar deficiências nutricionais severas, desequilíbrios metabólicos e problemas gastrointestinais. Qualquer dieta que prometa perda de peso rápida e fácil, como a dieta da sopa, dieta da lua, entre outros, são desreguladores e não fornecem nutrição suficiente para a saúde a longo prazo (Batista, 2017).

### **3.3 A utilização de algumas dietas da moda como terapia nutricional ou para outros fins**

A substituição parcial ou completa de alimentos envolve a troca de refeições regulares por líquidos, pós, barras ou shakes proteicos, que são ricos em proteínas, vitaminas e minerais. O objetivo dessa estratégia é reduzir o consumo de gordura e manter o equilíbrio nutricional, promovendo a perda de peso e melhorando os hábitos alimentares. Isso incentiva a realização de refeições mais frequentes e o consumo de porções menores (Silva *et al.*, 2021).

Esse método é oficialmente reconhecido como tratamento para pacientes com diabetes mellitus tipo 2, obesidade e sobrepeso. Além disso, pode ser benéfico para idosos, atletas que não atingem a ingestão diária ideal de proteínas e mulheres pós-menopausa. A substituição alimentar pode ser realizada em clínicas de perda de peso, sob a supervisão de profissionais da saúde (Andrade *et al.*, 2021).

É possível analisar a eficácia desta terapia com melhora nos marcadores metabólicos juntamente com a terapia nutricional aplicada de maneira correta, acompanhada por um profissional nutricionista. Em suma, a substituição de alimentos é uma dieta com diversos benefícios, especialmente quando associada a um aumento na ingestão de proteínas. Essa estratégia permite uma perda de peso eficaz e apresenta uma baixa taxa de ganho de peso rebote, pois promove a reeducação alimentar do paciente durante o processo (Cunha *et al.*, 2021).

A ideia de que uma dieta única não é adequada para todos os indivíduos, devido à individualidade da fisiologia e do metabolismo, é particularmente relevante para as dietas low carb. Essas dietas são influenciadas por fatores exógenos e pelo grau de adaptação endógena resultante de uma alimentação extremamente desbalanceada, como a cetogênese e o desequilíbrio ácido-base, apesar dos benefícios que também podem oferecer ao paciente (Silva *et al.*, 2020).

No caso do jejum intermitente, a resistência às mudanças no comportamento alimentar compromete o desenvolvimento dos estudos, pois as desistências dificultam a comparação dos efeitos da dieta. No entanto, há benefícios significativos para a perda de peso, e o jejum intermitente apresenta os melhores resultados na composição corporal, embora sejam necessários mais estudos a longo prazo para validar esses efeitos (Farias *et al.*, 2014).

Na substituição de alimentos, as análises indicam que refeições ricas em proteínas e com baixo índice glicêmico, combinadas com intervenções no estilo de vida, podem ajudar na redução do consumo de calorias. Essa abordagem aumenta a ingestão de proteínas e diminui a quantidade de gorduras e carboidratos, resultando em uma perda de peso bem-sucedida (Harris *et al.*, 2018).

## **4. Conclusão**

De acordo com a literatura, as dietas da moda podem trazer consequências para a saúde porque têm um impacto significativo no organismo dos indivíduos, já que frequentemente resultam em restrições alimentares rigorosas e desnecessárias.



Mais frequentemente as dietas da moda independentemente faltam uma base de conhecimento científico, e podem mesmo causar a falta de nutrientes. Como tal, o corpo experimenta uma deterioração da saúde e pode desenvolver vários problemas ao longo prazo.

Além disso, como a promessa das dietas da moda geralmente promete rápida perda de peso, elas desencadeiam extremas práticas alimentares insustentáveis. A perda de peso rápida costuma ser acompanhada por um ciclo em que ocorre o rebote. Nesse caso, o regime perde-se e, possivelmente em quantidades maiores, em decorrência do metabolismo diminuído e perda muscular previamente adquirida no período de restrição.

Desse modo, as dietas da moda podem causar uma relação disfuncional com a comida, que por sua vez, pode resultar em distúrbios alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar. Essas dietas carecem de uma série suficiente de nutrientes e calorias, o que pode prejudicar a diversidade do microbiota intestinal e, posteriormente, a digestão e a absorção de nutrientes.

Com base na visão psicológica, as dietas da moda também podem causar estresse e ansiedade. As restrições severas à comida e a obsessão pela perda de peso podem aumentar a pressão psicológica nos indivíduos em relação ao seu corpo. As dietas extremas podem causar a adoção de um pensamento “tudo ou nada” que é devastador para a saúde mental de um indivíduo e seu bem-estar geral.

Por isso, é essencial que a nutrição e o manejo do peso se abordem a partir de orientações científicas e personalizadas, sempre com foco em uma dieta equilibrada e sustentável, que tenha a todos os grupos de alimentos e as particularidades e preferências individuais. Dessa forma, é possível garantir a integridade não apenas do estado de saúde físico, mas também do mental e emocional das pessoas.

## Referências

- Andrade, C., et al. (2021). Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 50918-50928. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30119>.
- Atkins, R. (1981). *A nutrição revolucionária do Dr. Atkins*. Ed. Artenova.
- Betoni, F., Zanardo, V. & Ceni, G. (2010). Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. 9 (3), 430-40.
- Brasil. (2014). Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde. [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).
- CFN. (2018). Resolução CFN N° 599/2018. Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_599\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.htm).
- Dukan, P. (2013). *Eu não consigo emagrecer*. (7a ed.), Ed. BestSeller.
- FAO/OMS. (2003). Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916. Organização Mundial da Saúde (OMS). <https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>.
- 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), e441101019089. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>.
- Farias, T. de O., et al. (2014). Efeitos do jejum intermitente na composição corporal: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 8(46), 448-456.
- Fraga, T. B., Ferreira, F. A., Vanni, A. C., Spinelli, R. B., & Santolin, M. B. (2018). Dietas da moda: Impactos e consequências na saúde. *Research, Society and Development*, 7(5), 136-143.
- IBGE (2023). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilanciasanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostramento-da-obesidade-entre-adultos>>
- Institute of Medicine, DRI: Estimated Average Requirements. Washington, D.C.: National Academies Press, (2000). <http://www.nap.edu>
- Lima, A. V. S., et al. (2015). Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. *Revista Interdisciplinar*, 8(4), 136-143.

- Lima, A. V., et al. (2017). Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. *Revista Interdisciplinar. Nutrição Brasil* (2012). *Portal Atlântica Editora*. SciELO Brasil (2022). <https://www.scielo.br>
- Organização Mundial da Saúde*. OPAS/OMS (2008). <https://www.paho.org/pt/brasil>
- Pacheco, C., Oliveira, M., & Stracieri, A. (2009). Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinada ao público feminino. *Rev Dig Nutrição - NUTRIR GERAIS*, 3(4), 346-361.
- Passos, J., Vasconcellos-Silva, P., & Santos, L. (2020). Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2615-2631. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>.
- Silva, K., Coutinho, K., & Andrade, L. (2021). Alimentação adequada e as dietas da moda. Trabalho de conclusão de curso em nutrição. *Repositório Universitário da Ânima*, Pouso Alegre. Soihet, J., & Silva, A. (2019). Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, 18(1), 55-62.
- Souto, S., & Ferro-Bucher, J. (2006). Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Revista de Nutrição*, 19(6), 693-704.