

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**LARISSA LUNA VERAS
PETRA CORRÊA MACÊDO**

**ANÁLISE DA PRÁTICA DE DIETAS DA MODA E SEUS EFEITOS
ADVERSOS NA NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**RECIFE/PE
2021**

**LARISSA LUNA VERAS
PETRA CORRÊA MACÊDO**

**ANÁLISE DA PRÁTICA DE DIETAS DA MODA E SEUS EFEITOS
ADVERSOS NA NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição
da Faculdade Pernambucana de
Saúde, como requisito para
obtenção do título de Nutricionista.

Orientadora: Lígia Pereira da Silva
Barros

**RECIFE/PE
2021**

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, que rege nossas vidas e nos deu a proteção, a força e as condições que precisávamos para superar todos os obstáculos que a vida nos trouxe durante os anos de graduação, e nos ajudou a concluir essa etapa da vida mesmo diante da pandemia que se fez no mundo.

Aos nossos familiares, que apoiam nossa carreira e investiram nos nossos sonhos sem medir esforços mesmo diante de dificuldades. Que sempre estiveram dos nossos lados nos dias difíceis e nos deram o ambiente necessário para que pudéssemos trilhar esse caminho.

Agradeço à ciência, e a todos os cientistas na história que fizeram parte das descobertas da natureza, que possibilitam o melhor entendimento do corpo humano e seu manejo na saúde e na doença para que possamos hoje perpetuar os ensinamentos e contribuir com novas descobertas sempre pensando no bem estar do próximo.

Somos gratas aos nossos professores e à nossa faculdade, que foram tão atenciosos e capacitados na nossa formação profissional não só dos nossos conhecimentos didáticos, mas da mentalidade humanizada tão fundamental no cenário da saúde, nos mostrando que a saúde é uma área de entrega ao bem estar do próximo, e a nobreza que é poder ajudar.

Incluindo nossa orientadora Ligia Barros, que nos acompanhou durante praticamente toda a faculdade e que com muita paciência compartilhou conosco conhecimentos que fizeram parte da nossa formação.

À amizade que criei com minha dupla, de monografia e da vida. Ganhei uma amiga que compartilhou comigo a maior parte dos dias dessa jornada, que esteve comigo no bom e no ruim, me deu apoio e forças, tornou nossos dias mais divertidos e os conhecimentos mais amplos.

E por ultimo, mas não menos importante, aos profissionais e pacientes que tivemos a honra de conhecer nos últimos anos e foram tão fundamentais na solidificação nos nossos aprendizados.

RESUMO

As dietas da moda estão em alta visibilidade na época atual para o esforço do corpo perfeito e, com o fácil acesso à informação, cada vez menos os profissionais da saúde são requisitados para auxiliar de forma correta.

De certa forma, as dietas conduzem ao emagrecimento rápido em curto prazo, porém a maior parte dos indivíduos que aderem a estas dietas sofre com reganho de peso quando rompem com a dieta. As dietas da moda oferecidas em mídias não respondem às carências fisiológicas individuais das pessoas, normalmente dão importância apenas à ingestão de calorias como resultado e são nutricionalmente desajustadas.

O presente trabalho acadêmico se trata de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa identificada por revisão de literatura.

Este trabalho tem como objetivo geral descrever a relação entre dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher. Sendo assim, descreve as principais dietas da moda, análise da distorção de imagem corporal frente ao universo da mídia como exposição de um padrão de corpo perfeito e pesquisa a importância da avaliação nutricional para o bem estar da saúde.

Palavras chave: Dietas da moda; Carências nutricionais; Imagem corporal.

ABSTRACT

Fad diets are in high visibility at the present time for the perfect body effort, as well as the execution of physical exercises, so less and less health professionals are required to help them correctly. In a way, diets lead to rapid weight loss in the short term, however, most individuals who adhere to these diets suffer from weight regain when they break the diet. Given this, the justification for this work is the fact that the fad diets offered in the media do not respond to people's individual physiological needs, usually give importance only to the intake of calories, as a result, and are nutritionally uncontrolled. This aims to describe the relationship between fad diets and their adverse effects on women's nutrition and health. Thus, we will describe the main fad diets, analysis of body image distortion in front of the media universe as exposure of a perfect body pattern and research the importance of nutritional assessment for health well-being. This academic work is an exploratory research with a qualitative approach identified by literature review.

Keywords: Fad diets; Nutritional deficiencies; Body image.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	07
MÉTODOS.....	10
RESULTADOS.....	12
DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18

INTRODUÇÃO

Todo ser humano está condicionado à necessidade fisiológica da alimentação, que supre, nutre e mantém o organismo vivo e saudável. Desde o Período Classico percebeu a relação entre a alimentação e a saúde, onde os alimentos já eram prescritos diante de determinadas enfermidades. (LUCENA; TAVARES, 2018)

Advinda do latim e do grego, a palavra “dieta” traduz um “estilo” ou “regime de vida”, a constância nos hábitos alimentares. Entretanto “moda” é o que obtém popularidade de forma transitória. O termo corrente “dieta da moda” é paradoxal. (LUCENA; TAVARES, 2018)

Associado às questões de imagem corporal, os hábitos alimentares indevido e a preferência pelas famosas dietas da moda têm crescido cada vez mais e possui imensa aclamação do público (FOCHESATTO, 2020). O objetivo dessas dietas é induzir ao emagrecimento rápido, contudo, resultam em falhas, pois não consideram a rotina das pessoas, sua individualidade e muito menos seus costumes alimentares (TRETTO et al, 2017).

É certo salientar que as dietas da moda apresentam o uso de programas alimentares com contenção energética máxima ou a isenção de alguns alimentos, o que expande a oportunidade de reganho de peso por provocarem diminuição do gasto energético em consequência da queda no metabolismo basal e pode gerar escassez de certos nutrientes valiosos e até distúrbios metabólicos (NOGUEIRA DE-ALMEIDA et al, 2018).

As dietas muito limitadas que aprovam exclusivamente um conjunto de determinados alimentos comumente são desfavorecidas em nutrientes significativos para o desempenho apropriado do corpo e possibilitam graves distúrbios entre eles fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite, anemia. Além da criação de corpos cetônicos, hipovitaminoses e carência de minerais (ALMEIDA et al, 2019).

Segundo o estudo de BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019, 83 das 86 revistas com temática em alimentação eram destinadas ao público feminino, abordando dietas restritivas feitas por personalidades inclusas na mídia contendo planos de alimentação com preparos e quantidades descritas. De modo geral, a avaliação da adequação de micronutrientes das dietas voltadas

para o público feminino aponta elevado percentual de inadequação, caracterizado por conteúdo insuficiente de cálcio, ferro, vitamina A e vitamina E.

Dietas restritivas alteram a percepção de fome e saciedade, afinal, essa regulação é hormonal e pode gerar descompensações à longo prazo. Neste caso, as permissões após restrições muitas vezes resultam em comer de forma exarcebada, contribuindo para um posterior ganho de peso. Além disso, dietas com restrição de carboidratos promovem a gliconeogênese e, assim, diminuição das reservas de glicogênio muscular e hepático, promovendo a perda de peso por perda de água, é reabsorvida quando a dieta habitual for adotada. (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Este tem como objetivo geral descrever a relação entre dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher. Sendo assim descreveremos as principais dietas da moda, análise da distorção de imagem corporal frente ao universo da mídia como exposição de um padrão de corpo perfeito e pesquisar a importância da avaliação nutricional para o bem estar da saúde. Assim, esta pesquisa tem como alvo principal conferir o conhecimento dos profissionais nutricionistas na incumbência de assessorar, quando necessário, a alteração da conduta alimentar do indivíduo.

MÉTODOS

O presente trabalho acadêmico se trata de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa identificada por revisão de literatura, sendo utilizado conteúdo disponível em bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), além de artigos acadêmicos, manuais e resoluções de Nutrição (disponíveis em meio eletrônico/virtual), que problematizam o tema em questão.

Para seleção dos artigos, foram executados buscas nas bases de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Libray Online (SCiELO) e Biblioteca Regional de Medicina (BIREME) por meio das seguintes palavras-chave: “Dietas da moda”; “Carências nutricionais”; “Imagem corporal”.

Conseqüentemente, foi feita uma seleção dos artigos pertinentes à temática supracitada diante de uma leitura criteriosa das publicações. Tal leitura foi realizada de forma a caracterizar as publicações e a identificar as categorias relevantes na produção científica sobre o tema. Por sua vez, tais categorias sofreram um processo de análise e interpretação de sua relevância

Os materiais utilizados para a elaboração deste estudo são os publicados entre 2016 a 2021. Como critério para escolhas do material foram utilizadas as referências publicadas em idioma português, com textos completos para acesso nas bases de dados atualizados, com a finalidade de constatar a pertinência do estudo com a questão norteadora levantada para a investigação.

É importante ressaltar ainda que a busca de referencial teórico para a construção efetiva desse estudo foi realizada entre os meses de fevereiro a novembro de 2021. Na perspectiva da organização dos dados investigativos, tivemos como leitura aprofundada textos que fossem condizentes a esta temática de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) supracitada, contemplando aspectos gerais sobre o objeto de estudo.

Nesse cenário, ao realizar a leitura na íntegra dos artigos acadêmicos utilizamos como critérios de exclusões textos disponíveis na internet, publicações com outros idiomas, bem como produções que, embora dentro da temática, não deem resposta aos objetivos deste presente estudo, resultando em 10 artigos para compor a discussão.

Sendo assim, toda essa labuta científica foi organizada mediante as normas acadêmica exigidas, tendo as ideias dos autores referenciadas devidamente, não se aproveitando de cópias e/ou situações de plágios, nem se

apropriando de direitos autorais indevidamente, sempre prezando pela conformidade da Resolução de pesquisa nº 466 de 12 de dezembro de 2012.

A busca bibliográfica resultou em um total de 25 artigos, aos quais após uma análise criteriosa dos assuntos foram excluídos 15 por não se tratarem de estudos de intervenção direta aos efeitos adversos nutricionais ligados à saúde da mulher. Por conseguintes, restaram 10 artigos que foram eficazes em seus assuntos, para compor a discussão da pesquisa.

Em suma, na investigação científica é possível elucidar que realizar um levantamento bibliográfico é se apropriar intelectualmente com o conhecimento coletivo de uma dada área do conhecimento, buscando ir além do que já se foi produzido academicamente sobre a temática em questão.

Assim, tal procedimento de pesquisa nos proporcionou munir-se com condições cognitivas apropriadas para o desenvolvimento de um estudo em que tivemos a oportunidade de construir reflexões, problemas e hipóteses de pesquisa, no intuito de contribuir significadamente com nossa área de atuação profissional em Nutrição.

RESULTADOS

Os 53 artigos encontrados falavam informações sobre o tema abordado. porém, por anos incompatíveis, com informações referentes a outros países ou superficiais 36 foram excluídos da revisão. Os 17 selecionados faziam alusão aos temas:

- Composição das dietas da moda
- Dietas da moda e redes sociais
- Dietas restritivas e distúrbios de imagem corporal
- Impacto das dietas da moda na saúde das mulheres
- Dieta do mediterrâneo
- Dieta low carb
- Dieta Atkins
- Dieta Dukan

As informações aqui filtradas e problematizadas foram disponibilizadas de modo que a organização dessa produção acadêmica conseguisse dar ênfase ao tema principal, considerando a frequência de cada aspecto e respeitando os impactos éticos da pesquisa.

DISCUSSÃO

A procura pelo corpo ideal tem motivado uma inquietação extrema com a imagem corporal principalmente no meio feminino, o que aumenta a busca por táticas radicais para melhor aparência. O seu meio de evolução está relacionado aos princípios relevantes da cultura e sociedade. Padrões de beleza impostos em mídias sociais desvalorizam os princípios de saúde, estado nutricional e as diversidades físicas de cada indivíduo e, o que era pra ser correto sobre estética corporal, passou por sérias modificações enquanto valores, normas e comportamentos foram alterados (NOGUEIRA-DE-ALMEIDA et al, 2018).

De acordo com PASSOS; SILVA; SANTOS (2020), a busca por dietas da moda em sites vinculados ao Google News® teve um aumento considerável entre os anos de 2012 e 2017. A procura se baseia em instruções de como perder peso de forma rápida, sob a influência de opiniões de celebridades que utilizam redes sociais mesmo sem possuir dimensão dos riscos associados. As dietas da moda garantem auxiliar na diminuição de peso e ganho de massa muscular de forma rápida, simulando ser a melhor estratégia para mulheres que procuram esse propósito.

Uma dieta balanceada precisa abranger os nutrientes na porção essencial de que cada indivíduo necessita para sustentar a homeostase e a boa operação do metabolismo, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças. PASSOS; SILVA; SANTOS (2020) relatam que as dietas muito limitantes provocam um ajustamento do organismo para a acumulação de energia, o que justifica o ganho de peso após praticar uma dieta da moda.

Segundo FERNANDES (2021) Pedro Escudero, conhecido como um dos pioneiros no estudo da nutrição firmou quatro leis que regem uma alimentação saudável, sendo elas: a lei da quantidade, alegando que uma boa alimentação deve conter água, carboidratos, vitaminas, fibras, minerais, proteínas e gorduras em quantidades específicas; lei da qualidade, onde o alimento de qualidade produz energia para um bom desempenho do corpo humano; lei da harmonia onde as proteínas, carboidratos e gorduras estejam em harmonia; e lei da adequação é onde todos os micros e macronutrientes estão interligados durante as refeições.

Essas dietas são julgadas como não saudáveis por oferecerem menos calorias e nutrientes, além de o seu êxito durar pouco tempo. Gradativamente mais pessoas empregam em suas rotinas as dietas da moda por efeito da intervenção das mídias, especialmente as redes sociais, que, no tempo atual, dão muito poder de persuasão a influenciadores que na maioria das vezes não têm os conhecimentos científicos do que estão proporcionando (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Entre as dietas da moda, as mais predominantes em estudos são: a dieta do jejum intermitente (JI), que equivale no método de permanecer em vários momentos em jejum; a dieta paleolítica (DP), que atribui em baixas quantidades de carboidratos de alto índice glicêmico; a dieta da lua, que tem como influencia o ciclo lunar sob os líquidos corporais, fazendo com que os indivíduos consumam muito suco, sopa e líquidos por 24 horas em 4 dias (FERNANDES, 2021).

Neste trabalho vamos enfatizar as dietas do mediterrâneo, dieta dukan, dieta Low Carb e dieta Atkins. No geral, estas dietas são restritas em carboidratos e ricas em gorduras. BRAGA; COLETRO; FREITAS, (2019) traz que dietas com restrição de carboidratos promovem gliconeogênese e, assim, diminuição das reservas de glicogênio muscular e hepático, promovendo a perda de peso por perda de água, visto que em cada grama de glicogênio que é

degradada para ser utilizada como fonte de energia são mobilizadas algumas gramas de água para que ocorra o processo. Já o consumo de uma dieta rica em lipídeos pode gerar uma série de problemas no fígado, órgão destinado às transformações bioquímicas necessárias à vida e, quando sobrecarregado, compromete todo o metabolismo, podendo ocasionar também problemas cardiovasculares. O colesterol sanguíneo pode aumentar diante do aumento da mobilização de gorduras no metabolismo. (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

REAL; GRAÇA, (2019), relata que a dieta do mediterrâneo foi reconhecida por Ancel Keys a partir do ano de 1951, enquanto viveu com sua esposa em vários países em torno da zona do mediterrâneo, estudando o estilo de vida e padrão alimentar dos povos dessas terras. Apenas em 1975 a expressão “Dieta do Mediterrâneo” torna-se reconhecida. Esta dieta é definida pela alta ingestão de alimentos de origem vegetal, pouca carne vermelha, com a peculiaridade de serem pouco processados e regionais.

Desta forma, BERALDO et al. (2020) afirma que a dieta do mediterrâneo proporciona uma contribuição maior de fibras, vitaminas e carboidratos englobando os macronutrientes equilibradamente, os quais são consideráveis para a promoção da saúde e são julgadas como agentes profiláticos para doenças cardiovasculares, estando sua adesão associada a chances reduzidas de síndrome metabólica, redução de circunferência da cintura, glicemia, pressão arterial e diminuição de triglicérides. Contudo, expõe algumas desvantagens, como precisar de redução calórica para perda de peso e tende a ser mais custoso por causa dos valores dos itens da dieta.

BRAZ, (2017) fala que a dieta Dukan foi elaborada pelo médico francês Pierre Dukan, é uma dieta hipocalórica, limitada em carboidrato com autorização para o consumo de lipídios e proteínas. É dividida em quatro fases, sendo a fase do ataque com duração de sete dias corridos, fase do cruzeiro com duração até o emagrecimento desejado, fase da consolidação com duração de dez dias de estabelecimento dos quilos perdidos e por fim a fase da estabilidade por um período de tempo indeterminado, propondo que em um dia da semana seja consumido proteína pura. Nesta dieta não há prescrição de suplementos.

Segundo SANTANA; MELO (2020), a dieta Low Carb limita os macronutrientes e o troca por gordura, é desafortunado em carboidratos e

impulsiona a geração de energia com suporte no ciclo dos lipídeos, o que demandou a grande busca desta dieta por causar uma redução de peso rápida. FERNANDES (2021) afirma que o baixo consumo de carboidratos de forma prolongada pode provocar irregularidades ao organismo como: dores de cabeça, diarreias, estado de fraqueza, elevação do LDL que é demasiadamente aterogênico, assim como o aumento do risco de doenças cardiovasculares, visto que com a diminuição do consumo de carboidratos, há consequente aumento na ingestão de gorduras que, por sua vez, muitas vezes não há atenção ao tipo da mesma. LUCENA (2018) traz resultados insatisfatórios relacionados à prática de atividade física devido à falta de energia ocasionada pela baixa ingestão de carboidratos, além de menor adesão à dieta e ganho de peso posterior.

BRAZ (2017) relata que a dieta Atkins é conhecida como dieta da proteína ou cetogênica, foi criada pelo cardiologista Dr. Robert Atkins. Esta limita o consumo apenas de carboidratos, incentivando a ingestão de alimentos como carnes gordurosas, manteigas e outros produtos lácteos. Ele divide a dieta em 04 etapas: a primeira dura 02 semanas, onde limita o consumo de carboidrato a 20g por dia, as outras etapas vão aumentando a ingestão de carboidratos aos poucos, até chegar a um nível no qual o indivíduo perde peso mais lentamente, e as etapas seguintes são feita conforme o emagrecimento da pessoa.

BRAZ (2017) salienta ainda que para que os indivíduos praticantes desta dieta não tenham problemas com deficiência de vitaminas e minerais, são indicados pelo Dr. Atkins os suplementos vitamínicos e minerais, porém muitos pacientes afirmam que não realizam as suplementações indicadas, gerando deficiência nutricionais. Afirma ainda que dietas como esta pode causar acúmulo de gordura e excessiva mobilização de proteínas, resultando em disfunções que podem ser graves e irreversíveis, como dislipidemias, obesidade, cirrose hepática, colesterol elevado e complicações cardiovasculares.

É possível encontrar em diversos estudos abordando que dietas que denotam uma instabilidade de energia e nutrientes são capazes de gerar distúrbios metabólicos, como o desenvolvimento de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais. MARANGONI; MANIGLIA (2017) afirmam que essas dietas são incapazes de produzir vitamina A, vitamina E, tiamina, vitamina B6, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras em quantidades suficientes, provando o declínio de ingestão de frutas,

legumes, pães integrais e cereais. As consequências metabólicas das dietas restritivas acarretam ainda na redução da insulina, aumentando a circulação de ácidos graxos livres no tecido adiposo, utilizados para oxidação e produção de corpos cetônicos visando utilização como fonte energética. (LUCENA, TAVARES, 2018).

SILVA; SANTOS (2021) destaca a seriedade em monitorar a conexão das principais ações que correspondem ao risco para transtornos alimentares. Condutas não saudáveis como saltar refeições ou fazer reduções bruscas de calorias motivando a perda de peso, são capazes de situar-se nesses contextos e são preocupantes, principalmente no meio de mulheres jovens, por colaborarem com a taxas excessivas de mortalidade e suicídio.

FARIA; ALMEIDA; RAMOS (2021) acredita que uma alimentação saudável e prudente isenta o uso de medicamentos e de dietas da moda para atrair o padrão de beleza tão esperado. Os autores afirmam que uma alimentação balanceada, associada à rotina de exercícios assegura a função do metabólico normal, que influencia o ser humano a alcançar e a preservar seu peso ideal.

O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista afirma que é de responsabilidade do nutricionista apropriar intervenções e técnicas profissionais às premências dos indivíduos de modo que garanta a saúde sem ofertar dietas da moda, imposições de marketing, assim como explorar de forma criteriosa a alimentação do paciente, alinhado ao conhecimento científico (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020).

Com outras palavras, para emagrecer ou, sobretudo, para balancear a alimentação, um profissional da nutrição é incumbido por fazer do organismo do paciente mais saudável, possibilitando uma melhor qualidade de vida e bem-estar. BRAGA; COLETRO; FREITAS (2019) confirmam dizendo que o nutricionista tem como propósito profissional o ato de promover saúde e a disciplina alimentar e nutricional, ancorado na ciência

Estas são orientações de prevenção de doenças e outros transtornos metabólicos, uma ação indicada para uma vida saudável. TRETTO et al, (2017) relata que o meio de subdivisão de macronutrientes na dieta é individual e conseguem ser controlado diminuindo o consumo de gorduras ou carboidratos. FOCHESSATTO, (2020) fala que, independentemente de serem restritivas, as

dietas que são devidamente calculadas e individualizadas refletem na provisão de benefícios para a finalidade de cada paciente. (BONAZZA, 2016) afirma que só profissionais nutricionistas podem realizar esta avaliação nutricional.

CONCLUSÃO

Diante do estudo, podemos perceber que existem diversas dietas da moda no mundo midiático que são apresentadas de forma incorreta às mulheres que as procuram, o que pode acarretar em muitos problemas e distúrbios metabólicos, como o desenvolvimento de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais.

SILVA; SANTOS (2021) destaca a seriedade em monitorar a conexão das principais ações que correspondem ao risco para transtornos alimentares. Uma dieta balanceada precisa abranger os nutrientes na porção essencial de que cada indivíduo necessita para sustentar a homeostase e a boa operação do metabolismo, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças. PASSOS; SILVA; SANTOS (2020).

Concluimos que para os indivíduos que têm o desejo da perda de peso e alimentação saudável não tenham problemas de saúde acarretados por deficiência de vitaminas e outras complicações, é indicado que este não procure dietas na internet, e sim se consulte com um Profissional. O nutricionista tem embasamento científico para um tratamento preciso e individualizado afim de que seu paciente tenha uma vida saudável, prevenindo doenças e conquistando de forma correta o corpo desejado.

REFERÊNCIA

ALMEIDA, TF; SOUZA, CT; SOUZA DT; FERRON, AJT; FERRON, FVF. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. **Revista Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v. 13 n. 81 Set/Out. 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1064/879>. Acesso em Junho, 2021;

BERALDO, et al. Impacto da dieta mediterrânea e dieta low carb sobre a síndrome metabólica: uma revisão sistemática. **Rev Ciên Saúde 2020**. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/197/178>. Acesso em Novembro, 2021;

BRAGA, DCA; COLETRO, HN; FREITAS, MT. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Rev. Nutr. 2019**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/VqBgb4bFx9dJz4z3BPs43wC/?format=pdf&lang=en>. Acesso em Setembro, 2021;

BRAZ, TS. **Análise nutricional das dietas do Dr. Atkins e Dr. Dukan**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11186/1/TCC%20THAYANNE%20SILVA%20BRAZ.pdf>. Acesso em Novembro, 2021.

BONAZZA, CC. **Presença de distúrbio da imagem corporal, estado nutricional e nível de atividade física de escolares.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, 2016. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5502/Caroline%20Ceretta%20Bonazza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em Junho, 2021;

FARIA, AL; ALMEIDA, SG; RAMOS, TM. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089/17001>. Acesso em Setembro, 2021.

FERNANDES, AL. **Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, 2021. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/2301/1/NUTRI%c3%87%c3%83O%20-%20ALINE%20LEITE%20FERNANDES.pdf>. Acesso em Novembro, 2021;

FOCHESATTO, A. **Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta.** Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Alimentação, Nutrição e Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/218979>. Acesso em Junho, 2021;

LUCENA, SLMCG; TAVARES, RL. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. Revista Diálogos em Saúde V 1. N 1. jan/jun de 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/261/221>. Acesso em: Nov/2021

MARANGONI, JS; MANIGLIA, FP. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN** São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 31-36, Jan-Jun. 2017. Disponível em: <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155>. Acesso em Setembro, 2021;

MARIANO, LA; SOEIRO, LAC; GARCIA, PPC. Relação das mudanças alimentares, surgimento de transtornos e distorção da imagem corporal com a influência da mídia em Universitários. **UNICEUB**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14571/1/Laryssa%20Albino%20e%20Luiza%20Andrade.pdf>. Acesso em Junho, 2021;

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, CA; GARZELLA, RC; NATERA, CC; ALMEIDA, ACF; FERRAZ, IS; CIAMPO, LAD. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **International Journal of Nutrology** Vol. 11 No. 2/2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0038-1669407.pdf>. Acesso em Junho, 2021;

PASSOS, JÁ; SILVA, PRV; SANTOS, LAS. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo google trends. **Ciênc. saúde coletiva** 25 (7) Jul 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMFf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt>. Acesso em Setembro, 2021;

PEREIRA, GAL; MOTA, LGS; CAPERUTO, EC; CHAUD, DMA. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V. 13. n. 77 – Jan/Fev. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268/867>. Acesso em Junho, 2021;

REAL, H; GRAÇA P. Marcos da história da dieta mediterrânica, desde Ancel Keys. **ACTA Portuguesa de Nutrição, 2019**. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/131270/2/434801.pdf>. Acesso em Novembro, 2021;

SANTOS, CR; HIROTA, VB; CUNHA, MR; ASSUNÇÃO, RP; VERARDI, CEL.. Imagem corporal e distúrbios alimentares: análise das opiniões de alunos do ensino médio. **Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS)**, v. 1, n.01, 2019. Disponível em: <https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/1465/1343>. Acesso em Junho, 2021;
