

DIETAS DA MODA: PERFIL DO USUÁRIO

Igor Guedes de Medeiros¹

Célia Regina Barbosa de Araújo²

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo central, debater de maneira conceitual sobre o perfil e motivação das pessoas que aderem às dietas da moda. De modo que foi possível concluir que a maioria deste perfil é composta por mulheres em busca de emagrecimento, que apresentam resultados mais negativos do que positivos, o que é justificável por conta de, muitas vezes, severas restrições de nutrientes na alimentação, o que pode prejudicar de maneira grave a saúde do indivíduo. A justificativa para a escolha do tema paira sobre sua contemporaneidade, além da expectativa de contribuir para o âmbito acadêmico. O método de pesquisa empreendido segue natureza qualitativa, com pesquisa do tipo bibliográfica.

Palavras-chave: Dietas da moda. Nutrição. Emagrecimento.

FASHION DIETS: USER PROFILE

ABSTRACT

This article has as main objective, discuss conceptually on the profile and motivation of the people who adhere to the fad diets. So it was concluded that the majority of this profile is composed of women seeking weight loss, showing more negative than positive, which is justifiable due to often severe restrictions on the feed nutrients, which can harm serious way an individual's health. The rationale for the choice of subject hanging over your contemporary, beyond expectation to contribute to the academic environment. The research method undertaken following qualitative, with the bibliographical research.

Keywords: Fad diets. Nutrition. Weight loss.

1 INTRODUÇÃO

¹ Discente do Curso de Especialização em Nutrição Clínica do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: igorguedesrn@hotmail.com

² Professora Mestre. Orientadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: celianut@hotmail.com

Quando se lança um olhar sobre a cultura de consumo pós-moderna, é possível verificar que surge um culto ao corpo, uma idolatria quase religiosa à beleza, são produtos frutos de empresas que prometem ao consumidor uma transformação de aparência, uma adequação aos padrões criados e impostos pela sociedade em uma cada vez mais clara, ditadura da beleza. A publicidade que se direciona a atender este público oferece redenção, beleza, magnitude e altruísmo a seus consumidores, passando cada vez mais a imagem de que pessoas belas são melhores, mais felizes e completamente aceitas por todo e qualquer membro da sociedade, que deve admirar e cultivar sua beleza. Agregada ao advento da internet, esta ideia padronizada de beleza ganha inúmeros seguidores que cada vez mais se lançam em busca desenfreada por um corpo perfeito, que quase sempre paira sobre a magreza absoluta, levando milhares de pessoas a busca de dietas sem qualquer fundamento científico ou nutricional que comprove sua eficácia, até porque a questão que vale parece ser mais a perda rápida de peso do que a qualidade da saúde, um campo perfeito para minarem as dietas da moda, regimes alimentares que seguem restrições intensas e ganham adeptos pelo mundo.

Em vista do cenário supraexposto, desenha-se como objetivo central do presente artigo, debater de maneira conceitual sobre as principais dietas da moda que são praticadas na contemporaneidade, verificando o perfil de pessoas que utilizam estes regimes e a motivação para a busca dos mesmos. A fim de traçar um caminho coerente para o desenvolvimento do tema, elencam-se como objetivos específicos: Traçar alguns conceitos gerais sobre as dietas da moda; abordar sobre as principais dietas utilizadas; e, apontar o perfil e motivação dos adeptos destas dietas. Sendo assim, a problemática de pesquisa a ser solucionada à finalização deste, paira sobre a questão: Qual é o perfil e motivação dos adeptos às dietas da moda?

O presente artigo justifica-se, pois pretende contribuir para o âmbito acadêmico oferecendo através da pesquisa em tela uma visão diferenciada acerca do tema, ampliando o material teórico, que poderá ser utilizado a fim de desenvolver estudos e pesquisas posteriores, estimular o aprofundamento sobre o tema, assuntos relacionados e demais vertentes científicas que possam originar-se a partir do interesse por este. Sobre o método de pesquisa empreendido, a natureza escolhida para a criação deste trabalho é qualitativa, buscando assim, levantar todas as informações teóricas a fim de se chegar à conclusão, utilizando-se de abordagem

exploratória através de pesquisa do tipo bibliográfica para colher e avaliar os dados, as pesquisas bibliográficas podem ser através de obras ou artigos científicos. (GIL, 2008).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 DIETAS DA MODA: **alguns conceitos**

De acordo com Viggiano (2007) por conta das diversas complicações e da elevação dos índices de pessoas obesas em todo o mundo, o tema tem tomado frente em diversas linhas de estudo, especialmente quando se aborda a preocupação da doença como um problema da saúde pública. Contudo, independente da importância epidemiológica que é atribuída à obesidade, a mesma tornou-se uma indústria de alta lucratividade, uma vez que na contemporaneidade, mais do que em qualquer outro momento da história, a humanidade parece cada vez mais preocupada com a beleza física.

Sendo assim, a autora atribui a esta busca incessante pela beleza e estética, o surgimento dos mais diversos tipos de dietas, denominadas “da moda”, que inserem produtos com promessas milagrosas de resolução da obesidade de maneira mais rápida e sem esforços excessivos. A autora explica que o número e a velocidade de multiplicação destas dietas que circulam, especialmente na internet, são tão elevados que seria impossível listar uma a uma, porém, traça uma breve lista das que considera as mais populares, sendo estas:

Tabela 1 – Dietas da Moda

DIETA	CARACTERÍSTICAS
DR. ATKINS	Robert Atkins criou essa dieta e publicou um livro sobre ela na década de 1970, no século passado. É uma dieta cetogênica, com alto teor de lípidos, baseada na teoria de que nutrientes com maior ação dinâmica específica aceleram o processo de emagrecimento. Com a restrição de carboidratos, desencadeia-se uma “fome crônica”; é muito pobre em fibras alimentares e ácido ascórbico, além de, obviamente, elevar subitamente os níveis séricos de

	<p>colesterol, triglicérides e ácido úrico, e induzir um aumento do índice de filtração glomerular, pelo aumento também dos níveis de ureia e creatinina no sangue.</p>
BEVERLY HILLS	<p>Idealizada por Judith Mazel, esta dieta preconiza que as enzimas encontradas em frutas, como o abacaxi e o mamão papaia, aceleram a mobilização do tecido adiposo para produção de energia. Sem embasamento em evidências científicas, é uma dieta baseada no consumo de frutas, em grandes quantidades, em todas as refeições, e, portanto, carente em proteínas, lípidos, cálcio, calciferol, tocoferol, cobalamina, ferro e oligoelementos. Como a dieta, torna-se hipocalórica pela monotonia e densidade energética dos alimentos consumidos, proporcionando perda de peso. Porém, limita-se a ser utilizada por um breve período de tempo, havendo retorno aos antigos hábitos alimentares e, então, novo ganho ponderal.</p>
DA LUA	<p>A dieta preconiza que, a cada mudança de fase da lua, se consuma por 24 horas uma dieta líquida. Como já é de conhecimento, a alimentação líquida é carente de proteínas e, dependendo dos alimentos consumidos, também de lípidos, sempre com um valor energético reduzido. Como ocorre uma redução calórica brusca, há grande perda de água, repostada pelos alimentos consumidos, mas também de massa muscular. Há perda ponderal, mas não de tecido adiposo, pois o tempo de restrição energética é muito curto. A dieta é carente em quantidade de nutrientes e pode ser em qualidade, dependendo da escolha dos alimentos, mas, de qualquer modo, não mudará hábitos alimentares e, portanto, não deverá corrigir definitivamente o excesso de peso.</p>
DA SOPA	<p>De acordo com esta dieta, preconiza-se o consumo somente de sopa preparada com vários legumes, predominantemente repolho, três vezes ao dia, por uma semana. Similar à dieta da lua em composição, porém com o agravante de se utilizar a dieta líquida continuamente por um tempo maior, o que possivelmente espolia as reservas corporais de ferro. Também não leva à reeducação</p>

	alimentar.
DA USP	Que obviamente não foi elaborada ou prescrita pelos nutricionistas da Universidade de São Paulo, como se pretende anunciar. Propõe uma combinação bizarra de alimentos, mas não passa de uma dieta cetogênica muito reduzida em carboidratos. Assim como a dieta do Dr. Atkins, mobiliza grande proporção de massa muscular, perda importante de água intracelular e eletrólitos, havendo posteriormente perda de massa adiposa. Apresenta as mesmas contraindicações da outra dieta, com o agravante de conter café em boas quantidades. Portanto, reduz o peso sem levar à aquisição de novo hábito alimentar e estilo de vida, e, assim como as demais dietas, somente traz resultados imediatos.

Fonte: Viggiano (2007, p. 55).

Neste bojo das dietas da moda, Betoni et al. (2010) apontam ainda a “Dieta do tipo sanguíneo”, que fora elaborada por D’Adamo, autor do livro de mesmo nome, que observou em seus pacientes que existe uma relação entre o tipo sanguíneo e as dietas. De modo que, por exemplo, indivíduos do sangue tipo O, dão-se bem com exercício físicos intensos e proteína animal, sendo assim, a dieta seguida por este grupo deve ser limitar a estes alimentos, mitigando o consumo de cereais, pães, leguminosas e feijões. Assim o autor segue em seu livro discorrendo sobre o tipo de restrições alimentares que cada tipo sanguíneo deve fazer com a promessa de perda de peso.

Betoni et al. (2010, p. 432) ainda explicam que outras dietas que são recomendadas em revistas não científicas e que sugerem o uso de planos alimentares com restrição energética máxima, como a “dieta da sopa” ou a “dieta da lua”, são extremamente pobres em gorduras, podendo prejudicar a nutrição adequada que um ser humano necessita para manutenção de sua saúde. “A preocupação da sociedade atual pela perda e controle de peso leva a busca de dietas por meio da imprensa popular. Entretanto, muitas das dietas da moda podem trazer consequências prejudiciais ao organismo humano”.

Santana, Mayer e Camargo (2003) também apontam que, a internet como um meio de comunicação cada vez mais popular e utilizado em grande escala, apresenta uma série de conteúdos de credibilidade duvidosa que podem colocar em

risco à saúde das pessoas que se lançam nestas modalidades de dietas. Por conta da facilidade oferecida pelo anonimato na rede e a falta de fiscalização, possibilita-se a concepção de um ambiente de veiculação de diversas dietas e regimes alimentares totalmente inadequados. As autoras realizaram sua pesquisa com base nas pesquisas que levam a este tipo de dieta, de modo que encontraram uma infinidade de dietas e regimes alimentares que são recomendados em portais diversos, demonstrando a existência de um numeroso público que se interesse por este assunto.

Santana, Mayer e Camargo (2003) concluíram que as dietas mais citadas com maior frequência na rede como “dietas da moda” são: Dieta do atum, dieta da USP, dieta dos pontos e dieta dos líquidos. Sendo que uma análise sobre as mesmas, levou as autoras a constatar que todas elas são nutricionalmente inapropriadas, além de incompatíveis com a manutenção da saúde do ser humano.

Isso se deve à inexistência de critério científico em sua elaboração, o que leva apenas ao emagrecimento rápido, em detrimento da saúde do indivíduo. Em muitos casos é impossível detectar os seus autores. O caso da ‘Dieta da USP’ é o mais grave, pois utiliza-se o nome da Universidade de São Paulo para conferir confiabilidade a uma dieta pobre em carboidratos e rica em gorduras, cuja promessa é o emagrecimento rápido e permanente” (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003, p. 100).

O fato que leva milhares de pessoas, sobretudo mulheres, a lançar-se na rede em buscas anônimas e sem qualquer tipo de acompanhamento especializado, é uma ditadura estética que preza pela magreza excessiva, que leva pessoas a – no sentido de tornar-se mais desejáveis diante deste padrão – iniciarem restrições alimentares que podem até levar a uma perda de peso acelerada, contudo, podem oferecer uma série de riscos à saúde do indivíduo, uma vez que não possuem qualquer valor nutricional, oferecendo-se tão somente como uma alternativa fácil, rápida e milagrosa para aqueles que desejam adequar-se a este padrão sem muito esforço ou mudanças significativas de hábitos que poderão de fato otimizar sua alimentação e qualidade de vida (SUDO; LUZ, 2007; SIQUEIRA; FARIA, 2007).

2.2 PERFIL DOS ADEPTOS ÀS DIETAS DA MODA

É possível ainda notar na literatura que o perfil de indivíduos que adere às dietas da moda ainda é nebuloso, uma vez estudos científicos com esta finalidade

são raros, seja por falta de interesse acadêmico de pesquisadores, seja por dificuldades em fazer com que indivíduos que realizam estas dietas divulguem que as façam. Deste modo, dedicou-se neste artigo a buscar na bibliografia sobre o tema as pesquisas já realizadas que contemplam esta questão, de modo que a principal que se enquadra neste traçar de perfil é a de Betoni et al. (2010), que avaliou a população atendida em um ambulatório de especialidades em nutrição, sendo que a amostra de pesquisa fora de 40 para um grupo de 200 indivíduos.

Nesta pesquisa as autoras chegaram aos seguintes resultados: mais de 72% alegaram não ter realizado dietas da moda, a idade média das pacientes fica entre 40, 13 a 16 e 34 anos, de modo que 96% do público é composto por mulheres. Os pacientes que negaram a realização de dietas da moda, mais de 41% não relataram qualquer tipo de doença, ao passo que 37,9% relataram hipertensão arterial sistêmica, 31,1% diabetes mellitus e 24,1% outras doenças.

Betoni et al. (2010) ainda constataram que, entre o grupo de 27,5% de pessoas que relataram já ter seguido dietas da moda, a faixa etária ficou entre 40, 9 a 13 e 55 anos de idade. De modo que 100% deste público foi composto por mulheres. Destes pacientes, mais de 81% não relataram doenças, pouco mais de 9% relatou hipertensão arterial sistêmica, o mesmo índice relatou diabetes mellitus e o mesmo índice ainda relatou outro tipo de doença. Neste grupo pesquisado pelas autoras, as dietas mais seguidas foram: Dieta da sopa (36,4%); Dietas de revistas (27,3%); Dieta Dr. Atkins (18,2%); Dieta sem gorduras (18,2%); Dieta da lua (9,1%); Dieta do tipo sanguíneo (9,1%); e, Outras/diversas (72,7%). Sendo que, com relação ao êxito obtido com a realização destas dietas, as pacientes responderam: Muito bom (9,09%); Bom (18,18%); Ruim (27,27%); e Muito Ruim (45,45%).

Assim, Betoni et al. (2010) explicam que o perfil é composto então, predominantemente por mulheres, de modo que a faixa etária majoritária é entre 19 e 60 anos, com nível de escolaridade entre ensino médio e superior completos. Com renda per capita entre um e dois salários mínimos. Sobre perfil de doenças, é possível notar um equilíbrio entre os indivíduos que realizaram ou não as dietas da moda. Finalmente as autoras explicam que os principais sintomas que o grupo seguidor destas dietas relatou foram: Fraqueza (63%); Irritabilidade (54%); Tontura (54%); dor de cabeça (36%); perda de cabelo (27%); unhas fracas, desmaio e nenhum (9,09% cada um).

Não de maneira tão específica quanto a pesquisa das suprarreferenciadas

autoras, Nunes et al. (2001) empreenderam um estudo acerca dos comportamentos alimentares anormais, que levam a práticas inadequadas de controle de peso, sendo que os resultados alcançados foram de mais de 500 mulheres avaliadas, com idades entre 12 e 29 anos, de modo que a predominância de faixa etária fora entre 19,7 anos de idade e 9,6 anos de escolaridade. A renda familiar encontrada foi de 13,8 salários mínimos mensais. Deste grupo, 82% das mulheres classificou-se com IMC normal, de modo que 2% estavam abaixo da média e 16% acima. Ainda neste grupo, 16% das mulheres alegaram praticar exercícios físicos com frequência. Dentre este público, 16,6% apresentaram comportamento alimentar anormal, 30,4% padrão alimentar não usual e 3,3% padrão alimentar severamente perturbado, com a presença de comer compulsivo. O resultado global foi de 58,5% das entrevistadas com padrão alimentar normal, 30,2% de risco e 11,3% francamente anormal.

Nunes et al. (2001) também abordaram sobre a percepção de peso corporal das mulheres, que foram descritas na metodologia, de modo que tanto nas percepções diretas quanto indiretas de peso, 13% sentiam-se magras, 37,8% sentiam-se gordas e 45,8% desejavam pesar menos. Contudo, os dados que mais se alinham aos objetivos desta pesquisa, foram encontrados quando as autoras apontaram que mais de 60% das mulheres de IMC normal, que sentiam-se gordas, apresentavam padrão alimentar de risco ou anormal. Neste sentido, é compreensível que os padrões alimentares anormais, de risco ou severamente perturbados são os mais suscetíveis às dietas mais impróprias de perda de peso, sem qualquer critério de cuidado com nutrição ou manutenção da saúde. Sendo assim, o perfil geral as escassas pesquisas existentes nesta temática, demonstram uma predominância de mulheres entre jovens e de meia idade, com escolaridade mediana ou superior, renda mediana e não portadoras de doenças, contudo, que não alegam ter tido boas experiências com a realização destas dietas e apresentam sintomas como fraqueza, irritabilidade e tontura, como os principais.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das pesquisas realizadas a fim de compor o presente artigo, foi possível compreender que o padrão de beleza imposto pela sociedade contemporânea, demanda que as pessoas sejam cada vez mais magras, para que pareçam mais belas e saudáveis, para que tenham maiores oportunidades, já que

este é o padrão mais aceito. Contudo, o desespero para se adequar é tanto, que as pessoas muitas vezes esquecem de um elemento importante a saúde. As dietas que pipocam na internet e em livros, prometendo milagrosos e velozes processos de emagrecimento, geralmente limitam da alimentação algum – ou alguns – tipo de alimentos que possuem nutrientes essenciais para a manutenção da saúde e funcionamento adequado do organismo.

O perfil dos adeptos a estas dietas da moda é composto majoritariamente por mulheres, com faixa etária que varia e predomina entre 19 e 40 anos de idade, a motivação tende ser mesmo o emagrecimento e os resultados apontados nos estudos realizados neste sentido, ficam entre muito ruins e ruins, de modo que os indivíduos apresentam fraqueza, irritabilidade, tontura, dores de cabeça, entre outros sintomas desconfortáveis. Demonstrando que os alcances de resultados oriundos destas restrições alimentares apresentam mais fracassos do que êxitos, de modo que o processo de perda de peso – seja por estética ou manutenção da saúde – deve sempre prezar pelo equilíbrio nutricional. Conclui-se o presente artigo com a crença de que tanto objetivo geral quanto específicos foram atendidos, bem como a problemática de pesquisa foi solucionada. Contudo, como não era de intento, o assunto não fora esgotado, fora dado um primeiro e importante passo para o fomento de conhecimento e estímulo para o aprofundamento no tema, que pode ser feito em estudos posteriores, que visem corroborar, refutar ou complementar as constatações obtidas até o momento.

REFERÊNCIAS

BETONI, F. et al. 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. 3, p. 430-440, 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

NUNES, M. A. et al. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 23, n. 1, p. 21-27, 2001.

SANTANA, Hilda Matos de Melo; MAYER, Mariana Del Bem; CAMARGO, Kátia Gavranich. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. *ConSCIENTIAE SAÚDE. Rev. Cient., UNINOVE*, São Paulo, v. 2, p. 99-104, 2003.

SIQUEIRA, D. da C. O.; FARIA, A. A. de F. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. *Comunicação, mídia e consumo*, São Paulo, v. 4, n. 9, p. 171-188, mar. 2007.

SUDO, N.; LUZ, M. T. O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 12, n. 4, p. 1033-1040, 2007.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano 3, n. 12, abr./jun. 2007.