

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

IANE ARAÚJO CORREIA XIMENES

DIETA DA SOPA E SEUS EFEITOS SOBRE A HOMEOSTASE DO CORPO:

Uma revisão de literatura

São Luís

2018

IANE ARAÚJO CORREIA XIMENES

DIETA DA SOPA E SEUS EFEITOS SOBRE A HOMEOSTASE DO CORPO:

Uma revisão de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista.

Orientador: Prof. Luiz Eduardo de Andrade Sodré

São Luís

2018

A Ficha Catalográfica é impressa no verso da folha de rosto.

É solicitada á biblioteca@faculdadelaboro.com.br mediante envio do trabalho completo após aprovação pela orientação acadêmica.

IANE ARAÚJO CORREIA XIMENES

DIETA DA SOPA E SEUS EFEITOS SOBRE A HOMEOSTASE DO CORPO:

Uma revisão de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Especialização em
Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro,
para obtenção do título de Especialista.

Orientador: Prof. Luiz Eduardo de Andrade
Sodré

Aprovado em ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof. Mestre Luiz Eduardo de Andrade Sodré (Orientador)

Mestre em Saúde do Adulto e da Criança - UFMA

Docente – Faculdade Laboro

Examinador 1

Examinador 2

DIETA DA SOPA E SEUS EFEITOS SOBRE A HOMEOSTASE DO CORPO:

Uma revisão de literatura

IANE ARAÚJO CORREIA XIMENES

RESUMO

Tem se observado, nos últimos anos, um crescimento desregrado na valorização de uma alimentação baseada em produtos menos calóricos, na busca por um emagrecimento rápido. Tal fato tem levado um grande número de indivíduos a seguirem dietas divulgadas pela mídia - em especial a dieta da sopa -, que muitas vezes possuem qualidade nutricional e efeitos questionáveis. Objetivo: Levantar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da dieta da sopa sobre a homeostase do corpo de indivíduos adultos de 18 a 40 anos de idade. Método: revisão de literatura, pesquisado em artigos completos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde – Brasil, publicados entre os anos de 2011 a 2018 e que versassem sobre o tema. Foi realizada a revisão bibliográfica para verificação da idade dos indivíduos em que mais se recorre às dietas da mídia e os motivos pelos quais se opta pela não procura de um especialista em nutrição. Conclusão: verificou-se deficiência de quase todos os nutrientes avaliados na dieta da sopa, além de que o valor energético ofertado foi significativamente inferior à necessidade diária. Verificou-se também considerável baixa na taxa metabólica dos indivíduos usuários da dieta, causando fraquezas, aumento da pressão arterial, retenção de líquidos e diversos outros fatores negativos. A procura por um profissional da nutrição é indispensável para realização de uma dieta, uma vez que apenas este conseguirá avaliar as necessidades de cada indivíduo em particular, através de exames e análises específicas.

Palavras-chave: Dieta da sopa. Homeostase. Deficiência. Nutrientes. Profissional da nutrição.

Especialização em Nutrição Esportiva pela Faculdade Laboro, 2018.

SOUP DIET AND ITS EFFECTS ON BODY HOMEOSTASE:

A literature review

IANE ARAÚJO CORREIA XIMENES

ABSTRACT

In recent years, there has been an unregulated growth in the valorization of a diet based on less caloric products, the search for a fast weight loss, leading a large number of individuals to follow diets divulged by the media - especially the soup diet - which often have nutritional quality and questionable effects. Objective: To study the effects of the soup diet on body homeostasis in adults aged 18 to 40 years. Method: literature review, researched in complete articles in the databases of the Virtual Health Library - Brazil, published between the years of 2012 to 2018 and that dealt with the subject. A bibliographical review was carried out to verify the age of individuals in whom media diets are most used and why they do not seek a nutrition expert. Conclusion: there was a deficiency of almost all the nutrients evaluated in the soup diet, and the energy value offered was significantly lower than the daily energy requirement. There was also a considerable drop in the metabolic rate of dietary users, causing weakness, increased blood pressure, fluid retention, and a number of other negative factors. The demand for a nutrition professional is indispensable for the realization of a diet, since only this one will be able to evaluate the needs of each individual in particular, through specific examinations and analyzes.

Keywords: Soup diet. Homeostasis. Deficiency. Nutrients. Nutrition professional.

1 INTRODUÇÃO

A busca por um corpo perfeito, de acordo com os atuais padrões sociais, tem feito com que a procura por dietas milagrosas e práticas populares que visam apenas o emagrecimento cresça desregradadamente (AMARAL, 2013).

Segundo a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, uma alimentação nutricionalmente equilibrada, que se baseia em alimentos *in natura* e minimamente processados, sem restrições drásticas, e que se adaptam à cultura, condição socioeconômica e estilo de vida, é o melhor caminho para promoção da saúde e prevenção de enfermidades (BRASIL, 2015).

Verifica-se que a obesidade e o sobrepeso se tornaram uma indústria lucrativa, com os mais diversos tipos de promessas para a resolução rápida do quadro. A popularidade de produtos relacionados ao emagrecimento rápido num curto espaço de tempo tem sido alvo da indústria, se observando cada vez mais a exposição de dietas, cardápios semanais e depoimentos de pessoas famosas que emagreceram indicando meios para se conseguir o emagrecimento desejado (CHAUDI e MARCHION, 2014).

Dessa forma, a mídia auxilia de maneira negativa para a compreensão errônea a respeito da busca pelo padrão de beleza ideal. Esses conceitos inadequados acabam aumentando a procura e publicação de dietas desequilibradas nutricionalmente, que podem ser extremamente prejudiciais a homeostase do organismo (LIMA et al., 2011).

São inúmeras as dietas existentes para perda de peso que, por falta de informação, foram aderidas pela nossa sociedade. É importante ressaltar que a maioria dessas dietas são hipocalóricas, com um valor muito abaixo do necessário em calorias e outros nutrientes para as funções vitais (CHAUDI e MARCHION, 2014).

Vamos destacar uma das mais famosas dietas restritivas: a dieta da sopa. As inadequações de micro e macronutrientes observadas nessa dieta e publicadas em revistas não científicas reforçam a ideia de que essa prática compromete o estado nutricional do indivíduo (CABRAL et al., 2013).

A dieta da sopa ganhou destaque a partir do ano de 2012, quando uma revista feminina de grande circulação informou que vários artistas estavam fazendo uso da referida dieta e tendo resultados surpreendentes em poucos dias. Todavia, o que a revista não informou é que a dieta da sopa foi desenvolvida por alunos da Universidade de São Paulo (USP) para uso dos pacientes do Hospital do Coração que precisavam perder peso rapidamente para realizar procedimentos pré ou pós cirúrgicos (SOUZA, 2014).

Assim, a dieta da sopa deve ser utilizada apenas com acompanhamento médico e mediante indicação específica, em virtude dos seus efeitos no organismo. Dietas pobres em gorduras, carboidratos e proteínas foram historicamente desenvolvidas para prevenir e tratar doenças cardiovasculares, no entanto, a mídia tem divulgado essas dietas como satisfatórias para mera perda de peso, fazendo com que indivíduos saudáveis desenvolvam problemas fisiológicos em virtude de restrições na alimentação (CUPPARI, 2015).

A biodisponibilidade dos nutrientes que compõem a dieta é que indica a sua qualidade nutricional. Desse modo, para classificar um plano alimentar como ideal, é importante levar em consideração a quantidade, a qualidade, a interação entre os nutrientes e a forma como eles são digeridos e absorvidos no organismo. O equilíbrio entre os componentes dos alimentos inseridos no plano alimentar é essencial para promoção de saúde e adequação do estado nutricional (LIMA et al., 2011).

Assim, o objetivo do presente trabalho consiste em levantar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da dieta da sopa sobre a homeostase do corpo. A pesquisa foi realizada levando em consideração artigos completos da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde - Brasil, publicados entre os anos 2011 a 2016 e que versassem sobre o tema. Foi realizada a revisão bibliográfica para verificação da idade em que os indivíduos mais recorrem à essa dieta e os principais motivos pelos quais se tem optado pelo uso de dietas restritivas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A ALIMENTAÇÃO EM SEUS ASPECTOS CULTURAIS E SOCIECONOMICOS E A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Alimentação não se resume a mera ingestão de alimentos e de nenhuma forma pode ser considerada apenas em relação aos nutrientes. Alimentar-se é uma questão complexa, que envolve fatores socioeconômicos, culturais, de estilo de vida e até mesmo de educação (MATIAS, 2014).

Apesar de ser um ato necessário e indispensável, não somente para atender às demandas fisiológicas, a alimentação depende da educação. Indivíduos com diversas culturas se alimentam de maneiras diferentes, que não necessariamente são melhores ou piores. A relação do homem com o alimento muito depende do meio que o cerca, daquilo que lhe é ensinado durante a sua vida (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

O hábito alimentar é formado a partir do contexto familiar e social ao qual o indivíduo está inserido e será a partir desse preceito que os hábitos alimentares serão formados (FIGUEROA, 2014). O comportamento alimentar é complexo, incluindo determinantes externos e internos ao sujeito. Um exemplo claro do citado é a questão do acesso aos alimentos. Quanto menor a renda do indivíduo, maior a probabilidade de existir uma alimentação de baixa qualidade nutricional, tendo em vista o valor de produtos de qualidade. Desse modo, as práticas alimentares, estabelecidas pela condição de classe social, engendram determinantes culturais e psicossociais (EUCLYDES, 2007).

Observa-se que o comportamento alimentar ultrapassa o simples ato de ingerir alimentos, sofrendo influências dos meios internos e externos, além de fatores orgânicos e psicossociais. Tais fatores precisam ser considerados pelo profissional de nutrição quando da análise do caso, para que o sucesso desejado no objetivo seja alcançado (WITT, 2011).

Atualmente a junção entre o culto ao corpo exercido pela sociedade com as diversas publicidades relacionadas a produtos e dietas, até mesmo o aumento do número de academias e modalidades de atividade física, são utilizados como justificativa para a necessidade de perder peso. Herscovico, citado por SOUTO E FERRO-BUCHER (2006, p. 695), afirma que mais de 70%

das mulheres com menos de 21 anos se sentem suficientemente gordas, a ponto de fazerem dieta, embora apenas 15% tenham realmente sobrepeso.

Tal afirmação é complementada informando que o peso corporal é evidentemente o principal responsável pela obsessão ao emagrecimento e que cerca de 90% do público feminino em algum momento da vida faz dieta.

Verifica-se, assim, que a alimentação não tem sido tratada como uma questão de nutrição e prazer. Pelo contrário, muitas vezes tem-se passado por cima das necessidades fisiológicas do organismo para se obter um corpo magro, que não necessariamente significa um corpo saudável (LIMA, 2010).

É fundamental que a alimentação seja equilibrada e variada para que o organismo possa receber todos os nutrientes necessários ao seu adequado funcionamento e desenvolvimento. É indiscutível que hábitos alimentares estão diretamente relacionados com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e diabetes (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Pedro Escudero, em 1937, cria quatro leis ou princípios que regem uma alimentação adequada, levando em consideração a alimentação relacionada a nutrientes e alimentos, sendo elas: a) lei da quantidade; b) lei da qualidade; c) lei da harmonia; e, d) lei da adequação (MENEGAZZO, 2011).

A lei da quantidade afirma que a quantidade de alimentos consumidos deve ser correspondente à necessidade energética e metabólica do organismo, que varia entre indivíduos, devendo ser determinante a satisfação física sem exageros. A lei da qualidade diz respeito ao balanceamento da alimentação. É necessário que uma refeição esteja preenchida de macro e micronutrientes que promovam o correto funcionamento do organismo. A lei da harmonia afirma que os nutrientes presentes na refeição devem respeitar a intensidade adequada para que possam agir sem que ocorra interferência entre eles. A lei da adequação, por fim, estabelece que a alimentação deve estar adequada à necessidade do indivíduo para aquele momento (IRALA e MENEGAZZO, 2011).

2.2 PIRÂMIDE ALIMENTAR E AS NECESSIDADES DO ORGANISMO

A pirâmide alimentar é utilizada por muitos profissionais como um norteador de porções e alimentos que devem constar nas refeições diárias dos

indivíduos. Tal ferramenta teve sua elaboração original nos Estados Unidos e para a realidade do Brasil foram realizadas diversas alterações. A primeira delas implica na redução para 4 níveis (em oito grupos) de alimentos. Também obtivemos uma padronização de 2.000kcal/dia e redução considerável de carboidratos, quando comparada à pirâmide original (BARBOSA, 2016).



Fonte: ELIAS, 2014.

O Ministério da Saúde no ano de 2006 lançou o “Guia Alimentar Para a População Brasileira” em que as estratégias são propostas especificamente para a sociedade do nosso país, demonstrando várias diretrizes para uma alimentação saudável, independentemente do nível social (BRASIL, 2006).

Como se pode observar na pirâmide acima ilustrada, a base da pirâmide se constrói com alimentos de alto valor energético. Os carboidratos ou hidratos de carbono são macromoléculas em maior disponibilidade na natureza, que são utilizados pelo organismo como a principal fonte de energia, além de fazer parte da estrutura celular e atuar como sinalizadores (FRANCISCO JUNIOR, 2008).

Apesar de serem atualmente conhecidos como os vilões da perda de peso, os carboidratos são essenciais para o organismo, sendo sua principal função o fornecimento de moléculas de glicose para suprir as demandas energéticas do organismo (ROLFES, 2008).

São classificados de acordo com a sua hidrólise, dividindo-se em monossacarídeos (glicose, galactose e frutose) e dissacarídeos (maltose, sacarose e lactose), que são carboidratos simples. Outro grupo de carboidratos são os complexos, que são compostos por oligossacarídeos (rafinose e estaquinose) e polissacarídeos (amidos, glicogênio, pectinas, celulose e gomas) (WHITNEY; ROLFES, 2008).

O ideal é instruir os indivíduos sobre o tipo de carboidrato a ser adotado na dieta ao invés de abolir de sua alimentação, em decorrência dos benefícios que os carboidratos com índice glicêmico baixo promovem ao organismo, a exemplo do controle da glicemia, produção de lipídios e perda de peso corporal (LIMA et al., 2010).

A recomendação sugerida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) indica que uma alimentação equilibrada em carboidrato deve conter cerca de 55% do macronutriente, para garantir os níveis ideais necessários a homeostase do organismo (PEREIRA, 2007).

Em seguida temos o segundo nível da pirâmide, constituída por legumes, verduras e frutas, que representam as fibras. As fibras são carboidratos complexos que não conseguem ser digeridos pelo organismo e que, por consequência, não fornecem calorias. Todavia, desempenham inúmeras funções benéficas ao organismo (SARTORELLI; CARDOSO, 2012).

O correto consumo de fibras na alimentação auxilia no controle da diabetes e colesterol, diverticulites e constipação intestinal, além de promover maior saciedade, desempenhando, assim, papel de extrema importância no controle do peso. A recomendação de fibras gira em torno de 25g a 30g dia, sendo extremamente importante que o consumo de água também seja adequado para que as fibras realizem sua correta função no organismo (BUSS, 2007).

As fibras são divididas em dois grupos. O primeiro é denominado fibras solúveis e ajudam a retardar o esvaziamento gástrico, promovendo maior período de saciedade, redução da absorção de glicose e do colesterol. O segundo grupo é denominado fibras insolúveis e auxiliam no transito intestinal, pois aumentam o bolo fecal evitando que ocorra a constipação intestinal (SARTORELLI; CARDOSO, 2012).

O terceiro nível da pirâmide é o dos lipídios e proteínas. Os lipídios são macronutrientes subdivididos em triglicerídeos, fosfolipídios e esteróis. Os triglicerídeos são os lipídeos mais abundantes na dieta e são eles que serão armazenados pelo corpo. Os fosfolipídios atuam como componentes das membranas celulares e os esteróis estão associados a formação de hormônios (WHITNEY; ROLFES, 2008).

O consumo de gordura em excesso promove o surgimento da obesidade, tornando válida a recomendação para redução do consumo de lipídios na dieta a fim de evitar o ganho de peso. Mesmo com essa recomendação deve ser levado em consideração que diminuir somente o consumo de gordura na dieta não é sinônimo de perda de peso, a menos que seja reduzido o consumo calórico total.

As proteínas são macromoléculas compostas por aminoácidos que são extremamente importantes para que os processos químicos ocorram corretamente no organismo. Essas moléculas realizam as mais diversas funções no organismo, desde a reparação e reconstrução de tecidos até o fornecimento de energia quando os carboidratos e lipídios são insuficientes (CARDOSO, 2010).

Para recomendar o consumo de proteínas em populações distintas é necessário levar em consideração a forma de digestão, a composição e o teor de nitrogênio presente nessa proteína. Para ser considerada uma proteína de alto valor biológico esta deve ser de fácil digestão, além de possuir em sua composição todos os aminoácidos essenciais e equilíbrio do conteúdo de nitrogênio. Logo, a qualidade da proteína é estabelecida de acordo com sua digestibilidade (PIRES et al, 2016).

Por fim, no último nível se encontram os açúcares e óleos, que devem ser ingeridos pelos indivíduos com moderação. A indicação da Organização Mundial da Saúde é que os açúcares sejam ingeridos em percentual não superior a 10% das calorias diárias, dando-se sempre preferência para os açúcares simples, como glicose e frutose.

Ainda no intuito de dar diretrizes para a população, o Ministério da Saúde emitiu uma cartilha com os 10 passos de uma alimentação equilibrada, sendo eles:

- a) Fazer pelo menos 3 refeições, sem pulá-las;
- b) Incluir diariamente 6 porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais;
- c) Comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;
- d) Comer feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana;
- e) Consumir diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos;
- f) Consumir, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;
- g) Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação;
- h) Diminuir a quantidade de sal na comida;
- i) Beber pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia.
- j) Praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evitar as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis (BRASIL, 2016, p. 17-23).

2.3 OS PADRÕES DE BELEZA E A BUSCA POR EMAGRECIMENTO

Ter uma boa aparência, dentro dos padrões estabelecidos pela mídia, tem sido uma das maiores preocupações da sociedade brasileira atualmente. A construção de um corpo esbelto recebe influência de uma gama de fatores que vai desde a idealização de um corpo perfeito até a utilização de métodos perigosos para alcançar esse objetivo (SANTOS, 2017).

A imagem corporal é estruturada de forma que seja possível representar o modo como a sociedade em geral se posiciona quando o assunto é seu atributo físico. É a imagem que o indivíduo tem do seu corpo que dita as

escolhas que serão realizadas, que percorrem desde as vestimentas até os procedimentos estéticos realizados. Dessa forma pode-se afirmar que a imagem corporal do indivíduo faz parte da identidade do mesmo, tornando-os inseparáveis (RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011).

A grande consideração com relação aos atributos físicos é indiscutível nos dias atuais, o culto ao corpo perfeito nunca esteve tão em ascensão como atualmente. O ato de fazer dietas para perda de peso, evitar produtos com excesso de lipídios e calorias, e consumir alimentos com fins dietéticos, são os principais artifícios utilizados pelo público – principalmente o feminino - para evitar ganho de peso. As mulheres demonstram com grande frequência insatisfação com seu corpo, apontando sempre o excesso de gordura como o principal vilão (WITT; SCHNEIDER, 2011).

E quando questionamos acerca do papel da mídia nessa busca por emagrecimentos rápidos, temos que a insatisfação com a aparência se tornou um negócio lucrativo. As mídias expõem diariamente matérias que fazem apologia ao emagrecimento e à conquista ao corpo da moda, estimulando o pensamento de que as pessoas apenas serão felizes e aceita se obedecerem aos padrões a elas impostos (LIMA, 2010).

Em estudo realizado em 2006, citado por LIMA (2010) com adolescentes acima do peso, mostrou-se que cerca de 66,7% dos indivíduos entrevistados eram adeptos ao seguimento de dietas com alta restrição calórica. Devido à liberdade de divulgação mundial e à ausência de uma ferramenta de fiscalização e controle de informações veiculadas, a mídia tem se utilizado de todos os meios de comunicação para publicar dietas “milagrosas”, sem qualquer comprovação científica e acompanhamento profissional, que são extremamente desequilibradas e prejudiciais à saúde (CAMARGO, 2013).

2.4 A DIETA DA SOPA E OS EFEITOS SOBRE A HOMEOSTASE DO CORPO

Primeiramente, cabe esclarecer que o termo *dieta* significa plano ou regime alimentar prescrito pelo profissional da saúde habilitado a um doente ou a um convalescente. Também pode ser entendimento como uma cota habitual de alimentos sólidos e líquidos que uma pessoa ingere (AURÉLIO, 2018).

Nos últimos anos, têm sido veiculadas em todos os meios de comunicação dietas com promessas de rápida perda de peso e controle de obesidade. Tais dietas consistem em uma grande abstenção de alimentos e nutrientes, baseados em uma redução calórica desmedida.

No caso da dieta da sopa, que consiste basicamente em retirar da alimentação de um indivíduo por sete dias corridos alimentos sólidos, substituindo-os por sopas caseiras ou industrializadas, que incluam vegetais e legumes ricos em fibras, é muito comum que o indivíduo apresente fraqueza, tontura, dores de cabeça, mau humor, cansaço e indisposição, uma vez que a quantidade calórica diária fica muito abaixo das necessidades dos indivíduos. Como já explicado, esses sintomas estão relacionados à baixa ingestão de carboidratos, principal fonte de energia do organismo (DIETA E SAÚDE, 2012).

O cardápio proposto pela dieta, apesar de rico em vitaminas e minerais, é extremamente deficiente de proteínas, carboidratos e gorduras, contrariando os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada. A restrição de leguminosas, por exemplo, pode comprometer o fornecimento de aminoácidos e proteínas ao corpo, bem como comprometer a adequada ingestão de ferro, nutriente essencial ao transporte de oxigênio, facilmente encontrado no feijão. Além disso, a restrição de gorduras pode também prejudicar o organismo, uma vez que esse nutriente está relacionado à composição de hormônios e atua na absorção de vitaminas lipossolúveis (DIETA E SAÚDE, 2012).

Outro fator que precisa ser observado é que nas indicações publicitárias dessa dieta não há restrições ao uso de sopas industrializadas, sendo aconselhável substituir os legumes e verduras *in natura* por alimentos ensacados. No entanto, o elevado consumo de industrializados representa uma excessiva ingestão de sódio, mineral que se consumido em excesso promove o aumento da pressão arterial e favorece a retenção de líquidos no corpo (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2007).

A pouca variedade de alimentos presentes nessa dieta não pode ser listada como vantagens da utilização desse método de emagrecimento. Há que se ressaltar que a dieta da sopa não promove uma reeducação alimentar, ou seja, não transmite a seus adeptos os conceitos de uma alimentação saudável

e não promove a mudança de hábitos, o que compromete o controle de peso permanente (DIETA E SAÚDE, 2012).

É fato que a dieta da sopa faz com que quem a siga emagreça rápido. As sopas são alimentos ricos em vitaminas e minerais graças aos nutrientes encontrados nos ingredientes usados nas receitas, tais como legumes e vegetais. Porém, limitar o corpo ao consumo de vários alimentos, acaba por privá-lo de receber outros nutrientes tão essenciais quanto os encontrados nas sopas incluídas na dieta (CABRAL, 2010).

O principal objetivo de uma dieta equilibrada é proporcionar um emagrecimento sem privar o organismo do indivíduo de substâncias essenciais para uma vida saudável. Mas ao seguir uma dieta pobre em nutrientes essenciais, há não apenas a desejada perda de gordura, mas também perda de água e massa magra (CABRAL, 2010).

Assim, restringir o consumo de determinados alimentos faz com que o organismo gaste muito mais do que está consumindo. Esse desgaste faz com que o cérebro entenda que a homeostase do corpo está comprometida e faz com que o metabolismo desacelere, fazendo com que o organismo se mantenha vivo gastando menos energia. E tal fato causa o que é conhecido por “efeito rebote”: ao invés de haver perda de gordura, o corpo armazenará mais calorias para sobreviver, transformando-as em tecido adiposo (DIETA E SAÚDE, 2012).

A respeito das gorduras, é muito comum ouvir que a gordura é um vilão do organismo e deve ser eliminada. Todavia, o seu consumo em quantidades adequadas é muito importante. Para ter uma vida saudável é preciso que se ingira gorduras boas, pois elas auxiliam na produção de hormônios e na absorção de vitaminas lipossolúveis.

Assim, tem-se que para perder peso é necessário ingerir menos energia de modo a forçar a mobilização da gordura corpórea armazenada. Por essa razão, a dieta da sopa cumpre o objetivo de fazer emagrecer em curto espaço de tempo. Porém, a avaliação indica que ela podem interferir negativamente no estado nutricional do indivíduo, prejudicando sua saúde. A diminuição drástica de energia e nutrientes, a curto e médio prazos, ocasiona desequilíbrios metabólicos importantes, como a formação de corpos cetônicos e

sobrecarga do fígado e dos rins” (DEANGELIS, 1997; BODINSKI, 1998; BLUNDELL, 1998).

Dietas muito restritas em calorias podem levar ao aumento nas cetonas urinárias, que interferem na liberação renal do ácido úrico, e, como consequência elevam os níveis séricos desse ácido, o que pode levar ao aparecimento de gota. O colesterol sanguíneo pode aumentar em razão da maior mobilização da gordura corporal, levando ao risco de desenvolvimento de cálculo biliar e doenças cardiovasculares. A redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos diminui o gasto basal de energia, responsável pelos períodos mais longos de repouso e menos trabalho físico nos indivíduos. Além disso, outras reações podem ser observadas em dietas de valor calórico muito baixo como a diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial. O potássio corporal total também diminui por causa da redução nas proteínas musculares e perda de potássio intracelular (SANTANA, 2003).

O sucesso alcançado por uma dieta depende, entre vários fatores, do tempo de manutenção do peso reduzido. Independentemente do tipo de dieta adotada, o prognóstico de manutenção da perda de peso é muito ruim. Entre os indivíduos que perdem peso, somente 5% controlam-se para impedir o reganho de peso ao final de 5 anos. Entre as dificuldades na manutenção do peso perdido, destaca-se o efeito “iô-iô” provocado pela redução e ganho de peso durante várias vezes na vida. A cada ciclo é mais difícil de perder peso e o reganho de peso é mais rápido. Além disso, os indivíduos que perderam peso precisam manter uma ingestão energética reduzida, mesmo após alcançar a perda de peso desejada. Possivelmente, a principal causa do insucesso causado pela maioria das dietas da moda seja a falta de modificação comportamental, já que se torna inviável o uso prolongado desses regimes”. (BETONI, 2001).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os princípios de uma alimentação saudável expressa que todos os grupos de alimentos devem fazer parte da dieta diária. A alimentação saudável deve ser constituída de água, carboidratos, fibras, proteínas, lipídios, vitaminas

e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Uma boa e equilibrada dieta requer aporte calórico e nutrientes suficientes para suprir as necessidades de cada indivíduo e também para cumprir com a indispensável reeducação alimentar. As dietas da moda, assim como as demais dietas da moda, não são adaptadas à cultura e realidade da população brasileira e a principal característica é a falta de ingestão de determinados grupos de alimentos e excessos de outros, causando deficiência nutricional.

O nutricionista é o profissional habilitado para prescrever uma dieta dentro das recomendações mais precisas. Portanto, é de suma importância o trabalho de educação nutricional para conscientização quanto ao uso inadequado das dietas da moda.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Carolina Silva. **Dietas da Moda: Uma Análise Crítica**. Brasília-DF, 2013.

BETONI, F., ZARNADO, VPS., Ceni GC. **Avaliação da utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo**. ConsCience Saúde. 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. 2014.

BRASIL. **Dietas da Moda Podem Ser Prejudiciais à Saúde**. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2015/01/dietas-da-moda-podem-ser-prejudiciais-a-saude>. Acesso em: <01/04/2018>.

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

CARDOSO E, ISOSAKI M. **Manual de Dietoterapia e Avaliação Nutricional e Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração**. São Paulo: editora Atheneu, 2014.

CARVALHO, Tuani B. P. de; FAICARI, Lilianny de M. **Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional**. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.8, n.43, p. 04-15, Jan/Fev. 2014.

FERRI, Carlos Alberto. **A alimentação como direito fundamental**. São Paulo, 2016.

LIMA, Karla V. G. de et al. **Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas**. RBPS, Fortaleza, v. 23, n. 4, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331>>. Acesso em: 11 mar. 2018.

MATIAS, Mayara Oliveira. Monografia. Dietas da Moda: Os Riscos Nutricionais que Podem Comprometer a Homeostase. Vitória/ES, 2014.

MATIAS, D.; DIAS, I. **Popular diets: caracterização nutricional**. Revista da SPCNA, [S.l.], v. 12, n. 2, p. 58-68, 2006. Disponível em: . Acesso em: 02 mar 2018.

MEDEIROS, Giane Amanda. **Por uma ética na saúde: algumas reflexões sobre a ética e o ser ético na atuação do psicólogo**. Psicol. Cienc. Prof. Vol 22. Nº 01. Brasília, 2002.

MENEGAZZO, Manoela et al. **Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 2, p. 243- 251, mar./abr. 2011. Acesso em 26 abr. 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. **Brasil 2012: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

RANGER, Tauã Lima Verdan. **Direito à Alimentação Adequada e Desenvolvimento Humano: a possibilidade de justiciabilidade da temática e a concreção da dignidade da pessoa humana**. Foz do Iguaçu; dezembro de 2015.

SANTANA Hilda; MAYER Mariana; CAMARGO Kátia. **Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet.** Conscientiae Saúde, Rev. Cient., UNINOVE Vol. 9. São Paulo. Vol.2, pp. 99-104, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. **Guia para Alimentação de Crianças até 2 anos.** Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/guia-para-alimentacao-de-criancas-ate-dois-anos>.

SOUZA et al. **Parâmetros nutricionais de dietas de emagrecimento.** Disponíveis em revistas não científicas impressas. Rev. Higiene Alimentar, v. 20, n. 139, p.27-33, 2014.

VASCONCELLOS, Ana; RECINE, Elisabetta; CARVALHO, Maria. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Edição especial. Brasília: Editora MS, 2005.