**INFLUÊNCIA MIDIÁTICA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A ADESÃO ÀS DIETAS DA MODA**

**Maria Janice Lopes Braga**

Discente do curso de Nutrição da Faculdade Uninta

Itapipoca – Ceará. [mjbragalopes@gmail.com](mailto:mjbragalopes@gmail.com)

**Introdução**: A idealização de um “corpo perfeito” como referência estética intensificou-se no mundo nas últimas décadas, colocando em evidência a crescente busca por um padrão de beleza, na maioria das vezes como uma pressão para se encaixar nos padrões estipulados pela sociedade, em específico, padrões midiáticos. Por consequência, a adesão às dietas da moda vem tornando-se cada vez mais frequente. Essas dietas são na maioria das vezes restritivas e desequilibradas, sendo nutricionalmente inadequadas e estão relacionadas ao aumento de problemas como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e desequilíbrios metabólicos se praticadas a longo prazo e sem orientação nutricional adequada. Sendo assim, torna-se evidente a importância da discussão sobre essas dietas de fácil acesso nas mídias sociais, uma vez que não possuem embasamento científico e nem estimulam uma reeducação alimentar, além de não tratarem a individualidade nutricional de cada pessoa. **Objetivo**: o presente trabalho visa expor os impactos da influência midiática na adesão às dietas da moda e as consequências desse padrão alimentar. **Método**: foi realizado uma revisão bibliográfica no período de março de 2023, em artigos publicados no período de 2018 a 2022 nas bases de dados eletrônicos, Google acadêmico, PubMed e SciELO. Onde objetivou-se descrever de forma crítica a influência exercida pela mídia referente ao comportamento alimentar em relação a adesão às dietas da moda, selecionando os pontos mais relevantes. **Resultados**: o levantamento bibliográfico realizado nos artigos escolhidos, mostrou que nas últimas décadas, houve um aumento da insatisfação com o corpo, na grande maioria entre mulheres, consequentemente uma maior busca por dietas “milagrosas”, veiculadas facilmente na *internet* e parecem ser perfeitas, prometendo resultados a curto prazo. A partir do estudo foi encontrado várias dietas com resultados rápidos, dentre elas estão as dietas, low carb, dukan e dieta da sopa, sendo as mais procuradas. Com base nos artigos, as consequências podem ser de leves a graves, ocasionando sintomas como queda de cabelo, fragilidade das unhas, estresse, mau hálito, insônia, dores de cabeça, além da relevante perda de massa magra e líquidos corporais, desencadeando transtornos como bulimia e anorexia, além de consequências psicológicas, ansiedade e depressão. **Conclusão**: A saúde nutricional é indispensável para a saúde física e psicológica, sendo necessário, portanto, estudos mais aprofundados sobre os malefícios que essas dietas padronizadas podem causar. Destacamos também a relevância das instituições públicas na conscientização sobre essas práticas alimentares, facilitando o acesso mais amplo à questão nutricional, uma vez que muitos aderem a dietas “milagrosas” por questões financeiras. Essas dietas não têm embasamento científico, portando não são recomendadas. A prática de reeducação alimentar por um profissional é crucial, pois, garante a individualidade no equilíbrio nutricional de cada paciente, promovendo, o que é mais importante, a saúde.

**Descritores:** dietasda moda; comportamento alimentar; influência midiática; transtornos alimentares.

**Referências**

Araújo FJS, et al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. ***Brazilian Journal of Health Review***, Brasília, v. 5, n° 4, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.34119/bjhrv5n4-063. Acesso em: 05 de abr. 2023.

Braga DCA, Coletro HN, Freitas MT. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**, Campinas – SP, v. 32, p.170/190, 2019. Disponível em; http://dx.doi.org/10.1590/1678 9865201932e170190. Acesso em: 06 de abr. 2023.

Passos JA, Vasconcellos-Silva PR, Santos LAS. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMFf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt. Acesso em: 5 de abr. 2023.