

DIETAS DA MODA E TRANSTORNOS ALIMENTARES: A BUSCA PELO CORPO PERFEITO

Guilherme Cabral Ferraz Dos Santos¹

Maria Clara Lopes Fernandes Andrade De Oliveira²

Ricardo Araújo Almeida¹

Jessica Meira Mendes³

RESUMO

Com a maior valorização da alimentação saudável e o crescente interesse das pessoas em relação à dieta e à imagem corporal, as dietas da moda vêm ganhando cada vez mais evidência nas mídias e redes sociais sendo tratadas como “dietas milagrosas” prometendo resultados imediatos para fins estéticos em um curto período de tempo. O estudo tem por objetivo discutir acerca do impacto que as dietas da moda acarretam no comportamento alimentar e nutricional, bem como, analisar as influências das dietas de caráter restritivo nos hábitos alimentares de cada indivíduo. Esse trabalho trata-se de uma revisão de literatura, onde foram acessadas as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e Pub Med. Os artigos foram selecionados através da leitura do título e dos resumos e, caso se encontrassem dentro do tema, sua leitura foi feita na íntegra. Foi realizada uma busca por artigos no período 2017 a 2022, e os critérios de inclusão foram artigos dos últimos 5 anos e que estivessem alinhados ao escopo do estudo. Dessa maneira, foi observado que adesão a dietas sem prescrição tendem a adotar condutas de intensa restrição calórica para atingir os resultados desejados se tornando ineficazes a longo prazo. E a constante comparação sobre aparência física nas mídias sociais geram insatisfação corporal causando baixa autoestima, sintomas depressivos, comportamentos alimentares inadequados, transtornos alimentares e exercícios físicos em excesso. Em conclusão, um estilo de vida mais saudável sempre deve ser almejado, porém é necessário o acompanhamento profissional adequado e priorizar a saúde ao culto do corpo “perfeito”.

Palavras chave: Dietas restritivas. Alimentação saudável. Emagrecimento. Padrão estético.

FASHIONABLE DIETS AND EATING DISORDERS: THE SEARCH FOR THE PERFECT BODY

ABSTRACT

¹ Discentes do curso de educação física do centro universitário UniFTC de Vitória da Conquista, e-mail:araujo.vdc@gmail.com e guigacabralferraz@gmail.com.

² Discente do curso de nutrição do centro universitário UniFTC de Vitória da Conquista, e-mail: mariaclaralf22@hotmail.com.

³ Professora Orientadora do centro universitário UniFTC de Vitória da Conquista, e-mail: jmmendes.vic@ftc.edu.br.

With the greater appreciation of healthy eating and the growing interest of people in relation to diet and body image, fad diets have been gaining more and more evidence in the media and social networks being treated as "miracle diets" promising immediate results for aesthetic purposes. in a short period of time. The study aims to discuss the impact that fad diets have on eating and nutritional behavior, as well as to analyze the influences of restrictive diets on the eating habits of each individual. This work is a literature review, where the Google Scholar, Scielo and Pub Med databases were accessed. The articles were selected by reading the title and abstracts and, if they were within the theme, they were read in full. A search was carried out for articles from 2017 to 2022, and the inclusion criteria were articles from the last 5 years and that were aligned with the scope of the study. Thus, it was observed that adherence to non-prescription diets tend to adopt behaviors of intense caloric restriction to achieve the desired results, becoming ineffective in the long term. And the constant comparison about physical appearance on social media generates body dissatisfaction causing low self-esteem, depressive symptoms, inappropriate eating behaviors, eating disorders and excessive exercise. In conclusion, a healthier lifestyle should always be aspired, but adequate professional monitoring is necessary and health is prioritized over the cult of the "perfect" body.

Keywords: Restrictive diets. Healthy eating. Slimming. Aesthetic standard.

1. INTRODUÇÃO

O padrão de corpo perfeito reconhecido pela sociedade e veiculado pela mídia leva as pessoas, sobretudo as mulheres na adolescência, a uma insatisfação crônica com seus corpos e a adoção de dietas altamente restritivas e exercícios físicos extenuantes como forma de compensar as calorias ingeridas a mais, na tentativa de se encaixar ao modelo cultural vigente. As dietas da moda, por sua vez, prometem ajudar na redução de peso e ganho de massa muscular com rapidez e acabam aparentando ser a melhor opção para as pessoas que buscam esse objetivo. Entretanto, verifica-se um aumento significativo de determinadas doenças, desencadeando em transtornos do comportamento alimentar (SANTOS et al., 2022).

As dietas restritivas, também conhecidas popularmente como dietas da moda geram um grande impacto no perfil comportamental de indivíduos que fazem adesão a elas, acreditando no seu "potencial milagroso" de redução drástica e veloz de peso. Cada vez mais pessoas adotam dietas da moda devido à influência das mídias, principalmente das redes sociais, que atualmente dão muito poder de persuasão para influenciadores que muitas vezes não possui nenhum conhecimento técnico, o que em uma área da saúde como a Nutrição é completamente negativo para a sociedade. A alternância constante entre dietas restritivas e sem base científica, como são as dietas da moda, é um fator precursor para o desenvolvimento de hábitos característicos de transtornos alimentares (SOIHET e SILVA, 2019).

Outro fator que compromete a efetividade das dietas da moda é a sua falta de personalização e de individualidade, sendo um plano alimentar prescrito sem nenhuma avaliação ou anamnese do paciente. Suas taxas metabólicas basais não são calculadas individualmente e os hábitos alimentares do paciente não são observados para a prescrição dessas dietas. A prescrição de um plano alimentar, como todas as atividades envolvidas na atuação de um nutricionista, deve ser orientada a partir de um embasamento teórico-científico (FERREIRA et al., 2018).

Os transtornos alimentares se caracterizam como distúrbios mentais relacionados ao comportamento dos hábitos alimentares e controle da massa corporal, que podem resultar na convivência social e afetar a saúde física e psicológica. Algumas atitudes das pessoas que possuem essas enfermidades são a exclusão de certos grupos alimentares, julgando-os calóricos demais; permanência em jejum durante longos períodos do dia; tendência em tomar medidas compensatórias inadequadas (vômitos induzidos, uso de laxantes, inibidores de apetite, diuréticos) para que seu aspecto corporal não mude, podendo trazer consequências graves e até ameaçar a vida (FARIA, ALMEIDA e RAMOS, 2021).

Arelado ao crescimento da adesão a dietas restritivas, cresce cada vez mais a utilização de suplementos alimentares a fim de uma melhoria na performance, redução do peso ou ganho de massa. O uso desses produtos está se tornando um hábito na vida de praticantes de atividade física, pessoas que querem resultados rápidos em pouco tempo, para fins estéticos, com objetivo de ganhar massa muscular e emagrecer (CARVALHO et al., 2018).

Os suplementos são compostos por minerais, vitaminas e outras substâncias que são formulados para complementar a necessidade de um indivíduo em caso de um desequilíbrio nutricional na dieta tradicional, para atender as condições metabólicas e fisiológicas individualizadas (GOMES et al., 2017). Devido ao fácil acesso desses suplementos alimentares nos comércios, pois essas mercadorias não precisam de receita médica para serem adquiridos, consumidores de qualquer tipo podem realizar a compra desses produtos. Muitas dessas vendas simplificadas dessas substâncias se dão por conta da influência das mídias e redes sociais (MOLIN et al., 2019).

As redes sociais passaram a ser uma forma de propagar informações bastante amplo, com vários influenciadores que, com o seu grande poder midiático, postam seu estilo de vida e acabam tornando seus hábitos desejados pelos seguidores que os acompanham. A mídia idealiza um corpo perfeito gerando uma pressão para que o indivíduo se encaixe nesse molde, aderindo às dietas restritivas para alcançar uma redução de peso significativa em curto prazo (WATANABE e WICHOSKI, 2022).

Indivíduos que vivem a alternância constante entre essas dietas restritivas tendem a ser mais propícios a obsessões alimentares, episódios de compulsão alimentar e transtornos relacionados à alimentação, pois desenvolveram hábitos como a preocupação excessiva com as calorias ingeridas. Além disso, muitas vezes sofrem as consequências de uma dieta com baixo aporte nutricional como maior irritabilidade, dificuldade de concentração, fadiga, intolerância ao frio, nervosismo, euforia, cefaleia (ANDRADE et al., 2021).

A necessidade desse estudo se justifica, pois, as dietas da moda geram um grande impacto no perfil comportamental das pessoas que fazem adesão a elas, pelo fato de trazerem a esperança de perder peso de forma rápida e, por isso, muitas pessoas acabam se submetendo a um regime desequilibrado em questões de nutrientes. Dietas da moda: fórmula milagrosa ou risco para a saúde?

Assim, tendo em vista a atualidade e relevância do tema, o presente estudo tem por objetivo discutir acerca do impacto que as dietas da moda, que não trazem embasamentos científicos, acarretam no comportamento alimentar e nutricional das pessoas, bem como, realizar a análise das influências das dietas de caráter restritivo nos hábitos alimentares de cada indivíduo. Dessa forma é possível verificar a relação existente entre a adesão a essas dietas e distúrbios do comportamento alimentar.

2. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura com estudos aprofundados em periódicos científicos que abordam uma trajetória temática de construção de concepções de alimentação saudável que permeia o universo das dietas e dos transtornos alimentares na sociedade contemporânea, tratam das consequências das dietas da moda e influência das redes sociais na saúde e no comportamento alimentar do indivíduo. O estudo tem como público alvo pessoas que sofrem ou já sofreram algum tipo de distúrbio alimentar.

O trabalho de pesquisa segue referencial teórico-conceitual para fundamentação de análise de elementos variados, revisão de literatura, utilizando os seguintes bancos de dados: PubMed, Google Acadêmico e Scielo. Os idiomas da pesquisa são o Inglês, Português e Espanhol, utilizando os seguintes descritores: “Dietas da moda”, “hábitos e Transtornos alimentares”, “Nutrição Comportamental”, “Influência das mídias sociais”, “Fad diets”, “Eating disorders”, “Behavioral Nutrition”, “Dieta de Moda”, “Trastornos de la Alimentación”, “Nutrición Conductual”. Para o desenvolvimento do levantamento de dados foram utilizados

artigos originais e de revisão, bem como teses e dissertações, com foco em discutir os impactos no comportamento alimentar decorrentes de dietas restritivas.

Os materiais foram selecionados por meio de estratégias de busca dos descritores previamente comunicados nos bancos de dados PubMed, Google Acadêmico e Scielo. Na presente pesquisa foram utilizados artigos de revisão, estudos prospectivos e estudos de caso-controle.

Os artigos analisados foram definidos através da leitura do título e dos resumos e, caso se encontrassem dentro do corpus do estudo, sua leitura foi realizada na íntegra. Foram utilizados artigos dos últimos 5 anos, cuja busca foi realizada no período específico 2017 a 2022, e os critérios de exclusão foram artigos que apresentassem anos anteriores ao período analisado e que não estivessem alinhados ao escopo do estudo. A coleta de dados foi realizada por um período de 3 meses (setembro, outubro e novembro de 2022), desde a busca pelos periódicos até a escrita do artigo final.

Essa metodologia aplicada ao presente estudo consistiu na busca por referências e citações, que se encaixavam nos critérios de inclusão previamente definidos, nos estudos já prospectados e caso se encaixem, foram então incluídos no material de análise.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O organograma apresenta a estratégia de busca utilizada para o rastreio combinando as palavras chaves: “dietas da moda” and “transtornos alimentares” na base de dados PubMed, Google Acadêmico e Scielo, onde foram encontrados 1.720 resultados. Em seguida, foi feita a aplicação do critério de exclusão: anos anteriores a 2017 ou que não estivessem alinhados com o objetivo da pesquisa, o que resultou em 60 artigos, onde foi realizada a leitura dos títulos e resumos. Selecionou-se 32 artigos, para a leitura na íntegra e posteriormente foram escolhidos 15 artigos para serem incluídos no presente estudo.

O Quadro 1 apresenta os artigos analisados, dos últimos 5 anos (2017-2022) e foi possível verificar que a maioria dos entrevistados são jovens, fase da vida em que a imagem corporal está em pauta e a satisfação com o próprio corpo pode influenciar positiva ou negativamente a autoestima, o que pode justificar a procura dessa população por academias e adesão às dietas da moda.

Quadro 1 – Descrição dos artigos selecionados para o presente estudo, contemplando o(s) autor(es), tipo de estudo, objetivos, principais resultados e conclusões.

Autor(es)/Ano	Tipo de Estudo	Objetivos	Principais Resultados	Conclusões
Pereira et al. (2019)	Transversal	Avaliar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil	Alta adesão (64,0%) às dietas da moda pelos participantes do estudo, sendo a dieta low carb a mais citada, seguida de dietas ricas em proteínas e o jejum intermitente; A maioria dos que realizaram algum tipo de dieta da moda referiram não ter tido algum tipo de recomendação de um nutricionista, sendo os meios de obtenção de informação mais citados as mídias digitais, amigos ou conhecidos e personal trainer; 31,3% da amostra obtiveram sucesso por um curto período de tempo (1 a 3 meses)	A adesão de dietas da moda pode ser considerada alta, com o agravante de que a maioria dos participantes não recebeu orientação profissional, sendo as mídias digitais os principais meios para a busca de informações sobre tais dietas; Apesar da maioria da amostra relatar sucesso devido à dieta, o tempo de sucesso e de seguimento à dieta não foram mantidos a longo prazo e a maior parte dos participantes relatou efeitos adversos decorrentes da adesão às dietas.
Santos et al. (2022)	Qualitativa	Discutir as consequências negativas que os influenciadores digitais exercem sobre os seus seguidores especificamente no aspecto do comportamento alimentar.	Adesão a dietas sem prescrição tendem a adotar condutas de intensa restrição calórica para atingir os resultados desejados se tornando insustentáveis e ineficazes a longo prazo. E a constante comparação sobre aparência física nas mídias sociais geram insatisfação corporal causando impactos e consequências como baixa autoestima, sintomas depressivos, comportamentos alimentares inadequados, transtornos alimentares e exercícios físicos em excesso.	Um estilo de vida mais saudável sempre deve ser almejado, porém é necessário o acompanhamento profissional adequado e priorizar a saúde ao invés do corpo “perfeito”
Alvares e Santana (2020)	Exaustiva e sistemática	Demonstrar através de vários estudos, os reais motivos à prática desenfreada de dietas restritivas e sua repercussão negativa no desenvolvimento dos transtornos alimentares.	O anseio pelo emagrecimento incrustado nas sociedades, é percebido pela literatura como um dos fatores que colaborariam para o crescimento desordenado destes transtornos na atualidade.	Independentemente da motivação à prática de dietas restritivas, estas adquirem uma conotação de tolhimento, impossibilitando uma qualidade de vida satisfatória

Ferreira (2018)	Qualitativa	Contribuir para uma melhor compreensão dos transtornos alimentares, tendo como foco a anorexia e bulimia nervosa, bem como esclarecer alguns fatores que levam ao seu desenvolvimento e a importância de um acompanhamento efetivo através uma equipe multidisciplinar	A puberdade precoce também é um fator de risco aos transtornos alimentares, nessa idade há uma preocupação com o corpo. Adolescentes com baixa autoestima e vulneráveis a pressão da cultura da magreza tendem a se submeter a dietas para obter aceitação. Outro fator advém de traumas sexuais que aumentam a vulnerabilidade a transtornos psiquiátricos em geral, o que seria um fator de risco para a anorexia e a bulimia. A questão sociocultural é outra que acarreta em alguns destes transtornos alimentares, que consiste no ideal de magreza proposto pela sociedade e os meios de comunicação em geral.	Os transtornos alimentares são fatores que se predisõem nos indivíduos, os fatores socioculturais vêm proporcionando um maior índice do seu desenvolvimento. Isso se deve ao fato de que na atualidade a ditadura da magreza, do culto ao corpo perfeito vem acompanhada geralmente de exemplo de sucesso no indivíduo, influenciando principalmente jovens e adolescentes a ideia de perfeição, deixando estes cada vez mais vulneráveis ao surgimento destes transtornos.
Soihet e Silva (2019)	Qualitativa	Analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação a alimentação.	A compulsão alimentar foi mais comum entre as meninas, mas em ambos os sexos, estava associada com a realização de dietas para controle do peso. Durante os três anos de acompanhamento, os adolescentes que realizavam dietas ganharam mais peso do que os que não as faziam; A realização de dietas da moda é ineficiente e pode promover ganho de peso e desencadear problemas psicológicos.	A obsessão pela magreza, os comportamentos alimentares inadequados, a restrição auto imposta e a distorção da imagem corporal são prejudiciais à saúde e, muitas vezes, são decorrentes das práticas de dieta.
Batista (2017)	Descritiva	Revisar a importância do Nutricionista para ter uma dieta equilibrada com resultados eficazes para cada indivíduo.	Muitas blogueiras influenciam fortemente os hábitos alimentares da população, sem terem o real conhecimento sobre alimentação e até mesmo sem formação na área. A busca pelo corpo perfeito pode gerar consequências sérias e contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e até mesmo ortorexia.	Uma alimentação saudável e adequada deve ser totalmente individualizada, uma vez que cada indivíduo tem o seu próprio metabolismo, e deve ser prescrita apenas pelo profissional Nutricionista, que é capacitado para esta função.

Leite, Diniz e Aoyama (2020)	Descritiva	Descrever o papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem	O estudo apontou prevalência do público feminino (54,05%) afirmando estarem fora do peso e apenas 7,7% do público masculino acreditavam que seu peso estaria alterado.	Observou-se que existe um descontentamento com o peso, assim os indivíduos tendem a aderir as dietas restritivas.
Faria, Almeida e Ramos (2021)	Qualitativa	Discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado	A importância da orientação adequada de um profissional nutricionista em relação ao plano alimentar de um paciente é primordial para evitar prejuízos à saúde mental e física ocasionadas por restrições alimentares. Destaca-se também o uso correto de suplementos alimentares prescritos por um profissional nutricionista e a individualidade de cada um deles para o organismo de cada paciente, e assim evitando prejudicar a saúde com o uso incorreto.	A incessante busca pelo corpo perfeito estimulada pela sociedade e pela mídia motiva os indivíduos a aderir a dietas da moda altamente restritivas no intuito de se enquadrar nesses padrões impostos e acreditar que essas dietas trarão felicidade e beleza. Apesar dessas dietas apresentarem algum resultado a curto prazo, a longo prazo os indivíduos que aderem essas dietas tendem a entrar em efeito rebote, ganhando mais peso do que perderam com a dieta, o que traz insatisfação com o corpo, transtornos alimentares e depressão.
Watanabe e Wichoski (2022)	Transversal, quantitativa, descritiva, explicativa e observacional	Avaliar a utilização/adesão das dietas da moda, verificar qual o público mais afetado por esse modelo alimentar e a ocorrência de transtornos alimentares após a utilização dessas dietas.	A adesão às dietas da moda foi mais predominante no público feminino onde 33% do total dos participantes eram mulheres e 19% homens. A dieta mais realizada entre ambos os sexos foi a dieta low carb, e o transtorno alimentar mais apontado foi o transtorno da compulsão alimentar. Entretanto, as mulheres apontaram apresentar mais de um tipo de transtorno alimentar sendo anorexia nervosa e bulimia nervosa, respectivamente.	A insatisfação pela imagem corporal e a adesão às dietas da moda podem estar relacionadas ao surgimento de transtornos alimentares.
Costa et al. (2019)	Transversal	Avaliar a associação entre o acesso às mídias sociais ao comportamento	Instagram lidera o nível de acesso que envolvem mídias sociais com os temas estética, alimentação	Destaca-se que a estética apresenta forte influência para o comportamento

		alimentar, checagem e satisfação corporal da comunidade universitária	saudável e notícias gerais, que se mostram de moderado a muito influentes.	de checagem corporal em mulheres e que a percepção corporal está bastante associada com o Índice de Massa Corporal.
--	--	---	--	---

Observa-se que a adesão da dieta da moda e a busca pelo corpo “perfeito” pela amostra realizada no presente estudo foi citada em todos os artigos científicos e o estudo apontou prevalência do público feminino, como verificado no trabalho de Leite, Diniz e Aoyama (2020), onde 56,76% das mulheres não estão satisfeitas com o seu biótipo. O grupo masculino confirmou satisfação com a imagem no espelho (76,92%).

Neste estudo 100% dos participantes do sexo feminino afirmaram que podendo, mudariam algo no seu corpo, levando também em consideração as suas idades, entre 18 a 49 anos. Portanto, é possível chegar à confirmação que existe a insatisfação com a autoimagem. É presumível a hipótese que num futuro haja o desenvolvimento de algum transtorno alimentar, utilizando-se da anorexia ou bulimia como ferramenta para conquistar um corpo perfeito. Mediante essas informações, o público feminino sofre muito mais com transtornos, pois mostram-se insatisfeitas com a sua aparência.

Além disso, observou-se também que as chamadas dietas da moda, divulgadas por influenciadores digitais (youtubers), que prometem verdadeiros milagres como a perda de peso rápida, corpo escultural em pouco tempo, sem acompanhamento nutricional e de um profissional de educação física, na maioria das vezes não conquista o resultado desejado, causando frustrações. De acordo com Soihet e Silva (2019), a associação de dietas e restrições alimentares estão associadas com ganho de peso futuro e obesidade. E como consequência, o ciclamento de peso, conhecido como efeito sanfona, ocasionado por frequentes variações na composição corporal.

Segundo os mesmos autores, além das consequências físicas da restrição alimentar, podem ser desencadeadas diversas reações psicológicas negativas com a adesão a dietas restritivas. Intervenções com mais restrições alimentares vêm sendo associadas a um frequente aumento da depressão, ansiedade, nervosismo, fraqueza e irritabilidade, enquanto intervenções dietéticas menos restritivas contribuem com o aumento do bem-estar e da autoestima, diminuição do estresse e aumento da autonomia. Além disso, essas dietas contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e até mesmo ortorexia como traz o estudo de Batista (2017).

Foi verificado também o poder que as redes sociais tem sobre as pessoas, como traz o estudo de Magalhães et al. (2017) onde foi aplicado um questionário para alunos de ambos os gêneros regularmente matriculados em escolas de ensino médio, ensino superior e academias que perguntavam acerca do consumo de conteúdos que abordam alimentação dentro das redes sociais. O estudo traz a reflexão que as redes sociais se tornaram uma grande loja onde empresas investem em blogueiras no intuito de que elas levem seus produtos ao maior número de consumidores possíveis, porque passam a imagem de serem pessoas comuns e conquistam a confiança de seus seguidores.

Faria, Almeida e Ramos (2021) realizaram um estudo de *coorte* prospectivo a partir de 6.982 mulheres com idade entre 9 e 14 anos, durante um ano, onde foi constatado que a grande mídia tem parcela da responsabilidade da criação de padrões estéticos irreais para jovens e adolescentes, pois, de acordo com a comunidade médica, o ideal de peso estabelecido pelos veículos midiáticos é extremamente baixo. *Influencers* e celebridades muitas vezes demonstram magreza extrema, o que pode ter contribuição no aumento do risco de desenvolvimento de comportamentos de aspecto bulímico, como o consumo de laxantes e a prática purgante. O mesmo estudo demonstrou que a influência de figuras públicas extremamente magras nas mídias foi um fator que levou de 30% a 40% das mulheres entrevistadas a prática de vômitos e uso indiscriminado de laxantes

Em um mundo onde cada vez mais a mídia desenvolve uma função importante de geração de opinião, cabe ao profissional nutricionista estar ciente da dimensão e do teor das informações que se passam na mídia e qual a sua influência sobre os hábitos alimentares da população (MAGALHÃES et al., 2017).

De acordo com o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista é dever do profissional de nutrição adequar comportamentos e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços de forma que promova a saúde sem ceder a modismos, pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros (COSTA et al., 2019). Assim como analisar criticamente questões técnicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados na literatura ou adotados por instituições e serviços, bem como a própria conduta profissional. O nutricionista deve ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e com respaldo científico ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação (SOUSA e SANCHES, 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A incessante busca pelo corpo perfeito estimulada pela sociedade e pela mídia motiva os indivíduos a uma permanente insatisfação corporal levando-as a aderir dietas da moda altamente restritivas no intuito de se enquadrar nesses padrões impostos e acreditar que essas dietas trarão felicidade e beleza. Apesar dessas dietas apresentarem algum resultado a curto prazo, a longo prazo os indivíduos que aderem essas dietas tendem a entrar em efeito rebote, ganhando mais peso do que perderam com a dieta, o que traz insatisfação com o corpo, transtornos alimentares e depressão.

A restrição alimentar traz como consequências diversos prejuízos à saúde física e mental. O vai e vem entre dietas das modas modifica o comportamento alimentar sendo um combustível propulsor para transtornos alimentares e dificuldades na relação com a alimentação. A distorção da autoimagem corporal é um problema principalmente em mulheres jovens, causada por padrões estéticos incompatíveis com a realidade, favorecendo a adesão a planos alimentares sem nenhuma individualização e adequação às necessidades da paciente, gerando insatisfação e comorbidades.

O papel do profissional da saúde é de suma importância ao iniciar um plano dietético para auxiliar na obtenção de melhores resultados de forma mais efetiva, com a finalidade de ajudar o paciente a melhorar a relação com a comida e com o corpo, com embasamento científico, discutir padrões de beleza, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, com o intuito da melhoria no comportamento alimentar.

REFERÊNCIAS

ALVARES, D. A.; DE SANTANA, A. A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **Revista Pub Saúde**, v.9, p. 1-11, 2020.

COSTA, M. L.; SOUZA ARAÚJO, D. F.; CASSIANO, M. H.; DE OLIVEIRA FIGUEIRÊDO, H. A.; DE LIMA OLIVEIRA, V. T.; BARBOSA, I. R.; DE CRISTO, F. H. V. Associação entre

o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 6, p. 5898-5914, 2019.

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

FERREIRA, T. D. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. **Revista uningá**, v. 55, n. 2, p. 169-176, 2018.

FERREIRA, F. A.; VANNI, A. C.; SPINELLI, R. B.; SANTOLIN, M. B. Utilização de diferentes estratégias nutricionais por praticantes de musculação em uma academia na região norte do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 75, p. 936-943, 2018.

LEITE, R. P. P.; DINIZ, T. M. 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.

PEREIRA, G. A. L.; Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira e Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, 2019.

SANTANA, C. L.; MELO, T. S. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde**. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

SILVA, R. A. F.; BASS, G. O. **Percepção da imagem corporal em adolescentes de uma escola técnica estadual na zona sul do município de São Paulo**. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Nutrição) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo, 2021.

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.

SOUSA, L. M. A.; SANCHES, R. D. O corpo do/no discurso midiático das dietas: efeitos do novo e da novidade. **Revista FAMECOS**, v. 25, n. 1, p. 1-18, 2018.

VIEIRA, P.; C. S.; A. C.; MARTINS, M. A.; DE SOUZA MORENO, N.; LIMA, A. R. **Dietas da moda e a influência das redes sociais no impacto a saúde**. 2022.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203–220, 2014.

WATANABE, K. E.; WICHOSKI, C. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 38, n. especial, p. 199-228, 2022.