



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE NUTRIÇÃO - MODALIDADE DE EDUCAÇÃO A
DISTÂNCIA – METODOLOGIA SEMIPRESENCIAL DA
UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**

ALÍCIA TESTA VALLER

**EFICÁCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS E DE RESTRIÇÃO MODERADA E
A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO TRATAMENTO
DA OBESIDADE.**

UMUARAMA – PR

2021

ALÍCIA TESTA VALLER

**EFICÁCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS E DE RESTRIÇÃO MODERADA E
A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO TRATAMENTO
DA OBESIDADE.**

**Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do
Curso de Graduação em Nutrição – Universidade Paranaense – Campus
sede como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em
nutrição, sob orientação do Prof. Tatiane Santos Aparecido Gonçalves.**

UMUARAMA- PR

2021

AGRADECIMENTOS

A Deus: Que me proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por de ajudar pessoas através da nutrição. Com ELE aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.

Aos Pais: Agradeço profundamente aos meus pais, Siumara Aparecida Testa e Donizete Valler, a quem tanto amo e admiro, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem e incentivarem o meu sonho em busca pelo conhecimento. Meu agradecimento em especial é para a minha mãe, pois sem ela eu não conseguiria passar por tantos momentos difíceis. Mãe, você é meu exemplo de força e persistência.

Ao meu namorado Eduardo Priuli, por sempre me apoiar e me incentivar buscar meus objetivos.

Aos meus amigos: Agradeço por terem estado ao meu lado, pelo carinho e companheirismo comigo.

Agradeço imensamente a minha Orientadora Prof^o Tatiane Santos Aparecido Gonçalves, pela paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e carinho. Você é uma grande inspiração para mim, te admiro muito.

*“Sonhos determinam o que você quer,
Ação determina o que você conquista.”*

Aldo Novak.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA.....	9
DESENVOLVIMENTO	10
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25

EFICÁCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS E DE RESTRIÇÃO MODERADA E A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO TRATAMENTO DA OBESIDADE.

Autores: Alcía Testa Valler e Tatiane Santos Aparecido Gonçalves.

Filiação: Alcía Testa Valler, acadêmica do curso de nutrição e Tatiane Santos

Aparecido Gonçalves, docente do curso de nutrição.

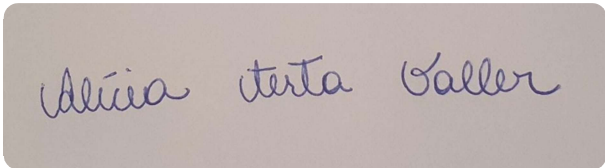
Resumo: A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, tem causas multifatoriais e acarreta fatores de risco para diversas doenças como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, problemas respiratórios, dentre outros. Na maioria das vezes o indivíduo obeso possui certa insatisfação com a sua imagem corporal, o que gera um grande sofrimento emocional ao paciente. A depreciação da própria imagem física leva à preocupação opressiva com a obesidade, tornando o obeso inseguro devido à sua incapacidade de manter a perda de peso, decorrente disso, o indivíduo obeso muitas vezes opta por realizar dietas extremamente restritivas. Foram analisados 13 artigos, visto que atenderam os critérios de inclusão neste estudo. Dos treze artigos encontrados, oito deles discutem a eficácia das dietas muito restritivas sendo que, em todos os artigos foram expostos que este tipo de dieta é ineficaz para o tratamento da obesidade. Mediante aos artigos analisados, sete evidenciam algum tipo de comportamento alimentar em dietas restritivas os outros seis não citam algum tipo de comportamento alimentar. Alguns comportamentos foram citados como restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA) e o comportamento mais citado nos artigos foi a compulsão alimentar. Com base em todos os artigos revisados, muitas das evidências encontradas apontam a ineficácia das dietas muito restritivas para o tratamento da obesidade. Diante disso, é evidenciado que as dietas com restrição moderada oferecem inúmeros benefícios aos pacientes que buscam tratar a obesidade. Com isso conclui-se que dietas com restrição moderada acompanhada por um profissional de nutrição trazem inúmeros benefícios aos indivíduos obesos, pois é feito um planejamento individualizado que o aproxima o paciente dos seus objetivos visando sempre a saúde integral.

Palavras chave: Dietas restritivas, dietas de restrição moderada, obesidade, transtornos alimentares.

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, Alícia Testa Valler, RG: 14.075.975-9–SSP-PR, aluno (a) do Curso Nutrição campus sede, sou autor do trabalho intitulado: Eficácia das dietas restritivas e de restrição moderada e a influência do comportamento alimentar no tratamento da obesidade, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso – Nutrição.

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.



Alícia Testa Valler

Alícia Testa Valler.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, tem causas multifatoriais e acarreta fatores de risco para diversas doenças como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, problemas respiratórios, dentre outros (SANTANA; PIRES; SCHUENGUE, 2019).

No Brasil, a obesidade como problema de Saúde Pública é um evento recente. Apesar da existência de relatos a partir da era paleolítica sobre “homens corpulentos”, a prevalência de obesidade nunca se apresentou em grau epidêmico como na atualidade (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

Para diagnosticar a obesidade os indicadores antropométricos utilizados são a relação entre as medidas das circunferências cintura e do quadril (RCQ) e a medida da circunferência da cintura (CC). Assim, pretende-se analisar as relações dos indicadores da obesidade centralizada, RCQ e CC com fatores socioeconômicos, comportamentais e biológicos, presentes na etiologia da obesidade centralizada (MARTINS; MARINHO, 2003).

Na maioria das vezes o indivíduo obeso possui certa insatisfação com a sua imagem corporal, o que acarreta um grande sofrimento emocional ao paciente. A depreciação da própria imagem física leva à preocupação opressiva com a obesidade, tornando o obeso inseguro devido à sua inabilidade de manter a perda de peso. (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

Decorrente disso, o indivíduo obeso muitas vezes opta por realizar dietas extremamente restritivas e não obtém o resultado desejado pois fazer uma dieta restritiva é algo que assusta e estressa o corpo e o cérebro. O cérebro não percebe a perda de peso como um sucesso de beleza, percebe-a como um grande perigo, por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para proteger o organismo, ou seja, irá aumentar o apetite, diminuir o metabolismo e aumentar cada vez mais a obsessão por alimentação, justamente para que se coma e não se corra nenhum risco de perder tecido adiposo (DERAM, 2014).

Diante do exposto, o profissional nutricionista desempenha um papel muito importante no tratamento da obesidade, pois o mesmo avalia o paciente e suas

particularidades, conduz o tratamento com a abordagem mais pertinente, focada na patologia do paciente, podendo assim acompanhar seu progresso para um tratamento da obesidade seja gradativo e eficaz.

1. METODOLOGIA

Este estudo se tratou de um levantamento de dados referente à comparar a eficácia de dietas muito restritivas com dietas de restrição moderada para o tratamento da obesidade.

Foram consultados, revistas científicas e artigos nacionais e internacionais encontradas nos sites de pesquisa como Scielo, Google acadêmico, PubMed, publicados nos anos de 2016 a 2021.

A seleção foi realizada a partir de leitura criteriosa das publicações e foi confeccionado um quadro de revisão sistemática onde foram apresentados os nomes dos autores pesquisados, título dos artigos, objetivo dos trabalhos, metodologias realizadas, população ou público alvo e as conclusões. Revisão sistemática de literatura é uma forma de pesquisa baseada em fontes de dados de determinado tema, objetivando uma investigação baseada nas evidências científicas que justifiquem o desejo do pesquisador em resolver suas hipóteses e assim esclarecer suas inquietações. Realizando uma síntese em forma de tabela o olhar sobre as pesquisas muda, pois pode-se analisar um horizonte muito maior de dados numa única vez. Após a confecção das tabelas, foi realizado um cálculo de porcentagem dos resultados que apresentaram quantos artigos avaliaram a conduta da dieta restritiva para o tratamento da obesidade e o percentual de artigos que evidenciaram o comportamento alimentar em dietas restritivas.

Três etapas precisam ser consideradas para uma revisão sistemática, são elas: definir o objetivo do estudo, identificar a pergunta norteadora do tema a ser estudado e por fim, selecionar as pesquisas (artigos, livros, periódicos, entre outros) (SAMPAIO; MANCINI, 2007). No presente estudo, foram analisados temas/títulos que esclareçam se há eficácia em dietas muito restritivas e dietas de restrição moderada para o tratamento da obesidade.

3. DESENVOLVIMENTO

A obesidade é um distúrbio causado pelo balanço energético positivo, muitas vezes gerado pela alimentação inadequada e excessiva do indivíduo. Essa condição pode promover o desenvolvimento de diversas doenças no ser humano, dentre elas, podemos destacar: diabetes mellitus do tipo II e disfunções cardiovasculares, que são, atualmente, as principais causas de morte no Brasil. Além disso, o sujeito obeso tem alta probabilidade de desenvolver vários distúrbios de ordem psicossocial, tais como: depressão, transtornos de ansiedade e alteração de imagem corporal. (BARBIERI; MELLO, 2012).

Este excesso de adiposidade influencia em vários aspectos da vida do obeso, podendo gerar insuficiência cardíaca, hipertensão, aumento da mortalidade, alguns tipos de câncer dentre outros.

A obesidade deve ser reconhecida como uma enfermidade e tratada como tal. O paciente deve compreender que a perda de peso é muito mais que uma medida cosmética e visa à redução da morbidade e mortalidade associadas à obesidade. Perdas de 5 a 10% do peso corpóreo inicial são associadas a reduções significativas de pressão arterial, glicemia e valores séricos de lipídios. Mudanças no comportamento alimentar constituem processos ativos nos quais as pessoas têm que se esforçar, consciente e consideravelmente, a fim de mudar antigos hábitos. A influência da composição da dieta para perda de peso é bastante discutível. A composição ideal de dieta para perda e manutenção de peso é ainda desconhecida. Sabe-se, no entanto, que dietas drasticamente alteradas nas proporções de nutriente podem ser perigosas e não são mais efetivas a médio e longo prazo na manutenção de perda de peso. (SALVE, 2006).

Existem várias dietas divulgadas em revistas não científicas que recomendam o uso de planos alimentares com restrição energética extrema, como exemplos as famosas “dietas da sopa”, que enfatizam o consumo de um único grupo de alimentos e a “dieta da Lua” que parte do princípio que a Lua é capaz de influenciar os líquidos do nosso corpo e que a cada mudança de sua fase, a pessoa deve se limitar ao consumo de apenas sucos, sopas e líquidos durante 24 horas (BETONI; VZANARDO; CENI, 2010). Diante dos exemplos citados, sabe-se que planos

alimentares muito restritivos, com calorias muito abaixo do gasto basal trazem diversos danos à saúde do indivíduo como déficit cognitivo, indisposição, fraqueza, tonturas e compulsões alimentares.

Decorrente disso, deve-se optar por uma alimentação saudável e equilibrada, com alimentos in natura e funcionais que tem como característica oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas (NEUMANN, et al., 2000; TAIPINA, et al., 2002).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de analisar os artigos encontrados, 13 foram selecionados, visto que atenderam os critérios de inclusão neste estudo. Na tabela 1 está descrito os artigos separados por título, ano e autor, objetivo, metodologia, população e conclusão.

AUTOR	TITULO (ANO)	OBJETIVO	METODOLOGIA	POPULAÇÃO	CONCLUSÃO
Leonardo Domingos Biagio Priscila Moreira Cristiane Kovacs Amaral	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional (2020)	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto	Estudo transversal desenvolvido em instituição de cardiologia em indivíduos com obesidade. Os tipos de comportamentos alimentares foram analisados pela escala The Three Factor Eating Questionnaire – R21 (TFEQ-21) – versão traduzida e adaptada para brasileiros. Nela são abordadas três sub escalas: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A adesão ao tratamento nutricional foi verificada pelo instrumento desenvolvido pela instituição, baseado nas principais diretrizes de doenças crônicas.	Indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 75 anos, com diagnóstico nutricional de obesidade (≥ 30 kg/m ²) baseado no IMC, com ou sem diagnóstico de diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS) e dislipidemia (DLP) e após o segundo retorno ao ambulatório de nutrição. Quanto aos critérios de exclusão, foram pacientes no primeiro atendimento (triagem), gestantes, portadores de transtornos neurocognitivos que impossibilitassem a obtenção de dados fidedignos e usuários de medicamentos para perda de peso, ansiolíticos e sedativos. Para o cálculo amostral, o poder do teste utilizado foi de 95%. No total, foram estimados 112 participantes.	O presente estudo contribuiu para preencher parte das lacunas deixadas pela literatura científica brasileira, identificando que o tipo de comportamento alimentar mais prevalente na amostra foi a restrição cognitiva (RC), que se correlacionou com a adesão às metas de consumo de fibra alimentar e gordura, mas não foi associada com os demais comportamentos alimentares (AE e DA), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A, diferentemente do que é descrito na literatura. A AE e o DA foram correlacionados positivamente entre si, e a AE foi associada negativamente com menor adesão às metas de gorduras, similar aos estudos nacionais e internacionais. Diante dos resultados, é importante aplicar escalas que avaliam os tipos de comportamentos alimentares na triagem nutricional e expandir a visão que se tem do indivíduo, realizando condutas mais condizentes, reduzindo comportamentos alimentares disfuncionais e aumentando a adesão ao tratamento nutricional.

Karin Louise Lenz Dunker Marle dos Santos Alvarenga Angélica Medeiros Claudino	Prevenção de transtornos alimentares e obesidade: relato de experiência da implementação do programa New Moves (2018)	Refletir sobre a adaptação, sobre as dificuldades e sobre as potencialidades de implementação do programa de prevenção conjunta de obesidade e transtornos alimentares New Moves para meninas de escolas públicas de São Paulo (SP). A versão brasileira do programa tem como potencialidades utilizar técnicas comportamentais efetivas, como a teoria sócio cognitiva e a entrevista motivacional, e apresentar um conteúdo que aborda fatores comuns à obesidade e aos transtornos alimentares, o qual pode ser aplicado considerando-se as dificuldades quanto à adaptação e implementação apresentadas no estudo.	O programa New Moves (NMB) foi desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos ¹ , com o objetivo de prevenir a obesidade e os Transtornos Alimentares (TA). O foco é a mudança de comportamentos que podem levar à adoção de práticas inadequadas em relação à alimentação, atividade física e aceitação corporal, e não à perda de peso a curto-prazo.	testados inicialmente com 22 adolescentes do sexo feminino de 12 a 14 anos de uma escola pública localizada na região Centro-Sul da cidade de São Paulo (SP) e, após os ajustes, seu impacto foi avaliado em um estudo do tipo ensaio clínico com 270 adolescentes com esse perfil de sexo e idade, em 10 escolas, sendo que 5 receberam a intervenção do NMB e 5 foram consideradas controle.	Observou-se que os desafios não se centram somente no conteúdo em si e no tipo de intervenção por si, mas que podem acontecer devido ao local, às questões relacionadas com as escolas (da estrutura à equipe) e ao perfil dos participantes. O NMB apresenta potencial para ser replicado e utilizado como referência para novos modelos de intervenção no país, sendo necessário adaptações nos seus conteúdos, com redução da quantidade de informações do manual, assim como na redução de atividades propostas em cada sessão, especificamente as relacionadas com o suporte social e alimentação, para que sejam mais bem compreendidos por populações com dificuldades de aprendizado e despertem o interesse nos temas abordados. Por ser considerado uma referência internacional, com muitos resultados positivos, pode ser usado como um modelo de estratégia comportamental diferenciado, podendo ser proposto em escolas de período integral como uma disciplina optativa direcionada às meninas.
--	---	--	---	--	--

<p>Luiza Eunice Sá da Silva, Max Moura de Oliveira, Sheila Rizzao Stopa, Ellen de Cássia Dutra Pozzetti Gouveia, Kauara Rodrigues Dias Ferreira, Roberta de Oliveira Santos, Paulo da Fonseca Valença Neto, Eduardo Marques Macário, Luciana Monteiro Vasconcelos Sardinha.</p>	<p>Temporal trend of overweight and obesity prevalence among Brazilian adults, according to sociodemographic characteristics, 2006-2019.</p>	<p>Analisar a tendência temporal das prevalências de excesso de peso e obesidade nas capitais brasileiras e no Distrito Federal, 2006-2019</p>	<p>Trata-se de estudo de série temporal, que utilizou dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), colhidos entre 2006 e 2019 (n=730.309).</p>	<p>As variáveis sociodemográficas de interesse do estudo foram sexo (masculino; feminino), faixa etária (em anos: 18-24; 25-34; 35-44; 45-54; 55-64; 65 ou mais) e nível de escolaridade (em anos de estudo: 0-8; 9-11; 12 ou mais), as quais, combinadas, geraram 36 categorias estratificadoras das análises.</p>	<p>Verificou-se aumento do excesso de peso e obesidade na maioria dos estratos sociodemográficos, especialmente entre jovens de maior escolaridade.</p>
<p>Janaina Cristina Guerini, Renato Ribeiro Nogueira Ferraz.</p>	<p>Comparação entre os efeitos do jejum intermitente e da dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências (2020).</p>	<p>Comparar os efeitos do jejum intermitente com a dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências.</p>	<p>Trata-se de um estudo exploratório, baseado no método de revisão da literatura com síntese de evidências. A busca dos artigos para revisão foi realizada com o software gratuito Publish or Perish, que seleciona os trabalhos com base em um indicador de qualidade denominado</p>	<p>Indivíduos de ambos os sexos, com idade maior que 18 anos e com diagnóstico nutricional de obesidade (≥ 30 kg/m²).</p>	<p>Apesar da escassez de estudos em português, foi possível constatar que o jejum intermitente e a dieta com restrição de carboidratos mostraram-se eficientes no tratamento de indivíduos adultos com obesidade, ambas as estratégias nutricionais com bons resultados, em especial, no emagrecimento e na redução do percentual de gordura corporal. No entanto, um estudo que utilizou o jejum intermitente, parte dos participantes interromperam o protocolo antes do término da pesquisa, devido, sobretudo, a quantidade de horas que deveriam ficar em jejum, diferente do observado nos estudos que utilizaram a dieta com restrição de carboidratos, os quais, apesar da diminuição do consumo de carboidratos associada com a restrição calórica, foi de mais fácil adesão por parte dos participantes.</p>

índice h. As palavras-chave utilizadas na seleção constituíram a seguinte estratégia de busca: obesidade AND (“jejum intermitente” OR “dieta com restrição de carboidratos”). Como critérios de inclusão foram observados a pertinência ao tema e o idioma, tendo sido considerados apenas artigos publicados em língua portuguesa.

Elisa Menzem Nascimento.	Efeitos do jejum intermitente sobre o risco de compulsão alimentar periódica em indivíduos com excesso de peso. (2020)	Analisar o risco de compulsão alimentar periódica em pessoas com sobrepeso e obesidade grau I antes e após diferentes períodos de jejum associado à restrição calórica.	Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 8 semanas de intervenção e 3 grupos com diferentes períodos diários de alimentação: das 8h às 16h (eTRF), das 12h às 20h (mTRF) e das 8h às 20h (nTRF). Antes e após a intervenção, foram realizadas medidas antropométricas e preenchimento da escala de compulsão alimentar periódica	Indivíduos de ambos os sexos, com idade maior que 18 anos.	A alimentação com restrição de tempo tem sido proposta, sugerindo efetiva diminuição do peso, melhora da composição corporal, do perfil lipídico e de parâmetros metabólicos, porém, há também grande preocupação quanto à resposta comportamental de indivíduos com excesso de peso frente a abordagens que promovam restrição calórica tendo em vista a alta prevalência de compulsão alimentar nos indivíduos com sobrepeso e obesidade e a sua relevância nos desfechos antropométricos que podem gerar ou agravar comorbidades, é importante avaliar a presença deste comportamento nessa população. Estudos que avaliem a compulsão alimentar em indivíduos submetidos ao jejum intermitente do tipo alimentação com restrição de tempo são escassos e necessários na busca de novas abordagens nutricionais para a perda de peso.
Aline Silva Araújo	COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM DIETAS RESTRITIVAS COMO FATOR DE RISCO PARA OBESIDADE (2019)	Analisar os aspectos comportamentais que levam à adesão de dietas restritivas e como esses hábitos podem, na verdade, se tornar um fator de risco para obesidade.	revisão da literatura, baseada em estudos acerca da obesidade, do comportamento alimentar e da prática de dietas restritivas, analisando a relação entre essas variáveis. Foram pesquisados artigos acadêmicos utilizando-se as seguintes bases de dados: Public	O estudo compreende desde estudantes até idosos de 79 anos. Analisados indivíduos de ambos os sexos.	É possível considerar que a manutenção do peso perdido é o maior problema quando se impõe o tratamento convencional para a obesidade, que abrange apenas a questão do peso e a prática de dietas. E a epidemia global de obesidade retrata exatamente o seu fracasso. Por fim, entende-se que a hipótese deste trabalho, que considerou a prática de dietas restritivas como um importante preditor do ganho de peso, foi amplamente comprovada, mas ainda é premente discutir alternativas efetivas para o problema da obesidade. A resposta para um tratamento de sucesso, com resultados duradouros, talvez esteja em entender como e porque as pessoas comem, considerar que comer é um ato social e cultural e ter como foco não o peso em si, mas todo o ambiente em que aquele indivíduo se insere.

			<p>Medline (PubMed) e o acervo disponível na biblioteca do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), como também, no intuito de ampliar a busca, foi feito um levantamento dos artigos publicados no Google Acadêmico. Além disso, foram priorizados artigos publicados em revistas científicas com qualificação entre A1 e B2. Este estudo baseou-se na coleta de 10 artigos.</p>		
<p>Bianca Lourrany dos Santos Silva, Monique da Silva Rocha, Danley Dênis da Silva, Beatriz Lainy Penha Marques Torres e Maria das Dôres Cavalcante dos Santos.</p>	<p>A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas (2020)</p>	<p>Verificar as inadequações nutricionais das dietas de restrição alimentar que são propagadas pela mídia.</p>	<p>Estudo de revisão narrativa, de caráter exploratório, realizado a partir do levantamento de dados na base SciELO e portal Capes. A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2018, com a utilização dos descritores: "dietas da moda", "mídias audiovisuais",</p>	<p>Após a pesquisa, 30 artigos foram selecionados.</p>	<p>A maioria das dietas veiculadas pela mídia promete rápida perda de peso, apresentam inadequações de nutrientes e não suprem as necessidades do indivíduo. A adoção desse tipo de dieta é inapropriada para o emagrecimento saudável e para a promoção de saúde, uma vez que comprometem o estado nutricional e a qualidade de vida. A relação entre dieta e valor nutricional depende da qualidade, quantidade e biodisponibilidade dos nutrientes, logo, é imprescindível a harmonia entre os nutrientes na obtenção de uma alimentação equilibrada, visando o estado nutricional adequado e a promoção da saúde. Destaca-se a importância de se buscar a orientação de um profissional nutricionista e a correta prática de reeducação alimentar.</p>

			<p>“magreza”, separados pelo conectivo booleano "e". Para a realização do presente trabalho selecionou-se estudos publicados no período de 2003 a 2015, que avaliaram dietas veiculadas pela mídia e que fizeram as análises quantitativas das dietas de restrição alimentar, por meio de software do Excel, considerando-se, para cada dieta, a média dos cardápios sugeridos por revistas e/ou sites.</p>		
<p>Andreia Fátima da Silva , Virgínia Souza Santos</p>	<p>Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. (2021)</p>	<p>O presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade nutricional de cardápios de dietas da moda veiculadas nas revistas de circulação não científicas “Malu” e “7 Dias com você”.</p>	<p>Tratou-se de um estudo qualitativo que avaliou cardápios das revistas mencionadas anteriormente, publicadas entre 2015 e 2016. Para a análise do conteúdo nutricional, foi utilizado o software DietWin® para averiguar o valor energético,</p>	<p>Revistas "MALU" e "7 dias com você"</p>	<p>A inadequação do conteúdo nutricional das dietas leva a prejuízos nutricionais e estão relacionadas às carências e aos excessos alimentares. Portanto, faz-se necessária a prescrição de dietas individualizadas por meio de avaliação detalhada.</p>

			macronutrientes, o teor de fibra bruta e a quantidade de cálcio, ferro e folato; e para a análise qualitativa, utilizaram-se as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira para oferta de frutas, hortaliças e a presença de alimentos ultraprocessados.		
Suzimar de Fátima Benato Fusco , Stéfanie Cristina Pires Amâncio , Ana Paula Pancieri , Maria Virginia Martins Faria Faddul Alves, Wilza Carla Spiri , Eliana Mara Braga.	Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults. Rev Esc Enferm USP. 2020	Analisar a relação da ansiedade com a compulsão alimentar e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesos.	Estudo transversal, realizado entre maio de 2015 e janeiro de 2017. Foram empregados o Inventário de Ansiedade Traço-Estado, Escala de Compulsão Alimentar e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. O coeficiente de correlação de Pearson ou Spearman foi adotado para a análise dos dados, de acordo com sua distribuição.	Com amostra intencional composta por indivíduos alfabetizados de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos, que apresentavam índice de massa corporal maior ou igual a 25 kg / m ² . A amostra foi composta por 130 indivíduos.	A amostra geral e os adultos jovens que apresentaram maior estado de ansiedade apresentaram maiores índices de compulsão alimentar e pior qualidade do sono, enquanto para adultos de meia-idade, maior idade esteve relacionada a menor escore de ansiedade.

Leonardo Domingos Biagio, Priscila Moreira, Cristiane Kovacs Amaral.	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional (2020)	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.	Estudo transversal desenvolvido em instituição de cardiologia em indivíduos com obesidade. Os tipos de comportamentos alimentares foram analisados pela escala <i>The Three Factor Eating Questionnaire – R21</i> (TFEQ-21) – versão traduzida e adaptada para brasileiros. Nela são abordadas três subescalas: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A adesão ao tratamento nutricional foi verificada pelo instrumento desenvolvido pela instituição, baseado nas principais diretrizes de doenças crônicas.	Analisaram-se 100 indivíduos, com maior prevalência do sexo feminino (68%).	O tipo de comportamento alimentar mais frequente na amostra foi a restrição cognitiva, que não foi correlacionada com o escore total de adesão. A AE foi associada com maior consumo de gorduras, similar ao encontrado em estudos nacionais e internacionais. Nota-se uma lacuna de estudos que relacionam o comportamento alimentar com a adesão ao tratamento nutricional.
--	--	---	---	---	---

Marina de Cesaro Schwantes, Érika Marina Neif, Josemar Antonio Limberger.	Nível de adesão aos tratamentos convencionais no manejo da obesidade. 2020.	identificar as principais dificuldades encontradas por indivíduos obesos na adesão ao tratamento nutricional, utilizando a determinação das principais condutas nutricionais utilizadas no manejo da obesidade, e analisando o grau de adesão a tais condutas e resultados obtidos.	O presente trabalho consistiu no método de avaliação quantitativo, no qual foi produzido um questionário online composto por questões abertas e fechadas na plataforma do Google (FORMS). A pesquisa foi direcionada para pessoas com sobrepeso ou obesidade, maiores de 18 anos e que residem no Brasil. O questionário é composto por questões gerais sociodemográficas do indivíduo; questões referentes a avaliação e opinião sobre o atendimento nutricional que o indivíduo recebeu, ou não.	maiores de 18 anos e que residem no Brasil.	Considerando que obesidade é uma patologia com prevalência crescente no mundo atual, vários estudos sobre o assunto vêm se destacando. Cada vez mais o estigma do peso e seus impactos negativos na saúde dos indivíduos tem sido discutido. Nosso estudo reforçou a ideia sobre a ineficácia dos tratamentos convencionais, pois apesar de saírem satisfeitos da consulta, a adesão às orientações ainda deixa a desejar. Felizmente, alguns indivíduos já perceberam que dietas restritivas não são ideias e que a atuação de uma equipe multidisciplinar é imprescindível. Neste contexto, percebemos que tratamentos com equipes multiprofissionais e dietas mais humanizadas podem tentar amenizar esse estigma.
Daniele Andreia Alvares, Aline Alves de Santana2	Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares (2020).	Objetivo deste trabalho foi demonstrar através de vários estudos, os reais motivos à prática desenfreada de dietas restritivas e sua repercussão negativa no desenvolvimento	56 artigos obtidas somente em fontes primárias indexadas nas bases de dados SciELO, PubMed, Medline, Lilacs,	Revisão de 33 artigos.	Nota-se que independentemente da motivação á pratica de dietas restritivas, estas adquirem uma conotação de tolhimento, e no que tange a busca pelo “corpo ideal”, está de fato impossibilita inviabiliza uma qualidade de vida satisfatória, através da supressão as leis que regem uma boa alimentação, atrelado a isso também está a supremacia da mídia que ludibria e induz as

		dos transtornos alimentares.	Dedalus e ISI Web of Knowledge fazendo uso das palavras chaves: dieta da moda, dieta restritiva, transtornos alimentares, tipos de dietas, fatores que levam aos distúrbios alimentares, nos idiomas português, inglês e espanhol.		<p>peças a esquecerem de si mesmas e a buscarem um estilo de vida restrito, solitário e opressor, mutilando egos e suscitando descontentamentos. Tais descontentamentos estão surgindo cada vez mais cedo, sobrepunhando até mesmo os profissionais da área da saúde, trazendo consigo alterações cada vez mais significantes nos hábitos alimentares da população, culminando assim nos transtornos alimentares, avultando e diversificando cada vez mais seus grupos de risco, nesse contexto, necessita-se então de uma educação nutricional a longo prazo com abordagens inovadoras e conscientes, visando desarraigando a prática indiscriminada de dietas da moda e suas consequências na saúde dos seus adeptos.</p>
Letícia Aparecida Rodrigues Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende	Análise dos transtornos alimentares: anorexia, bulimia e compulsão alimentar em indivíduos com diagnóstico de obesidade. 2020.	Investigar a relação entre as desordens psíquicas advindas de transtornos alimentares e o diagnóstico de obesidade.	Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram "obesidade", "obesity", "transtorno da Compulsão Alimentar", "binge eating". Considerando ainda o uso do operador booleano "and" permitindo a junção dos termos escolhidos.	foram examinados artigos científicos sobre a temática, disponíveis nos idiomas inglês e português entre os anos de 2010 a 2020 por meio das bases de dados eletrônicas Bireme, Google acadêmico, e SciELO.	A restrição alimentar pode levar a compulsão alimentar, tendo como consequência um descontrole em relação ao consumo dos alimentos que se sobrepõe a fome e a vontade de comer. Conclui-se que os transtornos de compulsão alimentar precede a obesidade, e a obesidade ao se agravar leva a doenças crônicas. Os pacientes ao realizarem o tratamento nutricional individualizado evita que tenham possíveis complicações futuras, assim como, doenças que podem estar relacionadas com o transtorno alimentar.

Figura 1:

Dos treze artigos encontrados, oito deles discutem a eficácia das dietas muito restritivas sendo que, em todos os artigos foram expostos que este tipo de dieta é ineficaz para o tratamento da obesidade.

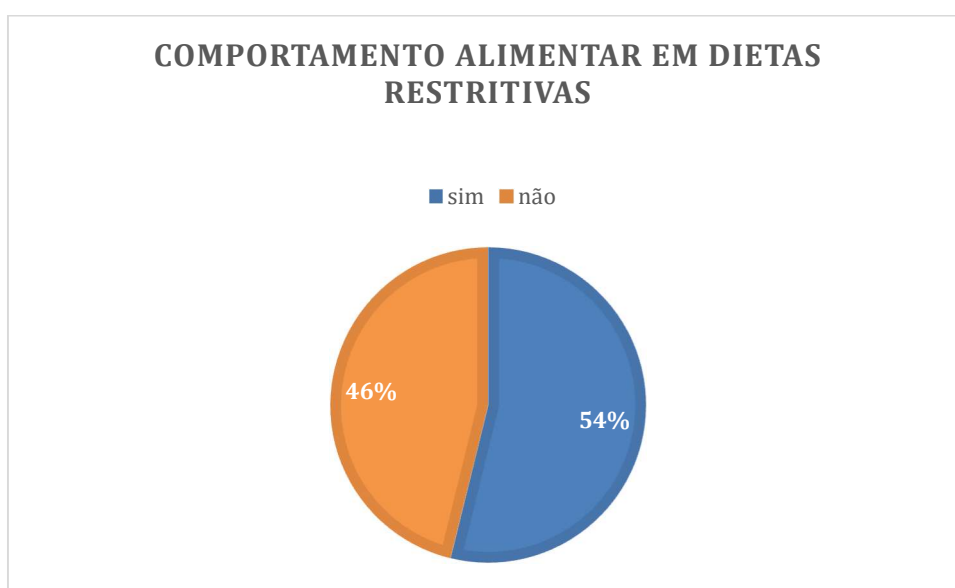
A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens, apesar de apresentarem sintomas prejudiciais no período da dieta e ganho de peso após a sua interrupção, o fator é ignorado tendo em vista que a maioria dos entrevistados consideraram a dieta muito boa ou boa (MALTEZ, 2016). Nos resultados encontrados, também foi possível relacionar comportamentos de insatisfação corporal, restrição alimentar e transtornos alimentares, além da forte relação entre restrição e compulsão alimentar. Grande parte das participantes relatou ter muito mais vontade comer (compulsivamente) após a realização de uma dieta e, na maioria das vezes, a vontade foi de comer o alimento que determinado anteriormente como “proibido” na dieta.

Alguns artigos ainda citam como melhor opção o plano alimentar personalizado, com as necessidades individualizadas do paciente, sempre acompanhado por um nutricionista que irá calcular este plano para que o paciente possa alcançar seu objetivo com melhor qualidade de vida visando sempre a saúde. Uma dieta equilibrada, com restrição moderada tem como benefícios reduzir comportamentos alimentares disfuncionais, melhorar a adesão ao plano alimentar, aumento de energia e disposição, melhora na composição corporal, fornecimento

de vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do corpo dentre outros vários benefícios.

A aquisição de modos de vida mais saudáveis requer a proposição de estratégias que favoreçam a adesão, bem como a participação dos profissionais na realização do aconselhamento como ação de promoção da saúde que gere maior autonomia e qualidade de vida, sustentado por políticas e programas de promoção da saúde (TOLEDO; ABREU; LOPES, 2013).

Figura 2:



Dos treze artigos selecionados, sete evidenciam algum tipo de comportamento alimentar em dietas restritivas os outros seis não citam algum tipo de comportamento alimentar. Alguns comportamentos foram citados como restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA) e o comportamento mais citado nos artigos foi a compulsão alimentar.

As dietas com restrições severas podem estar reforçando o comportamento alimentar de compulsão, comedores compulsivos obesos, frequentemente, preocupam-se com a forma e o peso corporal e em fazer dieta; possuem imagem corporal negativa e fortes impulsos para comer em excesso. Sofrem maior angústia psicológica do que obesos não compulsivos, como baixa autoestima, altos níveis de depressão e outras desordens psiquiátricas, como ansiedade, síndrome do pânico e transtornos da personalidade. Os indivíduos com este padrão alimentar, geralmente, apresentam variados graus de obesidade e um histórico de flutuações

ponderais mais acentuadas do que obesos sem compulsão alimentar (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

5. CONCLUSÃO

Com base em todos os artigos revisados, muitas das evidências encontradas apontam a ineficácia das dietas muito restritivas para o tratamento da obesidade. Diante disso, é evidenciado que as dietas com restrição moderada oferecem inúmeros benefícios aos pacientes que buscam tratar a obesidade como por exemplo, aumento da disposição e energia, melhora do humor, perda de peso gradativa e com maior eficácia.

Observa-se que indivíduos obesos apresentam insatisfação com a sua imagem corporal, o que gera um sofrimento emocional muito grande e certa insegurança, pois há a falta de constância na perda de peso, o que o leva a procurar dietas muito restritivas que prometem resultados milagrosos. Pessoas que realizam dietas com restrição alimentar muito severas, frequentemente apresentam transtornos alimentares como a compulsão alimentar, tendo como consequência um descontrole em relação a alimentação, restrição cognitiva, carência de nutrientes e a ausência na manutenção do peso, ou seja, o paciente não consegue fazer a adesão à dieta e fica insustentável a constância na perda de peso.

Contudo, podemos concluir que há ineficácia em dietas de restrição severa para o tratamento da obesidade, enquanto dietas de restrição moderada são mais equilibradas, atendem melhor as necessidades dos indivíduos, tem maior adesão e maior constância e eficácia na perda de peso. Portanto, pessoas que procuram reverter o quadro de obesidade devem procurar um profissional de nutrição para realizar um planejamento individualizado que o aproxime de seus objetivos visando sempre a saúde integral do paciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alvares, D.A., & Santana, A.A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. *Pubsaúde*, 4, a065.

ARAÚJO, Aline Silva. Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade. 2019.

BARBIERI, Aline Fabiane; MELLO, Rosângela Aparecida. As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica. *Conexões*, v. 10, n. 1, p. 121-141, 2012.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 18, p. 85-93, 2005.

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.

BIAGIO, Leonardo Domingos; MOREIRA, Priscila; AMARAL, Cristiane Kovacs. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 171-178, 2020.

DA SILVA, Andreia Fátima; SANTOS, Virgínia Souza. Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 9, n. 1, p. 1-5, 2021.

DE CESARO SCHWANTES, Marina; NEIF, Érika Marina; LIMBERGER, Josemar Antonio. Nível de adesão aos tratamentos convencionais no manejo da obesidade. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, v. 12, p. 188-192, 2020.

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. 1. Ed – São Paulo: Sensus, 2014.

DOS SANTOS SILVA, Bianca Lourrany et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.

GUERINI, Janaina Cristina; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira. Comparação entre os efeitos do jejum intermitente e da dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências. *International Journal of Health Management Review*, v. 6, n. 2, 2020.

MARTINS, Ignez Salas; MARINHO, Sheila Pita. O potencial diagnóstico dos indicadores da obesidade centralizada. *Revista de Saúde Pública*, v. 37, p. 760-767, 2003.

NASCIMENTO, Elisa Menzem. Efeitos do jejum intermitente sobre o risco de compulsão alimentar periódica em indivíduos com excesso de peso. 2020.

NEUMANN, P., et al. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos....você já ouviu falar? *Higiene Alimentar*. v. 14, p. 19-23, 2002.

PINHEIRO, Anelise Rízzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; CORSO, Arlete Catarina Tittoni. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 17, p. 523-533, 2004.

PortoT. N. R. dos S., CardosoC. L. da R., BaldoinoL. S., MartinsV. de S., AlcântaraS. M. L., & CarvalhoD. P. (2019). Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para obesidade em adultos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (22), e308. <https://doi.org/10.25248/reas.e308.2019>.

RODRIGUES, Letícia Aparecida. Análise dos transtorno alimentares: anorexia, bulimia e compulsão alimentar em indivíduos com diagnóstico de obesidade. SALVE, Mariângela Gagliardi Caro et al. Obesidade e peso corporal: riscos e consequências. *Movimento & Percepção*, v. 6, n. 8, p. 29-48, 2006.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 11, p. 83-89, 2007.

SANTANA, Bianca Sthefany Barçante; PIRES, Cristina Maria Lobato; SCHUENGUE, Cinthia Mara de Oliveira Lobato. A obesidade como um fator de impacto e problema na saúde pública, e seus fatores de influência. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, n. 4, 2019.

SILVA, Luiza Eunice Sá da et al. Temporal trend of overweight and obesity prevalence among Brazilian adults, according to sociodemographic characteristics, 2006-2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 30, 2021.

MALTEZ, Bárbara Gomes. A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens. 2016.

TOLEDO, Mariana Tâmara Teixeira de; ABREU, Mery Natali; LOPES, Aline Cristine Souza. Adesão a modos saudáveis de vida mediante aconselhamento por profissionais de saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 47, p. 540-548, 2013.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 18, p. 85-93, 2005.