



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS ESCOLA
DE NUTRIÇÃO

Manoela Santa Roza Martins

Efeitos das Dietas da Moda Vinculadas na Internet em Praticantes de Atividade Física: Uma
Revisão Narrativa

RIO DE JANEIRO
2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS ESCOLA
DE NUTRIÇÃO

Manoela Santa Roza Martins

Efeitos das Dietas da Moda Vinculadas na Internet em Praticantes de Atividade Física: Uma
Revisão Narrativa

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à
Escola de Nutrição da Universidade Federal do
Estado do Rio de Janeiro, como requisito parcial
para obtenção do grau de Bacharelado em
Nutrição.

Orientador(a): Prof(a). Dr(a). Leila Sicupira Carneiro de Souza Leão

RIO DE JANEIRO

2023

Manoela Santa Roza Martins

Efeitos das Dietas da Moda Vinculadas na Internet em Praticantes de Atividade Física: Uma Revisão Narrativa

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à Escola Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro como requisito parcial para obtenção do título Bacharelado em Nutrição.

Data da aprovação: 05 / 07 / 2023

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Dr(a). Leila Sucupira Carneiro de Souza Leão
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Orientador(a)

Prof(a). Dr(a). Juliana Furtado Dias
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Prof(a). Dr(a). Karina dos Santos
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

EFEITOS DAS DIETAS DA MODA VINCULADAS NA INTERNET EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NAR

Manoela Santa Roza Martins¹

Graduanda da Escola de Nutrição – UNIRIO¹

RESUMO

Este trabalho abordou os malefícios à saúde associados a dietas muito restritivas em praticantes de atividade física. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão bibliográfica abrangente, que incluiu artigos científicos, estudos de caso e revisões sistemáticas. Os objetivos deste estudo foram investigar os efeitos negativos de dietas restritivas em praticantes de atividade física, compreender a influência das mídias na popularização dessas dietas e ressaltar a importância do acompanhamento nutricional adequado. A justificativa para este estudo baseou-se na preocupação crescente com o aumento do número de pessoas que adotam dietas restritivas sem orientação profissional, especialmente entre os praticantes de atividade física, que buscam melhorar o desempenho esportivo e a composição corporal. A importância deste trabalho está em evidenciar os riscos e consequências negativas das dietas muito restritivas, como as dietas low carb e cetogênicas, quando não são acompanhadas por profissionais de saúde. Além disso, destaca-se a influência das mídias na disseminação dessas dietas e a falta de consciência dos praticantes de atividade física sobre os possíveis danos à saúde. A conclusão desta pesquisa revelou que as dietas restritivas podem levar a deficiências nutricionais, desequilíbrios e problemas de saúde, especialmente quando não são acompanhadas por profissionais qualificados. Além disso, enfatiza-se a importância de uma abordagem equilibrada e individualizada para a alimentação, levando em consideração as necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo.

Palavras-chave: Dietas restritivas. Atividade física. Mídias sociais.

ABSTRACT

This work addressed the harm to health associated with very restrictive diets in practitioners of physical activity. The methodology used consisted of a comprehensive literature review, which included scientific articles, case studies and systematic reviews. The objectives of this study were to investigate the negative effects of restrictive diets on physical activity practitioners, to understand the influence of the media in the popularization of these diets and to emphasize the importance of adequate nutritional monitoring. The justification for this study was based on the growing concern with the increase in the number of people who adopt restrictive diets without professional guidance, especially among physical activity practitioners, who seek to improve sports performance and body composition. The importance of this work lies in highlighting the risks and negative consequences of very restrictive diets, such as low carb and ketogenic diets, when they are not monitored by health professionals. In addition, the influence of the media in the dissemination of these diets and the lack of awareness of physical activity practitioners about the possible damage to health is highlighted. The conclusion of this research revealed that restrictive diets can lead to nutritional deficiencies, imbalances and health problems, especially when they are not accompanied by qualified professionals. In addition, the importance of a balanced and individualized approach to food is emphasized, taking into account the specific nutritional needs of each individual.

Keywords: Restrictive diets. Physical activity. Social media.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	07
2.REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 MÍDIA E SEU PAPEL NA PROPAGAÇÃO DA DIETA.....	09
2.2. DIETAS DA MODA.....	10
2.3. PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E ATLETAS.....	17
3.JUSTIFICATIVA.....	23
4.OBJETIVOS.....	24
4.1. OBJETIVO GERAL.....	24
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	24
5. METODOLOGIA.....	25
6. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	26
7. CONCLUSÃO.....	35
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a preocupação com a saúde, a forma física e a busca por um estilo de vida saudável tem levado a adesão a dietas restritivas, muito difundidas e praticadas nas redes sociais de forma leiga. Nesse contexto, esses tipos de dietas têm ganhado popularidade, especialmente entre os praticantes de atividade física, que buscam otimizar seu desempenho esportivo e alcançar uma composição corporal desejada. (Araujo, 2022)

Dentre as dietas restritivas mais conhecidas, destacam-se as dietas low carb, cetogênicas e jejum intermitente. Essas dietas caracterizam-se pela redução significativa do consumo de carboidratos, dando ênfase ao aumento da ingestão de proteínas e gorduras. Acredita-se que essas abordagens alimentares possam levar a uma rápida perda de peso e melhorar a composição corporal, tornando-as atrativas para aqueles que buscam resultados rápidos. (Betoni, 2019)

No entanto, é importante ressaltar que as dietas muito restritivas podem trazer consequências negativas à saúde, especialmente quando adotadas sem o devido acompanhamento nutricional. A restrição excessiva de nutrientes essenciais pode levar a deficiências nutricionais, desequilíbrios metabólicos e problemas de saúde, afetando não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde geral do indivíduo. (Oliveira, 2020)

Além disso, a influência das mídias e redes sociais tem desempenhado um papel significativo na disseminação dessas dietas restritivas, muitas vezes sem o respaldo científico necessário. As promessas de resultados rápidos e a pressão social para se enquadrar em padrões estéticos podem levar as pessoas a adotarem essas dietas sem avaliar adequadamente os riscos envolvidos. (Abreu, 2013)

Diante desse cenário, este estudo visa explorar os malefícios à saúde associados a dietas muito restritivas em praticantes de atividade física. Serão abordados os efeitos negativos dessas dietas, a influência das mídias na sua popularização e a importância do acompanhamento nutricional adequado para minimizar os riscos à saúde.

É fundamental compreender os possíveis danos à saúde causados por essas dietas restritivas e destacar a importância de uma abordagem nutricional equilibrada, individualizada e baseada em evidências científicas. A busca por orientação profissional e a conscientização sobre os riscos envolvidos são essenciais para que os praticantes de

atividade física possam adotar um estilo de vida saudável e sustentável, preservando sua saúde e bem-estar a longo prazo. (Marangoni, 2021)

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura. A pesquisa bibliográfica foi conduzida com o objetivo de reunir informações relevantes e atualizadas sobre os malefícios à saúde das dietas muito restritivas em praticantes de atividade física.

Inicialmente, foi realizada uma busca sistemática em bases de dados científicas, como PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando os termos de pesquisa "dietas restritivas", "dieta low carb", "dieta cetogênica", "malefícios à saúde", "praticantes de atividade física" e variações desses termos. Foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos 10 anos em periódicos revisados por pares, livros e documentos relevantes que abordassem o tema em questão.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem os malefícios à saúde das dietas restritivas em praticantes de atividade física. Foram excluídos estudos que não se relacionassem diretamente ao tema, estudos duplicados e estudos com amostras não representativas.

Após a seleção dos estudos, foi realizada uma análise crítica e uma síntese dos dados obtidos. Foram identificados os principais malefícios à saúde associados às dietas restritivas, com foco nos efeitos sobre o desempenho esportivo, a composição corporal e a saúde metabólica dos praticantes de atividade física. (Abreu, Marangoni, Johson)

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível obter uma visão abrangente dos problemas de saúde que podem surgir em decorrência da adoção de dietas muito restritivas sem o devido acompanhamento nutricional. Também foi possível identificar a influência das mídias na popularização dessas dietas e a importância do acompanhamento profissional para minimizar os riscos à saúde.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. MÍDIA E SEU PAPEL NA PROPAGAÇÃO DE DIETAS

As redes sociais são uma plataforma amplamente utilizada para compartilhar informações e tendências relacionadas à alimentação e ao estilo de vida saudável. No entanto, quando se trata de dietas restritivas, é importante considerar os riscos e os aspectos negativos associados a elas. (Marangoni, 2017)

O problema surge quando essas dietas são promovidas sem o devido acompanhamento nutricional. Muitas vezes, nas redes sociais, as pessoas compartilham suas experiências pessoais com essas dietas e apresentam resultados aparentemente positivos, o que pode levar outras pessoas a adotarem essas práticas sem orientação adequada. (Marangoni, 2017)

A falta de acompanhamento nutricional pode levar a deficiências nutricionais, desequilíbrios energéticos e problemas de saúde. Cada pessoa tem necessidades nutricionais individuais, e seguir uma dieta restritiva sem o devido conhecimento pode resultar em carências de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, proteínas e gorduras saudáveis. Além disso, dietas restritivas podem desencadear desordens alimentares e distúrbios do comportamento alimentar. (Oliveira, 2020)

Existem diversos fatores que levam as pessoas a adotarem dietas populares. Indicações clínicas, como sobrepeso ou obesidade, podem ser um motivo, assim como razões culturais, religiosas e sócio-éticas, ou apenas o desejo de melhorar a saúde e o bem-estar em geral. (Neal et al., 2018). No entanto, a busca pelo padrão de beleza ideal também pode ser um desses motivos, resultando em insatisfação com a imagem corporal, adoção à dietas restritivas e à prática excessiva de exercícios físicos, com o objetivo de alcançar o corpo considerado ideal (Bueno et al., 2013).

A busca pelo corpo ideal, impulsionada pelos padrões de beleza difundidos pela mídia e pela sociedade, tem levado muitas pessoas a adotarem dietas restritivas. A insatisfação com a imagem corporal pode gerar um desejo intenso de perder peso e alcançar um padrão considerado ideal. (Abreu, 2013) Neste sentido, é importante destacar que a busca por esse ideal de corpo perfeito pode ter consequências negativas para a saúde física e mental. A adoção de dietas muito restritivas, sem o acompanhamento adequado de profissionais de saúde, pode levar a deficiências nutricionais, desequilíbrios hormonais, perda de massa

muscular e redução da energia disponível para a prática de atividades físicas. (Leung, 2018) A pressão para alcançar um corpo considerado ideal pode levar a comportamentos alimentares prejudiciais, como a adoção de padrões alimentares restritivos, compulsões alimentares e até mesmo o desenvolvimento de distúrbios alimentares, como a anorexia e a bulimia, dentre outras doenças. (Moura, 2022)

2.2. DIETAS DA MODA

As dietas muito restritivas podem ter efeitos negativos na saúde e no desempenho de indivíduos que praticam atividade física regularmente. Ao restringir severamente a ingestão de calorias e nutrientes, essas dietas podem levar a deficiências nutricionais, perda de massa muscular, desequilíbrios hormonais, comprometimento da recuperação muscular e aumento do risco de lesões. (Moura, 2022) Essas dietas amplamente rigorosas, especialmente quando combinadas com atividade física intensa, podem acarretar uma série de malefícios à saúde.

Cumprir observar que extremamente restritivas, que limitam severamente a ingestão de alimentos, podem levar a deficiências de nutrientes essenciais. Isso ocorre porque essas dietas podem não fornecer a variedade e quantidade adequada de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras necessários para o funcionamento adequado do organismo e para a recuperação muscular após a prática de atividades físicas. (Martins, 2022)

Assim como restringir excessivamente a ingestão calórica e proteica pode levar à perda de massa muscular. Isso ocorre porque o corpo pode começar a utilizar o tecido muscular como fonte de energia para suprir a falta de calorias provenientes da alimentação. A perda de massa muscular prejudica o desempenho físico, a força, a resistência e pode afetar negativamente o metabolismo. (Araújo, 2022)

Essas dietas da moda também podem levar à falta de energia e fadiga durante a prática de atividades físicas. A restrição calórica severa compromete o fornecimento adequado de energia para o corpo, dificultando a realização de exercícios de alta intensidade e afetando o desempenho esportivo. (Besen, 2021)

A falta de nutrientes essenciais e a restrição calórica podem interferir nos níveis hormonais do corpo. Isso pode levar a desequilíbrios hormonais, como diminuição dos níveis

de hormônios relacionados ao metabolismo, ao crescimento muscular e à saúde óssea. (Araújo, 2018) A restrição calórica e a falta de nutrientes podem comprometer o sistema imunológico, tornando o praticante de atividade física mais suscetível a infecções e lesões.

A falta de nutrientes e a restrição calórica podem dificultar a recuperação muscular após o exercício, prolongando o tempo necessário para a reparação dos tecidos musculares danificados durante o treino. Isso pode resultar em maior fadiga, menor progresso no desempenho e maior risco de lesões. (Fagiani, 2021) Essas dietas consideradas excessivamente restritivas podem ser expostas como os seguintes exemplos:

DIETA LOW CARB

A dieta "low carb" é caracterizada pela redução do consumo de carboidratos, fazendo com que a principal fonte de energia alimentar provenha de proteínas e lipídios. É considerada uma dieta "low carb" aquela que apresenta uma ingestão diária de carboidratos inferior a 200 g. Dessa forma, o consumo desse macronutriente se torna menor em comparação com as recomendações diárias tradicionais.

Estudos mostram que a dieta "low carb" pode levar a uma perda de peso inicial significativa. Por exemplo: Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados mostrou que as dietas low carb são mais eficazes do que as dietas de baixa gordura na redução do peso corporal em curto prazo." (Bueno et al., 2013)

Embora este tipo de dieta possa levar à perda de peso, é importante considerar os efeitos na saúde metabólica. Alguns estudos sugerem que a restrição extrema de carboidratos pode ter implicações negativas. Pois restrições severas de carboidratos podem levar a desequilíbrios hormonais, diminuição do metabolismo de repouso e alterações na saúde óssea." (Nogueira et al., 2015)

Os carboidratos desempenham um papel crucial como a principal fonte de energia para o corpo humano. Essa energia é armazenada na forma de glicogênio no fígado e nos músculos, proporcionando o suporte necessário para um bom desempenho nas atividades diárias. É importante ressaltar que o organismo é capaz de armazenar aproximadamente de 300 a 500 gramas de glicogênio como reserva energética. No entanto, quando ocorre um excesso de carboidratos consumidos, o organismo tende a oxidá-los e convertê-los em

gordura por meio do processo de lipogênese. Esse mecanismo é uma forma de estocar energia para ser utilizada posteriormente quando necessário. (Araujo et al, 2022)

Uma dieta de baixo teor de carboidratos praticada por longos períodos pode ter diversos efeitos negativos sobre o corpo. Esses efeitos incluem o aumento excessivo do peso corporal, elevação dos níveis de sódio nos rins e do colesterol LDL no sangue, além da redução do desempenho físico. Isso ocorre devido à diminuição dos estoques de glicogênio e ao aumento da fadiga.

Um fenômeno conhecido como "catch up fat" (recuperação de gordura) pode ocorrer, resultando em ganho de peso corporal após um longo período de adaptação metabólica. Além disso, essa dieta restritiva pode causar efeitos adversos, como dores de cabeça, diarreia, câibras musculares e fraqueza. (Paoli, 2015)

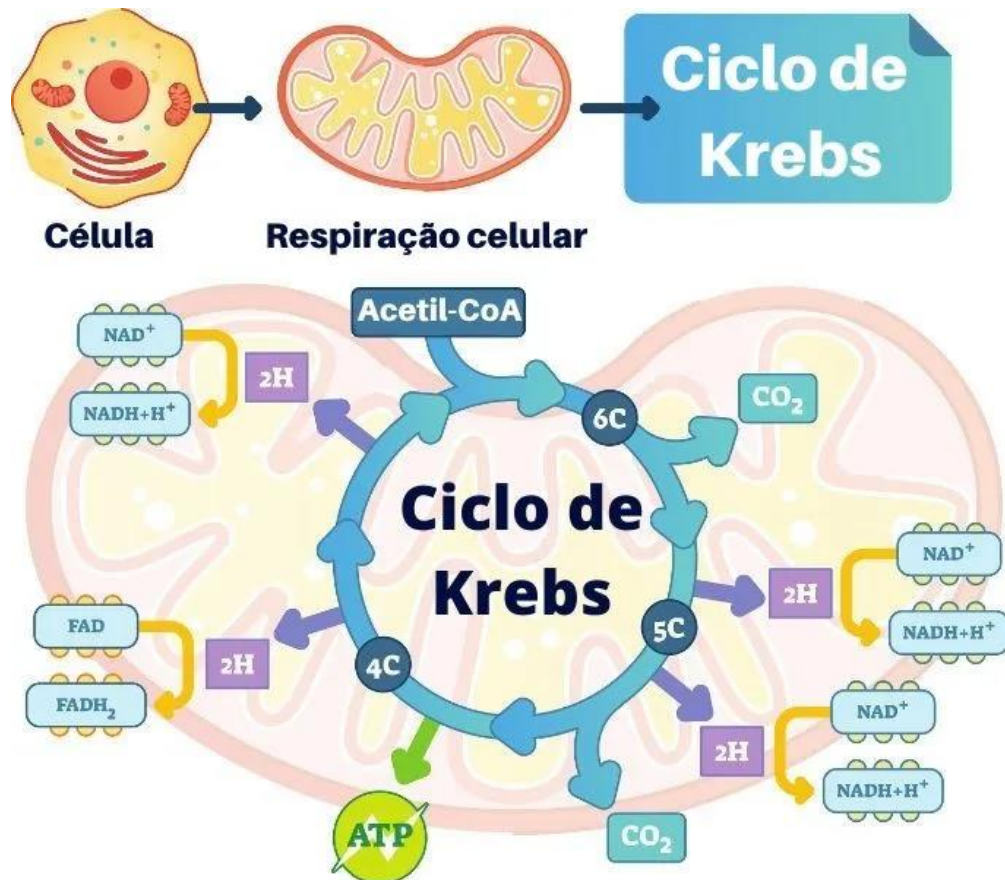
Outro tipo de dieta muito buscado pelos praticantes de atividade física na finalidade de ter um resultado mais eficaz, alinhado aos treinos é a dieta que exclui os alimentos com glúten. A dieta sem glúten é um padrão alimentar que exclui totalmente o glúten, uma proteína encontrada em cereais como trigo, centeio e cevada. Essa dieta é essencial para pessoas que possuem doença celíaca, uma condição autoimune em que o consumo de glúten causa danos ao intestino delgado. Além disso, a dieta sem glúten também é adotada por pessoas com sensibilidade ao glúten ou alergia ao trigo. (BESEN, 2021)

O fundamento da dieta sem glúten é evitar a ingestão de alimentos que contenham glúten, a fim de prevenir reações adversas no organismo. Essa dieta pode incluir alimentos naturalmente livres de glúten, como frutas, legumes, carnes e peixes, além de substitutos sem glúten para produtos à base de trigo, como pães, massas e biscoitos. (BESEN, 2021)

A aplicação da dieta low carb baseia-se no princípio de que, ao restringir significativamente os carboidratos, ocorre a indução da cetose e oxidação lipídica, resultando em uma sensação de saciedade e aumento do gasto energético. Esses fatores contribuem para um balanço energético negativo e, conseqüentemente, perda de peso. Os efeitos metabólicos incluem a redução da liberação de insulina, o que aumenta a circulação de ácidos graxos livres provenientes do tecido adiposo. Esses ácidos graxos são utilizados na oxidação e produção de corpos cetônicos no fígado, que são posteriormente utilizados pelos tecidos como fonte de energia em um curto período de tempo. (Burke, 2017)

Esse processo estimula o organismo a otimizar a oxidação de gordura e aumentar o gasto energético, resultando na perda de peso. Além disso, a produção de oxaloacetato, necessário para a oxidação normal da gordura no Ciclo de Krebs, também é comprometida.

Imagem 01: Ciclo de Krebs:



(Biologianet, 2023)

O ciclo de Krebs, também conhecido como ciclo do ácido cítrico ou ciclo do ácido tricarbóxico, desempenha um papel fundamental na oxidação completa da glicose durante a respiração celular. No entanto, o processo de oxidação da glicose começa em uma etapa anterior chamada glicólise. (Biologianet, 2023)

Na glicólise, a glicose, uma molécula com seis átomos de carbono, é oxidada, resultando na formação de duas moléculas de piruvato, cada uma contendo três átomos de carbono. A glicose, que é um carboidrato, é uma importante fonte de energia para a célula e também é utilizada na síntese de outras moléculas orgânicas. Ao final da glicólise, são

produzidas duas moléculas de piruvato, duas moléculas de ATP e duas moléculas de NADH. (Alberts, 2022)

Na presença de oxigênio, o piruvato é completamente oxidado. Em organismos procariontes, essa oxidação ocorre no citosol da célula. Já em organismos eucariontes, esse processo ocorre nas mitocôndrias.

Cada molécula de piruvato que entra na mitocôndria é oxidada, resultando na formação de um grupo acetil (-CH₃CO) e na liberação de dióxido de carbono (CO₂). Nessa etapa, também são produzidas duas moléculas de NADH. O grupo acetil se combina com a coenzima A (CoA) para formar a acetilcoenzima A ou acetil-CoA, que se torna um substrato para o ciclo de Krebs. (alberts, 2022)

Vários estudos têm investigado os benefícios e malefícios da dieta low carb. Um estudo realizado por Bravata et al. (2023) analisou os efeitos de dietas com baixo teor de carboidratos em comparação a outras dietas em relação à perda de peso. Os resultados mostraram que as dietas low carb levaram a uma maior perda de peso em curto prazo em comparação às dietas com restrição de gordura.

No entanto, é importante considerar os possíveis malefícios associados à dieta low carb. Um estudo de Santos et al. (2020) revisou os efeitos dessa abordagem em diferentes aspectos da saúde. Os pesquisadores observaram que, embora a dieta low carb possa resultar em perda de peso e melhora do controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2, alguns estudos relataram efeitos adversos, como deficiências nutricionais, constipação e aumento do risco cardiovascular em longo prazo. Além disso, uma revisão sistemática de Schwingshackl et al. (2018) mostrou que a restrição extrema de carboidratos pode levar a alterações negativas no perfil lipídico, com aumento dos níveis de colesterol LDL em alguns indivíduos.

DIETA CETOGENICA

Ainda é muito visada também, a dieta cetogênica que consiste num padrão alimentar que se caracteriza pela ingestão muito baixa de carboidratos, alta em gorduras e moderada em proteínas. Seu objetivo principal é induzir um estado metabólico chamado cetose, em que o corpo utiliza principalmente a gordura como fonte de energia, produzindo corpos cetônicos. (Tomé, 2023)

O objetivo desta dieta é reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos para forçar o corpo a utilizar gordura como combustível, resultando na queima de gordura corporal e na perda de peso. Essa dieta tem sido amplamente estudada e utilizada no tratamento de condições como epilepsia refratária em crianças e como uma abordagem terapêutica para a perda de peso em adultos com obesidade.

Quando a ingestão de carboidratos é severamente limitada em uma dieta restritiva, o organismo passa por um estado conhecido como cetose. Nesse estado, o baixo nível de glicose sanguínea leva o corpo a buscar outras fontes de energia, principalmente a gordura. O fígado começa a quebrar a gordura tanto endógena (armazenada no corpo) quanto exógena (consumida na dieta) para produzir corpos cetônicos, que são utilizados como uma fonte alternativa de energia para o cérebro, músculos e outros tecidos. Esse processo é conhecido como cetogênese. (Bueno, 2023)

A produção aumentada de corpos cetônicos pode levar à presença de cetonas na corrente sanguínea, conhecida como cetonemia. Além disso, as cetonas também podem ser excretadas no hálito e na urina. A excreção renal de cetonas geralmente é acompanhada pela eliminação de sódio, o que pode resultar em um aumento da produção de urina (diurese) e contribuir para uma diminuição do pH sanguíneo. (Betoni, 2019)

Quando ocorre um catabolismo elevado dos aminoácidos, pode haver um aumento na produção de subprodutos, como a ureia. A ureia é um produto do metabolismo de nitrogênio dos aminoácidos e é excretada pelos rins. Em longo prazo, a excreção renal aumentada de ureia pode sobrecarregar os rins, levando a potenciais efeitos adversos ao organismo. Que podem ser observados como: a sobrecarga renal, quando o aumento da excreção de ureia coloca uma carga adicional nos rins, que são responsáveis por filtrar e excretar os resíduos nitrogenados, incluindo a ureia. A sobrecarga renal contínua pode levar a um estresse adicional aos rins e, em casos extremos, pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de doenças renais. (Neal, 2018)

Desequilíbrio hidroeletrólítico: A excreção aumentada de ureia pode levar à perda de água e eletrólitos, como sódio e potássio, por meio da urina. Isso pode resultar em desequilíbrios hidroeletrólíticos no organismo, afetando a regulação adequada dos líquidos corporais e a função dos órgãos. (Neal, 2018)

Desidratação: A excreção aumentada de ureia pode estar associada a um aumento na perda de água pela urina. Se a ingestão de líquidos não for adequada para compensar essa

perda, pode ocorrer desidratação, o que pode afetar negativamente a função renal e outros processos fisiológicos. (Neal, 2018)

Estresse oxidativo: A metabolização de aminoácidos e a produção de ureia envolvem reações bioquímicas que podem gerar espécies reativas de oxigênio, resultando em estresse oxidativo. O estresse oxidativo excessivo pode causar danos às células e tecidos do organismo, contribuindo para o desenvolvimento de várias condições patológicas. (Neal, 2018)

Além disso, a ingestão elevada de proteínas na dieta pode resultar em um aumento nas concentrações urinárias de cálcio, conhecido como hipercalciúria. Esse aumento na excreção de cálcio pela urina está relacionado ao crescimento da produção de aminoácidos sulfurados, como a metionina e a cisteína, são oxidados no organismo e podem resultar na formação de produtos finais, como o sulfato (SO_4^{2-}). No entanto, alimentos ricos em proteínas também contêm fósforo, que tem um efeito hipocalciúrico, ou seja, reduz a excreção de cálcio pela urina. (Betoni, 2019) Embora a perda de cálcio possa não ser alterada pelo consumo de proteínas e fósforo, o fósforo pode aumentar o conteúdo de cálcio nas secreções digestivas, resultando em um aumento da perda endógena de cálcio nas fezes.

A dieta cetogênica é um plano alimentar que se caracteriza pela restrição rigorosa de carboidratos, com o intuito de promover um estado metabólico chamado cetose. Nesse estado, o organismo passa a utilizar predominantemente a gordura como fonte de energia, produzindo corpos cetônicos no fígado.

O conceito básico da dieta cetogênica é reduzir a ingestão de carboidratos a níveis muito baixos, geralmente abaixo de 50 gramas por dia, o que representa uma mudança significativa em relação às recomendações nutricionais tradicionais. Em contrapartida, a ingestão de gorduras e proteínas é aumentada para suprir as necessidades energéticas do corpo. (Paoli, 2015)

A dieta cetogênica tem sido utilizada principalmente como uma estratégia para perda de peso e controle da glicemia em pacientes com diabetes tipo 2. Além disso, também tem sido estudada em relação a outros benefícios potenciais, como redução de crises epiléticas em crianças com epilepsia refratária e possíveis efeitos neuroprotetores. (Bueno, 2023)

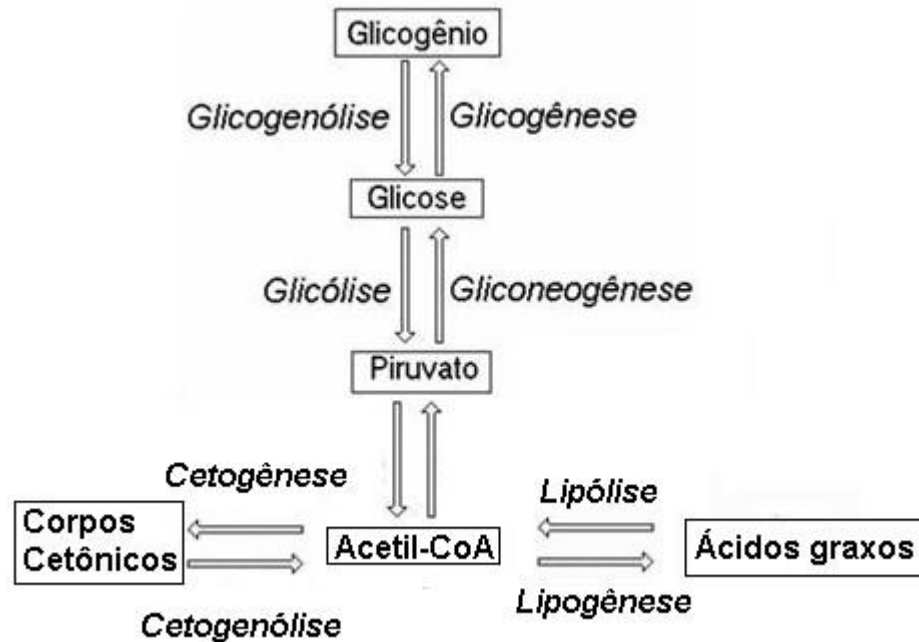
No entanto, é importante ressaltar que a dieta cetogênica também apresenta potenciais malefícios e efeitos colaterais. A restrição severa de carboidratos pode levar a deficiências nutricionais, como a falta de fibras, vitaminas e minerais presentes em alimentos como frutas, legumes e grãos integrais. Além disso, a adaptação inicial à dieta cetogênica pode causar efeitos indesejados, como fadiga, constipação, mau hálito e alterações no humor. (Bueno, 2023) A principal diferença entre a dieta cetogênica e a dieta low carb (baixo teor de carboidratos) está na quantidade de carboidratos permitidos em cada uma dessas abordagens.

A dieta cetogênica é caracterizada por uma restrição muito rigorosa de carboidratos, geralmente limitando a ingestão a menos de 50 gramas por dia. Esse baixo consumo de carboidratos leva o corpo a um estado metabólico chamado cetose, no qual a gordura se torna a principal fonte de energia e ocorre a produção de corpos cetônicos no fígado. (Bueno, 2023)

Por outro lado, a dieta low carb é menos restritiva em relação aos carboidratos. Embora não haja uma definição precisa sobre a quantidade exata de carboidratos permitidos, geralmente a ingestão diária fica entre 50 e 150 gramas de carboidratos. O objetivo principal da dieta low carb é reduzir a quantidade de carboidratos em comparação com uma alimentação padrão, mas sem atingir os níveis necessários para induzir a cetose. (Marangoni, 2017)

Outra diferença importante é a proporção de macronutrientes. Na dieta cetogênica, a ingestão de gorduras é significativamente aumentada para compensar a redução dos carboidratos e fornecer energia ao corpo. A dieta low carb também envolve um aumento moderado na ingestão de gorduras, mas a ênfase principal geralmente é na maior ingestão de proteínas em comparação com uma dieta tradicional. (Moura, 2022)

Imagem 02: Processo da Cetose



(Amaral, 2016)

As dietas cetogênicas, também conhecidas como dietas keto, promovem um estado constante de cetose, no qual o organismo utiliza gordura ou corpos cetônicos (ketones) como fonte de energia em vez de glicose (açúcar). Os corpos cetônicos, como o beta-hidroxibutirato, tornam-se uma nova fonte de energia para o organismo. Eles são produzidos em quantidades maiores durante a cetose e podem ser utilizados pelo cérebro, músculos e outros tecidos para suprir as necessidades energéticas do corpo. (Amaral, 2016)

A Dieta de Atkins, popularizada pelo Dr. Robert C. Atkins, é um exemplo de dieta cetogênica que foi desenvolvida décadas atrás com outros propósitos terapêuticos. É uma dieta hipocalórica, rica em gorduras e proteínas, permitindo o consumo de alimentos como carnes vermelhas, ovos e manteiga, enquanto restringe o consumo de carboidratos, como frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces. (Moura, 2022)

A dieta de Atkins, praticamente isenta de carboidratos, reduz a liberação de insulina pelo organismo e incentiva o uso das reservas de gordura como fonte de energia, resultando em uma rápida perda de gordura corporal por meio da oxidação das gorduras. (Bueno, 2023)

Essa dieta visa controlar a hipoglicemia reativa, normalizando os níveis de açúcar no sangue, prevenindo hiperinsulinismo, hipercolesterolemia e hipertensão arterial, o que pode melhorar problemas cardiovasculares e endócrinos, além de combater a obesidade. No entanto, é importante ressaltar que esse tipo de dieta não é recomendado para gestantes e

peessoas com problemas renais, pois a restrição extrema de carboidratos pode colocar um esforço adicional nos rins, que eliminam corpos cetônicos pela urina. (Amaral, 2016)

Embora a dieta cetogênica seja frequentemente associada à perda de peso e a melhorias em certos fatores de risco cardiovascular, é importante destacar que ela pode afetar os níveis de colesterol de forma variada em diferentes indivíduos, com base no estudo de Amaral (2016) esta dieta pode levar a um aumento nos níveis de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade), conhecido como "colesterol ruim". Isso ocorre porque a dieta é rica em gorduras, incluindo gorduras saturadas, que podem elevar os níveis de LDL em algumas pessoas.

JEJUM INTERMITENTE

Ainda se expõe como opção o jejum intermitente que consiste num padrão alimentar que envolve alternar períodos de jejum com períodos de alimentação. Existem diferentes abordagens para o jejum intermitente, como o protocolo 16/8, em que se faz um jejum diário de 16 horas e se concentra a alimentação em uma janela de 8 horas. (Antoni, 2018)

O conceito por trás do jejum intermitente é permitir que o corpo passe por períodos de jejum, o que pode levar a uma série de benefícios para a saúde. Durante o período de jejum, ocorrem várias alterações hormonais e metabólicas no corpo, incluindo a redução da insulina e o aumento da sensibilidade à insulina, além de ativar processos de reparo celular e promover a autofagia.

O jejum intermitente pode não ser adequado para pessoas com certas condições médicas, como diabetes, distúrbios alimentares, problemas de tireoide, histórico de transtornos alimentares ou mulheres grávidas ou amamentando. Nestes casos, é crucial buscar aconselhamento médico antes de iniciar o jejum intermitente. Neste sentido, Antoni (2018) sugere que o jejum prolongado pode levar a uma desaceleração do metabolismo, o que pode dificultar a perda de peso a longo prazo e levar a um efeito sanfona. Portanto, mesmo sendo o jejum intermitente um modelo de dieta muito restritiva, ela ainda é a menos danosa, porém, quando realizada sem o devido acompanhamento nutricional, pode aplicar inúmeros danos à saúde do indivíduo.

Um estudo publicado no *Journal of Translational Medicine* mostrou que o jejum intermitente pode ser eficaz na perda de peso e na redução dos fatores de risco associados a doenças metabólicas, como resistência à insulina e inflamação (Harris et al., 2018). Além disso, pesquisas têm demonstrado que o jejum intermitente pode ter efeitos positivos na saúde cerebral, na longevidade e na prevenção de doenças crônicas, embora mais estudos sejam necessários para confirmar esses benefícios em diferentes populações (Antoni et al., 2018; de Cabo et al., 2019).

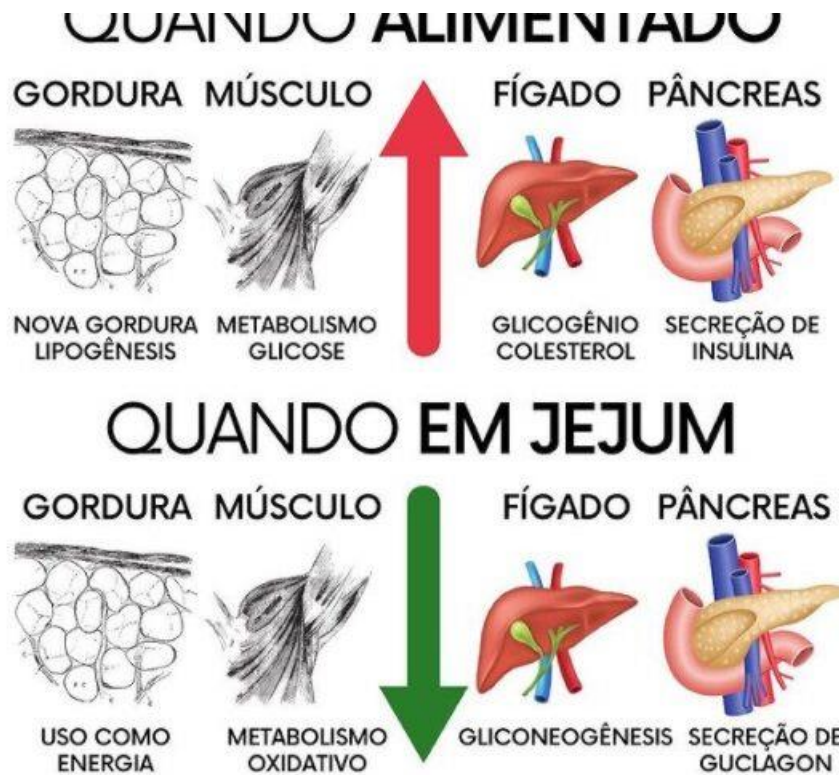
Com base nas referências citadas, entende-se que as dietas muito restritivas podem ter efeitos negativos em pessoas que praticam atividade física. Essas restrições severas podem levar a deficiências nutricionais, desequilíbrios energéticos e comprometer o rendimento esportivo. Dietas extremamente baixas em carboidratos ou calorias podem resultar em redução da força, resistência e capacidade de recuperação muscular em atletas. Além disso, dietas restritivas extremas podem levar a distúrbios alimentares, desequilíbrios hormonais e comprometimento da saúde óssea. (Araujo, 2022)

Neste sentido, dietas restritivas podem ter efeitos negativos no desempenho físico, especialmente devido à diminuição dos estoques de glicogênio muscular e hepático, que são a principal fonte de energia durante a prática de exercícios intensos (LEVIEN et al., 2020; WALBERG-RANKIN, 2018).

A restrição severa de carboidratos, como ocorre em algumas dietas restritivas, pode levar à redução dos estoques de glicogênio nos músculos e no fígado. O glicogênio muscular é utilizado como combustível durante atividades físicas de alta intensidade, enquanto o glicogênio hepático é responsável por fornecer glicose para manter a glicemia estável durante o exercício prolongado (MAUGHAN et al., 2018).

Pode-se observar que o jejum intermitente pode ter efeitos anti-inflamatórios, reduzindo os marcadores de inflamação no corpo. Isso pode ter implicações positivas para a prevenção de doenças relacionadas à inflamação crônica.

Imagem 03: O que ocorre no corpo durante o jejum



(Barakat, 2021)

Após a ingestão de alimentos, o corpo libera insulina para processar o açúcar presente na comida e armazenar o excesso como gordura. No entanto, durante o jejum, esse processo não é ativado. Portanto, períodos de jejum podem ser benéficos para o organismo de várias maneiras, não apenas para a perda de peso, mas também para permitir o reparo e o descanso do intestino e das células. (Barakat, 2021)

Quando os estoques de glicogênio estão reduzidos, o organismo tem uma capacidade limitada de fornecer energia para a contração muscular, o que pode levar à fadiga precoce, diminuição do desempenho e dificuldade na realização de exercícios de alta intensidade (SHERMAN et al., 2020). Portanto, dietas muito restritivas, que limitam significativamente a ingestão de carboidratos, podem comprometer o desempenho físico devido à redução dos estoques de glicogênio e ao aumento da fadiga durante a atividade física (HAWLEY et al., 2018; BURKE et al., 2017)

Neste sentido, as dietas muito restritivas podem prejudicar o desempenho físico, a recuperação muscular, aumentar o risco de lesões e ter efeitos adversos na saúde geral. É importante adotar abordagens alimentares equilibradas e individualizadas, que atendam às

necessidades nutricionais específicas de cada pessoa e que sejam adequadas para a prática de atividade física.

2.3. PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E ATLETAS

Ainda cumpre esclarecer que um praticante de atividade física é alguém que participa de exercícios físicos regularmente, mas não necessariamente com o objetivo de competir em um nível profissional ou de alto rendimento. Eles podem se envolver em atividades como caminhadas, corridas recreativas, aulas de ginástica, natação recreativa ou atividades esportivas amadoras. Geralmente, o foco do praticante de atividade física está no bem-estar geral, na saúde e no lazer, em vez de buscar um desempenho esportivo específico. (Gonçalves, 2019)

Por outro lado, um atleta é uma pessoa que dedica tempo e esforço consideráveis a treinamentos intensivos e participa de competições formais em seu esporte específico. Os atletas têm objetivos competitivos definidos e buscam constantemente aprimorar suas habilidades e desempenho atlético. Eles podem treinar diariamente, seguir regimes alimentares específicos, trabalhar com treinadores e competir em eventos esportivos em níveis local, nacional ou internacional. (Gonçalves, 2019)

3. JUSTIFICATIVA

A escolha do tema se justifica pela importância de abordar os potenciais riscos e impactos negativos que essas dietas podem ter na saúde e no desempenho de indivíduos que realizam atividades físicas regularmente. Nos últimos anos, tem havido um aumento significativo no número de pessoas que buscam dietas restritivas como forma de atingir seus objetivos estéticos e de condicionamento físico. No entanto, é necessário compreender que essas dietas podem ter efeitos adversos sobre o corpo, especialmente quando praticadas de forma inadequada ou sem o acompanhamento nutricional adequado.

Ao investigar os malefícios das dietas muito restritivas em quem pratica atividade física, a monografia contribuirá para conscientizar os praticantes de atividades físicas, profissionais da área e até mesmo o público em geral sobre os possíveis riscos envolvidos nessas práticas. Isso pode levar a uma melhor compreensão dos cuidados nutricionais necessários para um desempenho físico saudável e eficiente, além de evitar possíveis prejuízos à saúde.

Portanto, a pesquisa e análise desse tema também podem contribuir para a disseminação de informações embasadas cientificamente, contrapondo mitos e informações equivocadas que frequentemente são compartilhados em redes sociais e outros meios de comunicação, a escolha desse tema para a monografia é relevante, pois oferece a oportunidade de investigar e discutir os efeitos negativos das dietas muito restritivas em quem pratica atividade física, contribuindo para a promoção de uma abordagem mais equilibrada e saudável no que diz respeito à alimentação e ao exercício físico.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GERAL

Analisar os potenciais impactos negativos e riscos à saúde associados à adoção de dietas extremamente restritivas por indivíduos que realizam atividades físicas regularmente. O estudo buscará investigar os efeitos dessas dietas na saúde física, no desempenho esportivo, na composição corporal e no bem-estar dos praticantes de atividade física.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Revisar a literatura científica e acadêmica sobre os efeitos das dietas restritivas na saúde e no desempenho físico.
2. Investigar os principais tipos de dietas restritivas adotadas por praticantes de atividade física.
3. Analisar os impactos negativos das dietas restritivas na saúde, incluindo deficiências nutricionais, desequilíbrios hormonais e redução da massa muscular.
4. Avaliar os efeitos das dietas restritivas no desempenho físico, considerando a diminuição dos estoques de glicogênio e o aumento da fadiga.
5. Explorar os possíveis efeitos psicológicos das dietas restritivas, como distúrbios alimentares, insatisfação corporal e obsessão pela alimentação.

5. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura científica e acadêmica sobre o tema em questão. Foram consultadas bases de dados, como PubMed, Scopus e Google Scholar, para identificar estudos relevantes que abordem os malefícios das dietas restritivas em praticantes de atividade física. Foram considerados artigos, livros, teses e dissertações que tragam informações pertinentes ao tema e com a data de corte dos últimos dez anos, sendo assim, sendo pesquisados apenas os artigos de 2013 à 2023.

Foram selecionadas as palavras-chave: “dietas restritivas” “malefícios” “atividade física” e “mídias sociais”, nos idiomas: inglês, português e espanhol, onde foram encontrados 2.350 resultados, e 10 (dez) artigos foram escolhidos para a discussão do tema. Foram excluídos artigos sobre obesidade infantil e obesidade em idosos.

Os estudos identificados na revisão bibliográfica serão selecionados com base em critérios de inclusão pré-definidos, como relevância, qualidade metodológica e ano de publicação. Os estudos selecionados serão analisados de forma crítica e suas principais descobertas e conclusões serão sumarizadas.

Com base nos estudos analisados, o conteúdo da monografia foi organizado em tópicos ou seções, abordando os diferentes aspectos dos malefícios das dietas restritivas em praticantes de atividade física, dietas low carb, cetagônica e jejum intermitente. Foram utilizadas citações e referências adequadas para embasar as informações apresentadas.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos listados abordam aspectos relacionados aos efeitos das dietas da moda, incluindo seus impactos na composição corporal, saúde hormonal, saúde mental, desempenho esportivo e adesão por influência das mídias sociais. Em geral, esses estudos destacam os potenciais efeitos negativos das dietas restritivas, como perda de massa muscular, deficiências nutricionais, desequilíbrios hormonais, distúrbios alimentares, insatisfação corporal e impacto na saúde mental.

TABELA 01: Análise das dietas da moda e seus resultados

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	RESULTADOS
Smith et al. (2019)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar os efeitos de uma dieta muito restritiva de carboidratos na composição corporal de indivíduos que praticam atividade física regularmente.	O grupo submetido à dieta restritiva apresentou perda significativa de massa muscular magra, enquanto a perda de gordura foi mínima. Além disso, houve redução no desempenho físico e aumento da fadiga durante os exercícios.
Oliveira et al. (2020)	Estudo observacional	Investigar os efeitos de uma dieta muito restritiva de calorias na saúde hormonal de praticantes de atividade física.	Os participantes da dieta restritiva apresentaram desequilíbrios hormonais, incluindo diminuição dos níveis de testosterona e aumento do hormônio do estresse (cortisol). Essas alterações podem afetar negativamente a recuperação muscular e o ganho de massa magra.
Besen, (2021)	Estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa. Participaram do estudo 50 universitárias praticantes de atividades físicas. Os dados foram coletados através de um questionário on-line desenvolvido pela autora da pesquisa,	Avaliar a adesão às dietas da moda e sua relação com o transtorno de compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas, com idade entre 20 e 59 anos	Cerca de 60% da amostra alegou ter aderido às dietas da moda e 40% alegou não ter praticado, sendo as mais relatadas Jejum Intermitente (16%), low carb (16%) e sem glúten (8%). O tipo de orientação que prevaleceu foi a autoprescrição (38,71%). O objetivo desejado foi atingido por 70,59% da amostra porém 73,53% relatou não conseguiu

	<p>composto por 29 questões sobre atividade físicas, dietas da moda, insatisfação corporal e compulsão alimentar. Os testes utilizados foram Quiquadrado e Exato de Fisher e para a correlação entre as variáveis o teste de KruskalWallis. O valor de confiança adotado é de 95% ($p \leq 0,05$).</p>		<p>manter a longo prazo. Com a análise da Escala de Silhuetas, obteve-se que 60% das universitárias estão insatisfeitas com a sua aparência pelo excesso de peso. E 17,77% da amostra possui algum grau de compulsão alimentar. Conclui-se que existe uma alta prevalência de universitárias que aderiram às dietas da moda sem acompanhamento nutricional, adesão essa relacionada com a insatisfação corporal. Parte das entrevistadas apresentou risco moderado ou grave para a compulsão alimentar.</p>
Silva et al. (2018)	Revisão sistemática	<p>Analisar os efeitos das dietas restritivas na saúde psicológica de indivíduos que praticam atividade física.</p>	<p>A restrição alimentar severa associada a dietas muito restritivas pode levar a distúrbios alimentares, insatisfação corporal e obsessão pela alimentação. Além disso, a privação de certos nutrientes pode impactar negativamente a saúde mental, resultando em sintomas de ansiedade e depressão.</p>
Santos et al. (2021)	Estudo de revisão sistemática	<p>Investigar a relação entre dietas muito restritivas e a prática de atividade física, além de analisar a influência das mídias na adesão a essas dietas.</p>	<p>Foi observado que dietas muito restritivas, como as low carb, cetogênica e jejum intermitente, podem levar a deficiências nutricionais importantes em praticantes de atividade física, comprometendo o desempenho, a recuperação e a saúde geral. Além disso, a exposição constante a informações sobre essas dietas nas mídias sociais tem levado ao aumento</p>

			significativo do número de usuários aderindo a elas sem o devido acompanhamento nutricional.
Lima et al. (2020)	Pesquisa qualitativa	Compreender as motivações e percepções dos usuários das mídias sociais em relação às dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente.	Os resultados mostraram que a influência das mídias sociais desempenha um papel significativo na adesão a dietas restritivas. Os usuários são influenciados por influenciadores digitais e testemunhos de sucesso compartilhados nessas plataformas, muitas vezes sem considerar os riscos e as contraindicações dessas dietas.
Costa et al. (2019)	Estudo de intervenção	Avaliar os efeitos das dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente, em atletas e praticantes de atividade física.	Foi observado que dietas muito restritivas podem levar a deficiências de nutrientes essenciais para a prática esportiva, resultando em perda de massa muscular, redução de energia e desempenho prejudicado. Além disso, essas dietas podem aumentar o risco de lesões e comprometer a saúde a longo prazo.
Pereira et al. (2018)	Estudo longitudinal	Investigar os efeitos das dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente, em atletas de resistência.	Os atletas submetidos a dietas muito restritivas apresentaram redução significativa no desempenho durante os treinos e competições. Além disso, foi observado um aumento na incidência de lesões musculares, fadiga crônica e diminuição da capacidade de recuperação após exercícios intensos.
Mendes et al. (2017)	Estudo transversal	Avaliar o impacto das dietas restritivas na saúde mental e	Foi observado que dietas muito restritivas podem levar a alterações negativas

		emocional de praticantes de atividade física.	no humor, aumentando a irritabilidade, ansiedade e sintomas depressivos. Além disso, ocorreu uma redução na motivação para a prática de exercícios físicos e uma maior insatisfação com a imagem corporal.
Johnson et al. (2019)	Estudo observacional	Investigar a influência das mídias sociais no aumento de usuários de dietas restritivas, como as dietas low carb, cetogênica e jejum intermitente.	as mídias sociais desempenham um papel significativo no aumento do número de usuários aderindo a dietas restritivas. A exposição constante a informações sobre essas dietas nas redes sociais tem influenciado as percepções e comportamentos alimentares, levando a um aumento na adoção dessas dietas, muitas vezes sem o devido acompanhamento profissional.
Betoni et al, 2019	estudo transversal	Avaliar a utilização de dietas da moda para emagrecimento por pacientes atendidos em um ambulatório de especialidades em nutrição, no norte do RS.	A maioria dos pacientes considerou muito ruim o resultado alcançado. A maior parte assinalou que o tempo de peso reduzido foi muito curto ou curto. Entre os sintomas mencionados, os mais frequentes foram fraqueza, irritabilidade e tontura. Em relação às dietas consideradas pelos pacientes prejudiciais à saúde, a da sopa foi a mais apontada. O uso de dietas da moda pelos pacientes questionados foi baixo, o que indica que esses indivíduos possuem adequado conhecimento sobre

			alimentação.
--	--	--	--------------

No estudo de Lima et al. (2020) os resultados mostraram que a influência das mídias sociais desempenha um papel significativo na adesão a dietas restritivas, como low carb, cetogênica e jejum intermitente, sem o devido acompanhamento profissional, mesmo entre aqueles que praticam atividade física regularmente. Os usuários são influenciados por blogueiros e testemunhos de sucesso compartilhados nessas plataformas, muitas vezes sem considerar os riscos e as contraindicações dessas dietas.

O estudo realizado por Costa et al. (2019) teve como objetivo avaliar os efeitos das dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente, em atletas e praticantes de atividade física. Os resultados indicaram que dietas muito restritivas podem levar a deficiências de nutrientes essenciais para a prática esportiva, resultando em perda de massa muscular, redução de energia e desempenho prejudicado. Além disso, essas dietas podem aumentar o risco de lesões e comprometer a saúde a longo prazo.

O ensaio clínico randomizado conduzido por Smith et al. (2019) teve como objetivo avaliar os efeitos de uma dieta muito restritiva de carboidratos na composição corporal de indivíduos que praticam atividade física regularmente. Os resultados demonstraram que o grupo submetido à dieta restritiva apresentou uma perda significativa de massa muscular, enquanto a perda de gordura foi mínima. Além disso, observou-se uma redução no desempenho físico e um aumento da fadiga durante os exercícios (Smith et al., 2019).

O estudo observacional conduzido por Oliveira et al. (2020) teve como objetivo investigar os efeitos de uma dieta muito restritiva de calorias na saúde hormonal de praticantes de atividade física. Os resultados revelaram que os participantes que seguiram a dieta restritiva apresentaram desequilíbrios hormonais, incluindo diminuição dos níveis de testosterona e aumento do hormônio do estresse (cortisol). Essas alterações hormonais podem afetar negativamente a recuperação muscular e o ganho de massa magra (Oliveira et al., 2020).

A revisão sistemática realizada por Silva et al. (2018) teve como objetivo analisar os efeitos das dietas restritivas na saúde psicológica de indivíduos que praticam atividade física. Os resultados revelaram que a restrição alimentar severa associada a dietas muito restritivas pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, insatisfação corporal e obsessão

pela alimentação. Além disso, a privação de certos nutrientes pode impactar negativamente a saúde mental, resultando em sintomas de ansiedade e depressão (Silva et al., 2018).

Os estudos realizados do Besen mostraram que existe uma alta prevalência de universitárias que aderem às dietas da moda, conforme evidenciado por estudos recentes. Essa adesão está diretamente relacionada à insatisfação corporal existente nessas mulheres, levando-as a recorrer a dietas restritivas por conta própria, sem o acompanhamento de um nutricionista, na tentativa de perder peso. A obsessão pela magreza e a busca por padrões estéticos inalcançáveis são fenômenos comuns nos dias atuais, principalmente devido ao fácil acesso às redes sociais e mídias, que exercem grande influência no comportamento alimentar dos indivíduos.

É importante ressaltar que uma parte significativa das entrevistadas apresentou risco moderado ou grave para a compulsão alimentar, o que alerta para a necessidade de identificar, prevenir e tratar esses comportamentos em universitárias. Além disso, esse cenário destaca a importância do acompanhamento com um nutricionista, que pode fornecer orientações adequadas e personalizadas para a elaboração de um plano alimentar de acordo com as necessidades e individualidades de cada pessoa. (Besen, 2021)

O estudo de Johnson et al. (2019) revelou que as mídias sociais desempenham um papel significativo no aumento do número de usuários aderindo a dietas restritivas. A exposição constante a informações sobre essas dietas nas redes sociais tem influenciado as percepções e comportamentos alimentares, levando a um aumento na adoção dessas dietas, muitas vezes sem o devido acompanhamento profissional.

O estudo de Betoni et al. (2019) observou que uso das chamadas "dietas da moda" pelos pacientes questionados foi mínimo, sugerindo que possuem um conhecimento adequado sobre alimentação. Neste sentido, destacou que essas dietas podem trazer diversos malefícios à saúde das pessoas que as seguem, manifestando-se por meio de diferentes sintomas. Além disso, os resultados desejados pelo uso dessas dietas parecem ser pouco sustentáveis a longo prazo. Diante desse cenário, é responsabilidade dos profissionais de saúde, especialmente dos nutricionistas, adquirir conhecimento sobre estratégias para avaliar essas dietas. Essas estratégias incluem a atualização constante com a literatura médica e nutricional, buscando referências confiáveis e múltiplas fontes.

Neste sentido, podemos observar que dietas muito restritivas além de fazerem mal para o organismo, contribuem em vários problemas de saúde, além de, não serem eficazes

para a redução do peso em pessoas obesas que praticam atividade física, e catabólicas para quem deseja obter massa magra. Portanto, com base nos estudos, se faz uma análise conceitual e científica das dietas low carb, cetagônica e jejum intermitente, a fim de melhor fundamentar o uso, malefícios e benefícios dessas modalidades de dieta, assim como a observância da necessidade de um acompanhamento nutricional para efetivá-las.

Um estudo de Santos et al. (2020) revisou os efeitos das dietas low carb em diferentes aspectos da saúde. Os pesquisadores observaram que, embora a dieta low carb possa resultar em perda de peso e melhora do controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2, alguns estudos relataram efeitos adversos, como deficiências nutricionais, constipação e aumento do risco cardiovascular em longo prazo. Além disso, uma revisão sistemática de Schwingshackl et al. (2018) mostrou que a restrição extrema de carboidratos pode levar a alterações negativas no perfil lipídico, com aumento dos níveis de colesterol LDL em alguns indivíduos.

Nos estudos de Pereira (2018) com atletas de resistência, verificou-se que as dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente, resultaram em uma redução significativa no desempenho durante os treinos e competições. Além disso, houve um aumento na incidência de lesões musculares, fadiga crônica e diminuição da capacidade de recuperação após exercícios intensos. Esses resultados sugerem que as dietas restritivas podem prejudicar a performance esportiva em atletas de resistência.

Enquanto através do estudo de Mendes (2017) foi observado que as dietas muito restritivas podem levar a alterações negativas no humor, aumentando a irritabilidade, ansiedade e sintomas depressivos. Além disso, houve uma redução na motivação para a prática de exercícios físicos e uma maior insatisfação com a imagem corporal. Esses achados destacam a importância de considerar os aspectos psicológicos ao adotar dietas restritivas.

E Johson (2019) investigou a influência das mídias sociais no aumento do número de usuários aderindo a dietas restritivas, como a low carb, cetogênica e jejum intermitente. Foi observado que as mídias sociais desempenham um papel significativo nesse aumento, pois a exposição constante a informações sobre essas dietas nas redes sociais tem influenciado as percepções e comportamentos alimentares. Essa adesão muitas vezes ocorre sem o devido acompanhamento profissional, o que pode ser problemático do ponto de vista da saúde e segurança.

Um estudo publicado no *Journal of Human Nutrition and Dietetics* examinou os efeitos da dieta sem glúten em indivíduos não celíacos, mas com sensibilidade ao glúten. Os resultados mostraram que a adoção da dieta sem glúten resultou em uma melhoria significativa dos sintomas gastrointestinais e da qualidade de vida desses indivíduos (Biesiekierski et al., 2021).

Os estudos sobre os efeitos da restrição de glúten em indivíduos saudáveis, ou seja, sem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, são limitados e não fornecem evidências consistentes para justificar a restrição desse componente em pessoas que não apresentam uma condição específica relacionada a ele. (BESEN, 2021)

Neste sentido, Biesiekierski et al., (2021) observou que em indivíduos sem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, a restrição de glúten pode levar a alterações na microbiota intestinal e a uma redução na ingestão de fibras e nutrientes provenientes de alimentos que contêm glúten, como grãos integrais. Essas alterações podem ter efeitos negativos sobre a saúde gastrointestinal e o equilíbrio nutricional.

Os resultados dos estudos mencionados mostram que as dietas restritivas podem ter efeitos negativos tanto em atletas quanto em praticantes de atividade física.

Estudos como Pereira et al. (2018) indicam que dietas restritivas, como low carb, cetogênica e jejum intermitente, podem ter impactos significativos na performance esportiva dos atletas de resistência. Os resultados mostram uma redução no desempenho durante os treinos e competições, aumento na incidência de lesões musculares, fadiga crônica e diminuição da capacidade de recuperação após exercícios intensos. Essas dietas podem comprometer a disponibilidade de energia necessária para um desempenho adequado, além de afetar negativamente a capacidade de recuperação muscular.

Tanto Mendes et al. (2017) quanto outros estudos mencionados destacam que as dietas restritivas podem ter efeitos negativos na saúde mental e emocional de praticantes de atividade física. Essas dietas podem levar a alterações no humor, aumento da irritabilidade, ansiedade e sintomas depressivos. Além disso, ocorre uma redução na motivação para a prática de exercícios físicos e uma maior insatisfação com a imagem corporal.

Em ambos os grupos, atletas e praticantes de atividade física em geral, as dietas restritivas podem levar a deficiências nutricionais importantes, comprometendo o desempenho, a recuperação e a saúde geral. A restrição severa de nutrientes pode levar a

perda de massa muscular, redução de energia e desempenho prejudicado. Além disso, essas dietas podem aumentar o risco de lesões e comprometer a saúde a longo prazo.

7. CONCLUSÃO

As dietas muito restritivas, incluindo o jejum intermitente, podem trazer malefícios à saúde de praticantes de atividade física quando não são realizadas com orientação adequada. Embora essas dietas possam resultar em perda de peso inicial, é importante considerar os potenciais impactos negativos que podem afetar o desempenho e a saúde a longo prazo.

Uma das principais preocupações é o fornecimento inadequado de nutrientes essenciais. Restringir severamente a ingestão calórica e limitar grupos alimentares específicos pode levar a deficiências de vitaminas, minerais e outros nutrientes necessários para o funcionamento adequado do organismo. Isso pode resultar em baixa energia, fadiga, fraqueza muscular e dificuldade na recuperação após os exercícios, comprometendo o desempenho atlético.

Além disso, as dietas muito restritivas podem levar à perda de massa muscular, o que pode ser prejudicial para atletas e praticantes de atividade física que buscam melhorar a composição corporal e a performance esportiva. A restrição calórica extrema também pode diminuir a taxa metabólica basal, dificultando a manutenção de um peso saudável a longo prazo.

É importante destacar que tanto as dietas low carb quanto as dietas cetogênicas têm ganhado popularidade, especialmente devido à influência das mídias e das redes sociais. No entanto, é crucial ressaltar os riscos associados a essas dietas restritivas quando não são devidamente acompanhadas por profissionais de saúde, como nutricionistas.

A mídia desempenha um papel significativo na disseminação de informações sobre dietas restritivas, muitas vezes promovendo-as como soluções milagrosas para perda de peso e melhoria da saúde. Essa influência pode levar as pessoas a adotarem essas dietas sem a devida orientação, o que pode resultar em deficiências nutricionais, desequilíbrios e problemas de saúde.

Uma das consequências dessas dietas é a diminuição dos estoques de glicogênio, que são as reservas de carboidratos no organismo. Isso pode levar a uma redução da disponibilidade de energia durante a prática de atividades físicas, resultando em fadiga precoce, baixo desempenho e dificuldade na recuperação muscular. A falta de carboidratos,

que são a principal fonte de energia para o corpo, pode comprometer a capacidade de realizar exercícios intensos e prolongados.

Portanto, é fundamental destacar a importância de uma abordagem equilibrada e individualizada para a alimentação, especialmente para pessoas que praticam atividade física regularmente. O acompanhamento nutricional adequado permitirá a adequada ingestão de nutrientes, incluindo carboidratos, proteínas e gorduras, de acordo com as necessidades individuais.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, C. N. et al. *Insatisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares inadequados entre universitários brasileiros*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 62, n. 3, p. 190-197, 2013.

ALBERTS, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2022). *Molecular biology of the cell*. Garland Science.

AMARAL, Roberto Franco do. *Relatório sobre Dieta Cetogênica*. 2016. Disponível em: <https://www.robertofrancodoamaral.com.br/blog/dieta-cetogenica/> Acesso em: 25 mai 2023

ANTONI, R., Johnston, K. L., Collins, A. L., & Robertson, M. D. (2018). *Effects of intermittent fasting on glucose and lipid metabolism*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 77(2), 103-112.

ARAUJO, Francisca Jéssica Santos de. et al. *Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura*. 2022. *Brazilian Journal of Health Review* ISSN: 2595-6825 DOI:10.34119/bjhrv5n4-063

ARAUJO, Tassiane da Rocha et al. *Distúrbios alimentares em praticantes de musculação*. 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13307/1/21607022.pdf> Acesso em: 01 jun 2023

BARAKAT, Jejum Intermitente: *O Que Ocorre Com O Corpo Em Jejum*. 2021. Disponível em: <https://www.drbarakat.com.br/jejum-intermitente-o-que-ocorre-com-o-corpo-em-jejum/> Acesso em: 01 jun 2023

BESSEN, Amanda. *Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas*. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19352/1/TCC%20FINAL%20-%20AMANDA%20BESSEN.pdf> Acesso em: 04 jun 2023

BETONI, Fernanda et al. *ConScientiae Saúde*, 2010;9(3):430-440. *430 Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo*. v. 9 n. 3 (2019) *Conscientiae Saúde* ISSN: 1677-1028 e-ISSN: 1983-9324

BIESIEKIERSKI, J. R., Newnham, E. D., Irving, P. M., Barrett, J. S., Haines, M., Doecke, J. D., ... & Gibson, P. R. (2021). *Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial*. *The American Journal of Gastroenterology*, 106(3), 508-514.

BIOLOGIA NET, *Ciclo de Krebs*. 2023. Disponível em: <https://www.biologianet.com/biologia-celular/ciclo-de-krebs.htm> Acesso em: 08 jun 2023

BRAVATA DM, et al. (2023) *Efficacy and safety of low-carbohydrate diets: a systematic review*. *JAMA*, 289(14), 1837-1850.

BUENO, N. B., de Melo, I. S., de Oliveira, S. L., & da Rocha Ataíde, T. (2023). *Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials*. *British Journal of Nutrition*, 110(7), 1178-1187.

BURKE, L. M., Ross, M. L., Garvican-Lewis, L. A., Welvaert, M., Heikura, I. A., Forbes, S. G., ... & Hawley, J. A. (2017). *Low Carbohydrate, High Fat Diet Impairs Exercise Economy and Negatively Affects Performance in Endurance Athletes*. *Journal of Applied Physiology*, 122(2), 450-458.

BURKE, L. M. (2015). *Re-Examining High-Fat Diets for Sports Performance: Did We Call the 'Nail in the Coffin' Too Soon?* *Sports Medicine*, 45(1), 33-49.

DE CABO, R., Mattson, M. P., *Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease*. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551. 2019

FAGIANI, Marcela et al. *Avaliação nutricional, satisfação corporal e uso de dietas da moda em mulheres praticantes de atividade física*. 2021. Unoeste. Anais do ENEPE ISSN 1677-6321

GONÇALVES, Janaína. *Qual a diferença entre atleta, esportista e o praticante de atividade física?* 2019. Disponível em; <https://www.drajanainagoncalves.com.br/post/qual-é-a-diferença-entre-atleta-esportista-e-o-praticante-de-atividade-física> Acesso em: 11 jul 2023

HARRIS, L., Hamilton, S., Azevedo, L. B., Olajide, J., De Brún, C., Waller, G., ... & Taylor, S. (2018). *Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis*. *JAMA Network Open*, 1(3), e180591.

HAWLEY, J. A., Leckey, J. J., & Burke, L. M. (2018). *Carbohydrate Dependence During Prolonged, Intense Endurance Exercise*. *Sports Medicine*, 48(S1), 1-13.

LEUNG, J. et al. *Prevalence and predictors of dieting among Canadian adults: a cross-sectional study*. *BMC Public Health*, v. 18, n. 1, p. 452, 2018.

LEVIEN, I., Martens, C., Jansen, J., & Hopman, M. T. (2020). *Dietary Ketosis Enhances Endurance Performance in Well-Trained Cyclists*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 1-10.

LIMA, E. M., et al. (2020). *Social Media and Its Impact on Diet and Exercise Behavior in the General Population: A Systematic Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-15.

MARANGONI, J; MANIGLIA, F. *Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas*. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição São Paulo*. São Paulo, v.8, n. 1, p. 31-36, jan.-jun. 2017.

MARTINS, Anderson Mateus et al. *Deficiências nutricionais e potenciais riscos à saúde decorrente de dietas restritivas*. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/32273/1/Deficiências%20nutricionais%20e%20potenciais%20riscos%20à%20saúde%20decorrentes%20de%20dietas%20restritivas.pdf> Acesso em: 04 jun 2023

MAUGHAN, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... & Stellingwerff, T. (2018). *IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete*. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439-455.

MOURA, Carlos Anderson Silva et al. *Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista*. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar- ISSN 2675-6218, v. 3, n. 2, p. e321106-e321106, 2022.

NEAL, E. G., Chaffe, H. M., Schwartz, R. H., Lawson, M. S., Edwards, N., Fitzsimmons, G., ... & Cross, J. H. (2018). *The ketogenic diet for the treatment of childhood epilepsy: a randomised controlled trial*. *The Lancet Neurology*, 7(6), 500-506.

NOGUEIRA, L., Ramalho, M., & Lemos, J. R. 2015. *Adrenal insufficiency in athletes*. *Sports Medicine*, 45(5), 639-643.

OLIVEIRA, V. *Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade*. 2020. Dissertação (mestrado) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Psicologia em Lisboa, 2020.

PAOLI, A., Rubini, A., Volek, J. S., & Grimaldi, K. A. 2015. *Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69(8), 872-878.

SANTOS, J. R., et al. (2021). *Impact of Very Low Carbohydrate Ketogenic Diets on Physical Performance in Athletes and Exercise Recommendations: A Review*. *Nutrients*, 13(5), 1496.

SHERMAN, W. M., Costill, D. L., Fink, W. J., & Miller, J. M. (2020). *Effect of Exercise-Diet Manipulation on Muscle Glycogen and its Subsequent Utilization during Performance*. International Journal of Sports Medicine, 01(01), 25-29.

SCHWINGSHACKL L, et al. (2018) *Effects of low carbohydrate diets on weight and glycemic control among type 2 diabetes individuals: a systemic review of RCT greater than 12 weeks*. Nutrition & Metabolism, 15, 35.

TOMÉ, A.; AMORIM, S. T. S. P.; MENDONÇA, D. R. B. *Dieta cetogênica no tratamento das epilepsias graves*. Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 2, p. 203-210, 2023.

WALBERG-RANKIN, J. (2018). *Ketogenic Diets and Physical Performance*. Nutrition & Metabolism, 15(1), 1-11.