

AVALIAÇÃO DAS CONSEQUÊNCIAS COMPORTAMENTAIS CAUSADAS PELA PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS

Daniel Landwoigt Ferraz Lima ¹

Kamilla Paola Tanan Martins ²

Lorena dos Santos Tinoco ³

RESUMO

A restrição calórica é uma prática comum adotada por pessoas que buscam uma forma de emagrecer rapidamente, porém, quando feita sem acompanhamento profissional especializado, com déficits calóricos extremos e prolongado período, pode acarretar transtornos de comportamento. Com isso, o objetivo do presente estudo foi analisar as possíveis consequências comportamentais causadas pela prática de dietas com restrição calórica. A pesquisa foi feita por meio de revisão sistemática, realizada entre agosto de 2020 a junho de 2021. Utilizando para seleção de artigos as bases de dados Scientific Electronic Library (SciELO), National Library of Medicine (Pubmed), Google Scholar e Portal Periódicos Capes. Os critérios de inclusão foram artigos científicos publicados nas línguas inglesa e portuguesa, já como critérios de exclusão foram descartados artigos repetidos e com foco diferente do objetivo do estudo presente. Dentre os artigos encontrados na literatura, foram separados em principais expressões comportamentais e principais transtornos alimentares apresentados em decorrência da restrição alimentar. De acordo com os achados, se mostrou um fator relevante para o desenvolvimento de transtornos alimentares e psicológicos. Observou-se que a compulsão alimentar foi a principal consequência negativa apresentada pela prática da restrição calórica, seguido de mudanças de humor, depressão, distúrbios emocionais e aumento da tensão.

Palavras-chaves: Transtorno comportamental. Dieta hipocalórica. Compulsão alimentar. Distúrbios emocionais.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: danielferrazlima@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: kamimartins1001@gmail.com

³ Professora Orientadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: lorenatinoco@unirn.edu.br

ASSESSMENT OF BEHAVIORAL CONSEQUENCES CAUSED BY THE PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS

ABSTRACT

Calorie restriction is a common practice adopted by people who seek a way to lose weight quickly, however, when performed without specialized professional monitoring, with extreme caloric deficits and a prolonged period of time, it can lead to behavioral disorders. Thus, the aim of this study was to analyze the possible behavioral consequences caused by the practice of calorie-restricted diets. The research was carried out through a systematic review, carried out between August 2020 and June 2021. Using the Scientific Electronic Library (SciELO), National Library of Medicine (Pubmed), Google Scholar and Portal Periódicos databases for selection of articles. The inclusion criteria were scientific articles published in English and Portuguese, and as exclusion criteria, repeated articles with a focus different from the objective of the present study were discarded. Among the articles found in the literature, they were separated into main behavioral symptoms and main eating disorders presented as a result of food restriction. Energy restriction proved to be a relevant factor for the development of eating and psychological disorders. It was observed that binge eating was the main negative consequence presented by the practice of caloric restriction, followed by mood swings, depression, emotional disturbances and increased tension.

Keywords: *Illness Behavior. Caloric Restriction. Binge-Eating Disorder. Affective Symptoms.*

1. Introdução

Ao analisar o contexto atual da sociedade, podemos observar a imposição de um padrão “ideal” de imagem corporal, ocasionando cobranças e insatisfações. Segundo Alvarenga (2010), Imagem corporal é definida como a imagem que se tem na mente sobre o tamanho e a forma do próprio corpo, incluindo sentimentos em relação a essas características e às partes constituintes do corpo.

Estereótipos estão presentes há muito tempo em nossa cultura, em revistas de moda e programas de TV, que servem como base para a população do que seria o corpo ideal, principalmente exaltando um corpo mais magro e esbelto. Contudo, ao decorrer dos séculos o culto ao corpo tem se modificado de acordo com o que é vinculado pela mídia (MAGALHÃES; BRASIL E BERNARDES; TIENGO, 2018).

Portanto, com o grande crescimento das mídias sociais, blogueiras fitness se tornaram a principal influência de beleza. Com isso, de acordo com Bell, Donovan & Ramme (2015), investigações recentes sobre a imagem corporal feminina sugerem que a preferência também está se voltando para um 'ideal atlético', caracterizado por um corpo tonificado (em oposição a um magro).

Segundo Magalhães, Bernardes e Tiengo (2018), “A construção e consolidação desses novos modelos de beleza atual, centrado no corpo magro e definido, determinam padrões alimentares”, ocasionando mudanças constantes nas práticas alimentares da população, que na busca da melhor dieta para atingir o objetivo do corpo desejado, se tornam mais susceptíveis a dietas com promessas de resultados rápidos e “milagrosos”.

Com o advento da tecnologia, as pessoas passaram a ter acesso a informações de maneira mais rápida e fácil, levando a uma grande procura por dietas prontas e padronizadas, sem o acompanhamento profissional adequado. Conforme afirma Pereira et al (2019), a maioria dos que realizaram algum tipo de dieta da moda referiram não ter tido algum tipo de recomendação de um nutricionista, sendo os meios de obtenção de informação mais citados as mídias digitais, amigos ou conhecidos e personal trainer.

A palavra “dieta” é derivada do grego *díaita*, que significa “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida”. Seu verdadeiro sentido indica um comportamento que se prolonga ao longo do tempo, adotando um conjunto de ações, cuja repetição

sistemática permite a consolidação do “modo de vida”. (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Ao recorrer a essas dietas da moda, as pessoas almejam resultados rápidos, não pensando em fazer uma reeducação alimentar para ter benefícios a longo prazo, sim o oposto, são mudanças bruscas em um pequeno intervalo de tempo e sem embasamento técnico. Conforme evidenciado por Betoni, Zanardo e Ceni (2010), às modas dietéticas podem ser chamadas dessa forma porque são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um fundamento científico.

Apesar da maioria das pessoas apresentarem perda de peso ao adotar essas dietas que são predominantemente hipocalóricas, o tempo de sucesso e de seguimento não foram mantidos em longo prazo e a maior parte dos participantes relatou efeitos adversos decorrentes da adesão a essas dietas. (PEREIRA et al, 2019).

É importante ressaltar que a saúde deve ser preconizada para uma dieta ser bem-sucedida. Desta forma, os cardápios para perda de peso publicados em revistas não científicas não parecem ser apropriados para a correta reeducação alimentar e o emagrecimento saudável. (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Sendo assim, é de suma importância o conhecimento dos reais malefícios causados pela prática indiscriminada de dietas com o objetivo de emagrecimento sem acompanhamento profissional, já que a cada dia vem sendo uma prática tão comum em nossa sociedade. Logo, o objetivo geral deste artigo é analisar as possíveis consequências comportamentais causadas pela prática de dietas restritivas, a fim de incentivar o aumento de pesquisas e estudos nessa área.

2. Metodologia

O presente estudo é do tipo revisão sistemática, realizado entre agosto de 2020 a junho de 2021. Utilizando para seleção de artigos as bases de dados Scientific Eletronic Library (Scielo), National Library of Medicine (Pubmed, Google Scholar e Portal Periódicos Capes).

No portal da Scielo, Google Scholar e Periódicos Capes foram utilizados como descritores “dietas da moda” e “imagem corporal”, no Google Scholar além dos citados anteriormente foi feita uma busca com “Compulsão Alimentar” e “Restrição calórica”.

Enquanto nos portais PUBMED, Scielo e aplicou os descritores “eating disorder” and “low calorie diet”, “eating disorder” and “restrictive dieting”, “behavior disorders” and “caloric restriction”, “eating behavior” and “energy restriction”.

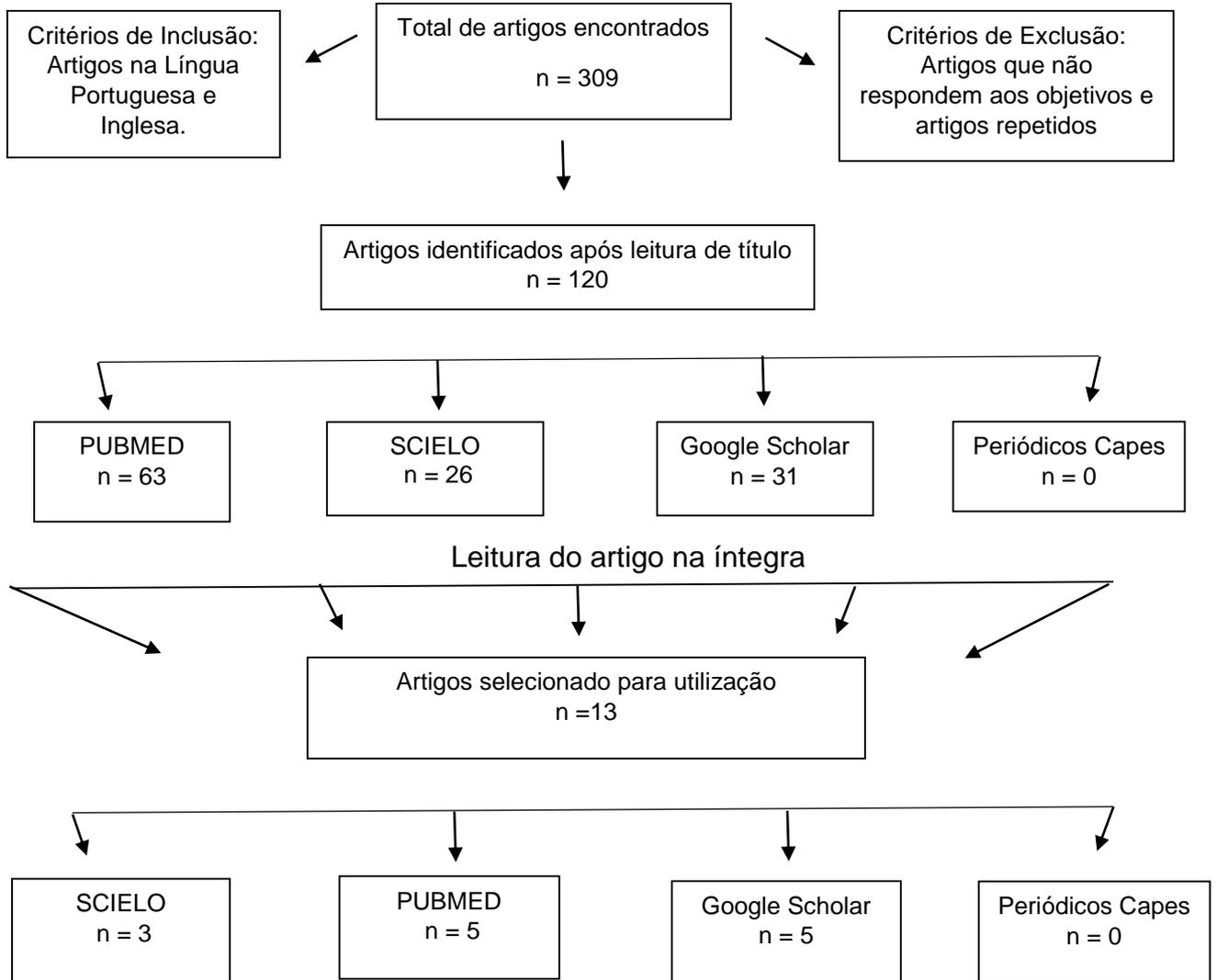
Os critérios de inclusão foram artigos científicos publicados entre os anos de 2005 a 2020, nas línguas inglesa e portuguesa. Como critérios de exclusão foram descartados artigos repetidos e com foco diferente do objetivo do estudo presente. Logo, após feita a leitura do título e resumo, se selecionou os que buscam responder “Quais são as possíveis consequências comportamentais na prática de dietas restritivas? ”, lendo-os e analisando para dar embasamento científico ao presente artigo.

Os resultados foram separados em dois quadros que informam o nome do autor e ano, título do artigo, metodologias e resultados relevantes que respondam aos objetivos: “Principais expressões de comportamento apresentados em decorrência da restrição alimentar” e “Principais transtornos alimentares apresentados em decorrência da restrição alimentar”.

3. Resultados

Inicialmente, aplicou-se os critérios de inclusão e exclusão, encontrando 309 artigos. Posteriormente, foi realizada a análise de títulos e resumos, restando 120 artigos, onde se fez a leitura na íntegra e apenas 13 artigos responderam aos objetivos do presente estudo. Conforme esquematizado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma dos artigos que respondiam aos objetivos do estudo, disponíveis nas bases de dados: Google Scholar, Pubmed, Periódicos e Scielo. Nas datas entre agosto de 2020 a junho de 2021.



Quadro 1 – Principais expressões de comportamento e transtornos alimentares apresentados em decorrência da restrição alimentar, em estudo de 2005 a 2020.

AUTOR	ESTUDO	METODOLOGIAS	RESULTADOS 1	RESULTADOS 2
Johnson, Wardle (2005)	Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis.	O estudo buscou examinar a relação entre compulsão alimentar, alimentação anormal, peso, baixa autoestima, estresse e depressão, por meio de um questionário aplicado em 1.177 adolescentes do sexo feminino entre os 13 e 15 anos.	Evidenciou que os pacientes que fizeram dieta restritiva, possuíam níveis mais elevados de sentimentos negativos, sendo eles, depressão, baixa autoestima e estresse, do que indivíduos que não estavam submetidos a essas dietas.	-
Ferreira (2018)	A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar	Entrevistou-se 61 indivíduos que realizavam atendimento nutricional, a fim de avaliar se restrição alimentar estaria interligada ao surgimento de compulsão alimentar.	A restrição alimentar é um dos fatores que levam a alterações no controle alimentar, em relação ao ato de comer e o indivíduo.	Mostrou que as pessoas que realizam dietas restritas possuem momentos de desinibição na alimentação, que levam ao aumento da ingestão energética e se caracteriza como um episódio de compulsão.
Bernardi et al. (2005)	Comportamento de restrição alimentar e obesidade	Pesquisou sobre restrição alimentar e sua interface com a obesidade, onde comportamento alimentar e aspectos psicológicos envolvidos foram considerados.	Estudo concluiu que o regime de inanição e a auto imposição das pessoas que fazem dieta de restrição calórica, parecem resultar em manifestações psicológicas como, preocupação com comida e em comer, mudanças de humor e distração.	O estudo mostrou que a pressão social leva a dietas excessivamente restritivas que podem ser responsáveis pelo comportamento de compulsão alimentar.
Davidson et al. (2015)	Bodybuilders develop binge eating disorders post competition: a survey	Questionário aplicado em 96 BodyBuilders adultos que já haviam relatado algum episódio de compulsão alimentar após adoção de restrição calórica em pós competição.	Após um prolongado período aderindo a uma dieta de restrição calórica, os entrevistados sofreram emocionalmente com depressão, relação conturbada com alimentos e imagem corporal negativa.	Evidenciou que 85% dos entrevistados, experimentaram algum tipo de episódio de compulsão alimentar pós-competição, devido a adoção da restrição alimentar no período pré-competição.
Haynos et al. (2018)	Restrictive eating is associated with emotion regulation difficulties in a	Questionário realizado por meio de entrevista após medição de peso em 98 estudantes de ambos os sexos, acima de 18 anos de idade, em processo de graduação. Os graduandos	Os resultados dos questionários aplicados mostraram que os pacientes que se submeteram a uma restrição calórica apresentaram diminuição	-

	non-clinical sample.	forneceram informações sobre dificuldades gerais e específicas de regulação das emoções na Escala de Regulação de Emoções e se eles tinham adotado uma dieta restritiva ultimamente.	na capacidade de tomar decisões corretas ao realizar escolhas alimentares em momentos de angústia.	
Giles et al. (2019)	Two days of calorie deprivation impairs high level cognitive processes, mood, and self-reported exertion during aerobic exercise: a randomized double-blind, placebo-controlled study.	Estudo aplicado em 23 adultos (17 homens e 6 mulheres) que não haviam realizado dietas para perda de peso e não apresentavam distúrbios metabólicos. Realizado por meio de teste duplo cego com repetidas intervenções de restrição calórica.	Sugere que os participantes que estavam em restrição calórica apresentaram mudanças no perfil dos estados de humor, como aumento nos níveis de estresse, fadiga, presença de depressão, diminuição do vigor e perturbação total do humor.	-
Torres et al. (2020)	Emotion-focused cognitive behavioral therapy in comorbid obesity with binge eating disorder: a pilot study of feasibility and long-term outcomes.	Estudo realizado com 7 mulheres adultas, acima dos 18 anos, com IMC igual ou maior que 30 kg/m ² . Com foco na emoção gerada a partir da obesidade, através de acompanhamento durante 18 meses.	Mostrou que grande parte dos pacientes obesos que buscam tratamento apresentam algum tipo de distúrbio, seja ele depressão, ansiedade ou ainda algum tipo de distúrbio alimentar que pode ser ocasionado por restrições alimentares mal orientadas.	-
Chaves, Navarro (2011)	Compulsão alimentar, obesidade e emagrecimento	O estudo relaciona obesidade, TCAP e Compulsão Alimentar. Visando identificar prevalência, fatores de risco, psicopatologia comórbida e resultados de perda de peso na população com sobrepeso e obesidade.	Evidenciou que reduzir bruscamente as calorias, restringir grupos alimentares ou fazer várias horas de jejum, são estratégias que podem levar a uma série de efeitos psicológicos negativos que incluem perturbações no afeto, na autoestima, na cognição e no comportamento alimentar.	-
Stice et al. (2008).	Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: a 5-year prospective study.	Acompanhou-se 496 adolescentes com idade de 11 a 15 anos, durante 5 anos. Buscou-se evidenciar se o jejum (ficar sem comer por 24 horas para controle de peso) seria um preditor de compulsão alimentar e bulimia.	-	Relatou-se que o jejum (ficar sem comer por 24 horas para controle de peso) seria um preditor mais potente de compulsão alimentar e início de patologia bulímica.

Alvarenga et al. (2010)	Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras	Buscou avaliar sintomas causados pela restrição alimentar e identificar comportamentos anoréxicos em 2.483 mulheres, entre 18 e 50 anos de idade, onde aplicou-se o Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26).	-	Evidenciou que pacientes com Transtorno de Compulsão Alimentar tendem a ser praticantes de dieta restritiva que, por sua vez, acaba sendo causa e consequência das compulsões alimentares.
Oliveira et al. (2020)	Prevalência de comportamento de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "lowcarb" em estudantes universitários	Avaliou alunos da Universidade de São Paulo, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 60 anos, onde visou identificar a presença de compulsão alimentar associada ou não a práticas compensatórias em praticantes de dieta <i>low-carb</i> .	-	A tentativa de restrição de carboidratos, aliada ao medo de engordar, desejo por emagrecer e a insatisfação corporal, parece contribuir para o comportamento de compulsão alimentar.
Vasconcelos et al. (2021)	Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional	Buscou-se estabelecer o principal fator que leva aos transtornos alimentares em pessoas que fizeram restrição alimentar sem acompanhamento profissional.	-	A restrição alimentar quando feita sem acompanhamento profissional, desencadeou frequentemente episódios de compulsão alimentar.
Filippi (2019)	Dietas restritivas e compulsões alimentares	Estudo realizado com 35 graduandos do curso de nutrição a fim de avaliar a existência de relação entre dietas restritivas e compulsões alimentares.	-	Os resultados apontaram que os indivíduos após período de restrição passaram a apresentar compulsão alimentar.

4. Discussão

Restrição alimentar é citada neste artigo referindo-se a dietas com diminuição da quantidade energética diária ou exclusão de determinados grupos alimentares. Os estudos revisados neste artigo abordam os principais sintomas apresentados em decorrência da adoção de dietas com restrição alimentar em adultos e adolescentes. As principais consequências encontradas foram, depressão, seguido de mudança de

humor, raiva, estresse, perda de auto estima, distração, imagem corporal negativa, relação negativa com alimentos, menos vigor físico e confusão mental. (BERNARDI ET AL., 2005), (JOHNSON; WARDLE, 2005), (CHAVES, NAVARRO, 2011). (DAVIDSON ET AL.,2015), (GILES ET AL., 2019), (TORRES ET AL., 2020).

Conforme evidenciado pelos autores Bernardi et al. (2005), ao afirmarem que, a pressão social pode levar a dietas excessivamente restritivas, as quais desencadeiam reações psicológicas e fisiológicas a qual pode associar-se a consequências psicológicas, como a redução da autoestima, mudanças de humor e distração. Essas consequências não ocorrem em sua maioria pela privação alimentar ao longo prazo, mas pela privação psicológica causada por evitar determinados alimentos ou por, eventualmente, tentar restringir o consumo total energético.

Reações semelhantemente relatadas no estudo dos autores Davidson et al. (2015) em sua pesquisa, expuseram que os fisiculturistas após adoção da restrição calórica, experimentaram efeitos colaterais, que incluem depressão, imagem corporal negativa e relação negativa com alimentos.

Alguns desses efeitos colaterais também foram relatados por Haynos et al. (2018), os quais demonstraram que indivíduos sem transtorno alimentar diagnosticado que endossam a alimentação restritiva têm dificuldades elevadas com regulação geral das emoções e habilidades específicas de regulação delas, como o engajamento em comportamentos direcionados a metas, a inibição de comportamento impulsivo e a seleção de estratégias adequadas de gestão das emoções quando angustiados.

Similarmente, Giles et al. (2019) em seu estudo mostraram que um dos principais efeitos do estado calórico restrito foram, a tensão nominal, depressão, raiva, menor vigor, confusão e perturbação total do humor, sendo maior quando os participantes foram privados de calorias do que totalmente alimentados.

Desse modo, a restrição alimentar pode ser mais um dos fatores favoráveis ao desenvolvimento de alterações no controle alimentar, por causar alterações em fatores psicológicos da relação entre o ato de comer e o indivíduo, que prejudica a relação dos mesmos com os alimentos. (FERREIRA; 2018). Como também mostrado pelos autores Chaves, Navarro (2011), que evidenciou que ao reduzir de forma exagerada as calorias e grupos alimentares, podem levar a efeitos psicológicos negativos que incluem sensação de repulsa por si mesmo, hábito de comer

sozinho para se evitar embaraços, passam a delinear um padrão alimentar característico, perturbações no afeto, autoestima e na cognição.

Além dos sintomas emocionais, os estudos mostram como consequências também a indução de transtornos alimentares em decorrência da restrição alimentar. Entre esses distúrbios alimentares, a compulsão alimentar, anorexia nervosa e bulimia nervosa se apresentaram com maior frequência entre os indivíduos que adotaram esse tipo de dieta. Sendo encontrado com maior prevalência a compulsão alimentar, mostrando-se um fator preocupante devido a sua grande incidência. Evidenciado por Johnson, Wardle (2005) ao relatar que indivíduos com maior pontuação em restrição alimentar cognitiva, se mostraram mais propensas a ter compulsão alimentar, depressão, baixa autoestima e estresse. Associando restrição alimentar a distúrbios alimentares e psicológicos.

Esse comportamento pode ser iniciado em decorrência de diferentes fatores, relatado por Oliveira et al. (2020) ao evidenciarem que existem diferentes gatilhos para a compulsão alimentar, mas, a restrição alimentar (e dentro dessa categoria, os diversos tipos de dieta) é um fator de risco conhecido para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Tendo como uma das restrições a prática de dietas low carb, nos quais os indivíduos ao realizarem dietas low carb tiveram maior prevalência em apresentar compulsão alimentar. Explicado por Fillipi (2019) ao relatar que o paciente geralmente tem episódios de compulsão alimentar após ingerir os alimentos no qual havia restringido, consumindo eles de forma exacerbada. Evidenciando que a carência do alimento após adoção de uma dieta restritiva, gerou uma obsessão pelos mesmos.

Há também, evidências de que, em indivíduos obesos, comportamentos de compulsão alimentar e ou restrição são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos observados no tratamento da obesidade. As restrições e autoimposições das pessoas que fazem dieta, parecem ter um efeito rebote, resultando em compulsão alimentar, segundo afirma Bernardi et al. (2005).

Semelhantemente, Davidson et al. (2015), observaram que dos entrevistados que aderiram a uma dieta restrita por um prolongado período, 85% destes experimentaram algum tipo de episódio de compulsão alimentar pós-competição.

Além da compulsão alimentar, observou-se também outros transtornos comportamentais, tais como, bulimia nervosa e anorexia. Como relata Vasconcelos et al. (2021), que, ao ter em vista os aspectos analisados da restrição alimentar, mostra frequente resultado a compulsão alimentar por falta de acompanhamento nutricional, como também, o desenvolvimento da bulimia nervosa e anorexia. Assim como, Alvarenga et al. (2010) que ao avaliar os sintomas de restrição alimentar e identificar comportamentos anoréxicos, encontrou um resultado preocupante nas universitárias brasileiras analisadas ao apresentarem uma alta frequência de comportamento de risco para transtornos alimentares.

Para Ferreira (2018) os transtornos alimentares têm causas multifatoriais, observa-se que as mulheres estão mais interligadas a eventos relacionados ao comportamento alimentar, tal qual podendo provocar alterações de modo negativo, que implicam no relacionamento com a comida. Sendo uma dessas causas o jejum, onde no relatório de Stice et al. (2008) evidenciou-se a hipótese de que o jejum alimentar era o preditor mais potente do início de compulsão alimentar recorrente e da bulimia limiar/subtenente nervosa do que uma escala de contenção dietética amplamente utilizada.

Dessa forma, conclui-se que a restrição alimentar é um fator relevante nas práticas alimentares populacionais para fins de emagrecimento. Sendo feita de forma errônea, é capaz de desenvolver os diversos aspectos negativos para saúde mental como, depressão, mudança de humor, raiva, estresse, perda de auto estima, distração, imagem corporal negativa, relação negativa com alimentos, tensão, menos vigor físico e confusão mental, e episódios de compulsão alimentar, craving alimentar, anorexia nervosa e bulimia nervosa. (BERNARDI ET AL., 2005), (JOHNSON; WARDLE, 2005), (STICE ET AL., 2008), (ALVARENGA ET AL., 2010), (CHAVES; NAVARRO, 2011), (DAVIDSON ET AL., 2015), (FERREIRA, 2018), (HAYNOS ET AL., 2018), (FILIPPI, 2019), (GILES ET AL., 2019), (OLIVEIRA ET AL., 2020), (TORRES ET AL., 2020), (VASCONCELOS ET AL., 2021).

Portanto, é necessário buscar acompanhamento profissional especializado para que os sintomas sejam avaliados e diagnosticados, buscando um tratamento ideal para solucioná-los, possibilitando a realização da restrição calórica de forma adequada e equilibrada, usufruindo dos fatores positivos dessa prática alimentar,

evitando assim, sintomas, distúrbios e complicações futuras. Conforme evidenciado por Torres et al. (2020), ao relatar que quando realizada com acompanhamento profissional especializado, a restrição alimentar teve grande efeito na redução da incidência de transtornos alimentares em mulheres obesas e que já apresentam episódios de compulsão.

O profissional nutricionista de acordo com a resolução nº 600/2018 tem como atribuição na área de nutrição clínica: prestar assistência nutricional e dietoterápica; promover educação nutricional; prestar assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição a coletividades e indivíduos, sadios e enfermos, em instituições públicas e privadas, em consultório de nutrição e dietética e em domicílio; entre outras. Exercendo o importante papel em conscientizar e não incentivar essas dietas padronizadas e de exageradas restrições. Estimulando a prática de hábitos alimentares saudáveis, principalmente em grupos mais vulneráveis e propensos à adoção dessas práticas, entre eles estão as mulheres, adolescentes e obesos. Quando necessário implementar uma restrição calórica, é importante que seja juntamente a equipe profissional especializada e de forma gradual.

5. Considerações finais

Os artigos apresentaram fatores limitantes por não especificar o tempo em que os indivíduos foram mantidos em restrição alimentar. Porém, apesar disso, chegou-se à conclusão de que a prática de restrição alimentar é um fator relevante para o desenvolvimento de transtornos alimentares e psicológicos. Por se tratar de um esforço cognitivo que leva o indivíduo a comer menos que o habitual, para que haja um déficit calórico em suas necessidades diárias.

Contudo, é importante ressaltar que dietas restritivas podem ser executadas em diferentes graus de restrições, podendo ser de mais severa a mais flexível, fator decisivo para o impacto do comportamento do indivíduo e desenvolvimento de distúrbios alimentares. Nos quais, os malefícios da restrição calórica são retratados na literatura, variando de acordo com o modo em que é feita.

É notório que diversos estudos argumentaram que a compulsão alimentar foi a principal consequência apresentada pela prática da restrição calórica, seguido de mudanças de humor, depressão, problemas emocionais e aumento da tensão.

Mediante o exposto, para que uma dieta possa ser aplicada, faz-se necessário analisar detalhadamente as necessidades nutricionais individuais, juntamente a uma equipe multiprofissional, onde deve ser levado em consideração o grau de restrição alimentar, os alimentos utilizados e a frequência de refeições diárias. No intuito de que o indivíduo não venha desenvolver distúrbios alimentares ou problemas emocionais.

Uma direção importante para pesquisas futuras será conduzir experimentos rigorosamente controlados que observem a duração do período em restrição dos participantes, os tipos de alimentos utilizados, a fim de investigar de maneira minuciosa os reais malefícios ocasionados pela restrição alimentar a curto e longo prazo. E com isso reduzir o risco de início atual e futuro de sintomas e transtornos comportamentais.

Referências

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v59n1/v59n1a07>. Acesso em: 29 de agosto 2020.

ALVARENGA, Marle dos Santos; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 38, n. 1, p. 03-07, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/hMmvJxRbLYtWm6ktCmFyY3w/?lang=pt>. Acesso em: 28 de abr. 2021.

BELL, Hayley S.; DONOVAN, Caroline L.; RAMME, Robin. Atlético é realmente ideal? Um exame do papel mediador da insatisfação corporal na previsão da alimentação desordenada e do exercício compulsivo. *Comportamentos alimentares*, v. 21, p. 24-29, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015315300386>. Acesso em: 24 de agosto 2020.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPFnNbNy4MmjxCWvjxF/abstract/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 18 de abr. 2021.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. 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. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3264.pdf. Acesso em: 24 de agosto 2020.

CHAVES, Lenize; NAVARRO, Antonio Coppi. Compulsão alimentar, obesidade e emagrecimento. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 5, n. 27, 2011. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/224>. Acesso em: 16 de abr. 2021.

DAVIDSON, Kelly; MANDELL, Allison; FAGAN, Julie M. Bodybuilders develop binge eating disorders post competition: a survey. 2015. Disponível em: <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/51572/PDF/1/>. Acesso em: 24 de agosto 2020.

FERREIRA, Gabriel Lins. A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar. 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12672>. Acesso em: 24 de mar. 2021.

GILES, Grace E. et al. Two days of calorie deprivation impairs high level cognitive processes, mood, and self-reported exertion during aerobic exercise: A randomized double-blind, placebo-controlled study. *Brain and cognition*, v. 132, p. 33-40, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278262618304597?via%3Dihub>. Acesso em: 6 de out. 2020.

HAYNOS, Ann F.; WANG, Shirley B.; FRUZZETTI, Alan E. Restrictive eating is associated with emotion regulation difficulties in a non-clinical sample. *Eating disorders*, v. 26, n. 1, p. 5-12, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6167933/>. Acesso em: 2 de out. 2020.

JOHNSON, Fiona; WARDLE, Jane. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Abnormal psychology*, v. 114, n. 1, p. 119, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15709818/>. Acesso em: 25 de mar. 2021.

MAGALHAES, Lilian Moreira et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. *RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>. Acesso em: 30 de agosto 2020.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017. Disponível em: <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155>. Acesso em: 1 de set. 2020.

OLIVEIRA, Jônatas de; FIGUEREDO, Leandro; CORDÁS, Táki Athanássios. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 183-190, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/mHpTbLwhgxTQmtrj4f6VWty/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 24 de mar. 2021.

PEREIRA, Guilherme Andrade Lira et al. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 13, n. 77, p. 131-136, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268> Acesso em: 1 de set. 2020.

PIRES, Oscar César et al. Dietas restritivas e compulsões alimentares. 2019. Disponível em: Repositório Institucional da Unitaú: Dietas restritivas e compulsões alimentares. Acesso em: 28 de mar. 2021.

STICE, Eric et al. Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: a 5-year prospective study. Journal of abnormal psychology, v. 117, n. 4, p. 941, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19025239/>. Acesso em: 26 de mar. 2021.

TORRES, Sandra et al. Emotion-focused cognitive behavioral therapy in comorbid obesity with binge eating disorder: A pilot study of feasibility and long-term outcomes. Frontiers in psychology, v. 11, p. 343, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7066206/>. Acesso em: 27 de abr. 2021.

VASCONCELOS, Rebecca Noletto Cunha et al. Consequências Da Restrição Alimentar Sem Acompanhamento Profissional. Revista Liberum accessum, v. 9, n. 1, p. 34-39, 2021. Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/92#:~:text=Introdu%C3%A7%C3%A3o%3A%20Sabe%2Dse%20que%20a,poss%C3%ADveis%20de%20uma%20dieta%20restritiva>. Acesso em: 24 de mar. 2021.