



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE DIETAS DA MODA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ELORA DA SILVA AZEVEDO RIBEIRO¹; MÔNICA CRISTINA ALCÂNTARA MATOS²;
GYSLÂNDIA PEREIRA DUARTE³; ALANE NOGUEIRA BEZERRA⁴; ROBERTA FREITAS
CELEDONIO⁵

¹ Centro Universitário Fametro – Unifametro; elora.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br

Discente – Voluntário – Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro;

² Centro Universitário Fametro – Unifametro; monica.cristina@aluno.unifametro.edu.br

Discente – Voluntário – Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro;

³ Centro Universitário Fametro – Unifametro; gyslandia.duarte@aluno.unifametro.edu.br

Discente – Voluntário – Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro;

⁴ Centro Universitário Fametro – Unifametro; alane.bezerra@professor.unifametro.edu.br

Docente – Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro;

⁵ Centro Universitário Fametro – Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br

Docente – Nutrição – Centro Universitário Fametro – Unifametro;

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: Ao longo do tempo as dietas da moda, passaram a ser conhecidas como “dietas milagrosas” e por terem como objetivos a melhora da autoestima, promoção do emagrecimento rápido e em alguns casos o ganho de massa muscular. **Objetivo:** revisar na literatura a possível eficácia de dietas da moda. **Métodos:** A pesquisa foi desenvolvida a partir da pergunta problema: “Há evidências quanto á eficácia das dietas da moda e relação com o estado nutricional em adultos?”. A busca foi realizada em duas bases dados, sendo elas a *Medical Literature and Retrieval System onLine* (PUBMED) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), nos idiomas inglês e combinados utilizando os operadores booleanos “OR” e “AND”. **Resultados:** Dos 4 estudos elegíveis, 3 artigos são internacionais e apenas 1 é nacional, todos os estudos são experimentos randomizados, que foram realizados em homens e mulheres de faixa etária entre 16 e 65 anos, nos anos de 2017 e 2020. Os estudos acompanharam as mudanças corporais dos participantes por meio de avaliações antropométricas, e seu efeito no organismo. A partir da análise foi possível observar que dietas de baixas calorias reduziram peso, circunferência da cintura e exames bioquímicos. **Conclusão:** Com isso, foi possível observar que a utilização dessas dietas promove resultados sob o peso, medidas antropométricas e exames bioquímicos. Mas que a sua indicação, bem como a forma e tempo de uso, também devem ser analisados.

Palavras-chave: adulto; dieta; eficácia; imagem corporal; insatisfação corporal; estado nutricional.

INTRODUÇÃO

A palavra dieta é sinônimo de estilo de vida e de como as pessoas se alimentam diariamente, e a palavra moda significa preferências e modo de agir do coletivo (LUCENA *et al.*, 2018). Assim, ao longo do tempo as dietas da moda, passaram a ser conhecidas como “dietas milagrosas” e por terem como objetivos a melhora da autoestima, promoção do emagrecimento rápido e em alguns casos o ganho de massa muscular (SOIHET *et al.*, 2019).

As dietas da moda, ficaram conhecidas entre os indivíduos por meio das mídias digitais, pois nas redes sociais atrizes, modelos e influencers compartilham seus hábitos alimentares e suas evoluções corporais, o que desperta nas pessoas o desejo de alcançar esse padrão corporal (FRAGA *et al.*, 2018). Além disso, a mídia muitas vezes estabelece que o corpo ideal é o magro e sem imperfeições como: estrias e celulites. Para alcançar esse padrão as pessoas passaram a procurar dietas da moda e muitas vezes desenvolvem transtornos alimentares (FARIA *et al.*, 2021).

Dentre os indivíduos que mais buscam as dietas da moda, estão aqueles com obesidade e/ou doenças relacionadas, como: diabetes *mellitus*, hipertensão, dislipidemias, entre outras (SOUZA *et al.*, 2018). Ademais, observamos que essas dietas muitas vezes são desenvolvidas sem suporte profissional, com informações encontradas a partir da internet. Desta forma, os resultados obtidos podem ser comprometidos, uma vez que o nutricionista tem uma grande importância nesse processo, sendo o responsável por realizar os cálculos necessários e a partir disso prescrever um plano alimentar individualizado (FARIA *et al.*, 2021).

De acordo com MARANGONI *et al.* (2017) as dietas da moda, podem provocar sintomas como fadiga, cegueira noturna, ressecamento da pele, fraqueza, insônia, anemia, entre outros. Porém, os sintomas citados acima estão relacionados ao baixo aporte calórico e nutricional de micro e macronutrientes.

Portanto, o monitoramento nutricional é de extrema importância para um início de uma dieta, que deve ser elaborada considerando as particularidades de cada indivíduo, como suas patologias associadas, para que elas sejam tratadas de maneira correta sem causar outros danos para sua saúde. Nesse contexto, o estudo terá como objetivo avaliar a eficácia de dietas da moda.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, na qual seguirá todos as etapas necessárias, pois a revisão integrativa é um método que tem como finalidade conhecer



sobre um tema específico, que analisa, identifica e sintetiza os resultados obtidos nas pesquisas sobre o tema em questão (MASCARENHAS *et al.*, 2019). A pesquisa foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta problema: “Há evidências quanto à eficácia das dietas da moda e relação com o estado nutricional em adultos?”. Esta foi elaborada por meio da aplicação da estratégia PICOS, pelas palavras P – População; I/E – Intervenção/Exposição; O – Desfecho; S – Desenho do estudo.

A busca foi realizada em duas bases dados, sendo elas a *Medical Literature and Retrival System onLine* (PUBMED) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores utilizados foram definidos de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), e foram usados no idioma inglês e combinados utilizando os operadores booleanos “OR” e “AND” da seguinte forma: (*adult*) AND (*Diet, Ketogenic OR Diet, High-Protein Low-Carbohydrate OR Diet Fads*) AND (*Efficacy OR Body Image OR Body Dissatisfaction OR Nutritional Status*), a busca dos artigos foram realizadas no mês de setembro.

Como critérios de inclusão, foram adotados artigos originais publicados na íntegra, tipo de estudo adotado foi ensaio clínico, publicado nos últimos 5 anos e que respondesse à pergunta problema (QUADRO 1). Foram excluídos trabalhos nos formatos de dissertações, monografias, manuais e duplicados entre as bases de dados.

Quadro 1 - Resultados do processo de busca nas bases de dados.

Base de Dados	Número de trabalhos obtidos pela busca	Número de trabalhos publicados nos últimos 5 anos	Ensaaios clínicos publicados nos últimos 5 anos	Trabalhos excluídos pela leitura do título e resumo	Trabalhos lidos na íntegra	Selecionados para revisão
PUBMED	320	156	25	21	4	3
BVS	284	120	26	19	7	1

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Diante disso, foram selecionados “4” artigos para estudo por meio da leitura de título, resumo, trabalho na íntegra e que os resultados encontrados respondessem a pesquisa e tivessem informações relevantes para evidenciar a publicação do trabalho produzido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão é considerada uma boa estratégia para mostrar que intervenções apresentam ou não resultados eficazes. Os artigos selecionados apresentam métodos de ensaios clínicos randomizados (ECR) e acompanhamento do processo da perda de peso dos pacientes em questão. Para isso, foram realizadas avaliações antropométricas, e os resultados encontrados classificados através de valores de referência reconhecidos no meio científico. Seguem uma linha de avaliação, por determinado período, destacam quais as principais mudanças corporais encontradas e o que causam no organismo.

Dos 4 estudos elegíveis, 3 artigos são internacionais e apenas 1 é nacional, todos os estudos são experimentos randomizados, que foram realizados em homens e mulheres de faixa etária entre 16 e 65 anos, nos anos de 2017 e 2020. No quadro 2 estão descritas mais informações dos estudos como: autoria, ano de publicação, base de dados, qual o tipo de estudo e seus principais resultados.

Quadro 2: Descrição dos artigos selecionados por meio das bases de dados

Autor e ano de publicação	Base de dados	Tipo de estudo	Método	Resultados
MERRA <i>et al.</i> , (2017)	BVS	Ensaio clínico randomizado.	VLCD (dieta de apenas 800 calorias). A população do estudo são 54 pacientes com excesso de peso, com idade 18 a 65 anos, e com o tempo de intervenção de 6 semanas.	No grupo que utilizou a dieta VLCD houve uma redução do IMC, circunferência de cintura, diminuição nos índices de glicose e lipídicos.
COLICA <i>et al.</i> , (2017)	Pubmed	Ensaio clínico randomizado.	VLCD (dieta de apenas 800	No grupo VLCD foi observado perda de peso,

			calorias). A população do estudo são 40 pacientes com excesso de peso, com idade de 18 a 65 anos e com o tempo de intervenção de 6 semanas.	mas sem prejuízos no estado nutricional.
GOMEZ-ARBELAEZ <i>et al.</i> , (2017)	Pubmed	Estudo clínico randomizado.	Cetogênica de baixo VLCD. A população do estudo é obesa com idade de 18 a 65 e com o tempo de intervenção de 4 meses.	Analisou como as pessoas que tem obesidade passaram pela dieta VLCD e consideraram uma intervenção nutricional segura para o tratamento da obesidade
CUNHA <i>et al.</i> , (2020)	BVS	Ensaio clínico randomizado.	Dieta cetogênica de muito baixa caloria VLCKD (dieta de apenas 800 calorias) e LC. A população do estudo são 39 obesos com 18 ou mais,	Pacientes submetidos a VLCKD obtiveram perda de peso superior, com redução significativa do tecido adiposo visceral e da fração de gordura do fígado quando comparados à dieta LC padrão.

			com tempo de intervenção de 2 meses.	
--	--	--	--------------------------------------	--

Legenda: VLCKD (dieta cetogênica de muito baixo caloria); LC (dieta de baixa caloria); VLCD (dieta de baixa caloria); NAFLD (doença hepática não alcoólica); PUBMED (Medical Literature and Retrieval System online); BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Fonte: elaborado pelas autoras.

Os estudos selecionados, foram ensaios clínicos randomizados, que consistem em estudos que dividem sua amostra de forma aleatória. Em Merra *et al.*, (2017) foi mostrado que a dieta de baixo valor calórico (VLCD) influenciou na diminuição na circunferência de cintura, na massa gorda, na massa magra corporal total (TBL), nos valores lipídico LDL e HDL e na glicemia em pessoas com obesidade. Com isso, esse estudo analisou como o organismo se comporta após a dieta VLCD, pois a perda de peso por meio dessa dieta depende de fatores como perda de apetite, aumento da eficiência para o consumo de gorduras e controle da fome. Assim, foi considerado eficaz o tratamento de pacientes com obesidade por meio da dieta VLCD, por resultarem em uma rápida perda de peso e na melhora da resistência à insulina (VINK *et al.*, 2017).

A dieta cetogênica tem como principal característica ter baixa concentração de carboidratos e grandes quantidades de proteína e/ou lipídios. Ela é outro caminho escolhido pelas pessoas obesas para a perda de peso de forma rápida, o que corrobora com o encontrado por Díaz-Muñoz *et al.* (2021), que observou além da redução de peso, a perda de massa gorda. Porém, não houve interferência no metabolismo dos pacientes que optaram por essa dieta (COLICA *et al.*, 2017). A dieta cetogênica pode ser usada por 12 meses, tempo suficiente que pode proporcionar uma reeducação nutricional e novos hábitos saudáveis, o que favorece a manutenção do peso saudável (CASTELLANA *et al.*, 2020). Por fim, é válido reforçar que é necessário o acompanhamento com nutricionista, e a modificação do estilo de vida, como a realização de exercício físico, para que todo o progresso que for alcançado seja mantido (DÍAZ-MUÑOZ *et al.*, 2021).

Segundo Gomez-Arbelaez *et al.* (2017) as dietas de baixa caloria (VLCD), são usadas para o combate da obesidade, e resultam em mudanças antropométricas e bioquímicas. Além disso, destaca a importância de uma intervenção nutricional adequada, recomendando

a ingestão diária de proteínas de alto valor biológico que podem ser obtidos em alimentos como derivados de leite, soja, ervilhas e cereais.

Em Cunha *et al.* (2020) a dieta cetogênica (DC) foi usada em indivíduos que apresentam doenças hepáticas gordurosas (DHG) não alcoólica, que se associa a resistência à insulina (RI), e pode estar associada a obesidade, sedentarismo, dietas não saudáveis e síndrome metabólica. Neste também foram usadas dietas de baixa caloria (VLDC), com o intuito de favorecer a perda de peso, que consiste em um dos principais alvos terapêuticos dessa patologia. Com disso, os pacientes que realizaram a dieta VLDC perderam peso, sendo percebido que isto consistiu com a eficácia para o tratamento da doença hepática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, foi possível observar que a utilização dessas dietas promove resultados sob o peso, medidas antropométricas e exames bioquímicos. Mas que a sua indicação, bem como a forma e tempo de uso, também devem ser analisados. Desta forma, destaca-se a importância do acompanhamento de uma equipe multiprofissional, principalmente de um nutricionista, que irá individualizar a conduta nutricional e propor a melhor intervenção.

As mídias sociais com suas publicações da imagem do corpo perfeito podem influenciar de forma negativa o comportamento alimentar das pessoas, influenciando os indivíduos a seguirem dietas sem orientação de um nutricionista. Sendo o acompanhamento com o profissional de grande importância para a obtenção de resultados positivos sem proporcionar prejuízos a saúde.

REFERÊNCIAS

ARBELAEZ, G. D., et al. **ACID - Base safety during the course of a very low caloric ketogenic diet.** p. 58: 81-90. 2017.

BOWEN, J., et al. **Randomized trial of a partial high-protein meal replacement program with or without fasting every other day: similar effects on weight loss, retention status and nutritional, metabolic, and behavioral outcomes.** *Nutrients*, P. 10,11 e 45. 2018.

CASTELLANA M., CONTE E., CIGNARELLI A., et al. **Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCDK) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis.** *Rev Endocr Metab Disord.* 21 (1): 5-16. doi: 10.1007/s11154-019-09514-y. 2020.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

COLICA C., MERRA G., et al. **Efficacy and safety of the very low calorie ketogenic diet: a double-blind randomized crossover study.** European Review for Medical Pharmacological Sciences, V.21. p.2274-2289. 2017.

CUNHA, M.C., et al. **Eficácia de uma dieta cetogênica de 2 meses de calorias muito baixas (VLCKD) em comparação com uma dieta padrão de baixas calorias em Redução do acúmulo de gordura visceral e hepática em pacientes com obesidade.** Frontiers in Endocrinology. V.11. p.607

DURKALEC-MICHALSKI, K., NOWACZYK, G. R., ZIOBROWSKA, N. G., PODGORSKI K, et al. **Is a four-week ketogenic diet an effective nutritional strategy in Crossfit-trained female and male athletes?** Nutrients, P.13, 864. 2021.

FRAGA, T. B, et al. **Uso de Estratégias de Comunicação e Informação por Nutricionistas no Instagram: uma análise sob a interpretação do Código de Ética e de Conduta do Nutricionista.** p. 15. Trabalho de conclusão de curso (TCC) na Nutrição. Goiás. Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/787>>. Pesquisa realizada em 10/09/2021 às 17:37h.

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

SOLHET, J. & SILVA, A. D, et al. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.** V.18 n.1. p.55. 2019.

TRAN LE, BA, et al. **Effects of Diet Composition and Insulin Resistance Status on Plasma Lipid Levels in a Weight Loss Intervention in Women.** Disponível: <<http://www.clinicaltrials.gov>>. Pesquisa realizada em: 11/09/2021 às 10: 43h.

VINK ROEL G, et al. **Diet-induced weight loss decreases adipose tissue oxygen tension with parallel changes in adipose tissue phenotype and insulin sensitivity in overweight**



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021
XVII SEMANA ACADÊMICA
ISSN: 2357-8645

humans. Int J Obes (Lond), 41 (5): 722-728. 2017.