

 Ester Gonçalves Quirino<sup>1</sup>

 Mariana Ribeiro Costa Portugal<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, Curso de Nutrição. Volta Redonda, RJ, Brasil.

#### Correspondência

Mariana Ribeiro Costa Portugal  
[marianarcosta@yahoo.com.br](mailto:marianarcosta@yahoo.com.br)

*Este artigo é produto do trabalho de conclusão de curso (TCC) "Análise de dietas divulgadas online e seus riscos nutricionais", autoria de Ester Gonçalves Quirino, sob orientação da professora Mariana Ribeiro Costa Portugal e apresentado ao final do curso de Nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), em 25 de novembro de 2020.*

## Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde

### *Nutritional analysis of diets searched on the internet and potential health impacts*

#### Resumo

**Introdução:** O desejo de perder peso tem feito com que pessoas recorram a dietas restritivas. A internet é um meio propagador e facilitador de acesso a dietas voltadas principalmente ao emagrecimento. **Objetivo:** O trabalho teve como objetivo analisar alguns dos cardápios das dietas mais pesquisadas pelos usuários da internet. **Método:** Foi realizada uma busca com a palavra "dieta" no Google Trends, a partir da qual foram selecionadas as dietas mais procuradas na internet entre os meses de setembro de 2019 a setembro de 2020, sendo elas: dieta do ovo, dieta da USP, dieta Dukan e dieta Sirtfood. Realizou-se a busca por cardápios de cada uma delas, bem como a análise da composição em energia, a porcentagem correspondente de proteínas, lipídeos, carboidratos, e a composição em fibras, cálcio, ferro, vitamina C, vitamina A e vitamina E, com o auxílio do *software* Avanutri. **Resultados:** Foi possível verificar que as dietas são restritivas em relação à oferta diária de energia (396,6 a 1326,58 kcal), estimulam grande restrição de carboidratos e o alto consumo de proteínas, o qual é acompanhado da alta ingestão de lipídeos. Em relação aos micronutrientes, a análise dos cardápios mostrou insuficiência na oferta diária das vitaminas A (exceto Dukan fase 2 e dieta USP), C (exceto Dieta do ovo e Sirtfood fase 1), D, E, além de cálcio (exceto Dukan fase 2) e ferro. **Conclusão:** Além dos potenciais riscos que o desequilíbrio na composição em macro e micronutrientes podem causar, dietas com perfil restritivo não levam ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e podem resultar no desenvolvimento de uma relação obsessiva com a alimentação. Ainda que o emagrecimento inicial possa ocorrer, a perda de peso não é sustentada.

**Palavras-chave:** Internet. Dieta. Restrição calórica. Perda de peso. Nutrientes.

#### Abstract

**Introduction:** Desire to lose weight has been influencing people to search for restrictive diets. The Internet facilitates access to diets focused mainly on weight loss. **Objective:** This original research work aimed to analyze menus of the most searched diets by internet users. **Method:** A search with the word "diet" was conducted in Google Trends, and the most searched diets on the internet between September 2019 and September 2020 were selected, as follows: egg diet, USP diet, Dukan diet, and Sirtfood diet. A search for menus of each one of them was performed, as well as analysis of energy content, the corresponding percentage of protein, lipids, carbohydrates, and fiber, calcium, iron, vitamin C, vitamin A, and vitamin E composition, with the help of the Avanutri software. **Results:** It was possible to verify that most diets are very restrictive regarding daily energy supply (396.6 to 1326.58 kcal), stimulate a great restriction of carbohydrates (except Sirtfood diet phase 1) and high protein consumption (20-45%), which is accompanied by high intake of lipids (14-47%). Concerning micronutrients, menus showed insufficiency in the daily supply of vitamins A (except Dukan phase 2

and USP diet), C (except egg diet and Sirtfood phase 1), D, E, besides calcium (except Dukan phase 2), and iron. **Conclusion:** Besides potential risks that an imbalanced nutrient composition may cause, diets with a restrictive profile do not lead to the development of healthy eating habits and may result in the development of an obsessive relationship with food. Although initial weight loss may occur, weight loss is not sustained.

**Keywords:** Internet. Diet. Caloric Restriction. Weight loss. Nutrients.

## INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial à promoção da saúde. A prática alimentar adequada leva em consideração os aspectos biológicos e sociais do indivíduo, atendendo às necessidades alimentares especiais, respeitando a cultura alimentar, sendo acessível do ponto de vista físico e financeiro, harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.<sup>1</sup>

A frequência de excesso de peso em adultos brasileiros corresponde a 55,4%, sendo ligeiramente maior entre homens (57,1%) do que entre mulheres (53,9%). Por sua vez, a frequência de adultos obesos é de 20,3%, sendo semelhante entre os sexos.<sup>2</sup> Ainda que o excesso de peso ocorra entre homens e mulheres, é inegável que as mulheres sofrem a maior pressão para se enquadrarem em um padrão “ideal” de beleza. Nesse padrão idealizado, o corpo magro é o pilar central, o que pode contribuir para aumentar a adesão a comportamentos extremos voltados ao controle do peso e excessiva preocupação com a imagem corporal, podendo resultar em comportamentos alimentares inadequados.<sup>3</sup>

A internet tornou-se uma fonte abundante e acessível de informações sobre saúde, entre as quais, a alimentação e nutrição despertam enorme interesse.<sup>4</sup> Informações sobre dietas que atendem a diferentes objetivos, particularmente o de emagrecer, estão presentes nos conteúdos de incontáveis sites.<sup>5</sup> Através da internet, diferentes veículos disseminam um modelo estético irreal para a maioria das pessoas e, ao mesmo tempo, oferecem inúmeras maneiras para que esse padrão seja alcançado. Nesse contexto, a prática indiscriminada de dietas da moda, sem embasamento científico, desconsiderando particularidades fisiológicas, psicológicas e sociais, ganha cada vez mais destaque. A maioria das pessoas que decidem segui-las tem como principal objetivo a alteração da forma corporal em um curto espaço de tempo. Para tanto, é comum a adesão a cardápios restritivos, com a exclusão de diferentes grupos de alimentos, diminuição exagerada do valor energético, ausência de ajuda profissional, acompanhada da promessa de resultados rápidos.<sup>6</sup>

Dessa forma, este trabalho teve como objetivo avaliar a composição nutricional dos cardápios das dietas mais buscadas por usuários da internet no Brasil, bem como discutir os potenciais riscos à saúde que elas podem oferecer.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva, cuja primeira etapa foi realizada utilizando um *site* de busca, o Google Trends,<sup>7</sup> uma ferramenta disponibilizada pelo Google que possibilita acompanhar o número de buscas por uma palavra-chave em um espaço de tempo definido. O Google Trends apresenta estimativas que permitem dimensionar tendências de buscas sobre temas de interesse, discriminadas em delimitações geográficas, categorias temáticas (saúde, por exemplo), delimitações temporais, além de gerar um gráfico de tendência de busca do termo no intervalo de tempo definido. No caso, o termo pesquisado foi “dieta”, em português, no período de setembro de 2019 a setembro de 2020, e o Brasil foi o país selecionado na busca. As dietas incluídas no presente estudo foram escolhidas por terem sido pesquisadas com maior frequência por usuários da internet ao longo do período definido.

Após a seleção das dietas, foi realizada uma busca de cardápios divulgados na rede, bem como instruções de como essas dietas devem ser seguidas. Muitas informações, como os exemplos de cardápios, foram obtidas a partir de literatura leiga, uma vez que não há literatura científica disponível acerca dessas recomendações. 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. Em cada dieta foi analisado um cardápio proposto. Nas que são compostas por mais de uma fase, como é o caso das dietas Dukan e Sirtfood, foram analisados mais de um cardápio.

Foram avaliados o valor energético total (VET), a porcentagem correspondente de proteínas, lipídeos, carboidratos, e a composição em fibras, cálcio, ferro, vitamina C, vitamina A e vitamina E. A verificação da adequação na composição de

macronutrientes considerou as recomendações de carboidratos (45-65%), proteínas (10-35%) e lipídeos (20-35%) para adultos, conforme as *Macronutrient Distribution Ranges* (AMDRs), preconizadas pelo Institute of Medicine.<sup>8</sup> A composição em micronutrientes das dietas foi analisada considerando os valores da *Dietary References Intakes* (DRI) recomendados para mulheres entre 19 e 50 anos. Os valores considerados foram os seguintes: cálcio (1000 mg), ferro (8 mg - homens e 18 mg - mulheres), vitamina A (900 mcg - homens e 700 mg - mulheres), vitamina C (90 mg - homens e 75 mg - mulheres), vitamina D (15 mcg) e vitamina E (15 mg). No caso das fibras, foi considerada a recomendação da Diretriz de prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC, a qual preconiza a ingestão de 25g/dia.<sup>9</sup>

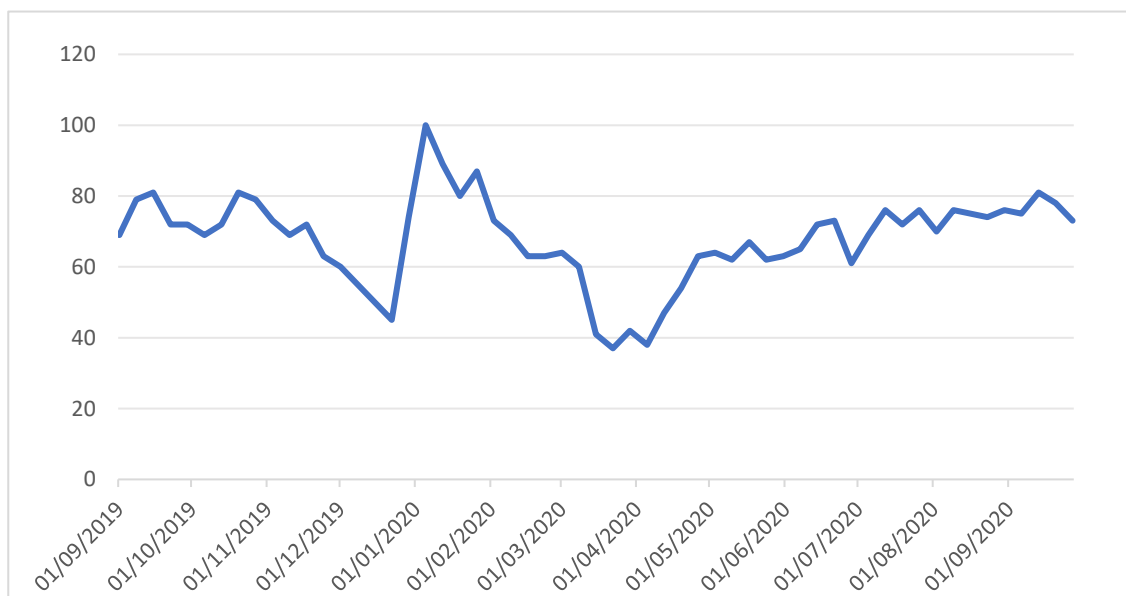
## RESULTADOS

Após a busca no Google Trends, verificou-se que as dietas mais pesquisadas e acessadas pelos internautas foram: dieta do ovo, dieta Dukan, dieta da USP e dieta Sirtfood. A seguir, serão apresentadas as principais características e análises da composição nutricional dos cardápios.

### Tendências de buscas por dietas durante o período determinado

A figura 1 apresenta as tendências sobre o tema pesquisado de setembro de 2019 a setembro de 2020. Os números representam o interesse da pesquisa em relação ao ponto mais alto do gráfico. Um valor de 100 representa o pico de popularidade do termo "dieta", que ocorreu em janeiro de 2020. Um valor de 50 significa que o termo foi metade da popularidade. Abril de 2020 foi o mês de menor interesse na busca pelo tema.

Figura 1. Tendência de busca por dietas entre setembro de 2019 e setembro



Fonte: Google Trends de 2020

## Características das dietas e cardápios

### Dieta do ovo

O ovo é o alimento central dessa proposta de dieta, e tal conduta tem como justificativa a saciedade que o alimento pode proporcionar. Trata-se de um cardápio hipocalórico baseado no consumo de ovos, associados com outros alimentos proteicos e/ou com baixo valor glicêmico e pobre em gorduras. É sugerida a duração de uma a duas semanas e a perda de peso anunciada varia de três quilos em sete dias, e 10 a 14 quilos em duas semanas de seguimento.<sup>10</sup>

Entre as refeições, é permitido o consumo apenas de água e chás naturais. Essa dieta não “permite” o consumo de alimentos como batata, arroz e pão, além de carnes gordurosas, alimentos processados, frituras, *fast foods*, refrigerantes, sucos e alimentos com açúcar.<sup>11</sup>

O cardápio sugerido e analisado na presente pesquisa foi composto por três refeições ao longo do dia: no café da manhã, ovos cozidos (duas unidades) e uma porção de fruta (uma maçã); no almoço, ovo cozido (uma unidade) e filé de frango (uma unidade); e no jantar, ovos cozidos (duas unidades), salada (uma xícara) e a fruta cítrica da preferência (uma unidade).<sup>10</sup>

### Dieta Dukan

Entre as dietas buscadas, a mais conhecida é a dieta Dukan, que foi desenvolvida por um médico francês, Pierrick Dukan. É um método de emagrecimento baseado em uma grande redução do consumo de alimentos ricos em carboidrato, compensando essa falta com o consumo de proteínas e de farelo de aveia para aumentar saciedade. O efeito alegado a tal plano de emagrecimento, predominantemente hipocalórico e cetogênico, é uma perda de cinco quilos já na primeira semana. Essa dieta não estabelece um prazo para o término, e possui quatro fases: ataque, cruzeiro, consolidação e estabilidade. As duas primeiras fases visam emagrecimento, e as outras duas, estabilização do peso, sem restrições alimentares.<sup>12</sup>

A fase “ataque” dura até sete dias consecutivos e nela é permitido consumir apenas proteína animal à vontade, além de uma colher e meia de sopa de farelo de aveia por dia. Adoçantes como aspartame e condimentos também são permitidos. Para analisar essa fase da dieta, foi utilizado um cardápio que consiste em seis refeições: café da manhã, composto por leite desnatado (copo de 200 ml), farelo de aveia (uma colher e meia), ovo (uma unidade) e queijo branco 0% de gordura (duas fatias); lanche da manhã: iogurte natural desnatado (170 ml) e presunto magro (duas fatias); almoço com contrafilé (150 gramas) e omelete (uma gema e duas claras); lanche da tarde com queijo branco 0% gordura (uma fatia média) e presunto magro (duas fatias); no jantar, refeição com frango desfiado e ervas finas (oito colheres de sopa) e queijo *cottage* 0% gordura (duas colheres de sopa rasas); ceia: chá de camomila (uma xícara).<sup>13</sup>

A análise de um cardápio proposto para a fase “cruzeiro” também foi realizada e consiste de seis refeições: café da manhã composto por iogurte de fruta *light* (170 ml), ovo cozido (uma unidade), café preto sem açúcar (uma xícara) e farelo de aveia (duas colheres de sopa); lanche da manhã: tomate cereja (quatro unidades) e queijo branco 0% gordura; almoço: rúcula (uma xícara), tomate (uma unidade), carne moída (150 gramas), cenoura cozida (meia unidade) e vagem refogada (uma xícara); lanche da tarde: Polenguinho *light* (uma unidade), iogurte natural 0% gordura (170 ml) e salsa (três palitos); jantar: pescada assada com alecrim (um filé), chuchu cozido (meia unidade) e palmito pupunha (meia unidade) e ceia: presunto magro (duas fatias).<sup>13</sup>

Segundo a proposta dieta, as fases de consolidação e estabilidade seriam menos restritivas. No entanto, na última fase, um dia da semana deveria ser reservado para ingestão apenas de proteínas, além do consumo de três colheres de aveia associadas às refeições.<sup>12</sup>

## **Dieta da USP**

Apesar do nome, essa dieta não possui nenhuma ligação com a Universidade de São Paulo (USP). Trata-se de uma dieta bastante restritiva, com refeições mal distribuídas, e cardápio composto por pouca variedade de alimentos, preferencialmente aqueles com mínimas quantidades de carboidratos.<sup>14</sup> Essa dieta pode durar uma semana e se estender até 14 dias, com promessa de até 14 quilos perdidos. Não é recomendada a prática de atividade física, devido ao aporte calórico reduzido e, conseqüentemente, da perda de energia.<sup>15</sup>

O cardápio-base é composto por apenas três refeições: café da manhã, que consiste em café preto sem açúcar (uma xícara), cenoura crua (uma unidade pequena) e limão Taiti (uma unidade); almoço, composto apenas por filé de frango grelhado (uma unidade), e jantar: ovo cozido (duas unidades) e cenoura cozida (uma unidade grande).<sup>14</sup>

## **Dieta Sirtfood**

É composta principalmente por alimentos que, alegadamente, ativariam as vias do que se conhece como "gene magro" ou sirtruínas, as mesmas vias relacionadas às dietas de jejum.<sup>16</sup> O plano alimentar é baseado em duas fases e promete perda de, no mínimo, três quilos na primeira semana. Nos primeiros três dias (fase 1), a quantidade de calorias permitidas é de até 1.000 kcal por dia. A composição alimentar desses primeiros dias é constituída por três sucos verdes e uma refeição.<sup>16</sup> A única refeição presente nesses três primeiros dias, o almoço, pode ser disposta da seguinte maneira: salmão grelhado com azeite e limão (uma posta de 120 gramas), couve-manteiga (duas folhas), alcaparras (duas colheres) e cebola roxa (um quarto de unidade).<sup>17</sup> Do quarto ao sétimo dia, a ingestão alimentar se altera para até 1.500 kcal diárias divididas em dois sucos verdes e duas refeições (fase 1.2). Os autores alegam que, apesar da restrição calórica, esses alimentos possuem naturalmente o efeito de saciar a fome.<sup>16</sup>

Após esses sete dias, é iniciada a fase 2, que se estende por mais 14 dias e possui uma refeição a mais: o jantar. O almoço pode ser constituído pelos mesmos alimentos e quantidades da fase anterior. O jantar, baseado nos alimentos permitidos e na limitação de calorias, deve incluir filé de frango (uma unidade grande), rúcula (três folhas) e azeite (uma colher de sopa).<sup>17</sup>

## **Análise das recomendações referentes ao seguimento das dietas e da composição nutricional**

A tabela 1 apresenta algumas das recomendações relacionadas ao número de refeições no cardápio, tempo de seguimento total das dietas ou fases das dietas, bem como a perda de peso prometida em cada uma delas e calorias diárias. É possível observar que o cardápio da dieta Dukan possui, em sua estrutura, o número de seis refeições ao dia. Entre todas as propostas, a dieta Sirtfood em suas fases 1 e 1.2, apresenta-se como a mais restrita em relação ao número de refeições. O consumo de sucos é recomendado em tais fases, o que não foi considerado como uma refeição. A Sirtfood fase 2, USP e dieta do ovo possuem como proposta de cardápio a realização de três refeições ao dia. O tempo de seguimento recomendado é bastante variável. No total, a dieta Sirtfood tem como recomendação o tempo de 21 dias de seguimento, não havendo uma especificação quanto à promessa de quilos que serão perdidos. Sobre as calorias, o valor médio é de 806,5 kcal/dia (mínimo 396,6 kcal; máximo de 1.326,6 kcal/dia). Entre todas, a dieta USP é aquela com proposta de cardápio mais restritiva em relação às calorias, e a que promete a maior perda de peso, cerca de 14 kg, em aproximadamente duas semanas.

**Tabela 1.** Número de refeições, tempo de seguimento, perda de peso prometida nas dietas analisadas e valor energético total (VET). Brasil, 2020.

	Nº de refeições ao dia	Tempo de seguimento	Peso perdido (prometido)	VET (kcal/dia)
Dieta do ovo	3	De 1 a 2 semanas	3 a 14 kg	674
Dieta Dukan fase 1	6	Até 7 dias	Até 5 kg	1326,6
Dieta Dukan fase 2	6	Até alcançar o peso desejado	Não especificado	1078,8
Dieta USP	3	Até 14 dias	Até 14 kg	396,6
Dieta Sirtfood fase 1	1	3 dias	Não especificado	578,9
Dieta Sirtfood fase 1.2	2	4 dias	Não especificado	751,4
Dieta Sirtfood fase 2	3	14 dias	Não especificado	839,3

A composição estimada de macronutrientes dos cardápios analisados é mostrada na tabela 2. É possível verificar que, no que se refere às proteínas, não há uma insuficiência na oferta em nenhum dos cardápios analisados. Ao contrário, é possível observar que a maioria ultrapassa o limite percentual superior recomendado (35%). Em contrapartida, exceto pela fase 1 da dieta Sirtfood, todas as dietas ofertam uma quantidade de carboidratos abaixo do limite inferior recomendado (45%). Em relação ao percentual de lipídeos, com exceção da Sirtfood fase 1.2, todas alcançam ou mesmo ultrapassam a recomendação de 20-35%, o que é um reflexo da recomendação de proteínas. Todas os cardápios analisados ofertam quantidades insuficientes de fibras, sendo que no caso da fase 1 da Dukan, esse nutriente é quase inexistente.

**Tabela 2.** Composição estimada de macronutrientes e fibras das dietas com base nos cardápios analisados. Brasil, 2020.

Dieta	Proteínas (g)	%	Carboidratos (g)	%	Lipídeos (g)	%	Fibras (g)
Dieta do ovo	61,41	37	41,08	24	29,41	39	5,1
Dieta Dukan fase 1	148,0	45	28,0	8	69,38	47	1
Dieta Dukan fase 2	107,20	40	56,87	21	46,95	39	9
Dieta USP	42,97	44	21,16	21	15,56	35	4,9
Dieta Sirtfood fase 1	19,56	20	94,68	66	9,12	14	5,7
Dieta Sirtfood fase 1.2	76,48	40	63,85	34	21,08	25	4
Dieta Sirtfood fase 2	64,80	31	72,23	34	32,35	35	11,2
DRIs (2006)/SBC(2019)*	-	10-35	-	45-65	-	20-35	25*

No que se refere aos micronutrientes, os cardápios apresentam uma insuficiência na oferta de vitamina A, exceto Dukan fase 2 e USP; vitamina C, exceto a dieta do ovo e Sirtfood fase 1; todas com oferta insuficiente das vitaminas D e E, apenas Dukan fase 2 com composição adequada em cálcio, e todas insuficientes em ferro (tabela 3).

**Tabela 3.** Composição estimada de micronutrientes das dietas com base nos cardápios analisados. Brasil, 2020.

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

## DISCUSSÃO

A alimentação adequada e saudável deve contemplar aspectos biológicos e sociais, sendo harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Tais aspectos não devem ser desconsiderados quando o indivíduo deseja emagrecer.

A internet tornou-se uma fonte abundante e acessível de informações sobre saúde e é um ambiente propício à propagação de falsas promessas de emagrecimento rápido, fácil e sustentado. A tendência de interesse por dietas pesquisadas *on-line* indicou que há sazonalidade em tal busca e o início do ano correspondeu ao auge do interesse. Em um trabalho sobre conteúdos veiculados por notícias associadas a picos de interesse por dietas da moda no Google Trends, foi identificado que a busca por essas dietas foi influenciada pelas notícias, muitas das quais incluem personalidades da mídia, fato que contribuiu para despertar o interesse dos usuários da Internet aos apelos de um emagrecimento rápido. O pico de atenção ocorreu principalmente entre setembro e janeiro, com destaque nos meses próximos ao final do ano, o que poderia ser descrito como uma espécie de "efeito verão" ou "efeito festas de fim de ano". Além disso, as dietas mais buscadas, assim como no presente trabalho, eram restritas em calorias e/ou enfatizavam o consumo mínimo de alimentos fontes de carboidratos e a ingestão elevada daqueles com altas quantidades de proteínas.<sup>18</sup>

No presente estudo, ao analisar cada cardápio, é possível perceber que a má distribuição no número de refeições está presente em todos os planos alimentares. Exceto no caso dieta Dukan, em que a estrutura do cardápio se apresenta em seis refeições, as demais variaram entre uma a três refeições ao dia. Cardápios mais fracionados podem resultar em melhor regulação dos níveis de insulina e proporcionar maior saciedade, o que pode contribuir para o aumento da eficácia e aceitação de dietas.<sup>19</sup>

Em relação ao tempo de emagrecimento, os planos alimentares analisados prometeram perda de peso considerável em um curto período. Ao verificar o valor energético total dos cardápios, perceberemos que o rápido emagrecimento prometido tem como base uma acentuada restrição calórica. As dietas analisadas possuem valor energético entre 396,6 a 1.326,58 kcal diárias. Dietas hipocalóricas balanceadas devem fornecer um mínimo de 1.000 a 1.200 kcal/dia para mulheres e 1.200 a 1.400 kcal/dia para homens, devendo permitir variedade dos alimentos, adequação nutricional e facilitar a aderência, resultando em pequena, mas sustentada perda de peso. Com exceção das



dietas Dukan e Sirtfood fase 2, todas as dietas se enquadram no grupo “dietas de muito baixas calorias”, ou seja, fornecem aproximadamente de 400 a 800 kcal ao dia. É importante ressaltar que dietas tão restritivas devem ser seguidas por período limitado, sob orientação profissional especializada, e são contraindicadas para pessoas com doença cardíaca instável, insuficiência cardíaca grave, doença cerebrovascular, insuficiência renal aguda e crônica, doença hepática grave ou em fase terminal, transtorno psiquiátrico. Seus efeitos colaterais podem incluir fadiga ou fraqueza, tonturas, constipação, pele seca, perda de cabelo, alterações menstruais e intolerância ao frio, sendo os efeitos secundários mais graves o desenvolvimento de gota e cálculos biliares. Dessa forma, o seguimento de dietas sem o devido acompanhamento representa um risco real à saúde.<sup>20</sup> Em estudo sobre dietas da moda realizado com pacientes de um ambulatório de nutrição, 27,5% relataram terem seguido dietas publicadas em revistas e sem acompanhamento profissional, sendo que quase 73% consideraram os resultados como ruins ou muito ruins, e relataram efeitos colaterais como fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, entre outros.<sup>21</sup>

Além dos riscos que podem oferecer à saúde, é importante considerar que a restrição calórica, embora possa vir acompanhada de emagrecimento e melhora nos níveis de LDL colesterol, triglicérides, pressão arterial e resistência à insulina, está associada a reduções no gasto energético, ou seja, há uma clara adaptação do metabolismo à restrição de calorias. A restrição de calorias não parece interessante do ponto de vista do gasto energético e, conseqüentemente, da manutenção do peso alcançado com o emagrecimento inicial.<sup>22</sup> É relevante destacar ainda que o emagrecimento está relacionado à perda de água e redução de massa muscular, com a manutenção da gordura corporal, ou seja, uma alteração negativa de um dos componentes mais importantes do gasto energético: a composição corporal. As alterações mencionadas favorecem a ocorrência de ciclos de perda-ganho de peso conhecido como “efeito sanfona”.<sup>23</sup>

Outra observação feita é que as dietas analisadas, exceto a fase 1 da Sirtfood, restringem o consumo de carboidratos, supervalorizam alimentos ricos em proteínas, o que também contribui para a ingestão elevada de lipídeos, e possuem baixa oferta de alimentos fontes de fibras. Tal resultado corrobora os achados de pesquisas prévias que analisaram dietas publicadas em revistas direcionadas ao público feminino e *sites*.<sup>24-26</sup> A premissa da restrição de carboidratos está baseada no fato de que a glicose é o principal secretagogo de insulina, um hormônio anabólico cuja função, de maneira geral, é inibir quebra e promover o estoque de nutrientes. Dessa forma, a restrição de carboidratos e a conseqüente redução dos níveis de insulina aumentariam a oxidação de lipídeos e reduziriam os estoques de gordura.<sup>27</sup> Contudo, a restrição acentuada de carboidratos pode resultar na produção crônica de cetoácidos, além de perda mineral óssea, hipercolesterolemia, risco aumentado de urolitíase e funcionamento alterado do sistema nervoso central, uma vez que as células cerebrais dependem exclusivamente da glicose como fonte de energia.<sup>8</sup> Apesar da alegação de que dieta pobre em carboidratos aumentaria o apetite e que rica em gordura o diminuiria, evidências mostram que não há diferença nem quanto ao apetite, nem quanto à sensação de bem-estar.<sup>20</sup>

Em relação aos micronutrientes, a análise dos cardápios mostrou insuficiência na oferta diária das vitaminas A (exceto Dukan fase 2 e dieta USP), C (exceto Dieta do ovo e Sirtfood fase 1), D, E, além de cálcio (exceto Dukan fase 2), ferro; resultados semelhantes foram encontrados em estudos anteriores.<sup>19,28,29</sup> Esse perfil de insuficiência na oferta de micronutrientes, de maneira geral, poderia resultar em problemas de visão, redução de defesas antioxidantes, afetar a mineralização óssea e causar anemia.<sup>8</sup> As dietas escassas em carboidratos e ricas em gorduras, especialmente saturadas em colesterol, são também ricas em proteínas animais e deficientes em vitaminas A, B6 e E, folato, cálcio, magnésio, ferro, potássio e fibras.<sup>19</sup>

Além da possibilidade de deficiência de micronutrientes ou dos efeitos negativos associados ao alto consumo de fontes de proteínas e lipídeos, ou da restrição de carboidratos, os impactos de uma dieta da moda restritiva podem ser mais abrangentes. Em geral, as dietas restritivas obrigam seus seguidores a ignorarem os sinais de fome.

Os sinais de fome estão vinculados aos sinais de saciedade e, dessa forma, essas dietas podem comprometer a percepção de saciedade do indivíduo, o que pode levar a descontrole, compulsões e, em pessoas suscetíveis, precipitar a ocorrência de transtornos alimentares ou comportamentos de risco para o desenvolvimento desses transtornos.<sup>30</sup>

Restrições alimentares, sejam as autoimpostas ou sugeridas por profissionais, podem impactar de forma negativa o comportamento alimentar e isso precisa ser considerado. A prática de dietas restritivas e a insatisfação corporal são gatilhos importantes para quadros de anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Além dos impactos à saúde física, é fundamental considerar as possíveis consequências de tais dietas sobre o comportamento alimentar e funcionamento psicossocial.<sup>31-33</sup> Portanto, tal conduta não deve ser estimulada indiscriminadamente e de forma não individualizada. Ao contrário, elas devem ser consideradas como práticas não saudáveis para controle do peso, não devendo, portanto, ser vistas como soluções para os problemas relacionados ao peso corporal.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As dietas mais pesquisadas no Google Trends são compostas de planos alimentares rígidos e monótonos, focados apenas na quantidade e/ou qualidade dos alimentos. Para atingir o objetivo de perda de peso, é válido "pular as refeições", restringir ou proibir o consumo do que é considerado "engordativo" e até contar as calorias de cada refeição. Dietas com perfil restritivo não levam ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e podem até resultar na progressiva exclusão de alimentos considerados como "vilões", assim como no desenvolvimento de uma relação obsessiva com os alimentos.

Todas as dietas analisadas no presente estudo se mostraram desequilibradas do ponto de vista nutricional e desconsideram aspectos fundamentais como a individualidade biológica, preferências alimentares, condições socioeconômicas e o estilo de vida. O emagrecimento inicial pode acontecer para alguns, no entanto, a chance de reganho de peso é real e, com o passar do tempo, as novas tentativas com "novas" dietas se tornam mais difíceis e deixam de funcionar, levando a grande frustração.

Uma restrição alimentar intensa pode levar a mudanças persistentes no comportamento alimentar e impactar de forma negativa a vida das pessoas que recorrem a tal prática para o controle do peso. A busca *on-line* por dietas desequilibradas, não individualizadas, sem a devida orientação de um nutricionista, não pode ser banalizada e tratada como algo inofensivo. Dietas restritivas têm sido fortemente propagadas em diferentes plataformas da internet e são estimuladas por valores culturais sobre o ideal de corpo e saúde, ainda fortemente ligados ao corpo magro. As mulheres são as principais vítimas deste modelo de beleza propagado pela mídia, o que contribui para que associem sua autoestima à sua aparência. A perda de peso com tais dietas, caso ocorra, é transitória, e a recuperação do peso perdido é provável. Entretanto, a intensificação da insatisfação com o próprio corpo, bem como o surgimento de uma relação disfuncional com a alimentação, podem ser efeitos difíceis de serem revertidos.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2nd ed. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, editor. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. [acesso em 03 out 2020]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. [acesso em 03 out 2020]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf).

3. Rodgers R, O'Flynn J, McLean S. Media and Eating Disorders. *Int Encycl Media Lit.* 2019;1–10. <https://doi.org/10.1002/9781118978238.ieml0060>
4. Almenara C, Machackova H, Smahel D. Sociodemographic, attitudinal, and behavioral correlates of using nutrition, weight loss, and fitness websites: An online survey. *J Med Internet Res.* 2019;21(4):1–14. doi:10.2196/10189
5. Dumas A-A, Desroches S. Women's Use of Social Media: What Is the Evidence About Their Impact on Weight Management and Body Image? *Curr Obes Rep.* 2019;8(1):18–32. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0324-4>
6. Freire R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutrition.* 2020 Jan; 69:1-11. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001> 0899-9007/
7. Google Trends. Google. [acesso em 1 out 2020]. Disponível em: <https://trends.google.com/trends/>.
8. Institute of Medicine. *Dietary reference intakes : the essential guide to nutrient requirements.* Washington, DC: National Academy Press; 2006.
9. Prêcoma D, Oliveira G, Simão A, Dutra O, Coelho O, Izar M et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. *Arq Bras Cardiol.* 2019;113(4):787–891. <https://doi.org/10.5935/abc.20190204>
10. GreenMe Brasil, revista online. Dieta do ovo emagrece? É arriscada? Cardápio semanal. [acesso em 30 set 2020]. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/alimentarse/alimentacao/43851-dieta-do-ovo-emagrece-arriscada-cardapio-semanal/>.
11. Tua Saude. Como fazer a dieta do ovo (regras e cardápio completo). [acesso em 30 set 2020]. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dieta-do-ovo/>.
12. Dukan P. *O Método Dukan Ilustrado: Eu não consigo emagrecer.* 7. ed. São Paulo: BestSeller, 2013.
13. Boa Forma, revista online. Dieta Dukan: Cardápios para cada fase do método de emagrecimento. [acesso em 30 set 2020]. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/dieta/dieta-dukan-elimin.-5-kg-em-15-dias/>.
14. Mundo Boa Forma. Dieta da USP original: como funciona, cardápios e dicas. [acesso em 22 set 2020]. Disponível em: <https://www.mundoboforma.com.br/dieta-da-usp-original/>.
15. UOL. Dieta da USP. [acesso em 22 set 2020]. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/dieta-da-usp>.
16. Goggins A, Matten G. *The Sirtfood Diet.* Gallery Books, 2017.
17. Mundo Boa Forma. Dieta Sirtfood: como funciona, cardápios e dicas. [acesso em 22 set 2020]. Disponível em: <https://www.mundoboforma.com.br/dieta-sirtfood-como-funciona-cardapio-e-dicas/>.

18. Passos J, Vasconcellos-Silva P, Santos L. Cycles of attention to fad diets and internet search trends by google trends. *Cienc e Saude Coletiva*. 2020 Jul;25(7):2615–31. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>
19. Marangoni JS, Pansani Maniglia F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Rev da Assoc Bras Nutr*. 2017 Jul;7894(1):1–6.
20. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4.ed. São Paulo, 2016. [acesso em: 08 out 2020] Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>
21. Betoni F, Zanardo V, Ceni G. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. 2010 Jun;9(3):430–40. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v9i3.2322>
22. Most J, Tosti V, Redman L, Fontana L. Calorie restriction in humans: An update. *Ageing Res Rev*. 2017 Oct;39:36–45. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.08.005>
23. Khawandanah J, Tewfik I. Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. *J Food Res*. 2016 Nov;5(6):80. doi:10.5539/jfr.v5n6p80
24. Floriano R, Mazur C, Schwarz K, Benincá S, & Machado TWM. Nutritional analysis of weight loss diets published in a women's magazine. *Sci Med*. 2016 Jun;26(2). <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2016.2.22663>
25. Braga D, Coletro H, de Freitas M. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. *Rev Nutr*. 2019;32:1–8. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>
26. Silva A, Santos V. Nutritional quality of fad diets in non-scientific journals. *J. Health Biol Sci* 2021 Jan;9(1):1–5. <https://doi: 10.12662/2317-3206jhbs.v9i1.3062>.
27. Volek J, Quann E, Forsythe C. Low-carbohydrate diets promote a more favorable body composition than low-fat diets. *Strength Cond J*. 2010 Feb;32(1):42–7. doi: 10.1519/SSC.0b013e3181c16c41
28. Perinazzo C, Almeida J. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. *Rev HCPA*. 2010 Set;30(3):233–40.
29. Farias S, Fortes R, Fazzio D. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. 2014 Ago;39(2):196–202. <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.018>
30. Alvarenga M, Antonaccio C, Figueiredo M, Timerman F. *Nutrição comportamental*. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.
31. Souto S, Ferro-Bucher J. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Rev Nutr*. 2006 Dez;19(6):693–704. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006>

32. Scagliusi F, Pereira P, Stelmo I, Unsain R, Martins P, Sato P. Insatisfação corporal, prática de dietas e comportamentos de risco para transtornos alimentares em mães residentes em Santos. J Bras Psiquiatr. 2012;61(3):159–67. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852012000300007>
33. Castro I, Levy R, Cardoso L de O, Passos M, Sardinha L, Tavares L, et al. Imagem corporal , estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. Cien Saude Colet. 2010 Out;15:3099–108. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800014>

#### **Colaboradoras**

Quirino EG atuou na concepção, coleta de dados, redação, revisão e aprovação da versão final; Portugal MRC atuou na concepção, redação, tradução, revisão e aprovação da versão final.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses

---

Recebido: 13 de setembro de 2021

Aceito: 13 de dezembro de 2021