



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**MARCELO BOMFIM REIS
MARCOS PAULO DOS SANTOS GOMES**

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DAS DIETAS DA MODA EM
ADOLESCENTES COM OBESIDADE**

**FEIRA DE SANTANA/BA
2021**

MARCELO BOMFIM REIS MARCOS
PAULO DOS SANTOS GOMES

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DAS DIETAS DA MODA EM
ADOLESCENTES COM OBESIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Nobre (UNIFAN) como requisito final obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a supervisão do Prof^a. Esp. Gustavo Marques Porto Cardoso.

Orientadora: Prof^a Liliane Vidal de Oliveira Damas.

FEIRA DE SANTANA/BA

2021

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DAS DIETAS DA MODA EM ADOLESCENTES
COM OBESIDADE**

MARCELO BOMFIM REIS
MARCOS PAULO DOS SANTOS GOMES

Aprovado em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

PROF. Dr./ME./ESP. LILIANE VIDAL DAMAS
(ORIENTADORA)

PROF. Dr./ME./ESP. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO
(PROFESSOR DE TCC II)

PROF. Dr./ME./ESP. JALYNE MALHEIRO DA SILVA
(CONVIDADO/A)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DAS DIETAS DA MODA EM ADOLESCENTES COM OBESIDADE

Marcelo Bomfim Reis¹

Marcos Paulo dos Santos Gomes

RESUMO

Introdução: A busca pela estética ideal tem colaborado para que muitos adolescentes estejam recorrendo a dietas de procedência duvidosas vinculadas as mídias sociais. Na sociedade contemporânea o marketing digital tem contribuído para a disseminação de informações e produtos sem o controle adequado e responsabilidade social, atraindo pessoas de todas as idades em especial os jovens, dentre esses tem as dietas da moda, com promessas de perdas de peso, e excesso de restrição. **Objetivo:** Demonstrar as consequências geradas pelas dietas da moda na saúde do adolescente. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, composta por artigos disponíveis nas bases de dados da Biblioteca Virtual da Saúde, sendo LILACS, SCIELO e MEDLINE. **Resultados:** Sendo a adolescência uma fase de desenvolvimento e transformação, a atenção à alimentação é um elemento indispensável para a saúde do jovem, portanto a adesão de dietas sem a indicação de um profissional nutricionista mostra-se prejudicial a nível fisiológico como psicológico, desencadeando diversos desequilíbrios na vida desse jovem que podem interferir de forma significativa no desenvolvimento saudável do mesmo. **Considerações:** Se faz necessário ter atenção para evitar a adesão desse tipo de dieta, incentivando a busca do profissional, o respeito à saúde e preferir uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Nutrição; Dietoterapia; Adolescência; Deficiência Nutricional.

ABSTRACT

Introduction: The search for ideal aesthetics has contributed to many adolescents are resorting to diets of dubious provenance linked to social media. In contemporary society, digital marketing has contributed to the dissemination of information and products without proper control and social responsibility, attracting followers of all ages, especially young people, among these are the fad diets, with promises of weight loss, and excessive restriction. **Objective:** To demonstrate the consequences of fad diets on adolescent health. **Methodology:** This is a literature review, consisting of articles available in the Virtual Health Library databases LILACS, SCIELO, and MEDLINE. **Results:** Since adolescence is a phase of development and transformation, attention to food is an indispensable element for young people's health, so the adherence to diets without the indication of a professional nutritionist shows to be harmful at physiological and psychological levels, triggering various imbalances in the lives of these young people that can interfere significantly in their healthy development. **Considerations:** It becomes necessary to have the attention to avoid the adherence of this type of diet, encouraging the search for the professional, the respect for health and prefer a healthy diet.

Keywords: Nutrition; Diet Therapy; Adolescence; Nutritional Deficiency.

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito tem feito com que muitos adolescentes recorram à dietas de procedência duvidosa que porventura são vinculadas principalmente ao uso das redes sociais na sociedade contemporânea. No entanto, esse cenário causa uma preocupação aos profissionais da área da saúde quando consideradas as consequências nutricionais para esse público, tanto de caráter imediato ou tardio (MARANGONI, MANIGLIA, 2017).

Conforme o Ministério da Saúde (MS), os adolescentes com obesidade têm em torno de 89% de chance de se tornarem um adulto obeso. Em contrapartida, atualmente, estima-se que 18,9% da população brasileira está acima do peso (BRASIL, 2020).

A obesidade é uma condição multifatorial que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) é caracterizada pelo acúmulo de tecido adiposo no organismo, sendo este associado a inúmeros riscos à saúde, principalmente considerando a sua relação com doenças e condições metabólicas.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM, 2020) instrui que o índice de massa corporal (IMC) é calculado da seguinte forma: dividindo-se o peso do paciente pela altura elevada ao quadrado ($\text{peso} + \text{altura}^2$), entre 25,0 e 29,9 é considerado sobrepeso, entre 30,0 e 39,9 obesidade e acima de 40,0 é considerado como obesidade grave.

Paralelo às dietas da moda tem-se ainda a utilização de fármacos moderadores de apetite, laxantes diuréticos, hormônios, entre outros vem crescendo no país, na maioria das vezes sem prescrição médica, o que pode trazer ao indivíduo um aumento de peso considerável após determinado tempo por não ter um acompanhamento nutricional (HERNANDES, VALENTINI, 2010).

Diante de todos os prejuízos à saúde humana, apresentados pela obesidade, há uma procura pelas famosas “dietas milagrosas” por boa parte da população, no entanto, essas dietas restringem o consumo energético e representam um risco ainda maior a saúde promovendo, geralmente, a perda de massa muscular, água, eletrólitos, e minerais, porém a eliminação de gordura é pouca (HERNANDES, VALENTINI, 2010).

É de extrema importância que a dieta ofereça todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde em geral do indivíduo, de forma que os macronutrientes essenciais estejam presentes com oferta da maior variedade e de forma balanceada,

com densidade determinada pela quantidade desses elementos, sendo eles: macronutrientes, micronutrientes e fibra alimentar na garantia de um adequado estado nutricional. (FARIAS, FORTES, 2014).

A adoção das dietas milagrosas apresenta-se como uma falha nutricional grave da população brasileira, de forma que a tentativa de diminuir um problema, no caso a obesidade desencadeie outros distúrbios tão graves quanto a curto e longo prazo por subnutrição em um período tão importante do desenvolvimento humano que é a adolescência. Sendo assim, cabem alguns questionamentos: Quais as consequências nutricionais para adolescentes obesos que aderem às dietas da moda? Como os profissionais de nutrição podem contribuir para melhoria na adoção da alimentação saudável?

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, visando reunir e resumir conhecimento científico anteriormente produzido sobre o tema, permitindo a busca, avaliação e síntese das evidências disponibilizadas na contribuição de desenvolvimento de conhecimento sobre o tema proposto.

A revisão integrativa percorre as etapas de: definição de questão norteadora ou problema principal, estabelecimento de objetivos para a pesquisa, critérios de inclusão e exclusão das obras publicadas, revisão de literatura, análise e categorização das obras, apresentação e discussão dos resultados (MENDES, SILVEIRA, 2008).

A pesquisa foi realizada em abril de 2021, quando ocorreu a busca por publicações indexadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO).

O cruzamento de dados nas bases científicas utilizará os descritores: nutrição; dietoterapia; adolescência; deficiência nutricional, retirados dos descritores em ciências da Saúde (DeCS), utilizando o operador booleano AND.

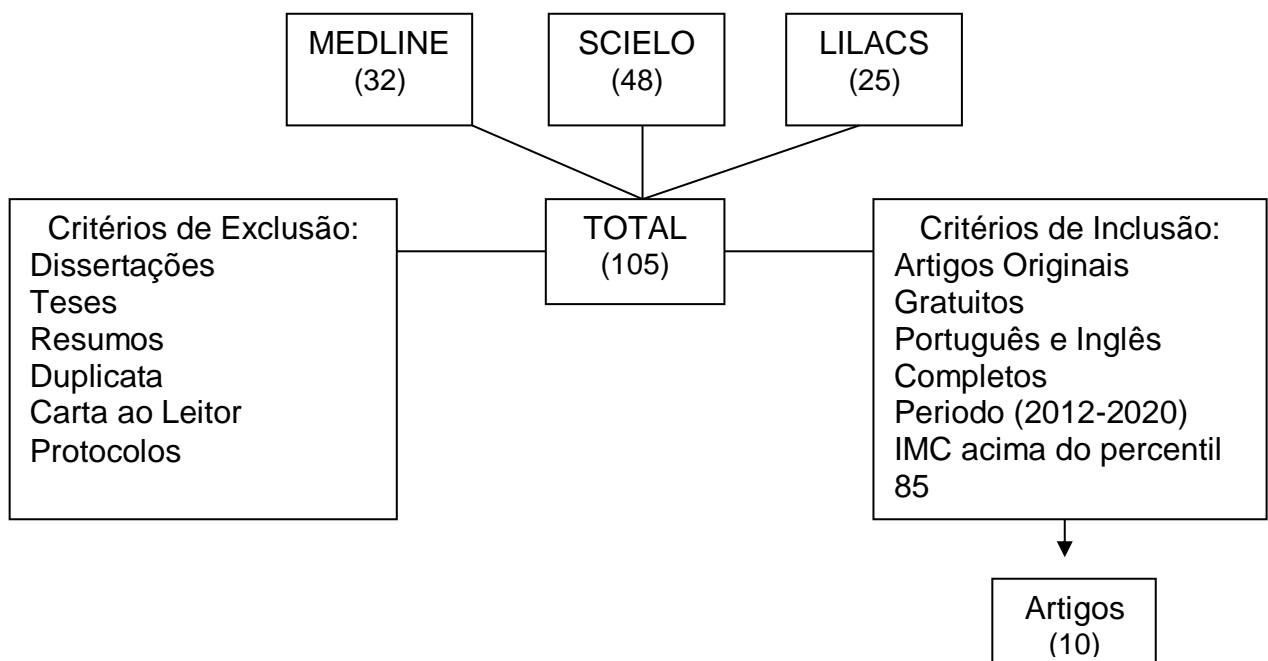
Os critérios de inclusão se definiram em idade, estado nutricional com peso para idade e IMC acima do percentil 85, e adolescentes obesos com e sem comorbidades, em artigos disponíveis na íntegra, publicados em português e inglês entre 2010 e 2021. Excluídos aqueles duplicados nas bases e os quais não

responderam à pergunta de pesquisa exposta, teses, protocolos, dissertação, revisão e artigos pagos.

Em relação à amostra haverá artigos científicos, sendo consideradas as publicações do Ministério da Saúde, a Organização Mundial da Saúde e a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, buscando dados sobre os indicadores de adesão as dietas da moda por adolescentes e as consequências a elas atreladas.

Os resumos serão avaliados conforme o atendimento dos critérios estabelecidos previamente, lidos integralmente. Será utilizado um modelo de fichamento bibliográfico, de modo a coletar e tabular os dados relacionados a título, autores, periódico, ano de publicação, principais resultados apresentados por citação direta.

Fluxograma 1: Representação da busca dos artigos.



RESULTADOS

Os resultados da busca se encontram apresentados no Quadro 1. Após a identificação e leitura analítica dos artigos selecionados, eles foram dispostos no quadro contendo informações relativas aos materiais. Para esse capítulo será fundamentado segundo os estudos quanto às considerações dos autores.

Quadro 1: Caracterização dos artigos selecionados.

AUTOR /ANO	TÍTULO	METODO	OBJETIVO	RESULTADOS
LIMA et al., 2020	Fatores Associados à Presença Isolada e Simultânea de Excesso de Peso e obesidade Abdominal em Adolescentes	Estudo transversal de base escolar realizado com 583 adolescentes (11 a 17 anos) da cidade de Criciúma, Santa Catarina.	Analisar os fatores sociodemográficos e de estilo de vida associados ao peso excessivo obesidade abdominal e a presença simultânea de EW e AO em adolescentes do Sul do Brasil.	Os meninos tiveram 58% de chances a mais de terem excesso de peso. A menor faixa etária (11 a 14 anos) Adolescentes cujas mães tinham maior escolaridade apresentaram 75% de chances a mais de terem obesidade abdominal
SOIHET et al., 2019	Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.	Estudo qualitativo e descritivo.	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 ineficácia da realização de dietas, visto que podem gerar diversos danos psicológicos, ganho de peso, diminuição do metabolismo basal e, possivelmente, desenvolvimento de transtornos alimentares.
BRAGA et al., 2019	Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs.	Analisou-se 15 cardápios de dietas intituladas: Low Carb, Dieta Sem Glúten e Jejum Intermitente utilizando o software, Virtual Nutri.	Analisar quantitativamente dietas disponíveis em blogs e sites.	Analisou-se 15 cardápios de dietas intituladas: Low Carb, Dieta Sem Glúten e Jejum Intermitente utilizando o software, Virtual Nutri. Os nutrientes analisados foram: carboidratos, fibras, proteínas, lipídios, iodo, sódio, cálcio, magnésio, ferro, zinco, manganês, potássio, fósforo, cobre, selênio, vitaminas A, C, B6, B12, D, niacina e folato.
MARAGO NI e MANIGLI A, 2017	Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas.	Análise realizada através do software DietPro versão 5i, as quantidades de energia, de macro e micronutrientes, que foram comparadas com as recomendações nutricionais estabelecidas pelas Dietary Reference Intakes (DRIS) para mulheres.	Analisar a composição nutricional de dietas da moda publicadas ao longo de 4 meses em 3 marcas de revistas não científicas destinadas ao público feminino.	Foram analisadas através do software DietPro versão 5i, as quantidades de energia, de macro e micronutrientes, que foram comparadas com as recomendações nutricionais estabelecidas pelas Dietary Reference Intakes (DRIS)
FARIAS et al., 2014	Análise da composição nutricional de dietas da moda	Estudo transversal descritivo de dietas da moda	Analisar a composição nutricional das dietas da moda divulgadas por revistas não científicas.	Foram analisadas 12 dietas publicadas em quatro revistas distintas. O aporte energético

	divulgadas por revistas não científicas.	selecionadas em revistas não científicas.		oscilou de 720 a 1720kcal/dia.
ARAUJO et al., 2013	Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso.	Estudo transversal descritivo realizado em uma Academia de Educação Física de São Sebastião-DF. Amostra de 45 indivíduos com excesso de peso, 73% do sexo feminino.	Analisar o uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso.	Observou-se a influência das dietas populares nos hábitos alimentares dos indivíduos com sobrepeso e obesidade, bem como resultados negativos em relação à perda de peso, comprovando que o uso de dietas da moda para perda ponderal não exerce efeitos benéficos.
POETA et al., 2013	Intervenção interdisciplinar em crianças obesas e o impacto na saúde e qualidade de vida.	Ensaio clínico controlado. A população inicial do estudo envolveu crianças com idades entre oito e 11 anos e com índice de massa corporal acima de 97 percentil por idade e sexo, conforme os critérios da Organização Mundial de Saúde, totalizando 44 crianças pareadas em sexo e idade	Verificar os efeitos de um programa de intervenção com exercício físico, atividades recreativas e orientação nutricional na qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas.	Completaram o estudo 32 crianças (16 em cada). O grupo caso apresentou redução significativa do índice de massa corporal ($p = 0,001$) e melhorou a qualidade de vida nos domínios físico ($p = 0,001$), emocional ($p = 0,014$), social ($p = 0,004$), psicossocial ($p = 0,002$) e qualidade de vida geral ($p = 0,001$), o que não foi observado no grupo controle.
MALIK et al., 2013	Global obesity: trends, risk factors and policy implications	Estudo exploratório	_____	Dados os altos custos da obesidade e comorbidades em termos de gastos com saúde e qualidade de vida, as estratégias de prevenção são fundamentais, particularmente em países de baixa e média renda que devem controlar doenças infecciosas coexistentes e desnutrição, além da epidemia de obesidade.
LAKSHMAN et al., 2012	Childhood obesity	Estudo qualitativo exploratório	_____	Foram discutidos uso do IMC e variáveis de confusão utilizadas nos estudos, são necessários mais estudos que façam associação entre obesidade na infância e adolescência e mortalidade na idade

				adulta.
MELO et al., 2010	Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de seis a dez anos de escolas municipais de área urbana	Estudo quantitativo e descritivo	Identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em alunos de seis a dez anos das escolas públicas municipais da área urbana de Marialva, no Paraná.	A prevalência de sobrepeso encontrada foi de 20% e a de obesidade de 7%. A maioria dos alunos (72%) não praticava atividade física fora da escola e pouco mais da metade deles (53%) gastava mais de quatro horas por dia em atividades sedentárias.

Fonte: Próprios autores, 2021.

A adolescência é uma fase na vida do indivíduo que apresenta diversas transformações, essas podem ser a nível psicofisiológico e social. É a fase intermediária que fica entre a infância e a fase adulta, compreendida pela formação da identidade, personalidade, da busca pela aceitação, entre outras situações (LAKSHMAN et al., 2012). Pode ser caracterizado por alterações de sono, de comportamento, alimentar e essas podem desencadear patologias relacionadas a essas condições.

Conforme Lima et al (2020) descreve, a obesidade em adolescentes estão entre os maiores problemas de saúde pública global. No Brasil, uma pesquisa realizada entre escolares no ano de 2013 e 2014 verificou que 17,1% dos adolescentes de 12 a 17 anos tinham sobrepeso e 8,4%, obesidade. Particularidades relacionadas ao estilo de vida foram associadas à presença isolada de sobrepeso, como maior consumo de alimentos não saudáveis, inatividade física, uso de álcool, tabagismo e tempo de tela excessivo.

Sendo essa uma fase repleta de desafios e pela busca do corpo perfeito, muitos desses jovens tem buscado métodos e técnicas para emagrecer sem o auxílio de um profissional nutricionista habilitado, e em razão do imediatismo característico da adolescência e o acesso e disposição de informações deliberadas nas mídias sociais, tem contribuído para a adesão de diferentes métodos de emagrecimento (MELO et al., 2010).

As dietas da moda são regimes que prometem emagrecimento rápido e quando divulgadas pela mídia, rapidamente atingem um grande número de adeptos, principalmente entre as adolescentes. A principal característica é a omissão da ingestão de um determinado grupo de alimento e exagero de outro, causando deficiência nutricional. E apesar de todos os possíveis danos a saúde várias pessoas

ainda buscam essas dietas por falta de informação ou por vontade própria com o objetivo de se enquadrarem na sociedade que dita um padrão estético magro (FARIAS et al., 2014).

Essas dietas apresentam várias formas de divulgação, podendo estar disponíveis em revistas, televisão, mídias sociais, e muitas delas não possuem o menor embasamento científico. Basta uma pesquisa na internet para encontrar dietas com promessas milagrosas de emagrecimento. Braga et al (2019) enumera que existem a dieta cetogênica, low carb, paleolítica, mediterrânea, jejum intermitente, entre outras, todas apresentam particularidades e objetivam o emagrecimento.

Para Maragoni e Maniglia (2017) essas dietas prometem a redução do peso de forma rápida e são dissociadas dos diversos determinantes da saúde e da nutrição, constituem padrões de comportamento alimentar não usuais, e seu sucesso é atribuído à motivação inicial das pessoas pelo contato com algo novo, além da promessa de resultados rápidos. Entretanto, a adesão é temporária, uma vez que as mudanças propostas não condizem com os hábitos e o cotidiano do indivíduo. Essas criam expectativas irreais relacionadas à velocidade e à quantidade de peso perdida, ainda, podem causar deficiências nutricionais e potenciais riscos à saúde, se conduzidas por um longo período.

Diferentemente da administração da dieta enquanto um procedimento terapêutico recomendado e baseado em evidências científicas que o legitimam e, de algum modo, institucionalizam a tomada de decisão sobre a pertinência de seus usos, a escolha por dietas da moda geralmente assume caráter privado e abre espaço para a responsabilização do indivíduo (FARIAS et al., 2014).

A grande maioria das dietas da moda segundo Braga et al (2019) leva a uma perda de peso em pouco tempo, o que pode ser vantajoso para algumas pessoas que querem resultados em curto prazo. No entanto, assim que são interrompidas provocam aumento ponderal, muitas vezes superando o emagrecimento, o que leva ao desestímulo, pois é uma busca que nunca atinge seu objetivo.

Para Soihet et al (2019) e Farias et al (2014) a compreensão das interfaces entre alimentação e saúde demanda análise de dimensões políticas, socioculturais e nutricionais que podem, inclusive, divergir sobre o que é considerado bom ou não para o corpo. Contudo, na modernidade a racionalidade nutricional ganha destaque na elaboração de definições sobre alimentação saudável ainda que práticas correlatas estejam mais distantes do dia-a-dia do indivíduo.

A prevalência de dietas da moda oferecidas por sites não científicos é tão comum que pode até ser considerada uma forma normal de se alimentar. A notoriedade dessas dietas, principalmente entre jovens do sexo feminino, costuma ser reflexo de um descontentamento com a própria imagem, sentimento bastante comum entre grande parte dos adolescentes (POETA et al., 2013). Apesar de sua fama, as evidências de que as dietas não são efetivas para a perda de peso estão cada vez mais presentes, bem como o estudo de seus malefícios. Sabe-se que a prática de dietas restritivas pode contribuir para distúrbios emocionais e cognitivos, além da possível aparição de transtornos alimentares (SOIHET et al., 2019).

De acordo com Lima et al (2020) e Farias et al (2014) aquele que experimenta todos os regimes que entram na moda acaba por acreditar que é um “expert” em dietas e não precisa aconselhar-se com um nutricionista. A falta de acompanhamento profissional acarreta sérias consequências á saúde do indivíduo, especialmente quando estes se encontram em fase de crescimento, quando o corpo necessita de doses extras de nutrientes para um desenvolvimento pleno e saudável.

No entanto, Araujo et al (2013) diz que o melhor caminho para controle do peso continua sendo a reeducação alimentar através de uma dieta equilibrada, elaborada e orientada por um profissional capacitado. Esta deve ser acompanhada da prática regular de atividade física. Enfatiza-se que cada pessoa tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes e cada caso deve ser analisado individualmente por um nutricionista.

DISCUSSÃO

Desde a infância, a educação nutricional tem desempenhado um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Esta é uma medida de influência coletiva e visa fornecer o conhecimento e a motivação necessários para formar atitudes e hábitos alimentares saudáveis, adequados e diversificados (MALIK et al; 2013).

Na adolescência, o desenvolvimento cognitivo tem se caracterizado pela independência de dados materiais e específicos, podendo generalização e abstração. No entanto, essa habilidade só pode ser estabelecida quando o estágio anterior de desenvolvimento cognitivo for alcançado. Em outras palavras, os indivíduos têm experiências e oportunidades sociais que podem promover os estímulos necessários.

(MELLO et al; 2010).

A educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade das pessoas de compreender a prática e o comportamento. Os conhecimentos ou habilidades adquiridos com esse processo ajudam o jovem a se integrar ao meio social e proporcionam ao indivíduo condições para que ele tome decisões para resolver problemas com base em fatos percebidos (MALIK et al; 2013). A obesidade infantil é um problema de saúde pública importante e crescente (ONIS et al; 2010). No Brasil, a obesidade infantil está aumentando mais rapidamente do que a obesidade adulta (MALIK et al., 2013).

Nos últimos anos, os hábitos alimentares mudaram, como alto consumo de alimentos processados, redução da ingestão de frutas, verduras e leite e falta de refeições (BRASIL, 2008-2009), alto consumo de bebidas com elevado teor de açúcar e consumo de alimentos ricos em gordura, baixo nível de atividade física, comportamento sedentário e pouco tempo de sono (LAKSHMAN et al., 2012), que explicam o aumento do sobrepeso e da obesidade infantil.

As principais razões para o excesso de peso são gasto energético desequilibrado, fatores genéticos, estilo de vida e alimentação insuficiente, que levam a um aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis (MELLO et al, 2010).

A obesidade infantil pode causar muitas complicações em crianças ou na idade adulta, como problemas psicológicos, apneia do sono, asma, problemas gastrointestinais, hipertensão, dislipidemia, diabetes, resistência à insulina e anormalidades hormonais (BATCH, BAUR, 2005).

A sociedade passou a valorizar o corpo magro e definido como condição de saúde e beleza, sendo esse um aspecto aversivo a obesidade, sendo que as mídias e redes sociais tem influenciado cada vez mais jovens a adesão a essas dietas por estarem sempre expondo modelos com corpos definidos, esbeltos porque se tornou moda, o padrão aceitável pela sociedade. (FARIAS, FORTES, 2014).

As dietas generalistas, ou seja, sem um olhar individualizado as necessidades de cada indivíduo, sem a quantificação dos macro e micronutrientes, que possuam valor energético reduzido ferem diretamente as leis de qualidade e quantidade por não suprir as necessidades nutricionais específicas das fases da vida do indivíduo, além de não promover hábitos alimentares saudáveis. (MARANGONI, MANIGLIA, 2017)

Diante desse quadro a busca pelo emagrecimento em um curto espaço de tempo entre os jovens configura uma questão que necessita de atenção. Em razão dos

meios de comunicação, que facilitam para que informações sobre dietas cheguem até os mesmos e muitas vezes sem nenhum fundamento científico, podendo causar frustrações e danos a saúde devido a falta ou ingestão excessiva de determinados nutrientes.

As dietas da moda trazem inúmeros prejuízos à saúde humana, tendo em vista que além de não estimular a prática de atividades físicas, adoção de hábitos alimentares saudáveis, práticas essas que em longo prazo trazem comprometimento a saúde em vários aspectos (BRAGA, COLETRO, 2019). Essas dietas tendem a apresentar valor nutricional muito baixo, promovendo a perda de massa muscular necessária para o fornecimento de energia e redução do metabolismo basal, exclusão de determinados alimentos que levam por consequência as carências a determinados nutrientes (FARIAS, FORTES, 2014).

O plano alimentar ofertado por revistas não científicas enfatizam a extrema restrição energética como, por exemplo, a “dieta da sopa” que recomenda o consumo de um único grupo de alimentos; a “dieta da lua” que enfatiza a capacidade da lua influenciar os líquidos do corpo a cada mudança de fase, e dessa forma limitando-se ao consumo de líquidos, sucos e sopas, sendo que com essas dietas restritivas os nutrientes essenciais deixam de ser consumidos. (BETONI, ZANARDO, 2010).

De acordo com Lima et al (2020) são muitos os impactos que essas dietas restritivas causam na vida das pessoas, e são hábitos que não são sustentáveis que proíbem o consumo de um ou mais grupos alimentares sem qualquer respaldo científico e, muitas vezes, além de gerar sofrimento pela proibição, podem gerar intolerâncias alimentares que antes não existia. Este ciclo de restrição pode levar a transtornos alimentares que acometem baixa autoestima, depressão e sentimento de frustração.

Tem sido enfatizada a importância de intervenções nutricionais para crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade por meio de educação alimentar para reduzir o peso e diminuir o risco de comorbidades. (MIRANDA, NAVARRO, 2008).

Programas de intervenção multidisciplinar para crianças e famílias têm produzido resultados positivos, como fazer escolhas alimentares mais saudáveis, melhorar o estado nutricional e a qualidade de vida e reduzir o risco de comorbidades relacionadas à obesidade. (POETA et al; 2013).

Portanto, a avaliação e o acompanhamento nutricional de crianças e adolescentes com excesso de peso é uma medida para controlar e reduzir a massa

corporal, bem como uma estratégia para mudar os hábitos alimentares e diminuir o risco de comorbidades associadas ao excesso de peso.

O cenário alimentar mundial atual está relacionado ao aumento da produção de alimentos processados, à rápida urbanização e a mudança no estilo de vida, o que leva a mudanças na estrutura alimentar e é propício ao desenvolvimento da obesidade. A obesidade infantil e a obesidade adolescente são, em si, um problema de saúde pública, afetando países desenvolvidos e em desenvolvimento. Estratégias de intervenção que promovem a saúde podem estimular mudanças de comportamento e melhorar a qualidade de vida de crianças e adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a adolescência é uma fase repleta de transformações tanto no sexo masculino, quanto no sexo feminino, em que essas podem ocasionar alguns problemas emocionais, nutricionais, entre outros desencadeando algumas condições relacionadas a saúde, entre elas a obesidade. Com a mudança do dia a dia, o ritmo acelerado, as demandas diárias, o consumo de fast-foods, alimentos ricos em sódio, açúcares e pobres nutricionalmente tem se configurado um recurso para a alimentação da população em geral, e entre os jovens essa realidade não é diferente. Sendo uma situação que em um certo momento contribui para o aumento de massa corporal e algumas deficiências nutricionais.

A adolescência é o período que fica intermediário entre a infância e a fase adulta, é um momento de descobertas, identificação, formação de grupos, entre outros. Começa a surgir vaidade, preocupação com a estética, o que contribui para adesão de condutas sem o aconselhamento profissional adequado. E devido ao acesso a uma diversidade de informações, com cardápios e dietas mirabolantes com promessas surreais disponíveis na internet, acaba atraindo o jovem que pela fase em que está vivendo, mostra-se sempre imediatista e segue sem nenhum suporte clínico necessário.

Conforme demonstrado pelo estudo, existe uma infinidade de dietas que compõem o termo “dietas da moda”, tem-se a low carb, cetogênica, paleolítica, jejum intermitente, dentre várias outras. Todas elas possuem uma característica que tem como objetivo final a redução de peso. Porém essa perda nem sempre é sadia, principalmente para o organismo do adolescente. Em razão do seu processo de desenvolvimento, pode desencadear perdas que podem afetar o organismo até

mesmo de forma significativa.

A restrição severa desencadeia vários problemas para a saúde, não apenas fisiológicos como psicológicos também, pois uma situação leva a outra. Essas dietas restritivas favorecem a desidratação e em muitos casos, podem gerar complicações no metabolismo, como fraqueza, perda de massa muscular, cansaço, aumento de colesterol, doenças cardiovasculares, entre muitos outros problemas. Por essa razão é sempre importante procurar um nutricionista para fazer uma análise completa da sua necessidade e elaborar um plano nutricional adequado para o indivíduo, respeitando sempre as limitações e rotina do paciente, contribuindo para uma perda de peso saudável e alinhando sempre uma alimentação equilibrada ao exercício físico.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Larissa Medeiros Peixoto de; FORTES, Renata Costa; FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. **Journal of the Health Sciences Institute**. 2013; v.31, n. 4, p.388-91.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade infantil traz riscos para a saúde adulta**. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45494-obesidade-infantil-traz-riscos-para-a-saude-adulta>>. Acesso em: 28 de abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. 04/03 – **Dia Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3134-04-3-dia-mundial-da-obesidade#:~:text=Pela%20defini%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,24%2C9%20kg%2Fm2>>. Acesso em: 05 de abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BATCH, J.A.B.; Baur, L.A. Management and prevention of obesity and its complications in children and adolescents. **Med J Aust**. Vol. 182 Num. 3. 2005.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientia e Saúde**, 2010;v. 9, n. 3, p.430-440.

BRAGA, Daiane Cristina de Assis; COLETRO, Hillary Nascimento; FREITAS, Maria Tereza de. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição (Online)** ; v. 32, 2019.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. Ed – São Paulo: **Sensus**, 2014.

DE LIMA, Karla Vanessa Gomes et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 4, p. 349-357, 2010.

FARIAS, S. J. S. S.; FORTES, R. C.; FAZZIO, D. M. G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**, v. 39, n 2, p. 196-202, 2014.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M.P. Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v.8, n.3,p.47-63, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637727>>. Acesso em: 05 de abr. 2021.

Lakshman, R.; Elks, C. E.; Ong, K.K.; BChir; B.M. Childhood obesity. *Circulation*. **American Heart Association**.Vol. 126. 2012. p.1770-1779

Malik, V.S.; Willett, W.C.; Hu, F.B. Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nat. Rev. Endocrinol*. Vol. 9. Num. 1. 2013. p.13-27.

Mello, A.D.M.; Marcon, S.S.; Hulsmeyer A.P.C.R.; Cattai G.B.P.; Ayres C.S.L.S.; Santana, R. G. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de seis a dez anos de escolas municipais de área urbana. **Rev Paul Pediatr**. Vol. 28. Num.1. 2010. p.48-54.

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

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto – Enfermagem**, v.17, n.4, p.758-64, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018>. Acesso em: 05 de abr. 2021.

Miranda, N. A. A.; Navarro F. A prevenção e o tratamento da obesidade durante a infância: uma opção eficaz para reduzir a prevalência desta patologia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. Vol. 2. Num. 10. 2008. p.313-323. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/92>. Acesso em: 19 de abril de 2021.

Onis, M.; Blössner, M.; Borghi, E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. **Am J Clin Nutr**. Vol. 92. Num. 5. 2010. p.1257-1264.

Poeta, L. S.; Duarte, M. F. S.; Giuliano, I. C.B.; Mota, J. Intervenção interdisciplinar em crianças obesas e o impacto na saúde e qualidade de vida. **J. Pediatr.** Vol. 89. Num.5. 2013. p.499-504.

SBEM, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Obesidade**. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/obesidade/>>. Acesso em: 27 de abr. 2020.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2007

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

NILSON, E. A. F.; ANDRADE, R. C. S.; BRITO, A. B.; OLIVEIRA, M. L., **Scientific Electronic Library Online**. Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018 Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2020.v44/e32/pt/> Acesso em: 05 de Maio de 2021

SANTOS, J. L. et. al., **Scientific Electronic Library Online**. Os Percentis e Pontos de Corte da Circunferência Abdominal para Obesidade em uma Ampla Amostra de Estudantes de 6 a 10 Anos de Idade do Estado de São Paulo, Brasil Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020000300530&script=sci_arttext Acesso em: 05 de Maio de 2021

BRAGA, V. A. S. et. al., **Scientific Electronic Library Online**. Atuação de enfermeiros voltada para a obesidade na Unidade Básica de Saúde Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020000200170&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 05 de Maio de 2021

LIMA, T. R.; MORAES, M. S.; ANDRADE, J. H. C.; FARIAS, J. M.; SILVA, D. A. S., **Scientific Electronic Library Online**. Fatores Associados à Presença Isolada e Simultânea de Excesso de Peso e obesidade Abdominal em Adolescentes, Brasil, 2020 Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822020000100437&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 05 de Maio de 2021