

Análise de dietas divulgadas online e seus riscos nutricionais

Analysis of diets released online and their nutritional risks

QUIRINO, E. G. ¹; PORTUGAL, M.R. ¹

*1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
goncalvessester@gmail.com*

Resumo: Objetivo: analisar nutricionalmente as dietas mais pesquisadas na internet no período de setembro de 2019 a setembro de 2020, a fim de pontuar os riscos que elas podem causar ao organismo. **Métodos:** Pesquisa descritiva com análise quantitativa, utilizando a ferramenta *Google trends* para acompanhar as principais buscas com a palavra "dieta". Para analisar os cardápios foi utilizado os parâmetros da Ingestão Diária de Referência e da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia para valor energético total, proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras, cálcio, ferro, vitamina C, A e vitamina E. **Resultados:** Todas as dietas apresentam inadequação de macro e micronutrientes, principalmente em relação ao cálcio, fibras e vitamina E, baseados em cardápios com baixa qualidade nutricional. **Conclusão:** Por serem restritivas, todos os planos alimentares apresentados trazem a percepção de emagrecimento, porém, baseado em uma alimentação inadequada e que provavelmente possa ocorrer ganho de peso e problemas de saúde.

Palavras-chave: Dietas da moda. Saúde. Perda de peso.

Abstract: Objective: to nutritionally analyze the most researched diets on the internet from September 2019 to September 2020, in order to point out the risks they can cause to the body. **Methods:** Descriptive research with quantitative analysis, using the Google trends tool to follow the main searches with the word "diet". To analyze the menus, the parameters of Daily Reference Intake and the Cardiovascular Prevention Guideline of the Brazilian Society of Cardiology were used for total energy value, proteins, lipids, carbohydrates, fiber, calcium, iron, vitamin C, A and vitamin E. **Results:** All diets have inadequate macro and micronutrients, especially in relation to calcium, fiber and vitamin E, based on menus with low nutritional quality. **Conclusion:** Because they are restrictive, all the dietary plans presented bring the perception of weight loss, but based on an inadequate diet and that weight regain and health problems can probably occur.

Keywords: Fashionable diets. Health. Weight loss.

1. Introdução

O ato de se alimentar vai muito além de ser apenas uma necessidade fisiológica. O comportamento humano é a soma de disposições internas e influências ambientais. A construção dos hábitos alimentares inclui fatores biológicos, sociais, culturais, sensoriais, socioeconômicos e psicológicos. Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para assegurar qualidade de vida, manutenção da saúde, diminuir a mortalidade e prevenir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão, obesidade e diabetes. (SILVA, RIBEIRO, CARDOSO, 2008; SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006).

Os veículos de informação influenciam o pensamento individual e coletivo. A mídia constrói e reproduz representações padronizadas do corpo em diversos conteúdos veiculados em sites e redes sociais. Essas informações são importantes formadoras de opinião: ensinam como o indivíduo deve se comportar através de ideias que sondam principalmente o corpo feminino, culminando na insatisfação corporal e desejo de mudança para corpos destoantes da realidade. (SIQUEIRA; FARIA, 2007).

Práticas indiscriminadas de dietas sem embasamento científico ganham cada vez mais destaque na contemporaneidade. A maioria das pessoas que decidem segui-las tem como principal objetivo a alteração da forma corporal em um curto espaço de tempo, a qual seria impossível alcançar com uma rotina alimentar saudável, equilibrada e sem restrições. Nesse contexto, é comum o uso de cardápios muito restritivos com exclusão de algum grupo alimentar e diminuição exagerada do valor energético, ausência de ajuda profissional e prática de exercícios físicos de forma indiscriminada com objetivo de rápidos resultados (PERINAZZO, ALMEIDA, 2010).

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo realizar a análise nutricional de alguns dos cardápios das dietas mais pesquisadas pelos usuários de internet bem como o risco potencial a saúde que elas podem oferecer.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com análise quantitativa. A primeira etapa foi realizada utilizando um site de busca, o *Google trends*, para acompanhar o

número de buscas relacionadas ao termo “dieta” no período de setembro de 2019 a setembro de 2020 e selecionar as pesquisas mais frequentes.

Posteriormente, foi realizada uma busca de cardápios das respectivas dietas divulgados na rede, bem como instruções de como essas dietas devem ser seguidas.

Em seguida, foi utilizado o software de avaliação e prescrição nutricional Avanutri®, versão 4.0, para realizar a análise da composição nutricional das dietas selecionadas. Foi avaliado o conteúdo energético (kcal), a porcentagem do valor energético total da dieta (VET) correspondente a proteínas, lipídeos, carboidratos e fibras, cálcio, ferro, vitamina C, vitamina A e vitamina E. Esses nutrientes possuem grande importância numa alimentação equilibrada e o aporte inadequado deles pode causar problemas na saúde.

Os percentuais de macronutrientes (proteína, carboidrato e lipídeo) apresentados na tabela 1 e micronutrientes (cálcio, ferro, vitamina A, vitamina C e vitamina E) apresentados na tabela 2, presentes nos cardápios analisados foram comparados a partir da Ingestão Diária de Referência (*Dietary References Intakes – DRI*) do *Institute of Medicine* (IOM). A recomendação de fibras, também incluída na tabela 1, foi baseada na Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), 2019.

Os cardápios analisados foram coletados de sites com informações não científicas.

Tabela 1: Recomendações nutricionais de macronutrientes para indivíduos adultos.

Carboidrato (%)	Proteína (%)	Lipídeo (%)	Fibra (g)
45-65	10-35	20-35	25

Fonte: *Institute of Medicine* (2006); Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC (2019).

Tabela 2: Recomendações nutricionais de micronutrientes para indivíduos adultos.

Sexo	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Masculino	900	90	15	1000	8
Feminino	700	75	15	1000	18

Fonte: *Institute of Medicine* (2006)

3. Resultados

Após a busca no Google Trends, foi verificado que as dietas mais pesquisadas e acessadas pelos internautas foram: dieta do ovo, dieta Dukan, dieta da USP e dieta Sirtfood.

Tabela 3: Composição estimada de calorias e macronutrientes

Dieta	VET (kcal)	Proteínas (g)	%	Carboidratos (g)	%	Lipídeos (g)	%
Dieta do ovo	674	61,41	37	41,08	24	29,41	39
Dieta Dukan – fase 1	1326,58	148	45	28	8	69,38	47
Dieta Dukan – fase 2	1078,83	107,20	40	56,87	21	46,95	39
Dieta USP	396,56	42,97	44	21,16	21	15,56	35
Dieta Sirtfood fase 1	578,88	19,56	20	94,68	66	9,12	14
Dieta Sirtfood – fase 1.2	751,44	76,48	40	63,85	34	21,08	25
Dieta Sirtfood – fase 2	839,27	64,80	31	72,23	34	32,35	35
Recomendações DRIs (2006)	-	-	10-35%	-	45-65%	-	20-35

Fonte: Dados da pesquisa.

Tabela 4: Composição estimada de fibras das dietas com base nos cardápios

Dieta	Dieta do ovo	Dieta Dukan – fase 1	Dieta Dukan – fase 2	Dieta USP	Dieta Sirtfood – fase 1	Dieta Sirtfood – fase 1.2	Dieta Sirtfood – fase 2
Fibras (g)	5,1	1	9	4,9	5,7	4	11,2

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 5: Composição estimada de micronutrientes das dietas com base nos cardápios

Dieta	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Dieta do ovo	662,2	136,4	5,8	185	5,5
Dieta Dukan – fase 1	446,1	12,4	9,4	861,2	9
Dieta Dukan – fase 2	1686,9	42,2	1,9	1135,3	10,5
Dieta USP	5039,0	6,9	4,6	117	3,4
Dieta Sirtfood fase 1	565,2	79,4	5,1	157	2,9
Dieta Sirtfood – fase 1.2	466,1	58,5	8,6	154,6	4,3
Dieta Sirtfood – fase 2	343,7	43,1	7,8	218,5	6,4
Recomendações DRIs (2006)	Homem: 900 Mulher: 700	Homem: 90 Mulher: 75	Homem: 15 Mulher: 15	Homem: 1000 Mulher: 1000	Homem: 8 Mulher: 18

Fonte: Dados da pesquisa

4. Discussão

Ao analisar as tabelas de composição dos alimentos de cada cardápio, é possível perceber o desequilíbrio nutricional em muitos aspectos. A má distribuição no número de refeições é presente em todos os planos alimentares, exceto na dieta Dukan. De acordo com Nonino-Borges, Borges e Santos (2006), cardápios fracionados regulam os níveis de insulina e proporcionam saciedade, aumentando a eficácia e aceitação de dietas.

Segundo Blomain (2013), apesar de dietas restritivas serem efetivas na perda de peso, não apresentam sucesso a longo prazo devido ao reganho de peso decorrente de mecanismos compensatórios realizados pelo corpo como mudanças no metabolismo de nutrientes e alterações neuroendócrinas.

Em relação ao valor energético, Segundo Rodrigues e Fisberg (2006), dietas com o aporte calórico menor que 1200 kcal são incapazes de seguir um plano alimentar que ofereça micro e macronutrientes suficientes para a manutenção da saúde.

A maioria das dietas analisadas restringem o consumo de carboidrato, o que pode ocasionar em cetonúria devido a mobilização de gorduras para gerar energia decorrente do esgotamento dos estoques de carboidrato. Esse fator interfere na excreção de ácido úrico pelos rins. O acúmulo desse ácido no sangue pode causar gota (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014).

O consumo de lipídeos para compensar a diminuição de outros macronutrientes, pode aumentar os níveis de colesterol no sangue e das lipoproteínas de alta densidade (LDL), causar cálculo biliar e doenças cardiovasculares (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014).

Quase todas essas dietas são compostas majoritariamente por proteínas, Lima et al. (2010) pontuam em seu estudo que o excesso de proteína principalmente derivado de carnes, devido a presença de gorduras saturadas, pode estar relacionado com o aumento dos níveis de colesterol, LDL e ácidos graxos livres. Esse aumento eleva as chances e ocorrência da obesidade, cânceres e doenças cardiovasculares.

É relevante destacar que todos os cardápios apresentam quantidade inferior ao desejado de cálcio. Sua deficiência é muito prejudicial, principalmente no que se refere a mineralização e densidade óssea. Em mulheres jovens, é muito importante manter o consumo adequado para evitar a ocorrência de osteoporose após a menopausa (ESTEVES; RODRIGUES; PAULINO, 2010). Desordens relacionadas à saúde estão associadas com a baixa ingestão, como osteoporose, cânceres, cálculos renais e doenças crônicas (BUZINARO; ALMEIDA; MAZETO, 2006).

Em relação ao ferro, a maioria das dietas apresentam valores baixos desse mineral, exceto a Dukan e para o sexo masculino. Consumir ferro em quantidade inferior ao valor demandado pelo organismo pode ser muito prejudicial pois pode afetar o transporte de oxigênio para os tecidos, causar anorexia, palidez e falta de disposição para realizar atividades. Sua deficiência nutricional pode levar ao quadro de anemia ferropriva (GERMANO; CANNIATTI, 2002).

Apesar da importância do aporte adequado de fibras na alimentação, nenhum dos cardápios atingiu o valor recomendado. Seus benefícios fisiológicos se destacam principalmente pela prevenção do excesso de peso decorrente de sua propriedade em promover saciedade, melhora do funcionamento intestinal, redução do colesterol sanguíneo e controle da glicemia. Além disso, doenças cardiovasculares e diabetes têm o risco reduzido com a inclusão de fibras em quantidades adequadas na dieta (SILVA et al, 2019; BERNAUD; RODRIGUES, 2013).

Em relação a vitamina C, foi possível observar deficiência nas dietas Dukan, USP e Sirtfood. a vitamina C inibe os danos oxidativos provenientes de radicais livres,

evitando seus efeitos prejudiciais ao organismo (COUTO; CANNIATTI-BRAZACA, 2010). Seu papel se destaca na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, diabetes Mellitus, câncer, obesidade e doenças degenerativas. O aumento do número de casos dessas patologias pode ser explicado pela mudança do padrão alimentar. Sua ausência pode causar manifestações hemorrágicas, anorexia, cansaço excessivo, alterações na pele, edema nas articulações e infecções (MOREIRA; LOPES; VALENTE-MESQUITA, 2007).

A vitamina E também desempenha o papel de proteção das células contra os radicais livres e pode ser considerada o antioxidante biológico mais eficiente, sendo relevante na prevenção de doenças cardiovasculares, cânceres e doenças degenerativas e na permanência da integridade das membranas (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014). Todas as dietas apresentam valores abaixo do valor de referência.

Em relação à análise de vitamina A, as dietas do ovo, Dukan e Sirtfood apresentam valor muito abaixo do ideal. O aporte alimentar carente em vitamina A, pode ser prejudicial ao processo visual de adaptação a ambientes menos iluminados, à resposta imunitária, no combate a infecções, a diferenciação celular que inibe a queratinização da pele e controla lesões na derme e a propriedade de combater radicais livres (SILVA; MURA, 2013).

Quando um alimento é proibido da rotina alimentar por acreditar que seu consumo prejudicaria o emagrecimento, além da privação de macro e micronutrientes, a relação do indivíduo com a variação da ingestão alimentar é prejudicada pela valorização apenas de alimentos que colaborem com a perda de peso. Dessa forma, percebe-se os riscos provenientes da prática indiscriminada de dietas e privação nutricional, envolve além de fatores fisiológicos, questões psicológicas e sociais (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

5. Considerações finais

De acordo com a análise dessas dietas, foi possível afirmar que as mesmas não estão de acordo com as recomendações diárias. A qualidade nutricional dos cardápios não apresenta valores adequados para macro e micronutrientes e por essa razão pode prejudicar a saúde a médio e longo prazo, além de não serem planos individualizados.

Referências

- Bernaudo, F; Rodrigues, T. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 57, n. 6, p. 397-405, 2013.
- Blomain, E et al. Mechanisms of weight regain following weight loss. **ISRN Obes**, p. 1-7, 2013.
- Buzinaro, E; Almeida, R, Mazeto, G. Biodisponibilidade do cálcio dietético. **Arq Bras Endocrinol Metab.**, São Paulo, v. 50, n. 5, p. 852-861, 2006.
- Esteves, E; Rodrigues, C; Paulino, E. Ingestão dietética de cálcio e adiposidade em mulheres adultas. **Rev. Nutr**, Campinas, v. 23, n. 4, p. 543-552, 2010.
- Farias, S; Fortes, R; Fazzio, D. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**. Brasília, v. 39, n. 2, p. 196-202, 2014.
- Germano, R; Caniatti, S. Importância do ferro em nutrição humana. **Nutrire**, Piracicaba – SP, v. 24, p. 85-104, , 2002.
- Lima, K et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 23, n.4, p. 349-357, 2010.
- Moreira, C; Lopes, M; Valente-Mesquita, V. Impacto da estocagem sobre atividade antioxidante e teor de ácido ascórbico em sucos e refrescos de tangerina. **Rev. Nutr**. Campinas, v. 25, n. 6, p. 743-752, 2012.
- Nonino-Borges, C; Borges,R; Santos, J. Tratamento clínico da obesidade. **Revista Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p. 246-252, 2006.
- Perinazzo, C; Almeida, J. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. **Rev HCPA**, Porto Alegre, v. 30, n.4, p. 233-234, 2010.
- Silva, G et al. Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Rev. bras. epidemiol**. São Paulo, v. 22, 2019.
- SILVA, I; RIBEIRO, J.L.; CARDOSO, H. Why we eat what we eat: Psychosocial determinants of food selection. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 9, n. 2, p. 189-208, 2008.
- Siqueira, D; Faria, A. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação, mídia e consumo**, São Paulo, v. 4, n. 9, p. 171-188, 2007.
- Souto, S; Ferro-Bucher. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutri.**, Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006.

