

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

AYLA COELHO GUIMARÃES

**RESTRIÇÕES ALIMENTARES E SUA IDENTIFICAÇÃO COMO “ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL”: UMA ANÁLISE DOS PERFIS DE NUTRICIONISTAS NO
*INSTAGRAM***

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**RESTRIÇÕES ALIMENTARES E SUA IDENTIFICAÇÃO COMO “ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL”: UMA ANÁLISE DOS PERFIS DE NUTRICIONISTAS NO
*INSTAGRAM***

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Ayla Coelho Guimarães

Orientadora: Profa. Dra. Mariana Costa Ribeiro Portugal

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

G963r Guimarães, Ayla Coelho

Restrições alimentares e sua identificação como “alimentação saudável: uma análise dos perfis de nutricionistas no Instagram. / Ayla Coelho Guimarães. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

22 p. II.

Orientador (a): Mariana Ribeiro Costa Portugal

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Restrição alimentar. 3. Alimentação saudável.
4. Instagram – nutricionista. I. Portugal, Mariana Ribeiro Costa. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

RESTRIÇÕES ALIMENTARES E SUA IDENTIFICAÇÃO COMO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”: UMA ANÁLISE DOS PERFIS DE NUTRICIONISTAS NO *INSTAGRAM*

Elaborado por **Ayla Coelho Guimarães**, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em **xx** de maio de 2020

Banca Avaliadora:

.....
Professor Orientador

Mariana Costa Ribeiro Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Ana Paula Caetano de Menezes, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Marcelo Augusto Mendes da Silva, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

AGRADECIMENTOS

Sou grata a Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho e conclusão do curso.

A minha mãe, pai e familiares, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuíram para a realização dessa importante etapa da minha vida.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período.

Aos professores, pelos ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

A professora Dra. Mariana Costa Ribeiro Portugal, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

Às pessoas com quem convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

“Nutrir o corpo favorece a saúde,
Nutrir a alma favorece a mente,
mantenha seu corpo e sua
mente saudável”.

Nutri Liliane Coelho.

RESUMO

Nutricionistas muitas vezes seguem e divulgam restrições alimentares, sem quaisquer justificativas, como práticas “saudáveis”, e o *Instagram*, mídia social de amplo alcance, têm sido bastante utilizados por esses profissionais. O objetivo desta pesquisa foi analisar se hashtags que remetem à alimentação saudável são usadas em publicações que estimulem restrições alimentares semelhantes às características da Ortorexia Nervosa (ON). Foi realizada uma análise das publicações em perfis de nutricionistas, feitas no período de agosto a setembro de 2020. As publicações encontradas nos perfis foram sobre alimentação, receitas com ingredientes, informações de dietas e produtos alimentícios, sendo cada postagem verificada individualmente. Foi observada entre as profissionais uma alta frequência de uso da hashtag “saudável” (57%) associada a restrições alimentares diversas, entre as quais, destacam-se: restrição de açúcar (78,6%), glúten (71,4%), lactose (50%), carboidrato (35,7%), estímulo à exclusão de produtos de origem animal (carne e ovo) (28,6%), incentivo ao consumo apenas de orgânicos (7,1%). A associação de restrições alimentares à alimentação saudável é de extrema importância para a sociedade atual, visto que perfis no *Instagram* voltados a dietas e práticas restritivas podem exercer grande influência no comportamento alimentar dos seguidores. Dietas restritivas podem ocasionar efeitos psicológicos, metabólicos, estimular o surgimento de comportamentos alimentares alterados e, inclusive, transtornos alimentares.

Palavras-chave: Restrição Alimentar. Instagram. Alimentação Saudável. Nutricionista.

ABSTRACT

Nutritionists often follow and disclose dietary restrictions, without any justification, such as “healthy” practices, and Instagram, a broad social media, has been widely used by these professionals. The purpose of the present study was to analyze if hashtags that refer to healthy eating are used in publications that encourage dietary restrictions similar to Orthorexia nervosa (ON). An analysis of the publications in profiles of nutritionists was carried out, from August to September 2020. The publications found in the profiles were on food, recipes with ingredients, information on diets and food products, with each post being verified individually. It was observed among professionals a high frequency of using the hashtag “healthy” (57%) associated with several restrictions, among which, the following stand out: sugar restriction (78.6%), gluten (71.4%), lactose (50%), carbohydrate (35.7%), encouraging the exclusion of products of animal origin (meat and egg) (28.6%), encouraging the consumption of only organic products (7.1%). The association of food restriction with healthy eating is extremely important for today's society since Instagram profiles focused on restrictive diets and practices can exert great influence on the eating behavior of followers. Restrictive diets can cause psychological and metabolic effects, stimulate the appearance of altered eating behavior and even eating disorders.

Keywords: Food Restriction. Instagram. Healthy Eating. Orthorexia.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. MÉTODO	12
3. RESULTADO	13
4. DISCUSSÃO	14
5. CONCLUSÃO	19
6. REFERÊNCIA	20

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Frequências das restrições alimentares recomendadas através do uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável.....15

Tabela 2. Frequências das restrições alimentares recomendadas sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável.....15

1. INTRODUÇÃO

O *Instagram* foi criado no mês de outubro de 2010, pelo americano Kevin Systrom e o brasileiro Mike Krieger, com objetivo central da plataforma o compartilhamento de fotos e vídeos entre colegas, amigos e familiares. Mas com o passar do tempo, a plataforma se tornou um meio comercial, onde diversas micros e macros empresas que possuem um perfil podem divulgar seus produtos, marcas e serviços de uma maneira mais interativa com seu público-alvo (DEMEZIO et al., 2016). Pode-se afirmar que uma das principais redes sociais na contemporaneidade trata-se do Instagram, que hoje contém cerca de um bilhão de usuários (SANTOS; CASTRO, 2019).

A mídia social *Instagram* passou a exercer grande influência sobre as pessoas, sendo uma importante ferramenta de compartilhamento de informações diversas. Os usuários da rede podem seguir, curtir, comentar e compartilhar publicações, utilizando as chamadas *hashtags* (palavras-chave ou termos associados a uma informação, tópico ou discussão) para filtrar o tema relacionado. Entre esses temas, pode-se destacar a alimentação e padrões estéticos como assuntos que são amplamente procurados e despertam grande interesse entre os indivíduos que usam esta rede social como fonte de informação (MOTA, et al., 2019).

A inclusão de informações na mídia digital gera uma comunicação extensiva, mais global e dificilmente será completamente monitorada. Desse modo, vem a ser necessário avaliar como padrões alimentares são propagados nas redes sociais, visto que estas informações podem ser divulgadas globalmente e exercer impacto positivo ou negativo sobre indivíduos. Ainda, julga-se que os meios de comunicação colaboram significativamente na influência sobre o consumo, provocando uma alteração no comportamento alimentar, já que a escolha de alimentos é parte integrante do ato de consumir (SANTOS; CASTRO, 2019).

No ambiente virtual, encontram-se personalidades da Internet que se destacam por produzirem audiência e colaborarem para a formação de opinião de seus seguidores – são os chamados influenciadores digitais. Com capacidade de engajar muitas pessoas através de suas opiniões, ideias, gostos pessoais e

exposição de comportamentos, o influenciador digital é definido como o indivíduo produtor de conteúdo, seja em texto, vídeos e imagens, que utiliza canais na internet para promover uma marca ou produto. Além de aumentar a exposição, essa atividade se torna uma fonte de renda (MOTA, et al., 2019; BOTELHO-FRANCISCO; GRIEGER, 2019).

Através do discurso, é possível traçar o perfil de cada influenciador, criando uma identificação com o seguidor na exposição praticada pelo influenciador, através de publicações diversificadas associadas a diversos nichos. O estilo de vida é um nicho bastante popular e está associado à divulgação de roupas, acessórios, modalidades esportivas e alimentação saudável, gerando um desejo de imitação nos usuários da rede (MOTA, et al., 2019; BOTELHO-FRANCISCO; GRIEGER, 2019).

O ato de fazer dieta refere-se a diversas estratégias e comportamentos direcionados para, principalmente, perda de peso. Dentre essas ferramentas, as divulgações exageradas de dietas restritivas e exclusões de nutrientes da rotina alimentar ocupam espaço privilegiado. Essas práticas são identificadas como importantes estratégias de emagrecimento por muitos indivíduos. A insatisfação corporal conduz a uma busca constante pela perda e controle de peso, provocando altos índices de práticas de dietas que, por sua vez, podem ser seguidas de consequências prejudiciais ao organismo humano (SOIHET; SILVA, 2019).

Diariamente, na mídia, surgem novas dietas da moda prometendo resultados milagrosos e imediatos como a *low-carb*, jejum intermitente, dieta paleolítica, dieta a base de shakes, dieta ortomolecular, entre outras. Todas costumam ser extremamente restritivas, seja por diminuição do valor energético e/ou exclusão de algum grupo alimentar (carboidratos, por exemplo). Além disso, é comum que indivíduos realizem tais dietas sem auxílio profissional, o que pode acarretar danos mais severos. A adoção de dietas restritivas pode trazer malefícios psicológicos, metabólicos e no surgimento de transtornos alimentares e comportamentos alimentares alterados, como aqueles compatíveis com ortorexia nervosa (ON) (SOIHET; SILVA, 2019).

A Ortorexia Nervosa não é reconhecida como transtorno alimentar pelo *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5* (DSM-5) (APA, 2013). A ortorexia nervosa foi descrita pela primeira vez por Bratman, em 1997, sendo caracterizada pela obsessão pela alimentação saudável e realização de restrições

alimentares, as quais incluem principalmente a exclusão de alimentos que são considerados não saudáveis como os não orgânicos, processados ou que tiveram contato com agrotóxicos, alimentos com corantes, conservantes, ingredientes geneticamente modificados, gorduras, sal e açúcar, tudo para garantir uma “alimentação perfeita” e saudável. O que estiver fora desse padrão é julgado como impróprio e sem qualidade nutricional (SOUZA; RODRIGUES, 2014).

Os profissionais ligados à área de saúde, principalmente os nutricionistas e estudantes de nutrição, estão sujeitos à preocupação obsessiva com a alimentação, uma vez que esse grupo possui maior conhecimento e entendimento acerca do assunto (PONTES, 2012). Além disso, tais indivíduos comumente apresentam preocupação excessiva com a composição nutricional e com o valor calórico dos alimentos, encarando o alimento com um olhar puramente biológico, como um mero fornecedor de nutrientes para a manutenção da saúde, e esse comportamento pode não ser muito saudável (PENAFORTE et al, 2017).

Os profissionais da área de Nutrição são considerados referências quando se trata de alimentação saudável, o que é natural em função do conhecimento técnico adquirido ao longo da graduação. Entretanto, muitas vezes seguem e divulgam restrições alimentares como sendo sinônimo como práticas alimentares “saudáveis”. Considerando que o *Instagram* é uma mídia social de amplo alcance e bastante utilizada por esses profissionais, o objetivo desta pesquisa foi analisar se *hashtags* que remetem à alimentação saudável são usadas em publicações que estimulem restrições alimentares semelhantes àsquelas características da ON.

2. MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal, descritivo, realizado através de análises das publicações em perfis de nutricionistas feitas no aplicativo *Instagram*, no período de agosto a setembro de 2020.

Foram selecionados perfis de nutricionistas influenciadores digitais, com número de seguidores acima de 10 mil, e analisadas suas publicações, sendo mantido o sigilo sobre as identidades. Foram selecionadas vinte e seis influenciadoras, todas com formação em nutrição e com muitos seguidores, o que reflete a sua capacidade de influência.

Com objetivo de verificar a relação feita, por parte dos profissionais, entre alimentação saudável e restrições alimentares, foram utilizadas as seguintes *hashtags* na busca: #alimentaçãosaudável, #nutrisaudável, #CulináriaSaudável, #saudavelegostoso, #receitassaudaveis, #alimentossaudaveis, #saudavel e #comidasaudavel e, em seguida, foi verificado se nas publicações com tais *hashtags* eram estimuladas as seguintes restrições alimentares: restrição à lactose, glúten, açúcar, carboidratos em geral, produtos de origem animal e o destaque ao consumo exclusivo de produtos orgânicos.

Análises descritivas foram realizadas e as variáveis categorizadas nominais foram apresentadas como frequências absoluta e relativa (%). O *software* utilizado na análise estatística foi o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 21.0.

3. RESULTADO

As publicações encontradas nos perfis foram sobre alimentação, receitas com ingredientes, informações de dietas e produtos alimentícios, verificando cada postagem individualmente com a finalidade de obter as informações.

Segundo a análise realizada, do total de 26 nutricionistas, 57,7% (n=15) fazem uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, enquanto 42,3% (n=11) não usam essas marcações nas publicações. A mediana referente ao número de seguidores é 36 mil (mínimo 11 mil – máximo 903 mil).

Na tabela 1, estão apresentadas as frequências das restrições alimentares identificadas em *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, feitas por profissionais que fazem uso desse tipo de identificação em suas postagens.

Tabela 1: Frequências das restrições alimentares recomendadas por meio do uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável

Restrições recomendadas	% (n)
Lactose	46,7 (7)
Glúten	71,4 (10)
Açúcar	78,6 (11)
Carboidratos	35,7 (5)
Alimentos de origem animal	28,6 (4)

Consumo exclusivo de orgânicos

7,1 (1)

Tabela 2: Frequências das restrições alimentares recomendadas sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável

Restrições recomendadas sem o uso das <i>hashtags</i>	% (n)
Lactose	66,7 (6)
Glúten	88,9 (8)
Açúcar	-
Carboidratos	55,6 (5)
Alimentos de origem animal	33,3 (3)
Consumo exclusivo de orgânicos	0 (0)

Na tabela 2, estão apresentadas as frequências das restrições alimentares identificadas sem o uso das *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, feitas por profissionais que não fazem uso desse tipo de identificação em suas postagens.

Das restrições alimentares recomendadas sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, foi encontrada a percentagem de 88,9 % (n=8) para o glúten, 66,7% (n=6) para lactose, 55,6% (n=5) para carboidratos, 33,3% (n=3) para alimentos de origem animal e 0 para consumo exclusivo de orgânicos.

Foi possível observar uma maior porcentagem de nutricionistas que fazem o uso de *hashtag* para associar restrições à alimentação saudável. As restrições com maiores frequências foram as seguintes: 71,4% (n=10) de glúten e 78,6% (n=11) de açúcar. Além dessas, foram identificadas recomendações de restrição de lactose (46,7%; n=7), de carboidrato (35,7%; n=5), de produtos de origem animal (28,6%; n=4), e o estímulo ao consumo exclusivo de orgânicos apenas por um profissional.

4. DISCUSSÃO

Segundo Santos, o *Instagram* foi a mídia mais citada como fonte de informação sobre alimentação ou nutrição. Em sua maioria, tais perfis são

conduzidos por profissionais da área da saúde, especialmente nutricionistas, além de páginas que compartilham receitas de preparações culinárias ou páginas conduzidas por indivíduos identificados como "influenciadores digitais" (SANTOS, 2020).

A ampla capacidade de alcance das informações publicadas por esses profissionais pode ser avaliada a partir do grande número de seguidores. Todas as nutricionistas selecionadas possuíam ao menos 10 mil seguidores, sendo a mediana corresponde a 36 mil. As publicações feitas nesses perfis são de fácil acesso e bastante compartilhadas. Porém, muitos perfis divulgam restrições alimentares, as quais nem sempre são válidas para todos os indivíduos, podendo assim, impactar de forma negativa a saúde de seus seguidores.

No presente trabalho foi observado, entre as nutricionistas selecionadas, que 57,7% (n=15) fizeram uso de hashtags relacionando alimentação saudável a restrições, enquanto 42,3% (n=11), não usaram essas marcações nas publicações, mas também fizeram publicações em que algumas restrições puderam ser identificadas.

A restrição alimentar que teve maior frequência entre as nutricionistas que usam as hashtags para identificar tais restrições como "saudáveis", foi a restrição de açúcar.

Enquanto não há registro de malefícios à saúde decorrentes do consumo de açúcares naturalmente presentes nos alimentos, acumulam-se evidências de que a presença de "açúcares de adição", usado em preparações culinárias e adicionados aos ultraprocessados, está associada ao aumento do risco de várias doenças, incluindo a cárie dental, a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e doença hepática gordurosa não alcoólica (BRAZ et al, 2019). Por essa razão, a OMS sugeriu, em 2015, uma que a ingestão de açúcares de adição não deve ultrapassar 5% do valor energético total da dieta (OMS, 2015).

Segundo estudo de Levy et al. (2011), em estudo sobre o consumo de açúcar do país, há o consumo excessivo de "açúcares de adição" nos domicílios brasileiros, ultrapassando em mais de 60% o limite máximo de consumo recomendado pela OMS. A alta porcentagem encontrada no presente trabalho de restrição ao açúcar, com 78,6% (n=11) entre as que usam as *hashtags*, poderia não ser vista como um

problema, caso o incentivo à restrição fosse devidamente acompanhado da informação acerca dos diferentes tipos de açúcares, fontes alimentares e, conseqüentemente, seus diferentes impactos sobre a saúde. A restrição generalizada ao consumo pode implicar na exclusão de alimentos como frutas e sucos naturais, por exemplo.

Entre as que usam as *hashtags*, a restrição ao glúten também se destacou, correspondendo a 71,4%, sendo uma restrição também bastante frequente entre nutricionistas que não usam as marcações nas publicações (88,9%). A restrição do consumo de glúten deve ser destinada aos pacientes com diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca, de dermatite herpetiforme, de alergia ao glúten, ou no caso de diagnóstico clínico confirmado de sensibilidade ao glúten (também denominada como intolerância ao glúten-não celíaca). O glúten é uma proteína natural composta pela mistura de duas outras proteínas, a gliadina e a glutenina e está presente em cereais como trigo, centeio, aveia e cevada (NETO; SANTOS, 2017).

. Segundo Feitosa et al., não há necessidade de restringir o glúten da dieta de pessoas que não possuem enfermidades relacionadas ao consumo de glúten, o que contrapõe o principal motivo relatado pelos participantes das pesquisas dos dois trabalhos, que é a crença de melhorias na saúde. No que diz respeito à sensação de inchaço, emagrecimento e fins estéticos, o que é recomendado é o equilíbrio dos nutrientes ingeridos na dieta, o que não significa que o glúten seja considerado “culpado” e que deva ser suspenso (FEITOSA, et al., 2019).

Na presente análise também foi observada uma grande frequência de recomendações de restrição de lactose:46,7% (n=7). Das restrições alimentares recomendadas, sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, foi encontrada a frequência de 66,7% (n=6) para lactose.

A lactose é um dissacarídeo presente no leite de todas as espécies. A lactase é uma enzima localizada na superfície da borda em escova, que hidrolisa a lactose em glicose e galactose promovendo a absorção desses monossacarídeos. Com a diminuição da atividade da lactase, a lactose permanece na luz intestinal, onde exerce força osmótica, aumentando o fluxo de fluídos para o interior do intestino, podendo ocorrer distensão dor ou cólica abdominais, náusea, borborismo, flatos e diarreia (KRAUSE, 2012).

Quando ocorrem esses sintomas, é chamado de intolerância, quando não se chama de má absorção à lactose. Tal intolerância é comum e atinge todas as faixas etárias. Após a ingestão de leite e seus derivados por quem apresenta intolerância à lactose, ocorre um conjunto de sinais e sintomas como diarreia, dor e distensão abdominal, flatulência, náusea, vômito, borborigmo e constipação (SILVA; COELHO, 2019).

A restrição alimentar de leite e derivados configura um “modismo alimentar” bastante adotado, além de outros. Tais modismos se caracterizam pela aceitação de virtudes especiais de determinados alimentos e pela eliminação de certos alimentos pela crença de que contenham elementos nocivos à saúde. Segundo posicionamento da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição sobre consumo de leite e de produtos lácteos e intolerância à lactose, não há evidência científica suficiente para que indivíduos saudáveis retirem a lactose da dieta (MORAES & AMANCIO, 2017).

O leite é o alimento-fonte de cálcio que apresenta a melhor biodisponibilidade, sendo que aproximadamente 70% do cálcio dietético provêm do leite e produtos lácteos. É possível obter fontes de cálcio na dieta sem o consumo de leite, mas a recomendação de ingestão diária deste mineral é elevada e difícil de ser alcançada sem o consumo de lácteos. Além do cálcio, o leite é fonte alimentar rica em proteínas de alto valor biológico, minerais como zinco, selênio, fósforo, além de vitaminas. (MORAES & AMANCIO, 2017). A recomendação da restrição de lactose pode resultar na exclusão alimentos que são importantes, particularmente para adolescentes e adultos jovens, grupo que constitui público importante dessas influenciadoras.

Em relação aos carboidratos, foi encontrada a porcentagem de 35,7% (n=5) de incentivo entre as influenciadoras que usam a *hashtag*. Das restrições alimentares recomendadas sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, foi encontrada a porcentagem de 55,6% (n=5) para carboidratos. Segundo Lopes et al, a dieta com tal restrição vem ganhando força pelo seu potencial efeito na perda de peso corporal (LOPES, et al., 2018). Segundo esses autores, um grupo de indivíduos que seguiu a dieta durante 12 meses teve maiores diminuições nos triglicerídeos, aumento do colesterol HDL e colesterol LDL, além disso a dieta contribuir para a redução da resistência à insulina. No entanto, o aumento do

colesterol LDL com a dieta *low carb* sugere que esta medida deve ser monitorada. O baixo consumo de carboidrato em longo prazo pode muito causar unhas fracas, queda de cabelo, flacidez muscular, ossos fracos, má digestão, irritabilidade, ansiedade, depressão (LOPES, et al., 2018).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas. Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer, na proporção adequada, todos os nutrientes de que necessitamos (BRASIL, 2014).

Entre as que usam as *hashtags*, as restrições aos alimentos de origem animal foram de 28,6 % (n=4). Das restrições alimentares recomendadas sem o uso de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, foi encontrada a percentagem de 33,3% (n=3) para alimentos de origem animal.

Ainda segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, alimentos de origem vegetal ou animal oriundos de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, que produzem alimentos livres de contaminantes, que protegem a biodiversidade, que contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho e que, ao mesmo tempo, respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais são chamadas de alimentos orgânicos e de base agroecológica. Nos dez passos para uma alimentação adequada e saudável, orientam que, procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores (BRASIL, 2014).

A frequência na recomendação de consumo exclusivo de orgânicos encontrado foi 7,1% (n=1). Das restrições alimentares recomendadas sem o uso

de *hashtags* relacionadas à alimentação saudável, não foi encontrada a recomendação para o consumo exclusivo de orgânicos.

Dessa forma, em casos de doença, intolerância e alergia há algum tipo de alimento, qualquer tipo de restrição deve ser orientada para pacientes específicos de forma a ser correta em promover, proteger e recuperar a saúde do indivíduo. Também a limitação de alguns alimentos sendo por causas específicas, razões biológicas e culturais, e razões sociais e ambientais, deve se ter um acompanhamento para ciência de possíveis carências nutricionais, com isso a substituição de alimentos corretos.

5. CONCLUSÃO

Dietas da moda ou modismos alimentares, restrições de nutrientes sem justificativas realizadas por influenciadores, sem nenhuma formação especializada, podem representar risco à saúde nos médio e longo prazo, colocando em risco a saúde de seus seguidores e a relação saudável que eles devem ter com os alimentos.

As publicações feitas por influenciadoras no *Instagram* ou outras mídias, muitas vezes apenas fundamentadas em experiências pessoais ou estudos inconclusivos, levam as pessoas a adotarem o comportamento estimulado por esses indivíduos. Todo esse cenário pode ser a causa de pessoas não especializadas emitirem opiniões sobre saúde e estética como se especialistas fossem.

O compartilhamento de informações sobre alimentação e nutrição deve ser feito de maneira correta, com ênfase no conhecimento técnico – científico, de forma crítica e contextualizada, informando que cada corpo humano pode reagir de uma forma.

Enfim, a propagação das informações por nutricionistas sobre os malefícios das dietas é de extrema importância para a sociedade atual, visto que atualmente a busca e o seguimento por perfis no *Instagram* de dietas e restrições alimentares tem muita influência na vida dos seguidores. Como visto, esse segmento, pode prejudicar, ocasionando efeitos psicológicos, metabólicos, transtornos alimentares e compulsão alimentar devido as dietas restritivas. Contudo, as dietas restritivas

podem ser um fator de risco para a Ortorexia, mesmo não sendo reconhecida como transtorno alimentar.

6. REFERÊNCIA

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Plano diretor. Brasília, 2015.

BRAZ, Marici; ASSUMPCAO, Daniela de; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo and BARROS FILHO, Antonio de Azevedo. **Consumo de açúcares de adição por adolescentes em estudo de base populacional**. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2019, vol.24, n.9, pp.3237-3246. Epub Sep 09, 2019.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 5 REGIÃO. Parecer CRN-3 – Restrição ao consumo de glúten. Net, Bahia e Sergipe, 2013.

DEMEZIO, Carla; SILVA, Danilo; RODRIGUES, Dhonnata; OLIVEIRA, Gabriela; BARBOSA, Karolayne; MELO, Cristianne. O Instagram como ferramenta de aproximação entre Marca e Consumidor. , p. 1–12, 2016. Available at: <http://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2016/resumos/R52-2344-1.pdf>.

Accessed on: 10 Aug. 2020.

FEITOSA, Thaís Vieira Nogueira, et al. **Motivações à adesão a dietas sem glúten: uma análise bibliográfica**. Conexão Unifametro 2019: Diversidades tecnológicas e seus impactos sustentáveis, 2019.

GRIEGER , Jenifer Daiane; BOTELHO-FRANCISCO, Rodrigo Eduardo. **Um estudo sobre influenciadores digitais: comportamento digital e identidade em torno de marcas de moda e beleza em redes sociais online**. Universidade Federal do Paraná, 2019.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.

KRAUSE: **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. MOREIRA, E.A.M.; CHIARELLO, P. G. Nutrição e Metabolismo: Atenção Nutricional - Abordagem Dietoterápica em Adultos.

LEVY, Renata Bertazzi; et al. **Disponibilidade de “açúcares de adição” no Brasil: distribuição, fontes alimentares e tendência temporal**. Departamento de

LOPES, Maria Lanessa da Silva, et al. **A dieta da moda low carb: uma revisão**. VII Universo Ateneu –2018 – Messejana e Lagoa, volume II, 2018.

MORAES, Adriane Elisabete Antunes; AMANCIO, Olga Maria Silverio. **Declaração de Posicionamento da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição sobre Consumo de Leite e de Produtos Lácteos e Intolerância à Lactose**. Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Pediatria, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2017.

MOTA, João de Jesus Oliveira, et al. **Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social Instagram**. Universidade da Amazônia, Curso de Nutrição. Belém, PA, Brasil. DEMETRA, 2019.

OLIVEIRA NETO, A. A.; SANTOS, C. M. R. (Orgs.). **A cultura do trigo**. Brasília: Conab, 2017.

PENAFORTE, Fernanda R. O.; et al. **Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado**. 2017. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Departamento de Nutrição. J Bras Psiquiatr., 2018.

PONTES, Jackeline Barcelos. **Ortorexia em estudantes de nutrição: A hipercorreção incorporada ao habitus profissional?**. 2012. Universidade de Brasília Faculdade de Ciências da Saúde Programa de Pós- Graduação em Ciências da Saúde. 2012.

SANTOS, Fernanda Ferreira. **Intervenção alimentar e nutricional em ambiente virtual**. Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2020. SANTOS, Laís Freire; CASTRO, Maína Ribeiro Pereira. **Crudivorismo no Instagram: análise do perfil de um nutricionista**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

SILVA, Vinícius Rodrigues; COELHO, Adônis. **Causas, sintomas e diagnóstico da intolerância à lactose e alergia ao leite de vaca**. Revista Saúde UniToledo, Araçatuba, SP, v. 03, n. 01, p. 20-31, abr. 2019.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar**. 2019. 4 - Associação Psiquiátrica Americana. (2013). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos

Mentais (5ªed) . Arlington, VA. American Psychiatric Publishing.
SOUZA, Quetsia Jackeline Octacilio Vitorino; RODRIGUES, Alexandra Magna.
Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição.
2014. Universidade de Taubaté, Campus Bom Conselho. J Bras Psiquiatr., 2014.