

**Composição Nutricional de Dietas de Destoxificação divulgadas em
Revistas não Científicas¹**

Klelma CUNHA²

Bruna ALMEIDA³

Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, na tentativa de redução de peso e controle da obesidade tem surgido, nos últimos anos, uma vasta oferta de dietas que prometem perda de peso rápida e a mídia tem influenciado o comportamento e contribuído para a construção de um modelo estético da população através da definição de um padrão de beleza.

Palavras-chave: Hábito Alimentar; Dieta; Revista; Macronutrientes.

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, sendo prevalente tanto nos países desenvolvidos e em desenvolvimento (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014). A mídia tem influenciado o comportamento e contribuído para a construção de um modelo estético da população através da definição de um padrão de beleza considerado belo e ideal, a magreza excessiva (CARVALHO; FAICARI, 2014). Regularmente são lançadas, de modo impresso ou on-line, as denominadas “dietas da moda”, induzindo a população a ilusões de emagrecimento rápido e sem sacrifício, que, além de não estimularem a mudança de hábitos alimentares e a necessidade da prática de atividade física (FARIA; SOUZA, 2017). O objetivo da pesquisa foi avaliar a composição nutricional de dietas de Detoxificação divulgadas em revistas não científicas utilizando as Dietary Reference Intakes (DRIs) como referência na identificação das recomendações nutricionais para a população adulta.

O presente estudo é de natureza documental e descritiva. A amostra foi composta por revistas de capa comum, comercializadas em bancas de revistas tradicionais onde o conteúdo abordado eram dietas para perda de peso para o público adulto. Foram analisadas 20 dietas quanto aos valores de energia, carboidrato, proteínas, lipídios. Os dados encontrados foram

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 25 de julho de 2020

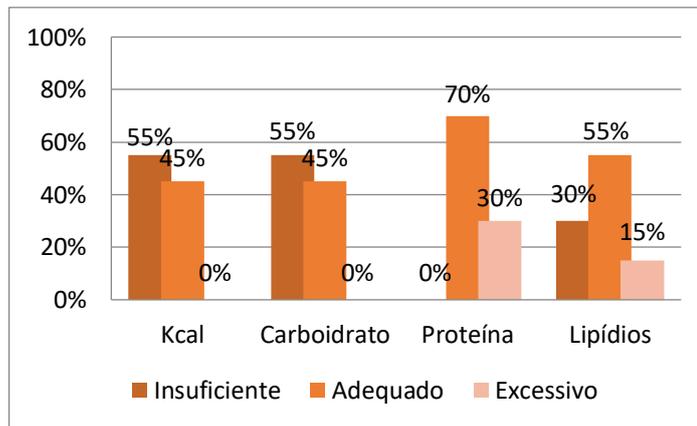
² Aluno da Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: klelmateixiera@outlook.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

comparados com os valores de recomendação conforme a Dietary Reference Intakes (2005). Os nomes das revistas analisadas, bem como das editoras, estão codificados e omitidos na pesquisa, por questões éticas. A análise quantitativa das dietas foi realizada utilizando o software Diet One 7 e Tabelas de Composição de Alimentos.

Considerando a composição de macronutrientes das dietas e sua comparação com as recomendações para adultos, os valores médios apresentaram quantidades insuficientes de calorias e carboidratos, quantidades adequadas de proteínas e valores dentro da recomendação para os lipídios (Gráfico 1).

Gráfico 1 Percentual de calorias e macronutrientes encontrados nos cardápios.

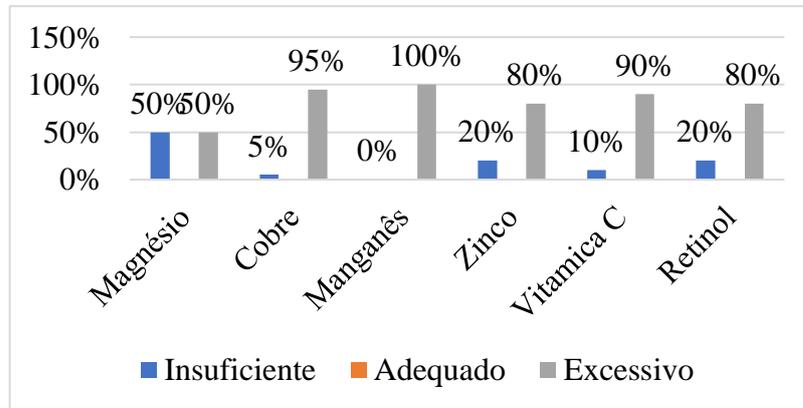


Fonte: Dados da pesquisa.

Os carboidratos são importante fonte de energia na dieta e devem corresponder a quase metade do total de calorias diárias. A perda de peso inicial, que acontece com a maioria dos pacientes submetidos a dietas restritivas, a perda de peso poderia ser, preponderantemente, uma perda de fluidos, levando à desidratação do paciente. O paciente perde peso por causa da perda de massa magra (FARIA; SOUZA, 2017). As dietas analisadas não irão interferir negativamente nas quantidades de lipídeo e proteína para adultos. Os lipídios consumidos nas quantidades adequadas contribuem como fonte de energia para os seres humanos e possuem um importante papel na absorção de nutrientes devido a sua capacidade de se ligarem aos ácidos graxos essenciais e às vitaminas lipossolúveis.

Nota-se no gráfico 2 que nenhum dos micronutrientes antioxidantes analisados alcançou os valores recomendados pelas Dietary Reference Intakes (DRIS).

Gráfico 2 Percentual de micronutrientes antioxidantes encontrados nos cardápios analisados.



Fonte: Dados da pesquisa.

No estudo de Souza; Andrade; Ramalho, (2015), das 151 dietas analisadas, os micronutrientes antioxidantes apresentaram adequação em (84,1%) cardápios em relação à vitamina C, zinco 15,9%, retinol 64,2%.

Uma grande proporção dos cardápios analisados apresentou valores nutricionais inadequados quando comparados às recomendações, podendo trazer prejuízos à saúde das pessoas que às praticam. Observou-se que as dietas não levam em consideração as necessidades individuais dos nutrientes desta forma, os cardápios para perda de peso publicada em revistas não científicas não parecem ser apropriados para a correta reeducação alimentar e o emagrecimento saudável.

REFERÊNCIAS

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

FARIA, L. N. SOUZA, A. A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos, **Demetra**, v.12, n. 2, p.385-398, 2017.

SILVA. C. S. M.; KIRSTEN. V. R. Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científicas. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*, Santa Maria, v. 15, n. 1, 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. **Rev. Demetra**; v. 10, n. 4, p.947-961, 2015.