



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



DIETAS DA MODA: ASPECTOS COMPARATIVOS E NOCIVOS AO ORGANISMO - uma revisão bibliográfica

Lays Hiromi Inada¹, Luiza Serra Carvalho Moura¹, Milena Gonçalves Carvalho¹, Priscilla Brogni Pereira¹, Sabrina Ferreira¹.

Eliane Marta Quinones², Christiane Nicolau Coimbra², Ricardo Diniz², Nayara Cavalcanti Aires², Paulo Maccangnan².

RESUMO

Dietas da moda, principalmente aquelas indicadas por famosos, ganham destaque por terem bastante seguidores. No entanto, quem busca dietas restritivas com promessas milagrosas e imediatistas, não consegue mensurar os malefícios que essas dietas podem trazer.

Palavras-chave: Dietas da moda. Dietas restritivas. Malefícios. Dietas populares.

ABSTRACT

Fad diets, especially those recommended by celebrities, gain prominence for having a large following. However, those who seek restrictive diets with miraculous and immediate results, cannot measure the harm these diets can bring.

Keywords: Fad Diet. Restrictive diets. Harm. Popular diets.

¹Acadêmica do curso de Medicina, Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).

²Docente do curso de Medicina, Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



INTRODUÇÃO:

As redes sociais e os sites de busca tornaram possível o acesso às dietas da moda, sejam elas para emagrecimento, desintoxicação ou para mudança de hábitos alimentares. Nesse sentido, nota-se que o interesse por essas dietas são impulsionadas pela moda, pela busca do corpo perfeito definido pela sociedade e pela insatisfação pessoal com o corpo físico ou estilo de vida. Associado a isso, tem a constante influência das celebridades induzindo a adoção dessas dietas e o consumidor as adquirindo sem a consulta com especialista, seja ele nutrólogo ou nutricionista. Assim, o público-alvo assume riscos à saúde e à qualidade de vida, já que o imediatismo proporcionado pelas dietas da moda pode prejudicar a qualidade nutricional e, quando não acompanhado por profissionais qualificados, também afeta a percepção do indivíduo para com o prazer da alimentação.¹

A exemplo das dietas da moda, tem-se a dieta low carb, que consiste na ingestão de menos de 225 gramas de carboidratos ao dia ou menos de 45% da ingestão energética total.² Esse tipo de dieta pode ser efetiva para pacientes obesos ou com diabetes tipo 2, sendo que deve ser moldada de acordo com a necessidade de cada paciente e os indivíduos precisam ser acompanhados por profissionais capacitados.³ Porém, quando trata-se da população geral, o uso da dieta low carb precisa de cuidados rigorosos, pois pode não se adequar à todos os indivíduos, visto que é necessário considerar a variedade fisiológica, metabólica, de gordura e a capacidade de adequação endógena da pessoa a uma dieta que promove ou não cetogênese e desequilíbrios eletrolíticos.⁴

Outra dieta é o jejum intermitente, na qual o indivíduo se submete voluntariamente a períodos de abstenção alimentar intercalados com períodos de ingestão normal de alimentos e bebidas. Por conta disso, pode promover efeitos benéficos ou nocivos ao metabolismo humano, caso não seja acompanhado por nutricionistas.⁵

A última dieta da moda discutida nesta revisão será a substituição parcial ou completa de refeições, que consiste na troca da alimentação por alimentos líquidos (sopas), em pó, barras e shakes proteicos.⁶ Nesse sentido, estudos indicam que, a partir de uma orientação profissional, a substituição de refeição rica em proteínas com baixo teor glicêmico associada a mudança de estilo de vida pode promover perda de peso e auxiliar no tratamento de diabetes mellitus tipo 2.^{7,8}

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi comparar as dietas populares mais conhecidas e pontuar seus riscos para quem se dispõe a segui-las. Outrossim, perceber que os aspectos nocivos se sobrepõem aos vantajosos é importante para que as pessoas possam priorizar a sua saúde e não dietas populares só por serem modistas.

METODOLOGIA:

Para realização desta revisão bibliográfica, foram utilizados artigos científicos disponíveis nas seguintes bases de dados: PubMed, SciELO e Oxford Academic. Após um estudo de vários artigos referente às dietas, foram selecionados 15 artigos para esta pesquisa. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos que abordavam os tipos de dietas descritas na revisão, focando em seus malefícios à saúde. Aqueles que não contemplavam os critérios foram excluídos da pesquisa.

DESENVOLVIMENTO:

A crescente busca para manter padrões de beleza e seguir as dietas mais famosas da internet ou àquelas recomendadas pelas celebridades reflete os valores centrais da sociedade líquida descrita pelo filósofo Zygmunt Bauman.¹ O interesse pelo emagrecimento rápido e a busca de chegar a um padrão de beleza está, assustadoramente, consumindo internautas que esquecem de focar na saúde e prezam apenas pelo imediatismo. No entanto, visto que a ânsia pelo emagrecimento está cada vez maior e mais pautada na rapidez, faz-se necessário o estudo dos benefícios e também dos malefícios advindo das dietas da moda.¹

Low-Carb:

A Dieta Low-Carb (baixo carboidrato) é uma das mais conhecidas, e a proposta que ela traz refere-se à ingestão de alta quantidade de proteína e gordura e baixa quantidade de carboidrato.⁹ Porém, é de suma importância ressaltar que a eficácia de uma dieta como essa depende principalmente do metabolismo de glicose do indivíduo, por isso que para algumas pessoas, os resultados são melhores do que para outras.⁹ Um estudo com 300 voluntários mostrou que indivíduos normoglicêmicos perderam a maior parte do peso com a alta ingestão de carboidrato associada com baixa ingestão de gordura, enquanto que indivíduos pré-diabéticos são mais propensos a perderem peso com uma dieta com foco moderado no carboidrato, para controle do índice glicêmico, com o objetivo de priorizar uma dieta mais rica em fibras e grãos integrais.¹⁰ Nesse mesmo estudo, também foi concluído que indivíduos diabéticos com sobrepeso ou obesos, a dieta mais eficiente foi com alto teor de gordura e proteína associado ao baixo teor de carboidrato.¹⁰ Para pacientes com diabetes do tipo 2, a glicemia melhora com um efeito mais forte quando associado a uma dieta com baixo carboidrato, porém, apesar dos efeitos benéficos, é importante o controle lipídico desses pacientes para cuidar os riscos cardiovasculares, tendo em vista que a dieta Low-Carb não tem restrição quanto ao teor de gordura.³

Diante desse contexto de diferentes resultados, torna-se fundamental a discussão das consequências advindas dessa da Low-Carb, que se caracteriza por ser tão restritiva. Apesar de ser visto que, de fato, ela auxilia na perda de peso, deve-se ter conhecimento das suas complicações, principalmente a longo prazo. Nos primeiros dias e semanas, pode-se ter fadiga, náuseas, perda de cabelo, cefaleia, tolerância reduzida ao álcool, mau hálito, constipação, xerostomia, diminuição no desempenho físico. Muitas dessas complicações são causadas pela cetose associada a acidose metabólica, agravadas por algum grau de desidratação, perda de minerais, falta de ingestão de fibras, aumento do ácido úrico e perda de magnésio. Além disso, quem tem como objetivo manter a perda de peso, deve ter disciplina para continuar seguindo a dieta, pois é possível o efeito rebote, ou seja, ao parar de seguir com rigor a dieta, o indivíduo volta a recuperar seu peso.⁴

Em resumo, a dieta com baixo teor de carboidratos pode reduzir a longevidade por elevar fatores de risco para a pessoa. O alto teor de gordura com proteínas, associado a acidose metabólica provocam um ciclo vicioso que pode levar a uma disfunção renal subjacente.⁴ Nesse sentido, torna-se imprescindível que antes de iniciar uma dieta, deve-se procurar um profissional da saúde para orientar, de maneira individualizada, a dieta que seja mais adequada.¹

Jejum intermitente (JI):

Em consideração à incessante busca pelo padrão ideal de beleza, diversos métodos surgiram para alcançar esse ideal, inclusive o jejum intermitente, que é a estratégia de intervenção nutricional, juntamente com a alimentação com restrição de carboidratos. O processo de JI, de acordo com Weindruch e Sohal em 1997, tem efeitos positivos e que retardam o envelhecimento durante a vida, no entanto, algumas características também influenciam como, por exemplo, o sexo e a genética de cada indivíduo.¹¹

Estudos feitos em laboratórios com ratos mostram a diferença entre um grupo que é apresentado ao JI e outro grupo controle que mantém uma alimentação contínua. Os animais que foram direcionados a dieta de JI com o passar do estudo apresentaram resultados como a diminuição da massa corporal, e da gordura visceral, também uma melhora na regulação da glicose corporal e sensibilidade à insulina, além disso, o sistema circulatório dos ratos em JI respondeu da mesma maneira ao exercício aeróbico. Portanto, com o aprofundamento as técnicas de jejum intermitente é reconhecido que a dieta corretamente manuseada é vantajosa para a performance animal e eficaz no controle prévio de alguns problemas de saúde como diabetes, doenças cardiovasculares, desordens neurológicas como Alzheimer e Mal de Parkinson, assim como previne o envelhecimento precoce.¹²

O jejum intermitente, no entanto, demonstra uma difícil adesão, pois é necessário maior disciplina e regularidade. Nesse sentido, estudos com seres humanos que apresentaram resistência à mudança comportamental em relação à alimentação foram comprometidos, já que houve uma taxa de 60% de desistência referente aos candidatos que não seguiram com o plano alimentar. Durante os dois meses de experimento com as participantes do sexo feminino, com idade mínima de 18 anos que praticam atividade física de 3 dias na semana, por pelo menos 30 minutos foi visto que o JI é mais eficiente na perda de massa

corporal. Esse mesmo estudo foi comparado com um outro com participantes obesos, e outro com mulheres muçulmanas que praticam o jejum do Ramadã, sendo concluído que o JI é favorável para melhorias na sensibilidade à insulina e controle de peso, tendo efeitos metabólicos positivos, já que inclui uma restrição energética mais profunda, e após um período de 8 semanas de uma dieta de dias alternados de jejum, houve perda de peso, de gordura corporal, diminuição dos níveis de triglicerídeos, de colesterol total e de LDL-c, não havendo alteração no HDL-c, o que sugere que a dieta pode contribuir para a diminuição de doenças cardiovasculares, além do controle de peso.¹³

Desta forma, quando feito de maneira correta, individualizado e com acompanhamento médico, o jejum intermitente pode ser favorável ao controle de doenças cardiovasculares e de peso, além de contribuir para a redução de circunferência de cintura e para diminuição de gordura corporal.¹³

Substituições de alimentos:

A substituição parcial ou completa de alimentos se dá pela troca de refeições regulares por líquidos, pós, barras ou shakes proteicos ricos em proteínas, vitaminas e minerais.⁶ Tem como objetivo reduzir o consumo de gordura e manter o equilíbrio nutricional, permitindo a redução do peso e a melhora do comportamento alimentar de cada indivíduo, fazendo-o ter mais refeições regulares e comendo menos.¹⁴

Essa estratégia alimentar é oficialmente aceita como tratamento em pacientes com diabetes mellitus tipo 2, obesidade e sobrepeso. Além disso, é um método dietético que pode trazer benefícios também para indivíduos mais idosos, atletas que não consomem os níveis ideais de proteínas diariamente e mulheres pós-menopausadas, podendo ser realizada em clínicas para perda de peso com supervisão de profissionais da saúde.^{8,14}

É possível analisar a eficácia desta terapia na comparação de dois programas diferentes, mas com a mesma base de substituição alimentar. No primeiro programa, os indivíduos estavam em uma restrição energética diária (DER), com uma quantidade pré-determinada de substitutos de refeições e de lanches que deveriam ser realizados entre eles. Já no segundo programa, os indivíduos alternavam os tipos de dietas durante os dias da semana. Durante as segundas, quartas e sextas-feiras era realizada apenas as

substituições de refeições (DER), durante as terças, quintas e domingos realizava-se um jejum modificado (ADF), composto por substitutos de refeições pré-determinados e uma refeição composta de salada ou vegetais de baixo teor calórico, e por fim, aos sábados, os participantes tinham as refeições livres. Os resultados obtidos foram semelhantes nos dois programas, com melhora nos marcadores metabólicos e

nutricionais, no humor e na diminuição da vontade de comer. Além disso, em ambos os programas não houve ganho de peso rebote em um período de 6 meses.¹⁵

Em suma, a substituição de alimentos é uma dieta com altos benefícios, principalmente quando associada a um aumento da ingestão de proteínas. Ela permite a perda do peso bem-sucedida e tem uma baixa taxa de ganho de peso rebote, pois durante a dieta o paciente tem uma reeducação alimentar.^{8,14}

O conceito de que uma dieta não pode ser apropriada para todos os indivíduos devido a individualidade da fisiologia e do metabolismo é verdadeira para dietas de low carb, devido à fatores exógenos assim como o grau de adaptação endógeno causado pela alimentação extremamente desbalanceada (como a cetogênese e o desequilíbrio ácido-base), embora haja seus pontos benéficos para o paciente.⁴ Já no jejum intermitente, a resistência em relação às mudanças no comportamento alimentar compromete o desenvolvimento dos estudos, pois as desistências dificultaram a comparação dos efeitos da dieta, ainda assim, há efeitos benéficos para a perda de peso e o JI apresenta melhores efeitos sobre a composição corporal, embora seja necessário estudos de tal estratégia a longo prazo.¹³ Na substituição de alimentos, a análise de dados indica que substituições de refeição ricas em proteínas e baixo índice glicêmico combinado com uma intervenção no estilo de vida podem ajudar no consumo de calorias aumentando a ingestão de proteínas e diminuindo a quantidade de gorduras e carboidratos, o que leva a um sucesso na perda de peso.⁸

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Após a leitura dos artigos, pôde-se verificar que nos tempos em que o imediatismo e a rapidez na obsessão do corpo ideal superam a priorização da saúde, torna-se primordial o estudo das diferentes dietas a fim de procurar qual melhor se molda aos objetivos almejados. Além disso, é imprescindível o

acompanhamento de um profissional da saúde para auxiliar nesse processo, visto que as dietas não são apropriadas para todos, o que torna cada uma individualizada. Por fim, o acompanhamento de um nutricionista, nutrólogo ou endocrinologista implica em cuidados essenciais com a saúde, principalmente ao perceber as consequências agudas e crônicas que seguir dietas da moda podem causar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Passos JA, Vasconcellos-Silva PR, Santos LAS. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva [SciELO]*. 2020 Jul [citado em 05 de nov. 2021]; 25 (7): 2615-2631. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt>.
2. Merrill JD, Soliman D, Kumar N, Lim S, Shariff AI, Yancy WS Jr. Low-Carbohydrate and Very-Low-Carbohydrate Diets in Patients With Diabetes. *Diabetes Spectr [PubMed]*. 2020 Maio [citado em 05 de nov. 2021]; 33(2):133-142. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32425450/>
3. Bolla AM, Caretto A, Laurenzi A, Scavini M, Piemonti L. Low-Carb and Ketogenic Diets in Type 1 and Type 2 Diabetes. *Nutrients [PubMed]*. 2019 Abr [citado em 05 de nov. 2021]; 11(5):962. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31035514/>
4. Schutz Y, Montani JP, Dulloo AG. Low-carbohydrate ketogenic diets in body weight control: A recurrent plaguing issue of fad diets?. *Obes Rev [PubMed]*. 2021 Mar [citado em 05 de nov. 2021]; 22(2):e13195. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33471427/>
5. Associação Brasileira de Nutrição. Jejum intermitente - Parecer técnico nº 01/2019. Asbran [Internet]. Brasília-DF; 2019 [citado em 05 de nov. 2021]. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2019/08/parecer-jejum-intermitente-1567189454.pdf>
6. McEvedy SM, Sullivan-Mort G, McLean SA, Pascoe MC, Paxton SJ. Ineffectiveness of commercial weight-loss programs for achieving modest but meaningful weight loss: Systematic review and meta-



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



- analysis. J Health Psychol [PubMed]. 2017 Out [citado em 05 de nov. 2021]; 22(12):1614-1627. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28810454/>>
7. Halle M, Röhling M, Banzer W, Braumann KM, Kempf K, McCarthy D, Schaller N, Predel HG, Scholze J, Führer-Sakel D, Toplak H, Berg A; ACOORH study group. Meal replacement by formula diet reduces weight more than a lifestyle intervention alone in patients with overweight or obesity and accompanied cardiovascular risk factors-the ACOORH trial. Eur J Clin Nutr [PubMed]. 2021 Abr [citado em 05 de nov. 2021]; 75(4):661-669. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33128036/>>
8. Röhling M, Stensitzky A, Oliveira CLP, Beck A, Braumann KM, Halle M, Führer-Sakel D, Kempf K, McCarthy D, Predel HG, Schenkenberger I, Toplak H, Berg A. Effects of a Protein-Rich, Low-Glycaemic Meal Replacement on Changes in Dietary Intake and Body Weight Following a Weight-Management Intervention-The ACOORH Trial. Nutrients [PubMed]. 2021 Jan [citado em 05 de nov. 2021]; 13(2):376. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33530530/>>
9. Astrup A, Hjorth MF. Low-Fat or Low Carb for Weight Loss? It Depends on Your Glucose Metabolism. EBioMedicine [PubMed]. 2017 Ago [citado em 05 de nov. 2021]; 22:20-21. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28693980/>>
10. Mads F Hjorth, Christian Ritz, Ellen E Blaak, Wim HM Saris, Dominique Langin, Sanne Kellebjerg Poulsen, Thomas Meinert Larsen, Thorkild IA Sørensen, Yishai Zohar, Arne Astrup, Pretreatment fasting plasma glucose and insulin modify dietary weight loss success: results from 3 randomized clinical trials. The American Journal of Clinical Nutrition [Oxford Academic]. 2017 Ago [citado em 05 de nov. 2021]; 106(2):499–505. Disponível em: <<https://academic.oup.com/ajcn/article/106/2/499/4557634?login=true>>
11. de Cabo R, Mattson MP. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med [PubMed]. 2019 Dez [citado em 05 de nov. 2021]; 381(26):2541-2551. Erratum in: N Engl J Med. 2020 Jan; 382(3):298. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31881139/>>



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



12. Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. Ageing Res Rev [PubMed]. 2017 Out [citado em 05 de nov. 2021]; 39:46-58. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27810402/>
13. Vargas AJ, Pessoa LS, de 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 [Internet]. 2018 [citado em 05 de nov. 2021]; 12(72):483-490. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>
14. Heymsfield SB, van Mierlo CA, van der Knaap HC, Heo M, Frier HI. Weight management using a meal replacement strategy: meta and pooling analysis from six studies. Int J Obes Relat Metab Disord [PubMed]. 2003 Maio [citado em 05 de nov. 2021]; 27(5):537-49. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12704397/>
15. Bowen J, Brindal E, James-Martin G, Noakes M. Randomized Trial of a High Protein, Partial Meal Replacement Program with or without Alternate Day Fasting: Similar Effects on Weight Loss, Retention Status, Nutritional, Metabolic, and Behavioral Outcomes. Nutrients [PubMed]. 2018 Ago [citado em 05 de nov. 2021]; 10(9):1145. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30142886/>