

## CONHECIMENTOS SOBRE DIETAS DA MODA

Clarellice Rodrigues Da Silva, Gabriel Carvalho Perinelli, Lidiane Silva Rodrigues Telini.

### Resumo

Os hábitos alimentares são adquiridos de acordo com o ambiente familiar e social, porém os meios de comunicação propagam informações alimentares inadequadas e permitem o surgimento de dietas sem embasamento científico, culturalmente definidas como “dietas da moda”. Estas dietas compõem uma variedade de características, como a dieta cetogênica: pobre em carboidratos e proteínas e ricas em gordura; dieta Low Carb: quantidade mínima de carboidratos; dieta da sopa: consumo de alimentos leves e com baixa caloria. Avaliar o conhecimento da população sobre as possíveis consequências do uso das “dietas da moda”. Estudo descritivo, onde os dados foram coletados através de um questionário online pela plataforma Google Forms e o link para acesso ao questionário foi disponibilizado por mensagem de texto (grupos no WhatsApp) e divulgado nas redes sociais. Cento e cinquenta e seis indivíduos responderam o questionário, sendo 49% na faixa etária de 18 à 25 anos, 45% responderam ter curso superior. Dos participantes, 53% responderam saber o que é dieta da moda e 65% já ouviram falar de duas ou mais dietas, sendo as mais citadas a dieta da sopa, a dieta cetogênica, a dieta low carb e a dieta de Atkins, porém 79% responderam ter feito outro tipo de dieta e 14% a dieta low carb. Um estudo anterior, demonstrou que 33,3% dos praticantes de Crossfit fazem uso da dieta low carb, sendo a segunda dieta da moda com maior adesão entre os atletas (BRITTO, 2020). A busca por ela segue o princípio de que a restrição de carboidratos, induz o organismo a sofrer oxidação lipídica, aumentando a saciedade do indivíduo (NOFAL et al., 2018). Porém, alguns efeitos adversos são encontrados em pessoas que fazem uso de dieta com baixo teor de carboidratos por um longo período, como efeitos gastrointestinais, hipoglicemia, deficiências de carnitina e vitaminas, hiperlipidemia, urolitíases, neuropatia óptica e osteoporose (SILVA; RETRÃO; LANDIM, 2020). Observou-se que apenas 46% dos entrevistados já realizaram algum acompanhamento nutricional e 51% afirmaram que já utilizaram as dietas sem orientações, destes 65% afirmaram que praticam exercício físico e 25% fazem o uso de suplementos alimentares. Há um aumento no número de praticantes de dietas que não são respaldadas por estudos na área de nutrição e saúde, além de não buscarem um profissional que possa orientar (NOGUEIRA ET AL., 2016). Quando o indivíduo seguiu alguma dieta, o objetivo era perda de peso em 47%, porém, 43% dos participantes não sabiam quais os prejuízos que podem causar à saúde uma dieta sem orientação nutricional. As dietas da moda podem promover o emagrecimento rápido, portanto pode afetar a saúde de quem está utilizando sem orientação do profissional nutricionista. Dessa forma, é primordial atuação do nutricionista na orientação alimentar adequada, promovendo saúde e auxiliando no desempenho do indivíduo.

**Palavras-chave:** Nutrição; Dietas da Moda; Dietas.

### Referências Bibliográficas

- CORDEIRO, R; BALDASSO, M. Benefícios e malefícios da dieta low carb, **Revista Saúde em Foco**, ed. nº 9, 2017.
- NOFAL, V.P.; KILSON, A.C.; PEREIRA, B.C.; CAMPOS, F.G.C.; MIRANDA, P.A.C. Novas descobertas sobre a dieta lowcarb. **e-Scientia**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019.
- NOGUEIRA, L. R. & Mello. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e

academias em São Paulo. RBNE - **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.

PEREIRA, G. A. L; MOTA L. G. S; CAPERUTO E. C; CHAUD D. M. A. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13. n. 77. p.131-136. Jan./fev. 2019. ISSN 1981-9927.