



www4.fsanet.com.br/revista

Revista Saúde em Foco, Teresina, v. 9, n. 3, art. 4, p. 52-67, set./dez. 2022

ISSN Eletrônico: 2358-7946

<http://dx.doi.org/10.12819/rsf.2022.9.3.4>

Dietas da Moda e suas Consequências para a Saúde dos Adolescentes: Uma Revisão

Fad Diets and Their Consequences for the Health of Adolescents: A Review

Adriana Carreteiro das Neves

Graduação do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos

E-mail: adrianacarreteiro2017@gmail.com

Isabel Rodrigues Borella

Graduação do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos

E-mail: isa-borella@hotmail.com

Angélica de Moraes Manço Rubiatti

Doutora em Ciências Nutricionais pela UNESP Araraquara

Docente do Curso de Nutrição do UNICEP São Carlos

E-mail: angelicamanso@yahoo.com.br

Andrea Regina Pellegrini

Mestrado no Programa de Pós-Graduação em Gerontologia pela UFSCAR São Carlos

Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário Central Paulista

E-mail: andreapellegrini.nutricionista@gmail.com

Endereço: Adriana Carreteiro das Neves

R. Miguel Petroni, 5111 - Lot. Hab. Sao Carlos 1, São Carlos - SP, 13563-470, Brasil.

Endereço: Isabel Rodrigues Borella

R. Miguel Petroni, 5111 - Lot. Hab. Sao Carlos 1, São Carlos - SP, 13563-470, Brasil.

Endereço: Angélica de Moraes Manço Rubiatti

R. Miguel Petroni, 5111 - Lot. Hab. Sao Carlos 1, São Carlos - SP, 13563-470, Brasil.

Endereço: Andrea Regina Pellegrini

R. Miguel Petroni, 5111 - Lot. Hab. Sao Carlos 1, São Carlos - SP, 13563-470, Brasil.

Editor-Chefe: Dr. Tonny Kerley de Alencar Rodrigues

Artigo recebido em 22/07/2022. Última versão recebida em 09/08/2022. Aprovado em 10/08/2022.

Avaliado pelo sistema Triple Review: a) Desk Review pelo Editor-Chefe; e b) Double Blind Review (avaliação cega por dois avaliadores da área).

Revisão: Gramatical, Normativa e de Formatação



RESUMO

Objetivo: Analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os impactos que as dietas da moda podem causar na saúde física e emocional dos adolescentes. **Método:** Revisão bibliográfica narrativa e com análise de artigos científicos de revistas especializadas, livros didáticos e monografias sobre o assunto em questão. Foram acessados os materiais científicos na base de dados: *Scielo*, Portal Periódico Capes e PUBMED dos últimos 15 anos. **Resultados:** Com os resultados obtidos, foi possível construir conhecimento sobre o conceito de dieta da moda e exemplificá-la e conhecer os fatores motivacionais para sua adesão por parte dos adolescentes, bem como os malefícios para a saúde, em especial, o risco do desenvolvimento de transtornos alimentares. **Discussão:** Os adolescentes, influenciados pelas redes sociais e pela necessidade de seguir os padrões impostos pela indústria da beleza, utilizam as dietas da moda como forma rápida de emagrecimento, sem se preocupar com os impactos negativos para a saúde física e emocional. **Conclusão:** Conclui-se que o nutricionista deverá promover mudanças na alimentação de forma a tornar os hábitos alimentares mais saudáveis e incentivar os adolescentes em uma relação mais harmônica com a comida e com o corpo.

Palavras-chave: Dietas da Moda. Transtornos Alimentares. Dietas Restritivas. Adolescência.

ABSTRACT

Objective: To analyze, through a bibliographic review, the impacts that fad diets can have on the physical and emotional health of adolescents. **Method:** Narrative bibliographic review and analysis of scientific articles from specialized magazines, textbooks and monographs. Scientific materials were accessed in the database: *Scielo*, Portal Periódico Capes and PUBMED from the last 15 years. **Results:** with the results obtained, it was possible to build knowledge about the concept of a fad diet and to exemplify it and to know the motivational factors for its accession by adolescents, influenced by social networks and the need to follow fashion standards as a quick way to lose weight without worrying about the negative impacts on physical and emotional health. **Conclusion:** It is concluded that the nutritionist should promote changes in diet in order to make eating habits healthier and encourage adolescents to have a more harmonious relationship with their food and their body.

Keywords: Fad Diets. Eating Disorders. Restrictive Diets. Adolescence.

1 INTRODUÇÃO

Os adolescentes tendem a buscar, cada vez mais, formas de conquistar um corpo físico esteticamente agradável aos olhos dele e das outras pessoas, sem se preocupar com os riscos à saúde. Para que tal objetivo se concretize, uma das formas é utilizar a nutrição adjunta às dietas da moda.

A influência da mídia e da sociedade sobre o padrão do corpo perfeito agrava a frustração dos adolescentes a respeito do seu corpo, impulsionando os jovens a esgravatar dietas restritivas, associadas à prática de atividade física excessiva para compensar as calorias ingeridas, buscando padrão de imagem corporal mais aceito pela sociedade (COSTA, 2014).

“Dieta” significa modo de vida, designa hábitos duradouros. Entretanto, vem sendo abordada de modo equivocado como sinônimo de restrição alimentar visando à perda de peso. Constantemente, com uso da *internet*, são compartilhadas pela mídia “dietas da moda” apresentadas como soluções mágicas para atingir um ideal de “corpo perfeito”. Por meio das mídias sociais, são divulgados métodos e práticas ilusórias, que sobrepõem os benefícios dos hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos saudáveis (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

A palavra "dieta" advém do latim *diaeta* e do grego *diaita*, que significa "estilo" ou "regime de vida". Com o objetivo de transformar de forma saudável e constante, não se realiza uma dieta em um curto período, mas se mantém para a vida toda (LUCENA; TAVARES, 2018).

Dietas da moda são consideradas as dietas a que as pessoas aderem por acompanharem influenciadores digitais e artistas, divulgadas através das redes sociais, prometendo resultados milagrosos e rápidos para alcançar o padrão de beleza valorizado pela sociedade (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

As pessoas que aderem às dietas da moda acabam se preocupando com os alimentos que não devem comer, em vez de priorizar aqueles que oferecem nutrientes importantes ao organismo. As consequências das dietas muito restritivas, geralmente, são pobres em nutrientes necessários para o funcionamento apropriado do corpo e podem promover distúrbios metabólicos, como formação de corpos cetônicos e deficiências de vitaminas e minerais (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Essas dietas restritivas podem trazer efeitos negativos de ordem psicológica, metabólica e também risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, em que os indivíduos ficam mais vulneráveis a comer descontroladamente, por consequência sofrem de

ansiedade e depressão. Estes são fatores que aumentam a predisposição à restrição alimentar (SOIHET; SILVA, 2019) e relação de conflito com a alimentação.

Segundo Lottenberg (2006), o cenário de dieta pode ser entendido como sinônimo de castigo, já que é mal interpretado, levando os indivíduos a acreditarem que se trata da necessidade de privação de alimentos, em especial, daqueles mais agradáveis ao paladar.

Mundialmente, o campo nutrição é um fenômeno que se iniciou no século XX. No Brasil, a Nutrição passou a ser considerada uma das áreas de Ciências da Saúde, mais especificamente, de natureza biológica (VASCONCELOS, 2010) e tem como objetivo adequar às necessidades alimentares do organismo, proporcionando assim uma apropriada ingestão alimentar (LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020).

De acordo com a ciência da Nutrição, a dieta é entendida como um padrão alimentar. No âmbito social, o surgimento de dietas populares pode ser definido como padrões de comportamento alimentar incomuns, práticas alimentares populares e temporárias, que podem promover resultados rápidos e atraentes, mas que exigem evidências científicas. Cada vez mais há a divulgação pela mídia de informações sobre alimentação e nutrição. Em geral, essas informações são pouco qualificadas, podendo provocar possíveis efeitos prejudiciais ao organismo e associar-se a comportamentos e hábitos alimentares adquiridos sem uma orientação adequada (SAMPAIO; NUNES, 2017).

Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho foi analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os impactos que as dietas da moda podem causar na saúde física e emocional dos adolescentes.

2 METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica narrativa e foram analisados artigos científicos de revistas especializadas, livros didáticos e monografias sobre o assunto em questão.

A revisão bibliográfica ou revisão de literatura consiste na utilização de conjuntos ordenados de procedimentos para discussão de outros autores, visando melhor compreensão a respeito do tema pesquisado (LIMA; MIOTO, 2007).

Foram acessados os materiais científicos na base de dados: *Scielo*, Portal Periódico Capes e PUBMED dos últimos 15 anos e em língua portuguesa como critérios de escolha.

Para cada material científico selecionado, foi realizada uma leitura objetiva, leitura seletiva e depois o registro das informações.

As palavras-chave foram: dietas da moda; dieta restritiva; transtornos alimentares; e adolescentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a leitura dos materiais científicos, a construção do conhecimento a respeito do assunto estudado permitiu às pesquisadoras contextualizar as dietas da moda; apresentar características da alimentação dos adolescentes e a justificativa do uso das dietas da moda por este grupo e os impactos na saúde física e emocional desta faixa etária com a prática das dietas da moda influenciadas pela mídia.

3.1 Dietas da moda

O conceito dieta da moda é considerado como um plano alimentar, seguido por um indivíduo ou grupo de pessoas, com o propósito de perda, ganho ou manutenção do peso corporal (MATIAS, 2014).

As dietas das modas também podem ser compreendidas como modelos não habituais dos costumes alimentares, mas muito aceitas por seus seguidores, já que é amplamente reconhecida por prometer perda de peso em um período curto de tempo (COSTA, 2014).

O momento exato do surgimento das dietas da moda não está bem claro, porém, com o passar dos tempos e o aumento da obesidade, principalmente, no final do século XX e começo do século XXI, foi gerada uma constante busca dos indivíduos pela beleza física, proporcionando o surgimento de produtos milagrosos para combater o excesso de peso e quando surgiram as dietas da moda (VIGGIANO, 2007).

Apesar de não terem uma veracidade, já que não possuem embasamento teórico e científico, muitas pessoas as utilizam com frequência. Fato esse que ocorre devido à sua visibilidade e sinônimo de falta de esforço ou sacrifício, rotulada como o caminho rápido para se ter resultados rápidos e expressivos de perda de peso (LOTTENBERG, 2006).

Outro fato que impulsionou a propagação destas dietas foi a mídia, cuja influência nos indivíduos afeta indiretamente ou diretamente os obesos, especialmente os adolescentes que passam a se sentir desprezados ou excluídos pela sociedade, por não apresentarem o corpo magro considerado “perfeito” pela sociedade vigente (OLIVEIRA, 2010).

Os padrões de beleza mudaram significativamente nas últimas décadas, mediados pelo culto ao corpo. Este, por sua vez, tem espaço privilegiado na publicidade. Os informantes se

veem como vítimas da mídia, que influencia muitos adolescentes, divulga e promove um padrão de beleza (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Com o aumento dos indivíduos que almejam uma aparência mais atraente, surgem dietas de emagrecimento, as famosas dietas da moda, ou “dietas milagrosas” (VIANA, 2014). Há uma infinidade delas, que prometem emagrecimento rápido, definidas como padrões alimentares inabituais adotados com entusiasmo por seus seguidores (CARDOSO; ISOSAKI, 2004).

Essas dietas são divulgadas regularmente na *internet* e redes sociais, incentivando estratégias rápidas e ilusórias para encontrar o corpo perfeito (LOTTENBERG, 2006). Estas não possuem embasamento teórico e desrespeitam as características físicas e as necessidades nutricionais de cada pessoa (LIMA, 2020).

Os critérios para a busca pelas dietas da moda dizem respeito à influência da mídia nos valores, normas e padrões estéticos contidos na sociedade moderna e para mediar o discurso que assume a função de gerar representações sociais, intervindo nas escolhas de cada um (SANTOS; SILVA, 2008).

A constante procura social e midiática pelo corpo perfeito tem alimentado uma permanente insatisfação com o corpo, levando a aderir a dietas da moda altamente restritivas, que se enquadram nesses padrões impostos, acreditando que estas dietas levarão à felicidade e à beleza (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

São inúmeras as dietas da moda que circulam nas mídias, sendo que a divulgação delas por meio de artistas e celebridades pelas redes sociais como a Dieta da Lua, que leva em consideração o ciclo lunar para determinar os líquidos corporais e adequar as necessidades corporais de acordo com cada fase lunar, levando o praticante a consumir em 4 dias do mês somente sucos, sopas e outros líquidos, garantido a eles uma perda considerável de 4kg mensais (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020).

Outra dieta bastante conhecida é a Dieta do Dr. Dukan, ganhando visibilidade mundial ao ser publicada em 2001, quando começou a ser conhecida como “Eu não consigo emagrecer”. A dieta é composta, em sua maioria, por alimentos hipocalóricos, pobres em fontes alimentares de carboidratos e consumo liberado de alimentos contendo lipídios e proteínas (VIANA, 2014).

3.2 Alimentação na adolescência e as dietas da moda

A adolescência é, biologicamente, o período da vida humana em que o indivíduo tem o maior crescimento e desenvolvimento, o que significa, na prática, maior necessidade energética e de nutrientes. Contudo, o excesso na ingestão de calorias, especialmente dos alimentos industrializados e *fast foods* tem sido responsável pelo aumento da obesidade, muito apreciados pelos adolescentes (FREITAS et al., 2014).

Os hábitos alimentares dos adolescentes são marcados por uma alta ingestão de alimentos ricos em gorduras, açúcares simples e sódio, que junto com o sedentarismo resulta em obesidade e outras doenças crônicas (PEREIRA; PEREIRA; ANGELIS-PEREIRA, 2017).

Para Neves *et al.* (2021), além do aumento da ingestão calórica, o excesso de peso também está ligado à falta de atividades físicas, devido ao tempo em que os jovens ficam nas redes sociais, jogos ou simplesmente assistindo a programas de televisão.

Rentz-Fernandes *et al.* (2017) alertam que é preciso saber lidar com o problema da má nutrição dos adolescentes. Na maioria dos casos, os jovens que são obesos na juventude, continuam obesos na vida adulta, além de repercutir em problemas emocionais.

Desta forma, a alimentação dos adolescentes deve ser realizada através de dieta planejada, que contenha alimentos de todos os grupos da pirâmide alimentar, respeitado o número de porções, bem como a idade, gênero e prática de atividade física (PRIORE *et al.*, 2010).

Além disso, devem ser levadas em consideração a preocupação do adolescente com a imagem corporal e as estratégias utilizadas por eles para controlar o peso corporal.

Com o aumento das diversas formas de mídia, principalmente as relacionadas com a indústria da beleza, aumenta a idealização de que corpo perfeito é aquele magro, jovem e delgado, vendendo a ideia, de que o adolescente atingirá somente a felicidade e sucesso social, quando conseguir este “corpo perfeito” (COPETTI; QUIROGA, 2018).

A mídia agrava negativamente as pessoas que possuem transtornos alimentares, seja com a divulgação de modelos, atrizes ou ícones da mídia como pessoas consideradas perfeitas simplesmente por serem magras. Levando os adolescentes a buscarem alternativas não saudáveis para perda de peso, como forçar vômitos, práticas incessantes de exercícios e dietas rigorosas (ALBINO; MACÊDO, 2014).

Devido ao acréscimo das matérias que as mídias publicam sobre a magreza, acaba por se efetuar um papel de elaboração de práticas alimentares restritivas, que são altamente

inadequadas para os indivíduos, pois as mesmas não possuem embasamento teórico-científico, práticas chamadas de dietas da moda (SILVA *et al.*, 2020).

A mídia articula o consumo de alimentos e impõe regras, excluindo os adolescentes que não conseguem se enquadrar aos padrões de beleza contemporâneos, influenciados pela indústria da beleza, sob pressão do mercado capitalista e dos critérios para se ter um corpo considerado belo, sinônimo de magreza (COPPETTI; QUIROGA, 2018).

No cotidiano dos adolescentes, a principal atividade deles é navegar pelas redes sociais, sendo facilmente manipulados pela mídia. Esta influência interfere na formação da identidade dos jovens e no estímulo pelo corpo perfeito, aderindo às dietas da moda (BRITO; THIMÓTEO, BRUM, 2020).

Conforme Lira *et al.* (2017), com o aumento do alcance das redes sociais, elevou-se o narcisismo, devido aos novos padrões de beleza impostos pelas mídias, afetando, principalmente, adolescentes do sexo feminino, tornando-as alvos para as indústrias da beleza. Os adolescentes passam maior tempo nas redes sociais, sendo os mais influenciados pelos conteúdos envolvendo incentivo ao culto ao corpo, promovendo um sentimento de insatisfação e insegurança entre estas pessoas. Estudos apontam uma ligação entre as redes sociais com a insatisfação corporal e que quanto maior o acesso à mídia, maior a probabilidade de desenvolver uma má relação com o peso e formato corporal.

Os padrões estéticos impostos pela sociedade se mostram tão diferentes do que a maioria das pessoas realmente são, que as deixam desconfortáveis com a sua aparência e são influenciadas a seguir uma dieta para se adequar aos padrões atuais de beleza. A dieta vendida como solução reforça a ideia de que com ela é possível emagrecer. Caso a dieta não seja seguida corretamente, cria-se um sentimento de incompetência e falta de autocontrole (LEAL *et al.*, 2013).

3.3 Impactos à saúde física e emocional das dietas da moda

A alimentação é uma necessidade humana básica. O ato alimentício representa um momento de interação social e familiar, com significado simbólico e relação com a saúde, transcendendo o valor nutricional e as características sensoriais dos alimentos (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Como mencionado anteriormente, com o aumento da procura pela magreza, as dietas da moda ganham cada vez mais espaço, expondo os indivíduos que as seguem aos efeitos

prejudiciais à saúde, por serem insustentáveis em longo prazo, resultando em consequências psicológicas, metabólicas e distúrbios do comportamento alimentar (SOIHET; SILVA, 2019).

Ao realizar uma dieta restritiva, o indivíduo pode produzir ao seu organismo desequilíbrios hormonais, que afetam a função de regular o equilíbrio energético, levando a vários distúrbios no corpo como neuroticismo, obsessão por comida, diminuição da saciedade, aumento da fome, ansiedade e culpa, depressão e ingestão de alimentos fora de controle. Além disso, os transtornos alimentares e o transtorno obsessivo-compulsivo foram associados aos hábitos alimentares autoimpostos e à preocupação em demasia com o peso (ANDRADE; BEZERRA; MAGNAVITA, 2021).

Para Souto e Ferro-Bucher (2006), a adesão indiscriminada às dietas restritivas, comum nas dietas da moda, pode causar danos evidentes à saúde. O estudo de Betoni, Zanardo e Ceni (2010) analisou dados de pacientes que adotaram dietas da moda e apresentaram durante sua realização os sintomas de fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, queda de cabelo, unhas fracas, anemia e desmaio e foram relacionados à ingestão insuficiente de calorias e nutrientes, observada nestas dietas.

Cálculos nutricionais de dietas publicadas em revistas não científicas mostraram que o valor calórico médio destas dietas é de aproximadamente 710 a 1.328 calorias (PACHECO; OLIVEIRA; STRACIERI, 2009) e podem prejudicar a saúde mental, causar danos à nutrição do organismo e, ainda, gerar comportamentos compulsivos como um mecanismo de compensação causado pela restrição alimentar, que, por sua vez, leva ao desenvolvimento de compulsão alimentar (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Uma pesquisa desenvolvida por McFarlane, Polovy e McCabe (1999) apontou que a adesão às dietas restritivas pode afetar o comportamento alimentar e ser responsável pelo desencadeamento de depressão, compulsão alimentar, culpa e efeitos psicológicos negativos sobre a autoestima, a cognição e os sentimentos.

De acordo com Soihet e Silva (2019), o desejo de comer durante a restrição alimentar produzirá uma compensação, ou seja, quando o indivíduo voltar a se alimentar, este consumo será em excesso, devido ao aumento anormal do apetite. Quando termina um período de restrição calórica, os lipídios anteriormente excluídos pelo metabolismo são usados para ajudar a recuperar o peso e causar o efeito sanfona, justificando a importância de não serem realizadas dietas restritivas e da moda como forma de emagrecimento.

Betoni, Zanardo e Ceni (2010) afirmam que as dietas muito restritas não favorecem a eliminação de gorduras, mas reduzem a água e os eletrólitos, não sendo adequadas para emagrecer. O seguimento de uma dieta muito hipocalórica pode levar ao aumento dos corpos

cetônicos na urina e aumentar os níveis sanguíneos de colesterol. Devido à forte mobilização de gordura corporal, poderá causar cálculos biliares e doenças cardiovasculares. Outros sinais típicos de uma dieta de baixa caloria são: diminuição da frequência e do débito cardíaco e da pressão arterial sistêmica. Em dietas, em que se restringe o consumo de carboidratos, o corpo é forçado a quebrar o glicogênio armazenado no fígado e nos músculos para manter os órgãos que precisam de glicose para funcionar. Para cada grama de glicogênio a ser degradado para energia, alguns gramas de água precisam ser mobilizados para o processo. Portanto, pode-se dizer que a degradação do glicogênio está diretamente relacionada à redução da água corporal, o que leva à perda de peso, mas com a restauração do consumo de carboidratos levará à rápida recuperação do peso perdido.

O hábito de restringir a alimentação, muitas vezes, é uma característica dos transtornos alimentares. De acordo com a *American Psychiatric Association* e a *American Dietetic Association*, práticas não saudáveis de controle de peso, como comer muito pouco, pular refeições, jejuar, tomar medicamentos para emagrecer e substituir as refeições por *shakes* e suplementos nutricionais, tornaram-se características dos distúrbios alimentares (LEAL et al., 2013) e estão muito associadas com a forma de se alimentar proposta pelas dietas da moda.

A importância que a sociedade dá à aparência é bem consolidada na literatura, esta pode ser demonstrada em parte por questões relacionadas à saúde, mas também pelo culto ao corpo, contribuindo para a ocorrência dos transtornos alimentares. Vários fatores podem desencadear esses transtornos, mas a mídia exerce forte domínio. A sociedade vem produzindo expressões estéticas, causando insatisfação com a imagem corporal, principalmente em adolescentes, cujos padrões são extremamente rígidos ao corpo ideal. Assuntos relacionados à dieta, aparência, cirurgia plástica e atividade física estão em todos os lugares: trabalho, escola e festas e os indivíduos parecem ser socialmente mais aceitos, quando encaixados nos padrões estéticos estabelecidos (OLIVEIRA, 2012).

Pesquisas apontam que há uma distinção entre os sexos, no que diz respeito ao conceito de beleza. Os adolescentes do sexo masculino buscam o aumento de massa muscular, por meio da prática de musculação e aumento do uso de suplementos alimentares para esta finalidade. Enquanto as adolescentes focam na perda de peso e de gordura corporal (ALBINO; MACÊDO, 2014).

Os transtornos alimentares, geralmente, acontecem de comportamentos influenciados por condições demográficas, sociais, culturais e mídia (GONÇALVES *et al.*, 2013) e caracterizam-se por graves distúrbios no comportamento alimentar e na imagem corporal e são diagnosticados com base em aspectos psicológicos, comportamentais e fisiológicos. O

diagnóstico tem critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde no Código Internacional de Doenças (CID-10) e no Manual Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV) da Associação Psiquiátrica Americana (LEAL *et al.*, 2013).

As mudanças comportamentais alimentares graves, que ocasionam modificações importantes no peso corporal das pessoas são conhecidas como transtornos alimentares como bulimia nervosa, anorexia nervosa e transtorno compulsivo alimentar periódico. A bulimia nervosa está relacionada com pessoas que têm medo de aumentar o peso corporal, tendo receio de se alimentar e perder o controle da comida e acabam realizando dietas restritivas, exercícios físicos em excesso, mas não conseguem sustentar por muito tempo, perdem o foco, comem compulsivamente e, para compensar os exageros, induzem o vômito e fazem uso de laxantes e diuréticos (ALBINO; MACÊDO, 2014).

A anorexia nervosa é caracterizada pela recusa de forma radical da alimentação na busca por um corpo perfeito, chegando a certos casos ao emagrecimento severo, levando à morte do indivíduo (CAMARGO, 2010).

O transtorno de compulsão alimentar periódica refere-se a comer em excesso grande quantidade de alimentos, perdendo o controle da alimentação. Características associadas são: comer mais rápido do que o normal; comer sem fome; comer até ficar desconfortavelmente cheio; comer sozinho, deprimido ou muito culpado. Essas pessoas possuem sofrimento emocional acentuado associado à compulsão alimentar (HAY, 2020). Os transtornos de compulsão alimentar envolvem diversos fatores como a preocupação excessiva com o peso, formato do corpo, práticas de dietas restritivas, histórico de depressão, *bullying* na infância, abuso sexual, abuso de drogas, entre outros (LEWER *et al.*, 2017).

O transtorno de compulsão alimentar periódica pode ser também causado por dietas rigorosas e rejeição por certas categorias de alimentos. Para Andrade, Bezerra e Magnavita (2021), à medida que as restrições alimentares aumentam, os transtornos alimentares ocorrem com maior frequência.

As principais complicações clínicas causadas por transtornos alimentares são: hipoglicemia, alterações endócrinas, hipercolesterolemia, diminuição da densidade óssea, hipotensão, alterações pulmonares, arritmias causadas por perda de eletrólitos, insuficiência renal e suicídio (PENS; DAL BOSCO; VIEIRA, 2008).

Para evitar as consequências à saúde do adolescente, discutidas acima, bem como as pessoas em geral, independente do grupo etário, recomenda-se que o plano alimentar seja elaborado por nutricionista, com fundamentação teórica e científica exigida para tal função (LIMA *et al.*, 2015).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o crescente número de problemas atuais relacionados com a qualidade da alimentação, excesso de peso e preocupação com a imagem corporal incentivada pela mídia e observada entre os adolescentes, as dietas da moda se fazem presentes nas práticas alimentares como estratégia de perda rápida e fácil de peso corporal, sem a valorização dos impactos negativos que podem trazer para a saúde física e emocional na adolescência.

Levando em conta esses impactos, a adoção dessas dietas restritivas pode gerar evidentes danos à saúde, como consequências psicológicas, metabólicas e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

As dietas da moda também podem causar nos adolescentes ansiedade, depressão, compulsão alimentar, culpa e efeitos psicológicos negativos sobre a autoestima, a cognição, uma vez que essas dietas se tornam um ciclo vicioso: restrição de alimentos, consumo exagerado de alimentos gordurosos e açucarados, sentimento de frustração e mais restrições alimentares, além da dificuldade de controle no peso corporal.

Logo, é necessário enfatizar o papel do nutricionista, como educador em saúde e agente de promoção da educação alimentar e nutricional, deverá promover mudanças na alimentação de forma a tornar os hábitos alimentares mais saudáveis e incentivar os adolescentes em estabelecer uma relação de harmonia com a comida e com sua imagem corporal, sem restrições alimentares desnecessárias e desmistificar padrões estéticos de imagens e medidas corporais impostos pela sociedade e indústria da beleza.

REFERÊNCIAS

ALBINO, E. B. S.; MACÊDO, E. M. C. Transtornos alimentares na adolescência: uma revisão de literatura. **Veredas Favip-Revista Eletrônica de Ciências**, v. 7, n. 1, p. 108-129, 2014.

ANDRADE, C. A.; BEZERRA, R. A.; MAGNAVITA, A. P. A. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 430-440, 2010.

BRITO, A. A.; THIMÓTEO, T. B.; BRUM, F. Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). **Temas em Educação Física Escolar**, v. 5, n. 2, p. 105-125, 2020.

CAMARGO, A. O. **Considerações sobre a anorexia na adolescência**. 2010. 104f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – UNESP, Assis, 2010.

CARDOSO E.; ISOSAKI, M. **Manual de dietoterapia e avaliação nutricional**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

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

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021.

FREITAS, L. K. P *et al.* Obesidade em adolescentes e as políticas públicas de nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1755-1762, 2014.

GONÇALVES, J. A *et al.* Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, p. 96-103, 2013.

HAY, P. Abordagem atual dos transtornos alimentares: uma atualização clínica. **Estagiário Med J.**, v. 50, n. 1, p. 24-29, jan. 2020.

LEAL, G. V. S *et al.* O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes? **J. bras. Psiquiatr.**, v. 62, n. 1, p. 62-75, 2013.

LEITE, R. P. P.; DINIZ, T. M.; AOYOMA, E. A. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, v. 2, n. 4, p. 65-69, 2020.

LEWER, M *et al.* Diferentes facetas do distúrbio da imagem corporal no transtorno da compulsão alimentar periódica: uma revisão. **Nutrientes**, v. 9, n. 12, p. 1294, 2017.

LIMA, A. V. S *et al.* Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. **Revista Interdisciplinar**, v. 8, n. 4, p. 136-143, 2015.

LIMA, C. P. V. **Estudo da adesão às dietas da moda e uso de suplementos nutricionais por frequentadores de academias do município de Ouro Preto**. 2020. 55f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2020.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007.

LIRA, A. G *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

LOTTENBERG, A. M. P. Tratamento dietético da obesidade. **Einstein**, supl. 1, p. 23-28, 2006.

LUCENA, S. L. M. C. G.; TAVARES, R. L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Diálogo sem Saúde**, v. 1, n. 1, p. 148-166, jan./jun. 2018.

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, s. 1, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

MATIAS, M. O. **Diets da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase.** 2014. 88f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2014.

MCFARLANE, T.; POLIVY, J.; MCCABE, R. E. Help, not harm: psychological foundation for a nondieting approach toward health. **Journal of Social**, v. 55, n. 2, p. 261-276, 1999.

NEVES, S. C *et al.* Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4871-4884, 2021.

OLIVEIRA, K. F. G. **Vigorexia e mídia: fatores de influência.** 2012. 47f. Trabalho Conclusão de Curso (Bacharelado – Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012.

OLIVEIRA, P. V. **Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade.** 46f. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2010.

PACHECO, C. Q.; OLIVEIRA, M.; STRACIERI, A. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. **NUTRIR GERAIS – Revista Digital de Nutrição**, v. 3, n. 4, p. 346-361, 2009.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. B.; SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2615-2631, jul. 2020.

PENS, L. R.; DAL BOSCO, S. M.; VIEIRA, J. M. Risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de Nutrição. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 124-128, jul./set. 2008.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 427-435, 2017.

PRIORE, S. E *et al.* **Nutrição e saúde na adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.

RENTZ-FERNANDES, A. R *et al.* Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de Salud Publica**, v. 19, p. 66-72, 2017.

SAMPAIO, J. C.; NUNES, M. C. **Avaliação da adesão a dietas da moda por indivíduos fisicamente ativos em duas academias do Recife-PE**. 2017. 23f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2017.

SANTOS, D. B.; SILVA, R. C. Sexualidade e normas de gênero em revistas para adolescentes brasileiros. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 22-34, 2008.

SILVA, B. L. S *et al.* A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

SOUTO, S; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, nov./dez. 2006.

VASCONCELOS, F. A. A ciência da nutrição em trânsito: da nutrição e dietética à nutrigenômica. **Revista de Nutrição**, v. 23, p. 935-945, 2010.

VIANA, D. S. O. **Análise nutricional das dietas da moda**. 2014. 29f. Trabalho conclusão de curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, UniCEUB, Brasília, 2014.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 5, n. 12, p. 55-57, abr./jun. 2007.

Como Referenciar este Artigo, conforme ABNT:

NEVES, A. C; BORELLA, I. R; RUBIATTI, A. M. M; PELLEGRINI, A. R. Dietas da Moda e suas Consequências para a Saúde dos Adolescentes: Uma Revisão. **Rev. Saúde em Foco**, Teresina, v. 9, n. 3, art. 4, p. 52-67, set./dez. 2022.

Contribuição dos Autores	A. C. Neves	I. R. Borella	A. M. M. Rubiatti	A. R. Pellegrini
1) concepção e planejamento.	X	X	X	X
2) análise e interpretação dos dados.	X	X	X	X
3) elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo.	X	X	X	X
4) participação na aprovação da versão final do manuscrito.	X	X	X	X