



**FACULDADE UNIRB BARREIRAS
BACHALERADO EM NUTRIÇÃO**

NÚBIA RENATA SANTANA SANTOS

**DIETAS RESTRITIVAS, SEUS RISCOS E O DESENVOLVIMENTO
DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Barreiras
2022

NÚBIA RENATA SANTANA SANTOS

**DIETAS RESTRITIVAS, SEUS RISCOS E O DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, Faculdade Unirb-Barreiras, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Mestra Luciana Labidel dos Santos.

Barreiras
2022

NÚBIA RENATA SANTANA SANTOS

**DIETAS RESTRITIVAS, SEUS RISCOS E O DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, Faculdade Unirb-Barreiras.

Aprovado em 20/12/2022

Banca Examinadora

Ma. Luciana Labidel dos Santos-UNIRB
(Orientadora)

Nutricionista Cleidisson Araújo Santana
(Avaliador 1)

Nutricionista Márgila da Conceição Cerqueira
(Avaliadora 2)

A todos que fizeram e fazem parte da minha caminhada durante esse processo e que contribuíram direta ou indiretamente em minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo dom da vida, e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso. Aos meus pais Reinaldo e Lenivalda, pela força, por todo o amor e valiosa colaboração, ao meu esposo Luan por todo o incentivo e parceria, aos meus irmãos Ércles e Antônio pela parceria e apoio de sempre, a minha avó Maria Enilde que sempre me apoiou, a meu avô Antônio (in memoriam), por todos os ensinamentos, a minha avó Maria Helena e avô Temístocles por sempre torcerem por mim, aos meus tios e tias, especialmente Rosana, Maria José, Reginaldo, José Reginaldo, Isabel e Maria do Carmo, e aos meus primos, em especial Kananda e Maurício, pois mesmo de longe vibraram as minhas conquistas. Ao meu sogro Luciano e ao meu avô postigo João por todo o suporte. A minha amiga e colega de curso Pâmela, pela paciência, companheirismo e incentivo. A minha amiga Nauanne, por as orações e torcida. A nutricionista Hyolanda Campos, um exemplo de profissional que levarei por toda a vida, por ser sempre solícita e generosa comigo e com os seus pacientes.

“Valorize os alimentos que te trazem saúde e bem-estar e procure um equilíbrio entre tudo que você come”

(Marianna Moreno)

RESUMO

Atualmente, fatores socioculturais influenciam de maneira significativa na busca por dietas. Os padrões de beleza que trazem como ideal a magreza e valorização do corpo esbelto pressionam os indivíduos, principalmente as mulheres na busca por dietas restritivas. Dieta restritiva: é aquela que incentiva o indivíduo a deixar de consumir algum macronutriente, ou componentes da alimentação que são fundamentais para o corpo humano, como proteínas, carboidratos e gorduras. Essas dietas restritivas não são eficazes a longo prazo, vários estudos demonstram que elas podem agravar o quadro de obesidade através do efeito rebote, além disso, podem favorecer no surgimento de transtornos alimentares. O intuito desse estudo é buscar entender os motivos que levam uma pessoa a optar por esse tipo de dieta, os principais riscos de praticá-las e o possível desenvolvimento de um transtorno alimentar. A metodologia consistiu em uma pesquisa de revisão bibliográfica acerca das dietas restritivas, seus riscos e o desenvolvimento de transtornos alimentares. No qual, foram utilizados trabalhos já publicados pesquisados em bases de dados online. A partir dos resultados obtidos, os estudos mostraram que a mídia influencia de forma significativa na prática de dietas restritivas. Conclui-se que, as dietas restritivas são um precursor para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Palavras-chave: Dietas restritivas; Transtorno alimentar; Mídia.

ABSTRACT

Currently, sociocultural factors significantly influence the search for diets. The beauty patterns that bring as ideal the thinness and appreciation of the slender body press individuals, especially women in the search for restrictive diets. Restrictive diet: it is one that encourages the individual to stop consuming some macronutrient, or food components that are fundamental to the human body, such as proteins, carbohydrates and fats. These restrictive diets are not effective in the long run, several studies show that they can aggravate obesity through the rebound effect, in addition, they may favor the onset of eating disorders. The aim of this study is to try to understand the reasons that lead a person to choose this type of diet, the main risks of practicing them and the possible development of an eating disorder. The methodology consisted of a bibliographic review research on restrictive diets, their risks and the development of eating disorders. Where, already published works searched in online databases were used. Based on the results obtained, the studies showed that the media significantly influences the practice of restrictive diets. It is concluded that restrictive diets are a precursor for the development of eating disorders.

Keywords: Restrictive diets; Eating disorder; Media.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 Relação dos artigos selecionados para análise

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AN	Anorexia Nervosa
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
SciELO	Scientific Electronic Library Online
TA	Transtorno Alimentar
TCA	Transtorno Compulsivo Alimentar

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
1.1 OBJETIVOS: GERAL E ESPECÍFICOS.....	14
2. REFERENCIAL, EMBASAMENTO OU MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 DIETAS RESTRITIVAS.....	15
2.2 INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS.....	16
2.3 EXEMPLOS DE DIETAS RESTRITIVAS.....	17
2.4 RISCOS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS RESTRITIVAS.....	18
2.5 TRANSTORNOS ALIMENTARES.....	20
3. METODOLOGIA.....	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A prática de uma alimentação saudável é essencial para a qualidade de vida. Pois, através de uma boa alimentação o corpo obtém a energia e o bem-estar geral, além de prevenir e combater doenças, manter um peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico. Requer o consumo de quantidades certas, sem exageros e sem exclusões (GS SAÚDE, 2022).

Atualmente, fatores socioculturais influenciam de maneira significativa na busca por dietas. Os padrões de beleza que trazem como ideal a magreza e valorização do corpo esbelto pressionam os indivíduos, principalmente as mulheres na busca por dietas restritivas (MAGALHÃES, et al., 2017). No nosso meio social, tem surgido diversas dietas de emagrecimento, essas seguem uma linha de privação parcial ou até total de certos grupos alimentares, como o carboidrato (ALVARENGA, et al., 2015).

Dieta restritiva, é aquela que incentiva o indivíduo a deixar de consumir algum macronutriente, ou componentes da alimentação que são fundamentais para o corpo humano, como proteínas, carboidratos e gorduras (NUTRICIA, 2020).

Nos dias atuais existem milhares de dietas que prometem perda de peso rápida e fácil, como a dieta *low carb*, dieta da lua, dieta cetogênica, dieta da proteína, dieta da sopa, entre outras. Essas, até podem fornecer uma perda de peso, porém as custas de processos metabólicos não saudáveis e insustentáveis a longo prazo. No final, não se tem um resultado satisfatório, pois a própria ciência afirma que cerca de 95% das pessoas que passam por uma dieta restritiva volta a ganhar o peso perdido e até mais do que tinha anteriormente (PEREIRA, et al., 2018).

Há muito tempo essas dietas restritivas não são eficazes a longo prazo, vários estudos demonstram que elas podem agravar o quadro de obesidade através do efeito rebote. Além disso, podem favorecer no surgimento de transtornos alimentares (PAGANOTTO, 2019).

O Transtorno alimentar (TA), é um transtorno mental definido por padrões de comportamentos alimentares desviantes que afetam negativamente a saúde física e mental do indivíduo. Incluem transtorno de compulsão alimentar, anorexia nervosa, bulimia, vigorexia, entre outros (American Psychiatry Association, 2013).

Ao se atentar a lacuna existente acerca dos malefícios das práticas alimentares de uma dieta restritiva, detectou-se a necessidade de elaborar um projeto de pesquisa sobre esse tema de suprema importância, que necessita ser explorado e receber maior atenção. As dietas restritivas, em sua maioria são feitas sem o acompanhamento de um profissional. Dessa forma, o indivíduo acaba colocando sua saúde em risco, podendo até desenvolver um transtorno

alimentar.

A proposta deste estudo é buscar entender os motivos que levam uma pessoa a optar por esse tipo de dieta, os principais riscos de praticá-las e o possível desenvolvimento de um transtorno alimentar. Isto posto, o interesse pelo tema proposto neste projeto parte do aumento da prática dessas dietas, cada vez mais restritivas e sem limites. Desse modo, o trabalho buscará evidenciar através de uma pesquisa de revisão bibliográfica os perigos das dietas restritivas para a saúde, o motivo pelo qual se tem aumentado tanto as práticas destas, e os problemas causados por elas.

A preferência deste tema prende-se ao fato de o mesmo estar em constante crescimento de pesquisas e estar diretamente ligado a área de atuação do nutricionista, contribuindo assim para o crescimento profissional do mesmo.

Com o intuito de atrair uma atenção maior para a temática, o presente trabalho buscou apontar os principais motivos a que se devem o aumento dessas práticas e as principais consequências ao adotá-las. Outro motivo a ser considerado é que o tema requer uma maior atenção social para controle e possível diminuição da aplicação dessas dietas. Dentro desse cenário, esse projeto se justifica, pois aborda os principais pontos sobre a temática. Podendo ser utilizado como base para outros trabalhos, colaborando desta forma com novos estudantes e demais interessados no assunto.

1.1 OBJETIVOS

Geral

Averiguar e identificar possíveis riscos e consequências que uma dieta restritiva pode causar em indivíduos jovens e adultos, e o possível desenvolvimento de um transtorno alimentar a partir de tal dieta.

Específicos

Investigar influência da mídia na prática de dietas restritivas.

Analisar os motivos que levam uma pessoa a praticar essas dietas.

Pesquisar sobre a relação das dietas restritivas e o seu papel no desenvolvimento de um transtorno alimentar, para assim compreender melhor sobre o assunto e auxiliar estudantes interessados nessa temática no futuro.

Entender a visão que um indivíduo com TA tem sobre a sua saúde.

2 REFERENCIAL, EMBASAMENTO OU MARCO TEÓRICO

2.1 DIETAS RESTRITIVAS

Dieta restritiva: é aquela que induz o indivíduo a riscar do cardápio componentes da alimentação que são fundamentais para o funcionamento do corpo humano (SAMI SAÚDE, 2022). A prática de dietas restritivas sem acompanhamento, pode trazer resultados satisfatórios de início para o praticante. Contudo, essa prática provoca desequilíbrios hormonais, obsessão por comida, sentimentos de culpa, e até um possível desenvolvimento de um transtorno alimentar (ANDRADE et al. 2018).

A conduta alimentar de cada indivíduo está diretamente relacionada a fatores socioculturais e ao ambiente familiar. Podendo assim, sofrer alterações por influência familiar ou de mídias sociais, levando muitas vezes a preocupação exorbitante com o peso, e insatisfação com o corpo (ANDRADE et al., 2021). Os padrões corporais tidos como ideais podem trazer principalmente às mulheres, distúrbios alimentares e psicológicos. O corpo magro, antigamente era tido como sinal de fraqueza e desnutrição, porém, veio ganhando maior aceitação entre a população e passou a ser exaltado (SILVA, et al., 2020).

Segundo Silva, et al. (2018), existem padrões de beleza impostos pela mídia, que idealizam a forma esguia como um sonho de consumo, fazendo com que haja um aumento significativo na procura por “dietas milagrosas”, extremamente restritivas em sua maioria, e sem um acompanhamento adequado. De acordo com o nutricionista Freitas (2020), nenhum extremismo é capaz de construir o equilíbrio. Por isso, ele enfatiza que as dietas restritivas só são recomendadas se o paciente possuir alguma patologia.

2.2 INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS

A popularidade das redes sociais vem sofrendo grandes evoluções ao longo dos anos. Nos dias atuais, é difícil imaginar a internet sem as redes sociais (ORTEGA, 2019).

A mídia, é a principal propagandista de dietas da moda, que são anunciadas como soluções simples e milagrosas para perda de peso rápida e ponderal (SANTANA e MELO, 2020).

Atualmente, cerca de 4,2 bilhões de pessoas utilizam redes sociais pelo mundo, o que representa 53,6% da população mundial (TODAS AS RESPOSTAS, 2022). No artigo escrito por Vasconcelos et al. (2021), nota-se a influência das mídias sociais para a prática das dietas da moda. A cada dia que passa, o indivíduo segue a luta pelo corpo ideal, buscando por as famosas “dietas milagrosas”, sem apoio de um profissional.

As mídias sociais podem influenciar na autoestima e na necessidade de se enquadrar em um padrão de beleza, os seus conteúdos também influenciam no comportamento alimentar. Pois, frequentemente mostram pessoas aparentemente felizes, jovens, arrumadas e divulgam imagens de corpos que demonstram estar de acordo com os padrões estéticos impostos (ORNELAS e SANTOS, 2016).

As redes sociais causam um grande impacto na vida dos indivíduos e na escolha de adotar essas dietas. Pois, ao decorrer dos dias a internet fica mais saturada de anúncios, propagandas e de “nutricionistas” sem formação ensinando como fazer a dieta do milagre, evidenciando os famosos “corpos perfeitos” que aparecem na tela, com a legenda dando a entender que aquele resultado foi obtido através dessas famosas dietas. Os indivíduos acabam cedendo a esse tipo de anúncio por vir sofrendo com os padrões impostos por a própria rede, onde enfatiza de diversas maneiras que para você ser considerado bonito tem que ser magro (GOULART e CARVALHO, 2018).

Vianna (2018) sugere que as mídias sociais podem levar ao perfeccionismo, insatisfação corporal, foco excessivo na imagem e perda de peso, que são fatores que contribuem para o surgimento de transtornos alimentares. Hoje, se vive a obesidade e a lipoaspiração, os padrões de beleza são impostos ignorando toda a singularidade do indivíduo e as consequências futuras.

2.3 EXEMPLOS DE DIETAS RESTRITIVAS

Na dieta *low carb* a ingestão de alimentos ricos em carboidratos é reduzida, como pão, macarrão e tapioca e se aumenta o consumo de proteínas e gorduras de boa qualidade. Nessa dieta deve se retirar especialmente os carboidratos simples. Deve introduzir vegetais pobres em carboidratos e ricos em fibras (chuchu, espinafre, abobrinha), e aumentar a quantidade de proteínas (peixes, ovos, carnes magras). Fundamentada no fato de que com essa redução geraria uma maior oxidação lipídica e cetose, levando a uma maior saciedade (ZANIN, 2022).

A dieta cetogênica é rica em gordura, pobre em carboidratos e moderada em proteínas. Utilizada desde 1921 no tratamento de epilepsia (COELHO et al., 2021). Essa dieta visa reduzir drasticamente o consumo de carboidratos e aumentar a ingestão de gorduras. Ela propõe elevar moderadamente o consumo de proteínas. Os carboidratos simples são proibidos, no entanto não há restrição quanto ao tipo de proteínas e de gorduras (NAVARRO e STUPIELLO, 2020).

A dieta da lua tem como princípio que a lua pode influenciar nos líquidos corporais. Segue as fases da lua (MOURA et al., 2022). Pressupõe a influência do ciclo lunar nos líquidos corporais e a necessidade de adequação do regime alimentar a cada mudança de fase, o que implica consumo exclusivo de sucos, sopas e líquidos por 24 horas em 4 dias por mês, promete perda mensal de 4 kg. Além disso, deve-se “parar de comer quando se sentir saciada/o e não consumir mais nenhum alimento após as 18 horas.” Nas fases minguantes, os praticantes devem “beber muita água para eliminar as toxinas” (PASSOS, et al., 2018).

Na dieta da proteína há o consumo exclusivo de proteínas, visando a perda de peso. (FERREIRA, 2021). Postula o consumo semi-irrestrito de alimentos como carnes gordurosas, manteiga e outros produtos lácteos, limitando apenas a ingestão de carboidratos a menos de 30 g por dia. O emagrecimento estaria relacionado ao efeito termogênico do metabolismo proteico, e à característica cetogênica dessa dieta (PASSOS, et al., 2018).

Já a dieta da sopa é baseada na substituição das refeições por sopas e caldos (DOMÊNICO, 2020). Consiste de receitas variadas para substituir principalmente o almoço e jantar (CENTRAL DE DIETAS, 2019).

As dietas detox são fundamentadas no conceito de desintoxicação do organismo, na qualidade e quantidade de alimentos ingeridos, buscando retardar o envelhecimento, prevenir e tratar desequilíbrios no organismo. Tem como principal objetivo eliminar toxinas do organismo (MONTEIRO, 2018);

A dieta Dukan é um método de emagrecimento criado pelo médico nutrólogo Pierre Dukan, prevê o consumo de grande quantidade de proteínas e redução da ingestão de carboidratos. Essa, se divide em quatro fases: ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização (FUJIWARA, 2019).

2.4 RISCOS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO

O receio da população com a obesidade e a busca pelo emagrecimento está cada vez mais constante. Isso, acaba acarretando uma procura crescente por dietas da moda, dietas essas que em sua maioria restringe o consumo de nutrientes e macronutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo. Essa restrição causa diversos problemas na saúde do indivíduo, como: cegueira noturna, estomatite, anemia, diarreia, alterações no sistema imunológico, e na fertilidade, edema, alitose. Além de todos esses riscos, a prática dessas dietas também pode causar o desenvolvimento de um transtorno alimentar ou até mesmo levar a morte (SANTANA e MELO, 2020).

Ao praticar a dieta *low carb*, o indivíduo pode sofrer diminuição da energia e do rendimento físico. Pois, os carboidratos auxiliam na recuperação muscular e é a primeira fonte de energia para os músculos. Além disso, o elevado consumo de proteínas, característicos de dietas sem carboidratos pode provocar uma sobrecarga renal, desequilíbrio do organismo, desidratação, desmaios, e ganho de peso subsequente (MINHA SAÚDE, 2018).

A famosa dieta cetogênica, tem como único benefício o emagrecimento rápido, e sua única indicação é para crianças que apresentam crises convulsivas. Além do que, ela não segue as orientações da OMS (Organização Mundial de Saúde), que requesta que a nossa alimentação seja composta de 55% a 75% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de gorduras (SALES, 2019). Sendo capaz, de causar complicações como o aumento no nível de colesterol, deficiência de vitaminas e minerais, acelerar os batimentos cardíacos, desidratação, problemas no funcionamento de órgãos vitais, distúrbios alimentares (OLIVEIRA, 2018).

A maior parte das dietas restritivas que proporcionam a perda de peso rapidamente podem ocasionar a recuperação do peso perdido, e causar o famoso efeito sanfona, que pode acontecer quando se pratica uma dieta como a dieta da lua. Além disto, pode levar a inúmeras consequências negativas, incluindo problemas por deficiência de vitaminas e minerais (LEITE, 2019).

O excesso de proteínas pode acarretar no surgimento de diversas complicações na saúde, com a dieta proteica o indivíduo ingere uma grande quantidade de proteínas diariamente, que pode levar ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, pedra nos rins, aumento de peso e problemas no fígado (GUERINO e SANTOS, 2019).

A dieta da sopa provavelmente não fornecerá todos os nutrientes que o organismo precisa, nem energia suficiente para o bom funcionamento, levando o indivíduo a sentir tontura, cansaço e irritabilidade (DERAM, 2022).

Há vários estudos que questionam a eficácia da dieta *detox* a longo prazo, principalmente se for feita de forma recorrente e sem acompanhamento. Capaz de causar um efeito diurético, que se elevado o corpo poderá perder potássio e os músculos sofrerão câimbra (COELHO, 2019). Também,

poderá provocar uma carência aguda de proteínas e de outros nutrientes essenciais (LEITE, 2019).

A dieta *Dukan* não é baseada em evidências científicas, ela está simplesmente focada apenas na perda de peso, não é uma dieta sustentável e é uma dieta extremamente restritiva. Leva a perda de peso, porém não mantém, causando assim o efeito sanfona (DERAM, 2022).

2.5 TRANSTORNOS ALIMENTARES

A restrição alimentar é um dos principais fatores para o desenvolvimento de um transtorno alimentar (SOARES, 2018).

Transtorno alimentar (TA), é um distúrbio nos hábitos alimentares e na maneira de controlar o peso de maneira que prejudica a saúde. Surge a partir de diversos fatores, genéticos, biológicos, psicológicos e culturais. Não apenas de um, mas de uma interação entre eles. Os principais sintomas desses transtornos são: mudança no comportamento alimentar, distorção de imagem, mudança de peso, sensação de culpa e angústia. Porém, esses sintomas mudam de acordo com o transtorno e entre cada indivíduo. Os transtornos alimentares mais conhecidos, são: bulimia, anorexia e compulsão alimentar. No entanto, existem outros como, vigorexia, ortorexia e a síndrome alimentar noturna (HOFFMANN, 2021).

A bulimia nervosa (BA), caracteriza-se por uma compulsão alimentar descontrolada, e apresenta ações compensatórias para essa compulsão, como o uso de laxantes, vômitos, dietas e exercícios exagerados, visando manter o peso e aparência desejada. O profissional nutricionista tem um papel extremamente importante no tratamento desse transtorno. Pois, o indivíduo pode apresentar desnutrição ou sobrepeso, precisando passar por uma reabilitação nutricional ou de ajuda para desenvolver uma relação mais saudável com a comida (ALMEIDA e CARDOSO, 2021).

A anorexia nervosa (AN), é caracterizada pela perda de peso autoinduzida por restrição alimentar ou excesso de exercícios físicos, distúrbios de imagem corporal, e o indivíduo apresenta baixo peso. Existem alguns critérios para diagnosticar um paciente com anorexia, como: o paciente deve apresentar uma restrição de ingestão de energia induzindo baixo peso corporal, apresentar medo de ganhar peso ou comportamento que impeça o ganho de peso, bem como uma perturbação da imagem corporal ou falta de compreensão do perigo de baixo peso corporal. São subdivididas em duas: AN restritiva, caracterizada por ingestão restritiva de calorias e AN de purga compulsiva, com vômito autoinduzido (ODILE et al., 2019). A nutrição comportamental é fundamental no tratamento da anorexia, encorajando o paciente a ter uma relação mais saudável com os alimentos (RENATA, et al., 2020).

O transtorno compulsivo alimentar (TCA), é um transtorno não específico, similar a anorexia e bulimia, mas não apresenta comportamentos que evitaria o ganho de peso (LUCAS et al., 2019). O paciente com compulsão alimentar pode ficar obeso, hipertenso, diabético, apresentar sintomas de depressão, entre outras (ETESCO, 2022). O nutricionista pode ajudar esse paciente através de conhecimento comportamental, auxiliando para uma recuperação saudável (JAROLA, 2019).

A síndrome alimentar noturna, caracteriza-se por episódios de hiper fadiga e despertares noturnos, e compulsão alimentar consciente, acompanhado por anorexia matinal (CORREIA et al., 2020). Para seu tratamento, é necessário identificar a causa, prestar atenção nos gatilhos, estabelecer uma rotina, planejar as refeições, fracionar as refeições ao longo do dia, não armazenar guloseimas

em casa (MACHADO, 2021).

No Brasil, tratar um transtorno alimentar não é fácil, a única clínica especializada que oferece tratamento gratuito é no Hospital das clínicas, em São Paulo. Existe também a questão da falta de profissionais. No Brasil existe apenas 551, e vale ressaltar que o tratamento é multidisciplinar (DELAS, 2021).

Os transtornos alimentares são diagnosticados apenas por o médico psiquiatra. No entanto, o tratamento é multidisciplinar, com uma equipe composta por psiquiatra, psicólogo e nutricionista (SANTIAGO, 2022).

3 METODOLOGIA

Esse estudo consistiu em uma pesquisa de revisão bibliográfica acerca das dietas restritivas, seus riscos e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O período de pesquisa, análise, escolha de artigos e elaboração do trabalho foi de março até novembro de 2022. Como procedimento metodológico foram pesquisados e selecionados artigos acadêmicos usando as seguintes bases de dados: revistas eletrônicas, scielo e google acadêmico.

DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) utilizados na pesquisa : dietas restritivas, transtornos alimentares, dietas da moda, anorexia, bulimia, vigorexia, conduta alimentar, consequências de dietas restritivas, influência da mídia na prática de dietas, dieta cetogênica, dieta da lua, ortorexia.

Teve como principal critério de exclusão a data de publicação dos artigos, só foram selecionados aqueles publicados a partir do ano 2012. Foram utilizados artigos quantitativos e qualitativos com o intuito de enriquecer o trabalho. Além disso, foi utilizado apenas os textos que estavam completos em sua versão online.

Os artigos foram escolhidos a partir de uma breve leitura dos seus métodos e seu resumo. Foram analisados 75 artigos científicos. Logo após, foi feita uma leitura minuciosa e crítica dos artigos na íntegra dando ênfase para os originais e revisados, após aplicar os critérios de exclusão esse número restringiu-se a 35 artigos para serem utilizados no presente trabalho.

O presente trabalho e as pesquisas nele inclusas foram feitos de acordo com as normas ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), respeitando as fontes, ano das pesquisas utilizadas, margens, espaçamentos e parágrafos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Levando em consideração os 5 artigos escolhidos e analisados, fica notório que ao adotar uma dieta restritiva o indivíduo pode sofrer alguns sintomas. Há uma concordância que ao se praticar uma dieta sem o acompanhamento de um profissional, essa pode apresentar efeitos negativos para a saúde. Além de ficar evidente que a longo prazo essa dieta não é eficaz, e pode causar efeito rebote.

Dessa forma, nota-se que as informações coletadas, organizadas e interpretadas para análise do resultado dos artigos selecionados se completam, em virtude de que uma alimentação saudável e equilibrada é essencial, constatando as convicções alinhadas no decorrer do tema abordado. Deste modo, o **quadro 1** exposto em seguida é designado para análise das informações do que foi apresentado.

Quadro 1 – Relação dos artigos selecionados para análise

Título/Autoria/Ano de Publicação/Local/Objetivo	Metodologia	Principais resultados
Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento/ MACHADO, et al. /2021/ São Paulo/ Analisar o perfil de adultos da cidade de São Paulo que praticam ou já praticaram dieta de emagrecimento.	Trata-se de um estudo com abordagem transversal qualitativa, realizado no município de São Paulo, onde foram disponibilizados questionários por meio das redes sociais direcionadas aos indivíduos com idade superior a 18 anos.	Segundo os participantes da pesquisa, ao praticarem uma dieta restritiva os sintomas mais recorrentes foram, irritabilidade, cansaço, fraqueza, dor de cabeça, tontura, unhas fracas, queda de cabelo, vista embaçada e rachadura na boca. Além disso, 62,2% dos pacientes com resposta válida relataram sofrer o “efeito sanfona” posteriormente.
Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de nutrição/ ASSIS, et al./ 2020/ Rio de Janeiro/ Teve como objetivo principal averiguar a relação das mídias sociais com o comportamento alimentar disfuncional de jovens estudantes	Refere-se a uma abordagem transversal, realizada em estudantes maiores de 18 anos. Foi disponibilizado um questionário com dez perguntas.	Dos 201 voluntários, 52,74% tem o hábito de acompanhar dicas alimentares através das mídias sociais, 30,85% já seguiram dieta ou orientação nutricional provinda da mídia. Do total, 32,34% afirmaram que, ao observar os “belos” corpos expostos pela

de nutrição.		mídia sentiram motivação a seguir uma dieta sem o acompanhamento de um nutricionista.
Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes/ PEREIRA, Ana/2016/ Bragança-Portugal/ Avaliar a preocupação dos adolescentes com o peso e a prática de dietas restritivas.	Foi realizada uma pesquisa transversal em 600 adolescentes com idade entre 12 e 18 anos em escolas na cidade de Bragança, onde foi entregue um questionário autoaplicável.	Dos entrevistados 56% eram meninas e 44% meninos. De acordo com os resultados obtidos, as adolescentes do sexo feminino com idade entre 15 e 18 anos mostraram uma maior preocupação com o peso, dessas 10,80% afirmaram essa preocupação por estética, 26,60% por saúde, 25,20% por estética e saúde e 1,10% por outro motivo. Os adolescentes do sexo masculino que mais demonstraram uma preocupação com o peso também tem entre 15 e 18 anos. Desses, 11,80% relatam a preocupação com o peso por estética, 32,30% saúde, 21,10% estética e saúde. Dos adolescentes envolvidos, 18,5% assumiram a prática de dietas restritivas.
Comportamento de risco para transtornos alimentares em atletas adolescentes de natação/ Schmoeller, et al./ 2019/ São Paulo/ Analisar a presença de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas de natação de Joinville (SC).	Pesquisa quantitativa exploratória realizada através de um questionário em uma instituição privada de natação em Joinville. 12 atletas com idades entre 14 e 17 anos, 66,7% do sexo	Dentre os resultados obtidos nota-se que 33,3% dos entrevistados sentiam a necessidade de fazer alguma dieta. Entre os participantes 16,7% apresentaram risco de desenvolver algum transtorno alimentar.

	masculino e 33,3% do sexo feminino participaram da pesquisa.	
“Você tem fome de que?” A percepção de adolescentes bulímicas a cerca de seu transtorno alimentar./ LOURDES, Stern/ 2018/ Santa Catarina/ Identificar a percepção de adolescentes bulímicas acerca de sua saúde.	Realizou-se uma pesquisa qualitativa concretizada através de um questionário eletrônico em 22 adolescentes bulímicas do sexo feminino com idade entre 18 e 19 anos. Foram aceitas participantes de todas as regiões do país.	Das participantes que realizaram o questionário, 5 acreditam que muitas vezes irão se manter saudável com a bulimia, 8 afirmam que poucas vezes acreditam que se manterão saudáveis e 9 nunca acreditam na possibilidade de se manter saudável com o TA. Sobre o risco de mortalidade, sete muitas vezes acreditam nisso, 10 poucas vezes associam a bulimia à morte, e duas nunca fazem essa associação

DISCUSSÃO

A presente revisão de literatura investigou as consequências da prática de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional. De modo geral, a adoção dessas dietas demonstrou inúmeros riscos a saúde do praticante.

Segundo Pellerrano et al. (2015), a alimentação é uma necessidade fisiológica responsável por nutrir e influenciar na saúde e bem-estar do corpo.

A restrição desmoderada de alimentos desencadeia desequilíbrios hormonais que podem causar outras desordens metabólicas como, nervosismo, fraqueza, ansiedade, irritabilidade, compulsão por açúcar, fadiga e também proporcionar uma maior chance de desenvolvimento de uma compulsão alimentar (VARGAS, et al. 2018).

Buscacio et al. (2022), afirma a partir de estudos feitos em bases de dados eletrônicas, que os indivíduos que aderem a uma dieta restritiva pode levar o organismo a um estado de alerta que desencadeiam reações psicológicas negativas, levando a uma obsessão por comida, aumento anormal da fome, desregulação da saciedade, insônia e uma possível compulsão alimentar.

Em um estudo feito por SILVA et al. (2020), com 180 pessoas em uma academia foram constatadas algumas consequências da prática dessas dietas da moda com restrições exageradas. Todos os entrevistados afirmaram já ter praticado ou ainda praticar uma dieta da moda. Apesar da maioria se enquadrarem no perfil de normalidade (eutróficos), 45,5% do total apresentaram algum sintoma como, fraqueza ou tontura.

Uma dieta restritiva estressa o corpo e o cérebro. Pois, o cérebro percebe a perda de peso como um perigo e desenvolve mecanismos de defesa, aumentando a obsessão por comida, o apetite e diminuindo o metabolismo para que se coma (DERAM, 2018).

Desse modo, percebe-se que os resultados obtidos pelos autores citados acima acerca das consequências das dietas restritivas são basicamente os mesmos. Através de diferentes metodologias e locais utilizados pelos autores, todos entendem que a dieta restritiva pode levar o indivíduo a ter sintomas e problemas de saúde.

De acordo com os artigos estudados notou-se que a mídia pode muitas das vezes influenciar as pessoas na prática dessas dietas restritivas.

Conforme Viana (2014), a exposição da mídia de que um corpo saudável é aquele forte e magro tem feito as pessoas adotarem dietas restritivas que prometem um resultado mais rápido.

Deram (2018), relata que a mídia trás a ideia que um corpo saudável é aquele magro de modelo, musa fitness . Ao ver isso, a população jovem ao tentar alcançar esse padrão acaba comprometendo a saúde.

Segundo Moura (2012), ao divulgar uma propaganda onde promete o corpo desejável ela faz com que haja uma veneração e preocupação com o corpo. Ao passar matérias e propagandas sobre práticas alimentares diversas, maneiras práticas e rápidas para emagrecer ela acaba influenciando as pessoas em casa a realizar essas dietas sem acompanhamento.

Almeida e Silva (2022), realizaram uma pesquisa através de um questionário disponibilizado no google, na qual 154 pessoas participaram, ao serem questionados sobre a satisfação com o corpo, seguir perfis em redes sociais que falam sobre dietas, 61,7% segue algum perfil. Porém, apenas 31% afirmaram seguir alguma dieta e 34,95% do total apresentaram insatisfação corporal. Notou-se que a maioria que tem alguma insatisfação com o corpo respondeu que já foi influenciado por as mídias a começarem uma dieta. Observou-se que as mídias sociais podem influenciar negativamente os indivíduos que apresentam insatisfação corporal.

Fernandes (2019), em sua pesquisa afirma que indivíduos que possuíam o Instagram apresentaram maiores escores de insatisfação corporal, com risco de TA comparado aos indivíduos que não faziam uso dessa mídia. Em relação ao Instagram, quanto maior o tempo de utilização, maiores os escores de insatisfação corporal, estresse e risco de TA.

Em relação a influência da mídia nas práticas de dietas restritivas, levando em consideração os artigos estudados acima Viana , Moura e Deram, apresentam resultados semelhantes, os três acreditam que a mídia pode influenciar de maneira negativa na percepção da imagem do corpo

perfeito e na prática de dietas restritivas. Já, Almeida e Silva com os resultados obtidos em sua pesquisa revelam que pessoas que tem distorção de imagem são mais propensas a serem influenciadas pela mídia. Enquanto o Fernandes associa o uso do instagram a insatisfação corporal e maiores riscos de desenvolverem um TA. Por fim, todos apresentam resultados semelhantes, acreditam que as mídias podem influenciar de maneira negativa na pratica alimentar dos indivíduos.

Acerca das motivações que levam uma pessoa a prática de dietas restritivas:

Deci e Ryan (2019), afirmam que é um processo que envolve fenômenos biológicos, sociais e fisiológicos. Acreditam que as pessoas persistem nesses comportamentos com a idéia que o levarão ao objetivo desejado.

Vários indivíduos mesmo sem sobrepeso aderem a dietas restritivas. Retrata um comportamento muitas vezes seguido por padrões impostos pela mídia, imagem corporal e pressão social para estar sempre magro, que influenciam nos hábitos alimentares levando a uma restrição, compulsão e culpa (SAINSBURY et al., 2018).

A Insatisfação corporal por comparação com outras pessoas em redes sociais, foi apontada como um dos motivos para a adesão de dietas restritivas, em uma pesquisa direcionada a estudantes foi disponibilizado um questionário no google, na qual participaram 205 meninas, que ao serem questionadas se faziam comparações com outras pessoas nas redes sociais 69,8% afirmaram que sim, assim como 63,9% se sentem pressionadas a ter o corpo perfeito. Os resultados do estudo mostram que a maioria das mulheres que responderam ao questionário se comparam com outras e que isso afeta no comportamento alimentar (PASQUALI et al., 2022)

Ao analisar a percepção dos autores verifica-se que eles obtiveram resultados, todos relacionam a pratica de dieta restritiva a insatisfação corporal e a comparação feita com corpos midiáticos.

De acordo com Fortes et al. (2016), apenas o hábito constante de praticar dietas restritivas, estar em restrição alimentar já é uma característica de transtorno alimentar.

Tendo em vista, a prática de dietas restritivas que ocorrem sem uma reeducação alimentar adequada, os indivíduos que optam por essas dietas acabam voltando ao seu consumo de alimentos habituais, obtendo um reganho de peso, que causam sentimento de fracasso e culpa que podem acarretar no surgimento de transtornos alimentares (COSTA, et al., 2014).

Em uma pesquisa feita através de um questionário, onde participaram 91 adultos, sendo 58 mulheres e 33 homens. Ao serem questionados sobre aderirem a dietas restritivas 45% dos homens afirmaram que realizam ou já realizaram essas dietas, e 33% das mulheres relataram o mesmo. Quando indagadas se já sentiram ou sentem vontade de forçar o vômito após alguma refeição 96% das mulheres responderam que sim pela sensação de culpa e medo de engordar. Os resultados mostram que a maioria das mulheres que aderiram a uma dieta restritiva desenvolveram algum TA (WATANABE e WISHOSKI, 2022).

A preocupação com a imagem corporal pode gerar mudanças nos hábitos alimentares. As

peças que não se adequam ao conhecido corpo perfeito da sociedade são frustradas, com baixa autoestima, que faz com que busquem maneiras de se encaixar nesse padrão e acabam adotando medidas não saudáveis como a prática de dietas restritivas que são o pilar para o desenvolvimento de um transtorno alimentar (SILVA et al., 2021).

Fortes et al. (2016), relata em suas pesquisas que a prática de dietas restritivas estão associadas aos comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Dietas da moda causam um grande impacto comportamental nas pessoas que as utilizam. A alternância entre dietas da moda e dietas restritivas sem embasamento científico é um fato precursor para o desenvolvimento de transtornos alimentares (LIMA et al, 2015).

Pode-se notar resultados semelhantes obtidos pelos autores, ambos entendem a prática de dietas restritivas como um fator relevante no desenvolvimento de transtornos alimentares.

A respeito da percepção de pessoas com algum transtorno alimentar sobre a sua saúde, em um estudo realizado com adolescentes notou-se que elas não tem grande compreensão a respeito do seu transtorno alimentar, pois as informações que chegam até elas através da internet pode não evidenciar as consequências (STERN, 2018).

Em sua maioria, pessoas que sofrem de transtornos alimentares não reconhecem que tem problema de saúde. É como se não notassem o sofrimento ao qual se submetem ao lidar com uma dieta inadequada e nada saudável, sem notar seu bem-estar e qualidade de vida (ORTEGA, 2019).

A Internet influencia de forma negativa jovens adolescentes, pois eles tendem a comparar seu corpo com o corpo de pessoas que eles veem na internet. Isso leva a uma competição consigo mesmo para a tentativa de ter o corpo dos sonhos que acabam levando esses adolescentes a práticas indiscriminadas de dietas sem saber as graves consequências que podem acontecer (SOU MAMÃE, 2022).

Por isto, os resultados a respeito da percepção dos indivíduos sobre as consequências das dietas e sobre seus transtornos se assemelham. Em todos os artigos analisados acima notou-se a falta de informação das pessoas sobre seus transtornos e os resultados ruins que eles podem causar. Também, ficou evidente que tem vários locais e sites que influenciam e ensinam sobre essas práticas indiscriminadas de dietas e poucos que mostram as consequências.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as evidências apresentadas através dessa revisão bibliográfica, foi possível constatar que a cada dia que passa as pessoas buscam cada vez mais se adequar aos padrões impostos pela sociedade. Notou-se, que a mídia pode influenciar negativamente no comportamento alimentar dos indivíduos, em pesquisas vistas ao longo da análise dos artigos percebeu-se que as pessoas mais adeptas a essas dietas foram influenciadas por as mídias, pois ao apresentarem aqueles corpos esbeltos e magros causam uma insegurança nas pessoas, que passam a buscar e seguir dietas restritivas que veem na internet sem o acompanhamento de um profissional. Observou-se que, as mulheres tendem a ser mais complexadas com o peso. No entanto, também existem muitos homens apresentam uma insatisfação corporal.

Constatou-se que, os motivos que mais levam as pessoas a prática dessas dietas são a insatisfação corporal e a influência da mídia.

Os estudos também apresentaram as diversas consequências que a prática dessas dietas sem acompanhamento podem trazer ao indivíduo. Desde sintomas como fraqueza, perda de cabelo, déficit de alguns nutrientes, reganho de peso até o desenvolvimento de um transtorno alimentar.

Outro fator importante presente nesse estudo foi o fato da prática de dietas restritivas estarem diretamente relacionadas ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Em artigos de pesquisa encontrados, foi possível notar essa relação, pois a maior parte das pessoas que praticaram ou estavam praticando alguma dieta restritiva desenvolveram algum transtorno alimentar, principalmente mulheres. Além disso, verificou-se que grande parte dos indivíduos praticantes dessas dietas não conhecem seus riscos.

Verificou-se que a alimentação adequada sem exageros e sem grandes restrições são de suma importância para a saúde e bem-estar do ser humano.

Como visto nessa revisão, o nutricionista é o profissional essencial para auxiliar aquelas pessoas que almejam perder peso de forma saudável. Pois, ele ficará responsável por fornecer uma dieta individual para cada paciente de acordo com as suas necessidades.

Por fim, foram encontrados artigos que consideraram a prática de dietas restritivas como um precursor para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Porém, ainda é importante discutir alternativas efetivas para evitar a prática dessas dietas. Também, foi possível observar a falta de clínicas de atendimento multidisciplinar grátis para pessoas com transtorno alimentar. Por isso, seria de suma importância novos estudos que dessem enfoque nessa doença tanto para futuros estudos quanto para que o governo pudesse se dispor a fazer novas clínicas para atender esse público.

REFERÊNCIAS

A importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Nova Friburgo. Tambora. 2022.
http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel_

ALMEIDA, A.; SILVA, S. **Influência da mídia e dietas da moda.** Rio de Janeiro: Itaperuna.2022.
<http://reinpeonline.com.br/index.php/reinpec/article/view/813/597>

ALMEIDA, Juliana; CARDOSO, Karen. **Bulimia nervosa em adolescentes do sexo feminino.** 2021. 8p.
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22576/20067>

ALVARENGA, M., FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. Livro. **Nutrição Comportamental.** Barueri, São Paulo: Manole, 2015.

American Psychiatry Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* 5th ed. Arlington: American Psychiatric Publishing. pp. 329–354.

ANDRADE C., et al. **Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes.** Ltda. 2022. 11p.
<https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30119/23720>

ASSIS, L.; GUEDINE, C.; CARVALHO, P. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de nutrição.** Rio de Janeiro. 2020.
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HRGrxvWDZPcHCPKMkvFxsQy/?format=pdf&lang=pt>

BATTAGLIA, Rafael. **Evolução de popularidade das redes sociais desde 2004.**2019. evolução de popularidade das redes sociais desde 2004
<https://super.abril.com.br/tecnologia/grafico-mostra-a-evolucao-de-popularidade-das-redes-sociais-desde-2004/>

BLOC, L., et al. **Transtorno de Compulsão Alimentar.** 2019. 16p.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000100001

BUSCACIO, R.; SARAIVA, J.; RODRIGUES, A. **Uma análise sobre dietas restritivas por pacientes em processo de emagrecimento.** 2022.
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/25828>

COELHO, C., et al. **Dieta cetogênica como terapêutica na epilepsia Refratária em crianças e adolescentes.** 2021.
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23978/21185>

COELHO, Lucas. **Dieta detox**. 2019.

<https://www.ativosaude.com/emagrecimento/dieta-detox/#:~:text=Entre%20os%20resultados%20prometidos%20a%20quem%20segue%20direitinho,especial>

Compulsão alimentar. Etesco.2022.

<https://etesco.med.br/compulsao-alimentar-o-que-e-causas-consequencias-e-tratamento/>

CORREIA, B.; JÚNIOR, E. **Prevalência da síndrome do comer noturno e da má qualidade subjetiva do sono em estudantes do curso de nutrição**. Fortaleza. 2020. 40p.

http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/356/1/BEATRIZ%20GUIMAR%20c3%20%83ES%20BANDEIRA%20CORREIA%20e%20EDILSON%20DE%20SOUSA%20FERRIRA%20JUNIOR_TCC.pdf

COSTA, M.F. **Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do corpo perfeito e da vida saudável**. 2014. 93 f. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) -Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/14069/10939>

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: human needs and the self-determination of behavior*.2019.

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01

DERAM, Sophie. **A influência da mídia na saúde do indivíduo**. 2018.

DERAM, Sophie. **Dieta da sopa funciona para emagrecer**. São Paulo. 2022.

<https://sophiederam.com.br/emagreca-com-saude/dieta-da-sopa/>

Dietas restritivas para emagrecer: riscos para saúde e perigo do efeito sanfona. São Paulo: Sami saúde, 2018.

<https://blog.samisaude.com.br/dietas-restritivas/>

DOMÊNICO, Márcia. **Dieta da sopa**. 2020.

<https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/dieta-sopa.htm>

ESCHILETTI, João. **Como fazer uma dieta low carb**. 2018.

<http://dietaabaixocarbohidrato.com.br/como-fazer-uma-dieta-low-carb-grafico-de-apoio/>

FERREIRA, Douglas. **Dieta da proteína**. 2021.

<https://www.msn.com/pt-br/saude/nutricao/dieta-da-prote%C3%ADna-o-que->

%C3%A9-e-como-fazer/ar-AAPW0IO

FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de Transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto.** Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP. 2019. 95p.

FORTES, L. S. et al. **Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas e atletas de atletismo.** Bras.Educ.Fís. Esporte, (São Paulo) 2016 Jul-Set; 30(3):815-22.

FRAZÃO, Arthur. **Cegueira noturna.** 2021.
<https://www.tuasaude.com/cegueiranotna/>

FREITAS, André. **Dietas Restritivas.** São Paulo. 2020.
<https://portalandrefreitas.com.br/2020/11/24/dietas-restritivas/>

Fuja do low carb. Minha saúde. 2018.
<https://minhasaude.proteste.org.br/fuja-do-low-carb/>

FUJIWARA, Clarissa. **Dieta Dukan.** São Paulo. 2019.
<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/20156-dieta-dukan>

GOULART, Cristiana; CARVALHO, Priscila (org.) **Corpo ideal e corpo real.** Itajubá. 2018.
<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1209.pdf>

Gráfico transtorno alimentar. Delas. 2021
<https://delas.ig.com.br/2021-05-25/pandemia-agravou-casos-de-transtornos-alimentares.html>

GUERINO, Leonardo.; SANTOS, Matheus. **Excesso de proteínas é um potencial risco para os rins.** 2019.
<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/bem-estar/excesso-de-proteinas-e-um-potencial-risco-para-os-rins-entenda,dc53b56c4312aa7d32f945392f4c3b9brge6oaqn.html>

HALUCH, C.; BERNARDINETTI, R.; RAVAZANNI, E. (orgs). **COMPULSÃO ALIMENTAR: A RELAÇÃO ENTRE DIETAS RESTRITIVAS E TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA.** 1 ed. Curitiba, 2018. 221p.
<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/4329/340>

HOFFMANN, Laura. **O que é transtorno alimentar**. 2021.

<https://blog.eurekka.me/transtorno-alimentar/>

JAROLA, Cláudia. **Nutricionista para compulsão alimentar**. 2019.

<https://www.nutricionistaclaudia.com.br/nutricionsita-para-compulsao-alimentar/>

KOTONA, E., et al. **Vigorexia e suas correlações nutricionais**. Itajubá. 2018. 10p.

<https://www.redalyc.org/journal/5606/560659008015/560659008015.pdf>

LEITE, Patrícia. **Dieta da lua**. 2019

<https://www.mundoboaforma.com.br/dieta-da-lua-como-funciona-cardapio-e-dicas/>

LEITE, R.; DINIZ, T. **O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem**. Brasília. 2020. 12p.

https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/892/1/Renata%20Patr%20c3%adcia%20Pinheiro%20Leite_0007270_Tha%20c3%ads%20Magalh%20a3es%20Diniz_0006371.pdf

LIMA, A. V. et al. (2015). **Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em Revistas femininas não científicas impressas**. Revista interdisciplinar, 8(4), 136-143.

<http://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/359/0>

MACHADO, Paola. **Síndrome do comer noturno**. 2021.

[https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola](https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2021/01/07/sindrome-do-comer-noturno-o-que-e-e-dicas-gerais.htm)

[machado/2021/01/07/sindrome-do-comer-noturno-o-que-e-e-dicas-gerais.htm](https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2021/01/07/sindrome-do-comer-noturno-o-que-e-e-dicas-gerais.htm)

MACHADO, V., et al. **Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou seguiram dietas de emagrecimento**. São Paulo. 2021.

<http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/224/226>

Magalhães LM, Bernardes ACB, Tiengo A. **A Influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população**. RBONE 2017;11:685-92.8

<https://www.semanticscholar.org/paper/A-influ%C3%Aancia-de-blogueiras-fitness-no-consumo-da-Magalh%C3%A3es-Bernardes/73352b2e3860cec2a3dad94bbb9044c1af4b7e12>

MAZER, Ademir. **Metodologia, método, processo e técnica**. 2022. <https://mazer.dev/metodologia-metodo-processo-tecnica-o-que-sao-e-diferencas/>

MONTEIRO, Mirelle. **Consumo de uma preparação detox**. Governador Mangabeira. 2018.

<http://131.0.244.66:8082/jspui/bitstream/123456789/1285/1/TRABALHO%20DE%20CONCLUS%C3%83O%20DE%20CURSO%20-%20MIRELLE%20LORDELO%20MONTEIRO.pdf>

MOURA, C., et al. **Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.** V.3, n.2. 2022.
<https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1106/887>

MOURA, T. K. M. **A influência da mídia na alimentação: A moda do *Slow Food*.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) –Universidade Paulista, São José dos Campos, SP, 2013.
http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2013/anais/arquivos/RE_1021_0896_01.pdf

NAVARRO, Roberto; STUPIELLO, Bruna. **Dieta cetogênica.** São Paulo. Minhavida.2020.
<https://www.minhavida.com.br/materias/materia-13474>

OLIVEIRA, Julyana. **6 perigos da dieta cetogênica.** Editora globo. 2018.
<https://revistacasaajardim.globo.com/Casa-e-Comida/noticia/2018/06/6-perigos-da-dieta-keto.html>

O que é dieta da sopa? Central de dietas. 2019.
<https://centraldedietas.com/dieta-da-sopa/>

Ornelas, E.D.V., & Santos, M.A. (2016). O percurso e seus percalços: itinerário terapêutico nos transtornos alimentares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(1), 169-179.
<https://doi.org/10.1590/0102-37722016012445169179>

ORTEGA, Rafael. **Transtornos alimentares são fatores de risco ao suicídio.** Brasília. 2019.
<https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/transtornos-alimentares-sao-fatores-de-risco-ao-suicidio>

Ortorexia: quando o hábito alimentar saudável vira doença. Medley. São Paulo. 2021.
<https://www.medley.com.br/blog/saude-mental/ortorexia-habito-alimentacao-saudavel>

Os perigos das dietas restritivas para a saúde. Nutricia Danone. 2022.
<https://www.danonenutricia.com.br/adultos/alimentacao/os-perigos-das-dietas-restritivas-para-a-saude>

PAGANOTTO, Mariana. **Dietas restritivas e o risco de transtorno alimentar.** Curitiba. 2019.
<https://www.centroceta.com.br/artigo/dietas-restritivas-e-o-risco-de-transtorno-alimentar-e-obesidade>

PASSOS, J.; SILVA, P.; SANTOS, L. **Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends.** Rio de Janeiro. 2018.
<https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMf3CFhkdRVKscqfSK/?format=pdf&lang=pt>

PASQUALI, L.; MENDES, K.; THEODORO, H.; SILVA, A. Insatisfação corporal, Comportamento alimentar e o uso das redes sociais em estudantes de cursos de graduação da área das ciências da vida. São Paulo. 2022.

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2135/1312>

PELERRANO. “*Low carb, high fat*”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas. São Paulo. 2015.

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16108/13747>

PEREIRA, Diana. **Dietas restritivas**. 2018.

<https://trabalhador.pt/dietas-restritivas-uma-ameaca-a-sua-saude/#:~:text=Atualmente%2C%20existem%20milhares%20de%20dietas%20restritivas%20que%20prometem,de%20calorias%20e%20de%20alguns%20grupos%20de%20alimentos.>

PEREIRA, Ana. **Preocupação com o peso e práticas de dietas por adolescentes**.Bragança/Portugal. 2016.

https://www.researchgate.net/publication/309816815_Preocupacao_com_o_peso_e_pratica_de_dietas_por_adolescentes

Qual a porcentagem de pessoas que usam redes sociais?.2022.

<https://todasasrespostas.pt/quantos-da-populacao-mundial-usa-redes-sociais>

SALES, Janyele. **Como funciona a dieta cetogênica? Quais os benefícios e riscos?** 2019

<https://medicoresponde.com.br/como-funciona-a-dieta-cetogenica-quais-seus-beneficios-e-riscos/>

SAINSBURY, K. et al. *Attribution of weight regain to emotional reasons amongst European adults with overweight and obesity who regained weight following a weight loss attempt*. Eating and Weight Disorders, February, 2018.

SANTANA, C.; MELO, T. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. Brasília**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. 2020. 23p.

<file:///C:/Users/N%C3%9ABIA%20NUTRI/Downloads/189-766-1-PB.pdf>

SANTIAGO, Karyne. **Transtornos alimentares**. São Paulo. 2022.

<https://www.dicasdemulher.com.br/transtornos-alimentares/>

SANTIS, Gil. **Anemia**. V.52, n.3. Ribeirão preto. 2019. 13p.

<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/156726>

SANTOS, Paula. **Estomatite.** São Paulo. 2021.
<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/estomatite>

SCHMOELLER, G. S.; TORIANI, S. DOS S.; TURMINA, J.; NUNES, A. L. **Comportamento de risco para transtornos alimentares em atletas adolescentes de Natação de Joinville-SC.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 83, p. 1185-1193, 19 maio 2021.
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1564>

SILVA, K.; LOPES, M.; SOARES, W. **Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica.** São Paulo. 2020.
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1582/1072>

SILVA, M., et al. **Fatores determinantes para o desenvolvimento da Ortorexia Nervosa.** Pernambuco. 2021. 10p.
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20529>

SOARES, Renata. **Dietas restritivas calóricas como fator de risco para o agravamento de transtornos alimentares.** Vitória de Santo Antão. 2018. 28p.
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/44070>

STERN, Lourdes. **Você tem fome de quê?" a percepção de adolescentes bulímicas acerca de seu transtorno alimentar.** Florianópolis. 2018.
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10128/1/artigo%20cientifico%20Lourdes%20Stern.pdf>

Transtornos alimentares em adolescentes. Sou mamãe: MCONTIGO.2012-2022.
<https://soumamae.com.br/transtornos-alimentares-adolescentes-consequencias-saude/>

VASCOCELLOS, R., et al. **Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional.** V.9, n.1. 2021. <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/92>

VIANA, D. S. O. **Análise nutricional das dietas da moda.** 2014. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília –UniCEUB, Brasília, 2014.
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf>

VIANNA, M.V., (2018). **O peso que não aparece na balança: sofrimento psíquico em uma sociedade obesogênica e lipofóbica.** Polêm!ca, 18(1), 94-110
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/36073/25690>

VILTART, O., et al. **Anorexia Baseada em Atividade como Modelo Animal para Anorexia**

Nervosa – Uma Revisão Sistemática. 2019.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00069/full>

WATANABE, K.; WICHOSKI, C. **Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”**. Londrina. 2022.
<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2593/2362>

ZANIN, Tatiana. **Guia da Dieta *Low Carb*: o que é, como fazer, cardápio e receitas.**2022.
<https://www.tuasaude.com/dieta-low-carb/>

