



**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Nutrição
Trabalho de Conclusão de Curso**

DIETAS DA MODA: UMA ANÁLISE CRÍTICA

Autora: Carolina Silva Amaral

Orientadora: MSc Caroline Romeiro

**Brasília – DF
2013**

CAROLINA SILVA AMARAL

DIETAS DA MODA: UMA ANÁLISE CRÍTICA

Artigo apresentado ao curso de graduação em Nutrição da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: MSc Caroline Romeiro

**Brasília
2013**



Artigo de autoria de Carolina Silva Amaral, intitulado “DIETAS DA MODA: UMA ANÁLISE CRÍTICA”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição da Universidade Católica de Brasília, em _____, defendido e aprovado pela banca examinadora e abaixo assinada:

Prof^a. MSc Caroline Romeiro
Orientadora

Prof^o. Marcus Vinícius Vasconcelos
Membro

Prof^a. Fabiani Lage Beal
Membro

Brasília
2013

Aos meus pais, Julio Cesar e Ivete e ao meu irmão, Leonardo, meus eternos companheiros na vida, com muito amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me iluminado e abençoado meus caminhos.

Aos meus familiares e amigos pelo carinho, apoio e incentivo que sempre me deram.

A minha orientadora, Caroline Romeiro, pela ajuda e ensinamentos transmitidos para realização deste artigo.

Aos professores do curso de Nutrição pelos conhecimentos e auxílios no decorrer de todo o curso.

Enfim, a todos que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

DIETAS DA MODA: UMA ANÁLISE CRÍTICA

CAROLINA SILVA AMARAL

Resumo:

O objetivo deste trabalho foi analisar três dietas da moda, enfatizando suas consequências e compará-las com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (2008). O Guia Alimentar para a População Brasileira, por meio das diretrizes, procura de forma completa mostrar como deve ser realizada uma alimentação saudável. Em seguida, as dietas da moda (dieta do Dr. Atkins, dieta de Beverly Hills e dieta do Tipo Sanguíneo) foram descritas passo a passo. Para isso, apresentou-se um quadro comparativo das dietas com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, para verificar o que é adequado ou o que está em déficit, de acordo com uma dieta alimentar saudável. A dieta do Dr. Atkins, Beverly Hills e do Tipo Sanguíneo não condizem com a realidade e cultura da população brasileira, além de apresentarem excessos e restrições de grupos alimentares, causando deficiência nutricional e a médio e longo prazo, provocam desequilíbrios metabólicos e comprometem diversas funções no organismo, como: circulatórias, cardiovasculares, renais e ósseas. É essencial o trabalho de educação nutricional para conscientização quanto ao uso inadequado das dietas da moda, sendo o nutricionista o profissional habilitado para prescrever uma dieta dentro das recomendações mais precisas e seguras para o processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Dietas da moda. Nutrição. Nutricionista. Processo de emagrecimento. Obesidade.

1 INTRODUÇÃO

A nutrição tem um papel importante na vida do indivíduo por fornecer por meio de hábitos alimentares saudáveis, uma melhor qualidade de vida, de forma segura que oferece uma proporção adequada de nutrientes e assim, garante a prevenção e o controle de várias doenças. (1)

A obesidade, hoje, é considerada a mais importante desordem nutricional nos países desenvolvidos, devido ao aumento de sua incidência. (2)

A obesidade ainda não é comum nos países da África e da Ásia, e sua prevalência é maior na população urbana. Sabe-se que 10% da população destes países e mais de um terço da população norte-americana estão acima do peso desejável. Na Europa, em 10 anos houve um aumento da obesidade na maioria dos países, destacando-se a Inglaterra, com um aumento superior ao dobro, entre os anos 80 e 90. Na Região Oeste do Pacífico, a Austrália, o Japão, Samoa e a China, apresentaram um aumento da prevalência de obesidade; porém, a China e Japão, apresentaram um aumento na obesidade em comparação com outros países desenvolvidos. (2)

Segundo pesquisa realizada em 2012 pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) do Ministério da

Saúde, a frequência de excesso de peso em adultos foi maior entre homens do que entre mulheres. Em ambos os sexos, a frequência do excesso de peso, aumenta com a idade até os 54 anos. (3)

A frequência de obesidade em adultos do sexo masculino duplicou da faixa de 18 a 24 anos para a faixa de 25 a 34 anos, declinando após os 65 anos. Entre as mulheres, a frequência da obesidade aumentou com a idade até os 54 anos. (3)

As dietas para perda ou manutenção de peso que exigem redução calórica, devem atender ao padrão alimentar e nutricional considerado adequado e as com valores energéticos baixos, são prescritas apenas em casos especiais, como antes de cirurgias e, com o devido acompanhamento profissional. (1,4)

Uma alimentação saudável deve respeitar alguns atributos individuais e coletivos específicos, os quais são difíceis de serem quantificados de modo prescrito. Portanto, existem alguns princípios básicos que tem relação com as práticas alimentares e a promoção de saúde e a prevenção de doenças. (4)

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (4), a alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, entretanto, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos são componentes que precisam ser considerados na abordagem nutricional. Além dos nutrientes, os alimentos agregam expressões culturais, comportamentais e afetivas singulares que não podem ser descartadas. Deste modo, o alimento como fonte de satisfação e identidade cultural e familiar também é uma abordagem indispensável para a promoção da saúde. (4) O Guia recomenda o fracionamento das calorias e porções para uma dieta de manutenção (Anexo A).

Muitas pessoas procuram um resultado em curto prazo, por meio de práticas alimentares populares e temporárias, como as dietas da moda, na tentativa de redução de peso e controle da obesidade. Essas dietas promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um fundamento científico. (5)

Os meios de comunicação (mídia, revistas e internet entre outros) facilitam que informações sobre essas dietas cheguem até nós, podendo causar frustrações e danos à saúde, devido à falta ou ingestão excessiva de determinados nutrientes. (5)

São inúmeras as dietas existentes para perda de peso que, por falta de informação ou por vontade própria, foram aderidas pela nossa sociedade. Vamos enfatizar algumas das mais populares, como: a dieta do Dr. Atkins, a dieta de Beverly Hills e a dieta do Tipo Sanguíneo.

A dieta do Dr. Atkins (Dieta da Proteína) é uma dieta com alto teor de lipídeos, baseada na teoria de que nutrientes com maior ação dinâmica específica aceleram o processo de emagrecimento. (6)

Segundo Atkins (7) é uma dieta desequilibrada para contrabalançar o desequilíbrio metabólico que faz as pessoas engordarem.

O objetivo dessa dieta é restringir completamente o carboidrato até o ponto em que a gordura corporal seja mobilizada e utilizada como combustível energético. Atkins descreve que o consumo de carnes, peixes, moluscos, aves e ovos é irrestrito, ou seja, há um descontrole em relação às proteínas. (8)

Atkins (7) afirma em seu livro que entre seus dez mil pacientes com obesidade, todos perderam peso sem contar calorias, sem pílulas moderadoras do apetite e principalmente sem sentir nenhuma dor ou fome. Eles não emagreceram comendo pequenas quantidades, como segue uma “dieta equilibrada”.

A dieta de Beverly Hills – dieta revelação dos anos 80 –, elaborada por Judy Mazel, teve como seguidores muitos astros e estrelas de cinema. É o segredo de beleza das pessoas de Beverly Hills, Palm Springs e Hollywood. (9)

É uma dieta à base de abacaxi, mamão e outras frutas tropicais. De acordo com Judy, o importante não é o que come ou quanto come, e sim quando come e o que se come junto. (9)

Os seguidores de Judy aprendem as capacidades enzimáticas de seus organismos e como isso se relaciona ao alimento que ingerem. Aprendem como comer o que realmente apreciam não o que pensam que deveriam gostar. Descubrem uma maneira de comer que se tornou uma maneira de vida. (9)

No programa dessa dieta não há contagem de calorias ou pesagem de alimentos. Alguns alimentos como: pipocas, pizza, costeletas, queijadinhos e sorvetes são liberados. Judy afirma também que quem seguir sua dieta não sentirá fome, dando o direito de a pessoa comer o tanto quanto desejar e ser compulsiva o tanto quanto quiser. Não há controle de porções e ainda, não há um horário específico para as refeições. A pessoa não estará confinada ao desjejum, almoço e jantar. (9)

A dieta do Tipo Sanguíneo propõe a relação entre os tipos sanguíneos e as dietas a serem adotadas. O tipo de sangue determina o modo como cada indivíduo absorve os nutrientes e como lida com o estresse. A dieta foi desenvolvida por Peter J. D'Adamo, um americano que divulgou sua teoria por meio do livro "A Dieta do seu Tipo Sanguíneo" e afirma que seguir a dieta corretamente determina o peso do indivíduo e o aparecimento ou não de doenças. (8)

Segundo D'Adamo, por meio de observações realizadas em seus pacientes, existe uma relação entre os tipos sanguíneos e as dietas. A justificativa para essa dieta é de que o tipo de sangue determina diversas funções no organismo como: funções digestivas, estruturais e metabólicas. Pessoas do sangue tipo O se sentem bem com exercícios físicos intensos e proteína animal. Seus sistemas digestivo, metabólico e imunológico agem em conjunto, de modo a promover força e resistência. A dieta desse tipo sanguíneo deve ser restrita no consumo de cereais, pães, feijões e leguminosas. Pessoas que possuem o tipo sanguíneo A se beneficiam com a dieta vegetariana. O aparelho digestivo é sensível e tem dificuldade na digestão de proteínas. Já a dieta do tipo sanguíneo B deve ser a mais variada de todos os tipos sanguíneos. A carne e leite podem ser inclusos na dieta, entretanto, o trigo, o milho, sarraceno, lentilhas, amendoim e sementes de gergelim devem ser evitados, pois são alimentos que estimulam o aumento de peso. O sistema digestivo do tipo B promove a fácil decomposição de gorduras. Pessoas do tipo sanguíneo AB devem seguir uma dieta baseada nos benefícios e intolerâncias dos tipos sanguíneos A e B. (10)

Portanto, o objetivo desse trabalho foi analisar três dietas da moda, enfatizando suas consequências e compará-las com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma análise crítica das dietas da moda. A coleta de informações para a pesquisa bibliográfica foi realizada por meio de livros, artigos científicos retirados do banco de dados: Scielo, Bireme, Google Acadêmico, portal CAPS, no período de 2004 a 2013. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram: dietas da moda, alimentação saudável, dieta saudável, sobrepeso, obesidade, mídia, macronutrientes, nutricionista, práticas alimentares. Para realização do trabalho foram selecionadas três dietas da moda: dieta do Dr. Atkins, dieta de Beverly Hills, dieta do Tipo Sanguíneo, as quais foram pesquisadas, também, nos seguintes livros: "A Dieta Revolucionária do Dr. Atkins", publicado em 1972, de autoria de Robert C. Atkins, Editora Artenova; "A Dieta de Beverly Hills",

publicado em 1983, de Judy Mazel, Editora Record e “Viva melhor com a Dieta do Tipo Sanguíneo”, publicado em 2001, autor Peter J. D’Adamo, Editora Elsevier.

As dietas selecionadas foram escolhidas por serem famosas. A dieta do Dr. Atkins, dieta da proteína, é uma das mais utilizadas até hoje na nossa população. As pessoas acreditam que o fato de não haver gordura e carboidrato na dieta, apenas proteínas, garantirá a redução de peso.

A Dieta de Beverly Hills foi uma dieta muito famosa na década de 80 e chamou muita atenção por ser utilizada por famosos. Hoje, ela é adaptada em diversas dietas, como: a dieta das frutas ou de apenas uma fruta.

A dieta do Tipo Sanguíneo chama a atenção, pois ficou muito famosa em todo o mundo em 1996 com o lançamento do livro “A Dieta do Tipo Sanguíneo”, *best-seller* nos Estados Unidos. Para análise das porções foi utilizada a reedição do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (2008).

A análise foi realizada comparando as recomendações descritas nas dietas da moda com as porções dos grupos de alimentos propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

Foram verificados nas dietas, o fracionamento das refeições, a recomendação de água e as porções oferecidas das seguintes diretrizes: cereais, tubérculos e raízes; feijões; frutas, legumes e verduras; feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína; leite e derivados e gorduras, açúcares e sal.

Os resultados foram apresentados por meio da frequência de consumo que é recomendada dentro de uma dieta saudável padrão, de acordo com as diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira (Anexo B).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Comparação entre as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e as dietas da moda.

Diretrizes	Guia Alimentar para a População Brasileira	Dieta do Dr. Atkins	Dieta de Beverly Hills	Dieta do Tipo Sanguíneo O	Dieta do Tipo Sanguíneo A	Dieta do Tipo Sanguíneo B	Dieta do Tipo Sanguíneo AB
Cereais, tubérculos e raízes	45 a 65% 6 porções	Não	Sim	Não	Sim	Sim c/ restrição	Sim c/ restrição
Frutas, legumes e verduras	3 porções	Sim	Sim	Sim	Sim c/ restrição	Sim c/ preferências	Sim c/ preferências
Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas	Mínimo: 5% de energia 1 porção de leguminosas	Não	Sim	Sim c/ restrição	Sim c/ preferências e restrições	Sim c/ restrições	Sim c/ restrições
Leite e derivados, carnes e ovos	3 porções (leite e derivados) e 1 porção de carne	Sim	Sim	Sim (Carne) Não (leite e derivados)	Sim c/ restrição	Sim c/ preferências e restrições	Sim c/ restrições
Gorduras, açúcares e sal	Máximo: 5 g/dia de sal	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Água	2 litros (no mínimo por dia)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

A dieta do Dr. Atkins não apresenta número de porções alimentares de nenhum grupo alimentar e dentro da sua principal característica está a falta de consumo de carboidratos. Porém, existe o consumo de frutas verduras e legumes; leite e derivados, carnes e ovos; gorduras (1/2 porção mista de nozes, castanha do Pará, amêndoas, avelãs e castanhas, no terceiro dia do quarto dia da dieta), açúcares e sal. Observa-se, também, que não há consumo de leguminosas. (4,7)

A dieta de Beverly Hills não apresenta número de porções de nenhum grupo alimentar, mas, tem presente nela todos os grupos alimentares. Porém, na primeira semana, há o consumo apenas de frutas estipulando a quantidade de 2 bananas no primeiro e no sexto dia; à noite, 230 g de abricós secos no quinto dia e 230 g de ameixas secas, no sexto dia. Para as demais frutas presentes nessa semana: abacaxi, mamão, melancia ou morango não há uma quantidade específica. Todas essas frutas fazem parte das três principais refeições do dia: desjejum, almoço e jantar. Salienta-se, que não há colação, lanche e nem ceia. Também não há horário certo para as refeições serem realizadas. A partir da terceira semana são reintegradas na dieta as proteínas. Em primeiro lugar, as castanhas (de caju ou amêndoas) e as carnes são liberadas no final de semana na quantidade que a pessoa desejar. Entre a quarta e a sexta semana, liberam-se alimentos, tais como: pipoca, hambúrguer, pizza, comida mexicana ou italiana e comida chinesa ou japonesa. No grupo dos açúcares, entram as sobremesas, presentes no almoço e no jantar, dentro dos 5 níveis da dieta. (9)

A dieta do Tipo Sanguíneo, não tem um plano alimentar com quantidade calórica específica, nem número de porções, apenas sugere alguns alimentos mais adequados ou não para cada tipo sanguíneo.

Recomendações para a dieta do tipo sanguíneo O: (10)

- Consumir carne, diariamente, de preferência pequenas porções de carne orgânica, magra e de alta qualidade, e porções variadas de peixe de água fria.
- Evitar bacon, presunto e porco.
- Eliminar o trigo e os produtos a base de trigo.
- Limitar a ingestão de feijão.
- Consumir os derivados do leite em pouquíssima quantidade, ou não consumir, pois o leite para eles é de difícil digestão.
- Consumir frutas e hortaliças. Porém, há restrições para algumas hortaliças como: couve-flor, alho-poró, batata e pepino. As frutas desidratadas são recomendadas para o lanche.
- Recomendam-se óleos monoinsaturados, como: o óleo do azeite.
- Recomendam-se óleos ricos em ácidos graxos, como: o óleo da semente de linhaça e óleo de peixe. Tais óleos combatem doenças inflamatórias e melhoram a função da tireoide e o metabolismo.

Recomendações para a dieta do tipo sanguíneo A: (10)

- Estimular o consumo de hortaliças. Porém, há preferência para algumas hortaliças como: cebola e alcachofra.
- Evitar o inhame e o tomate por causa da lectina.
- Evitar o consumo de carnes, limite carne de galinha e peru, entre 2 ou 3 vezes por semana.
- Permitem-se os cereais. Entretanto, há restrições nos derivados do trigo e do milho.
- Recomenda-se o consumo de nozes e semente à vontade.

- Recomendam-se óleos monoinsaturados, como: o óleo do azeite.
- Recomendam-se óleos ricos em ácidos graxos, como: o óleo da semente de linhaça.

Recomendações para a dieta do tipo sanguíneo B: (10)

- Consumir pequenas porções de carne orgânica, magra e de alta qualidade várias vezes por semana.
- Consumir porções regulares de peixe de água fria, mas alguns devem ser evitados por causa da lectina.
- Não consumir frango, também, por causa da lectina.
- Evitar alguns feijões e leguminosas, por causa das lectinas e aglutinadoras. Os produtos a base de soja não são recomendados.
- Recomendam-se frutas e hortaliças com primazia, todavia há preferência para algumas hortaliças, tais como: cebola, alcachofra, partinaca e tomate.
- Em relação aos cereais, deve haver cuidado no consumo de carboidratos complexos, por causa da sensibilidade a insulina.
- Evitar o centeio e o trigo sarraceno, por causa das lectinas. Não deverá ser consumido trigo e derivados e nem produtos de trigo integral por causa da aglutinina.
- Recomendam-se óleo de peixe e noqueira preta, que reduz a poliamina.
- Evitar sementes de girassol e gergelim, por causa das lectinas aglutinadoras.

Recomendações para a dieta do tipo sanguíneo AB: (10,11)

- Em relação aos cereais, deve haver cautela no consumo de carboidratos complexos e cuidados com alimentos a base de trigo e de milho, por causa das lectinas.
- Recomenda-se consumir amaranto.
- Recomendam-se frutas e hortaliças, portanto, devem-se preferir alimentos ricos em vitamina A, como: cenoura, espinafre e brócolis.
- Em relação, aos feijões e as leguminosas, deve-se ter o cuidado com lectinas problemáticas específicas para o tipo A e B.
- Incluir uma quantidade moderada de laticínios, mas evitar laticínios frescos.
- Incluir porções regulares de peixe de água fria.
- Limitar a ingestão de carne livre de pesticidas ou produtos químicos.
- Evitar peixe congelado por causa das poliaminas.
- Consumir proteínas, em especial, de produtos a base de soja e de frutos do mar secos.
- Ingerir laticínios e ovos com moderação.
- Consumir semente de linhaça.

Para emagrecer, é necessário que a dieta seja hipocalórica, de modo a forçar a mobilização da gordura corpórea armazenada. Por isso, as dietas estudadas cumprem o objetivo de fazer emagrecer em curto espaço de tempo.

A dieta do Dr. Atkins propõe alto consumo de proteínas e baixo consumo de carboidratos e estimula o metabolismo do tecido adiposo e provoca uma rápida perda de peso sem efeitos secundários em longo prazo. (12) As variações de peso se referem principalmente à perda de água corporal, podendo desenvolver um quadro de desidratação. (13)

As dietas hiperprotéicas geralmente são provenientes do consumo de gordura animal como, por exemplo, carnes vermelhas. O elevado consumo de proteínas de origem animal contribui para o aumento da concentração de cálcio no sangue, ocasionando maior reabsorção óssea e menor reabsorção renal de cálcio. Pode ocorrer também aumento na concentração de aminoácidos como metionina e cistina que estão presentes em maior quantidade nas proteínas de origem animal. (1)

O alto consumo de proteínas nos alimentos eleva o risco de desenvolver doenças cardiovasculares (por exemplo, aterosclerose), câncer, doenças renais e osteoporose. Além disso, podem elevar os níveis do colesterol que se encontram envolvido na síntese de vitamina D, hormônios esteróides e metabolismo de ácidos biliares. Já a ingestão adequada de proteínas favorece a manutenção da estabilidade interna do organismo. (1)

A restrição de carboidratos na dieta promove adaptações no metabolismo dos lipídeos promovendo a redução da glicemia e dos níveis de insulina que estimulam a lipólise no tecido adiposo e conseqüentemente promove o aumento da disponibilidade de ácidos graxos circulantes e pré-cursos neoglicogênicos. (13)

Como os carboidratos são considerados os principais fornecedores de energia para o organismo é importante observar a seleção do tipo de carboidrato, pois pesquisas revelam que o consumo de carboidratos complexos possui efeito benéfico para a redução do peso. (1)

A dieta do Dr. Atkins é pobre, também, em fibras e vitamina C, além de, obviamente, elevar subitamente os níveis séricos de colesterol, triglicerídeos e ácido úrico, e induzir um aumento do índice de filtração renal, pelo aumento também dos níveis de ureia e creatinina no sangue. (8)

As fibras atuam também na redução dos níveis glicêmicos e lipídicos associados à diminuição de hiperinsulinemia, risco cardiovascular e também atuam no processo de emagrecimento. Quanto às fibras solúveis, elas podem ter um efeito moderado na redução da pressão arterial. (1)

O aumento do consumo de fibras acarreta menores riscos para o desenvolvimento da obesidade. Os alimentos ricos em fibras são aliados nas dietas de redução de peso e podem reduzir a ingestão energética, pois requerem maior mastigação levando mais tempo para ser consumido o que parece aumentar a saciedade. (1)

A dieta de Beverly Hills preconiza que as enzimas encontradas em frutas, como o abacaxi e o mamão papaia, aceleram a mobilização do tecido adiposo para produção de energia. (6) O abacaxi e, em menor grau, os morangos, possuem uma alta concentração de bromalina, uma enzima que interatua com ácido clorídrico no estômago e ajuda na queima de gordura. (9)

Todos os alimentos calóricos são incluídos nas últimas semanas. Eles engordam por ter uma difícil digestão; e Judy alega que o seguidor irá ver as enzimas em ação queimando, nutrindo e lavando o organismo e que as mesmas foram responsáveis pela redução de peso e farão com que o indivíduo mantenha seu peso, mas alguns especialistas na área alegam que seus seguidores emagrecem não pela ação das enzimas, e sim pela falta de calorias no regime. (9,14)

E também, a carência nutricional desta dieta traz danos à saúde, como: diarreia, fraqueza muscular e problemas circulatórios. (14)

Alimentar-se, basicamente, de frutas por um período longo, faz com que o organismo sinta falta de proteínas, sódio, lipídeos, calciferol, vitamina E, vitamina B12, ferro e oligoelementos. (6)

Como a dieta, torna-se hipocalórica pela monotonia e densidade energética dos alimentos consumidos, proporciona perda de peso. Porém, limita-se a ser

utilizada por um breve período de tempo, havendo retorno aos antigos hábitos alimentares e, então, conseqüentemente há novo ganho de peso. (6)

Peter D'Adamo afirma que o tipo sanguíneo é um marcador de individualidade e o estudo de personalidade é o estudo da individualidade. As distinções de tipo sanguíneo também mostram áreas de similaridade. Exemplo: Se um indivíduo tiver o mesmo tipo sanguíneo do outro, eles terão algumas maneiras neuroquímicas de reagir ao estresse. Segundo D'Adamo, há uma ligação entre o corpo e a mente; e nosso tipo sanguíneo está presente em toda a fiação de nossos sistemas. (7)

Apesar do sucesso gerado pelo seu livro, "A Dieta do seu Tipo Sanguíneo", a dieta vem acompanhada de acusações e muitas controvérsias, principalmente de médicos, nutricionistas e biólogos, profissionais da saúde que atuam estudando o organismo humano e os grupos alimentares. (11)

O maior inconveniente da dieta justificada pelos profissionais da saúde é o fato da restrição de alguns grupos alimentares tornarem a dieta desequilibrada e a médio e longo prazo comprometer diversas funções do organismo, como: problemas na parte óssea, devido à baixa ingestão de cálcio, independente do tipo sanguíneo do indivíduo. (11)

A rápida perda de peso proporcionada pelas dietas restritivas em energia pode ser acompanhada da redução do HDL-colesterol, além do aumento dos níveis de ácido úrico. O colesterol sanguíneo pode aumentar devido à maior mobilização da gordura corporal, levando ao risco de desenvolvimento de cálculo biliar e doenças cardiovasculares. A diminuição drástica de energia e nutrientes, a médio e longo prazo, ocasionam desequilíbrios metabólicos importantes, como a formação de corpos cetônicos e sobrecarga do fígado e dos rins. Além disso, outras reações podem ser observadas em dietas hipocalóricas como a diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial. Em relação à perda de peso, dietas muito restritivas são inadequadas por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e eletrólitos. (5)

A avaliação indica que todas as dietas da moda em questão podem interferir negativamente no estado nutricional do indivíduo, prejudicando sua saúde. A principal causa do insucesso da maioria dessas dietas é o fato do uso desses regimes serem inviáveis em longo prazo. Independentemente do tipo de dieta adotada, o prognóstico de manutenção da perda de peso é muito ruim. Entre os indivíduos que perdem peso, somente 5% controlam-se para impedir o reganho de peso ao final de 5 anos. Os indivíduos que perderam peso precisam manter uma ingestão energética reduzida, mesmo após alcançar a perda de peso desejada. O sucesso alcançado por uma dieta depende de vários fatores e do tempo de manutenção do peso reduzido. (5)

Para uma ingestão energética equilibrada, deve-se levar em conta a taxa de metabolismo basal (TMB), e como estas dietas não são calculadas individualmente, podem ser consideradas dietas da moda inadequadas, uma vez que estas não atendem às necessidades energéticas do indivíduo, podendo gerar riscos à saúde de quem as pratica. (1)

4 CONCLUSÃO

Os princípios de uma alimentação saudável expressa que todos os grupos de alimentos devem fazer parte da dieta diária. A alimentação saudável deve ser constituída de água, carboidratos, fibras, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Uma boa e equilibrada dieta requer aporte calórico e nutriente suficiente para suprir as necessidades de cada indivíduo, e também cumprir com a indispensável reeducação alimentar.

As dietas da moda, Dr. Atkins, Beverly Hills e do Tipo Sanguíneo não são adaptadas à cultura e realidade da população brasileira e a principal característica é a falta de ingestão de determinados grupos de alimentos e excessos de outros, causando deficiência nutricional.

O nutricionista é o profissional habilitado para prescrever uma dieta dentro das recomendações mais precisas. Portanto, é de suma importância o trabalho de educação nutricional para conscientização quanto ao uso inadequado das dietas da moda.

TREND DIETS: A CRITICAL ANALYSIS

CAROLINA SILVA AMARAL

Abstract:

The aim of this study was to analyze three trend diets, emphasizing their consequences and comparing them with the guidelines of Brazilian Population Food Guide for the Ministério da Saúde (2008). The Food Guide for the Brazilian Population by meaning of directives, seeks to fully show how it should be made healthy eating. Trend diet (Atkins diet, Beverly Hill diet and the Blood Type diet) were described step by step. For it was performed a comparative table diets with the guidelines of the Brazilian Population's Food Guide to check what is appropriate or what is in deficient, according to a healthier diet. The diets' Dr. Atkins, Beverly Hills and Blood Type do not match the Brazilian population reality and culture. These diets also have excesses and restrictions on food groups, cause nutritional deficiency in the medium and long term. They cause metabolic imbalances and undertake various body functions, such as circulatory, failure renal, and bone. The Nutritionist educator is essencial for awareness of the inappropriate uses of trend diets. The diet professional is important to prescribe a diet within more precision recommendations and safeties the loss weight process.

Keywords: Trend diets. Nutrition. Nutritionist. Slimming process. Obesity.

REFERÊNCIAS

1. Pacheco CQ, Oliveira MAG, Medina AP. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Nutrir Gerais*. 2009 fev/jul;3(4):346-361.
2. Pinheiro ARO, Freitas SFT, Corso ACT. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Rev. Nutr.* 2004 out/dez;17(4):523-533.
3. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde.

Vigitel Brasil 2012: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

4. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
5. Cabral ABG, Pavam CA, Costa JAS, Fária RTS. Dietas da moda: qual o mal que podem causar a saúde humana. Juiz de Fora. Universidade Federal de Juiz de Fora, ICB - Departamento de Nutrição; 2010.
6. Viggiano CE. Dietas da moda: ponto de vista. Rev. bras. ciênc. saúde. 2007 abr/jun;(12), 2007.
7. Atkins RC. A dieta revolucionária do Dr. Atkins. Mattos ILB, Dick JH, tradutores. Rio de Janeiro: Artenova; 1972.
8. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação da utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. ConsCience Saúde. 2010;9(3):430-440.
9. Mazel J. A dieta de Beverly Hills. Santos LI, tradutor. 5. ed. Rio de Janeiro: Record; 1983.
10. D'Adamo PJ. Viva melhor com a dieta do tipo sanguíneo: um programa individualizado para maximizar a sua saúde – como alcançar o equilíbrio emocional e combater o envelhecimento. Rodrigues AB, tradutor. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2001.
11. Abykeyla MT. A dieta do tipo sanguíneo. [acesso em 4 out 2013]. Disponível em <http://www.nutrociencia.com.br>.
12. Cano-Rodríguez I, Ballesteros-Pomar MD, Pérez-Corral B, Aguado R. Dietas Bajas en hidratos de carbono frente a dietas bajas en grasas. Endocrinol Nutr. 2006;53(3):209-17.
13. Marquezi ML, Costa AS. Implicações do jejum e restrição de carboidratos sobre a oxidação de substratos. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2008;7(1):119-129.
14. Cavalcante SM. Dieta de Beverly Hills. 2009 fev 3; [acesso em 4 out 2013]. Disponível em <http://www.nutricaoemfoco.com.br/pt/br/site.php?secao=dietas&pub=1578>.

ANEXO A – Recomendação calórica média, número de porções diárias e valor médio das porções – Guia Alimentar para a População Brasileira

VET = 2.000 kcal			
Grupos de Alimentos	Recomendação calórica média do grupo (kcal)*	Número de porções diárias do grupo	Valor energético médio por porção (kcal)
Cereais, tubérculos, raízes e derivados	900	6	150
Feijões	55	1	55
Frutas e sucos de frutas naturais	210	3	70
Legumes e Verduras	45	3	15
Leite e Derivados	360	3	120
Carnes e ovos	190	1	190
Óleos, gorduras e sementes oleaginosas	73	1	73
Açúcares e doces	110	1	110
(*) Esta atribuição atingiu 1.943 kcal.			

ANEXO B – Síntese das diretrizes

Diretriz 1

Os alimentos saudáveis e as refeições

- Refeições são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal.
- Para garantir a saúde, faça, pelo menos, três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.
- A alimentação saudável tem início com a prática do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e complementar até pelo menos os 2 anos e se prolonga pela vida com adoção de bons hábitos alimentares.

Diretriz 2

Cereais, tubérculos e raízes

- Arroz, milho e trigo, alimentos como pães e massas, preferencialmente na forma integral;
- Tubérculos como as batatas; raízes como a mandioca devem ser a mais importante fonte de energia e o principal componente da maioria das refeições.

Diretriz 3

Frutas, legumes e verduras

- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças.

Diretriz 4

Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas

- As leguminosas, como os feijões, e as oleaginosas, como as castanhas e sementes, são alimentos fundamentais para a saúde.
- A preparação típica brasileira feijão com arroz é uma combinação alimentar saudável e completa em proteínas.

Diretriz 5

Leite e derivados, carnes e ovos

- Leite e derivados, principais fontes de cálcio na alimentação, e carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva que contribui para a saúde e para o crescimento saudável.
- Os tipos e as quantidades desses alimentos devem ser adequados às diferentes fases do curso da vida.
Leites e derivados devem ser preferencialmente desnatados, para os adultos, e integrais para crianças, adolescentes e gestantes.

Diretriz 6

Gorduras, açúcares e sal

- As gorduras e os açúcares são fontes de energia.
- O consumo frequente e em grande quantidade de gorduras, açúcar e sal

aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

- Utilize sempre o sal fortificado com iodo (sal iodado).

Diretriz 7

Água

- A água é um alimento indispensável ao funcionamento adequado do organismo.
- Toda água que você beber deve ser tratada, filtrada ou fervida.