

Consequências das dietas da moda na saúde da mulher

Consequences of fashion diets on women's health

Consecuencias de las dietas de moda en la salud de las mujeres

Recebido: 17/10/2023 | Revisado: 30/10/2023 | Aceitado: 31/10/2023 | Publicado: 03/11/2023

Alyna Comap Coelho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7495-8844>
Centro Universitário Fametro. Amazonas, Brasil
E-mail: comapalya1234@gmail.com

Elizandra dos Santos Brandão

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5592-3805>
Centro Universitário Fametro. Amazonas, Brasil
E-mail: elizabrandao373@gmail.com

Wilkens Leandro Cardoso da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5549-2297>
Centro Universitário Fametro. Amazonas, Brasil
E-mail: cardosowilkens@gmail.com

Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0044-0925>
Centro Universitário Fametro. Amazonas, Brasil
E-mail: francisca.freitas@fametro.edu.br

Rosimar Honorato Lobo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8954-2302>
Centro Universitário Fametro. Amazonas, Brasil
E-mail: rosimar.lobos@fametro.edu.br

Resumo

O artigo visa demonstrar através de uma revisão literária as consequências que as dietas feitas por influência das diversas plataformas de mídias sociais existentes podem impactar na saúde das mulheres, visto que a busca pelo corpo ideal em um curto período de tempo tem se intensificado cada vez mais, é nítido que a mídia interfere de maneira significativa nas ações dos indivíduos relacionadas ao comportamento alimentar, a maioria deste grupo em questão passa primeiramente pelas redes sociais antes de procurar um profissional que de fato seja habilitado na área, essas mudanças abruptas no comportamento alimentar podem gerar graves consequências tanto físicas, emocionais e psicológicas, podemos destacar como principais os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia, baixa autoestima, distorção da autoimagem corporal, podem gerar intolerâncias alimentares que antes não existiam, em alguns casos podem levar até mesmo ao óbito. A restrição de um ou mais grupos alimentares são comuns nas dietas citadas neste artigo, e na sua maioria essa proibição não possui nenhum respaldo científico. o principal objetivo desta pesquisa é enfatizar que a adoção de dietas populares pelo público leigo, sem a devida orientação de um nutricionista, pode impor riscos e malefícios a saúde, que todo este cenário associado à rapidez de circulação das informações provoca ainda mais o crescimento de distúrbios alimentares e a globalização de padrões de beleza que fogem da realidade de muitas mulheres.

Palavras-chave: Mídias sociais; Restrição alimentar; Dietas da moda; Saúde da mulher.

Abstract

The article aims to demonstrate, through a literary review, the consequences that diets made under the influence of the various existing social media platforms can impact women's health, given that the search for the ideal body in a short period of time has increasingly intensified. , it is clear that the media interferes significantly in the actions of individuals related to eating behavior, the majority of this group in question first goes through social networks before looking for a professional who is actually qualified in the area, these abrupt changes in eating behavior can generate serious physical, emotional and psychological consequences, we can highlight the main ones being eating disorders, such as bulimia, anorexia, low self-esteem, distortion of body self-image, they can generate food intolerances that did not exist before, in some cases they can even lead to death. restricting one or more food groups is common in the diets mentioned in this article, and most of these prohibitions do not have any scientific support. the main objective of this research is to emphasize that the adoption of popular diets by the lay public, without proper guidance from a nutritionist, can impose risks and harm to health, that this whole scenario associated with the speed of circulation of information causes even more the growth of eating disorders and the globalization of beauty standards that are beyond the reality of many women.

Keywords: Social media; Food restriction; Fad diets; Women's health.

Resumen

El artículo pretende demostrar, a través de una revisión literaria, las consecuencias que las dietas realizadas bajo la influencia de las distintas plataformas de redes sociales existentes pueden impactar la salud de las mujeres, dado que la búsqueda del cuerpo ideal en un corto período de tiempo se ha intensificado cada vez más. Es claro que los medios de comunicación interfieren significativamente en las acciones de los individuos relacionadas con la conducta alimentaria, la mayoría de este grupo en cuestión primero pasa por las redes sociales antes de buscar un profesional realmente calificado en el área, estos cambios abruptos en la conducta alimentaria pueden generar graves consecuencias físicas, emocionales y psicológicas, podemos destacar las principales son los trastornos alimentarios, como bulimia, anorexia, baja autoestima, distorsión de la autoimagen corporal, pueden generar intolerancias alimentarias que antes no existían, en algunos En algunos casos pueden incluso provocar la muerte. Restringir uno o más grupos de alimentos es común en las dietas mencionadas en este artículo, y la mayoría de estas prohibiciones no tienen ningún sustento científico. El principal objetivo de esta investigación es enfatizar que la adopción de dietas populares por parte del público no especializado, sin la adecuada orientación de un nutricionista, puede imponer riesgos y daños a la salud, que todo este escenario asociado a la velocidad de circulación de la información provoca aún más. el crecimiento de los trastornos alimentarios y la globalización de estándares de belleza que están más allá de la realidad de muchas mujeres.

Palabras clave: Redes sociales; Restricción de alimentos; Las dietas de moda; Salud de la mujer.

1. Introdução

A busca pelo corpo ideal em curto período de tempo tem alavancado o alcance das dietas da moda, que são dietas sem orientação nutricional e avaliações adequadas, apresentadas via de regra nas mídias sociais por blogueiros, youtubers, influenciadores que utilizam a internet e suas redes sociais para divulgar resultados rápidos de chás, ervas, ou de um determinado cardápio, que se realizado por uma parcela significativa da sociedade não apresentará os benefícios, colocando em risco a pessoa que a segue sem orientação nutricional (Faria et al., 2021).

Classificam as dietas da moda como hábitos alimentares temporários conhecidos pela promessa de rápido resultado, porém, sem validação científica, isso porque não se tem um nutricionista responsável pela individualização da dieta e avaliação de fatores prévios da condição de saúde do paciente (Freire & Araújo, 2017).

As dietas populares, por sua vez, prometem auxiliar na redução de peso e aumento de massa muscular com rapidez e acabam parecendo ser a melhor opção para as pessoas que buscam esse objetivo. Essas dietas são consideradas não saudáveis, pois fornecem menos calorias e nutrientes e seu sucesso é limitado a longo prazo (Soihet & Silva, 2019).

Essas dietas milagrosas sejam com privação parcial ou total de alimentos ou nutrientes está intimamente ligada ao atual conceito sociocultural de beleza. As dietas impostas não funcionam, pois do ponto de vista científico elas não promovem perda de peso a longo prazo, elas podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas, promovendo a obsessão por comida e o “terrorismo nutricional” além de poder levar transtornos alimentares (Alvarenga et al., 2015).

As redes sociais passaram a ser um meio de divulgação de informações bastante abrangente, com diversos influenciadores que, com seu grande poder midiático, compartilham seu modo de vida e acabam tornando seus hábitos desejados pelos seguidores que os acompanham. Os nutricionistas estão cada vez mais presentes nas mídias sociais de várias maneiras devido à globalização e à mudança na forma como nos alimentamos, pois as pessoas constantemente buscam resultados e informações acessíveis, gratuitas e rápidas, o que abre espaço para conteúdos publicados nas redes sociais (Fraga et al., 2018).

Hoje, mais do que perfeita de cérebro, inteligente e sagaz, a mulher perfeita precisa ter o corpo perfeito. Sem gordura em excesso, esbelta, com seios e quadril nos tamanhos adequados e sempre magra. É assim que a mídia, em todos os formatos nos quais tece as tramas da comunicação, representa e “vende” a imagem da mulher de corpo ideal (Jacob, 2014).

Nesse contexto, mulheres tem buscado e praticado excessivas privações nutricionais, uma vez que se sentem desconfortáveis com seus corpos devido à uma visão distorcida em relação aos mesmos. Acontece que, o emagrecimento de forma rápida, na maioria das vezes não ocorre com a mesma intensidade em que as promessas são propagadas na internet, dessa

forma, mulheres se sentem frustradas por não conseguirem ter a perda de peso desejada e tendem a desenvolverem transtornos alimentares e sintomas depressivos (Silva; Ordoñez & Fernandes, 2018).

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento que envolve desde a ingestão bem como tudo a que ele se relaciona, uma vez que é esse sistema que conduz as escolhas, embasado no que a pessoa conhece e acredita sobre alimentação e nutrição (Alvarenga et al., 2015; Vaz & Bennemann, 2014).

Nessa perspectiva, muito é divulgado sobre como essas restrições alimentares são uma forma de autocuidado, passando, portanto, a percepção de que é uma alimentação saudável. Sendo assim, influenciadas por copiosos estímulos, mulheres se submetem a dietas da moda, com restrições e sem embasamento científico, bem como cirurgias estéticas e até mesmo suplementos com promessas emagrecedoras (Passos; Silva & Santos, 2020).

O objetivo deste trabalho é identificar a influência das mídias sociais na utilização das dietas da moda, compreendendo o padrão alimentar adequado e analisar as consequências destas dietas na saúde da mulher.

2. Metodologia

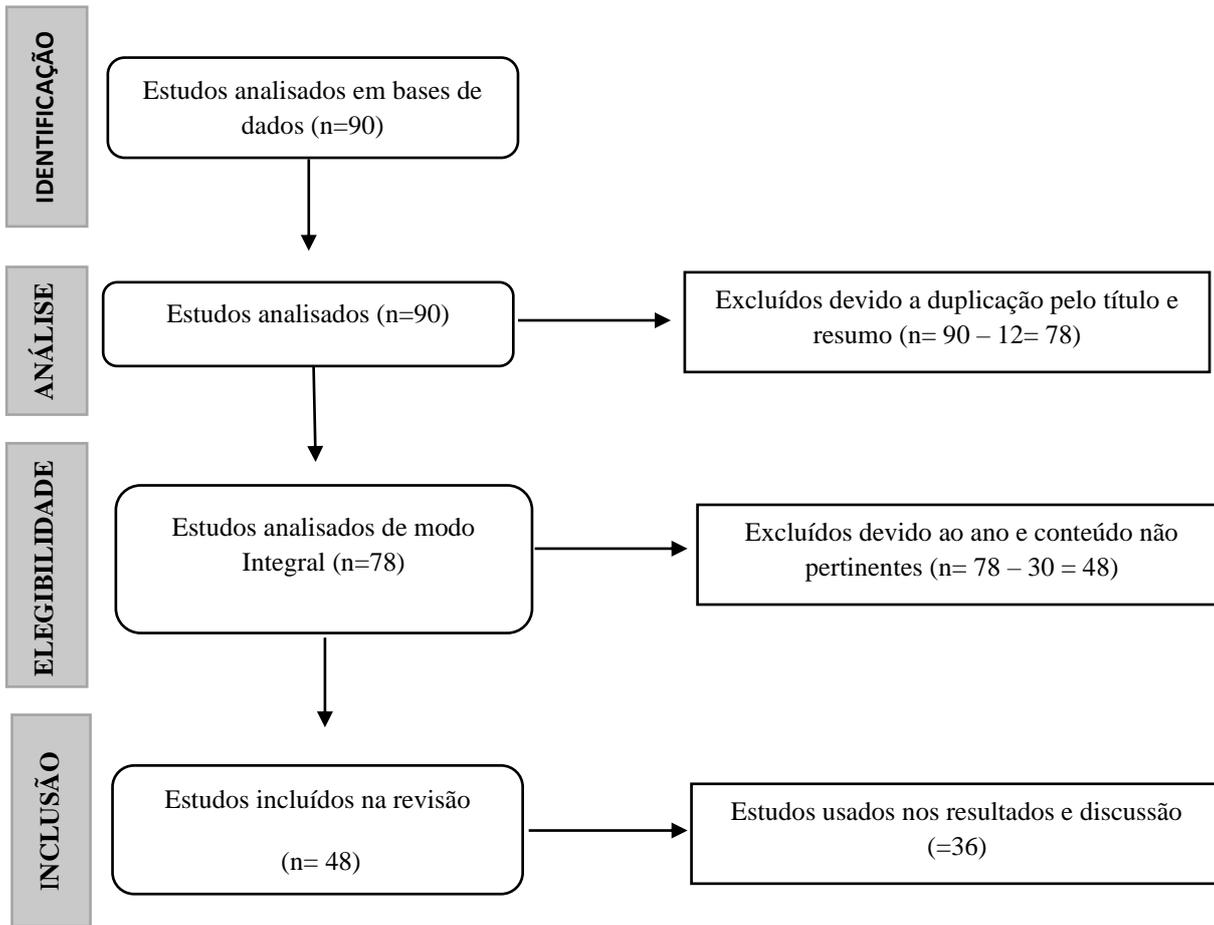
Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, feito em conformidade com Treinta (2014) que descreve a revisão bibliográfica com o objetivo de explorar ao máximo as capacidades dos bancos de dados disponíveis e de ferramentas tecnológicas para o manejo dos dados coletados, seguindo a mesma lógica Macedo (1995) menciona a pesquisa bibliográfica ou de literatura consiste em uma exploração do que existe sobre determinado tema, assim como conhecimento de autores sobre tal.

É um estudo que analisa as consequências das dietas populares na saúde da mulher, para tanto, foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e o PubMed (National Library of Medicine and National Institutes of Health). Foram utilizados os seguintes descritores: mídias sociais, restrição alimentar, dietas da moda, saúde da mulher.

Foram encontrados artigos nos idiomas inglês, espanhol e português publicados nos períodos de 2013 a 2022. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados nos últimos dez anos e de exclusão foram aplicados nos artigos anteriores ao ano de 2013, com o objetivo de usar os artigos mais atuais possíveis.

Após estudo de vários artigos referente às dietas, foram selecionados 48 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, como podemos observar na Figura 1.

Figura 1 - Processo de identificação e seleção de artigos.



Fonte: Autores.

Neste contexto, a presente revisão bibliográfica propõe-se a apresentar e discutir os resultados encontrados nos estudos selecionados.

3. Resultados e Discussão

Nos últimos anos, o descontentamento com o corpo parece ter se ampliado excessivamente, especialmente em mulheres que aderem facilmente à abstenção restritiva de alimentos, tais práticas remetem a mecanismo de autocontrole imersos em circunstância no qual os discursos dietéticos corporais exercem intensa influência.

A temática apresentada serve de ferramenta para melhor compreensão no que diz respeito a saúde e as e as consequências que a mesma pode trazer através de informações contidas na internet sem qualquer embasamento científico, bem como instigar as mulheres a procurarem por um profissional capacitado e que as ajudem a alcançar seus objetivos de maneira segura e eficaz, trabalhando a individualidade de cada uma, trabalho esse exclusivo do nutricionista. Buscar a melhor compreensão sobre os efeitos adversos de dietas utilizadas de maneira indiscriminada e cada vez mais disseminadas em diversas plataformas digitais, pois sabe-se que muitas utilizam desses meios sem prazo limite para acabar, sem qualquer tipo de orientação, causando diversos transtornos tanto psicológicos, emocionais e físicos. Sabemos que a busca pelo corpo perfeito sempre existiu e nos dias atuais tem se mostrado ainda mais frequente e perigoso, a irrealdade apresentada através das mídias sociais tem

adoecido cada vez mais a população em especial as mulheres, por se cobrarem mais e buscarem um encaixe no que a sociedade considera um padrão a ser seguido.

As redes sociais segundo Corrêa (2013), estão exercendo papel determinante no comportamento dos indivíduos, devido à grande preocupação dos mesmos com o físico, sendo que este meio de comunicação pode interferir de modo direto no consumo das pessoas. O padrão de corpo ideal proposto pela nossa sociedade ligada à mídia leva as mulheres, acima de tudo, a uma insatisfação com os seus corpos, adotando hábitos e dietas altamente restritas na tentativa de se encaixar ao modelo cultural vigente.

No ambiente midiático, a alimentação vem sofrendo grandes alterações e se torna mais uma fonte de cobrança das mulheres em busca do corpo perfeito, geralmente inacessível à grande maioria por questões corporais e genéticas (Jacob, 2014). As mulheres usam intensamente as mídias sociais como modo de informação, o que parece exercer importante influência sobre a insatisfação corporal. As redes sociais são destacadas como uma fonte de informação rápida sobre beleza, forma física e emagrecimento (Lira et al., 2017).

A maioria da população passa primeiramente pelas redes sociais, blogueiros e youtubers para a procura de informações sobre como ter uma alimentação saudável (Nestlé, 2018). As mulheres pertencem ao grupo que mais sofre com a insatisfação em relação à imagem corporal, devido à cobrança social e forte influência da mídia (Rodrigues, 2019).

Com o crescimento das mídias sociais as *fake News* também vêm crescendo postando notícias inverídicas. Os nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética (TND) enfrentam muitos desafios em virtude desse crescimento, pois as *fake News* chamam atenção para equívocos e atitudes de risco, prometendo dietas milagrosas sem nenhuma comprovação técnico-científica prescritas por pessoas sem formação acadêmica que não consideram as necessidades alimentares e nutricionais de cada indivíduo (CFN, 2018).

As redes sociais são uma dessas mídias, pois atingiram proporções grandiosas, alcançando, inclusive pessoas mais velhas e que possuíam pouca intimidade com a internet e o mundo virtual, isso tem gerado uma grande preocupação as instituições de ensino e as classes profissionais da área da saúde, já que as informações disseminadas não obedecem ao rigor crítico e científico dos dados, mas os significados a eles atribuídos por aqueles que o compartilham (Rigoni; Nunes & Fonseca, 2017).

O comportamento alimentar está relacionado com as ações e escolhas dos indivíduos e uma grande influenciadora são as mídias sociais, impondo padrões de beleza que são muitas das vezes inatingíveis e sendo as mulheres o público mais afetado. A ideia de adoração ao corpo perfeito está ligada à estética, ao comportamento e ao estado de espírito. Tem se modificado a adoração ao corpo e a busca pelo corpo ideal, que nada mais é o que a mídia criou como um corpo padrão, sendo assim construídos novos protótipos de beleza atual (Alves da Silva; Fernandes & Pires, 2019; Magalhães et al., 2017).

Embora historicamente tenha sido afirmado que as normas corporais tenham sido divulgadas principalmente pela mídia convencional (tv, rádio, jornais, revistas), nos últimos anos tem havido um aumento e expansão do uso das plataformas de mídia social. O termo "mídias sociais" refere-se a todos os sites e aplicativos móveis online nos quais os usuários produzem conteúdo. Eles permitem que os usuários participem de interações online, compartilhem seu próprio conteúdo e façam parte de comunidades virtuais (Jiotsa et al., 2021).

A mídia exerce um papel estruturante nas práticas alimentares ao influenciar por meio da divulgação de matérias que promovem a obsessão pela magreza. A adoção desordenada dessas dietas é inadequada e pode causar danos à saúde. Entre os fatores que influenciam o comportamento alimentar dos adultos, destaca-se o uso das redes sociais e sua influência nas questões relacionadas aos distúrbios alimentares, como insatisfação com o corpo, baixa autoestima e padrões de beleza (Assis; Guedine & Carvalho, 2020; Silva et al., 2020).

A adesão às modas alimentares é extremamente alta, considerando os benefícios prometidos, mas também pode resultar em diversos problemas de saúde quando não orientadas por especialistas capacitados. O aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade nos últimos anos se tornou uma questão de saúde pública global. Como resultado da influência exercida pela mídia, que promove o corpo esbelto como ideal, surgiram diversas dietas populares com o objetivo de alcançar uma redução imediata do peso corporal (Rocha et al., 2022; Watanabe & Wichoski, 2022).

Acirrados problemas comportamentais, envolvendo hábitos alimentares, podem repercutir negativamente na percepção da imagem corporal, especialmente entre jovens. De um polo a outro, da obesidade à anorexia, jovens desenvolvem distúrbios de conduta alimentar comprometendo sua saúde e qualidade de vida, sempre tendo como espelho as pessoas expostas nas redes sociais, que aparentam e desfilam com o aval de uma suposta perfeição (Silva, 2020).

Estudos demonstram que a exposição prolongada a imagens de pessoas que são tidas como padrão de beleza está associada a insatisfação corporal. Os resultados apontam que ao serem expostas a essas imagens houve uma redução na satisfação com o próprio corpo, tanto entre homens quanto as mulheres. Aqueles que já possuíam algum tipo de insatisfação, apresentaram um aumento na intensidade dela, principalmente as mulheres (Lima, 2019).

Segundo Brito et al., (2020), com a pandemia de Covid-19 e o uso excessivo das redes sociais, houve o aumento do descontrole alimentar, depressão, distúrbios do sono, entre outros, o quadro ansioso aumenta o receio de engordar e perder músculos e, em grande parte dos casos, tem início por pressões sociais repassadas na mídia.

Sendo assim, as mídias possuem grande poder de influência no comportamento alimentar dos indivíduos de forma negativa, especialmente o gênero feminino (Silva & Pires, 2019).

Diferentemente da administração da dieta enquanto um procedimento terapêutico recomendado e baseado em evidências científicas que o legitimam e, de algum modo, institucionalizam a tomada de decisão sobre a pertinência de seus usos, a escolha por dietas da moda geralmente assume caráter privado e abre espaço para a responsabilização do indivíduo. O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista afirma que é de responsabilidade do nutricionista apropriar intervenções e técnicas profissionais às necessidades dos indivíduos de modo que garanta a saúde sem ofertar dietas da moda, imposições de *marketing*, assim como explorar de forma criteriosa a alimentação do paciente, alinhado ao conhecimento científico (Passos; Silva & Santos, 2020).

Os impactos dessas dietas extremamente restritivas prejudicam a vida das pessoas pois, proíbem o consumo de um ou mais grupos alimentares sem qualquer respaldo científico e, muitas vezes, além de gerar sofrimento pela proibição, podem gerar intolerâncias alimentares que antes não existiam. Este ciclo de restrição pode levar a transtornos alimentares que acometem sentimentos, baixa autoestima, depressão e sentimento de frustração (Fontenele et al., 2022).

O Ministério da Saúde (2016) enfatiza a importância em acompanhar a relação dos determinantes e comportamentos de risco para transtornos alimentares. Práticas não saudáveis, como pular refeições ou fazer restrições severas de calorias objetivando a perda de peso, podem estar presentes nessas situações e são graves, em especial no público mais jovem por se associarem à elevadas taxas de mortalidade e suicídio. Todo este cenário associado à rapidez de circulação das informações provoca o crescimento de distúrbios alimentares e a globalização de padrões de beleza e dos corpos. Ainda, o órgão federal recomenda que não sejam adotadas quaisquer dietas sem a orientação de um profissional de saúde (Brasil, 2016).

É possível encontrar em diversos estudos abordando que dietas que denotam uma instabilidade de energia e nutrientes são capazes de gerar distúrbios metabólicos, como o desenvolvimento de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais. Segundo Marangoni e Maniglia (2017), afirmam que essas dietas são incapazes de produzir vitamina A, vitamina E, tiamina, vitamina B6, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras em quantidades suficientes, provando o declínio de ingestão de frutas, de legumes, pães integrais e cereais. As consequências metabólicas das dietas restritivas acarretam ainda na redução da insulina, aumentando a circulação de ácidos graxos livres no tecido adiposo, utilizados para oxidação e produção de corpos cetônicos visando utilização como fonte energética (Lacerda & Tavares, 2018).

Silva e Santos (2019), destaca a seriedade em monitorar a conexão das principais ações que correspondem ao risco para transtornos alimentares. Condutas não saudáveis como saltar refeições ou fazer reduções bruscas de calorias motivando a perda de peso, são capazes de situar-se nesses contextos e são preocupantes, principalmente no meio de mulheres jovens, por colaborarem com a taxas excessivas de mortalidade e suicídio.

Com outras palavras, para emagrecer ou, sobretudo, para balancear a alimentação, um profissional da nutrição é incumbido por fazer do organismo do paciente mais saudável, possibilitando uma melhor qualidade de vida e bem estar (Veras & Macedo, 2021).

Dentre as dietas mais utilizadas iremos enfatizar algumas das mais comuns: *low carb*, jejum intermitente, paleolítica e detox.

O principal motivo dos indivíduos utilizarem a dieta Low Carb, é o fato de que a restrição de carboidratos, promove um aumento da saciedade e de gasto energético, devido a cetose, através de uma oxidação lipídica. A dieta de baixo teor de carboidratos é frequentemente utilizada para redução de peso corporal, além de ser recomendada para o controle glicêmico em diabéticos do tipo 2, para pessoas epiléticos e distúrbios de ovário policístico, onde possui uma estratégia benéfica em relação ao aumento do HDL colesterol e contribui para redução dos triglicerídeos (Nofal et al. 2018; Silva et al., 2018).

No entanto, a falta de carboidrato diminui os estoques de glicogênio muscular e aumenta a fadiga durante o exercício, o que pode afetar a capacidade das pessoas de realizarem atividade física com segurança (Cordeiro; Salles & Azevedo, 2017).

Quando a ingestão de carboidratos é inferior a 50g/dia, há um aumento na chance de desenvolvimento de cetose, resultando em perda de fluidos (Lacerda & Tavares, 2017).

O jejum intermitente (J.I) pode ser agrupado em 3 categorias: jejum alternativo, jejum de um dia inteiro e alimentação com restrição de tempo, jejum em dias alternados consiste em 1 refeição consumida na hora do almoço que contém aproximadamente 25% das necessidades calóricas basais do indivíduo alternando com dias de jejum e o jejum de dia inteiro envolve dias de abstinência alimentar completa ou restrição calórica severa. A alimentação com restrição de tempo envolve a adesão de uma rotina diária que requer jejum por um período de horas (16 horas por exemplo) e se alimentar pelas horas restantes em um período de 24 horas (Tinsley & La Bounty, 2015).

Uma análise exploratória descritiva e quantitativa realizada por Braga, Coletro e Freitas (2019), observou que os macronutrientes na dieta do jejum intermitente estava abaixo do nível de adequação de 100% em relação a uma dieta de 2.000 kcal para carboidrato, proteína e fibras. Diante disso, o Ministério da Saúde (2016), afirma que a inclusão em média de 25g/dia de fibras na dieta tem impacto positivo na normalização das concentrações de lipídios sanguíneos, melhora do trânsito intestinal, redução dos níveis glicêmicos e aumento do bolo fecal (Brasil, 2016).

A dieta de desintoxicação pode ocasionar distúrbios do comportamento alimentar devido à restrição imposta, onde utiliza como base da dieta do dia apenas sucos, e após esse período é introduzido gradualmente alimentos até retornar à alimentação normal. Por ser baseada em restrição calórica, essa dieta favorece a perda de peso, além de eliminar supostas substâncias tóxicas, porém, se depois dessa dieta não houver acompanhamento para retomar bons hábitos, o peso perdido pode ser recuperado. Essa dieta causa sensação de falta de alimentos a longo prazo, tornando-se um vício, o qual pode causar sérios problemas de saúde relacionados a distúrbios alimentares. A dieta detox resulta em significativa perda de peso, especialmente nas primeiras semanas de uso, sendo essa perda decorrente da restrição calórica. Ao contrário de outras dietas que promovem a perda de gordura, essa dieta acarreta em perda de água e a longo prazo, massa muscular (Ortega, 2019).

Baseado no consumo de alimentos que os ancestrais consumiam durante a evolução humana, a dieta seria baseada em alimentos naturais mais consumidos no decorrer da era paleolítica, caracterizado por pela exclusão de alimentos industrializados (Fernandes, 2021).

A dieta paleolítica se distancia do padrão alimentar do mundo ocidentalizado, dando prioridade a alimentos naturais e menos processados, e eliminando uma ampla variedade de alimentos comumente consumidos atualmente. No entanto, a dieta paleolítica contribui para o tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, ao reduzir a ingestão de alimentos processados e aumentar o consumo de frutas e vegetais, além de aprimorar os indicadores lipídicos (Sousa, 2017).

A restrição de nutrientes essenciais na dieta paleolítica pode levar a carências nutricionais e ao surgimento de doenças. Além disso, a dieta paleolítica possui um teor elevado de proteínas, representando até 40% da distribuição energética, o que acarreta em um aumento de potássio e fósforo, considerando um impacto na função renal (Ferreira, 2018).

Com base nas afirmativas dos autores acima, podemos concluir que nenhuma das dietas citadas tem 100% de eficácia, visto que em todas elas há limitações de nutrientes, tanto devido a exclusão de grupos alimentares, como também restrições calóricas, podendo gerar um ganho de peso devido a falta de um acompanhamento especializado, em algumas situações podem até mesmo agredir órgãos como é o caso dos rins e do fígado, devido a sobrecarga de alguns alimentos específicos ou a falta deles, esses fatores podem comprometer o bom funcionamento do organismo da mulher de maneira grave a curto ou longo prazo.

Com o avanço da tecnologia cada vez mais inseridas no cotidiano do indivíduo como fonte de informação e consumo, surgem pessoas que se auto definem influenciadores, blogueiros, *coaching*, mentores e normalmente seus objetivos são explorar a própria imagem para venderem sonhos de meta de vida plena, perfeita, corpos saudáveis, rotinas ilusórias, cursos, aulas e produtos milagrosos (Bastos et al., 2015). Há uma inversão onde a alma sai do jogo e entra em campo o corpo passando a ser mais exposto, valorizado e cultuado, mergulhado nas transformações físicas oferecidas pela mídia e publicidade, promovendo o consumo de seus corpos pelo olhar que a sociedade consumista exige (Lima, 2016).

Vale ressaltar que a maioria das informações veiculadas e que tem grande abrangência pelo número de seguidores são as blogueiras fitness que trazem, não sendo habilitadas para tal função, onde até mesmo os profissionais da saúde que agem dessa maneira disseminando informações errôneas estão infringindo o código de ética e conduta profissional (Silva & Pires, 2019).

O limite do corpo deve ser respeitado e a busca da “forma perfeita” também, pois utilizada de maneira errada o consumo cultural da boa forma visando somente a estética poderá acarretar problemas de saúde, devemos conscientizar a população para adoção de práticas saudáveis de cuidados com o corpo (Barros, 2019).

Nesse sentido, é importante destacar a função do nutricionista, que é seu exercício profissional deve identificar e embasar um padrão alimentar que garanta uma vida plena e saudável. Através do seu estudo sobre a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais de cada indivíduo, atua em estados de saúde e doença distintos (Lima, 2019).

O marketing das indústrias alimentícias induz à compra de determinados alimentos, assim como dietas propagadas nas mídias sociais, pelos chamados influenciadores digitais, ocorre assim a propaganda de produtos e alimentos, com fins lucrativos, e indicação de dietas realizadas sem a supervisão de um nutricionista, que não levam em consideração a saúde do indivíduo (Soares et al., 2020).

O público que mais sofre com o padrão de beleza imposto pelas redes sociais são as mulheres adultas, a influência dessas redes aumentam a insatisfação das mesmas com seu próprio corpo, surtindo um grande impacto no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal, essas mulheres são levadas a acreditar que não têm o corpo ideal e seguem em busca de conquistá-lo, na grande maioria das vezes, utilizando métodos que são prejudiciais à saúde, como: dieta altamente restritivas, chás emagrecedores, medicamentos que diminuem o apetite, desencadeando diversas consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas (Rodrigues, 2019).

Com o impacto destas dietas altamente restritivas e nocivas a saúde, naturalmente elas exercem influência nas taxas hormonais dos indivíduos que as seguem, fazendo com que assim, não só seus desempenhos físicos e mentais caíam, mas também tenha ação direta nos hormônios chamados leptina e Grelina que realizam seu trabalho na percepção da fome e saciedade,

consequentemente com esses hormônios em desequilíbrio as chances do indivíduo, após seguir a dieta restritiva em questão, obter um ganho de peso por comer de forma livre e descontrolada é alta (Braga; Coletro & Freitas, 2019).

Estudos sugerem que os sintomas e distúrbios estão relacionados com a baixa disponibilidade de micro e macro nutrientes no organismo pela falta de ingestão dos mesmos durante a alimentação cotidiana, trazendo assim uma série de desequilíbrios no organismo gerando assim complicações ao indivíduo como anemia, fadiga, insônia, diarreia, pele seca, fraqueza, estomatite entre outras complicações oriundas da carência de nutrientes como também de fatores psicológicos (Marangoni & Maniglia, 2017). Além dos transtornos alimentares, podemos citar causas e perigos, no campo mental, de extrema preocupação como distúrbios de autoimagem e transtornos de ansiedade podendo evoluir para casos de depressão, onde se não dado a devida atenção, podem ser tornar quadros mais preocupantes e delicados como os de comportamentos suicidas (Barbaccia, 2018; Moral-Agundez, 2020; Carrote et al., 2015).

A boa alimentação e o estado nutricional adequado são fundamentais para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e contribui para o bem-estar do indivíduo (Brasil, 2017).

4. Conclusão

Com base no objetivo do trabalho apresentado, buscamos entender a relação das dietas disseminadas através das mídias sociais e o impacto que essas informações sem quaisquer embasamento científico poderiam gerar na saúde das mulheres, podemos concluir que em todas as dietas citadas há restrições de grupos alimentares essenciais para que o organismo tenha seu funcionamento de forma consistente, pois, sabemos que as mulheres, em particular, precisam de uma variedade de nutrientes para manter sua saúde hormonal e reprodutiva, além disso, as dietas da moda podem interferir no ciclo menstrual das mulheres, a perda rápida de peso e as deficiências nutricionais podem afetar negativamente os hormônios responsáveis pela regulação do ciclo menstrual, levando a irregularidades menstruais, amenorreia (ausência de menstruação) e até mesmo infertilidade, esse déficit nutricional na qual as mulheres se submetem, podem ocasionar o aparecimento de doenças a curto ou longo prazo, sabendo que o seu intuito principal é a promoção da perda de peso rápida, mas não sustentável. Essa perda de peso geralmente é resultado da perda de água e massa muscular, em vez de gordura corporal, isso pode levar a uma diminuição do metabolismo basal e ao conhecido "efeito sanfona", onde o peso perdido é rapidamente recuperado assim que a dieta é interrompida, enfatizamos que o profissional nutricionista ou profissionais credenciados, são indicados para contribuir na saúde da mulher e a nutrição é fundamental para proporcionar qualidade de vida através da alimentação adequada individualizada, pois vale ressaltar que cada mulher é única e pode ter diferentes necessidades nutricionais, a saúde deve ser sempre o foco principal, ao invés de resultados rápidos e passageiros.

Esperamos que o presente trabalho possa vir a inspirar projetos futuros, buscando aprofundar-se cada vez mais no tema em questão, através de uma pesquisa mais abrangente, com métodos mais assertivos, para que haja a criação de políticas públicas que regulamentem propagandas enganosas relacionadas as dietas e promovam divulgação de informação baseadas em evidências científicas, assim como o investimento em pesquisas que avaliem o impacto das dietas no metabolismo feminino e no desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Referências

- Alves, S., Fernanda, P. & Pires, F. A. (2019). Influência Da Mídia No Comportamento Alimentar De Mulheres Adultas. *Terra & Cult*, [s. l.], p. 53.
- Alvarenga, M. dos S., Figueiredo, M., Timerman, F., Antonaccio, C. M. A., Godoy, C., & Macedo, S. (2015). Nutrição comportamental. In . São Paulo: Manole.
- Assis, L. C. de., Guedine, C. R. de C., & Carvalho, P. H. B. de. (2020). Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 69(4), 220–7.

- Barcaccia, B., Balestrini, V., Saliani, A.M., Baiocco, R. et al.; Dysfunctionaleatingbehaviors, anxiety, anddepression in Italian boys and girls: the role ofmass media. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 40(1), 72-77. 2017.
- Bastos, J., Ribeiro, S., & Lisboa, A. (2015). Milagrosas ou perigosas? Os riscos causados pela desinformação sobre dietas. Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão. <https://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/EX47-2078-1.pdf>
- Barros, Y. I. B. (2019). Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2017). O que eu ganho ao escolher a alimentação saudável.
- Brasil. Ministério da saúde. (2016). Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde.
- Braga, D.C.A., Coletro, H.N., & Freitas, M.T. (2019). Composição nutricional de dietas da moda Publicadas em sites e blogs. *Revista de Nutrição*. p. 1-8. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>.
- Bardin, L. (2006). Análise de conteúdo (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- Brito, A.A., Thimóteo, T. B., & Brum, F. (2020). Redes Sociais, suas Implicações sobre a Imagem Corporal de Estudantes Adolescentes e o Contexto da Pandemia do Coronavírus (COVID-19). *Revista Temas em Educação Física Escolar*. 5(2),105125.
- Carrote, E.R., Vella, A.M., & Lima, M. S. (2015). Predictorsof “Liking” ThreeTypesof Health and FitnessRelatedContenton Social Media: A Cross-SectionalStudy. *Journalof Medical Internet Research*. 17(8), 1-16.
- Castro, A.P., Lopes, N. E., Moreira, T. B. V.; Oliveira, T.A., & Rodrigues, C.O.M.M. (2019). Os Impactos da Mídia na Imagem Corporal. UNIVAG – Centro Universitário Várzea Grande, Mato Grosso. p. 1-13.
- Corrêa, J. D. O. (2013). Fenômeno instagram na nutrição. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, DF. p. 1-38.
- Cordeiro, R., Salles, M.B., & Azevedo, B.M. (2017) Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb. *Revista Saúde em Foco* – Edição n° 9. P. 1-9.
- CFN - Conselho Federal de Nutricionistas. (2018). Existe muita fake news quando o assunto é nutrição. Brasília: CFN, <http://www.cfn.org.br/index.php/existe-muita-fake-news-quando-o-assunto-e-nutricao/>.
- Faria A. L., Almeida, S. G., & Ramos, T. M. (2021). Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, 10(10),1-13.
- Fernandes, A. L. (2021). Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas. Repositório Institucional Faculdade Maria Milza – RI-FAMAM, Trabalho de Conclusão de Curso, 1-60.
- Ferreira, L. S. A. (2018) A dieta do Paleolítico: uma revisão da evidência dos seus riscos e benefícios. Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública. Faculdade de Lisboa. p. 1-32.
- Fraga, T. B. et al. (2018). Uso de Estratégias de Comunicação e Informação por Nutricionistas no Instagram: uma análise sob a interpretação do Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. Trabalho de conclusão de curso (TCC) na Nutrição. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, p. 1-15.
- Freire, A. C. S. A. & Araújo, L. B. (2017) Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva RBNE*, 11, (65), 536-543.
- Fontenele, F.S., Lima, J.W.R., Ferreira, K.D., & Silva, C.S. (2022). Dietas da Moda: Os Riscos Nutricionais que Podem Comprometer a Saúde da Mulher. *Revista Liberum Accessum*, 14(2), 1-10.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Uso de Mídias Sociais e Transtornos da Imagem Corporal: Associação entre Frequência de Comparação da Própria Aparência Física com a de Pessoas Seguidas nas Mídias Sociais e Insatisfação Corporal e Motivação para a Magreza. *Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública*, 14(2), 1-10. 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Lacerda, R. M. C. P., & Tavares, R. L. (2017). Efeito de Uma Dieta Restritiva em Praticante de Crossfit. *Revista Campo do Saber*, 3(2), 156.
- Lima, N. R. M. (2016) Narcisismo na rede: o espetáculo do hiperindivíduo nas páginas do Facebook. Tese (Doutorado em Comunicação Social) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. <http://repositorio.pucrs/dspace/bistream/10923/9509/1/000481370-Texto%2bCompleto-0.pdf>.
- Lima, R. A. R. (2019). Relação entre Mídias Sociais e Transtornos de Autoimagem em Mulheres. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. p. 1-2.
- Lira, A. G., Ganen, A. de P., & Alvarenga, M. dos S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66(3), 164-71. doi:10.1590/0047-2085000000166.
- Lucena, S. L. M. C. G., & Tavares, R.L. (2018). Estratégia *Low Carb* como Facilitadora do Processo de Emagrecimento: Revisão Sistemática. *Revista Diálogo em Saúde*. 1, 1-23.
- Magalhaes, L. M., Brasil e Bernardes, A. C., & Tiengo, A. (2017). A Influência de Blogueiras Fitness no Consumo Alimentar da População. *RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 11(68), 685-692.
- Marangoni, J. S. & Maniglia, F. P. (2017). Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição- RASBRAN*, 8 (1), 31 – 36.
- Macedo, N. D. de. (1995). Iniciação a pesquisa bibliográfica: guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa. São Paulo: Loyola.

- Moral-Agundez, A., & Carrillo-Duran, M.V. (2020). Recall de propagandas televisivas Com culto à imagem em mulheres jovens com anorexia nervosa ou bulimia nervosa. *Saúde e Sociedade*. 29(1), 1-13.
- Nofal, V. P., Kilson, A. C., Pereira, B. C., Campos, F. G. C., & Miranda, P. A. C. (2018). Novas Descobertas sobre a Dieta Low Carb. *E- Scientia*, 12(1), 10 – 14.
- Nestlé. (2018). Pesquisa inédita revela como os brasileiros se informam sobre nutrição em tempos de fake news. <https://www.nestle.com.br/imprensa/releases/pesquisa-inedita-revela-como-os-brasileiros-seinformamsobre-nutricao-em-tempos-de-fake-news#>.
- Ortega, C. M. (2019) Antinutrientes em Dietas Detox. Grado en nutrición humana y dietética. Universidade de Valladolid. p. 1-33.
- Passos, A. J., Silva, V. R. P., & Santos, S.A.L. (2020). Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência. Saúde coletiva*, 25(7), 2615-2631. doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018
- Rigoni, A. C. C., Nunes, F. G. B., & Fonseca, K. das M. (2017). O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. *Revista Motrivivência, Florianópolis*, 29(n. esp), 126-143.
- Rocha, J. D. E. S., et al. (2022). Behavioral Analysis of People Who Practice Physical Activities That Search For The Perfect Body. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR* [s. l.], 38(1), 31–35.
- Rodrigues, D. S. S. (2019) A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC. p. 1-45.
- Santos, C. R. D. (2019) Imagem Corporal e Distúrbios Alimentares: Análise das Opiniões de Alunos do Ensino Médio. *Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS)*, 1(1).
- Silva, P. C. G., Ordoñez, A.M., & Fernandes. (2018). I. Verificação de Dietas Restritivas sem Acompanhamento Nutricional em Universitárias de uma Faculdade Particular de Foz do Iguaçu/pr por meio de Questionário. Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade União das Américas. p. 1-15.
- Silva, B. L. dos S., Rocha, M. da S., Silva, D. D. da, Torres, B. L. P. M., Santos, M. das D. C. dos, Moura, A. C. C., Melo, M. T. S. M., & Carvalho, C. M. R. G. de. (2020). A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas / The influence of the media on food behavior: reflecting the adoption of restrictive diets. *Brazilian Journal of Development*, 6(10), 76028–76036. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-141>
- Silva, S., & Pires, P. (2019) A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. Londrina, PR*, 35(69), 53-67.
- Soihet, J., & Silva, A.D. (2019). Efeitos Psicológicos e Metabólicos da Restrição Alimentar no Transtorno de Compulsão Alimentar. *Nutrição Brasil*. 18(1), 55.
- Sousa, G. N. R. N. (2017). Efeitos da Dieta Paleolítica nas Doenças Ocidentais mais Prevalentes. Trabalho Final do Curso de Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa.
- Soares, W. D., Oliveira, F. S., Almeida Júnior, J. C. S., & Alcântara, G. V. (2022). Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens e adultos. *RBONE – Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 14(91), 1391-1396.
- Treinta, F. T., Farias Filho, J. R., Sant'Anna, A. P., & Rabelo, L. M. (2014). Metodologia de pesquisa bibliográfica com a utilização de método multicritério de apoio à decisão. *Production*, 24, 508-520.
- Tinsley, G. M. & La Bounty, P. M. (2015). Efeitos do Jejum Intermitente na Composição Corporal e Marcadores de Saúde em Humanos. *Nutrition Review*, Volume 73, Edição 10, páginas 661 – 674.
- Vaz, D. S. S. & Benneman, R.M. (2014). Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: Uma Revisão. *Revista UNINGÁ Review, Maringá*, 20(1), 108-112.
- Veras, L. L., Macêdo, P. C., & Barros, L. P. S. (2021). Análise da Prática de Dietas da Moda e Seus Efeitos Adversos na Nutrição e Saúde da Mulher: *Uma Revisão da Literatura*. Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde, Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição, 1-19.
- Watanabe, K.E., & Wichoski, C. (2022) Dietas da Moda e Transtornos Alimentares: A Busca Pelo “Corpo Perfeito”. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, 38(n. esp), 199-228.