

AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DAS DIETAS PARA EMAGRECIMENTO VEICULADAS PELA INTERNET

HILDA MATOS DE MELO SANTANA

Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição da UNINOVE

MARIANA DEL BEN MAYER

Mestre em Ciência dos Alimentos pela Faculdade de Farmácia da USP; Professora do Curso de Nutrição da UNINOVE

KÁTIA GAVRANICH CAMARGO

Mestre em Engenharia de Produção e Inteligência Aplicada pela Univ. Federal de Santa Catarina; Coordenadora do Curso de Nutrição da UNINOVE

RESUMO

Os hábitos alimentares são construídos a partir da experiência familiar e do ambiente social. Neste contexto, os meios de comunicação de massa têm contribuído bastante para o aparecimento de conceitos inadequados e errôneos a respeito de saúde na busca de um 'corpo ideal', aumentando a veiculação de dietas impróprias e inadequadas do ponto de vista nutricional. No caso da Internet, por exemplo, meio de comunicação cada vez mais utilizado e que atende ao princípio de liberdade que norteia a rede mundial de computadores, fica impossível exercer controle sobre o conteúdo das informações de saúde veiculadas. Por essa razão, o presente trabalho pesquisou a palavra 'dieta' na Internet, utilizando ferramenta de busca eletrônica, o que permitiu detectar inúmeras dietas e regimes alimentares que circulam neste meio de comunicação. As dietas mais frequentemente citadas foram a 'Dieta do Atum', 'Dieta da USP', 'Dieta dos Pontos' e 'Dieta dos Líquidos'. A análise da adequação realizada, segundo o *Recommended Dietary Allowances* (RDA), mostrou que todas as dietas encontradas estão nutricionalmente inadequadas e incompatíveis com a saúde do indivíduo.

Palavras-chave: dietas para emagrecimento; recomendações nutricionais; Internet.

ABSTRACT

Food habits are built starting from the familiar and the social environment experiences. In this context, the means of mass communication have largely contributed to the emergence of inadequate and wrong concepts concerning health in the search of an "ideal body". This appeal has increased the transmission of improper and inadequate diets from the nutritional point of view. Internet appears as a more and more used mean of communication. However, due to the freedom principle that guides world web computers, it is impossible to control the contents about health information transmitted in it. As an example of it, innumerable inadequate food diets and regimens were found. The diets more frequently mentioned in the Internet were "Tuna Fish's Diet", "USP's Diet", "Points Diet" and "Liquids Diet". The adequateness analysis carried out under RDA's principles showed that all the diets are inadequate or incompatible with the individual's health.

Key words: reduction diets; nutritional advices; Internet.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são construídos a partir da experiência familiar e do ambiente social. Nesse contexto, os meios de comunicação de massa vêm contribuindo, sobremaneira, para o aparecimento de conceitos inadequados e errôneos a respeito de saúde na busca de um 'corpo ideal'. Tal apelo tem aumentado a veiculação de dietas impróprias e inadequadas do ponto de vista nutricional (GARCIA, 1992; D'ÁVILA, 1999).

Segundo Rondó (1999), muitos indivíduos procuram seguir uma dieta de emagrecimento porque desejam uma aparência mais atraente. A questão da imagem corporal é um problema complexo e não pode ser encarado apenas sob a óptica dos regimes e 'dietas milagrosas'. Diante disso, deve-se avaliar o teor das informações nutricionais divulgadas em larga escala, levando-se em conta os apelos de *marketing* (WILLETT, 1999).

A Internet apresenta-se como um meio de comunicação cada vez mais utilizado. Contudo, devido ao princípio de liberdade que norteia a rede mundial de computadores, é impossível controlar o conteúdo das informações sobre saúde veiculadas neste meio de comunicação. Embora seja uma poderosa ferramenta de pesquisa e informação, a falta de fiscalização tem possibilitado a veiculação de inúmeras dietas e regimes alimentares inadequados.

Com a finalidade de avaliar o conteúdo das dietas veiculadas pela Internet, o presente trabalho realizou uma pesquisa utilizando uma ferramenta de busca, para conhecer a frequência com que aparecem as palavras 'dieta' e 'dieta da moda', e quais as mais veiculadas neste meio de comunicação. Durante a pesquisa, foram detectadas inúmeras dietas e regimes alimentares recomendados, o que demonstra o grande interesse dos usuários pelo assunto. As dietas mais frequentemente citadas na Internet foram: 'Dieta do Atum', 'Dieta da USP', 'Dieta dos Pontos' e 'Dieta dos Líquidos'. A análise da adequação

realizada, segundo o *Recommended Dietary Allowances*, mostrou que todas estão nutricionalmente inadequadas e incompatíveis com a saúde do indivíduo. Isso se deve à inexistência de critério científico em sua elaboração, o que leva apenas ao emagrecimento rápido, em detrimento da saúde do indivíduo. Em muitos casos é impossível detectar os seus autores. O caso da 'Dieta da USP' é o mais grave, pois utiliza-se o nome da Universidade de São Paulo para conferir confiabilidade a uma dieta pobre em carboidratos e rica em gorduras, cuja promessa é o emagrecimento rápido e permanente.

A finalidade desta pesquisa foi contribuir para demonstrar o risco potencial à saúde que essas dietas podem oferecer.

MATERIAL E MÉTODOS

A ferramenta escolhida para a pesquisa na Internet foi o *Google*, considerada atualmente a mais eficiente e eficaz na busca e recuperação da informação. Por meio desta ferramenta, pesquisou-se a frequência de *sites* nos quais aparecem as dietas para emagrecimento, no período de agosto a novembro de 2002.

Em seguida, com o intuito de obter uma avaliação mais completa das dietas, foram calculados os nutrientes e a energia de todos os cardápios propostos, determinando-se a média de energia e nutrientes para cada uma delas. Para tanto, utiliza-se a Tabela de Composição Centesimal de Alimentos do IBGE (1989).

Com a finalidade de avaliar as dietas do ponto de vista nutricional, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* (RDA) de 1989, para calcular a adequação da energia e dos macronutrientes das dietas mais frequentes. Para efetuar o cálculo da adequação dessas dietas, foi necessário estabelecer um padrão, pois as recomendações nutricionais são efetuadas considerando-se o sexo, a idade e a atividade física, bem como a maior prevalência de obesidade no sexo feminino. A faixa etária de 25 a

55 anos é a mais visada pelos meios de comunicação e a mais sensível aos apelos do ‘corpo perfeito’.

RDA para o sexo feminino, faixa etária de 25 a 55 anos, peso 60 kg e altura 1,67cm
Energia = 26 kcal/kg de peso/dia = 2160 Cal
Proteínas 0,8g/kg de peso/dia = 48g/dia

Quadro demonstrativo do padrão utilizado para a comparação com o RDA,1989.

Refeição	Alimento	Porção
Desjejum	Café puro s/ açúcar Cenoura crua Limão Tahiti	1 xícara pequena 1 unidade grande 2 unidades pequenas
Almoço	Filé de peito de frango grelhado	1 unidade pequena
Jantar	Ovos cozidos Cenoura refogada	2 unidades 2 unidades pequenas

Quadro 1: Cardápio da Dieta da USP

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, apresentam-se os resultados encontrados nas buscas realizadas a partir da palavra-chave ‘dietas da moda’.

Dietas	Frequência		
	07/08/2002	19/10/2002	22/11/2002
Dieta dos Pontos	232	9.080	10.600
Dieta da USP	273	4.300	4.870
Dieta do Atum	11	1.070	1.080
Dieta dos Líquidos	18	1.800	1.930

Fonte: www.google.com

Tabela 1: Frequência de sites com a palavra-chave ‘dietas da moda’ 07 de agosto a 22 de novembro de 2002

De acordo com esta Tabela, as dietas mais frequentes encontradas na Internet são: Dieta dos Pontos, Dieta da USP, Dieta do Atum e Dieta dos Líquidos. Dentre elas, a Dieta dos Pontos e a Dieta da USP foram as que apareceram mais vezes. As demais buscas realizadas, em intervalos de tempo diferentes, registraram um aumento significativo na frequência das dietas, continuando a Dieta dos Pontos como a mais veiculada pela Internet.

Todas as dietas apresentam cardápios de, no mínimo, uma semana. A seguir exemplifica-se o cardápio de um dia de cada uma das dietas, com a finalidade de avaliar o equilíbrio e a distribuição dos alimentos. (AMIGOS DA BALANÇA, disponível em <<http://www.amigosdabalanca.hpg.ig.com.br/dietas.htm>>. Acessado em 7 ago. 2002).

Pode-se observar que esta Dieta apresenta inadequações tanto na distribuição das refeições, que deveria recomendar de quatro a seis por dia, quanto na seleção dos alimentos, constituindo, dessa forma, uma dieta monótona, pobre em carboidratos e isenta de cálcio e ferro, o que pode acarretar inúmeras complicações metabólicas. A longo prazo, existe a probabilidade de essa dieta ocasionar a formação de corpos cetônicos, um subproduto do metabolismo da glicose, além de osteoporose pela ausência de cálcio e anemia devido à deficiência de ferro (DEANGELIS, 1997).

Refeição	Alimento	Porção
Desjejum	Pão integral Ricota fresca Chá s/ açúcar	2 fatias 1 fatia grande 1 xícara
Almoço	Bife grelhado Arroz Branco Legumes Frutas Suco de frutas sem açúcar	1 unidade pequena 2 colheres das de sopa 1 porção pequena 1 porção pequena 1 copo médio
Lanche	Uma fruta	1 porção média
Jantar	Sufilê de queijo Arroz Branco Gelatina dietética Suco de frutas sem açúcar	1 fatia pequena 2 colheres das de sopa 1 porção pequena 1 copo médio
Ceia	logurte desnatado	_ copo

Quadro 2: Exemplo de cardápio da Dieta dos Pontos

No caso desta Dieta, (Quadro 2) nota-se uma melhor distribuição de refeições, totalizando cinco por dia, e uma melhor distribuição de alimentos. Contudo, é ainda uma dieta pobre em cálcio e ferro.

Refeição	Alimento	Porção
Desjejum	Torrada Laranja pêra Café puro s/ açúcar Margarina	1 fatia 1/2 unidade 1 xícara 2 colheres das de café
Almoço	Atum enlatado Torrada Café puro s/a açúcar	1 xícara de chá 1 fatia 1 xícara
Jantar	Carne assada Vagem refogada Beterraba cozida 1 fruta Sorvete de creme	2 fatias 1 xícara 1 xícara 1 unidade pequena 1 xícara de chá

Quadro 3: Exemplo de Cardápio da Dieta do Atum

Na Dieta do Atum, (Quadro 3) a distribuição das refeições revela-se inadequada, com apenas três refeições por dia. A composição de seu cardápio é a mais exótica, com o atum enlatado constituindo a base. Esta é uma dieta pobre em carboidratos, cálcio, ferro e outros nutrientes importantes, embora rica em gorduras e proteínas de origem animal. Tal regime alimentar é perigoso, pois além de formar corpos cetônicos, causa sobrecarga renal e hepática devido à metabolização das proteínas em excesso. (DE ANGELIS, 1997)

Refeição	Alimento	Porção
Desjejum	Laranja pêra Ovo cru Mel Amêndoas Leite desnatado	1 unidade 1 unidade 1 colher das de chá 6 unidades 1 copo
Colação	Salsinha Suco de cenoura	3 galhos 1 copo pequeno
Almoço	Sopa de legumes Iogurte desnatado Suco de cenoura	1 prato fundo 1 copo 1 copo
Lanche	Salsinha Suco de cenoura	3 galhos 1 copo pequeno
Jantar	Sopa de legumes e verduras	1 prato fundo

Quadro 4: Exemplo de Cardápio da Dieta dos Líquidos

Quanto à distribuição das refeições, a Dieta dos Líquidos (Quadro 4) apresenta-se adequada. Contudo, no que se refere aos alimentos e seus nutrientes, nota-se que se trata de um regime

alimentar pobre em fibras, cálcio e ferro, não devendo ser seguida por longos períodos (BODINSKI, 1998).

Para analisar a adequação dessas dietas segundo as recomendações nutricionais, foram feitos os cálculos de energia e macronutrientes dos cardápios semanais. Como eles são relativamente homogêneos, extraiu-se uma média de energia e nutrientes de cada dieta. Para comparar a adequação dessas dietas, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* de 1989 (FOOD AND NUTRITION BOARD, NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES – NATIONAL RESERACH COUNCIL, 1989).

Dieta	VCT (kcal)	Proteínas % (g)	Carboidratos % (g)	Lipídios % (g)
Dieta dos Pontos	1159	47	16	137
Dieta da USP	575	41	29	42
Dieta do Atum	912	52	23	86
Dieta dos Líquidos	700	28	16	111

Tabela 2: Valor calórico total médio das dietas e composição média de macronutrientes.

Pode-se observar, nesta Tabela, que a dieta com maior Valor Calórico Total Médio é a Dieta dos Pontos; a que apresentou menor quantidade de energia e proteínas foi a Dieta dos Líquidos. Tais dietas, pelo desequilíbrio de energia e nutrientes que apresentam, podem causar distúrbios metabólicos, entre eles a formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais (DEANGELIS, 1997; BODINSKI, 1998; BLUNDELL, 1998).

A seguir, (Tabela 3) apresenta-se a adequação dessas dietas segundo o RDA de 1989. Para verificar a adaptação quanto à energia e proteínas, os cálculos foram estimados com base na recomendação para uma pessoa do sexo feminino, na faixa etária de 25 a 50 anos, com altura de 1,67 cm e 60 kg, observando-se a altura média da população feminina brasileira e seu respectivo peso ideal. Considerou-se, para este estudo, que essa é a faixa etária mais atingida pelos apelos das ‘dietas da moda’.

Dietas	%	Adequação
Dieta da USP		
Proteína	29	Acima
Carboidratos	29	Abaixo
Lipídeos	27	Adequado
Dieta dos Pontos		
Proteína	16	Acima
Carboidratos	47	Abaixo
Lipídeos	37	Acima
Dieta do Atum		
Proteína	23	Acima
Carboidratos	38	Abaixo
Lipídeos	39	Acima
Dieta Líquida		
Proteína	16	Acima
Carboidratos	63	Acima
Lipídeos	21	Abaixo

Tabela 3: Média de adequação das dietas segundo o RDA de 1989.

Como se pode observar, todas as dietas apresentam teores inadequados de macronutrientes e, no quesito energia, encontram-se abaixo do recomendado. Na sua totalidade, elas apresentam teores de energia inferiores às necessidades nutricionais recomendadas para a população escolhida neste estudo. Para perder peso, é necessário ingerir menos energia de modo a forçar a mobilização da gordura corpórea armazenada. Por essa razão, as dietas estudadas, sem exceção, cumprem o objetivo de fazer emagrecer em curto espaço de tempo. Porém, a avaliação indica que todas as dietas em questão podem interferir negativamente no estado nutricional do indivíduo, prejudicando sua saúde. A diminuição drástica de energia e nutrientes, a médio e longo prazos, ocasiona desequilíbrios metabólicos importantes, como a formação de corpos cetônicos e sobrecarga do fígado e dos rins (DEANGELIS, 1997; BODINSKI, 1998; BLUNDELL, 1998).

É imprescindível que uma boa dieta contemple todos os nutrientes necessários à manutenção da saúde física e mental. Para isso, devem-se considerar algumas informações:

- os carboidratos desempenham funções metabólicas importantes e são considerados a fonte primária de energia, uma vez que seu

catabolismo possibilita a liberação de energia química para a formação do ATP. Fornecem primariamente combustível para o cérebro, medula, nervos periféricos e células vermelhas do sangue. Dessa forma, a ingestão alimentar insuficiente desse macronutriente traz prejuízos ao sistema nervoso central, além da produção concomitante de corpos cetônicos, como citado anteriormente (DEMONTE, 2000).

- Os lipídios são nutrientes que também desempenham funções energéticas, estruturais e hormonais no organismo. Porém, dietas ricas em gordura contribuem para o surgimento de doenças crônicas como a obesidade, diabetes mellito, colesterol e doenças cardiovasculares. (MORAES E SANTOS, 2000).
- As proteínas são nutrientes indispensáveis para a formação e manutenção dos tecidos e para o metabolismo. Já o excesso de proteínas pode causar sobrecarga renal e hepática, com decorrente desidratação, desequilíbrio eletrolítico e perda de tecido magro (GÓES, 1995; LAJOLO, TIRAPEGUI, 2000).
- A manutenção do peso corpóreo estável pressupõe uma ingestão energética equilibrada com as necessidades do organismo, incluindo o metabolismo basal e as atividades físicas em geral (MARCHINI, SUEN, VANNUCHI, DUTRA-de-OLIVEIRA, 2000).

CONCLUSÃO

A Internet é um importante meio de comunicação, mas dada a falta de fiscalização do seu conteúdo, muitas vezes nela são veiculadas informações incorretas e inadequadas. Prova disso são as dietas para emagrecimento como as analisadas neste artigo. Todas elas foram elaboradas sem considerar o equilíbrio e a adequação dos nutrientes para uma vida saudável.

A análise da adequação e energia, segundo o RDA de 1989, demonstrou que todas estão inadequadas, podendo, com a adoção por um período prolongado, trazer riscos potenciais à saúde.

Os conhecimentos não científicos exercem considerável influência sobre o comportamento alimentar dos indivíduos. Diante disso, cabe aos profissionais da saúde, sobretudo aos nutricionistas, pôr à disposição da população informações adequadas, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMIGOS DA BALANÇA, Disponível em <<http://www.amigosdabalanca.hpg.ig.com.br/dietas.htm>>. Acesso em 7 ago. 2002.

ANGELIS, R. C. *Fisiologia da Nutrição*. São Paulo: EDUSP, 1997. p. 158-160.

BODINSKI, S. N. *Nutrição e metabolismo*. Rio de Janeiro: Rocca, 1998. p. 25-30.

BLUNDELL, J. E. A fisiologia do controle do apetite. In: HALPERN, A. *Obesidade*. São Paulo: Lemos, 1998. p. 105-116.

BORSOI, M. A. *Nutrição e dietética: noções básicas*. 7.ed. São Paulo: SENAC, 2000. p. 52-65.

BURKHARD, G. K. *Novos caminhos da alimentação*. 5. ed. São Paulo: CRL Balieiro, 1994. p. 102-105.

D'ÁVILA, E. M. M. Estudo epidemiológico de alguns problemas nutricionais. In: GOUVEIA, E. L. C. *Nutrição, saúde & comunidade*. Rio de Janeiro: Revinter, 1999. p. 1-10.

DEMONTTE, A. Carboidratos, In: DUTRA-de-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J. S. *Ciências nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 2000. p. 71-85.

FOOD AND NUTRITION BOARD, NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES – NATIONAL RESERACH COUNCIL – *Recommended Dietary Allowances*, 9th ed. Washington D. C, 1989.

GRACIA, R. D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. *Revista de Nutrição PUCCAMP* 1992. 5 (1) p. 10-80.

GÓES, M. C. M. Processo de planejamento do cuidado nutricional. In: PECKENPAUGH, *Nutrição essência e dietoterapia*. Rio de Janeiro: Rocca, 1995. p. 12-18.

GOOGLE. Disponível em <<http://www.google.com>>. Acessos em 7 ago., 19 out. e 22 nov. 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) – Estudo Nacional de Despesas Familiares. *Tabelas de composição dos alimentos*. 4. ed. Rio de Janeiro: IBGE. 1989.

LAJOLO, F. M., TIRAPEGUI, J. Proteínas e Aminoácidos, In: DUTRA-de-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J. S. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 2000. p. 41-69.

MAHAN, L. K.; STUMP, SD. E. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Rocca, 1998. p. 341-351.

MARCHINI, J. S.; SUEN, V. M.; VANNUCHI, H.; DUTRA-de-OLIVEIRA, J. E. Balanço Energético no Homem. In: DUTRA-de-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J. S. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 2000. p. 99-105.

MORAES E SANTOS, T. Lipídios, In: DUTRA-de-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J. S. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 2000. p. 87-97.

RONDÓ, J.W. *Prevenção: a medicina do século XXI*. São Paulo: Tenopress, 1998. p. 238-247.

WILLET, W. C., *Composição corporal e controle de peso*. Rio de Janeiro: Gaia, 1999. p. 140-148.