



DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

FAD DIETS: A RISK FOR THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS

DIETAS DE MODA: UN RIESGO PARA EL DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Jedíael Barbosa Domingues Junior¹, Joel Silveira Junior¹, Elida Lucia Ferreira Assunção², Wellington Danilo Soares³, Maximino Alencar Bezerra Júnior⁴

e5126036

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i12.6036>

PUBLICADO: 12/2024

RESUMO

A busca por soluções rápidas de controle de peso levou muitos a adotarem dietas da moda, frequentemente restritivas e desequilibradas, com potenciais efeitos adversos, incluindo distúrbios alimentares graves. Objetivo: avaliar a frequência e riscos associados ao uso dessas dietas. Materiais e métodos: trata-se de um estudo descritivo-quantitativo com 69 participantes de Montes Claros-MG, avaliadas por questionário. A amostra foi predominantemente feminina, com média de idade de 23 anos, composta por 44 mulheres e 25 homens, sendo 43,5% pardos, 40,6% brancos, 14,5% negros e 1,4% amarelos. Resultados: Destacam preocupações sobre o uso de dietas da moda, revelando que apenas 62,4% procuraram orientação profissional para prescrição dietética. A maioria adotou dietas sem supervisão adequada, indicando riscos significativos associados a essas práticas. O estudo ressalta a necessidade urgente de abordar os riscos relacionados às dietas da moda, especialmente considerando a predominância feminina na amostra e a falta de orientação profissional em uma parcela considerável. Esses achados destacam a importância de conscientização e discussão pública sobre os impactos negativos dessas práticas. Conclusão: A prevalência das dietas da moda é impulsionada pelas redes sociais, influenciando a adesão sem base científica, devido à busca por soluções rápidas para a perda de peso. Esse fenômeno destaca a necessidade de abordagens mais sustentáveis e equilibradas para promover a saúde física e mental a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Dietas da Moda. Dieta Restritiva. Comportamento Alimentar.

ABSTRACT

The search for quick weight management solutions has led many to adopt fad diets, often restrictive and unbalanced, with potential adverse effects, including serious eating disorders. Objective: to evaluate the frequency and risks associated with the use of these diets. Materials and methods: this is a descriptive-quantitative study with 69 participants from Montes Claros-MG, evaluated by a questionnaire. The sample was predominantly female, with a mean age of 23 years, consisting of 44 women and 25 men, 43.5% brown, 40.6% white, 14.5% black and 1.4% yellow. Results: Highlights concerns about the use of fad diets, revealing that only 62.4% sought professional guidance for dietary prescription. Most adopted diets without adequate supervision, indicating significant risks associated with these practices. The study underscores the urgent need to address the risks related to fad diets, especially considering the female predominance in the sample and the lack of professional guidance in a considerable portion. These findings highlight the importance of awareness and public discussion about the negative impacts of these practices. Conclusion: The prevalence of fad diets is driven by social networks, influencing adherence without scientific basis, due to the search for quick solutions for weight loss. This phenomenon highlights the need for more sustainable and balanced approaches to promoting long-term physical and mental health.

KEYWORDS: Fad diets. Restrictive Diet. Eating Behavior.

¹ Graduado em Nutrição pela Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI, Montes Claros, MG, Brasil.

² Programa de Pós-Graduação em Clínicas Odontológicas da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

³ Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes.

⁴ Doutor em Neurociências pela Universidade Federal Fluminense - UFF. Docente da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna - FASI, Montes Claros, MG, Brasil.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedrael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

RESUMEN

La búsqueda de soluciones rápidas para el control de peso ha llevado a muchos a adoptar dietas de moda, a menudo restrictivas y desequilibradas, con posibles efectos adversos, incluidos trastornos alimentarios graves. Objetivo: evaluar la frecuencia y los riesgos asociados al uso de estas dietas. Materiales y métodos: estudio descriptivo-cuantitativo con 69 participantes de Montes Claros-MG, evaluados mediante cuestionario. La muestra fue predominantemente femenina, con una edad media de 23 años, compuesta por 44 mujeres y 25 hombres, 43,5% marrones, 40,6% blancos, 14,5% negros y 1,4% amarillos. Resultados: Destaca la preocupación por el uso de dietas de moda, revelando que solo el 62,4% buscó orientación profesional para la prescripción dietética. La mayoría adoptó dietas sin una supervisión adecuada, lo que indica riesgos significativos asociados con estas prácticas. El estudio subraya la necesidad urgente de abordar los riesgos relacionados con las dietas de moda, especialmente teniendo en cuenta el predominio femenino en la muestra y la falta de orientación profesional en una parte considerable. Estos hallazgos ponen de relieve la importancia de la concienciación y el debate público sobre los impactos negativos de estas prácticas. Conclusión: La prevalencia de las dietas de moda está impulsada por las redes sociales, influyendo en la adherencia sin base científica, debido a la búsqueda de soluciones rápidas para la pérdida de peso. Este fenómeno pone de relieve la necesidad de adoptar enfoques más sostenibles y equilibrados para promover la salud física y mental a largo plazo.

PALABRAS CLAVE: Dietas de moda. Dieta restrictiva. Comportamiento alimentario.

INTRODUÇÃO

As dietas da moda são um tema que tem ganhado destaque na sociedade contemporânea, em que a busca por um corpo perfeito e saudável é cada vez mais valorizada. Essas dietas prometem resultados rápidos e eficazes, geralmente baseadas em restrições alimentares extremas e na exclusão de determinados grupos alimentares. Sendo assim, muitas vezes essas dietas não são sustentáveis a longo prazo e podem trazer riscos para a saúde¹.

A adoração ao corpo perfeito que aumenta significativamente e está perfeitamente associada às imagens de poder e beleza, onde as normas estéticas estão cada vez mais ligadas à presença de jovens figuras com corpos esqueléticos, musculosos em revistas, anúncios e redes sociais, percebe-se o crescimento pela adoção de dietas não científicas que são vistas como sinônimo de restrições alimentares para perda de peso rápida e prática².

Entre os fatores que influenciam o comportamento alimentar de jovens adultos, um fator significativo é a utilização das redes sociais e seu impacto nas origens dos comportamentos alimentares disfuncionais, como a insatisfação corporal e a adoção de padrões estéticos promovidos pela sociedade. De acordo com o modelo teórico biopsicossocial, o uso de mídias sociais é um fator decisivo na internalização desses ideais corporais, o que pode levar a dois resultados negativos: insatisfação com o corpo e restrição alimentar. É importante ressaltar que esses dois resultados são considerados causas para o desenvolvimento de transtornos alimentares e também são preditores de comportamentos alimentares disfuncionais³.

A dieta *Low Carb* é um dos exemplos de dietas da moda, a dieta *Low Carb* restringe o consumo de carboidratos, limitando-o a menos de 225 gramas por dia ou a menos de 45% do total de calorias consumidas. Embora essa abordagem possa ser benéfica para pacientes com obesidade ou



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedrael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

diabetes tipo 2, a dieta deve ser personalizada de acordo com as necessidades de cada indivíduo e monitorada por profissionais qualificados³.

No entanto, ao aplicar essa dieta na população em geral, é preciso ter precaução, pois ela pode não ser adequada para todos os indivíduos devido às diferenças fisiológicas, metabólicas, de gordura e à capacidade individual de se adaptar a uma dieta que possa ou não promover a cetogênese e desequilíbrios eletrolítico. Uma outra dieta é o jejum intermitente, que envolve períodos de abstinência voluntária de alimentos intercalados com períodos normais de ingestão de alimentos e bebidas. Todavia, essa dieta pode ter efeitos benéficos ou prejudiciais no metabolismo humano, e por isso é necessário acompanhamento de um nutricionista para garantir que seja realizada de forma adequada⁴.

Ao limitar a ingestão de carboidratos, a dieta cetogênica força o metabolismo a utilizar a gordura como fonte de energia, levando a uma maior produção de acetil-CoA devido à diminuição da disponibilidade de glicose. Esse excesso de acetil-CoA é oxidado no ciclo de Krebs, resultando em um acúmulo de corpos cetônicos e, conseqüentemente, gerando um estado de cetose⁵.

Cada vez mais há evidências de que essas dietas não são eficazes para a perda de peso, e seus efeitos prejudiciais estão sendo estudados mais a fundo. Sabe-se que a prática de dietas restritivas pode levar a distúrbios emocionais e cognitivos, além de aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares⁶.

Indivíduos com transtornos alimentares possuem visões distorcidas e prejudiciais sobre seu corpo, peso, alimentação e autoestima. Essas crenças estão conectadas a pensamentos obsessivos em relação ao controle do peso, além de graves distorções na percepção da própria imagem corporal. Esses pensamentos podem levar a emoções negativas que causam muito sofrimento e interferem nas atividades cotidianas do indivíduo, resultando em prejuízos significativos⁷.

Destarte, o presente estudo objetivou avaliar a frequência e riscos associados ao uso dessas dietas.

MÉTODO

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Associação Educativa do Brasil – SOEBRAS sob o parecer nº 6.239.671/2023 e CAAE: 70032823.2.0000.5141. Trata-se de um estudo tipo descritivo-quantitativo, onde se utilizou de fontes primárias para obtenção dos dados. A população-alvo foram indivíduos maiores de 18 anos da cidade de Montes Claros-MG que já fizeram a utilização de alguma dieta da moda, recrutados nas academias da cidade de Montes Claros – MG. Como instrumento de pesquisa, foi utilizado um questionário online com 22 questões de múltipla escolha e 1 questão aberta, que foram desenvolvidas pelos autores da pesquisa com base em estudos prévios sobre o tema.

O questionário foi elaborado em tópicos, sendo eles: Percepções e influências das redes sociais na saúde e comportamento, Experiências dietéticas e desafios associados, Perfil de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedrael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

Comportamentos Alimentares e relação com o peso e Conhecimento acerca das dietas da moda é motivo de segui-las.

Os participantes foram instruídos a responder o questionário em um ambiente privado nas academias e a garantir que a página da pesquisa fosse encerrada após o envio de suas respostas, para que terceiros não tivessem acesso a elas. A participação no estudo foi voluntária, de forma que os participantes puderam recusar ou interromper sua participação, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo. Toda a coleta ocorreu entre os meses de maio a junho de 2024. Todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Todos os dados coletados foram planilhados e feita uma análise descritiva com frequência real e absoluta, e posteriormente, apresentados em tabelas e gráficos. Todo procedimento estatístico foi feito através do *software Statistical Package for Social Science (SPSS)* versão 29.0 para *Windows*.

Após a análise dos resultados, as descobertas serão divulgadas aos participantes e no meio científico da área, a fim de que sejam informados dos fatores identificados para que possam intervir no assunto. O material coletado por meio do questionário não será objeto de comercialização ou divulgação que possa prejudicar os entrevistados, garantindo, assim, o anonimato dos participantes.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 69 indivíduos habitantes da cidade de Montes Claros-MG. A média de idade dos participantes foi de 23 anos, sendo a maioria do sexo feminino, com 44 mulheres e 25 homens. Quanto à cor da pele, 43,5% eram pardos, 40,6% eram brancos, 14,5% eram negros e 1,4% eram amarelos.

Tabela 1. Percepções e influências das redes sociais na saúde e comportamento (n=69)

QUESTÕES	Sim	Não	Não sei
A- Você acredita que as redes sociais têm um impacto negativo na imagem corporal e nos comportamentos alimentares das pessoas?	94,2%	4,3%	1,4%
B- Você acha que as redes sociais podem ser um gatilho para desenvolvimento de transtornos alimentares?	94,2%	4,3%	



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
 Jediael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
 Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

C- Você já se sentiu pressionado(a) a seguir uma dieta ou ter um corpo perfeito por causa de influências externas, como amigos, família ou mídia?	72,5%	27,5%	
D- Você concorda que seguir uma dieta da moda é uma estratégia eficaz para perder peso em um curto período de tempo?	34,8%	43,5%	21,7%
E- Você acredita que essas dietas da moda podem trazer benefícios sem gerar consequências negativas?	17,4%	63,8%	18,8%

Fonte: Próprios pesquisadores (2024).

A tabela 1 evidencia as percepções e influências das redes sociais na saúde e comportamento, com 94,2% concordando com essa influência negativa. Da mesma forma, 94,2% acreditam que as redes sociais podem ser um gatilho para transtornos alimentares. Cerca de 72,5% dos participantes já se sentiram pressionados a seguir dietas ou alcançar um corpo considerado ideal devido a influências externas. Quanto à eficácia das dietas da moda, 43,5% discordam, enquanto 34,8% concordam. Sobre a crença nos benefícios sem consequências negativas das dietas da moda, 63,8% não acreditam, 17,4% acreditam e 18,8% não souberam responder.

Tabela 2. Experiências dietéticas e desafios associados (n=69).

QUESTÕES	Sim	Não	Nunca segui dieta
A- Você segue ou já seguiu uma dieta específica?	71%	29%	
B- Se caso tenha seguido alguma dieta específica, teve alguma dificuldade em seguir?	56,5%	20,3%	23,2%



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedrael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

C- Se caso tivesse seguido alguma dieta específica, sofreu por algum transtorno alimentar após a dieta?	23,2%	52,2%	24,3%
D- Caso tenha seguido alguma dieta específica, conseguiu manter os resultados?	37,7%	39,1%	23,2%
E- Já buscou ajuda de algum profissional para prescrição de sua dieta?	62,4%	18,8%	18,8%
F- Faz/fez uso de fitoterápicos e medicamentos para auxiliar na perda de peso durante a dieta?	10,1%	89,9%	

Fonte: Próprios pesquisadores (2024).

Na tabela 2, dentre os participantes, 71% seguiram ou seguem dietas específicas, enquanto 56,5% enfrentaram dificuldades nesse processo. Após a dieta, 24,3% relataram transtornos alimentares. A manutenção dos resultados foi difícil para 39,1% dos entrevistados. A busca por orientação profissional foi alta, com 62,3% procurando ajuda na prescrição da dieta. Quanto ao uso de fitoterápicos e medicamentos para perda de peso durante a dieta, 89,9% optaram por não utilizá-los.

Tabela 3. Perfil de Comportamentos Alimentares e relação com o peso (n=69)

QUESTÕES	Semp re	Muitas vezes	Às vezes	Poucas Vezes	Quase nunca	Nunca
A- Fica apavorado com a ideia de estar engordando?	44,9%	11,6%	10,1%	10,1%	8,7%	14,5%
B- Evita o consumo de alimentos ricos em carboidratos?	2,9%	5,8%	27,5%	10,1%	24,6%	29%



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

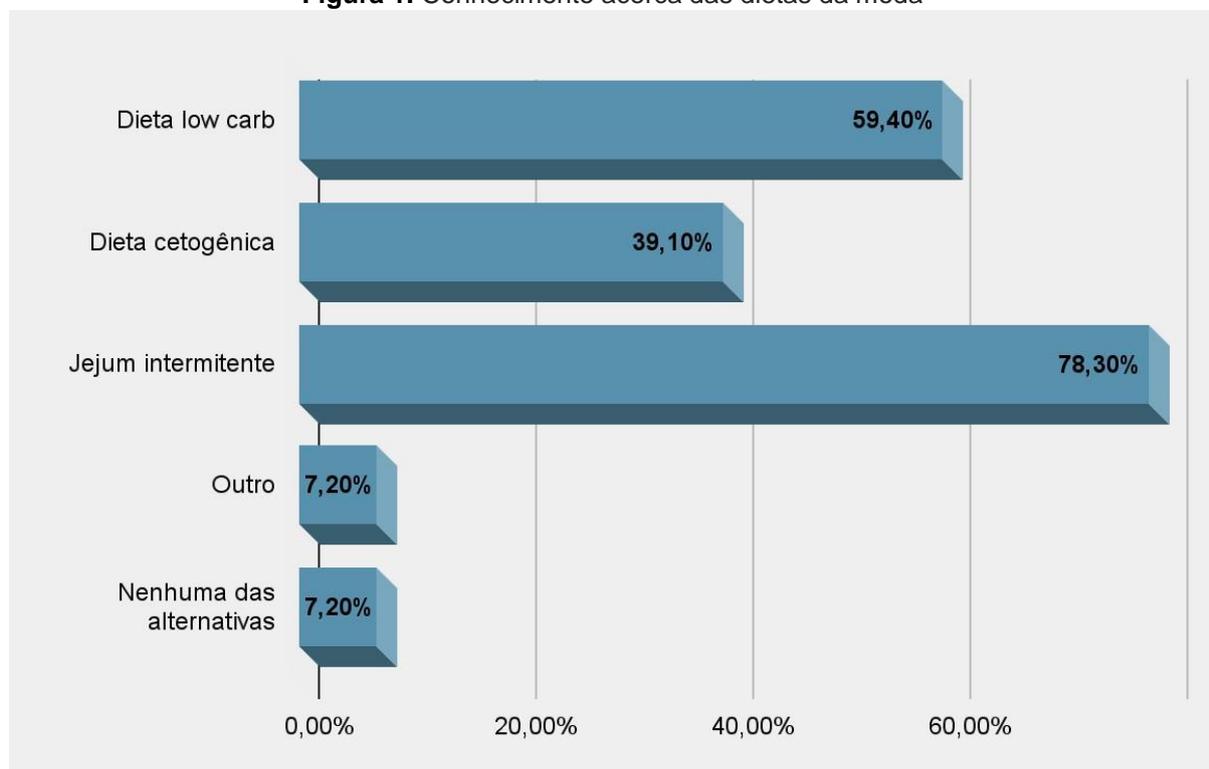
DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedial Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

C- Sente-se culpado depois de comer?	8,7%	11,6%	27,5%	14,5%	10,1%	8,7%
D- Presta atenção à quantidade de calorias dos alimentos que consome?	17,4%	13%	18,8%	10,1%	20,3%	17,4%

Fonte: Próprios pesquisadores (2024).

A tabela 3 demonstrou uma gama diversificada de comportamentos em relação à alimentação e ao peso. Cerca de 44,9% das pessoas expressam preocupação em relação ao ganho de peso, enquanto 29% evitam ativamente alimentos ricos em carboidratos. Entre 8,7% e 27,5% dos participantes relatam sentimento de culpa após comer. Além disso, a atenção à contagem de calorias varia de 10,1% a 20,3% da amostra.

Figura 1. Conhecimento acerca das dietas da moda



Fonte: Próprios pesquisadores (2024).

A figura 1 apresenta as seguintes respostas em relação ao conhecimento sobre dietas da moda: 78,3% das pessoas disseram que conhecem o jejum intermitente, 59,4% mencionaram a dieta

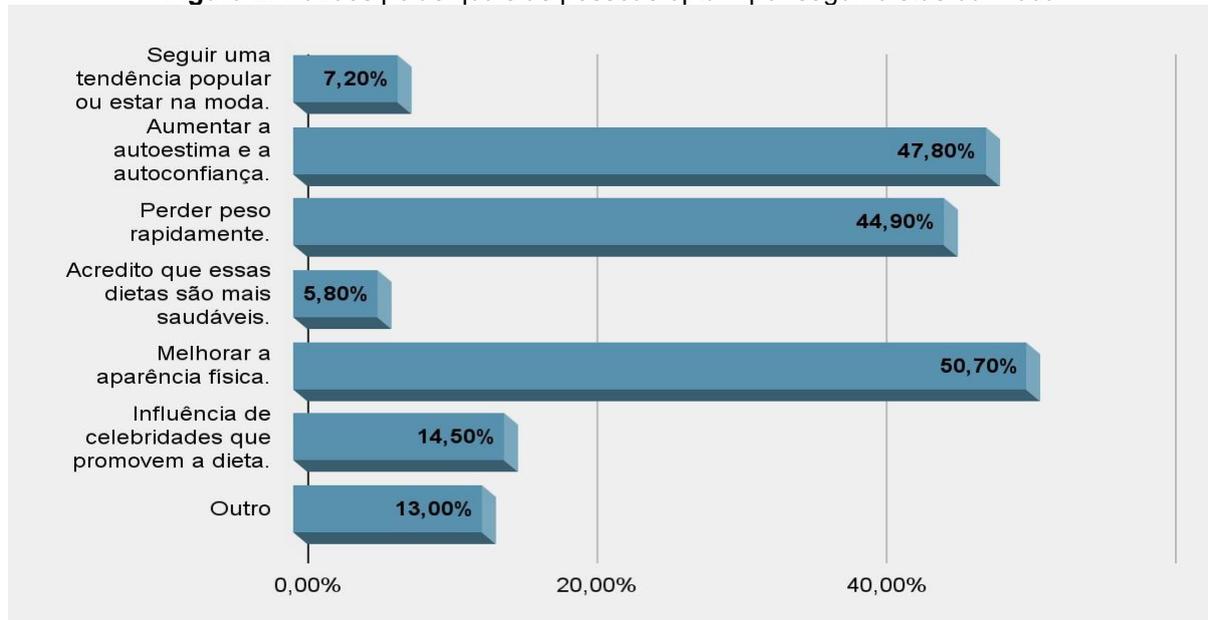


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedial Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

Low Carb, 39,1% estão cientes da dieta cetogênica, 7,2% indicaram "Outro" e 7,2% afirmaram que não conhecem nenhuma das alternativas.

Figura 2. Razões pelas quais as pessoas optam por seguir dietas da moda



Fonte: Próprios pesquisadores (2024).

A figura 2 mostra as seguintes razões pelas quais as pessoas seguiram dietas da moda: 50,7% seguiram para melhorar a aparência física, 47,8% para aumentar a autoestima e autoconfiança, 44,9% para perder peso rapidamente, 14,5% seriam influenciados por celebridades que promovem a dieta, 13% mencionaram "Outro" motivo, 7,2% seguiram para estar na moda e 5,8% acreditam que essas dietas são mais saudáveis.

DISCUSSÃO

Com base nos resultados obtidos a partir da pesquisa realizada com 69 indivíduos habitantes da cidade de Montes Claros-MG, foi possível afirmar que a maioria dos participantes adotou dietas da moda sem supervisão adequada, o que indica riscos significativos associados a essas práticas. Quanto à percepção e influência das redes sociais na saúde e comportamento das pessoas, a maioria dos participantes já adotaram alguma dieta da moda, sendo que a parte de maior prevalência o fez sem orientação profissional. Além disso, a maior parte dos participantes adotou dietas da moda por conta própria, sem indicação de um profissional de saúde, fato preocupante.

Esses resultados destacam a importância da conscientização e discussão pública sobre os impactos negativos das dietas da moda, especialmente considerando a predominância feminina na amostra e a falta de direção profissional em uma parcela considerável dos participantes⁶.

Sobre as experiências dietéticas e os desafios a elas associados, a maioria dos participantes se mostraram mais vulneráveis a adotar dietas da moda sem orientação adequada.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedíael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

Além disso, ao que tange o perfil do comportamento alimentar e sua relação com o peso a maior parte dos participantes é de etnia parda, o que sugere que as dietas da moda afetam pessoas de diferentes etnias e classes sociais. Isso destaca a importância de abordar questões relacionadas à imagem corporal e autoestima de forma mais ampla, promovendo uma cultura de aceitação e valorização da diversidade corporal. O impacto profundo da pressão social para atender a padrões de beleza na percepção do próprio corpo e busca por corresponder a esses padrões contemporâneos podem criar um conflito interno significativo e gerar insatisfação com a imagem corporal⁷.

Nesse contexto, surge uma conexão crucial entre a necessidade de atingir esses padrões estéticos e a relevância de buscar ajuda profissional para lidar com as implicações psicológicas e físicas resultantes dessa busca incessante. É necessário considerar que a prática de dietas inadequadas é um fator preponderante para o desenvolvimento de transtornos alimentares. O desejo de alcançar o corpo "ideal" imposto pela mídia pode levar indivíduos a adotar dietas restritivas, muitas vezes com abordagens extremas e não fundamentadas. O empenho em perseguir esses objetivos estéticos pode resultar em reações psicológicas e fisiológicas adversas, sinalizando a necessidade de tratamento e apoio profissional⁸.

Por fim, é importante destacar que a falta de tempo para preparar alimentos foi apontada como um dos principais motivos para abandonar uma dieta, como expressa a Tabela 4. Isso sugere que muitas pessoas buscam soluções rápidas e práticas para a alimentação, o que pode levar a escolhas alimentares pouco saudáveis. É fundamental que a sociedade como um todo promova a importância da alimentação saudável e da preparação de alimentos em casa, incentivando a adoção de hábitos alimentares mais equilibrados.

Os resultados deste estudo também destacam a necessidade de abordar questões relacionadas à percepção e influência das redes sociais na saúde e no comportamento. Foi verificado que a maioria dos participantes utilizam as redes sociais para buscar informações sobre saúde e bem-estar, o que indica que essas plataformas têm um papel essencial na disseminação de informações sobre dietas da moda e outros temas relacionados à saúde¹⁰. No entanto, a maior parte dos pesquisados concordam que seguir dietas sem a consulta de um profissional de saúde é perigoso, o que indica que as pessoas estão cientes dos riscos associados a essas práticas.

Isso está em consonância com a constatação que aponta as redes sociais como promotoras de um impacto profundamente negativo na imagem corporal e no comportamento alimentar das pessoas. A conexão entre esses resultados sugere que a mídia, incluindo as redes sociais, desempenha um papel significativo na perpetuação de pressões sociais. Além disso, a promoção de padrões corporais inatingíveis e produtos de emagrecimento pelas redes sociais levam muitos jovens a adotarem dietas restritivas e a consumirem os alimentos promovidos, mesmo sem segurança quanto aos efeitos⁹.

Esses resultados destacam que as redes sociais e a mídia em geral devem ser mais responsáveis na divulgação de informações sobre dietas e saúde, promovendo a valorização da diversidade corporal e a adoção de hábitos alimentares saudáveis.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jedíael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

Outro ponto importante a ser destacado é a relação entre as dietas da moda e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Uma parte dos investigados já desenvolveram algum transtorno alimentar, sendo que a maior prevalência o fez após adotar uma dieta da moda. A ansiedade foi apontada como um dos principais motivos para abandonar uma dieta, o que avança que as dietas da moda podem ter um impacto negativo na saúde mental dos indivíduos.

A adesão a dietas enfrenta desafios substanciais devido à influência significativa dos fatores psicológicos. Alterações de humor podem desencadear impulsos alimentares emocionais, prejudicando os esforços para seguir uma dieta específica. A falta de motivação pode levar a oscilações no compromisso e ao abandono das restrições alimentares, enquanto a escassez de tempo resultante de ritmos de vida acelerados pode dificultar o planejamento e a preparação de refeições saudáveis⁹.

O estresse cotidiano, associado à pressão psicológica, e o aumento da ansiedade também podem desencadear comportamentos alimentares indesejados. Esses fatores psicológicos em conjunto desempenham um papel crucial na adesão e na manutenção das dietas, sublinhando a importância de abordagens que considerem as dimensões emocionais e motivacionais na promoção de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo¹⁰.

Esses resultados destacam a importância de abordar questões relacionadas à saúde mental e bem-estar de forma mais ampla, promovendo uma cultura de aceitação e valorização da diversidade corporal. É fundamental que a sociedade como um todo se engaje nesse debate e adote medidas concretas para promover hábitos alimentares saudáveis e a valorização da diversidade corporal⁸.

O presente estudo apresenta limitação inerente de pesquisas com desenho transversal, pela impossibilidade da relação de causa e efeito.

CONSIDERAÇÕES

Após examinar cuidadosamente as principais dietas da moda e os riscos associados a elas, resta esclarecido que a busca por soluções rápidas para perda de peso é frequentemente impulsionada pelo cenário das redes sociais. Nesse ambiente, celebridades e influenciadores compartilham suas experiências com regimes alimentares considerados milagrosos. Essas postagens exercem uma influência social significativa, levando muitas pessoas a aderirem a essas dietas, independentemente de sua base científica.

Embora algumas dessas abordagens possam resultar em perda de peso inicial, é de extrema importância estarmos cientes dos perigos para a saúde mental que elas representam. A busca incessante por padrões inatingíveis pode ser um dos principais catalisadores de distúrbios alimentares, como o transtorno da compulsão alimentar periódica, anorexia e bulimia.

Portanto, é imperativo que seja adotada uma abordagem crítica com a adoção de fontes de informação confiáveis, com a finalidade de priorizar tanto a saúde mental quanto física dos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DIETAS DA MODA: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
Jediael Barbosa Domingues Junior, Joel Silveira Junior, Elida Lucia Ferreira Assunção,
Wellington Danilo Soares, Maximino Alencar Bezerra Júnior

envolvidos. Em vez de seguir modismos superficiais, deve-se escolher padrões alimentares equilibrados, respaldados por evidências científicas.

Cabe aos profissionais de saúde orientarem seus pacientes nessa jornada, com a consideração de que a saúde deve ser preferida a qualquer tendência momentânea. Além disso, ressalta-se a importância de mais estudos aprofundados e de longo prazo sobre os impactos de diferentes padrões alimentares na saúde, a fim de aprimorar ainda mais as orientações e promover decisões embasadas em evidências sólidas.

Essa pesquisa contínua é fundamental para enriquecer nosso entendimento sobre a interação complexa entre alimentação e saúde, contribuindo para abordagens mais eficazes.

REFERÊNCIAS

- ¹ Watanabe KE, Wichoski C. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. 2022;38(esp);199-228, 2022.
- ² Almeida TF, Souza CT, Souza DT, Ferron AJT, Ferron FVF. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2019;13(81):790-798.
- ³ Assis LC, Guedine CRC, Carvalho PHB. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2020;69(1):220-227.
- ⁴ Inada LH, et al. Dietas da moda: aspectos comparativos e nocivos ao organismo-uma revisão bibliográfica. Revista Higei@-Revista Científica de Saúde. 2021;3(6):1-10.
- ⁵ Da Silva Junior AP, et al. Dieta cetogênica: uma estratégia eficiente no controle de peso corporal? Research, Society and Development. 2022;11(2):1-16.
- ⁶ Soihet J, Silva AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. Nutrição Brasil. 2019;18(1):55-62.
- ⁷ Lima M, et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2022;16(103):771-789.
- ⁸ Vasconcelos RNC, et al. Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional. Revista Liberum Accessum. 2021;9(1):34-39.
- ⁹ Dos Passos CT, et al. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e aceitação da imagem corporal relacionada com o índice de massa corporal em acadêmicos de um centro universitário de Foz do Iguaçu–PR. HU Revista. 2023;49(1):1-8.
- ¹⁰ Vargas AJ, De Souza Pessoa L, Da Rosa RL. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2018;12(72):483-490.