Relação entre a influência da mídia no desenvolvimento de restrição alimentar e transtornos alimentares: uma revisão de literatura.

Relationship between the influence of the media on the development of dietary restrictions and eating disorders: *a literature review.*

Resumo

A restrição alimentar refere-se à limitação consciente da ingestão de alimentos, seja por motivos de saúde, estética ou controle de peso. Embora algumas restrições possam ser saudáveis, extremos podem levar a transtornos alimentares. A relação entre restrição alimentar e transtornos alimentares é complexa. Restrições extremas podem precipitar distúrbios alimentares, como anorexia nervosa ou bulimia, ao criar padrões insalubres de comportamento alimentar. O objetivo dessa pesquisa é compreender e abordar os principais gatilhos em relação a restrição alimentar no desenvolvimento de transtornos alimentares em indivíduos que aderiram dietas influenciadas pela mídia sem nenhum embasamento científico, essas interconexões são cruciais para a prevenção e tratamento eficaz desses problemas de saúde mental. É essencial equilibrar restrições alimentares com práticas saudáveis para garantir uma nutrição adequada e evitar impactos negativos na saúde mental. Os métodos utilizadas para essas pesquisas, foram artigos científicos e revistas com referencia ao tema, com a finalidade de aprimorar os conhecimentos.

Palavras-chave: Dietas restritivas. Dieta da moda. Restrição alimentar. Transtornos alimentares. Padrão alimentar. Redes sociais.

Abstract

Dietary restriction refers to the conscious limitation of food intake, whether for health, aesthetic or weight control reasons. While some restrictions can be healthy, extremes can lead to eating disorders. The relationship between dietary restriction and eating disorders is complex. Extreme restrictions can precipitate eating disorders, such as anorexia nervosa or bulimia, by creating unhealthy patterns of eating behavior. The objective of this research is to understand and address the main triggers in relation to dietary restriction in the development of eating disorders in individuals who adhere to diets influenced by the media without any scientific basis. These interconnections are crucial for the prevention and effective treatment of these mental health problems. It is essential to balance dietary restrictions with healthy practices to ensure adequate nutrition and avoid negative impacts on mental health. The methods used for this research were scientific articles and magazines with reference to the topic, with the purpose of improving knowledge.

Keywords: Restrictive diets. fad diet. Dietary restrictions. Eating disorders. Eating patterns. Social networks.

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são um componente fundamental da saúde e do bem-estar humano. No entanto, ao longo das décadas, observou-se o aumento preocupante nos transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Esses transtornos representam não apenas uma ameaça significativa para a saúde física e mental daqueles que sofrem com eles, mas também um desafio complexo para os profissionais de saúde e pesquisadores (VITALLE, 2015).

A restrição alimentar, definida como a prática de limitar a ingestão de alimentos, seja em termos de quantidade, variedade ou tipo, é um comportamento comum associado a esses transtornos alimentares. No entanto, a relação exata entre restrição alimentar e transtornos alimentares é multifacetada e ainda não está completamente compreendida. É crucial examinar essa relação mais profundamente, pois isso pode fornecer *insights* valiosos para a prevenção, diagnóstico e tratamento desses transtornos (SANTANA 2022).

Dentre todos os prejuízos que podem ser desencadeados com a prática recorrente desses padrões alimentares, destacam-se os transtornos alimentares. Sabe-se que nenhuma doença é causada por um único fator, mas, por diversos fatores que acometem a vida das pessoas. Porém, por se tratar de doenças que têm relação direta com a forma com a qual as pessoas se enxergam e a dificuldade de aceitação corporal, a adesão a esses planejamentos dietéticos desorientados é facilitada (ALVARENGA; SCAGLIUSI, 2010).

Esta revisão de literatura tem como objetivo analisar e sintetizar as descobertas de estudos anteriores relacionados à relação entre restrição alimentar e transtornos alimentares bem como a influência das redes sociais como fator contribuinte.

Além disso, esta revisão buscará identificar lacunas na pesquisa existente e apontar direções para estudos futuros e as consequências providas de uma restrição alimentar sem o acompanhamento de um profissional da saúde,

Desta forma, cada vez mais, O índice de transtornos alimentares vem crescendo e, conseqüentemente, gerando prejuízos gravíssimos à saúde, tanto na questão física quanto na saúde mental (SANTANA, 2020).

A anorexia nervosa e bulimia nervosa são os transtornos que mais englobam elementos pré-dispostos ao suicídio. Na primeira, as pessoas com distúrbios comem pouquíssimo e passam a

ter um peso corporal muito baixo; na bulimia nervosa, comem muito e, logo tentam se livrar do alimento ingerido com uso de laxantes ou provocação ao vômito (VITALLE 2015).

A baixa autoestima pode estar ligada diretamente a insatisfação corporal quanto à percepção de que alguém tem baixo valor para os outros (Forrest LN, et al., 2016).

Esta revisão de literatura tem como objetivo analisar e sintetizar as descobertas de estudos anteriores relacionados à relação entre restrição alimentar e transtornos alimentares bem como a influência das redes sociais como fator contribuinte.

2 MÉTODO

Utilizou-se para este trabalho artigos, revisões bibliográficas bem como literaturas que possuem relação com dietas restritivas e transtornos alimentares. Para pesquisas foram realizadas buscas eletrônicas no Pubmed, Scielo e Google Acadêmico, a pesquisa ocorreu entre os meses de agosto a Novembro de 2023.

Público-alvo adolescentes, mulheres e estudantes universitários.

Foram exploradas as várias formas de restrição alimentar, desde a restrição calórica deliberada até a exclusão de grupos de alimentos. Esses comportamentos estão interligados com os transtornos alimentares, considerando os fatores psicológicos, sociais e culturais que desempenham papel nessa relação complexa.

Além disso, esta revisão buscou identificar lacunas na pesquisa existente e apontar direções para estudos futuros que possam expandir o entendimento sobre o tema.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Restrição Alimentar caracteriza-se por uma estratégia comportamental cognitiva, usada para o controle de peso corporal, a fim de prevenir o aumento de peso ou promover sua perda. Nesse âmbito, indivíduos seguem dietas hipocalóricas, restringindo principalmente carboidratos por pensarem serem maléficos, além de ficarem longos períodos em jejum e pular refeições por medo de engordar, sem acompanhamento profissional adequado, acarretando em grandes problemas fisiológicos e psicológicos (FERREIRA, 2018).

Deste modo, a busca incessante por resultados rápidos para fins estéticos vem crescendo, na promessa imediata de redução de peso, bem como ganho de massa muscular. Dietas da moda são seguidas, acreditando-se ser a melhor opção (Soihet & Silva, 2019).

De acordo com Vasconcelos et al (2006), a prática de dietas com restrições alimentares é a principal causa do surgimento de diversos tipos de transtornos alimentares, principalmente em mulheres. Entretanto, essas dietas já possuem evidências que não são efetivas, pois além de não atenderem aspectos da própria individualidade, promovem mudanças fisiológicas e psicológicas graves.

Todavia, o que não se sabe é que essas dietas não são saudáveis, pois são pobres em nutrientes e difíceis de serem mantidas em longo prazo.

As dietas restritivas, conhecidas popularmente como dietas da moda, estão em evidência nas últimas décadas por conta de celebridades, que adquirem um poder de influência através das mídias e as prescrevem sem informações científicas, intitulado-as como “dietas milagrosas”, prometendo resultados mirabolantes (Soihet & Silva, 2019).

De fato há grande influência da mídia em relação à oferta de dietas restritivas, a qual adolescentes e adultos querem a todo custo estarem dentro do padrão de beleza imposta pelas redes sociais (Soihet & Silva, 2019).

Diversas mulheres caem na armadilha das dietas e adotam práticas que consideram mais rápidas para perda de peso sem pensar na saúde (Machado et al., 2021).

Desta forma, o organismo não é nutrido de forma correta, gerando carências nutricionais, ocasionando problemas mais graves de saúde, e como consequência na grande maioria das vezes o peso perdido é recuperado rapidamente (Machado, et al., 2021).

Dados encontrados demonstram que, além de serem baixas em macros e micronutrientes, as referidas dietas possuem ligação com o desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia e bulimia.

A pesquisa de Marangoni et al. (2017) analisou 24 cardápios publicados em três revistas distintas nos meses de novembro e dezembro de 2015 e janeiro e fevereiro de 2016 e concluiu que esses cardápios não atingiam a maior parte das necessidades nutricionais e não levavam em consideração a individualidade biológica, o que pode representar risco às pessoas que os seguem. Esse estudo mostrou que dentro das dietas da moda analisadas os valores de proteínas se encontravam dentro da faixa de recomendação nutricional e os valores de carboidratos se encontravam abaixo do limite mínimo em 5 dos cardápios analisados (Marangoni et al., 2017).

Foram apresentadas através do “Google trends” as dietas da moda mais acessadas nas plataformas, são elas: cetogênica, da lua, da proteína, da sopa, detox, dos pontos, paleo e Dukan. Esses planos alimentares são conhecidos por prometerem causar mudanças rápidas em um curto

período e transformar o corpo semelhante ao do seu influenciador preferido, celebridades e modelos (Passos et al., 2020).

Estudo de Patton et al. (1999), demonstrou que a prática de planejamentos dietéticos feitos de forma desorientada, mas seguidos por estarem associados à moda do emagrecimento (no intuito de se alcançar um corpo saudável, mas sendo muitas vezes confundido pela dificuldade de visualização da real imagem corporal) foram relacionados com o aparecimento de transtornos alimentares posteriores, como por exemplo a anorexia nervosa associada à prática de dietas extremamente restritivas.

Dados encontrados mostram que o gatilho para o desenvolvimento de transtornos alimentares estão relacionados à restrição alimentar.

Outrossim, um artigo elaborado por Souto e Ferro-Bucher (2006) em São Paulo – SP, averiguou 50 mulheres (entre 18 e 40 anos, sendo até 37 anos a amostra final) e os resultados foram: 34% realizavam algum tipo de dieta sem orientação, e dentre esses 34%, 88% tinham possibilidade maior para desenvolver algum tipo de problema relacionado à alimentação, mostrando a alta prevalência de distúrbios alimentares quando realizado algum procedimento dietético restritivo.

Quanto os sintomas relatados pelos pacientes enquanto adeptos a essas dietas:, 63,63% relataram sentir fraqueza, 54,54% relataram irritabilidade, 54,54% relataram tontura, 36,36% dor de cabeça, 27,27% perda de cabelo, 9,09% unhas fracas, 9,09% anemia, 9,09% desmaio. Muitos desses sintomas se devem ao fato de essas dietas não terem aporte calórico adequado individualizado de acordo com o paciente (Betoni et al., 2010).

Certas redes sociais promovem transtornos alimentares e magreza extrema, criando um círculo de iguais que incentivam e favorecem esses comportamentos (Shabir Syed-Abdul, et al., 2013).

Estudos encontrados demonstram que a preocupação de peso em adolescentes tem sido influenciada através de redes sociais como: facebook e Instagram, desencadeando assim o desenvolvimento de transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia nervosa.

Pesquisa realizada com 2.069 adolescentes, sendo 75,3% mulheres, as mesmas eram adeptas ao uso de redes sociais, com idade média de 18 anos (N. Lozano-Muñoz et al., 2022).

Fica evidente que as redes sociais são grandes aliadas ao desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino.

Importante ressaltar que, conforme dispõe o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista é papel apenas dos profissionais de nutrição orientar, definir e ajustar a respeito de hábitos

alimentares dos indivíduos, objetivando o bem estar da coletividade (Farias, Almeida & Ramos, 2021).

As redes sociais passaram a ser um meio de transmissão de informações amplo, com vários influenciadores que, com o seu grande poder midiático, postam seu estilo de vida e acabam tornando seus hábitos desejados pelos seguidores que os acompanham. Os nutricionistas vêm se inserindo nas mídias sociais de diversas maneiras em consequência da globalização e da transição nutricional, pois as pessoas constantemente buscam resultados e informações acessíveis, gratuitas e rápidas, o que abre espaço para conteúdos postados nas redes sociais (Fraga et al., 2018).

As desordens psiquiátricas, podem desempenhar papel significativo nos transtornos alimentares. Por exemplo, distúrbios como ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo podem contribuir para distorções na percepção do corpo e na relação com a comida, aumentando o risco de transtornos alimentares como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar. Esses transtornos psiquiátricos podem desencadear e influenciar a gravidade e a persistência dos transtornos alimentares, tornando o tratamento mais desafiador (ABDUL, 2013).

Na grande maioria, as pessoas buscam por dietas devido as pressões psicológicas impostas, seja pela sociedade ou por elas mesmas por se sentirem fora do padrão “normal” imposto por muitos (Pereira, 2019).

Portanto, Há uma vulnerabilidade em mulheres e adolescentes que apresentam as mencionadas desordens, uma vez que as mesmas, através do uso de redes sociais não possuem discernimento para não se comparar com corpo perfeito vendido pelos grandes influenciadores digitais.

Estudo envolvendo 652 adolescentes do sexo feminino do Nordeste do Brasil, com a finalidade de caracterizar o comportamento alimentar, verificou que 31,2% relataram que quando se sentiam ansiosas, comiam muito. Indagou-se se elas procuravam a comida com a finalidade de aliviar algum tipo de desconforto e 17,9% afirmaram que sim.

Outro ponto importante é que as consequências que os transtornos alimentares podem causar é a ideação ao suicídio. Estudos encontrados demonstram que indivíduos com transtornos alimentares apresentaram taxas elevadas a ideação ao suicídio (Smith AR, et al., 2020).

Em análise realizada nos anos de 2014 e 2015 em pacientes ambulatoriais psiquiátrico para tratamento de distúrbios alimentares, as maiores chances para tentativa de suicídio devido aos transtornos alimentares foram encontradas em pessoas com anorexia, e o jejum foi associado a probabilidade de ideação ao suicídio no momento da ingestão (Izequerdo, et al., 2023).

De acordo com Vasconcelos et al, em 2011, e a taxa de mortalidade por transtornos alimentares é maior do que qualquer outra doença mental. O estudo confirmou também que um em cada cinco indivíduos diagnosticados com anorexia nervosa cometem suicídio.

Como se pode verificar, a restrição alimentar não está ligada somente ao desenvolvimento de problemas sérios de saúde, mas também está ligado ao desenvolvimento de transtornos alimentares e a uma questão importante de saúde pública, o suicídio.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a busca pelo corpo ideal vem crescendo entre usuários das redes sociais, sendo a grande maioria adolescente e mulheres.

A internet virou aliada neste processo, pois com a facilidade de se conectar com o mundo virtual e recorrer a buscas de emagrecimento, muitas dietas que apresentam resultados rápidos são aderidas pela população, e o resultado é o desenvolvimento de problemas de saúde, além de contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, uma vez que não apresentam quantidades mínimas necessárias de nutrientes e não possuem embasamento científico.

Observou-se neste trabalho que as dietas restritivas não respeitam a individualidade, e não respeitam os limites psicológicos.

É necessário cuidado em relação às pessoas que possuem poder de influência através das redes sociais, e, sobretudo sabedoria para distinguir o que é real e o que é mascarado por efeitos e filtros.

Essa pesquisa pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para aplicação de condutas benéficas à saúde e contribuir na compreensão mais completa da relação entre restrição alimentar e transtornos alimentares, o que pode, por sua vez, auxiliar na melhoria das estratégias de prevenção e intervenção nessa área crítica da saúde física e mental.

A vista disso, essa pesquisa ajudará no desenvolvimento de estratégias para que possa intervir na aplicação de conduta não benéfica à saúde.

REFERÊNCIAS

Artigos

1. VITALLE, MSS; Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. Scielo,2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/.11/11/2015>. Acesso em: 5 dez. 2023.
2. Santana, A.A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. Pubsáude, v. 4, a065, 2020.
3. ALVARENGA, MSA; SCAGLIUSI,FBS. Tratamento nutricional da bulimia nervosa. Revista de Nutrição, v. 23, p. 907-918, 2010.
4. Santana, A.A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. Pubsáude, 4, a065, 2020.
5. VITALLE, MSS; Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. Scielo,2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/.11/11/2015>. Acesso em: 5 dez. 2023.
6. ALVARENGA, MSA; SCAGLIUSI,FBS. Tratamento nutricional da bulimia nervosa. Revista de Nutrição, v. 23, p. 907-918, 2010.
7. Forrest LN, et al., 2016. A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-0582201432314>. Acesso em: 6 dez. 2023.
8. FERREIRA, 2018. Transtornos Decorrentes de restrição alimentar no contexto de intervenção multidisciplinar: Uma revisão integrativa. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12672>
9. Soihet & Silva, 2019. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e441101019089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19089. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 6 dez. 2023.
10. Machado e colaboradores, 2021. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001000027>. Acesso em: 6 dez. 2023.
11. Marangoni et al, 2017. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 31–36, 2017. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/565>. Acesso em: 6 dez. 2023.
12. Passos et al., 2020. Impactos e consequências de dietas da moda e suplementação no comportamento alimentar. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>. Acesso em: 6 dez. 2023.

13. Patton et al. (1999). Dietas da Moda: Impacto no Desenvolvimento de Transtornos Alimentares: Revisão Bibliográfica. DOI:10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares
14. Tapia Ilabaca (1996). Dietas da Moda: Impacto no Desenvolvimento de Transtornos Alimentares:RevisãoBibliográfica. Disponível em: DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares. Acesso em: 5 dez. 2023.
15. Souto e Ferro-Bucher (2006). Dietas da Moda: Impacto no Desenvolvimento de Transtornos Alimentares: Revisão Bibliográfica. Nutri5.pmd (scielo.br)
16. Betoni et al., (2010). Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e441101019089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19089. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 5 dez. 2023.
17. Shabir Syed-Abdul, et al., (2013). Influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo ,v. 10,n. 2,p. 161-177,dez.2018 Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 dez. 2023. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>. Acesso em 05 dez. 2023.
18. N. Lozano-Muñoz et al., (2022). Impacto do uso de redes sociais na anorexia e bulimia em adolescentes do sexo feminino: uma revisão sistemática.Um Sist Sanit Navar. 16 de agosto de 2022; 45(2):e1009. Espanhol. DOI: 10.23938/ASSN.1009. PMID: 35972299; PMCID: PMC10130796.
19. Fraga et al., (2018). Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**,[S. l.], v. 10, n. 10, p. e441101019089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19089. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 5 dez. 2023.
20. Pereira, (2019). Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Consumo Alimentar e Adequação nutricional de Adultos com Obesidade. São Paulo , v. 17. n. 1 06. p .1-9. Jan./F ev. 2023 . I S S N 1 981-991 9 Versão Eletrônica
21. Smith AR, et al., (2020). Izquierdo et al. *Jornal de Transtornos Alimentares (2023) / Preditores de ideação suicida atual em uma amostra multidiagnóstica de indivíduos com transtornos alimentares*. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00789-w>. Acesso em: 6 dez. 2023.
22. Izquierdo et al. (2023). *Jornal de Transtornos Alimentares (2023).Preditores de ideação suicida atual em uma amostra multidiagnóstica de indivíduos com transtornos alimentares. J*

Comer Disord 11, 94 (2023). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00789-w>. Acesso em: 6 dez. 2023.