



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Dietas da moda

AULA 6

MÓDULO 2 SESSÃO 3

DOCENTE SOFIA OLIVEIRA

REGIMES ALIMENTARES TERAPÊUTICOS



AO FINAL DESTA APRESENTAÇÃO, SERÃO CAPAZES DE:

Dietas da moda

- Saber reconhecer as principais causas de identificação de uma dieta da moda
- Identificar se uma dieta é ou não confiável.
- Conhecer e identificar as fases do ciclo de uma dieta da moda e suas consequências na saúde.
- Exemplos de dietas da moda com e sem evidências.

Dietas da moda

As dietas da moda são padrões de comportamento alimentar que são adotados com entusiasmo por seus seguidores. Elas são populares e temporárias, promovendo resultados rápidos e atraentes, mas geralmente não possuem fundamentos científicos sólidos.



Como identificar dietas da moda que podem ser prejudiciais à saúde?

A Associação Dietética Britânica e a Universidade do Estado de Oklahoma recomendam que as pessoas fiquem atentas e não confiêm em dietas que:

- Prometem perda de peso rápida que não exija mudança de outros hábitos de vida, como prática de exercícios físicos, por exemplo;
- Prometem perda de peso superior a 1 kg por semana;
- Recomendem alimentação extremamente restrita tais como “dieta da laranja”, “dieta da sopa”, “dieta líquida”, “dieta do chá”;
- Sugerem substituição de refeições por suplementos ou shakes e bebidas;
- Solicitem restrição total de grupos alimentares, por exemplo: dietas que não permitem hidratos, dieta carnívora e outras;
- Se baseiem no grupo sanguíneo;
- Recomendem detoxificação do consumo de certos grupos de alimentos;
- Se enquadram para todas as pessoas e todos os biótipos;
- Sejam promovidas com a ideia de que são um “segredo” descoberto por médicos e que “ninguém quer que se saiba dessa dieta milagrosa”.

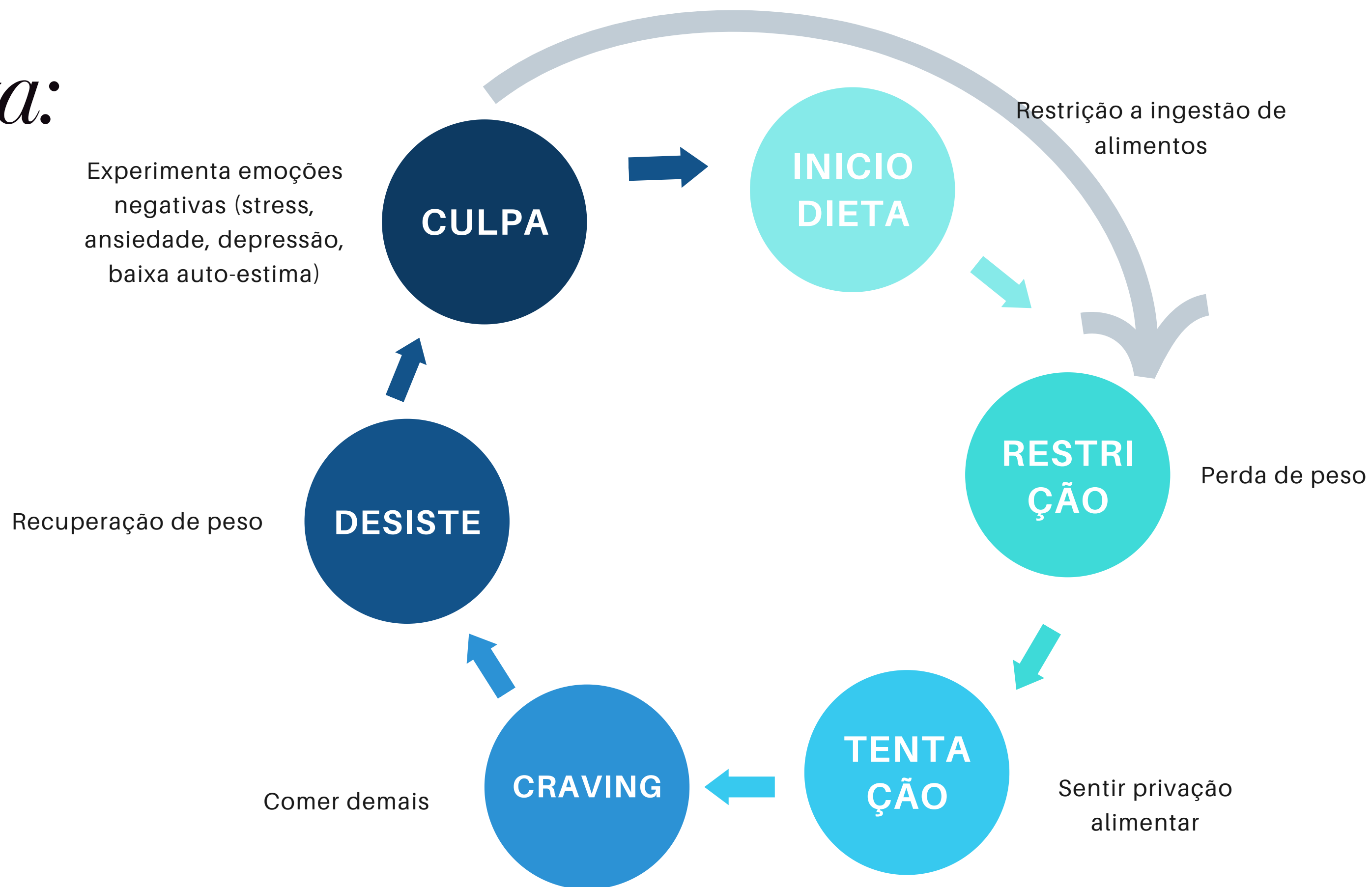
Como saber se a dieta é confiável?

A confiabilidade de uma dieta pode ser avaliada considerando vários aspectos. Algumas diretrizes para determinar se uma dieta é confiável são:

- **Base científica:** Verifique se a dieta tem uma base científica sólida. Procurar por estudos clínicos revisados por pares ou pesquisas publicadas em revistas científicas respeitáveis. Estar atento a afirmações exageradas ou sem fundamento científico.
- **Consenso entre especialistas:** Verificar se a dieta é fundada por profissionais de saúde credenciados, como médicos, nutricionistas ou especialistas da área. O consenso entre especialistas é um importante indicador de confiabilidade.
- **Equilíbrio nutricional:** Certificar-se de que a dieta oferece um equilíbrio nutricional adequado e não exclui grupos inteiros de alimentos essenciais sem uma justificativa sólida. Uma dieta equilibrada deve fornecer todos os nutrientes necessários para a saúde.

- **Segurança a longo prazo:** Considerar se a dieta é segura e sustentável a longo prazo. Evitar dietas extremamente restritivas que possam levar a deficiências nutricionais ou efeitos colaterais prejudiciais à saúde.
- **Individualização:** Considerar que cada pessoa é única e que uma dieta confiável deve ter em atenção as necessidades individuais, preferências alimentares e condições de saúde específicas.
- **Acompanhamento profissional:** Devem ser definidas e recomendadas por um profissional de saúde qualificado, para avaliar a confiabilidade de uma dieta e adaptá-la às necessidades individuais..

Ciclo de dieta:



Consequências de curto prazo da dieta da moda

- São geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes.
- Deficiências nutricionais;
- Diminuição do rendimento físico;
- Desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças;
- Sobrecarga do organismo;
- Não existe uma reeducação alimentar; e o resultado acaba sendo passageiro.

Efeito sanfona

O efeito sanfona, também conhecido como efeito retrocesso, ou efeito ioiô, acontece quando o peso perdido depois de uma dieta de emagrecimento volta rapidamente, fazendo a pessoa engordar novamente.

Efeito sanfona que podem estar associadas a diversos fatores, como, por exemplo:

1. Tipo e composição da dieta: A realização de dietas muito restritivas, dietas monótonas e desequilibradas nutricionalmente poderiam favorecer o efeito de retrocesso, a longo prazo.

2. Tamanho das células adiposas: As células do tecido adiposo diminuem quando se perde peso, no entanto, o seu tamanho e quantidade mantêm-se durante um prolongado período. E ao serem ativados os mecanismos de compensação no organismo, essas células voltam a ser preenchidas gradualmente até atingirem o volume normal.

3. Alteração das hormonas da saciedade: Existem várias hormonas que estão relacionados com o processo de saciedade. A alteração e desregulação deste equilíbrio hormonal levam a ativação de mecanismos de compensação e faz com que haja recuperação de peso.

4. Mudança no apetite: para algumas pessoas há um aumento do apetite depois da perda de peso, e pode estar associado as alterações fisiológicas que ocorreram no organismo durante o processo de perda de peso.

*Algumas das
consequências de
longo prazo das
dietas da moda
são:*

- Insatisfação corporal
- Obsessão corporal e com magreza;
- Baixa auto-estima
- Risco de desenvolver distúrbios alimentares;
- Maiores taxas de mortalidade com intensa
- Deficiências nutricionais
- Perda de massa muscular e risco de sarcopenia;
- Desequilíbrios eletrolíticos
- Risco de doenças cardíacas;
- Problemas ósseos;
- Infertilidade

Exemplo de Dietas





Dieta da lua

A dieta da lua é uma dieta do tipo milagrosa que diz que na mudança da fase da lua deve-se ficar 24 horas em jejum de alimentos sólidos e alimentar-se somente de líquidos.

Essa dieta não pode ser utilizada no tratamento da obesidade porque não modifica o hábito diário alimentar; além de poder, levar à perda de líquidos orgânicos e causar grande perda de massa muscular e deficiência de todas as vitaminas.



Dieta da sopa

A dieta da sopa é preparada com vários legumes, com grande quantidade de repolho. Deve-se consumir a sopa por uma semana a um mês, em todas as refeições.

Dieta que não estimula a mastigação, e causa prejuízo da função digestiva. A mastigação também é importante como sinalizador da saciedade.



Dieta da papinha de bebê

A dieta da papinha de bebê, popular nos EUA, levou mães a ter dificuldade em encontrar alimentos para recém-nascidos. A restrição alimentar consiste em consumir exclusivamente comida pronta para crianças, com potes pequenos que dão a ilusão de menor ingestão de comida.

Celebridades como Reese Witherspoon, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston.



Dieta do passarinho

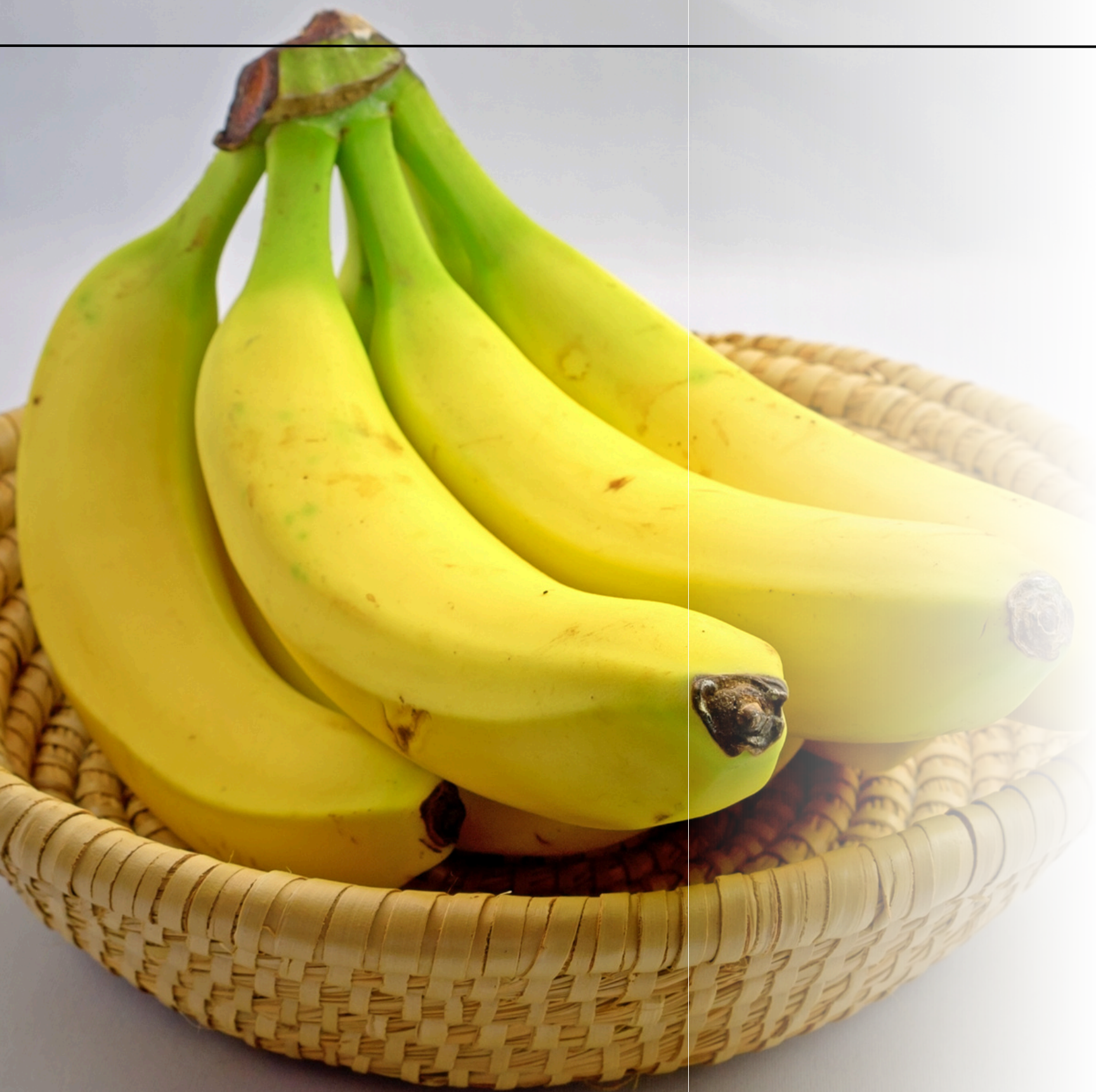
Na dieta do passarinho, a pessoa come como um passarinho, ou seja, apenas grãos como linhaça, gergelim, soja, entre outros. Informações dão conta de que a ex-Spice Girl Victoria Beckham teria realizado essa restrição alimentar no período em que esteve obcecada pela magreza.



Dieta dos cubos de gelo

Criada pelo professor-assistente de medicina da Universidade Rutgers, nos Estados Unidos, Brian Weiner, que também é gastroenterologista, a dieta do gelo parte da premissa que comer gelo é um truque eficiente para maximizar o gasto de calorias.

A dieta consiste na ideia de que quando se sente fome, deve-se colocar cubos de gelo na boca, gerando a sensação de saciedade apenas pela água na forma sólida.



Dieta da banana

Essa restrição alimentar é bastante simples, baseia-se apenas na ingestão de bananas, em todas as refeições e até mesmo a sobremesa. E o único acompanhamento permitido é água. Segundo os seus criadores, supostamente os japoneses, a banana diminui a vontade de comer pelo resto do dia.



Dieta da clara de ovo

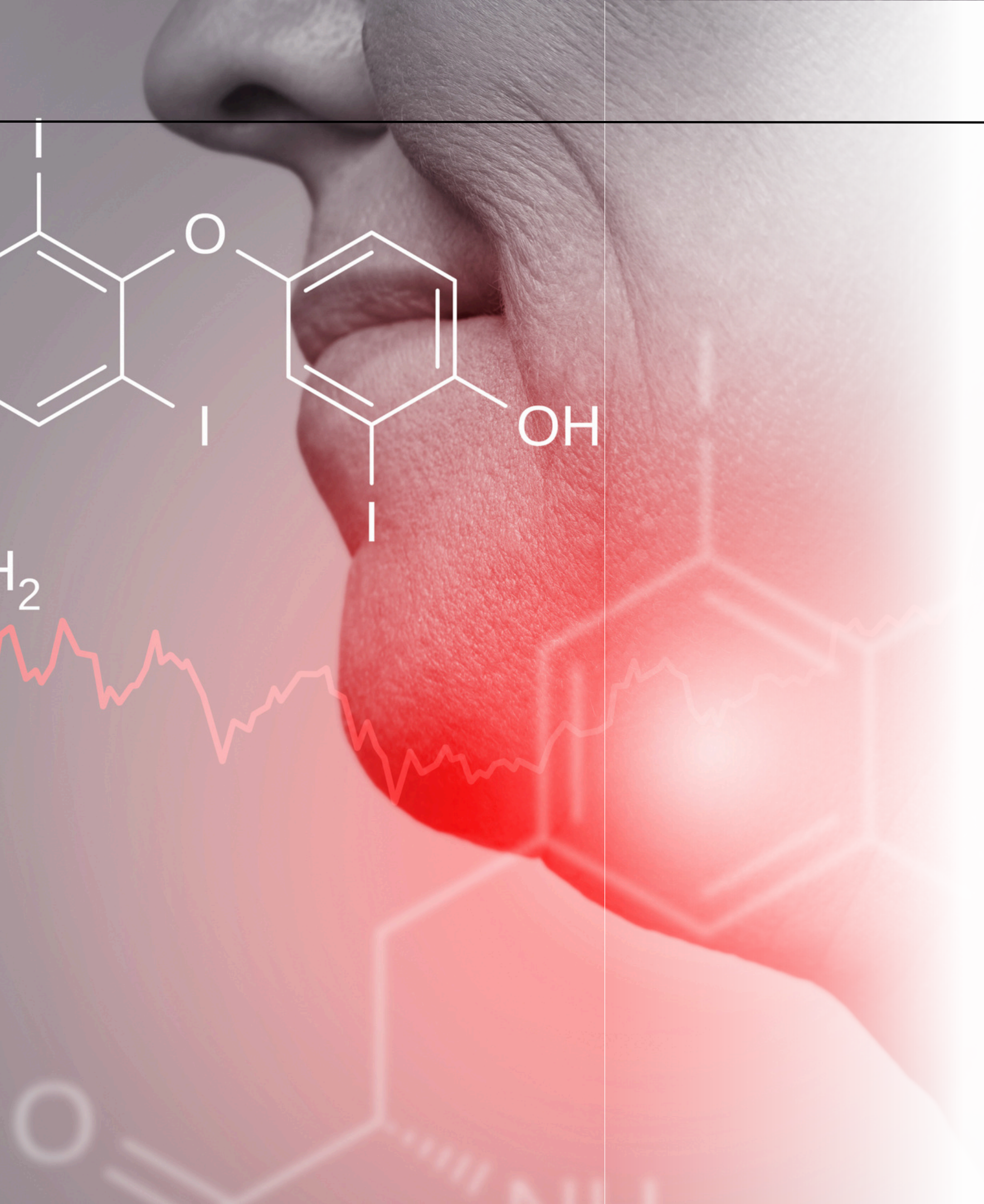
Consiste em se alimentar somente de clara de ovo a cada três horas, todos os dias. Rumores dão conta de que a restrição teria conquistado diversos famosos.



Dieta master cleanse

Apesar do nome sofisticado, esta prática envolve realizar um detox consumindo uma limonada feita com pimenta-caiena e mel em vez das refeições, além de água com sal de manhã e laxantes antes de dormir.

A cantora Beyoncé teria seguido essa dieta por 14 dias. No entanto, não é aconselhável usá-la como exemplo: após tanta restrição, o organismo pode entrar em modo de restrição de energia e, ao retomar a alimentação, tudo será armazenado como gordura.



Dieta HCG

HCG significa Gonadotrofina Coriônica Humana, uma hormona presente no organismo durante a gravidez.

É uma dieta complexa. Para além do custo elevado é preciso aplicar sob a forma de injetável. E só é permitido consumir 500 calorias por dia sendo ainda necessário seguir diversas regras.



Dieta detox

Integrar batidos detox num plano alimentar diversificado e completo pode ser uma medida saudável e um bom contributo para o aumento da ingestão diária de vegetais e frutos. No entanto, as **refeições diárias nunca devem ser compostas exclusivamente por batidos**, já que necessitamos diariamente de outros macro e micronutrientes obtidos através do consumo de outros grupos alimentares.



Dieta Sirtfood

Foi desenvolvida em 2015 por dois nutricionistas britânicos, Aidan Goggins e Glen Matten.

A dieta Sirtfood baseia-se em comer alimentos específicos (chamados sirtfoods, ou alimentos "sirt"), que estimulam a produção de proteínas chamadas sirtuínas no organismo. Sirt significa Proteína Reguladora de Informação Silenciosa, do inglês Silent Information Regulator Protein.

DIETA DE PONTOS

DATA

GRUPO I - À VONTADE (NÃO CONTAM PONTOS)

Alga marinha, almeirão, caruru, chicória, couve, couve-de-bruxelas, erva-doce, escarola, espinafre, lentilha, rabanete, repolho, rúcula, salsão, taioba e tomate. Ervilha, feijão verde, pimenta, louro, hortelã, canela, cominho, noz-moscada, curry, estragão, alecrim, gengibre e açafrão. Chicles e balas sem açúcar. Café, chá e limonada com adoçante.

GRUPO II - 2 COLHERES DE SOPA CHEIAS = 10 PONTOS

Alface, aspargos, beringela, beterraba, brócolis, broto de bambu, broto de feijão, cebola, cebolinha, cenoura, couve, espinafre, ervilha, grão-de-bico, milho, nabo, palmito, quiabo e vagem.

GRUPO III - 25 PONTOS

1 unidade média
1 porção pequena
1 colher sopa
1 porção pequena
1 xícara café
1 xícara chá
1 colher sopa
1 xícara chá
1 porção pequena
1 porção pequena
1 colher sopa
1 porção pequena
1 porção média
1 porção média
1 unidade
1 porção pequena
1 porção pequena
1 porção pequena
1 unidade pequena
1 porção pequena
1 fatia fina
1 unidade pequena
1 porção pequena
1 xícara chá
1 porção
1 porção
1 porção

GRUPO V - 1 QUOTA = 20 PONTOS

Arroz cozido	2 colheres sopa
Arroz á grega	2 colheres sopa
Arroz integral	1 colher sopa
Arroz a jardineira	2 colheres sopa
Aveia em flocos	1 colher sopa
Bardana	2 pedaços pequenos
Batata	1 unidade média
Batata doce	1 unidade pequena
Bolacha de água	3 unidades
Bolacha Cream-Craker	3 unidades
Broa de milho	1/2 unidade
Canelone	1 unidade média
Capecote / Ravioli cozido	1/2 xícara chá
Creme de milho	1 colher sopa
Cuscuz	1 fatia média
Farelo de aveia	1 colher sopa
Farelo de trigo	2 colheres sopa
Farinhas em geral	2 colheres sopa
Fava	2 colheres sopa
Farofa	1 colher sopa
Feijão, ervilha, lentilha	4 colheres sopa
Feijão branco	2 colheres sopa
Flocos de arroz	1 colher sopa
Flocos de milho	1 colher sopa
Fubá	1 colher sopa
Gergelim	1 colher sobremesa
Germe de trigo	1 colher sopa

GRUPO VII - 1 QUOTA

Abacate
Abacaxi
Abriçó
Ameixa amarela
Ameixa seca
Amora
Banana - nanica
Banana - maçã
Banana - ouro
Banana - prata
Caju
Carambola
Caqui
Cereja
Damasco
Figo fresco
Framboesa
Fruta-do-conde
Goiaba
Grape - fruit
Jabuticaba
Laranja
Kiwi
Lima da pérsia
Maçã
Mamão
Manga

Dieta dos Pontos

A dieta dos pontos é uma alimentação que considera principalmente as calorias dos alimentos, onde cada pessoa pode consumir um determinado número de pontos durante o dia.

Essa dieta é uma ferramenta que pode ajudar no emagrecimento, porque o cálculo dos pontos permitidos por dia é sempre feito conforme o gasto calórico de cada pessoa, o que permite diminuir as calorias da dieta.



Dieta do tipo sanguíneo

A teoria da dieta do sangue é que cada tipo de sangue tem um conjunto de alimentos mais adequado. E promete que se comer de acordo com seu tipo de sangue, a perda de peso é garantida.

Fazer escolhas alimentares de acordo com o perfil biológico favoreceria o ritmo do metabolismo, acelerando o emagrecimento.



Nem todas as dietas são modas

Diets that may have been considered fads in the past can gain acceptance as scientific evidence evolves to support their adoption in certain situations.

Jejum intermitente

Em alguns casos, é usada por motivos religiosos, já noutros tem fins terapêuticos, por exemplo, antes de uma cirurgia. Mas aquilo que era uma prática pontual passou, mais recentemente, a ser também uma dieta para aqueles que acreditam nos supostos benefícios do jejum intermitente na perda de peso, aumento da longevidade, melhoria da diabetes, entre outras doenças.



Dieta Paleo

A dieta tornou-se popular a partir da década de 70 através do livro "The Stone Age Diet: Based on in-depth Studies of Human Ecology and the Diet of Man" do gastroenterologista Walter L. Voegtlin, que prescrevia esta dieta para o tratamento dos seus próprios doentes com problemas de colite, síndrome do intestino irritável e indigestão.



PALEO



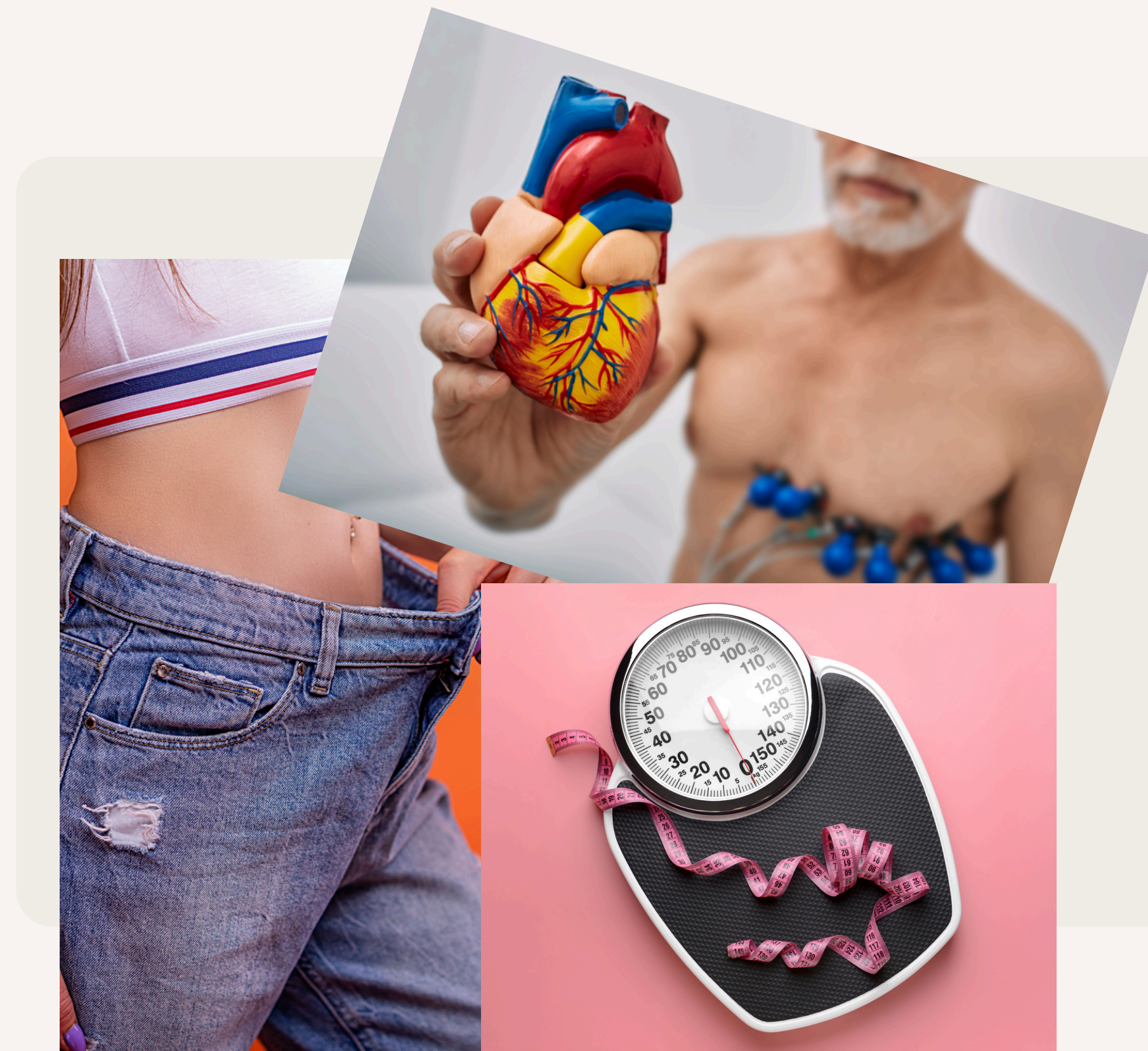
Dieta Mediterrânea

O interesse atual pela dieta mediterrânea originou-se na década de 50 quando se verificaram taxas muito baixas de morte por doenças cardiovasculares nas regiões em torno do Mar Mediterrâneo.



Dieta South Beach

O cardiologista americano Dr. Arthur Agatston criou essa dieta para seus pacientes visando inicialmente reduzir a ocorrência de doenças cardíacas. Verificou-se que também funcionava como dieta para emagrecimento.



Dieta Cetogénica

Também conhecida como dieta Keto, o plano consiste em ingerir poucos ou nenhuns hidratos de carbono e muita gordura.

Esta dieta começou a ser implementada no início do século XX, por médicos em França e nos Estados Unidos, para tratar a epilepsia



Dieta do Dr. Atkins

Essa dieta “criada” pelo Dr. Atkins, na década de 70, baseada em uma dieta pobre em carboidratos não foi a pioneira.

Há mais de um século, William Harver, um médico inglês, lançou uma dieta que proibia os hidratos e permitia carne à vontade. Posteriormente, outras variantes dessa dieta surgiram, sendo a mais famosa a do Dr. Atkins.



Nutr frontal. 2022; 9: 960922.
Publicado on-line em 5 de
julho de 2022.
doi: [10.3389/fnut.2022.960922](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922)

Fad Diets: Facts and Fiction



[Front Nutr.](#) 2022; 9: 960922.

Published online 2022 Jul 5. doi: [10.3389/fnut.2022.960922](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922)

PMCID: PMC9294402

PMID: [35866077](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35866077/)

Fad Diets: Facts and Fiction

[Aaiza Tahreem](#),¹ [Allah Rakha](#),^{1,*} [Roshina Rabail](#),¹ [Aqsa Nazir](#),¹ [Claudia Terezia Socol](#),² [Cristina Maria Maerescu](#),²,
* and [Rana Muhammad Aadil](#)^{1,*}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

Este artigo de revisão irá explorar as evidências atuais relacionadas aos impactos de algumas dietas populares na saúde, incluindo dieta Atkins, dieta cetogênica, dieta paleolítica, dieta mediterrânea, dieta vegetariana, jejum intermitente e dieta de desintoxicação.

Caso clínico - exercício





Identificação do paciente:

Anabela Tavares, de 63 anos.
Casada, 2 filhas adultas.
Reformada.
1,60 cm de altura
65 kgs
IMC = 25,4

Queixa principal:

Apresenta nos últimos 3 meses muita queda de cabelo, cansaço persistente e nas últimas análises tem indicação de anemia e um quadro clínico com início de osteoporose.

História da doença atual:

Sempre muito cuidadosa com a sua alimentação, diz optar por alimentos biológicos e saudáveis. Pratica jejum intermitente de 14h /ou 16h apenas de semana, as vezes não faz jantar e outras pequeno-almoço. Não faz ingestão de alimentos lácteos e apenas come carne 2 x por semana.

Histórico médico:

Medicamentos atuais: Toma Vitamina D (5000 Ui) 1 x por dia; multivitamínico 3x por dia as principais refeições; Floradix 10ml diariamente antes das principais refeições. Melatonina antes de dormir.

Histórico cirúrgico: : 5 anos - adenoides e amígdalas; 2 cesarianas (1ª 28 anos e 2ª 33 anos).

Outras condições médicas: Deve depressão pós-parto que durou 3 a 4 anos, e fez com 55 anos - lipoaspiração.

Histórico familiar:

Avós paternos – não sabe.

Avós maternos – Avó-diabetes; Avô – faleceu de velhice

Mãe: Faleceu com cancro da mama.

Pai: Depressão, HTA e problemas cardíacos (acompanhado a nível médico)

Marido - teve AVC a 10 anos e nessa altura mudaram os hábitos alimentares.

Avaliação física:

Peso: 65 Kg

Altura: 1.60cm

IMC: 25,4

P.abdominal.: 95 cm

A.F.:Prática loga 3x por semana e 2 x por mês, vai as danças com o marido.

Ingestão de água: 2l por dia.

TMB: 1280 Kcal

Valor total diário: 1800 Kcal.

Avaliação nutricional:

Sabendo que necessita de 1800 Kcal quais as NEE (qual a sua distribuição em kcal, gramas e percentagem) ?.

Quais as recomendações alimentares?

Apresentar 1 sugestão de diário alimentar

Que tipo de recomendações faziam a sra Anabela. (justificando a vossa opção)



Enviem vossas sugestões por email ou whatsapp.

Resumo

S U M M A R Y

Identificação de dietas da moda que podem ser prejudiciais à saúde?

Diretrizes para determinar se uma dieta é confiável:

- Base científica:
- Consenso entre especialistas:
- Equilíbrio nutricional:
- Segurança a longo prazo
- Individualização:
- Acompanhamento profissional.

Ciclo de dieta e suas consequências

Exemplo de Dietas da moda

- Dieta da lua
- Dieta da sopa
- Dieta da papinha de bebê
- Dieta do passarinho
- Dieta dos cubos de gelo
- Dieta da banana
- *Dieta da clara de ovo*
- *Dieta master cleanse*
- *Dieta HCG*
- *Dieta detox*
- *Dieta Sirtfood*
- *Dieta do tipo sanguíneo*

Dieta da moda com sustentação científica

- Jejum Intermitente
- Dieta Paleo
- Dieta Mediterrânea
- Dieta South Beach

Caso clínico - exercício

Questões?





Contactos

whatsapp - 93 437 25 24
sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa