



**RELAÇÃO ENTRE DIETAS DA INTERNET E O RISCO PARA A SAÚDE DA
POPULAÇÃO**

**RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET DIETS AND THE RISK TO
POPULATION'S HEALTH**

SILVA, Gabriela Kopke e¹
SILVA, André Ribeiro da²

RESUMO

Tendo em vista que com a globalização, os padrões de beleza estão mudando e o corpo magro está cada vez mais como um objetivo, juntamente com o fácil acesso a dietas na internet, pesquisa-se sobre a relação entre as dietas encontradas na internet e os riscos que elas podem trazer para a população, a fim de avaliar se as dietas encontradas nos sites suprem as necessidades de mulheres saudáveis com idade entre 19 e 50 anos. Para tanto, é necessário fazer uma avaliação qualitativa e descritiva dos cardápios propostos. Realiza-se, então, uma avaliação por meio de um software para verificar o conteúdo nutricional. Diante disso, verifica-se que nenhum cardápio estava de acordo 100% com os valores ideais, o que impõe a constatação de que existem riscos para a saúde de quem os segue.

Palavras-chave: Dietas da moda. Transtornos alimentares. Efeito sanfona. Deficiência nutricional. Emagrecimento.

ABSTRACT

Bearing in mind that with globalization, beauty standards are changing and the thin body is increasingly a goal, along with easy access to diets on the internet, research is carried out on the relationship between diets found on the internet and the risks they can bring to the population, in order to assess whether the diets found on the websites meet the needs of healthy women aged between 19 and 50 years. Therefore, it is necessary to make a qualitative and descriptive evaluation of the proposed menus. An evaluation is then carried out using software to verify the nutritional content. In view of this, it appears that no menu was 100% in agreement with the ideal values, which imposes the realization that there are risks to the health of those who follow them.

Keywords: Fad diets. Eating disorders. Concertina effect. Nutritional deficiency. Slimming.

¹ Graduação do curso de Nutrição, pela Universidade Estácio de Sá. E-mail: Nutrigabrielakopke@gmail.com

² Orientador do TCC. Pós-doutorando em Neurociências. Professor e pesquisador vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Ciência do Comportamento, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Centro de Estudos Avançados e Multidisciplinares da Universidade de Brasília. E-mail: andreribeiro@unb.br

1. INTRODUÇÃO

Com o aumento da globalização e a facilidade ao acesso às mídias sociais, a população, principalmente o público feminino, se tornou “refém” dos padrões de beleza impostos pela mídia. Muitas vezes esse público recorre aos próprios sites de buscas para obter uma ajuda para chegarem a esse modelo. A problemática do artigo é referente às dietas e planos alimentares que são disponibilizados na internet de forma imprudente, não sendo individualizadas. Sendo assim, esses planos podem trazer prejuízos para a saúde de quem os segue.

O artigo foi baseado em uma busca por essas dietas popularizadas, as quais foram analisadas as composições nutricionais e se elas estão de acordo com as DRIs (Dietary Reference Intakes), levando em consideração o aumento no número de planos alimentares e dietas disponibilizadas em páginas da internet. Diante desse levantamento pôde-se concluir o resultado de que muitos desses planos não estão sendo revisados por um profissional qualificado para prescrição de dietas, no caso, o nutricionista.

O trabalho tem como objetivo avaliar se esses planos alimentares encontrados na internet suprem as necessidades, básicas e essenciais, de macronutrientes e micronutrientes para a população feminina com idade entre 19 a 50 anos. De forma a analisar os parâmetros das quantidades necessárias para uma nutrição correta, para uma alimentação de qualidade nutricional sem causar riscos à integridade do paciente.

A deficiência de calorias, vitaminas e minerais são as principais causadoras de variadas doenças, como por exemplo a anemia, distúrbios metabólicos, cegueira noturna, osteoporose, dentre outras. Diante a isso, vale ressaltar a importância de procurar um especialista qualificado na área para a elaboração de um plano alimentar que vise algo baseado nas necessidades individuais de cada pessoa, para ajustes de taxas disfuncionais e suplementação de forma segura.

Para este estudo, foram realizadas buscas na plataforma de pesquisas do Google, onde foram extraídos os planos alimentares propostos pelos sites que foram citados durante o artigo, os quais foram encaminhados para uma avaliação nutricional pelo aplicativo "Avanutri". Ao passar por essa avaliação, as considerações foram

negativas, apontando que o caminho das dietas disseminadas pela internet não supre uma condição de vida boa e saudável.

O artigo será separado em seguintes marcadores: Materiais e métodos, onde aparecerá toda a metodologia do trabalho e as referências dos planos utilizados; Resultados e discussão, onde se seguirá com enfoque específico nos cálculos e avaliações dos planos, mostrando se estão de acordo ou não com os parâmetros ideais; E Considerações finais.

2.MATERIAIS E MÉTODOS

Para a execução do estudo, foram feitas buscas na plataforma de pesquisas do Google com os seguintes termos: “Dietas para emagrecer”; “Dieta para emagrecer rápido”; “Dieta para perder barriga” e “Dieta das famosas para emagrecer”, e foram selecionados os cardápios propostos pelos primeiros sites que apareciam nas buscas no dia 01 de julho de 2022 e junto com as informações dos planos, foram calculadas as adequações alimentares, se baseando em 2000 kcal para o público feminino de 19-50 anos.

Foram necessárias adequações nas quantidades e medidas, pois a maior parte foi utilizada como uma medida caseira, porém de forma incompleta e nutricionalmente insuficiente, já que a maioria dos planos alimentados foram feitos para um tipo específico de corpo e metabolismo, não se englobando a todas as pessoas que buscavam a dieta.

Para a realização dos cálculos nutricionais, foram utilizados o software “Avanutri” e a análise de adequação se baseou nos seguintes critérios: Kcal, carboidratos, proteínas, lipídios, sódio, ferro, fibras, vitaminas (B12, C e D), zinco, selênio e cálcio, de acordo com os valores apresentados pela Dietary Reference Intakes (DRI) como referência de alimentação saudável para o público já mencionado anteriormente.

Para a maior facilidade de entendimento, os planos serão identificados como: Plano 1, Plano 2, Plano 3, Plano 4, Plano 5 e Plano 6.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi constituído por 6 cardápios retirados das bases de buscas e após passarem um uma avaliação com análises discriminativas de acordo com cada refeição que plano indicava, como já citado na parte de materiais e métodos, foram classificados como adequados ou não.

De acordo com as DRIs, segundo PADOVANI et al (2006), foram utilizados os seguintes valores para verificação de adequação nutricional do cardápio: Kcal: 2000; Carboidratos: 45-65% do VET= 225-300 gramas (900-1200 Kcal); Proteínas: 10-35% do VET = 50- 175 gramas (200-700 Kcal); Lipídios: 20-35% do VET = 44,5- 77,8 gramas (400- 700 Kcal); Ferro: 18 mg; Cálcio: 1000 mg; B12: 2,4 µg; Vit C: 75 mg; Vit D: 5 µg; Zinco: 8 mg; Selênio: 55 µg; Sódio 1,5 g; Fibras: 25 g.

Para melhor entendimento, cada plano seguirá com sua descrição de dieta já ajustada com os valores em gramas ou mls utilizados e com a tabela demonstrando a quantidade e se houve adequação aos critérios utilizados ou não. As tabelas serão identificadas de acordo com o plano ao qual ela se refere, Plano 1 = Tabela 1 e assim por diante. A tabela 7 representa um comparativo entre todos os planos do estudo.

O plano 1 foi retirado do site “Tua saúde”, com o título “Dieta para emagrecer de forma saudável (com cardápio!)”, ele possui a revisão clínica feita pela nutricionista Tatiana Zanin.

Refeição	Descrição da dieta
Café da manhã	240 ml de leite desnatado + omelete feita com 1 ovo e tomate (20 gramas)
Lanche da manhã	1 maçã (80 gramas) + 3 castanhas do Brasil (30 gramas)
Almoço/Jantar	150 g de filé de peixe + 2 col de sopa de grão de bico (48 gramas) + salada cozida (80 gramas) + 2 fatias de abacaxi (100 gramas)
Lanche da tarde	1 iogurte desnatado (120 mls) + 1 col de sopa de linhaça (7 gramas)

Fonte: ZANIN (07\2022)

Tabela 1- Análise qualitativa do plano 1

Critérios	Quantidade	Adequação
Kcal	1.127,19	N
Carboidratos (g)	99,28	N
Proteínas (g)	93,77	S
Lipídeos (g)	39,45	N

Fibras (g)	12,49	N
Sódio (mg)	491,69	N
Ferro (mg)	9,27	N
Cálcio (mg)	853,1	N
Vitamina B12 (µg)	5,4	S
Vitamina C (mg)	83,07	S
Vitamina D (µg)	5,45	S
Selênio (µg)	1.145,26	N
Zinco (mg)	6,29	N

Fonte: AVANUTRI

O plano 2 foi igualmente retirado do site “Tua saúde” e se apresenta com o título “Dieta para perder até 5 kg em 2 semanas”, onde o mesmo possui a revisão clínica feita pela também pela nutricionista Tatiana Zanin.

Refeição	Descrição da dieta
Café da manhã	1 copo de leite desnatado (165 mls) + 1 fatia de pão integral (25 gramas) com 1 fatia de queijo branco (30 gramas) + 1 fatia de peito de peru (15 gramas)
Lanche da manhã	1 fatia de mamão (100 gramas) com 1 colher de sopa de aveia (15 gramas)
Almoço/Jantar	1 posta de pescada grelhada (100 gramas) + 3 colheres de arroz integral (129 gramas) + 2 colheres de sopa de feijão (34 gramas) + salada de brócolis (30 gramas) com cenoura (40 gramas) + 1 colher de azeite de oliva (2 mls)
Lanche da tarde	1 maçã (80 gramas) + 2 torradas (16 gramas) com ricota (15 gramas)

Fonte: ZANIN (01\2022)

Tabela 2- Análise qualitativa do plano 2

Critérios	Quantidade	Adequação
Kcal	1.113,49	N

Carboidratos (g)	122,68	N	
Proteínas (g)	94,64	S	
Lipídeos (g)	27,14	N	
Fibras (g)	10,07	N	
Sódio (mg)	1.052,26	N	
Ferro (mg)	5,09	N	Fonte: AVANUTRI
Cálcio (mg)	611,57	N	
Vitamina B12 (µg)	0,63	N	O plano 3
Vitamina C (mg)	94,57	S	retirado do
Vitamina D (µg)	1,65	N	novamente do site
Selênio (µg)	25,14	N	“Tua saúde”, com o
Zinco (mg)	2,34	N	título “Como fazer
			uma dieta para
			emagrecer rápido”

e possui a revisão clínica feita por nutricionista Tatiana Zanin.

Refeição	Descrição da dieta
Café da manhã	1 xícara de chá de hibisco (100 mls) + 1 fatia de pão integral (25 gramas) com 1 col de sopa de creme de ricota (20 gramas)
Lanche da manhã	4 avelãs + 1 maçã (90 gramas) com canela (1 grama)
Almoço/Jantar	1 filé pequeno de peito de frango grelhado (140 gramas) + 2 col de sopa de arroz integral (40 gramas) + 3 colheres de sopa de salada de repolho cozido (18 gramas), tomate (15 gramas) e beterraba ralada (16 gramas) + 1 laranja pequena (90 gramas)
Lanche da tarde	1 iogurte desnatado natural (120 mls) + 2 castanhas do Pará (8 gramas)

Fonte: ZANIN (04\2022)

Tabela 3- Análise qualitativa do plano 3

Critérios	Quantidade	Adequação
Kcal	1.190,91	N

Carboidratos (g)	139,62	N	
Proteínas (g)	113,14	S	
Lipídeos (g)	19,98	N	
Fibras (g)	7,77	N	
Sódio (mg)	275,91	N	
Ferro (mg)	4,99	N	
Cálcio (mg)	321,01	N	
Vitamina B12 (µg)	0,67	N	Fonte: AVANUTRI
Vitamina C (mg)	113,01	S	
Vitamina D (µg)	0,05	N	O plano 4 foi retirado do site
Selênio (µg)	1,94	N	“Correio
Zinco (mg)	3,63	N	brasiliense”, com o título “Quatro dietas

mais eficazes para emagrecimento rápido - Dieta Low Carb” e não apresenta autor da revisão clínica.

Refeição	Descrição da dieta
Café da manhã	1 copo (200 ml) de leite vegetal de coco batido com 1 ameixa seca (34 gramas) e 1 col. (sopa) de chia (15 gramas)
Lanche da manhã	1 fatia de pão integral (25 gramas) com homus (15 gramas)
Almoço	Salada de alface (20 gramas), cenoura (12 gramas), pepino (18 gramas), tomate (15 gramas) e semente de gergelim (5 gramas) + 4 col. de sopa de quinoa cozida (60 gramas) + 3 col. de sopa de lentilha (72 gramas) + 1 pires de brócolis (80 gramas) com azeite (5 mls) e alho + 1 porção média de cação cozido (200 gramas) com molho de tomate (45 mls) e cúrcuma (3 gramas)
Lanche da tarde	1 banana (40 gramas) aquecida no micro-ondas com 1 col. de sobremesa de cacau em pó (4 gramas) e chia (5 gramas)
Jantar	2 ovos batidos (110 gramas) + 3 col. de chá de farelo de aveia (12 gramas) + atum (15 gramas) + abobrinha ralada (36 gramas) + sal + pimenta + cúrcuma (3 gramas) + azeitona (10

gramas) + 1 pires de legumes: Pimentão (26 gramas), cenoura (24 gramas), berinjela (40 gramas), tomate (30 gramas) assados e temperados com azeite extravirgem (5 mls) e orégano (0,12 gramas)

Ceia 1 laranja com bagaço (90 gramas)

Fonte: Correio brasiliense (08\2022)

Tabela 4- Análise qualitativa do plano 4

Crítérios	Quantidade	Adequação
Kcal	1.674,89	N
Carboidratos (g)	140,11	N
Proteínas (g)	98,2	S
Lipídeos (g)	80,18	N
Fibras (g)	28,22	S
Sódio (mg)	671,53	N
Ferro (mg)	17,45	N
Cálcio (mg)	432,72	N
Vitamina B12 (µg)	0	N
Vitamina C (mg)	121,01	S
Vitamina D (µg)	0	N
Selênio (µg)	16,84	N
Zinco (mg)	4,39	N

Fonte: AVANUTRI

O plano 5 foi retirado do site “Fala universidades”, com o título “Como emagrecer 5kg em apenas 3 dias; saiba como perder peso rápido” e possui a sua revisão feita por Luiza Nascimento.

Refeição	Descrição da dieta
-----------------	---------------------------

Café da manhã	1 xícara de café sem açúcar ou adoçante (200 mls) + 1 torrada de pão integral (25 gramas) com geleia de morango light (9,5 gramas) + 1 laranja (90 gramas) ou tangerina
Lanche da manhã	1 taça de gelatina sem açúcar (100 gramas)
Almoço	1 salada feita com folhas de alface (30 gramas), tomate (45 gramas) e uma lata de atum em água (120 gramas) + 3 torradas integrais (30 gramas) + 1 copo de água (200 mls) com limão (40 gramas) sem açúcar ou adoçante
Lanche da tarde	1 taça de gelatina sem açúcar (100 gramas)
Jantar	100g de carne magra de frango + 1 xícara de legumes cozidos (130 gramas) + 1 maçã média (150 gramas)

Fonte: NASCIMENTO (07/2021)

Tabela 5- Análise qualitativa do plano 5

Crítérios	Quantidade	Adequação
Kcal	771,65	N
Carboidratos (g)	86,86	N
Proteínas (g)	84,3	S
Lipídeos (g)	9,67	N
Fibras (g)	10,03	N
Sódio (mg)	1.097,63	N
Ferro (mg)	3,45	N
Cálcio (mg)	152,95	N
Vitamina B12 (µg)	0,33	N
Vitamina C (mg)	105,22	S
Vitamina D (µg)	0,3	N
Selênio (µg)	28,23	N
Zinco (mg)	1,54	N

Fonte: AVANUTRI

Novamente do site “Tua saúde”, o plano 6 se encontra com o título “Dieta para secar e perder barriga”, onde também possui a Revisão clínica feita pela nutricionista Tatiana Zanin.

Refeição	Descrição da dieta
Café da manhã	1 xícara de café sem açúcar (200 mls) + 3 ovos cozidos (165 gramas) + 3 fatias de abacate (45 gramas) + 1 fatia de pão integral (25 gramas) + 1 laranja (90 gramas)
Lanche da manhã	30 gramas (10 gramas de cada) de frutos secos: nozes, amêndoas e avelãs + 2 fatias finas de queijo baixo em gordura (40 gramas)
Almoço\Jantar	90 gramas de salmão no forno com alecrim e limão e batata (70 gramas) com casca no forno com 1 colher de chá de azeite de oliva (2 gramas) + 1 xícara (108 gramas) de chips de berinjela (cortar a berinjela em rodela finas, adicionar uma pitada de ervas finas a gosto e colocar em uma travessa no forno com um pouquinho de azeite e deixar até ficar crocante) + 1 pêsego (60 gramas)
Lanche da tarde	1 xícara de chá de gengibre (5 gramas) sem açúcar + 2 fatias de torradas integrais (20 gramas) com guacamole caseiro (90 gramas)

Fonte: ZANIN (12\2021)

Tabela 6- Análise qualitativa do plano 6

Tabela 6	ICM 2595-5004	Quantidade	Adequação	
		Kcal	1.349,11	N
		Carboidratos (g)	110,64	N
		Proteínas (g)	77,06	S
		Lipídeos (g)	66,48	S
		Fibras (g)	18,44	N
		Sódio (mg)	1.782,98	N
		Ferro (mg)	6,44	N
		Cálcio (mg)	505,27	N
		Vitamina B12 (µg)	5,87	S
		Vitamina C (mg)	88,02	S
		Vitamina D (µg)	6,06	S
		Selênio (µg)	101,22	S
		Zinco (mg)	1,86	N

Fonte: AVANUTRI

Tabela 7- Análise de adequação de todos os planos segundo os critérios das DRIs

Critério	Adequação o Plano 1	Adequação o Plano 2	Adequação o Plano 3	Adequação o Plano 4	Adequação o Plano 5	Adequação o Plano 6
Kcal	N	N	N	N	N	N
CHO (g)	N	N	N	N	N	N
PTN (g)	S	S	S	S	S	S
LIP (g)	N	N	N	N	N	S
Fibras (g)	N	N	N	S	N	N
Sódio (mg)	N	N	N	N	N	N
Ferro (mg)	N	N	N	N	N	N
Cálcio (mg)	N	N	N	N	N	N
B12 (µg)	S	N	N	N	N	S

Vit C (mg)	C	S	S	S	S	S	S
Vit D (µg)	D	S	N	N	N	N	S
Selênio (µg)		N	N	N	N	N	S
Zinco (mg)		N	N	N	N	N	N

Fonte: PADOVANI et al. 2006

De acordo com os resultados obtidos pela pesquisa, foi observada deficiência de Kcal, carboidratos, sódio, ferro, cálcio e zinco em todos os planos e apenas o Plano 4 estava adequado em relação à quantidade de fibras necessárias, somente os planos 1 e 6 se adequaram em relação às vitaminas B12 e D, porém, somente o plano 6 se adequou em relação aos lipídios e ao selênio, em contrapartida, todos os planos se adequaram em relação aos níveis quantitativos de proteínas e Vitamina C.

A tentativa com resultados imediatos em relação ao emagrecimento para fins estéticos aumenta significativamente a cada ano. As dietas da moda, por sua vez, prometem ajudar na redução de peso e ganho de massa muscular com rapidez e acabam aparentando ser a melhor opção para as pessoas que buscam esse objetivo. Essas dietas são consideradas não saudáveis, pois fornecem menos calorias e nutrientes e seu sucesso é limitado a longo prazo (FARIA et al, 2021, p.2).

Como foi observado, houveram diversas faltas nutricionais nos planos vistos, é necessário salientar a importância desses nutrientes e os riscos/danos que suas ausências representam.

A deficiência nutricional ocorre quando há baixo consumo ou absorção de micronutrientes, vitaminas e minerais necessários para a manutenção do organismo. Esse quadro pode causar doenças graves como anemia e doenças diarreicas. Além disso, a deficiência nutricional pode causar mudanças significativas na disposição física, energia, capacidade mental e clareza de pensamentos, podendo prejudicar o desenvolvimento na escola ou faculdade, e a produtividade do trabalho (NÓBREGA, [s.d.]).

A biodisponibilidade dos nutrientes que compõem a dieta é que indica a sua qualidade nutricional, desse modo para classificar um plano alimentar como ideal é importante levar em consideração a quantidade, a qualidade, a interação entre os nutrientes e a forma como eles são digeridos e absorvidos no organismo. O equilíbrio entre os componentes dos alimentos inseridos no plano alimentar é essencial para promoção de saúde e adequação do estado nutricional (LIMA et al, 2010, p. 349-357).

As avaliações, escassas na literatura científica, apontam para a preponderância de dietas com restrição calórica excessiva que podem provocar sintomas como fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite, anemia entre outros. Esses sintomas

estão relacionados à oferta inadequada e desproporcional de micro a macronutrientes (SANTANA; MELO, 2020, p.3).

Como nenhum plano excedeu os limites para caracterizar um excesso de macro ou micronutrientes, todos eles ficando no teor certo ou abaixo, o artigo fará menção aos problemas causados pela falta desses nutrientes.

O corpo humano tem um mecanismo complexo, depende de uma série de fatores para que ele funcione adequadamente, dentre eles, a energia, o primeiro local onde ele encontra é no carboidrato, que além da função energética, tem função estrutural e de reserva energética, quando há um baixo consumo de carboidratos na dieta, o corpo responde com fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, constipação e fadiga, o que diminui consideravelmente a qualidade de vida da pessoa.

Além dos carboidratos, o grupo dos macronutrientes contém as proteínas e os lipídeos que também têm papel fundamental para o bom funcionamento do corpo. As proteínas, assim como os carboidratos, têm função estrutural, atuam na formação de membranas, tecidos, ossos, cabelos, unhas e dentes, mas não somente isso, elas também tem função enzimática, atuam como catalizadores para as reações que ocorrem no organismo e tem participação hormonal e de anticorpos também, com isso, quando há uma falta desse nutriente, o corpo irá se encontrar em uma situação com desbalanceamento, apresentando sintomas como flacidez muscular, cicatrização demorada, unhas fracas e queda de cabelos, cansaço e aumento do risco de fraturas.

Já os lipídeos têm um função energética assim como os carboidratos e função estrutural e hormonal como as proteínas, mas também são isolantes térmicos e físicos, o quesito que eles mais se destacam é na absorção de vitaminas lipossolúveis, no caso, as vitaminas a, d, e k, elas só são absorvidas na presença de gorduras e quando se há um baixo consumo deles, o corpo apresenta falta de concentração, pele e olhos secos, alterações de humor, cansaço, sentirá mais frio do que o normal, sentirá mais fome e dificuldade para emagrecer devido as alterações hormonais.

Tabela 8: Sinais e sintomas das deficiências de micronutrientes.

Micronutriente	Sinais e sintomas
-----------------------	--------------------------

Cálcio	Aumento de peso, cáries, ansiedade, câimbras, osteoporose, estresse, depressão, hipertensão arterial, constipação intestinal, insônia, diarreia, unhas fracas, perda de memória, hipocalcemia e raquitismo ou osteomalácia.
Ferro	Cansaço exagerado, sono frequente, cabelos fracos e quebradiços, desânimo, dificuldade para se manter atento, tornozelos e/ou articulações inchadas, pele pálida, interior das pálpebras sem cor, falta de apetite, alterações no paladar e infecções mais frequentes, devido à diminuição da imunidade.
Sódio	Absorção intestinal dificultada, suor excessivo e diarreia, como consequência disso, a pessoa se sentirá fraca, apática e até mesmo ter taquicardia e desbalanceamento na bomba de sódio e potássio.
Vitamina B12	Fadiga e fraqueza, perda de memória e sensibilidade, além de formigamento nas mãos e pés, anemia perniciosa, palpitações, dificuldade visual, falta de equilíbrio, confusão mental, possibilidade de demência, que pode ser irreversível, falta de apetite e perda de peso sem razão aparente, feridas na boca e na língua, irritabilidade e sentimentos de tristeza recorrentes.
Vitamina C	Cansaço, fraqueza e irritação, pode ocorrer hemorragia subcutânea, ao redor das gengivas ou nas articulações. As gengivas ficam inflamadas e os dentes acabam ficando frouxos, cabelos secos e quebradiços, pele seca e áspera, aumento da retenção de líquidos nas pernas, aumento da possibilidade de desenvolver anemia, ocorrência de infecções e dificuldade na cicatrização de feridas.
Vitamina D	Osteomalácia ou osteoporose em adultos, fraqueza óssea, dores musculares e ósseas, sensação de fadiga, fraqueza e mal-estar, espasmos musculares acentuados e causar ou piorar quadros como enxaqueca, hipertensão, infecções respiratórias, doenças cardiovasculares, síndrome dos ovários policísticos (sop), diabetes tipo 2.

Fibras	Constipação, aumento de colesterol, inchaço, excesso de fome e dificuldade para perder peso.
Selênio	Arritmia cardíaca, menor resistência a infecções, fraqueza muscular, anemia, osteoartrite, exaustão, cansaço mental, hipotireoidismo, infertilidade masculina, problemas cardiovasculares, asma, alergias e doença de Keshan.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabendo que a crescente busca por um padrão de beleza leva a procura por dietas de fácil acesso no meio digital, correlacionando isso com os resultados obtidos nas análises dos cardápios do estudo e com as informações sobre os riscos nutricionais, entende-se que esses planos não saudáveis trarão riscos a curto ou longo prazo.

Observou-se que nenhum plano estava 100% de acordo com as necessidades apresentadas para a adequação e com isso, pode-se gerar uma série de deficiências nutricionais se seguidas a curto/longo prazo, gerando riscos para a saúde como os quais já foram citados nos resultados, mais claramente, a adequação ficou entre 15,4% - 46,1%.

Como mencionado, os riscos nutricionais de uma alimentação não balanceada, nem prescrita adequadamente por um profissional são grandes e podem gerar um impacto ainda maior na saúde de quem a seguiu.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5 motivos para não cortar totalmente o carboidrato. 2016. Disponível em:<<https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/fitness/noticia/2016/12/5-motivos-para-nao-cortar-totalmente-o-carboidrato-cjpl92bo200eondcnqcbzsrs3.html>>. Acesso em: 06/08/2022.

ANDRADE, Cáritas de Almeida; BEZERRA, Rodrigo Alves; MAGNAVITA, Ana Prudência Assis; SILVA, Livia Souza Guimarães Rocha e. **Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes.** 2021. Brazilian Journal of Development, 7(5), 50918-50928. Disponível em: <

<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119>>. Acesso em: 19\08\2022.

AVANUTRI. Software de nutrição. Disponível em: <<https://beta.avanutrionline.com/Login>>. Acesso em: 02\09\2022.

BARRETO, Jailde. **Entenda a importância da vitamina C**. 2018. Disponível em: <<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/entenda-a-importancia-da-vitamina-c>>. Acesso em: 03/08/2022.

BERENHAUSER, Vanessa Regina. **A importância do Sódio**. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/dicas-de-saude/-/asset_publisher/0rjJEBzj2Oes/content/a-importancia-do-sodio>. Acesso em: 06/08/2022.

BERNARDO, Joana. **A importância do selênio**. [s.d.]. Disponível em: <<https://www.lusidas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/importancia-selenio>>. Acesso em: 06/08/2022.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS) - Ministério da saúde. **Anemia**. 2004. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/anemia>>. Acesso em: 06/08/2022.

BOAS, Rogério Rodrigues Vilas; CÂMARA, Janaína Lopes; NETO, Luiz Fernando Correa do Nascimento; SANTOS, Suelen Doriane Gonçalves dos. **Vitamina D: Uma revisão narrativa**. 2021. Brazilian Journals Publicações de Periódicos, São José dos Pinhais, Paraná. Vol. 4 Nº 2. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/26615>>. Acesso em: 17\09\2022.

BORNAND, Bruna; COSTA, Eduardo André Moura Martins; DIAS, Alessandra da Silva; LANZILLOTTI, Haydêe Serrão; LANZILLOTTI, Regina Serrão. **Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros fatores de risco**. Rev. Nutr. 16 (2) • Jun 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/7DRmHtLJWd8FGvTsBsGQhcF/?format=html&lang=pt>>. Acesso em: 17\09\2022.

BOTTINI, Camila Petry.; WILDBERGER, Miguel Angel Aranda. **Influência de oligoelementos no funcionamento da tireoide: revisão bibliográfica**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 8, n. 6, p. 639–653, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i6.5930. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5930>>. Acesso em: 17 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao%3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf>. Acesso em: 01\09\2022.

CAMPOS, Tarcila Ferraz. **Importância das fibras na alimentação.** [s.d.]. Disponível em: <<https://diabetes.org.br/importancia-das-fibras-na-alimentacao/>>. Acesso em: 06/08/2022.

CARVALHO, Miriam Corrêa de; BARACAT, Emílio Carlos Elias; SGARBIERI, Valdemiro Carlos. **Anemia ferropriva e anemia de doença crônica: distúrbios do metabolismo de ferro.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 54–63, 2015. DOI: 10.20396/san.v13i2.1832. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1832>. Acesso em: 17 set. 2022.

CAVALARI, Tainah; SANCHES, Rosely Alvim. **Os efeitos da vitamina c.** Revista Saúde em Foco. 2018. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/09/086_Os_efeitos_da_vitamina_C.pdf>. Acesso em: 17\09\2022.

FARIA, Alceu Luiz; ALMEIDA, Simone Gonçalves de; RAMOS, Theo Moraes. **Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar.** Research, Society and Development, v. 10, n. 10. 2021. Disponível em: <[file:///C:/Users/marly/Downloads/19089-Article-234228-1-10-20210815%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/marly/Downloads/19089-Article-234228-1-10-20210815%20(1).pdf)>. Acesso em: 14\09\2022.

FRANCESCHINI, Priscilla; NOVELLO, Daiana; QUINTILIANO, Daiana Aparecida. **A Importância dos Ácidos Graxos ω -3 e ω -6 para a Prevenção de Doenças e na Saúde Humana.** Rev Salus, ISSN 1980-2404, v. 2, n. 1. 2008. Guarapuava - PR, Brazil. Disponível em: <<https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/694>>. Acesso em: 17\09\2022.

LIMA, Karla Vanessa Gomes de; BION, Francisca Martins; LIMA, Cybelle Rolim de; NASCIMENTO, Elizabeth; ALBUQUERQUE, Carolina Guilherme de; CHAGAS, Maria Helena de Castro. **Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas.** RBPS, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 349-357, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331>>. Acesso em: 13 jul. 2022.

Lipídios: saiba por que as gorduras são essenciais para o nosso corpo. 2017. Disponível em: <<https://www.jasminealimentos.com/wikinatural/lipidios-por-que-as-gorduras-sao-essenciais-para-o-nosso-corpo/>>. Acesso em: 06/08/2022.

MAGNO, Fernanda Cristina Carvalho Mattos; COIMBRA, Vívian Oberhofer Ribeiro; KAIPPert, Vanessa Chaia; ROSADO, Eliane Lopes. **Macro e micronutrientes na orientação nutricional para obesidade.** HU Revista, [S. l.], v. 44, n. 2, p. 251–259, 2019. DOI: 10.34019/1982-8047. 2018.v44.13962. Disponível em:

<<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13962>>. Acesso em: 14 jul. 2022.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. **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. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>>. Acesso em: 01\09\2022.

MARTELLI, Andersson. **Redução das concentrações de cloreto de sódio na alimentação visando a homeostase da pressão arterial.** 2014. Revista eletrônica em gestão, educação e tecnologia Ambiental. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47458654/12486-59183-1-PB-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1663459825&Signature=XfGYWZLDoGsPI~LuFDqb~glqA4IR8nRDQjIWw1tVI3b1CrL5k8CHA8xjtYZyXfMLhMomiVm~OjhoC7NJOjqKL1bvkWlz82t3ruSyOP1MZGLnFH12sJf4o80H7vWDivH72iY1newd-2fOA3L9sJOGCMuQzDAXQ37x9t9nh6c6xgVvv2jaOACurbqBi-vpRGS36jATQ9E8cWMYJkvUKX507FcJwCVfQn42h9DCTSr7pGm55QZdLaQZqTR2zbFP9h5PqWT0FgiQp-Q1RjJ~8ufZhr2LFChHMBZo77wn3LUq1jXVPsZgljvHI7iBapbjZA2h7aTP7ENVZ-rbqLXaXi6leQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>. Acesso em: 16\09\2022.

MCLNNS, Kyle. **Exercise and obesity.** Coronary Artery Dis 2000;11:111-6. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/12557231_Exercise_and_obesity>. Acesso em: 01\09\2022.

MILL, José Geraldo; MOLINA, Maria del Carmen Bisi; TEIXEIRA, Rita de Cássia Moreira de Almeida; ZANDONADE, Eliana. **Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo.** Arquivo Brasileiro de Cardiologia 89 (4) • Out 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/p536P6YKhDjL5F5vFfQzdNk/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 10\09\2022.

MILLER, GD; JARVIS, JK; MCBEAN, LD. **The Importance of Meeting Calcium Needs with Foods.** J Am Coll Nutr 2001;20(2):168S-85S. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11349940/>>. Acesso em: 01\09\2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais.** Brasília, 2013. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_suplementacao_ferro_condutas_gerais.pdf>. Acesso em: 06/08/2022.

NASCIMENTO, Luiza. **Como emagrecer 5kg em apenas 3 dias; saiba como perder peso rápido.** 05 de julho de 2021. Disponível em: <<https://falauniversidades.com.br/como-emagrecer-5kg-em-apenas-3-dias/>>. Acesso em: 16\08\2022.

NÓBREGA, Ana. **Deficiência nutricional: quando ocorre e o que causa?** [s.d.]. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/deficiencia-nutricional/>>. Acesso em: 06/08/2022.

NOGUEIRA, Luana Romão; MELLO, Aline Veroneze de; SPINELLI, Mônica Glória Neumann; MORIMOTO; Juliana Masami. **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 59. p.554-561. Set./Out. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/689/581>. Acesso em: 01\09\2022.

PADOVANI, Renata Maria; AMAYA-FARFÁN, Jaime; COLUGNATI, Fernando Antonio Basile; DOMENE. Semíramis Martins Álvares. **Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais.** Rev. Nutr., Campinas. 19 (6):741-760, nov./dez., 2006.

Quatro dietas mais eficazes para emagrecimento rápido- Dieta Low Carb. 30 de agosto de 2022. Disponível em: <<https://www.correiobraziliense.com.br/diversao-e-arte/2020/08/4872156-quatro-dietas-mais-eficazes-para-emagrecimento-rapido.html>>. Acesso em: 16\08\2022.

RIBEIRO, Maiara. **Efeito sanfona | infográfico.** [s.d.]. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/infograficos/efeito-sanfona-infografico/>>. Acesso em: 13 jul. 2022.

RIOS, Sara de Almeida. PAES, Maria Cristina Dias. ABREU, Samuel Campos. CARDOSO, Wilton Soares. **Deficiências nutricionais e a biofortificação de alimentos.** 2011. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/35270/1/MilhoBiofortificado002.pdf>>. Acesso em: 06/08/2022.

SANTANA, Cibele Lustosa; MELO, Thaynara Souza. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde.** 2020. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Bacharelado em nutrição p.1-23. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Thaynara%20Sousa%20.pdf>. Acesso em: 14\09\2022.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **Os programas de emagrecimento na Internet: um estudo exploratório.** Physis 2007; 17(2):353-372. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/89ntmx6HHZmZ7p9L6QKWxrF/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 01\09\2022.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Os riscos das dietas restritivas.** [s.d.]. Disponível em: <<https://www.preparaenem.com/biologia/os-riscos-das-dietas-restritivas.htm>>. Acesso em: 06/08/2022.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Importância da vitamina D.** [s.d.]. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-da-vitamina-d.htm>>. Acesso em: 06/08/2022.

SCATONE, Natalia Knoll. **Qual a importância da proteína no nosso organismo?** 2020. Disponível em: <<https://www.prorim.org.br/blog-artigos/qual-a-importancia-da-proteina-no-nosso-organismo/>>. Acesso em: 06/08/2022.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.** 2019. Nutrição Brasil. 18(1), 55. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563>>. Acesso em: 01/09/2022.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.** Rev Nutr 2006; 19(6):693-704. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/YsxbPv5PJkHvrYsjLYPYd3n/?lang=pt>>. Acesso em: 01/09/2022.

TIMÓTEO, Ana Teresa. **Dieta em pacientes com síndrome metabólica: qual a composição ideal de macronutrientes?** Revista Portuguesa de Cardiologia. Volume 37, Issue 12, dezembro de 2018, Páginas 1001-1006. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S087025511730834X>>. Acesso: 20/08/2022.

VIANA, Ana da Silva Torres; SANTOS, Lorrane Soares dos; PASQUALOTTO, Maria Fernanda; FERREIRA, Talita Ribeiro Lemos; PLACIDO, Geovana Rocha. **Você sabia que a falta de vitamina B12 pode desencadear doenças neurológicas?** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 11, n. 3, pág. e43311326712, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i3.26712. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26712>>. Acesso em: 2 ago. 2022.

ZANIN, Tatiana. **Como fazer uma dieta para emagrecer rápido.** Abril de 2022. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/emagrecer-rapido/>>. Acesso em: 16/08/2022.

ZANIN, Tatiana. **Dieta para emagrecer de forma saudável (com cardápio!).** Julho de 2022. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/dieta-para-emagrecer/>>. Acesso em: 16/08/2022.

ZANIN, Tatiana. **Dieta para perder até 5 kg em 2 semanas.** Janeiro de 2022. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/dieta-para-emagrecer-5-quilos/>>. Acesso em: 16\08\2022.

ZANIN, Tatiana. **Dieta para secar e perder barriga.** Dezembro de 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/dieta-para-perder-barriga/>>. Acesso em: 16\08\2022.