

DIETAS DA MODA *VERSUS* DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Marieli Bresolin Tretto^a, Nicole Lain^a; Fernanda Bissigo Pereira^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (orientador)
Fernanda Bissigo Pereira, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave: Dietas da Moda. Distúrbios Alimentares. Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa. Compulsão Alimentar.

INTRODUÇÃO: Baixa auto estima, sensação de fracasso, compulsões e distúrbios alimentares. Estas são algumas concepções retratadas pela maioria das pessoas a fim de elucidar quais são seus sentimentos quando estes tentam aderir a dietas da moda e "fracassam", sofrendo todas as consequências que estas dietas trazem a eles. Estudos afirmam que a adesão a estes tipos de dieta deixam as pessoas mais vulneráveis a adquirir certos distúrbios, como por exemplo, a compulsão alimentar e a anorexia nervosa, entre outros. Não se pode negar também que o cenário atual, principalmente de redes sociais, colabora e muito para que informações sem embasamento científico algum sejam distribuídas e que pessoas leigas tendem a tomá-las como certas. Além disso, vive-se um momento intitulado por muitos nutricionistas como "Terrorismo Nutricional", onde vários alimentos se tornam vilões, sendo assim proibidos e tantos outros são considerados milagrosos. Faz-se necessário então, primeiramente, desmistificar o termo dieta e como ele será empregado neste trabalho. O termo dieta, aqui, será empregado como cita Alvarenga et al (2015) que diz que, em nosso contexto social aparecem as dietas de emagrecimento, que seguem a linha de privação parcial ou até total de certos grupos alimentares, como por exemplo, o carboidrato. Dito isto, podemos citar a anorexia nervosa, que se caracteriza pela perda brusca e intencional de peso, através de dietas restritivas. Com a insatisfação da perda de peso inicial, juntamente com o distúrbio de imagem a pessoa começa a ficar cada vez mais restrita em seus alimentos, acabando por excluir totalmente certos grupos alimentares, principalmente os que julga calóricos demais, podendo também ficar em jejum durante horas ou um dia inteiro. Esta perda brusca e desnecessária torna-se inapropriada para sua idade e altura (ALVARENGA *et al.*, 2011). A principal característica da bulimia nervosa, segundo a American Psychiatric Association (2017) são os episódios bulímicos, os quais são descritos como uma grande ingestão de alimentos em um curto espaço de tempo, com a sensação de perda de controle a pessoa tende a tomar medidas compensatórias inadequadas para que assim possa se sentir

novamente no controle e principalmente para que seu peso corporal não mude. Estas medidas compensatórias são caracterizadas por vômitos induzidos, uso de laxantes e inibidores de apetite ou diuréticos, dietas restritivas e muito exercício físico (ALVARENGA *et al.*, 2011). A compulsão alimentar atinge várias faixas etárias e biotipos diferentes e este artigo abordará os adolescentes e adultos jovens que estão, por assim dizer, em um peso adequado para sua idade e estatura. A compulsão tende a ter vários percussores, e um deles é desencadeado pelas dietas restritivas, porque o paciente coloca seu corpo em um peso abaixo do normal e isso impede a manutenção pela ingestão dos alimentos. A compulsão torna-se então uma tentativa fisiológica do corpo de restaurar o peso adequado. O indivíduo também passa a fazer uma divisão entre alimentos proibidos e permitidos e isso gera um estresse para o corpo levando-o a compulsão por qualquer situação que o leve a sensação de perda de controle. Estudo conduzido no final da Segunda Guerra Mundial evidenciou que existem consequências negativas advindas das dietas restritivas. O protocolo manteve homens eutróficos em restrição alimentar durante seis meses e observou, entre outros sintomas, que eles ficaram muito mais obcecados pela comida, colecionando receitas e até pendurando fotos de comida nas paredes. Quando estes homens tiveram a permissão de comer o que quisessem, passaram a perder o controle com sua alimentação (ALVARENGA *et al.*, 2015). Patton (1999) relata em seu artigo que meninas que se sujeitavam a dietas restritivas tinham 18% mais chances de adquirir um distúrbio alimentar do que aquelas mulheres que não faziam dietas. Dito isto, o presente artigo tem como objetivo evidenciar e abordar a temática das dietas da moda versus os distúrbios alimentares. **MATERIAL E MÉTODOS:** Como procedimentos metodológicos foram realizadas revisões bibliográficas através de artigos e livros publicados por autores e profissionais que discutem sobre as dietas e os distúrbios alimentares. Além disso, desenvolveu-se um questionário sobre a temática em debate, o qual foi respondido por estudantes de psicologia e nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Cento e dezenove (119) pessoas participaram, das quais quarenta e nove (49) afirmaram ter feito alguma dieta da moda e quarenta e uma (41) restringiram sua alimentação durante o período de realização da mesma. Trinta e seis (36) participantes não mantiveram seu peso após o término da dieta feita. Dos participantes, trinta e quatro (34) não conseguem comer sem sentir culpa. Oitenta e oito (88) participantes acreditam que as mídias sociais influenciam seus adeptos a almejavam um corpo perfeito e oitenta e nove (89) já sofreram com distúrbios alimentares ou conhecem alguém que já sofreu ou sofre com os mesmos. A principal constatação feita por este artigo, com as revisões e o questionário aplicado é que o fato de que as dietas da moda não funcionam é inegável. Elas são responsáveis também por contribuir para uma má relação do indivíduo com a alimentação e, ainda pior, ajudam as pessoas a adquirir um distúrbio alimentar após uma fase de

restrição. O ato de comer deve ser prazeroso e também é fisiológico, biológico, cultural e social. O relacionamento entre as pessoas e a alimentação, existe desde a vida embrionária e ele acontece todos os dias, várias vezes ao dia e este relacionamento então deve ser trabalhado a fim de que as pessoas não enxerguem os alimentos e o ato de comer como um inimigo ou como algo que serve apenas para nutrir o corpo, porque se alimentar é muito mais do que isso (DERAM, 2015). Muitas pessoas sofrem hoje em dia por não conseguirem aderir a uma dieta e então se sentem fracassadas, mas o que elas precisam entender é que dietas não funcionam e que um comer equilibrado é que vai ser sustentável para o resto da vida (SARTORI, 2017). **CONCLUSÃO:** A partir dos artigos revisados e do resultado do questionário respondido, fica claro que dietas da moda não são uma boa escolha e que a reeducação alimentar é a melhor forma de chegar a um objetivo saudável e sustentável. Por estas razões, considera-se que a procura de um profissional especializado na área seja a melhor escolha para ter uma mudança de hábitos coerente e não prejudicial à saúde do paciente.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, B. F. e PHILIPPI, T. S. **Nutrição e Transtornos alimentares**. Barueri, São Paulo: Manole, 2011.

ALVARENGA, M., FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. Barueri, São Paulo: Manole, 2015.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Eating Disorders**. Disponível em: <http://www.apa.org/topics/eating/> Acesso em: 15 de maio de 2017.

DERAM, S. **O Peso das Dietas**. São Paulo, Sensus, 2015.

PATTON, G C, SELZER, R, COFFEY, C, GARLIN, J B, WOLFE, R. **Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years**. Center of Adolescent Health, Department of Paediatrics, University of Melbourne, Parkville Victoria, Australia, **1999**.

SARTORI, C. **Você Sabe se Alimentar?** E-book. 2017.