

# Dietas da moda e riscos nutricionais

Ana Paula Ribeiro  
Thaís Francini Camargo  
Edilceia Ravazzani

## Resumo

A idealização de um corpo perfeito e o desejo desenfreado de perder peso em curto prazo tem feito com que as pessoas sigam dietas intensamente restritivas. Essa busca incansável é motivada por combinações que envolvem o extremo culto ao corpo, o baixo conhecimento em relação à qualidade nutricional ou alimentação saudável e a pressão que a sociedade exerce para que o indivíduo se enquadre nos moldes estabelecidos. Desta forma, surge a necessidade de avaliar o conteúdo nutricional das dietas veiculadas à população leiga e verificar o perfil dos usuários apontando os riscos que as mesmas podem causar aos indivíduos. Este estudo objetiva avaliar a prevalência do uso de dietas da moda, identificar as dietas mais comumente utilizadas bem como o impacto na redução de peso por praticantes de atividade física que frequentam um parque municipal na cidade de Curitiba. Trata-se de um trabalho com caráter transversal descritivo, que consistiu na aplicação de questionário desenvolvido com base no estudo de Betoni, *et al.*. Foram avaliados um total de 58 indivíduos e pode-se constatar que 74% dos entrevistados já aderiram o uso de alguma dieta da moda, sendo a Dukan a mais utilizada com 37% entre as dietas mais citadas. Entre os indivíduos que obtiveram redução de peso com o uso das dietas, 78% referiu ter recuperado o peso cerca de 1 a 3 meses após ter suspenso a dieta. Durante a realização da dieta 53% dos avaliados citaram como sintoma mais frequente a fraqueza. Pode se observar que o número de entrevistados que relataram utilizar dietas da moda, foi consideravelmente alto, o tempo de manutenção do peso alcançado, por outro lado, foi pequeno e aproximadamente metade dos adeptos as dietas da moda apresentaram sintomas que podem demonstrar que praticantes de dietas da moda expõe sua saúde a riscos. A perda de peso saudável implica na realização de dietas assistidas por profissionais que garantam a redução de peso de forma a não comprometer a saúde dos indivíduos, considerando a prática da atividade física, dentro de metas realistas e individualizadas.

**Palavras-chave:** Obesidade; Sobrepeso; Dietas; Educação alimentar e nutricional; Mídia.