

6CCSDNMT07.P

ANÁLISE DE DIETAS DE REVISTA: O PERIGO DAS DIETAS DA MODA

Monica Alves de Oliveira ⁽¹⁾, Ingrid Conceição Dantas Guerra ⁽²⁾, Zaíra Queiroga Cavalcanti ⁽²⁾, Sônia Cristina Pereira de Oliveira ⁽³⁾.

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/MONITORIA

REUMO

No Brasil, paralelo à desnutrição que ainda impera, cerca de 10% dos brasileiros adultos estão obesos, e outros 30% estão acima do peso saudável. Portanto, por volta de 50 milhões de pessoas deveriam perder peso para evitar as doenças crônicas não transmissíveis. Para perder peso, muitas pessoas se submetem a certas dietas que muitas vezes até funcionam, ou seja, os objetivos de perda de peso são atingidos, porém, podem ser perigosas, pois muitas vezes as pessoas não escolhem os melhores hábitos alimentares, fazendo restrições de certos nutrientes que podem fazer falta no funcionamento normal do organismo. O objetivo deste trabalho foi avaliar o aporte nutricional de macronutrientes de dietas publicadas em quatro revistas semanais, denominadas Dieta I, II, III, IV. Selecionaram-se aleatoriamente quatro revistas de publicação semanal que contivessem propostas de dietas para emagrecimento, e em seguida foi realizada a análise de macronutrientes de acordo com uma Tabela de Composição Química de Alimentos. Os resultados obtidos foram os seguintes: Todas as dietas analisadas encontravam-se desbalanceadas, pois possuíam aporte de carboidratos menor do que o recomendado, teores de proteína acima do que é proposto para o bom funcionamento do organismo e de baixo teor lipídico. Diante disso, conclui-se que realmente as dietas da moda levam ao emagrecimento, mas este é ocasionado devido a restrições alimentares de nutrientes necessários à sobrevivência dos seres humanos.

Palavras-chave: Revistas, Dieta, Emagrecimento.

⁽¹⁾Monitor(a) Bolsista; ⁽²⁾Monitor(a) Voluntário(a); ⁽³⁾Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a).