

Composição nutricional de dietas publicadas em sites de busca não científicos

Nutritional composition of diets published on the internet in non-scientific search sites

DOI:10.34117/bjdv7n7-264

Recebimento dos originais: 25/06/2021

Aceitação para publicação: 11/07/2021

Gabriela de Castro Vilela

Graduada em Nutrição pela Universidade de Franca (UNIFRAN)
Avenida Adhemar Pereira de Barros, 920 – Jd Rivieira- Franca – SP CEP: 14.402-260
gabrielavilelanutri@gmail.com

Taila Freitas Magrin

Doutoranda em Promoção de Saúde pelo Programa de Pós Graduação em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN)
Universidade de Franca
Av. Dr Armando Salles Oliveira, 201. Parque Universitário – Franca – SP. CEP 14404-600
taila.freitas@hotmail.com

Marília Liotino dos Santos

Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Clínica Médica da Universidade de São Paulo (USP)
Universidade de Franca (UNIFRAN)
Rua Otávio Magalhães, 96 – Alto da Boa Vista – Ribeirão Preto, SP – CEP 14025-380
marilia.liotino@gmail.com

Geisiane Martins Cipriano

Graduada em Nutrição pela Universidade de Franca (UNIFRAN)
Rua Oswaldo Borges de Freitas, número 2621- Jardim São Luíz 2- Franca, SP. CEP: 14.402-327
geisianenutri@gmail.com

Camila Manfredi Santos Rossi

Mestre em Ciências Nutricionais pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.
Universidade de Franca (UNIFRAN)
Rua doutor Benjamim Anderson Stauffer, 777, apto 2202, torre botanic, Ribeirão Preto-SP, CEP 14021-617
camilamanfredi9@hotmail.com

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo avaliar a composição nutricional de dietas publicadas na internet em sites de busca não-científicos. Foram selecionados 5 tipos de dietas em sites que disponibilizaram dietas com a finalidade de perda de peso rápida. Avaliou-se em cada cardápio, por meio do software DietPro versão 6.0, as quantidades de cálcio, vitamina C,

ferro, fibras e macronutrientes. Todas as dietas analisadas apresentaram restrição calórica, sendo que, a dieta com maior valor calórico foi a dieta dos pontos (1109 Kcal) e a menor foi a da sopa (486 Kcal). Observou-se quantidades insuficientes de fibras, ferro e cálcio em todas as dietas avaliadas. Quanto a distribuição dos carboidratos, a dieta da usp apresentou-se muito abaixo do limite mínimo recomendado (24,18% do VCT). É importante ressaltar que tais inadequações dietéticas elevam o risco de deficiências nutricionais que podem prejudicar inúmeras funções metabólicas.

Palavras-chave: dietas restritivas, composição nutricional, sites não científicos.

ABSTRACT

This paper aims to evaluate the nutritional composition of diets published on non-scientific search sites. Five types of diets were selected on websites that provided information for the purpose of rapid weight loss. The amounts of calcium, vitamin C, iron, fiber, and macronutrients were evaluated in DietPro 6.0 software. The diets presented caloric restriction, and the one with the highest caloric value was “Diet of Points” with 1109 kcal and the lowest was “Diet of Soup” with 486 kcal. All diets were poor in fiber, iron, and calcium. “USP diet” showed a percentage of carbohydrate below the minimum recommended (24,18% of the total caloric value). Such dietary inadequacies increase the risk of nutritional deficiencies that can impact on numerous metabolic functions.

Keywords: restrictive diets, nutritional composition, non-scientific sites.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, sendo que o número de pessoas obesas no mundo quase triplicou desde 1975 (WHO, 2020).

No Brasil a situação nutricional da população não está diferente. Dados levantados pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) constataam que o sobrepeso é prevalente em mais da metade das capitais brasileiras, enquanto a obesidade está presente em 19,8% da população brasileira. Tanto o sobrepeso como a obesidade estão associados ao acúmulo excessivo de gordura corporal, que acarreta prejuízos à saúde decorrente de um desequilíbrio crônico entre consumo alimentar e gasto calórico (Brasil, 2018).

Em estudo realizado com uma população de estudantes acima de 19 anos, no qual foram analisados o estado nutricional e hábitos alimentares, 30% da amostra apresentaram excesso de peso, 62,5% referiram ser sedentários e 65,8% relataram o consumo de ultra processados maior que três vezes por dia, constituindo um dos fatores para os maus hábitos alimentares (ARTHUR HENRIQUE et al, 2021).

Atualmente observa-se um crescimento acentuado na prevalência de sobrepeso e obesidade, sendo considerados um grande agravo à saúde pública, sendo as principais causas desse aumento a industrialização, urbanização, sedentarismo e mudanças de hábitos alimentares (PAIM; KOVALESKI, 2020).

Apesar desse crescimento do excesso de peso na população em geral, a beleza física está exageradamente valorizada na sociedade atual, e diretamente ligada a um estereótipo magro. Como consequência, o indivíduo acima do peso sofre pressão social por estar fora dos padrões impostos pela sociedade, causando-lhe baixo autoestima e ocasionando exclusão social (WANDERLEY; SILVA, 2010).

As pessoas preocupam-se cada vez mais com sua aparência, levando a indústria a lucrar mais com inúmeros tipos de dietas e produtos com promessas para emagrecer de maneira rápida e sem esforço, como é o caso de revistas e sites não científicos intencionados a lucrar, divulgando supostas estratégias para alcançar o corpo perfeito imposto pelas mídias, contendo receitas, contagem de calorias, restrições severas de macronutrientes, vendas de produtos diet e light e dietas prontas sem ao menos pensar na individualização de quem irá fazê-la (BASTO; RIBEIRO; LISBOA, 2015).

Ao que parece, o público feminino é o que mais se preocupa com o próprio físico e possui o costume de aderir dietas e consumir produtos dietéticos com o intuito de perda de peso (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Tais dietas podem ocasionar o desenvolvimento de carências nutricionais, transtornos alimentares, como anorexia e bulimia e até mesmo o surgimento de transtornos psicológicos, podendo gerar sentimento de frustração ligado ao reganho de peso em pouco tempo (PHILIPPI; ALVARENGA, 2004).

Sendo assim, esse estudo tem como objetivo avaliar a composição nutricional de dietas publicadas na internet em sites de busca não-científicos.

2 METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foram selecionados sites, que disponibilizaram dietas com cardápios diários, com a finalidade de perda de peso rápida. Para tal, foi utilizado o Google, considerado uma ferramenta de pesquisa relacionada a qualquer tipo de assunto, utilizando as palavras chaves: dietas prontas, dietas da moda, perda de peso rápido.

Como critérios de inclusão, foram utilizados o período de publicações (2015 a 2019) e dietas destinadas a mulheres. Foram excluídos cardápios que não continham

especificações do tipo de alimentos e determinação da quantidade (porção) a serem consumidas.

Foram selecionados cinco tipos de dietas, totalizando 26 cardápios. Em seguida analisados os nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, fibras, cálcio, ferro e vitamina c) utilizando o software diet pro versão 6.0. Os valores totais de calorias foram obtidos utilizando como referência o valor médio diário de 2.000 calorias para adultos saudáveis.

Foram avaliadas as quantidades de cálcio, vitamina C, ferro e fibras a partir da ingestão diária de referência (Dietary reference sintakes- DRI) para faixa etária de mulheres de 19 a 50 anos, utilizando o valor de referência da Recommended Dietary Allowance (RDA), referência utilizada como meta de ingestão diária individual. Referente a avaliação dos macronutrientes, foram utilizados os valores propostos pela *acceptable macro nutriente distribution range* (IOM, 2005).

3 RESULTADOS

Cinco tipos de dietas foram analisados, totalizando 26 cardápios, encontrados em sites distintos escolhidos aleatoriamente. As dietas mais frequentes, que visam emagrecimento rápido, são: dieta dos pontos, dieta das cores, da sopa, detox e dieta da Usp.

A **Tabela 1**, a seguir, apresenta o número de dietas analisadas, valor calórico total médio e porcentagens de macronutrientes. Ao final da tabela encontra-se os valores de recomendação para cada macronutriente (AMDR).

Tabela 1 - Valor calórico total médio das dietas analisadas, porcentagens dos macronutrientes. e a faixa de recomendação segundo AMDR.

Dietas	Nº de dietas	VCT (Kcal)	Proteínas (%)	Carboidratos (%)	Lipídios (%)
Dieta dos Pontos	7	1109	21,7	57,0	21,3
Dieta das Cores	6	777,5	17,0	59,0	24,0
Dieta da Sopa	4	486	14,0	66,1	20,0
Dieta Detox	3	868	32,0	45,0	22,9
Dieta da Usp	6	496,5	35,0	24,1	40,5
AMDR*			10 a 35	45 a 65	20 a 35

*Fonte: Institute of Medicine, 2005

Observou-se na tabela acima, que a dieta com maior valor calórico total médio é a dieta dos pontos (1109 kcal) e a que apresentou menor é a dieta da sopa (486 kcal). Em relação aos macronutrientes, houve adequação, segundo a AMDR, de proteínas em todas as dietas analisadas. Quanto à distribuição dos carboidratos, a dieta da Usp apresentou-se

muito abaixo do limite mínimo recomendado (24,18%) deste nutriente, entretanto a dieta da sopa ultrapassou (66,1%) a recomendação máxima proposta pela AMDR. Tratando-se dos lipídios, verificou-se valores médios acima do recomendado (40,5%) na dieta da Usp. A respeito dos micronutrientes (tabela 2) observou-se, apenas na dieta da Usp, quantidades insuficientes de vitamina C (19,31mg). Em relação ao ferro e cálcio, todos os tipos de dietas obtiveram inadequação destes nutrientes. Sendo a dieta da sopa a mais pobre em ferro (2,8 mg) e a dieta da Usp a mais carente em cálcio (227,41).

Tratando-se especificamente da quantidade média de fibras contidas nas dietas, nenhuma ofertou o valor mínimo recomendado pela RDA, como mostra a **Tabela 2** a seguir:

Tabela 2 - Resultados da média dos micronutrientes (mg) e fibras (g) dos cardápios publicados em sites distintos, segundo RDA (sexo feminino: 19 a 50 anos).

Dietas	Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Ferro (mg)	Cálcio (mg)
Dieta dos Pontos	20	116	7,3	590,7
Dieta das Cores	14	294,3	5,1	442,6
Dieta da Sopa	13,7	170,3	2,8	255,4
Dieta Detox	15,6	96,6	5,3	287,2
Dieta da Usp	4,3	19,3	3,43	227,4
RDA*	25	75	18	1000

*Fonte: Institute of Medicine, 2005

4 DISCUSSÃO

Os cardápios analisados prometiam emagrecimento significativo em um curto prazo de tempo. Atestavam credibilidade por declararem que sua elaboração era realizada por nutricionistas, sem informar, no entanto, número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas (CRN). Esta prática é comum e foi encontrada em outros estudos que apontam que todas ou grande parte das dietas de sites não científicos eram elaboradas por nutricionistas (sem informação de CRN) (SOUZA; ANDRADE; RAMALHO, 2015; MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

No presente trabalho observou-se predomínio de dietas muito restritivas (média de 747,4Kcal). SILVA E KIRSTEN (2014) avaliaram a adequação de 24 dietas publicadas em revistas não científicas. O menor valor, em kcal, foi de 846,29, e o maior de 2343,59. Os mesmos autores, ao compararem as dietas publicadas no verão e inverno, constataram que as do verão apresentaram quantidades calóricas inferiores (média de 1278,97kcal) quando comparados com as dietas do inverno (média de 1401,73).

Os macronutrientes, considerando uma análise simples, não se encontravam fora das porcentagens de adequação recomendadas, com exceção da dieta da Usp, com

porcentagem de carboidrato muito abaixo e de lipídeo acima do ideal. Resultados encontrados em estudos semelhantes mostram baixos valores em porcentagem de carboidrato e alto ou adequado em proteína (IOM, 2005; FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014; SOUZA; ANDRADE, RAMALHO, 2015; MARANGONI; MANIGLIA, 2017; BASSOTO *et al.*, 2019).

Porém, ao analisar a adequação de micronutrientes verificou-se o desbalanço da dieta. Todas dietas analisadas não atingiram as recomendações de ferro e cálcio, dados que corroboram com outros estudos (MARANGONI; MANIGLIA, 2017; BASSOTO *et al.*, 2019).

Nesta pesquisa todas as dietas apresentam valores adequados de vitamina C, exceto a da Usp que não atingiu a recomendação. SOUSA; ANDRADE; RAMALHO (2015) encontraram resultados semelhantes em estudo envolvendo análise de dietas para perda de peso, publicadas em revistas não científicas, em que foram analisados 151 cardápios, e avaliados 12 micronutrientes, nos quais apenas dois (vitamina A e C) conseguiram alcançar as quantidades recomendadas pelas DRIS.

Apesar de a maioria das dietas conterem frutas, verduras e cereais, no presente estudo foi observado inadequação de fibras em todas as dietas. Tais resultados estão de acordo com um estudo realizado por Sousa; Andrade; Ramalho (2015) que, ao analisarem a adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras, obtiveram valores de 84,8% de inadequação, com quantidades diárias inferiores a 25g de fibra por dia.

Restrição severa de alimentos é um risco ao organismo, criando uma defesa na qual consiste em diminuir a velocidade do metabolismo e pode gerar compulsão alimentar. Esta estratégia é necessária para que o estoque de energia no corpo seja capaz de manter todos os sistemas metabólicos funcionando durante um longo período em jejum (DERAM, 2014).

Dietas da “moda” podem levar a distúrbios nutricionais caso fossem praticadas por um período prolongado, mas na maioria das vezes o indivíduo a abandona com pouco tempo de execução. Porém, mesmo sendo praticadas durante pequenos períodos, estas podem ser prejudiciais, pois criam expectativas irreais no indivíduo que, ao desistir de sua execução, sente-se fracassado, frustrado e culpado em não ter atingido sua meta (MAHAN; STUMP, 2010).

Neste estudo, as dietas analisadas apresentaram baixo valor energético total e inadequação de micronutrientes importantes para a manutenção da saúde. Por não

atingirem necessidades nutricionais e não levarem em conta a individualidade biológica do indivíduo, estas dietas podem não ser adequadas para indivíduos que buscam perda peso (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

5 CONCLUSÕES

Após análise detalhada dos cardápios é possível afirmar que as dietas publicadas em sites não científicos não seguem as recomendações propostas pelas DRI's e AMDR, em relação a adequação de ferro, cálcio, fibras e macronutrientes. Além disso, não priorizam a individualidade e preferências do indivíduo.

Tais inadequações dietéticas, observadas na maioria de dietas publicadas, elevam o risco de deficiências nutricionais, além de não serem capazes de realizar reeducação alimentar, emagrecimento saudável e duradouro.

REFERÊNCIAS

ARTHUR HENRIQUE, S.C.; LEOPOLDINA AUGUSTA, S.S.A.; MARCELO, S.O.; RAFAEL JOSÉ, A.; LARISSA, G.G.; LORENA, C.L.R. Associação entre o estado nutricional, gordura corporal e consumo alimentar de risco entre acadêmicos da área de saúde. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.5, p. 52160-52174 may 2021.

BASSOTTO, L. *et. al.* Avaliação da adequação nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas voltadas ao público feminino. *Perspectiva*, v. 43, n.161, p. 75-81, 2019.

BASTO, J.; RIBEIRO, S.; LISBOA, A. Milagrosas ou perigosas? Os riscos causados pela desinformação sobre dietas. *Revista Nutrição*. [periódico da internet] 2015 [acesso em 22 mai 2019];25(6):1-9. Disponível em <https://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/EX47-2078-1.pdf>.

BETONI, F; ZANARDO, V.P.Z.; CENI, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e as implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*, v.9 n.3, p.430-440, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2017: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2017 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. *Sensos*, 1ª ed., São Paulo, 2014.

FARIAS, S. J. S. S.; FORTES, R. C.; FAZZIO, D. M. G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. v.39, n. 2, p. 196-202, 2014.

Institute of Medicine. Dietary reference intakes. Washington: *National Academy Press*, 2005.

MAHAN, L.K.; STUMP, S.E.; RAYMOND, J. L. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. *Elsevier*, 1ª ed., São Paulo, 2015.

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, v. 8, n. 1, p. 31-36, Jan-Jun. 2017.

PAIM, M.B.; KOVALESKI, D.F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. *Saúde Soc.*, vol.29 no.1 São Paulo, 2020.

PHILIPPI, S.T.; ALVARENGA, M. Transtornos Alimentares: Uma Visão Nutricional. *Editora Manole*, 1ª ed., São Paulo, 2004.

SILVA C.A.M; KIRSTEN V.R. Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científicas. *Disciplinarum Scientia*, vol 15, n1, p. 101-112, 2014.

SOUZA, M. G.; ANDRADE, I. E. L.; RAMALHO, A. A. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. *Demetra*, v.10, n. 4, p. 947-961, 2015.

WANDERLEY, M.M; SILVA, L. Corpos ditados: a influência da mídia no disciplinamento corporal. *Fazendo Gênero 9: Diásporas, Diversidades, Deslocamentos*, p. 1-5, 2010 [acesso em 22 abr. 2019]. Disponível em: http://www.fg2010.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1277933288_ARQUIVO_FAZENDOGENERO2010.Textocompleto.pdf.

World Health Organization. Obesity and overweight. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em Março de 2020.