

AVALIAÇÃO DE DIETAS NÃO-CONVENCIONAIS E DO USO DESTAS POR ESTUDANTES DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE VIÇOSA-MG¹

Velaine Fádel Varela ², Claudiele Cortes Moura³, Raquel Duarte Moreira Alves⁴, Luciana Marques Cardoso⁵

RESUMO: *Na busca por um emagrecimento rápido, um grande número de indivíduos segue dietas divulgadas pela mídia. Entretanto, a qualidade nutricional e os efeitos no organismo destas são questionáveis. Assim, este trabalho teve como objetivo avaliar dietas divulgadas em sites de publicações não científicas. Foram avaliadas cinco dietas distintas, dentre elas a dieta detox, Dukan, do tipo sanguíneo, da sopa e da proteína. Foi utilizado o software AVANUTRI® versão 3.1.1. para o cálculo de calorias, lipídeo, proteína, carboidrato, fibra, sódio, cálcio, ferro, potássio, vitaminas A, C, D. Por meio de um questionário, também foi avaliada a prática dessas dietas por alunos de uma faculdade particular de Viçosa-MG. Ao final das análises, verificou-se deficiência de quase todos os nutrientes avaliados nas dietas. O valor energético ofertado pelas dietas foi significativamente inferior à necessidade energética diária, tanto para homens quanto mulheres, sendo que a dieta da proteína e a dieta detox foram as que apresentaram menor e maior valor calórico, respectivamente. Em algumas dietas, foi alcançada a recomendação de vitamina A (dieta da proteína e a detox); e em outras, houve um excesso de sódio (dieta da sopa, detox e Dukan). As dietas não convencionais não são nutricionalmente adequadas e podem trazer malefícios à saúde dos indivíduos.*

PALAVRAS-CHAVE: *Dietas não-convencionais, mídia, nutrientes, perda de peso, reeducação.*

¹Trabalho de Conclusão de Curso de Velaine Fádel Varela.

²Graduanda em Nutrição – UNIVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: fadelvarela@gmail.com

³Graduanda em Nutrição – UNIVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: clau_moura@outlook.com

³Professora do Departamento de Nutrição – UNIVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail raqueldmalves@hotmail.com

⁴Professora do Departamento de Nutrição – UNIVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: luciana2504@ig.com.br

⁶Professora do Departamento de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA – e-mail: raqueldmalves@hotmail.com

ABSTRACT: *There are many individuals using diets showed in the media for getting a fast weight loss. However, it is questionable the nutritional quality of these diets and their effects on the organism. This work aimed to evaluate diets disclosed in non-scientific publications sites. Five different diets were evaluated, among them the detox diet, Dukan, blood type, soup and protein. We used the software AVANUTRI® version 3.1.1. for the calculation of calories, lipids, protein, carbohydrate, fiber, sodium, calcium, iron, potassium, vitamins A, C, D. Through a questionnaire, it was also evaluated the practice of these diets for children from a private school of Viçosa -MG. At the end of the analysis it was found deficiency nearly all nutrients in the diets evaluated. The energy value offered by the diet was significantly lower than the daily energy needs, both men and women, and the protein diet and detox diet showed the lowest and highest calorific value, respectively. In some diets has been achieved vitamin A recommendation (the protein diet and detox) and other there was an excess of sodium (soup diet, detox and Dukan). Popular diets are not nutritionally adequate and are not healthy.*

KEYWORDS: *media, nutrients, popular diets, reeducation, weight loss.*

Introdução

Muito se tem estudado e divulgado sobre os efeitos do excesso de peso na saúde, porém o mesmo não se verifica com relação ao efeito da adoção indiscriminada de dietas restritivas vinculadas pela mídia e o quão arriscada essa prática pode ser (BRANDÃO, FILHO e OGAWA, 2004). As inadequações de micro e macronutrientes observadas em algumas das dietas publicadas em revistas não científicas, analisadas neste estudo, reforçam a ideia de que essa prática compromete o estado nutricional do indivíduo (CABRAL et al., 2010).

Observa-se também que essas dietas não levam em consideração as necessidades nutricionais individuais e, por isso, podem representar riscos às pessoas, especialmente em grupos nutricionalmente vulneráveis (CABRAL et al., 2010). Apesar de todos os possíveis danos à saúde, várias pessoas buscam essas dietas por falta de informação ou por vontade própria com objetivo de se enquadrarem na sociedade que dita um padrão estético magro (CABRAL et al., 2010). Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo avaliar

nutricionalmente as principais dietas para perda de peso vinculadas pela mídia, bem como o uso destas por estudantes de uma Faculdade Particular de Viçosa-MG.

Material e Métodos

Foram selecionadas as cinco dietas não-convencionais: Dieta da Proteína, Dieta da Sopa, Dieta do Tipo Sanguíneo A, Dieta Dukan e Dieta Detox. Selecionaram-se três cardápios para cada uma das dietas para a análise quantitativa das mesmas usando o software Avanutri® versão 3.1.1. Os valores de micronutrientes encontrados foram confrontados com a Dietary Reference Intakes (DRIs), usando-se os valores recomendados para homens e mulheres. Já as calorias foram correlacionadas com a média da necessidade energética diária (Estimated Energy Requirement - EER) de uma amostra dos acadêmicos que participaram do estudo. Ademais, foram aplicados questionários para avaliar a prática das dietas não-convencionais dos sujeitos pesquisadores. A coleta de dados foi realizada nas salas de aula de cursos de graduação das áreas da saúde e exatas, sendo três turmas da primeira, Farmácia, Enfermagem e Nutrição, e três da área de exatas, Engenharia Química, Ambiental e Civil. Para analisar o estado nutricional e o EER dos indivíduos, foi utilizada uma sub-amostra, a partir de seus dados antropométricos (peso e altura), idade e nível de atividade física. Foram considerados eutróficos os indivíduos que se encontraram dentro da faixa para o índice de massa corporal (IMC) de 18,5 a 24,9 kg/m². A análise estatística foi realizada utilizando-se o software SigmaPlot (versão 11.0) e adotando-se o nível de significância de 5% de probabilidade. Os dados foram submetidos ao teste t de Student ou Wilcoxon-Mann Whitney aplicados para comparar dados entre dietas. O teste de Fisher foi aplicado para avaliar variáveis categóricas. Os dados foram apresentados em média \pm desvio padrão ou em mediana (1º quartil/3ºquartil).

Cumprir destacar que o protocolo deste estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Univiçosa.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 129 estudantes universitários, 88 do sexo feminino (68,2%) e 41 do sexo masculino (31,8%). Uma sub-amostra de 51 indivíduos, 29 mulheres (56,9%) e 22 homens (43,1%) foi avaliada quanto a peso, estatura e IMC, para cálculo do EER e avaliação da adequação das dietas em estudo quanto a alguns nutrientes. As características desses indivíduos estão descritas na Tabela 1. Verificou-se que a maioria dos participantes eram eutróficos (72,6%; n=37), enquanto os demais (27,4%; n=14) apresentavam sobrepeso, não havendo diferença entre sexo para a frequência de indivíduos eutróficos ou com sobrepeso ($p>0,05$).

Características	Homens (n=22)	Mulheres (n=29)	P*
Idade (anos)	22,5 (21/24)	22,0 (21/23)	0,182
Peso (kg)	74,8 ± 7,6	61,5 ± 8,4	<0,001
Altura (m)	1,76 ± 0,05	1,64 ± 0,06	<0,001
Índice de massa corporal (kg/m ²)	24,2 ± 2,1	22,8 ± 2,7	<0,046
Necessidade energética (kcal/dia)	2950 ± 178	2273 ± 211	<0,001

Os dados apresentados em média ± desvio-padrão ou mediana (1° quartil/3° quartil); * teste-t ou Mann-Whitney.

Do total de indivíduos avaliados, 68,2 % (n=88) relataram nunca ter seguido algum tipo de dieta, enquanto 7% (n=9) fizeram dieta equilibrada sobre a orientação de algum profissional da saúde. Dos 32 indivíduos (24,8%) que relataram ter seguido alguma dieta de emagrecimento, a maioria era mulher (n=27; 84,4%) e de cursos da área da saúde (n=21; 65,6%). Houve diferença significativa entre sexo quanto a seguir ou não dieta, assim como houve diferença significativa entre a área de estudo (saúde e exatas) quanto ao uso das dietas. Quando os participantes que já seguiram alguma dieta foram questionados em relação ao tipo de dieta, nenhum relatou ter seguido a “dieta Dukan”, apenas um relatou ter seguido a “dieta do tipo sanguíneo” e um optou por uma dieta não incluída no presente estudo. A frequência de indivíduos que seguiram a “dieta da proteína” (n=12; 37,5%), “dieta da sopa” (n=10; 31,3%) e “dieta detox” (n=8; 25,0%) não foi significativamente diferente ($p>0,05$).

Dos 32 indivíduos que seguiram algum tipo de dieta, um percentual de 40,6% (n=13) relataram não ter emagrecido no intervalo de 1 a 2 semanas (n=6), 2 a 4 semanas (n=3), 1 mês (n=1) ou superior a 3 meses (n=3). Dentre

os indivíduos que conseguiram perder peso (n=19; 59,4%) com alguma das dietas da moda, apenas 2 (10,5%) conseguiram manter-se em dieta por período superior a 2 meses. A maioria conseguiu seguir por menos de um mês (47,4%; n=9) e outra grande parcela por exatamente um mês (42,1%; n=8).

Quanto à manutenção do peso perdido pelos 19 indivíduos que seguiram alguma dieta e conseguiram perder peso, 73,7% (n=14) mantiveram o peso perdido por mais de um mês, sendo que 26,3% (n=5) recuperaram o peso em até 2 semanas. Três indivíduos (15,8%) recuperaram o peso no intervalo de 2 a 3 meses e apenas 2 participantes (10,5%) relataram manutenção do peso por mais de 3 meses. Foi significativa a diferença entre as frequências de pessoas que conseguiram manter por até um mês e aqueles que mantiveram o peso por mais de dois meses.

O insucesso dessas dietas deve-se à falta de atenção aos hábitos alimentares. Fica demonstrado, ainda, que somente 10-30% dos adeptos que conseguem perder peso apenas com dietas permanecem com esse peso por mais de 90 dias. Dietas muito restritivas são inadequadas por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de água e eletrólitos. A perda de peso pela adoção de dietas de conteúdo calórico muito baixo torna-se gradualmente mais lenta com o passar do tempo por causar diminuição na taxa metabólica. Essa diminuição é uma provável adaptação metabólica que poupa energia para períodos prolongados de restrição calórica (BETONI, SKZYPEK e CENI, 2010). Somente a perda de peso gradual baseada em reeducação alimentar pode reduzir a gordura corporal e promover menor perda de massa magra e sucesso do tratamento (PACHECO, OLIVEIRA e STRACIERI, 2009).

Apesar de não haver diferença significativa entre a oferta das dietas e a recomendação de ingestão adequada (AI) para carboidratos, proteínas e lipídeos, é importante salientar que, em média, as dietas não cobrem nem a necessidade mínima diária de carboidratos para a manutenção das funções orgânicas. As únicas que ofertam o mínimo de carboidratos foram as “dietas do tipo sanguíneo” e a “dieta detox”; por outro lado, a “dieta da sopa” é a única que não atinge a recomendação mínima de lipídeos. Em termos percentuais em relação às calorias totais, a oferta de carboidratos fica abaixo da recomendação pela faixa de macronutrientes aceitável (AMDR), indicando má distribuição de substratos energéticos. A adoção por médios e longos períodos de dietas

com teores de lipídeos abaixo da recomendação, como na dieta da sopa, pode comprometer o fornecimento dos ácidos graxos essenciais ao organismo, uma vez que sua disponibilidade depende do fornecimento alimentar (MANHEZII et al., 2005).

A oferta de fibras nas dietas é significativamente menor do que a recomendação diária para adultos jovens. Nenhuma das dietas atendeu às recomendações mínimas de ingestão de fibras, mesmo a “dieta detox” que é rica em frutas e hortaliças. A vitamina D ofertada pelas dietas é significativamente menor do que a recomendação para essa população. Todas as dietas ofertam muito menos vitamina D do que é preconizado. Ademais, nenhuma das dietas ofertou a quantidade mínima necessária de cálcio. É importante salientar que a deficiência de cálcio e de vitamina D na alimentação leva a prejuízos na estrutura óssea, no controle de peso e na pressão arterial (WAIB et al., 1992).

Apesar de não haver diferença significativa entre a média ofertada de cálcio, ferro, sódio, potássio, vitamina A e C comparado à DRI para adultos jovens, do ponto de vista clínico, as diferenças são importantes. Nenhuma das dietas ofertou a quantidade mínima necessária de potássio, e a dieta da sopa ofertou uma quantidade de sódio acima do limite máximo tolerável (UL). As dietas de proteína e do tipo sanguíneo ofertam menos sódio do que a recomendação. Já a oferta de ferro foi superior à recomendação somente nas dietas da proteína e detox, o que pode levar um prejuízo à saúde dos que seguem as demais dietas por um tempo prolongado, uma vez que a deficiência de ferro leva a anemia ferropriva. Com relação aos nutrientes com efeito antioxidante, a única dieta que supre as necessidades de vitamina C é a dieta detox, que também supre a necessidade de vitamina A. Outra dieta que supre a necessidade de vitamina A é a dieta da proteína; as demais não o fazem.

Considerações Finais

As dietas não convencionais não proporcionam uma perda de peso adequada para os seus seguidores e, quando há perda de peso, isso ocorre por não atenderem às necessidades energéticas mínimas e não oferecerem a quantia necessária de nutrientes para uma vida saudável. Além disso, por serem muito restritivas, dificultam o seguimento das mesmas por mais tempo

e não contribuem para a manutenção do peso perdido. Nenhuma das dietas avaliadas é nutricionalmente adequada, portanto, o seguimento destas deve ser desestimulado.

Referências Bibliográficas

BETONI, F.; SKZYPEK, V. P.; 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*;9(3):430-440., 2010 .

BRANDÃO, v. I.; FILHO, I. D. N.; OGAWA, W. N. Emagrecer: Dietas da moda versus reeducação alimentar. *Rev. Cereus*, v. 5, n. 3, p.154-160, UNIRG, Gurupi, TO, Brasil. 2013.

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

MANHEZII, A.C.; BACHION, M, M.; PEREIRA, A, L. Utilização de ácidos graxos essenciais no tratamento de feridas. *RevBrasEnferm*, set-out; 61(5): 620-9. Brasília 2008.

PACHECO, C. Q.; DE OLIVEIRA, M. A. M.; STRACIERI, A. P. M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Nutrir Gerais – Revista Digital de Nutrição*, Ipatinga, v. 3, n. 4, p. 346-361. Ipatinga, fev./jul. 2009.

WAIB, P, H.; Papini-Berto, S, J.;Habermann, F; BURINI, R,C. Avaliação da ingestão dietética de cálcio em indivíduos adultos portadores de hipertensão arterial idiopática. *Rev. Saúde Pública* vol.26 no.1 São Paulo Feb. 1992.