

## DIETAS DA MODA: UTILIZAÇÃO NO PÚBLICO FEMININO E ANÁLISE EM RELAÇÃO AS LEIS DE PEDRO ESCUDERO

**Maria Samara Pereira Braz**  
**Giovanna Else Sousa Rodrigues**  
**Vanessa Gomes Silveira Queiroz**

FAMETRO – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza  
sbsamarabraz@hotmail.com

Título da Sessão Temática: Processo de cuidar  
Evento: V Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

### RESUMO

Desde o início do século corpos magros e perfeitos traduzem um corpo bonito. Uma das preocupações do público feminino é viver com saúde e boa forma. Em 1937, Pedro Escudero cria quatro leis que determinam uma alimentação adequada. O objetivo da pesquisa foi revisar na literatura a utilização de dietas da moda e analisar as mesmas em relação as quatro leis da alimentação segundo Pedro Escudero. Trata-se de estudo descritivo realizado por meio de revisão bibliográfica. Foi pesquisado via internet, nas bases de dados: Medline, lilacs, Scielo, Google Acadêmico e Bireme, com ênfase nos últimos 7 anos. A busca de dietas não científicas ocorre devido à preocupação da sociedade atual pela perda e controle de peso. Dietas não científicas vão contra a harmonia entre os seus componentes não se adequando as leis da alimentação. O cumprimento dessas leis é fundamental para uma alimentação equilibrada e que atenda às necessidades nutricionais do indivíduo. Pode-se considerar que as leis de Pedro Escudero não são obedecidas em dietas não científicas e assim, podem comprometer a saúde dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Dietas da moda. Alimentação. Emagrecimento. Perda de peso. Corpo.

### INTRODUÇÃO

Corpos magros e perfeitos traduzem um corpo bonito desde o início desse século. Um corpo saudável e acima de tudo bonito é uma preocupação que pode ser observada em diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais (WITT; SCHNEIDER, 2011).

A comida e o ato de se alimentar representam diferentes elementos com conotações simbólicas, sendo que a alimentação é uma necessidade vital do ser humano (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Uma das preocupações da sociedade e em especial do público feminino, é viver com saúde e boa forma impondo um padrão de beleza sem se preocupar com a individualidade de cada um (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Em 1937, Pedro Escudero cria quatro leis que determinam uma alimentação adequada (IRALA; FERNADEZ, 2001; MENEGAZZO, 2011). A quantidade, qualidade, harmonia e adequação são as “Leis da Alimentação”, descritas por ele (MENEGAZZO, et al., 2011).

Lei da quantidade: os alimentos consumidos devem obedecer uma quantidade que atenda as necessidades energéticas e metabólicas do organismo. A lei da qualidade: determina que os indivíduos realizem uma alimentação balanceada para obter o que o corpo necessita em relação a macro e micronutrientes com alimentos de qualidade. A lei harmonia: os nutrientes devem estar de forma proporcional e bem distribuídos com equilíbrio. A lei da adequação: os alimentos devem estar adequados para cada fase e condição da vida respeitando a individualidade de cada um (IRALA; FERNADEZ, 2001; MENEGAZZO, 2011).

Diante dos aspectos relatados, o objetivo da pesquisa foi revisar na literatura a utilização de dietas da moda e analisar as mesmas em relação as quatro leis da alimentação segundo Pedro Escudero.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de estudo descritivo realizado por meio de revisão bibliográfica. A pesquisa foi realizada via internet, por meio da base de dados do Scientific Electronic Library Online – Scielo, Medline, lilacs, Google Acadêmico e Bireme. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados no período de 2010-2017, no idioma português, referente a dietas da moda

A busca foi realizada em maio e junho de 2017. Após o levantamento, fez-se uma avaliação dos artigos por meio da crítica de títulos e resumos. Dentre os trabalhos encontrados foram selecionados 10 artigos, os quais apresentaram a temática: dietas da moda, perda de peso, comportamento alimentar, emagrecimento e mídia. Utilizando os descritores: dietas da moda, emagrecimento, revistas não

científicas, revistas femininas, corpo, alimentação e outros.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Witt e Schneider (2011), pode ser observado um aumento da busca pela beleza e corpo perfeito proposto pelos segmentos da moda. Um corpo magro está associado à beleza, desconsiderando a saúde. Segundo os mesmos autores, a marca feminina é a imagem corporal, pois é crescente o número de mulheres que recorrem às dietas para o controle de peso.

Os meios de comunicação, principalmente a publicidade direcionada para o público feminino, causam uma insatisfação corporal com uma falsa ideia de padrão cultural devido ao forte e significativo papel que influencia a forma como esse público aceita seu corpo (PESSOA, 2010).

Emagrecer é a principal mensagem de reeducação alimentar encontrada em sites de forma saudável, equilibrada e natural, adotando novos hábitos alimentares (SANTOS, 2010). Porém, segundo Betoni et al. (2010), as dietas da moda encontradas em sites podem causar efeitos maléficos para a saúde das pessoas que buscam as mesmas. Em longo prazo essas dietas não fornecem o objetivo almejado da perda de peso.

A busca dessas dietas não científicas ocorre devido à preocupação da sociedade atual pela perda e controle de peso. Elas podem acarretar consequências prejudiciais ao corpo (BETONI, et al., 2010). A preocupação com o corpo magro está relacionada ao controle, aceitação e felicidade (WITT; SCHNEIDER, 2011). Para Ribeiro e Oliveira (2011), ser magro é um padrão e para obter uma imagem perfeita não são medidas as consequências.

Desse modo, o padrão imposto como o ideal não leva em consideração os diferentes biótipos que existem fazendo com que mulheres se sintam feias e busquem formas de emagrecer. As dietas inadequadas, remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outras práticas, são aderidas por diversas mulheres (WITT; SCHNEIDER, 2011).

As dietas não científicas vão contra a harmonia entre os seus componentes, como consequência se tem uma dieta desequilibrada de não atendendo as necessidades nutricionais que são de fundamental importância para promoção da saúde, qualidade de vida e adequado estado nutricional. (LIMA et al., 2010). Sendo assim, essas dietas não se adequam a lei da harmonia criada por

Pedro Escudero.

Os macronutrientes observados em dietas publicadas em revistas não científicas apresentam inadequações. Os nutrientes dessas dietas não possuem equilíbrio e adequação pois desconsideram a individualidade do indivíduo. Essa prática compromete o estado nutricional e somente um nutricionista pode conduzir um plano alimentar correto para esse indivíduo (FARIAS et al., 2014). Com esse resultado observa-se que as leis da adequação e harmonia não estão presentes nas dietas publicadas em revistas não científicas.

Pode-se considerar que no estudo de Araújo et al. (2013), a lei da quantidade descrita por Pedro Escudero não é obedecida, pois dentre as dietas da moda analisadas, a dieta da sopa e da lua, onde se tem uma restrição de alimentos, influenciou os hábitos alimentares dos indivíduos com sobrepeso e obeso, com resultados negativos em relação à perda de peso. Isso aponta que dietas da moda não exercem efeitos benéficos para perda ponderal.

Na pesquisa de Lima et al. (2010), as dietas veiculadas em revistas não científicas com promessa de emagrecimento rápido, estavam inadequadas em relação a macro e micronutrientes no período do estudo. Nas dietas analisadas por Farias et al. (2014), 90% encontravam-se com valores energéticos abaixo do recomendado para a faixa etária e 16,6% com valores iguais ou superiores. Isso reforça que as dietas desse estudo não atendem as leis da quantidade e adequação.

Para evitar o crescente caso de obesidade e sobrepeso e o uso de métodos não saudáveis para perda de peso, são necessários programas de reeducação alimentar e incentivo para atividade física (ARAÚJO, et al., 2013). Para promover, prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis é necessária uma alimentação saudável, variada e completa (FARIAS et al., 2014).

Os nutricionistas, dentre os profissionais da saúde, devem obter conhecimento e estratégias para avaliar as dietas da moda (BETONI, et al., 2010). A atuação desse profissional é fundamental para o alcance e manutenção da perda de peso através de um planejamento individual e orientações nutricionais necessárias (FARIAS et al., 2014).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Atualmente os indivíduos de um modo geral, em especial as mulheres, são pressionados a se enquadrarem nos padrões corporais ditos pela sociedade e

divulgados pela mídia.

Esses padrões impostos seguem como objetivo um emagrecimento com fins estéticos e em muitas vezes não se atentam para uma saudável redução de peso e conseqüente qualidade de vida não respeitando a individualidade de cada um.

As dietas da moda que prometem ajudar no processo de emagrecimento não obedecem às quatro leis da alimentação de Pedro Escudero. O cumprimento dessas leis é fundamental para uma alimentação equilibrada e que atenda às necessidades nutricionais de cada indivíduo devendo serem obedecidas também em dietas para redução de peso.

Sendo assim, pode-se considerar que as leis da alimentação não são obedecidas em dietas não científicas e assim, podem comprometer a saúde dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Larissa Medeiros Peixoto; FORTES, Renata Costa; FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 31, n. 4, p. 388-391, 2013.

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. **Revista Conscientiae Saúde**, v.9, n. 3, p. 430-440, 2010.

FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva; FONTES, Renata Costa; FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Revista Nutrire**, v. 39, n. 2, p. 196-202, aug. 2014.

IRALA, Clarissa H.; FERNADEZ, Patrícia M. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. *Peso Saudável*. Brasília: UnB, Ministério da Saúde, 2001.

LIMA, Karla Vanessa Gomes; BION, Francisca Martins; LIMA, Cybelle Rolim; NASCIMENTO, Elizabeth; ALBUQUERQUE, Carolina Guilherme; CHAGAS, Maria Helena de Castro. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde (RBPS)**, Fortaleza, v.23, n. 4, p. 349-357, out./dez. 2010.

MENEGAZZO, Manoela; FRACALOSSO, Korina; FERNANDES, Ana Carolina FERNANDES; MEDEIROS, Neiva Inez. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 2, p. 243-251, mar./abr. 2011.

PESSOA, Viviane de Oliveira. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controlo do peso e obesidade. 2010. 46 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

RIBEIRO, Paulo César Pinho; OLIVEIRA, Pietro Burgarelli Romaneli. Culto ao Corpo: beleza ou doença? **Revista Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 63-69, jul/set 2011.

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

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.