

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)**Eixo Temático:** Vida e Saúde

DIETAS E SEUS MALEFÍCIOS¹

Paula Eder², Juliana Gabriela Passinato Coelho³.¹ Resumo Expandido² Aluna do 2º ano do Colégio Tiradentes da Brigada Militar³ Aluna do 2º ano do Colégio Tiradentes da Brigada Militar

Resumo Expandido

INTRODUÇÃO

A alimentação faz parte da vida cotidiana dos seres humanos e com o passar dos anos a mesma foi se aperfeiçoando cada vez mais. Na pré-história, a alimentação era algo mais rustico, pois era utilizada primordialmente para a sobrevivência, no decorrer dos anos, a alimentação foi ganhando "adaptações" para resultados específicos.

Nos tempos atuais, a alimentação se transformou em algo que se exige mais atenção, tornou-se um modo de vida para as pessoas. A mídia também pode ser citada como uma grande contribuinte na persuasão das pessoas, impondo estereótipos ideias, com isso vem à tona as dietas.

A obesidade ocorre em razão de o consumo de energia (na forma de alimentos), ser, por um período relativamente longo, maior que o gasto de energia, frente a isso, muitas são as pessoas que procuram por dieta com efeito quase que imediato para reduzir seu peso. Muitas vezes estas procuram pelo corpo perfeito que a mídia expõe, entretanto procuram uma maneira fácil de emagrecer com uma das muitas dietas "famosas" pelos ótimos resultados a curto prazo. O principal problema de aderir à essas dietas são os resultados a longo prazo causados pela falta de nutrientes ou o ganho de massa em alguns meses.

"Quanto ao tempo em que os pacientes permaneceram com o peso reduzido, 4 pacientes (36,36%) assinalaram que o tempo foi muito curto, 4 (36,36%) que o tempo foi curto, para 1 (9,09%) o tempo foi médio, 1 (9,09%) considerou tempo longo e 1 (9,09%) assinalou que o tempo de permanência com peso reduzido foi muito longo. (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010. p. 434)"

Essas dietas, que são conhecidas pela maior parte da população, não têm nenhuma base científica, nem de que pode trazer melhora na qualidade de vida, nem de que pode realmente trazer benefícios, como emagrecer por exemplo.

"As modas dietéticas podem ser chamadas dessa forma porque são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um fundamento científico. (LONGO; NAVARRO. 2002)."

O termo dietas utilizado pelas diversas plataformas de informações, são utilizados de maneira errada, pois dietas seria uma redução alimentar, e as "dietas" fornecidas pelas mesmas são uma redução alimentar, que compensam em certos aspectos e "faltam" em outros, confirmando Santos (2009) "[...] estratégias educativas utilizadas pelos programas de emagrecimento oferecidos via Internet, o qual detecta uma possível transição da ideia de fazer dieta para a de reeducação alimentar. ”.

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Vida e Saúde

DESENVOLVIMENTO

O emprego de dietas radicais, são utilizadas por pessoas que desejam emagrecer muito em uma pequena quantidade de tempo. O maior problema é que essas dietas que propiciam um emagrecimento rápido, oferecem grandes quantidades de certo nutriente, mas em compensação acaba ocorrendo carência em outro tipo de nutriente, e ao existir uma sobrecarga ou carência de nutrientes no nosso corpo, conseqüentemente irá haver efeitos colaterais no nosso organismo, dentre as doenças mais comuns, considera-se a diabetes, osteoporose e anemia.

"[...] comportamentos arriscados ao aderirem dietas que leva a uma alimentação incorreta[...]. Tal fato ocasiona a perda de nutrientes, vitaminas e sais minerais necessários para a saúde e traz consigo efeitos colaterais como cansaço, dores de cabeça, intoxicação alimentar, alterações metabólicas do sistema digestivo, que podem ocasionar doenças como diabetes, osteoporose, anemia e até perda temporária de movimento dos membros. (BASTOS; RIBEIRO; LISBOA, 2015)"

O exercício físico por si só estimula o crescimento muscular, mas não leva necessariamente à perda de peso. Por outro lado, a dieta sozinha ajuda a diminuir a camada adiposa do corpo, mas não enrijece os músculos. (DIETA...,2016)

A obesidade pode ser identificada tendo em vista a fórmula do IMC (Índice de Massa Corporal), que acima de 30 kg/m³, traz riscos ao indivíduo, pois o excesso de gordura aumenta o risco de muitas outras doenças. Segundo a OMS, a perda de peso precisa ser gradual, dessa forma evita-se a perda de nutrientes importantes, e maior perda de gordura corpórea e não massa magra.

"Um aspecto relevante a se considerar é que a perda de peso deve ser gradual, em torno de 0,5kg a 1,0kg por semana, para assegurar que a maior parte do peso perdido seja de tecido adiposo, garantindo a manutenção da massa corpórea magra. Quando a diminuição do peso ocorre mais lentamente, inibe-se a perda de proteínas endógenas e, em contrapartida, aumenta-se a perda de gordura corpórea. (BERALDO; VAZ; NAVES, 2003)"

Uma dieta ideal para perder peso deve valorizar a saciedade em detrimento da ingestão de alimento com alto valor energético. As refeições devem ser divididas em refeições regulares, ou seja, de quatro a seis por dia.

"A dieta deve ser [...] rica em alimentos-fonte de fibra alimentar, vitaminas, sais minerais e água. Deve-se ter como meta a adoção de padrões alimentares saudáveis, conforme preconizado para prevenção de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, ou seja, ingestão de dieta farta e variada em alimentos de origem vegetal, sobretudo hortaliças e frutas. (BERALDO; VAZ; NAVES, 2003) "

Porém, alguns alimentos que podem ser considerados bem energéticos como carboidratos também são muito importantes, e muitas vezes eles são muito reduzidos em algumas dietas, o que pode ocasionar problemas no sistema nervo central, produção de corpos cetônicos. Já algumas dietas supervalorizam alguns alimentos o que pode ocasionar sobrecarga renal e hepática (proteínas), diabetes, doenças cardiovasculares, colesterol (lipídeos).

TIPOS DE DIETAS

Dieta do ovo: ingestão de apenas três ovos por dia, um pela manhã, outro ao meio dia e o último pela noite. Essa dieta é considerada de risco já que "três ovos cozidos representam 210 calorias por

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Vida e Saúde

dia. As dietas com 500 calorias já são consideradas de alto risco de desnutrição” (BOLSSON, 2014). Outro fator, é que o ovo oferecerá, apenas proteínas e vitaminas do complexo B: “O ovo é rico em vitaminas do complexo B, mas essa dieta resultará em deficiência de todas outras vitaminas. Também ocorrerá uma grande perda de massa muscular.” (BOLSSON, 2014).

Dieta do passarinho: consiste na ingestão de apenas grãos: soja, linhaça, entre outros. “Com pouca proteína, pouco carboidrato e pobre em muitas vitaminas, a dieta vai certamente levar a perda de massa muscular e, conseqüentemente, à fraqueza.” (BOLSSON, 2014).

Dieta da banana: ingestão de apenas banana e água. “Se uma pessoa ingerir bananas à vontade, provavelmente, não irá emagrecer devido à grande quantidade de carboidratos.”. (BOLSSON, 2014). Essa dieta também pode ocasionar anemia e grande perda de massa muscular, devido à falta de vitaminas.

Dieta dos líquidos: Basicamente composta por sucos, sopas e iogurte, o que a torna pobre em fibras, cálcio e ferro. Além disso, alimentos sólidos são necessários para “informar” o cérebro que estamos nos alimentando e em consequência ter o sentimento de saciedade: “A fome não é por alimento líquido. Ela exige algo que mastigue. Então, normalmente são pães que ela vai comer ou algo que ela possa colocar na boca e mastigar”, diz a nutricionista Josefina Bressan, da Universidade Federal de Viçosa (UFV). (DIETAS... 2010).

Dieta da lua: Nos dias em que há mudança de fase na lua as pessoas devem apenas ingerir líquidos, ou seja, 24 horas se alimentando de sucos, sopas, chás, batida e iogurtes. “[...] gera grande perda de massa muscular e deficiência de todas as vitaminas.” (BOLSSON, 2014). Não existem estudos científicos que comprovem a eficácia dessa dieta, ademais quando o indivíduo para de seguir a dieta o peso perdido pode ser recuperado, pois a dieta não promove reeducação alimentar.

CONCLUSÃO

Pessoas que desejam emagrecer de uma maneira rápida e relativamente eficaz, acabam por depositar sua confiança e esperanças nas dietas da moda que são livremente oferecidas na internet. Essas dietas a curto prazo podem oferecer resultados de emagrecimentos, mas não a longo prazo, nem de forma saudável, pois muitas vezes ao invés de perder gordura, perde-se massa magra e tecidos musculares.

Outro fator de risco das dietas da moda, são que muitas vezes elas oferecem uma sobrecarga de determinados nutrientes e carência de outros, podendo citar como exemplo a dieta do ovo, que pode ocasionar uma sobrecarga renal e hepática, devido a degradação das proteínas do fígado e reabsorção no rim, e também origina carência de outros nutrientes.

É importante frisar o fato de que se a pessoa deseja emagrecer, ela deve primordialmente procurar ajuda profissional, para seguir uma dieta correta e também acompanhado do tratamento nutricional, fazer exercícios físicos. As dietas não devem conter menos de 800kcal/dia e as porções de alimentos estar divididas entre 4 a 6 por dia, para que o indivíduo não fique muito tempo sem comer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, Joyce; RIBEIRO, Stefany; LISBOA, Aline. Milagrosas ou Perigosas? Os Riscos Causados pela Desinformação sobre Dietas. 2015. Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, 2015. Disponível em:

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)
Eixo Temático: Vida e Saúde

<<http://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/EX47-2078-1.pdf>>. Acesso em: 09 jul. 2017.

BERALDO, Fernanda Carneiro; VAZ, Inaiana Marques Filizola; NAVES, Maria Margareth Veloso. Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento. 2003. Disponível em: <<http://rmmg.org/artigo/detalhes/1521>>. Acesso em: 01 jul. 2017.

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. 2010. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Erechim, 2010. Disponível em: <<http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/2322-11954-1-pb.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2017.

BOLSSON, Ana Carolina. Conheça 9 dietas malucas e os motivos para fugir delas: Algumas restrições alimentares podem provocar sérios riscos para a saúde, alerta médica endocrinologista. 2014. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/noticia/2014/08/conheca-9-dietas-malucas-e-os-motivos-para-fugir-delas-4564386.html>>. Acesso em: 01 jul. 2017.

DIETA e exercício físico: a dupla imbatível para perder peso: Veja como associar alimentação e atividade física para ter melhores resultados. 2016. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/12209-dieta-e-exercicio-fisico-a-dupla-imbavel-para-perder-peso>>. Acesso em: 09 jul. 2017.

DIETAS à base de líquidos não ajudam a emagrecer.: Ao substituir refeições por sucos ou sopas, o líquido não sustenta o organismo. Uma hora o cérebro pede para mastigar alimentos. 2010. Disponível em: <<http://g1.globo.com/globoreporter/0,,MUL1497431-16619,00-DIETAS+A+BASE+DE+LIQUIDOS+NAO+AJUDAM+A+EMAGRECER.html>>. Acesso em: 09 jul. 2017.

HAUSER, Cristina; BENETT, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V.. ESTRATÉGIAS PARA O EMAGRECIMENTO. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v. 6, n. 1, p.72-81, fev. 2004.

LONGO, Elsa; NAVARRO Elizabeth. Manual dietoterápico. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed;2002.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a07v20n2.pdf>>. Acesso em: 04 jun. 2017.