

A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas**The influence of the media on food behavior: reflecting the adoption of restrictive diets**

DOI:10.34117/bjdv6n10-141

Recebimento dos originais:01/10/2020

Aceitação para publicação:07/10/2020

Bianca Lourrany dos Santos Silva

Formação acadêmica mais alta: Graduanda em Nutrição pela UFPI.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Piauí (UFPI) – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella.

Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: biancalourrany@hotmail.com

Monique da Silva Rocha

Formação acadêmica mais alta: Licenciatura em Educação Física (UFPI). Graduanda em Nutrição pela UFPI.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, UFPI – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: monique.srocha1@hotmail.com

Danley Dênis da Silva

Formação acadêmica mais alta: Graduando em Direito pela UFPI.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Direito, UFPI. Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: danleysilva07@gmail.com

Beatriz Lainy Penha Marques Torres

Formação acadêmica mais alta: Nutricionista pela UFPI.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, UFPI – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: beatriztorres12@hotmail.com

Maria das Dôres Cavalcante dos Santos

Formação acadêmica mais alta: Nutricionista pela UFPI. Pós-Graduanda MBA em Gestão de UAN.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, UFPI – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: dorinha21.dc@gmail.com

Ana Cláudia Carvalho Moura

Formação acadêmica mais alta: Mestre em Alimentos e Nutrição pela UFPI e Nutricionista do Restaurante Universitário.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Restaurante Universitário, UFPI, Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: anaclaudiacarvalho@ufpi.edu.br

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Formação acadêmica mais alta: Nutricionista, Docente e Doutora em Alimentos e Nutrição pela UFPI.

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, UFPI – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: marthateresa.melo@ufpi.edu.br

Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho

Formação acadêmica mais alta: Nutricionista, Doutora, Professora Titular do Departamento de Nutrição e do Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição. Tutora do Programa de Educação Tutorial – PET Integração (FNDE/MEC).

Instituição de atuação atual: Universidade Federal do Piauí.

Endereço institucional completo: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, UFPI – Campus Universitário Ministro Petrônio Portella. Teresina-PI. CEP 64.049.550.

E-mail: ceciliamaria.pop@hotmail.com

RESUMO

A mídia desempenha papel estruturador nas práticas alimentares ao exercer influência devido à veiculação de matérias que promovem culto à magreza. A prática indiscriminada dessas dietas é inadequada e pode causar prejuízos à saúde. O objetivo foi verificar as inadequações nutricionais das dietas de restrição alimentar que são propagadas pela mídia. Trata-se de uma revisão narrativa realizada por meio das bases de dados SciELO e Capes. Os descritores utilizados foram: "dietas da moda", "mídias audiovisuais", "magreza". Após a pesquisa, 30 artigos foram selecionados. Verificou-se que as dietas veiculadas pela mídia apresentavam em média $1.328,93 \pm 710,17$ quilocalorias. Observou-se que em 14 dietas o valor calórico era inferior a 1200 kcal e em 16 dietas era superior a 1200 quilocalorias. Como estas dietas não são calculadas individualmente pode-se considerá-las inadequadas. Conclui-se que a maioria dessas dietas promete rápida perda de peso, apresentam inadequações de nutrientes e não suprem as necessidades do indivíduo.

Palavras-chave: Dietas da Moda, Mídias Audiovisuais, Magreza.

ABSTRACT

The media plays a structuring role in eating practices by exercising influence due to the broadcast of articles that promote the cult of thinness. The indiscriminate practice of these diets is inadequate and can cause damage to health. The objective was to verify the nutritional inadequacies of the food restriction diets that are propagated by the media. This is a narrative review carried out using the SciELO and Capes databases. The descriptors used were: "fad diets", "audiovisual media", "thinness". After the research, 30 articles were selected. It was found that the diets broadcast by the media had an average of $1,328.93 \pm 710.17$ kilocalories. It was observed that in 14 diets the caloric value was less than 1200 kcal and in 16 diets it was greater than 1200 kilocalories. Since these diets

are not calculated individually, they can be considered inadequate. It is concluded that most of these diets promise rapid weight loss, have inadequate nutrients and do not meet the individual's needs.

Keywords: Fashion Diets, Audiovisual Media, Thinness.

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos e práticas alimentares são constituídos com base em determinantes socioculturais. No mundo contemporâneo, os meios de comunicação desempenham papel estruturador na construção e desconstrução de procedimentos e práticas alimentares, onde a mídia exerce forte influência veiculando por vezes matérias persuasivas que promovem culto à magreza, aumentam a insatisfação corporal dos indivíduos e estimulam a prática de dietas restritivas (SERRA; SANTOS, 2003).

Segundo Betoni; Zanardo e Ceni (2010), o culto ao corpo ganha cada vez mais espaço nos meios de comunicação, que contribuem fortemente com a veiculação desse estereótipo de beleza e estética e propiciam a formação de conceitos errôneos sobre saúde na procura pelo corpo ideal. É nessa perspectiva que surge uma ampla oferta de dietas “milagrosas” que prometem uma perda de peso rápida e sem sofrimento: as dietas da moda.

A palavra “dieta” deriva do grego *díaita* e significa “modo de vida” ou ainda, “modificação do estilo de vida”. No seu real sentido, indica um comportamento que se estende ao longo do tempo, aderindo um conjunto de ações que conforme repetição sistemática permite a consolidação do “modo de vida”. Apesar do seu significado real, a palavra dieta por vezes é erroneamente referida pela mídia e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar visando à perda de peso (FALCATO; GRAÇAS, 2015).

A maioria das pessoas opta por seguir um regime alimentar para emagrecimento em busca de uma melhor aparência (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003). A mídia tem um papel importante no incentivo a essa perda de peso, influenciando o desejo de um corpo magro. Verifica-se que o público feminino e os indivíduos na faixa de sobrepeso e/ou obesidade são os mais atingidos, devido ao maior histórico de tentativas em busca do corpo ideal, muitas vezes frustradas (OLIVEIRA, 2010).

De acordo com dados de pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE, publicada pela Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) em 2015, quase 60% dos brasileiros estão acima do peso. Cerca de 82 milhões de pessoas apresentaram o Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou maior que 25 kg/m², o que pode ser indicativo para sobrepeso ou obesidade, dependendo da composição corporal do indivíduo.

A pesquisa revelou ainda uma prevalência maior de excesso de peso no sexo feminino (ABESO, 2015).

Dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) afirmam que 40% das mulheres estão realizando algum tipo de modificação do padrão alimentar, visando à perda ponderal, enquanto 29% dos homens o fazem também (IBOPE, 2015).

Práticas indiscriminadas de dietas restritivas são inadequadas e podem causar prejuízos à saúde dos praticantes e, devido às limitações alimentares, essas dietas muitas vezes são de difícil adesão e continuidade. Conforme Viggiano (2007), mesmo sendo consideradas inadequadas do ponto de vista nutricional na busca para um controle de peso, tais dietas conseguem muitos adeptos desejosos por lograr um corpo esbelto.

Nesse contexto, o objetivo do trabalho foi verificar as inadequações nutricionais das dietas de restrição alimentar que são propagadas pela mídia por meio de acervo bibliográfico.

2 METODOLOGIA

Estudo de revisão narrativa, de caráter exploratório, realizado a partir do levantamento de dados na base SciELO e portal Capes. A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2018, com a utilização dos descritores: "dietas da moda", "mídias audiovisuais", "magreza", separados pelo conectivo booleano "e". Para a realização do presente trabalho selecionou-se estudos publicados no período de 2003 a 2015, que avaliaram dietas veiculadas pela mídia e que fizeram as análises quantitativas das dietas de restrição alimentar, por meio de software do Excel, considerando-se, para cada dieta, a média dos cardápios sugeridos por revistas e/ou sites.

Os seguintes nutrientes foram analisados por esses estudos: calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos, fibras, cálcio, ferro e vitamina C, sendo a média realizada pelo programa Microsoft Office Excel versão 2013. Os alimentos mais comuns citados na mídia foram mensurados através de uma tabela de registro de alimentos, onde a partir da mesma, obteve-se a frequência dos principais alimentos sugeridos nos cardápios.

A avaliação de carboidratos, lipídeos e fibras foi realizada de acordo com os valores propostos pela IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose (SBC, 2007). Os glicídios foram considerados valores menores que 50% como sendo insuficientes e de 50% a 60% considerados como adequados. Os lipídios foram considerados inferiores à recomendação padrão quando os valores se apresentavam menores que 25% e na faixa de adequação quando estavam entre 25% e 35%. Enquanto que para as fibras, considerou-se adequado os valores de 25 a 30 gramas por dia. As proteínas foram analisadas conforme os valores propostos por Fausto

(2003) sendo que valores menores que 10% foram considerados insuficientes e valores entre 10% e 15% adequados. Para avaliação dos micronutrientes, os valores encontrados foram comparados com a *Dietary Reference Intakes* (DRIs), utilizando-se inicialmente, a *Recommended Dietary Allowances* (RDA) considerando a faixa etária entre 19 e 50 anos e o sexo feminino.

3 RESULTADOS

Após a pesquisa, 30 artigos foram selecionados para compor essa revisão. Verificou-se que as dietas veiculadas pela mídia apresentavam em média $1.328,93 \pm 710,17$ quilocalorias.

Segundo Lima; Rodrigues e Fisberg (2006) e o Consenso Latino Americano de Obesidade (1998), dietas com valor calórico menor que 1200 kcal, não suprem as necessidades mínimas, principalmente de ferro e cálcio. Portanto, para fins de discussão, nos estudos verificados no presente trabalho, foram considerados os valores calóricos inferiores a 1200 kcal/dia e valores iguais ou superiores a 1200 kcal/dia.

Desse modo, foi observado que em 14 dietas o valor calórico era inferior a 1200 kcal e em 16 dietas era superior a 1200 quilocalorias, com muitas dietas apresentando muito baixo teor calórico e sendo, portanto, insuficientes para atender as demandas nutricionais dos indivíduos, além disso, as inadequações de micro e macronutrientes também foram verificadas em algumas dietas publicadas em revistas ou na internet, reforçando a ideia de que essa prática compromete o estado nutricional do indivíduo (CABRAL et al., 2010).

Ainda de acordo com o Consenso Latino Americano de Obesidade (1998), dietas com valores energéticos baixos ou muito baixos, são prescritas somente em casos especiais, como antes de cirurgias e, com o devido acompanhamento profissional. O consenso ressalta que, uma dieta deve ser sempre individual e programada para originar um déficit de 500 a 1000 kcal/dia, com o objetivo de reduzir o peso em 2 a 4 kg por mês, no caso de pacientes obesos. Para uma ingestão energética equilibrada, deve-se levar em consideração a taxa de metabolismo basal (TMB), e como estas dietas não são calculadas individualmente, pode-se considerá-las inadequadas, uma vez que estas podem não atender às necessidades energéticas do indivíduo, podendo gerar riscos à saúde de quem as pratica.

Foi notado nessas dietas a utilização de períodos curtos, sendo que esses são insuficientes para uma perda de peso saudável, podendo gerar riscos à saúde humana. Klack e Carvalho (2008) verificaram que perda de peso por dietas muito restritivas são inadequadas do ponto de vista científico, por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e eletrólitos. A intervenção que considera perda de peso em curto período de tempo é considerada inadequada e

insuficiente, pois pode não atingir o sucesso na manutenção do peso. Somente a perda de peso lenta e gradual, baseada em reeducação alimentar, pode reduzir a gordura corporal e mínima perda de massa magra, levando ao sucesso do tratamento.

As dietas restritivas geralmente são de baixa densidade de nutrientes, sendo um risco para o desenvolvimento de doenças carenciais. Considerando que a osteoporose é uma doença importante, pois traz graves danos à saúde e a população feminina é mais propensa a esta patologia devido à menopausa, pela diminuição de estrógenos (LANZILLOTTI et al., 2003), o estudo sobre a disponibilidade de cálcio em dietas torna-se importante. De acordo com Umbelino e Rossi (2006), é preciso considerar que algumas mulheres podem desenvolver anemia, devido algumas delas, terem um ciclo menstrual irregular e, considerando a biodisponibilidade do ferro e sua interação com a vitamina C, que auxilia na absorção desse, optou-se por estudar estes micronutrientes.

Nesse contexto, percebe-se que em relação ao mineral cálcio, os valores são preocupantes, uma vez que a maioria das dietas apresentou valores inferiores aos estabelecidos pelas *DRIs*. A inadequação no consumo alimentar impacta negativamente na saúde dos adeptos de dietas da moda, pois as funções do cálcio, segundo Teixeira Neto (2003), estão diretamente relacionadas com a formação de ossos e dentes, participando também do crescimento.

Freitas e Carvalho (2006) observam que existe associação entre privação alimentar e que a perda óssea que ocorre em pacientes de baixo peso, está ligada à deterioração do colágeno formador da matriz orgânica dos ossos. Podem também ocorrer alterações menstruais, devido aos distúrbios hormonais, verificados em mulheres com inadequada e baixa ingestão alimentar. Além disso, pode estar também presente a osteoporose, que é representada por um distúrbio osteometabólico, caracterizado por uma diminuição da densidade mineral óssea (DMO), com deterioração da microestrutura óssea, levando à fragilidade esquelética e ao risco de fraturas.

Para o mineral ferro, 14 dietas estavam abaixo do recomendado e 16 dietas adequadas. A deficiência de ferro tem se apresentado como problema nutricional frequente e com incidência em vários países independente da classe social, econômica ou faixa etária. Pode-se dizer que este está envolvido com o processo de respiração celular, pois é requerido para o transporte de oxigênio e dióxido de carbono (NETTO et al., 2007). Considerando o percentual de absorção do ferro, a sua biodisponibilidade e perdas de cerca de 0,5mg/dia devido ao fluxo menstrual, Umbelino e Rossi (2006) relatam que é preciso uma ingestão diária de 18mg deste mineral. Desta forma, uma ingestão de ferro adequada, é importante em todas as faixas etárias e sexo, e principalmente, nas mulheres durante o período da vida reprodutiva.

Em relação à análise da vitamina C, a maioria dos artigos apresentou dietas com resultados dentro dos recomendados. A vitamina C (ácido ascórbico) é um nutriente solúvel em água e de suma importância para o organismo humano, pois atua na prevenção contra os efeitos prejudiciais dos oxidantes (QUEIROZ et al., 2008). Exerce também, conforme Mahan e Escott-Stump (2005), funções metabólicas, como cofator enzimático e, por atuar na promoção da atividade imunológica. Além disto, Fantini et al., (2008) defendem que a ingestão de vitamina C nas refeições, ajuda a aumentar a absorção do ferro da dieta.

A utilização de dietas restritivas é recomendada somente em situações especiais por um profissional da área de saúde, em especial o nutricionista, para prescrição individualizada e adequada de ingestão energética e de nutrientes, considerando a taxa metabólica basal e demais características do indivíduo. Sendo assim, dietas veiculadas pela mídia não seguem os princípios de proteção à saúde, tendo em vista que geralmente propagam ideias errôneas sobre a alimentação e benefícios de curto prazo.

4 CONCLUSÃO

A maioria das dietas veiculadas pela mídia promete rápida perda de peso, apresentam inadequações de nutrientes e não suprem as necessidades do indivíduo. A adoção desse tipo de dieta é inapropriada para o emagrecimento saudável e para a promoção de saúde, uma vez que comprometem o estado nutricional e a qualidade de vida. A relação entre dieta e valor nutricional depende da qualidade, quantidade e biodisponibilidade dos nutrientes, logo, é imprescindível a harmonia entre os nutrientes na obtenção de uma alimentação equilibrada, visando o estado nutricional adequado e a promoção da saúde. Destaca-se a importância de se buscar a orientação de um profissional nutricionista e a correta prática de reeducação alimentar.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estado da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 2015. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>. Acesso em 01 jun 2018.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, 2010.

CABRAL, A. B. G. et al. Dietas da moda: Qual o mal podem causar a saúde humana? In: **Biblioteca UFJF**. Juiz de Fora, 2010.

CONSENSO LATINO AMERICANO EM OBESIDADE. Rio de Janeiro, 1998. Disponível em: < <http://www.abeso.org.br/pdf/consenso.pdf> >. Acesso em: 04 jun. 2018.

FALCATO, J.; GRAÇAS, P. A evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. **Rev Nutricias**. 24:12-15; 2015.

FANTINI, A. P.; CANNIATTI-BRAZACA, S. G.; SOUZA, M. C.; MANSI, D. N. Disponibilidade de Ferro em Misturas de Alimentos com Adição de Alimentos com Alto Teor de Vitamina C e de Cisteína. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 28, n. 2, 2008.

FAUSTO, M. A. Planejamento de Dietas e da Alimentação. Rio de Janeiro: **Revinter**, 2003. p.138.

FREITAS, B. S. A.; CARVALHO, C. R. Importantes Mecanismos de Perda de Massa Óssea nos Transtornos de Alimentação, **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Piauí, v. 21, p. 149-54, 2006.

IBOPE. Instituto Brasileiro de Opiniões e estatísticas. 2015. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/ptbr/noticias/Paginas/40-das-mulheres-estao-sempre-tentandoperder-peso.aspx>. acesso em 03 jun 2018.

KLACK, K.; CARVALHO, J. F. A Importância da Intervenção Nutricional na Redução do Peso Corpóreo em Pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 48, n. 3, p.134-40, 2008.

LANZILLOTTI, H.; SERRÃO, R. L.; TROTTE, A. P. R.; DIAS, A. S. BORNAN, B.; COSTA, E. A. M. M. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros fatores de risco. **Revista Nutrir Campinas**, v.16, n.2, p. 181-193, abr./jun. 2003.

LIMA, A. M.; RODRIGUES, A. M.; FISBERG, M. Elaboração de Cardápios de Baixo Valor Calórico: Uma Abordagem Prática. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, n. 81, p. 45-9, nov./dez. 2006.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos Nutrição e Dietoterapia. In: **GALLACHER, M. L. Vitaminas**. 11. ed. São Paulo: Editora Roca, 2005. cap. 4, p. 107.

NETTO, M. P.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. Interação entre Vitamina A e Ferro em Diferentes Grupos Populacionais. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil**, Recife, v.17, n.1, 2007.

OLIVEIRA, P. V. **Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade** [dissertação de mestrado]. Lisboa: ULHT; 2010.

QUEIROZ, V. A.; BERBET, P. A.; MOLINA, M. A. B.; GRAVINA, G. A.; QUEIROZ, L. R. SILVA, J. A. Qualidade Nutricional de Goiabas Submetidas aos Processos de Desidratação por Imersão Impregnação e Secagem Complementar por Convecção. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 2, n. 28, p. 329-40, abr./jun. 2008.

SANTANA, H. M. M.; MAYER, M. D. B.; CAMARGO, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConScientiae Saúde**, UNINOVE. [periódico na Internet], 2003. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92900215> . Acesso em 02 jun 2018.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciência & Saúde coletiva**, v. 8, p. 691-701, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA – SBC. **IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose**. Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2007. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2007/IV_diretriz_DA.asp >. Acesso em: 04 jun. 2018.

TEIXEIRA NETO, F. **Nutrição Clínica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p.52.

UMBELINO, D. C.; ROSSI, E. Deficiência de Ferro: Consequências Biológicas e Propostas de prevenção. **Revista de Ciência Farmacêutica Básica**, São Paulo, v. 27, n. 2, 2006.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n. 12, ano III, abr/jun., p. 55-56, 2007.