



Patrícia Aparecida Elpes

DIETAS RESTRITIVAS: a busca pelo emagrecimento em curto prazo

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora do
Centro Universitário Presidente
Antônio Carlos, como exigência
parcial para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição

Juiz de Fora
2021

Patrícia Aparecida Elpes

DIETAS RESTRITIVAS: a busca pelo emagrecimento em curto prazo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.
Orientador: Profa. Me. Alessandra Christine Antunes.

Juiz de Fora
2021

Patrícia Aparecida Elpes

DIETAS RESTRITIVAS: a busca pelo emagrecimento em curto prazo

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Anna Marcella Neves Dias

Prof. Ms. Alessandra Christine Antunes

DIETAS RESTRITIVAS: a busca pelo emagrecimento em curto prazo

RESTRICTIVE DIETS: the quest for short-term weight loss

PATRÍCIA APARECIDA ELPES¹, ALESSANDRA CHRISTINE ANTUNES.²

Resumo

Introdução: A busca pelo emagrecimento em curto prazo tem levado a busca por dietas restritivas, principalmente por indivíduos influenciados sobretudo pela mídia. Nessas dietas, na maioria das vezes, há restrição da ingestão calórica e/ou de macronutrientes assim grupos alimentares, indo na contramão da harmonia e do equilíbrio dos nutrientes. A reeducação alimentar demonstra ser uma solução ideal no emagrecimento saudável. **Objetivo:** Revisar sobre as motivações e consequências negativas das dietas restritivas e ressaltar a importância da reeducação alimentar. **Métodos:** Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados Scielo, Pubmed, livros e dissertações. Foram selecionados trabalhos da literatura médica inglesa e portuguesa, publicados no período de 2010 a 2020. **Revisão de literatura:** A dieta restritiva é o tratamento mais buscado para emagrecimento. A melhora nas condições de saúde, autoestima e estética corporal são as maiores motivações e a mídia se destaca como incentivo. As dietas extremamente restritivas têm impacto negativo na vida dos pacientes, podendo levar ao prejuízo do estado geral de saúde, além de serem incompatíveis com hábitos alimentares sustentáveis. As dietas restritivas podem desencadear vários sintomas prejudiciais por não atenderem todas as necessidades fisiológicas e biológicas dos indivíduos. A reeducação alimentar e o equilíbrio nutricional devem ser as estratégias utilizadas para que os indivíduos adotem um estilo de vida mais saudável. **Considerações finais:** A adoção da dieta restritiva não é a mais indicada para o emagrecimento saudável e para a promoção de saúde, já que pode comprometer o estado nutricional e a qualidade de vida, sendo a reeducação alimentar a melhor alternativa.

Descritores: dieta restritiva. restrição. reeducação alimentar.

Abstract

Introduction: The search for weight loss in the short term has led to the search for restrictive diets, mainly by individuals influenced mainly by the media. In these diets, most of the time, there is restriction of caloric intake and / or macronutrients as well as food groups, going against the harmony and balance of nutrients. Dietary reeducation proves to be an ideal solution for healthy weight loss. **Objective:** To

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

² Professora do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, mestrado

review the motivations and negative consequences of restrictive diets and to emphasize the importance of dietary reeducation. **Methods:** This research referred to a study of bibliographic review and critical analysis of works researched electronically through the Scielo, Pubmed database, books and dissertations. Works from the English and Portuguese medical literature, published between 2010 and 2020, were selected. **Literature review:** The restrictive diet is the most sought treatment for weight loss. The improvement in health conditions, self-esteem and body aesthetics are the main motivations and the media stands out as an incentive. Extremely restrictive diets have a negative impact on the lives of patients, which can lead to impairment of their general health, in addition to being incompatible with sustainable eating habits. Restrictive diets can trigger several harmful symptoms because they do not meet all the physiological and biological needs of individuals. Food reeducation and nutritional balance should be the strategies used for individuals to adopt a healthier lifestyle. **Final considerations:** The adoption of a restrictive diet is not the most suitable for healthy weight loss and health promotion, since it can compromise nutritional status and quality of life, with food reeducation being the best alternative.

Keywords: restrictive diets. restriction. nutritional education.

INTRODUÇÃO

A idealização do corpo magro como referência estética é um fenômeno crescente no mundo. Devido a uma urgência pela perda de peso, um crescente número de dietas restritas com resultados rápidos tem sido divulgado a população. A dieta restritiva é uma das mais buscadas pela maioria dos indivíduos obesos e o nutricionista é o profissional mais procurado para as prescrições dietéticas. Deve-se estar atento aos efeitos dessas dietas sobre a saúde das pessoas que se constituem normalmente de padrões de comportamento alimentar não usuais, adotados entusiasticamente por seus seguidores.^{1,2}

Dieta pode ser definida como um conjunto de alimentos e bebidas ingeridos usualmente por uma pessoa. Esta também pode ser modificada e adaptada, de acordo com as necessidades nutricionais ou restrições alimentares de cada indivíduo. Já dieta restritiva define-se como um regime especial de alimentação que restringe a ingestão calórica ou de macronutrientes e grupos alimentares, principalmente os ricos em energia, bebidas e/ou reduz a sua quantidade, com o intuito de perder peso ou por razões de saúde.^{3,4}

A restrição alimentar pode ser definida como a não ingestão consciente de alimentos com o objetivo de controlar o peso corporal ou proporcionar a perda de peso. Os sujeitos restritivos são sensíveis à informação nutricional, especialmente a

que se refere à composição energética dos alimentos e a técnicas de modificação do comportamento que envolve o controle de estímulos.⁵

A mídia que se destaca como sendo responsável por formar e refletir a opinião pública, não só pode induzir valores, normas e padrões estéticos incorporados pela sociedade moderna, como também provocar distúrbios de imagem corporal e alimentar.⁶ A mídia tem também contribuição direta para o aparecimento de conceitos inadequados quanto à saúde na busca de um corpo dito como ideal e é responsável pelo aumento de veiculação de dietas inapropriadas do ponto de vista nutricional.⁷

Num contexto de saúde mais amplo não existem dietas restritivas saudáveis, uma vez que o estado psicológico também está inserido. As pessoas que tendem a fazer dietas após dietas acabam gerando o chamado efeito “sanfona”, um dos caminhos para a obesidade. O indicado é que os indivíduos entendam que o caminho para a perda de peso não é por meio de dietas restritivas que prometem resultados rápidos, mas que ocorra de forma gradual e sustentável.⁴

Algumas dietas restritivas vão à contramão da harmonia e do equilíbrio dos nutrientes. Como consequência se tem dietas restritas e desequilibradas que não atendem às necessidades nutricionais que o corpo humano precisa, não promovendo a saúde e a qualidade de vida a logo prazo.⁸

A reeducação alimentar demonstra ser uma solução ideal, por se caracterizar como uma estratégia proposta para todos os indivíduos, respeitando as suas individualidades e não é voltada para grupos específicos.⁹

Esse estudo teve por objetivo revisar sobre as motivações e consequências negativas das dietas restritivas e ressaltar a importância da reeducação alimentar.

MÉTODOS

Esta pesquisa referiu-se um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados Scielo, Pubmed, livros e dissertações. Foram selecionados trabalhos da literatura médica inglesa e portuguesa, publicados no período de 2010 a 2020.

Os descritores utilizados para busca de artigos científicos foram: Dietas, dieta restritiva, restrição alimentar e reeducação alimentar.

REVISÃO DE LITERATURA

Motivações para escolha da dieta

Dentre as motivações para a busca de dietas, é possível identificar que, para a maioria dos indivíduos, a melhora nas condições de saúde não é o único motivo que leva os leva a procurar métodos e um possível auxílio profissional para redução de peso. Fica evidente que fatores relativos à autoestima e estética corporal, devido ao conceito sociocultural de beleza, são estímulos importantes para busca de emagrecimento.¹⁰

A maioria das pessoas opta por seguir um regime alimentar para emagrecimento em busca de uma melhor aparência. A mídia se destaca no incentivo a essa perda de peso, influenciando o desejo de um corpo magro. O público feminino e os indivíduos com excesso de peso são os mais influenciados, devido ao histórico de tentativas em busca do corpo dito como ideal.¹⁷

Regularmente são divulgadas via internet, redes sociais e revistas destinadas especialmente ao público feminino dietas restritivas para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito”, por meio de estratégias rápidas e ilusórias, que nem sempre estimulam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Veículos de comunicação, os mais diversos, contribuem para a construção de um modelo estético: o cinema, a publicidade, as mídias impressas, as eletrônicas e as televisivas. Dessa forma, o público-alvo vê-se constantemente pressionado a se adequar aos padrões estereotipados de beleza e a imprensa conquista leitores ávidos pelo tema.¹⁶

As dietas restritivas continuam sendo o tratamento mais buscado pela grande maioria dos indivíduos obesos, apesar de estudos afirmarem que o seu sucesso é limitado a longo prazo.¹¹

Aspectos relevantes para a adoção das dietas restritivas

Indivíduos que vivem em restrição alimentar seguem regras dietéticas com intuito de perder peso em detrimento pela à fome e a saciedade. A ingestão alimentar deveria ser regulada automaticamente pelos sinais interno, porém na restrição, ela tem de ser cognitivamente controlada e requer que a ingestão seja verificada com relação a essas regras de dieta. Como consequência, o

comportamento alimentar fica desregulado e se torna menos sensível aos sinais internos de fome e saciedade.²¹

Fazer uma dieta restritiva estressa o cérebro e o corpo. O cérebro não percebe a perda de peso como uma busca de beleza, mas sim como um grande perigo, por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para proteger o organismo, ou seja, irá aumentar o apetite, diminuir o metabolismo e aumentar cada vez mais a obsessão por comida, justamente para que o indivíduo se alimente e não corra nenhum risco de perder tecido adiposo, que é utilizado como principal fonte de energia.⁴

Os impactos que as dietas extremamente restritivas têm prejudicam a vida das pessoas, sendo hábitos que não são sustentáveis, pois proíbem o consumo de um ou mais grupos alimentares sem qualquer respaldo científico, o que muitas vezes gera sofrimento pela proibição podendo culminar ainda em intolerâncias alimentares inexistentes anteriormente. Este ciclo de restrição pode levar a transtornos alimentares que culminam em baixa autoestima, depressão e sentimento de frustração.¹³ As dietas com restrição calórica podem desencadear sintomas como: queda no cabelo, fadiga, constipação, diarreia, pele seca, anemia e irregularidade no ciclo menstrual. Tais sintomas estão relacionados à oferta inadequada de micronutrientes.¹⁸

Planos alimentares com oferta de lipídios abaixo das recomendações não obtêm sucesso em relação à perda de peso, pois não estão associados à redução nas calorias totais. Já o consumo aumentado de lipídios está associado ao crescimento de dislipidemias no mundo, juntamente com o aumento da obesidade e doenças cardiovasculares.¹⁹

Os carboidratos devem compor a maior parte da dieta humana, correspondendo de 45 a 65% do valor calórico total. As dietas pobres em carboidratos podem causar aumento na concentração de ácido úrico, diminuição da glicemia e insulinemia e uma série de efeitos adversos sobre a saúde óssea.¹⁴

Dietas com valor energético abaixo de 1.200 kcal/dia não são capazes de atender a necessidade mínima para manter o funcionamento adequado do organismo, além de não suprir as recomendações para vitaminas e minerais.²⁰

Outro fator a ser considerado é a composição corporal, já que a restrição calórica realizada sem acompanhamento de um profissional habilitado pode

acarretar na perda ponderal derivada de massa magra, o que prejudicaria o metabolismo e o estado nutricional.²⁰

Reeducação Alimentar

A reeducação alimentar e o equilíbrio nutricional são estratégias para que as pessoas levem para sua vida de modo a terem um estilo de vida mais saudável, atendendo todas suas necessidades fisiológicas e biológicas.⁸ Para uma alimentação saudável devesse levar em consideração aspectos qualitativos e quantitativos, no momento da prescrição de uma dieta. O fornecimento energético individualizado e adequado, a oferta de macronutrientes, carboidrato (CHO), proteína (PTN) e lipídeo (LIP), devem ser equilibrados; e o aporte de micronutrientes devem ser garantido.¹²

Os hábitos alimentares precisam ser reconstruídos e assimilados ao dia a dia e não limitados por um período determinado, como no caso das dietas restritivas, tendo objetivos alcançáveis em curto prazo, mas que podem proporcionar controle a longo prazo. Assim, a educação nutricional precisa ser realista, maleável, aberta a discussões, na qual o paciente apreenderá a realizar suas novas escolhas nas mais diferentes situações e ainda atender as implicações fisiológicas e psicológicas do ato de se alimentar.⁹

A inserção do profissional nutricionista no acompanhamento do paciente é imprescindível, pois a nutrição vai além das dietas para perda de peso. O nutricionista atua na promoção da saúde buscando bons hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida, advertindo sobre as crenças e as condutas equivocadas a respeito da alimentação. É importante ressaltar a dimensão educativa dos nutricionistas e profissionais da área da saúde para a população em geral, particularmente para as mulheres. Orientar e informar sobre hábitos alimentares é um desafio para aqueles que acreditam que o corpo pode e deve ser visto em suas diferentes formas, não se restringindo a padrões estéticos.¹⁵

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria das dietas restritivas veiculadas pela mídia promete rápida perda de peso, apresentam inadequações de nutrientes e não suprem as necessidades

individuais dos indivíduos. A adoção de dietas desse tipo não é a mais indicada para o emagrecimento saudável, já que compromete o estado nutricional e a qualidade de vida. A relação entre dieta e valor nutricional depende da qualidade, quantidade e biodisponibilidade dos nutrientes, portanto, a harmonia entre os nutrientes na obtenção de uma alimentação equilibrada é importantíssima, buscando o estado nutricional adequado e a promoção da saúde. É importante destacar que devesse buscar a orientação de um profissional nutricionista e a correta prática de reeducação alimentar, para um controle mais eficiente a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- 1- Brasil. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- 2- Ochner CN, Barrios DM, Lee CD, Pi-Sunyer FX. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. *Physiology & Behavior*. 2013; 120:106-13.
- 3- Costa MF. Dicionário de Termos Médicos. Porto: Porto Editora; 2014.
- 4- Deram S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. São Paulo: Sensus; 2014.
- 5- Antunes B, Pinho AC, Peralta K, Rodrigues D, Martins E, Mendes F et al. Comportamento alimentar restritivo e excesso de peso em jovens portugueses. Modelos e projetos de inclusão social. [periódico de internet]. 2015. [citado 2020 Set 16]; [cerca de 18p]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/2889>
- 6- Alvarenga MS, Dunker KLL, Philippi SP, Scagliusi FB. Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões. *J Bras Psiquiatr*. 2010; 59(2):111-8.
- 7- Viana DSO. Análise nutricional das dietas da moda. [monografia]. Brasília: Centro Universitário de Brasília- UniCEUB; 2014.
- 8- Lima KVG, Bion FM, Lima CR, Nascimento E, Albuquerque CG, Chagas MHC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2010; 23(4):349-57.
- 9- Santos LAS. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. *Rev. Saúde Colet.*, Rio de Janeiro. 2010; 20(2):459-74.

- 10- Taglietti RL, Riepe SB, Moronezi TB, Teo CRPA. Tratamento nutricional para redução de peso: Aspectos subjetivos do processo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. 2018;12(69):101-9.
- 11- Job AR, Oliveira ACS. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. 2019;13(78):291-8.
- 12- Almeida CAN, Fernandes GC. A importância do porcionamento na alimentação balanceada. *International Journal of Nutrology*. 2011;4(3):18-23.
- 13- Fernandes PL, Marin T. Dietas da moda e seus malefícios: uma revisão bibliográfica [texto na internet]. Congresso multidisciplinar. 2019 [citado 10 mar 2021]. Disponível em: <http://www.fap.com.br/anais/congresso-multidisciplinar-2019/poster/220.pdf>
- 14- Carvalho, Tuani BP de; Faicari, Lilianny de M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Rev Bras de Obesidade*. 2014; 8(43):04-15.
- 15- Witt JSGZ, Schneider AP. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, Porto Alegre, 2011; 16(9): 3909-16.
- 16- Silva BLS, Rocha MS, Silva DD, Torres BLPM, Santos MDC, Moura ACC et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, 2020;6(10): 76028-36.
- 17- Oliveira PV. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade [dissertação]. Lisboa: ULHT; 2010.
- 18- Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. 2010; 9(3):430-40.
- 19- ABESO. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Itapevi 2009/2010; 85p. [citado 2021 Fev 21]; Disponível em: http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/08/2009_DIRETRIZES_BRASILEIRAS_DE_OBESIDADE.pdf
- 20- Lima KVG; Bion FM; Lima CR; Nascimento E; Albuquerque C; Chagas MHC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *RBPS*. 2010 ; 23(4):349-57.
- 21- Strove W, van Koningsbruggen GM, Papiés EK, Aarts H. Who most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. *Psychol Rev*. 2013;120:110-38.