

**VALE A PENA FAZER AS DIETAS DA MODA?**

ALVES, Josiane Cristina (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SANTOS, Jane Helen de Souza (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Com a atualidade e a mídia mostrando a magreza como padrão de beleza, faz com que a população queira emagrecer a qualquer custo, fazendo dietas da moda que muitas vezes trazem resultados negativos. As dietas realizadas por famosos faz com que todos queiram, sendo que cada pessoa necessita de uma dieta específica e saudável, e que não existe uma dieta para todos. O presente estudo teve como objetivo mostrar a população que as dietas da moda não são eficientes para todos e que é preciso procurar profissionais nutricionistas qualificados para orientar e mudar a alimentação. A pesquisa foi realizada em bases de dados científicos como o Google Acadêmico, os quais elucidaram quais consequências as dietas da moda podem afetar a saúde da população. Há muitas dietas da moda, dentre elas a dieta do alfabeto; dieta da fruta; dieta da sopa; dieta da lua; dieta da lombriga; dieta das cores; dieta dos carboidratos; dieta a base de Shakes; dieta do tipo sanguíneo; Dieta do mediterrâneo, a dieta da proteína (Dr. Atikins), Dieta da USP: Beverly Hills, entre outras. A procura por essas dietas traz consequências sérias para a saúde como desnutrição e algumas patologias. É importante que se procure o nutricionista para realizar uma educação alimentar e orienta-lo de acordo com seus hábitos e costumes o que se deve comer para perder peso de forma saudável e eficaz. A não procura faz com que ocorra emagrecimento, perda de massa magra e nutrientes importantes ao invés de gordura. Os estudos mostram que dietas da moda não devem ser seguidas.

Palavras chaves: Dietas da moda. Padrão de Beleza. Emagrecimento.

**REFERÊNCIAS:**

BETONI, F. et al. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientia e Saúde*, 9 (3):430-440. 2010.

MATIAS, M. O. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase. Monografia de Nutrição. Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, p.88. 2014.

FLORIANO. R. F. et al. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Sci Med.* 26 (2). 2016.