**DIETAS RESTRITIVAS PARA O EMAGRECIMENTO SÃO EFETIVAS A LONGO PRAZO?**

Maciel Rodrigues, Eduarda; Porto Amorim Juliana; Ribeiro Aparecida Weverlainne , Marcely,; Dantas Monteiro, Thais; Briskiewicz, Lucas Bruna

I**ntrodução**

Atualmente, alimentação e hábitos saudáveis são assuntos frequentemente abordados na sociedade, o que mostra uma preocupação não só na melhoria de saúde e estilo de vida, como na aparência física. Contudo, devido à busca constante por resultados imediatos, principalmente relacionados à estética, alguns indivíduos optam por seguir dietas restritivas, por acreditar que é a melhor estratégia para alcançar determinados objetivos e obter resultados satisfatórios (OLIVEIRA, 2019).

A concepção de dietas restritivas pode ser entendida como a restrição calórica de   macronutrientes   e grupamentos    alimentares, por meio da contagem de calorias ou exclusão de determinados alimentos vistos como obeso gênicos (JOB, 2019). Essas dietas são práticas alimentares temporárias, que prometem resultados rápidos e desejados, porém a literatura mostra que são necessários mais estudos (Escott-Stump, 2011). Morgan et al. (2002), afirma que a dieta restritiva, no cenário atual, é o principal fator precipitante de um transtorno alimentar.

 Fazer uma dieta restritiva é algo que assusta e estressa o corpo e o cérebro. O cérebro não percebe a perda de peso como um sucesso de beleza, percebe-a como um perigo, desenvolvendo assim, mecanismos de adaptação para proteger o organismo (DERAM, 2014).

 Em um contexto amplo de saúde, não existem dietas restritivas saudáveis, visto que a saúde psicológica também é relevante. Pessoas que são adeptas a dieta restritiva, acabam entrando no famoso “efeito sanfona”, não havendo um resultado constante (JOB, 2019). Cerca de 50% do peso perdido decorrente de uma dieta restritiva é recuperado após um ano, e quase todo peso perdido remanescente é recuperado posteriormente, por grande parte dos indivíduos (Ochner e colaboradores, ANO).

 Diante do exposto foi realizado uma revisão bibliográfica sobre a, efetividade das dietas restritivas no emagrecimento em longo prazo, assim como relatar as causas e consequências para saúde.

**Materiais e Métodos**

O estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura, sobre a eficácia das dietas restritivas para o emagrecimento a longo prazo. Para a pesquisa, os dados utilizados foram os artigos científicos buscados on-line, disponíveis na Scielo Brasil, Google Acadêmico, Repositório anima educação e RSD Journal.

 As palavras chave utilizadas foram dietas restritivas, transtorno alimentar, restrição alimentar, compulsão alimentar, e emagrecimento.

**Resultados e Discussão**

Redes sociais são um meio de informação e comunicação que circulam de forma acessível e em tempo real, sendo um hábito extremamente corriqueiro a propagação de notícias equivocadas, que desconsideram o princípio saúde e qualidade de vida (MAGALHÃES; BERNARDES; TIENGO, 2018 apud TELES; MEDEIROS, 2020). Sophie Deram (2018) defende um corpo mais real para as mulheres. As redes sociais espalham fotos com alto nível de edição, devido ao fácil acesso a esse tipo de aplicativo, podendo causar desconforto e comparação para a maioria das mulheres atualmente. Corpos irreais são publicados nas redes, causando a idealização de um corpo inatingível. Nas últimas décadas, a magreza tem se tornado o maior padrão da sociedade, visto que as mídias sociais e a indústria têm propagado que um corpo só é saudável, se for magro, com curvas perfeitas e sem nenhum tipo de marca. Com isso, as mulheres, desde jovens, buscam atingir esse padrão imposto de forma tão dura, que acabam resultando em dietas extremamente restritas e possíveis quadros de transtornos alimentares, que comprometem a saúde física e mental de quem a prática. Diante disso, a autora afirma em seu livro a seguinte frase: “Fique longe dos discursos das revistas, dos ambientes ou de pessoas que desvalorizam você.” (DERAM, 2018).

 De acordo com Ribeiro (2020, p. 36), “um mercado bilionário lucra minando a saúde, a autoestima e o bem-estar de muitas mulheres”. A indústria busca oferecer soluções e meios mais fáceis de atingir o corpo perfeito por meio de produtos, alimentos e procedimentos, incentivando diversas pessoas a gastarem dinheiro para entrar em um padrão.

 TELES (2020) afirma que os adolescentes, principalmente meninas, apresentam preocupações com sua aparência física buscando aceitação da sociedade, se mostrando mais vulneráveis às influências midiáticas, concluindo, que o ideal de magreza impacta no comportamento alimentar de um indivíduo.

 Os estudos mostram que a Insatisfação Corporal é uma realidade prevalente na sociedade atual. Observa-se que o padrão de beleza feminino que visa a magreza é parte integrante da psicopatologia dos transtornos alimentares. Na cultura ocidental, ser magra significa ter sucesso, competência, autocontrole e ser atraente. (STICE et al. 1994). Nessa perspectiva, de acordo com Ogden (1996), estereótipos e padrões são apresentados, e passam a ser invejados e apreciados. Atrizes, modelos, grandes personalidades, “ditam” o padrão a ser seguido. Desta forma o ganho de peso se torna um problema, e a dieta se torna a solução do problema.

 De acordo com Souto (2006), a busca do corpo perfeito tem se tornando realidade e prioridade na vida em parte considerável das mulheres. Decorrente a insatisfação corporal, dietas restritivas se tornam presentes. A dieta, por ser realizada apenas por fins estéticos e por redução de peso, ocorre uma restrição rígida, podendo desencadear transtornos alimentares como anorexia, bulimia e compulsões.

 Dessa forma, a insatisfação com o próprio corpo pode ser um fator precipitante dos transtornos alimentares, contribuindo, juntamente com outros fatores etiológicos, para seu início (Hetherington, 2000).

 Dietas restritivas e sua prática sem acompanhamento nutrição:

De acordo com o artigo “Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes", dietas restritivas que prometem resultados milagrosos em pouco tempo, são definidas como “restrição parcial ou total de grupos de alimentos intencionalmente” (SILVA et al., 2020).

 As dietas da moda, conhecidas como dieta *Low Carb*, jejum intermitente, dentre várias outras, são comuns e praticados na sociedade atual. Na maioria das vezes são realizadas sem acompanhamento nutricional, ou seja, de forma indevida (SOIHET; SILVA, 2019). Uma má alimentação pode resultar fraqueza, dores no corpo, náuseas e tontura. Esses sintomas são comuns para quem pratica dietas restritivas (ALVARES; SANTANA, 2020). Além disso, para a elaboração de um plano alimentar saudável, há importantes considerações nutricionais a serem examinadas, para que haja uma composição de nutrientes balanceada, em quantidade e qualidade adequadas, devendo ser de execução do profissional nutricionista. (CARNEIRO; COSTA, 2021).

**Considerações finais**

Diante do exposto, os estudos mostram que as dietas restritivas não são o meio mais eficaz para emagrecimento e melhoria de saúde, visto que ser adepto a esse tipo de dieta não é garantia de que os resultados obtidos com facilidade se mantenham da mesma forma.

 Além disso, os riscos à saúde tanto física, quanto mental são uma realidade de acordo com as informações adquiridas mediante a pesquisa. A perda de nutrientes no corpo, e a influência negativa no quesito psicológico, transtornos alimentares, hábitos de comparação e baixa autoestima, são características bastante comuns que podem ser influenciadas por dietas restritivas.

 Ressalta-se que uma dieta balanceada, feita para cada indivíduo, com acompanhamento nutricional, mostra resultados mais satisfatórios e eficazes a longo prazo, mantendo hábitos saudáveis por mais tempo, sem se tornar prejudicial para saúde física e mental.

**Referências**

ALVARES, D. A.; SANTANA, A. A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. Revista Pubsaúde, vol. Novembro, 2020. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/revista/correlacao-entre-dietas-restritivas-e-o- surgimento-ou-agravamento-de-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 15 de abr. 2021.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de nutrição, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. Disponível: <https://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23510.pdf>.

BORGES, N.; SICCHIERI J.; RIBEIRO R.; MARCHINI J.; SANTOS J. Transtornos

 alimentares: quadro clínico. Revista de Medicina, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, p. 340-

 348, jul./set. 2006 Brito, Camila. A influências de dietas restritivas no âmbito físico e comportamental. Repositório UNICEUB. 06 de julho de 2021.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. 1. Ed – São Paulo: Sensus, 2014.

Deram, S. O peso das dietas: emagrecer de forma sustentável dizendo não as dietas. São Paulo. Sensos. 2014.

ES, I. S.; MEDEIROS, J; F. B. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres –Uma revisão de literatura. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) -Faculdade de Ciências, da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília,2020.Disponível em:

Fortes LE, Cipriani FL, Paes SA, Coelho FE, Ferreira MA. Relaçao entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes. J Bras Psiquiatr. [Internet]. 2016]. Disponível em:https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/BGnX4nk7Y8KPbKpXj8XkNNp/?lang=pt

HETHERINTON M.M. Eating disorders: diagnosis, etiology, and prevention. Nutrition2000;16(7):547-51

JOB, A. R.; SOARES, A. C. DE O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 13, n. 78, p. 291-298, 17 fev. 2019.

LOPES, M. L. da S. et al. A dieta da moda low carb: uma revisão. Anais do VII Universo Ateneu, 2018, p. 336. Disponível em: <http://www.uniateneu.edu.br/documentos/universo-ateneu/vii-anais-do-universo- ateneu-2018-volume2-messejana-e-lagoa.pdf#page=337>..

MALTEZ, B. G. A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens. 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11192>.

Ochner, C. N., Barrios, D. M., Lee, C. D., & Pi-Sunyer, F. X. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. Physiology & Behavior. Vol. 120. 2013. p. 106-113.

OGDEN J. A vez do gordo? Desfazendo o mito da dieta. Rio de Janeiro: Imago;

p.1-27 Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15370/1/21803492%20e%2021804167.pdf

SILVA, B. L. S., ROCHA, M.S., SILVA, D.D., TORRES, B.L.P.M., SANTOS, M.D.C. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas Rev. Brazilian Journal of health, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 76028-76036. 2020. Disponível em:https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17897/14497>. Acesso em: 10 de out. 2020.

Soihet JU, Silva AL. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar [Dissertação] [Internet]. Centro universitário São Camilo; 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaobrasil/article/view/2563>

STICE E.; SCHUPAK-NEUBERG E.; SHAW H.E.; SHAW H.E.; STEIN R.I. Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. J AbnormPsychol 1994;103(4):836-40.