

As consequências das Dietas da Moda para sua saúde!



**COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA NUTRICIONAL
GVEDNT / SUVISA / SES-GO**

As consequências das Dietas da Moda para sua saúde!

GOIÂNIA – 2014

Autoria

Maria Janaína Cavalcante Nunes

Daniela Ayumi Amemiya

Cássia Verônica Almeida Silva

Financiamento

Fundo de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde

Produção, distribuição e informações

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

Superintendência de Vigilância em Saúde

Gerência de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis

Coordenação de Vigilância Nutricional

Avenida 136, Qd. F44, Lt. 22 ao 24, 5º andar, Ed. César Sebba, St. Sul.

Goiânia – Goiás

Cep. 74.093-280

Telefone: 3201-3593

Todos os direitos autorais reservados. É permitida reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Apresentação

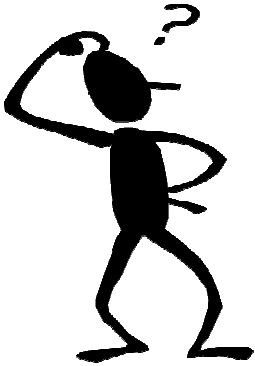
Atualmente a obesidade tem se apresentado como um agravo importante em face de seu avanço em todo o mundo. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo IBGE em parceria com o Ministério da Saúde em 2008-2009, 12,4% e 16,9% da população adulta masculina e feminina, respectivamente, apresentam obesidade.

A facilidade de comunicação que o mundo atual proporciona favorece a disseminação de informação cada vez mais rápida e com isso, o surgimento de dietas e alimentos milagrosos que prometem demais e cumprem de menos.

Na tentativa da perda de peso, tem surgido uma vasta oferta de dietas que comprometem a perda de peso saudável. As dietas da moda prometem resultados atraentes, rápidos e temporários, mas que, no entanto, carecem de fundamento científico (BETONI et al., 2010).

Com essas orientações esperamos auxiliar a população brasileira quanto aos riscos das dietas da moda, suas consequências para a saúde e explicar dúvidas mais comuns sobre esse tipo de dieta.

As dietas da moda funcionam?



Atualmente o que temos esclarecido é que o sucesso para a perda de peso depende de:

- ✓ Plano alimentar individualizado
- ✓ Prática de atividade física
- ✓ Modificação comportamental

No entanto, as dietas restritas em calorias ocasionam rápida perda de peso mesmo na ausência de atividade física e independentemente da composição de macronutrientes da dieta e modificação comportamental (FREEDMAN; KING; KENNEDY, 2001).

A explicação para a perda de peso se deve ao oferecimento calórico menor do que necessário para o organismo, resultando em mobilização e utilização da gordura corporal como fonte de energia e redução da massa magra e de água (11-32% do peso perdido) (KRAUZE; CENI, 2009; MORELLI; BURINI, 2006).

Ou seja, há uma maior perda de água e massa muscular do que gordura, sendo prejudicial ao organismo por modificar negativamente a composição corporal. A massa muscular é muito importante, pois possui a capacidade de aumentar o gasto de energia diário já que é mais metabolicamente ativa do que o tecido adiposo.

Dietas restritas NÃO são recomendadas!

Além disso, as dietas da moda costumam ser restritivas, excluindo grupos alimentares e fornecendo quantidades inferiores ao mínimo necessário para o corpo realizar suas atividades básicas, causando consequências negativas para o corpo.

É importante entendermos que para ter uma alimentação saudável é necessário comer de 3 em 3 horas. O fracionamento é fundamental para manter o metabolismo acelerado, controlar o apetite para a próxima refeição e evitar que o organismo armazene reservas na forma de gordura corporal.

Isso acontece, pois quando passamos muito tempo sem nos alimentar, nosso corpo entende que há uma ameaça de privação alimentar e, por isso, parte do que foi consumido é armazenado por precaução. É nessa hora que começamos a ganhar peso mesmo comendo poucas vezes ao dia.

O ideal é fazer pelo menos cinco refeições diárias equilibradas e balanceadas, sendo elas: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Por isso, perder muitos quilos em pouco tempo não significa saúde! Fazer uma dieta para emagrecer muito em pouco tempo geralmente não dura e a pessoa volta a ganhar peso novamente, e de forma acelerada! Isso é chamado de efeito sanfona, geralmente causado pelas dietas radicais! Dessa forma, ao abandonar a dieta e retomar os velhos hábitos, o corpo tende a recuperar o que foi perdido, acumulando ainda mais gordura. Esse processo de perda e ganho de peso pode ser evitado com a reeducação alimentar e com a prática regular de exercícios físicos.

Exemplos de dietas da moda:

- Dieta da proteína
- Dieta da sopa
- Dieta da lua
- Dieta Dukan
- Dieta do tipo sanguíneo
- Dieta das frutas
- Dieta dos pontos
- Dieta da USP
- Dieta dos shakes
- Dieta do atum
- Dieta da clara do ovo
- Dieta da bíblia
- Dieta das cores
- Dieta dos 3 dias

Quais as consequências das dietas da moda?

Dietas restritas em calorias tornam a alimentação deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo podendo levar a algumas consequências (PEREIRA, 2007; GUEDES, 2003):

- ✓ Aumento nas cetonas urinárias, o que pode levar ao aparecimento de gota;
- ✓ Colesterol sanguíneo pode aumentar, levando ao risco de desenvolvimento de cálculo biliar e doenças cardiovasculares;
- ✓ Redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos, diminuindo o gasto de energia em repouso;
- ✓ Diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial;
- ✓ Diminuição do potássio corporal total;
- ✓ Intolerância ao frio;
- ✓ Queda de cabelo;
- ✓ Fadiga;
- ✓ Dificuldade de concentração;
- ✓ Nervosismo;
- ✓ Constipação ou diarreia;
- ✓ Pele seca;
- ✓ Unhas fracas;
- ✓ Flacidez;
- ✓ Tontura.

Emagrecendo com saúde!!!

Confira algumas dicas para perder peso sem prejudicar sua saúde:

- ✓ Fracione as refeições!
- ✓ Inicie pela salada!
- ✓ Não belisque!
- ✓ Coma devagar!
- ✓ Beba no mínimo 2L de água por dia!
- ✓ Prefira alimentos integrais!
- ✓ Prefira carnes magras!
- ✓ Mastigue os alimentos!
- ✓ Varie os alimentos diariamente!
- ✓ Diminua o consumo de carboidratos simples (farinha branca, doces)!
- ✓ Estabeleça horários regulares para a sua refeição!
- ✓ Pratique atividade física pelo menos 3 vezes na semana por no mínimo 30 minutos por dia!

Lembre-se: Um prato colorido é um prato saudável!

Ressalta-se a importância do acompanhamento individual com profissional capacitado, pois, somente assim é possível fazer a reeducação alimentar, que ao contrário das dietas da moda, é para **vida toda!**

REFERÊNCIAS

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; 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**, v. 9, n. 1, p. 430 – 440, 2010.

FREEDMAN, M. R.; KING, J.; KENNEDY, E. Popular diets: a scientific review. **Obesity Research**. v. 9, n. 1, p. 1-40, 2001.

KRAUZE, S. F.; CENI, G. C. Determinação do perfil epidemiológico dos pacientes atendidos no Ambulatório de Especialidades em Nutrição. Anais do XV Seminário Institucional de Iniciação Científica. **Erechim, RS**: 2009.

PEREIRA, L. K. C. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. **Nutrição em Pauta**. v. 87, p. 24-28, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.