

## EMAGRECER: DIETAS DA MODA VERSUS REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

BRANDÃO, Valéria de Lemos<sup>1</sup>

NASCIMENTO FILHO, Ilson Divino do<sup>2</sup>

OGAWA, Wataro Nelson<sup>3</sup>

### RESUMO

O cenário epidemiológico atual revela o incremento na prevalência de sobrepeso/obesidade na população brasileira. Em tempos modernos, com a tendência ao ganho de peso, o culto ao corpo ganha espaço com o ideário de corpos fortes, torneados e magros, influenciando o modo pelo qual o corpo se apresenta para si próprio – a imagem corporal. Nesse contexto, surgem as dietas da moda que, mesmo consideradas inadequadas do ponto de vista nutricional, conseguem muitos adeptos por proporcionarem uma perda rápida de peso. A alternativa para melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente,

---

1 Nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás e discente do Curso de Medicina, Centro Universitário UnirG, Gurupi/TO. E-mail: valebrandao@gmail.com

2 Discente do Curso de Odontologia, Centro Universitário UnirG, Gurupi/TO. E-mail: ilsonfilho.odonto@gmail.com

3 Professor Doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo, pesquisador do Centro Universitário UnirG, Gurupi/TO. E-mail: wspin7@gmail.com

alcançar a redução de peso é o que se conhece por (re)educação alimentar. Assim, o objetivo desse artigo de revisão é propor reflexões acerca das circunstâncias e consequências das dietas da moda e da educação nutricional como opções para o emagrecimento. Ressalta-se o papel do educador em saúde na promoção da educação nutricional, reforçando que o emagrecimento precisa ser uma medida necessária para alcançar qualidade de vida e saúde e, não, como uma exigência imediata de mercado.

**Palavras-chave:** Emagrecimento; Dietas da moda; Educação nutricional; Reeducação alimentar.

## **GETTING THINNER: DIETS IN VOGUE VERSUS NUTRITIONAL REEDUCATION.**

### **ABSTRACT**

The current epidemiologic scenario demonstrates an increase in the frequency of overweight or obesity in the Brazilian population. In contemporary times, with the growing trend to gain weight, the body cult gains a number of followers as a result of the fantasy of having a strong, thin and shaped bodies, thus, influencing the way how the body presents itself to the individual or others: body image. Supporting this behavior, diets in vogue even when considered inadequate in terms of proper nutrition, are now emerging and agglutinate many followers who seek to lose weight as fast as possible. The alternative to improve life quality and consequently, weight loss, is now known as nutritional reeducation. Thus, the goal of the current investigation was to review the literature and propose reflections about circumstances and consequences of diets in vogue and nutritional education as options to get thinner. We emphasize the role of health educators promoting

nutritionaleducation, emphasizing that getting thin needs to be a mandatory option to reach better quality of life and good health rather than an immediate goal of an emerging market represented by the population.

**Key Words:** Getting thin. Diets in Vogue. Nutritional Reeducation.

## INTRODUÇÃO

A transição epidemiológica brasileira vem ocorrendo desde a década de 60. Esse processo é representado por modificações no padrão demográfico, no perfil de morbimortalidade, no padrão de consumo alimentar e gasto energético. O cenário estabelecido é favorável a comportamentos que geram um desequilíbrio no balanço energético, induzindo a um ganho excessivo de peso (BRASIL, 2006b).

Devido aos altos índices de prevalência de sobrepeso e obesidade, e de suas repercussões sistêmicas, o excesso de peso vem sendo estudado como um importante problema de saúde pública. O Ministério da Saúde publicou em 2013 um inquérito que revelou que 51% da população brasileira adulta possui excesso de peso (IMC > 25) e 17,4% possui obesidade (IMC > 30) (BRASIL, 2013).

O culto ao corpo ganha espaço nos meios de comunicação, que contribuem fortemente com a veiculação desse estereótipo de beleza e estética e propiciam a formação de conceitos errôneos sobre saúde na procura pelo corpo ideal (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

É nesse contexto que surge uma vasta oferta de dietas milagrosas que prometem uma perda de peso rápida e sem sofrimento: as dietas da moda. Mesmo sendo consideradas inadequadas do ponto de vista nutricional na busca para um controle de peso, tais dietas conseguem muitos adeptos ávidos por lograr um corpo esbelto (VIGGIANO, 2007).

Uma alternativa para melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, alcançar a redução de peso, é o que se conhece por (re)educação alimentar, um processo que perpassa pela educação nutricional. A educação nutricional estaria vinculada a uma aprendizagem ativa, profunda e transformadora, sendo essa uma forma mais efetiva de promover saúde (BOOG, 1997; SANTOS, 2012).

Partindo dessas ideias, este artigo propõe reflexões acerca das circunstâncias e conseqüências das dietas da moda e da educação nutricional, como opções para o emagrecimento.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa exploratória de revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo, e Google acadêmico

(1997 a 2013), com utilização dos descritores: dietas da moda, emagrecimento, reeducação alimentar e educação nutricional.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sociedade de consumo moderna vem demonstrando demasiada importância à aparência corporal. Nota-se um crescimento da busca pelo belo e pelo modelo de beleza apregoados pela moda e pela mídia como padrões de sucesso e felicidade (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2007; WITT; SCHNEIDER, 2011).

O público feminino é o que, aparentemente, mais se preocupa com o próprio peso e possui o hábito de fazer dietas e consumir produtos dietéticos com o objetivo de emagrecer ou não engordar. Para tanto, é comercializado um arsenal de shakes, pílulas, cardápios, programas, receitas, chás, vídeos, simpatias etc. Nessa batalha, o corpo torna-se um objeto que precisa ser constantemente corrigido, uma constante correção da obra da natureza (SIQUEIRA; FARIA, 2007; LIPOVETSKY, 2000).

A idealização da magreza pode influenciar o comportamento das pessoas a utilizarem as dietas da

moda que desconsideram a diversidade de corpos e a saúde. Essas dietas são práticas alimentares populares, temporárias, não usuais, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas que estão a exigir maior fundamento científico para sua adoção (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Dentre as dietas mais conhecidas citam-se a dieta do Dr. Atkins, dieta do tipo sanguíneo, dieta de Beverly Hills, dieta da lua, dieta da sopa, dieta da USP, dieta do atum, dieta dos pontos, dieta dos líquidos, entre outras (VIGGIANO, 2007; SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003).

A dieta do Dr. Atkins é uma dieta rica em proteínas e gorduras e pobre em carboidratos, altamente cetogênica. O objetivo é restringir carboidratos até o ponto em que a adiposidade corporal seja consumida como combustível energético. No decorrer do tempo, desenvolve-se uma fome crônica, pela diminuição de carboidratos, além ocasionar a elevação dos níveis séricos de colesterol, triglicérides, ácido úrico, ureia e creatinina (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010; VIGGIANO, 2007).

A dieta do tipo sanguíneo foi proposta por D'Adamo e, de acordo com observações feitas por ele, existe uma correlação entre o metabolismo e o tipo sanguíneo. Assim, para cada grupo sanguíneo existem alimentos liberados e outros não indicados para o consumo (D' ADAMO, 2005).

A dieta da lua preconiza que, a cada mudança de fase da lua, se consuma apenas líquidos durante 24 horas. A dieta da sopa recomenda o consumo de sopa à base de legumes, principalmente repolho, três vezes ao dia durante uma semana. A dieta dos líquidos também possui semelhança com a dieta da sopa. Já a dieta de Beverly Hills, preconiza a alta ingestão de frutas em todas as refeições, como mamão papaia e abacaxi (VIGGIANO, 2007).

Segundo González (1997), os maiores perigos das modas dietéticas são: jejum prolongado, sendo que este pode ser de algumas horas, um dia ou até vários dias, restringindo todo alimento ou líquido que forneça algum suporte energético e dietas desbalanceadas – pobres em carboidratos, ricas em proteínas, ricas em gorduras e alimentos repetitivos – que limitam o hábito alimentar a poucos alimentos.

A maioria dessas dietas leva realmente a uma perda de peso rápida, o que parece ser vantajoso para quem deseja resultados imediatos. Entretanto, assim que interrompidas, 70% das pessoas voltam a engordar, por vezes superando o peso anterior e, conseqüentemente, gerando frustração (GONZÁLEZ, 1997; VIGGIANO, 2007).

Betoni, Zanardo e Ceni (2010) pesquisaram sobre o uso de dietas da moda em um ambulatório de nutrição e 27,5% dos pacientes relataram já terem realizado dietas da moda. A dieta mais utilizada foi a dieta da sopa, seguida pela dieta das revistas. Ainda foi relatado uso da dieta do Dr. Atkins, dieta sem gorduras, dieta da lua, dieta do tipo sanguíneo, dieta dos pontos, dieta da ração humana, dieta com shake, dieta à base de água e ovo cozido, dieta do jejum (ficar sem jantar). Quanto aos resultados, 27,27% consideraram ruins e 45,45% muito ruins. O uso dessas dietas resultou em sintomas como fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, alopecia, unhas fracas, desmaio (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Felippe et al. (2011), avaliaram a qualidade da dieta de indivíduos

expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar e concluíram que os indivíduos expostos ao programa de reeducação alimentar apresentaram qualidade da dieta superior à de indivíduos sem orientação nutricional prévia, com uma maior pontuação para vegetais, frutas, laticínios, colesterol e variedade, assim como menor pontuação para óleos e açúcares.

O estudo exploratório feito por Santana, Mayer e Camargo (2003) sobre dietas da moda relatou que as dietas mais citadas na Internet foram: 'Dieta do Atum', 'Dieta da USP', 'Dieta dos Pontos' e 'Dieta dos Líquidos'. O mesmo estudo avaliou a adequação dessas dietas segundo a Recommended Dietary Allowances (RDA) de 1989 e demonstrou que todas são inadequadas, podendo, com a sua adoção por um período prolongado, trazer riscos potenciais à saúde.

A obesidade é uma desordem complexa de etiologia múltipla que, em última análise, resulta no fenótipo de obesidade. Sua ocorrência reflete a interação entre fatores psicossociais, ambiente externo, hábitos alimentares somados a uma predisposição genética. Existem evidências de que a

dieta e a atividade física sejam os principais responsáveis pela diferença na prevalência da obesidade em distintos grupos populacionais (FRANCISCHI et al., 2000).

É recomendado que a pessoa com sobrepeso/obesidade tenha uma redução moderada na ingestão energética como estratégia para redução ponderal, em associação com exercícios físicos e mudanças de hábitos (BRASIL, 2006a). Contudo, dada a complexidade que o excesso de peso/obesidade apresenta, a mudança no estilo de vida, em muitas situações, não é algo que ocorre facilmente, o que torna a reeducação alimentar um caminho mais árduo. Para tanto, a educação nutricional é estritamente importante para modificação dos hábitos alimentares e para a melhora da qualidade da dieta das populações (SANTOS, 2012).

Durante o processo de educação nutricional a ênfase é modificar e melhorar os hábitos alimentares em médio e longo prazo. Além disso, existe a preocupação com as representações sobre o ato de comer e a comida, com o conhecimento, atitudes e valoração da alimentação para a saúde, que culminam na mudança de práticas

alimentares. No percurso, deve-se buscar a autonomia do paciente (BOOG, 1997).

Santos (2010), empreendeu um estudo sobre estratégias utilizadas por programas de emagrecimento oferecidos via internet e notou a intencionalidade do uso do termo reeducação alimentar em contraposição a fazer dieta. Quando o termo fazer dieta era utilizado, esse trazia o sentido de sacrifício, monotonia e rigidez de uma dieta pronta, enquanto o termo reeducação alimentar era utilizado com a ideia de autonomia – depende de você, com forte apelo motivacional e sem abrir mão do prazer – comer de tudo sem passar fome.

Observa-se que a concepção de reeducação alimentar denota uma ideia de maior flexibilidade e prevê as descontinuidades no processo de mudança nos hábitos alimentares e as transgressões são consideradas etapas previsíveis e pertinentes a um processo difícil e lento (SANTOS, 2007; BOOG, 1997).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Na modernidade, em sociedades altamente competitivas onde o indivíduo é pressionado a

corresponder a padrões, inclusive de beleza, a atratividade de dietas da moda torna-se um perigo ao comportamento alimentar, podendo gerar prejuízos à saúde global do indivíduo.

Com a pesquisa sobre o tema, nota-se o quanto o assunto exerce influência sobre a população, principalmente nos meios de comunicação, especialmente na internet. Os meios contribuem para a disseminação tanto do que seria o corpo ideal, quanto caminhos rápidos para tentar se chegar até ele. As dietas da moda são, portanto, reflexo do quanto os conhecimentos não científicos podem determinar o comportamento alimentar dos indivíduos.

Com a problemática cada vez mais atual do excesso de peso e do contexto apresentado, torna-se de essencial importância ressaltar o papel do profissional da saúde, em especial o nutricionista, em ser um educador em saúde e promover a educação nutricional, reforçando que o emagrecimento deve ser encarado como uma medida necessária para alcançar qualidade de vida e saúde e, não, como uma exigência imediata de mercado.

## REFERÊNCIAS

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. *ConScientiae Saúde*, São Paulo, n. 9, v. 3, 17 jun., p. 430-440, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Obesidade*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Vigitel Brasil 2012: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Revista Nutrição da Puccamp*, Campinas, n.10, v. 1, jan/jun., p. 5-19, 1997.

\_\_\_\_\_. Educação nutricional em serviços públicos de saúde: busca de espaço para ação efetiva. São Paulo: [s.n.], 1996. 298p. Tese (Doutorado). Departamento de Prática de Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP.

D' ADAMO, P. A dieta do tipo sanguíneo: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com seu tipo de sangue. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

FELIPPE, F. et al. Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. *Revista de Nutrição*, Campinas, n. 24, v. 6, nov./dez., p. 833-844, 2011.

FRANCISCHI, R. P. P. et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Revista de Nutrição*, Campinas, n.13, v. 1, jan./abr., p. 17-28, 2000.

GONZÁLEZ, I. C. M. Usos y abusos de las dietas de adelgazamiento. *Revista Cubana de Alimentación e Nutrición*, Ciudad de La Habana, n. 11, v. 2, p. 123-125, 1997.

LIPOVETSKY, G. A terceira mulher. *Permanência e revolução do feminino*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

SANTANA, H. M. M.; BEN MAYER, M. B.; CAMARGO, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. *ConScientiae Saúde*, São Paulo, n. 2, p. 99-104, 2003.

SANTOS, L. A. S. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 20, v. 2, p. 459-474, 2010.

SANTOS, L. A. S. Os Programas de Emagrecimento na Internet: um Estudo Exploratório. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 17, v. 2, p. 353-372, 2007.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, n. 17, v. 2, p. 453-462, 2012.

SIQUEIRA, D. C. O.; FARIA, A. A. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. *Comunicação, mídia e consumo*, São Paulo, n. 9, v. 4, mar, p. 171-188., 2007.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, n. 12, ano III, abr/jun., p. 55-56, 2007.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 16, v. 9, p. 3909-3916, 2011.

---

Recebido em: 12-11-2013

Aprovado em: 31-01-2014