

Assudhara Barbara Bottino Costa
Flávia Gomes de Souza
Nicole de Oliveira Simões Lopes

AS DIETAS DA MODA E SEUS IMPACTOS NEGATIVOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao colegiado do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Unisul-Ilha de Santa Catarina em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em nutrição.

Orientadora: Roberta Juliano Ramos

Florianópolis - SC

2023

RESUMO

A busca constante por um corpo escultural sempre foi alvo de desejo por muitos, porém para tal feito é necessário uma série de etapas para que a pessoa consiga desempenhar o melhor de si sem denegrir qualquer aspecto da saúde, seja ela mental ou física. Esta pesquisa buscou entender as dietas da moda, como elas se aplicam e explanar as consequências negativas que a adesão a ela proporciona. Foi realizada uma revisão de literatura através da busca de artigos científicos nas bases da SciELO e da revista online RBONE- Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento. Os resultados apontam que as dietas da moda podem ser prejudiciais à saúde de quem a adere, pela carência de macro e micronutrientes essenciais visto que o planejamento alimentar não é individualizado e sim pensado em um coletivo. É importante ressaltar a necessidade do emagrecimento saudável através da reeducação alimentar visto este como um planejamento individualizado e compatível ao paciente. Este trabalho visa ser uma forma de conscientização para as pessoas que porventura tenham curiosidade sobre essa prática.

Palavras-chave: Dietas da moda; dietas atuais; reeducação alimentar; perda de peso; influência alimentar; imagem corporal; distúrbio alimentar.

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito, e o desejo de obter o corpo do momento, é uma busca muito antiga. A história das dietas remonta para 1558, com a publicação do livro “A arte da Longevidade”, de autoria de Luigi Cornaro, um italiano obeso que nos seus 40 anos decidiu perder peso numa dieta com 350g de comida por dia e 400ml de vinho. Em 1614, um outro italiano, Giacomo Castelvetro, publicou “As Frutas, Ervas e Vegetais da Itália”, onde criticava a dieta inglesa, cheia de carne e açúcar, em favor da alimentação tradicional italiana. Pode dizer-se que foi a origem do que se veio a chamar “Dieta Mediterrânea”, mais tarde glorificada por Ancel Keys já no século XX. Em 1730, Gorge Cheyene escreveu “O método Natural de Curar Doenças do Corpo.” Também ele obeso, seguiu uma dieta exclusiva de leite e vegetais, mas recuperou todo o peso quando voltou à sua alimentação regular. Tornou-se vegetariano, considerando que todas as doenças nervosas que nos afetam derivam de comermos animais confinados e ansiosos. Que não existe diferença entre comer um animal e um ser humano.

Contudo, o conceito moderno de dieta e muitos dos mitos que a envolvem tiveram a sua origem no século XIX, na Era Vitoriana e apogeu do Império Britânico (1820-1914). Uma sociedade estratificada em classes, e de certa forma o corpo e o

apetite refletiam a posição social e a ambição pessoal. Estar gordo era um privilégio dos ricos que expressava poder e autoridade. Mas ao mesmo tempo surgia evidência dos efeitos nefastos que a obesidade poderia ter na saúde, das autópsias que se realizavam cada vez mais frequentemente nessa época e que impulsionaram o avançar da medicina. A corpulência, palavra que se usava na altura para obesidade, era causa apontada de doenças cada vez mais comuns.

Observa-se que a tentativa de emagrecimento com resultados rápidos para fins estéticos embora não seja uma novidade, ela aumenta significativamente a cada ano, principalmente entre mulheres com média de idade inferior a trinta e um anos. Em uma pesquisa realizada pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Unioeste, 134 estudantes da área da saúde, com idade superior a 18 anos, observaram que 48,5% das participantes afirmaram já ter realizado alguma dieta da moda. Entre as dietas da moda, a dieta Detox foi a mais citada (52,3%). 58% das entrevistadas realizaram dieta da moda pela primeira vez quando tinham entre 15 e 18 anos. Ao avaliar as fontes de indicação das dietas utilizadas, observou-se que 37% relataram utilizar algum amigo como fonte principal de informação, comprovando que o mesmo grupo, é de relevante influência, pois possuem a mesma lógica de reprodução de preconceitos e tabus alimentares, seguido por parentes (22%) e internet (18%) (GOMES, P. C.; ORDOÑEZ, A. M.; FERNANDES, I, 2018.)

Nesse mesmo perfil observado, de mulheres estudantes da área da saúde, com idade inferior a trinta e um anos, podemos considerar que certamente alguma se tornará nutricionista e tentar imaginar como será a abordagem de uma profissional que já foi adepta de alguma dieta, cujo padrão alimentar foi feito de forma a abranger a coletividade e não as necessidades individuais de quem deseja seguir uma alimentação para obter objetivos individuais, com principal relevância as suas necessidades. Será que sua experiência influenciará sua conduta clínica?

Com tantas dúvidas e incertezas o que impera é que as dietas da moda, que prometem auxiliar na perda de peso em pouco tempo, ganham espaço e aparentam ser a melhor opção para os que desejam isso de forma rápida. Essas dietas são consideradas não saudáveis, pois fornecem menos calorias e nutrientes essenciais e seu resultado é muito limitado a longo prazo (SOIHET & SILVA, 2019).

As dietas da moda ou restritivas são chamadas dessa forma por serem práticas alimentares amplamente divulgadas e temporárias, que prometem resultados rápidos e atrativos, mas carecem de embasamento científico. Além disso, não levam em conta

a personalização e individualidade, sendo um plano alimentar prescrito sem nenhuma avaliação ou anamnese do paciente (LIMA et al., 2015).

As mídias sociais pela sua extrema velocidade de propagação de informações, são as maiores divulgadoras das dietas da moda, principalmente pelos chamados influenciadores digitais. Eles têm grande poder de influência e as propagam sem embasamento científico, na maioria das vezes ganhando monetariamente para fazer marketing de algum produto, acabam vendendo um estilo de vida não realista e não saudável, onde o risco de adoecimento é alto. (SOIHET & SILVA, 2019). São divulgados métodos e práticas enganosas, que deixam de lado os hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos adequada (MARANGONI; MANIGLIA, 2017). Este comportamento de seguir dietas sem orientação nutricional, pela facilidade com que são propagadas e pela aparência magra e apreciada pela sociedade, torna-se o objetivo maior, muito almejado pelos seguidores, e que geram diversos problemas de saúde mental e física (VAZ, et al, 2014) (FERNANDES, et al, 2018).

Essa situação afeta muito o psicológico e a saúde das pessoas, tendo em vista que nem todo mundo consegue atingir esse corpo ideal imposto pela sociedade, visto que o caminho mostrado exige vários sacrifícios (SOUSA, 2015). Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi fazer uma revisão bibliográfica acerca dos impactos negativos que as dietas da moda, ou seja, as dietas divulgadas sem indicação e elaboração de um profissional nutricionista, trazem para seus adeptos.

METODOLOGIA

Como metodologia desta pesquisa, foi utilizada a revisão narrativa, composta por artigos científicos extraídos de referências bibliográficas de artigos de revisão, Trabalhos de conclusão de curso, artigos de pós-graduação em nutrição e também foram coletados artigos da página de busca SCIELO e da revista online RBONE-Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento.

Foram incluídos na pesquisa artigos científicos escritos em português-BR ou inglês que fizessem referência a dietas da moda e quais as consequências dessa prática, publicados nos últimos seis anos (2017-2023) a partir dos descritores: dietas

da moda, consequências das dietas da moda, adesão em dietas da moda, dietas da moda sem acompanhamento, influência da mídia digital na prática de dieta da moda.

Foram excluídos desta pesquisa os artigos científicos publicados fora do período dos últimos cinco anos, artigos que fossem de revisão e também artigos que não tivessem relação direta com o tema central da pesquisa.

RESULTADOS

Após realizar a busca nas bases de dados, foram selecionados oito artigos, com diferentes abordagens do tema, os quais são apresentados no quadro um abaixo.

Quadro 1: Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre as dietas da moda e seus impactos negativos.

Autores e Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
MARIANO, Laryssa Albino; SOEIRO, Luiza Andrade de Castro; GARCIA, Paloma Popov Custódio; 2019.	Avaliar a relação entre a insatisfação da imagem corporal relacionada à influência midiática e o possível surgimento de transtornos alimentares em universitários.	Estudo descritivo e observacional com 145 universitários de ambos os sexos, com idades entre 18 e 25 anos. Aplicou-se um questionário sobre percepção da imagem corporal, influência da mídia e transtornos	Identificou-se que 47,6% dos estudantes têm o desejo de emagrecer, enquanto 38,6% têm como objetivo o ganho de massa magra; 42,1% responderam que procurou por um nutricionista e 29,7% não buscou ajuda.	Devido à grande influência que a mídia exerce na imposição de padrões de beleza, as pessoas têm buscado cada vez mais se adequar para serem aceitos

		alimentares. As respostas foram analisadas quantitativamente .	Foi possível analisar ainda, que a mídia exerce uma considerável influência nesses comportamentos.	socialmente. Com isso, o surgimento de transtornos alimentares e da insatisfação com a imagem corporal pelos que não se adequam, tornou-se comum.
BRASIL, Ana Carolina et al.; 2023.	Avaliar os impactos na saúde das dietas da moda realizadas por indivíduos sem acompanhamento de um profissional.	A pesquisa é do tipo qualitativa. Foi realizada uma leitura de artigos científicos com a finalidade de aprimorar os conhecimentos e elaborar a pesquisa de campo com o intuito de obter informações sobre quais dietas são as mais pesquisadas e utilizadas.	A amostra foi composta por 127 pessoas, sendo que 92 seguiram alguma dieta da moda, onde prevaleceu o sexo feminino. Houve resultados nas dietas seguidas, porém, não foi mantido por muito tempo.	Fica evidente a importância das redes sociais como meio de divulgação de informações sobre saúde, entretanto, há uma preocupação relevante, pois, seguir qualquer dieta sem acompanhamento adequado aumenta o

Resultados obtidos nos artigos científicos sobre as dietas da moda e seus impactos negativos:

				risco de danos à saúde.
BRAGA, Daiane Cristina de Assis; COLETRO, Hillary Nascimento; FREITAS, Maria Tereza; 2019.	Analisar quantitativamente e dietas disponíveis em blogs e sites.	Analisou-se 15 cardápios de dietas intituladas: Low Carb, Dieta Sem Glúten e Jejum Intermitente utilizando um software. Os nutrientes selecionados para avaliação tiveram seus valores comparados com recomendações diárias de ingestão das Dietary Reference Intake (DRIs).	A maioria dos cardápios teve sua composição de macro e micronutrientes inferior ao determinado pela Organização Mundial da Saúde e das recomendações das DRIs para adultos de 19 a 50 anos.	O seguimento dessas dietas em longo prazo pode ser um fator de risco para diversas doenças causadas por carências nutricionais, trazendo perigos à saúde dos indivíduos.

<p>DOS SANTOS, Cícero Romão; 2019.</p>	<p>Estudar as possibilidades de manifestação de distúrbios de imagem corporal em alunos entre 15 e 17 anos.</p>	<p>Foi utilizado os procedimentos da pesquisa descritiva qualitativa. Participaram 26 alunos de ambos os sexos. A entrevista utilizada neste estudo é composta por 7 perguntas.</p>	<p>Os resultados foram de 49% dos alunos apresentaram uma grande insatisfação com o padrão de beleza imposto pela sociedade (dentre esses 41% são</p>	<p>Conclui-se que os alunos submetidos aos padrões de beleza corporal impostos pela sociedade manifestam tendências a apresentar</p>
--	---	---	---	--

			<p>adeptos de dietas sem orientação de especialista para a perda de peso, 40% adotam exercícios físicos para a perda de peso, 25% adotam exercícios físicos para o ganho de massa muscular).</p> <p>54% dos sujeitos apresentaram insatisfação a respeito de sua imagem corporal, 71% afirmam que sentem medo de ganhar peso.</p>	<p>transtornos de autoimagem em que podem se manifestar nas formas de transtornos alimentares.</p>
<p>LIMA, Vanessa Gonçalves; SILVA, Lígia Coelho Cardosa; CORDEIRO, Flávia Aparecida Machado. 2019.</p>	<p>Analisar a partir da percepção da imagem corporal da população as relações entre a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares.</p>	<p>Esse artigo de cunho quantitativo foi realizado por 100 pessoas (26 homens e 73 mulheres). A forma de coleta dos dados foi feita através de</p>	<p>Os resultados desse questionário visando a escala de silhueta demonstra uma alta insatisfação com a autoimagem</p>	<p>É visto a distorção da autoimagem, apesar de muitos estarem dentro do peso adequado. Foi constatado</p>

		<p>um questionário divulgado no link nas mídias sociais visando verificar o grau de satisfação da imagem corporal dos participantes através da Escala de Silhuetas proposta por Stunkard fazendo ligação com o IMC segundo as informações extraídas do formulário.</p>	<p>corporal (77,7%) sendo esse separado em dois grupos de insatisfeitos: os que estão insatisfeitos pela magreza e os insatisfeitos pelo excesso de peso.</p> <p>-</p> <p>Distorção da autoimagem visto que 46,4% apesar de dentro do peso adequado se declararam com excesso de peso. - Utilizam a internet para pesquisar sobre alimentação (84%), apesar de diz optar por seguir especialistas no assunto (68,49% das mulheres e 42,30% dos homens), enquanto uma quantidade</p>	<p>a influência das redes sociais nas escolhas de consumo dos participantes, principalmente e em mulheres essa influência se acentua como sentimento de culpa após a ingestão de algum alimento considerado “não saudável” afirmando ser em prol dos padrões de beleza. Foi possível constatar também que a grande parte dos participantes que se propõem a realizar dietas da</p>
--	--	--	---	--

			<p>relativamente alta (43,83% das mulheres e 19,23% dos homens) seguem perfis de influenciadores e de pessoas comuns. - Mulheres são o alvo maior para a realização de dietas da moda sem acompanhamento nutricional (57,5%). - 39,4% do total dos entrevistados afirma que já realizaram alguma dieta da moda (45,2% das mulheres e 23,1% dos homens).</p>	<p>moda, que são disponibilizadas em redes sociais sem nenhum acompanhamento nutricional.</p>
--	--	--	---	---

MARANGONI, Jennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. 2017.	Verificar a composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas não científicas	Esse projeto durou por quatro meses e foram selecionadas 12 revistas de 3 editoras distintas com ampla	Das 12 revistas utilizadas, 8 indicavam que o consumidor teria uma perda de peso de 4 a 5 kg em 15 dias ou	Foi visto neste estudo que os cardápios publicados em revistas não
---	---	--	--	--

	visando o público feminino.	distribuição em bancas de revistas voltados ao público feminino e que contivessem detalhes de dietas para perda de peso. Foram escolhidos dois cardápios de cada edição de revista totalizando 24 cardápios analisados verificando a presença da quantidade de energia, dos macronutrientes e micronutrientes visando comparar com as recomendações de valores diários de ingestão dietética recomendados pela DRI para mulheres entre 19 a 50 anos.	menos se seguissem os cardápios incluídos nas revistas. Foi identificado o valor energético de todos os cardápios abaixo do valor recomendado para a população em geral e deficiência na maior parte dos nutrientes avaliados.	científicas não levam em consideração a necessidade fisiológica de cada participante, portanto não são apropriados para o emagrecimento saudável e para a correta reeducação alimentar do usuário.
DA SILVA, Pamela Camila Gomes; ORDO	Verificar a prática das dietas da moda sem o	O estudo exploratório e quantitativo realizado em	Essa pesquisa teve como total de participantes 134 mulheres,	O comportamento alimentar é inadequado

<p>ÑEZ, Ana Manuela; FERNANDES, Isabel. 2020.</p>	<p>acompanhamento de um profissional entre as estudantes de uma faculdade de Foz do Iguaçu/PR e as eventuais consequências.</p>	<p>universitárias estudantes da área da saúde nesta instituição de ensino com idade superior a 18 anos da faculdade UNIOESTE- Foz do Iguaçu/PR. Foi aplicado um questionário que identifica hábitos e padrões alimentares apresentados pelas participantes em relação às dietas da moda fazendo assim um mapeamento das informações sobre os tipos de dietas da moda e quais as consequências durante a utilização desse tipo de dieta.</p>	<p>todas estudantes da instituição com média de 31 anos. Foi constatado que 48,5% das universitárias entrevistadas já afirmaram ter tido experiência com algum tipo de dietas da moda, entretanto a dieta mais citada entre elas foi a dieta detox (52,3%).</p> <p>Visto como resultados mais expressivos o tempo de aderência curto as dietas da moda e o ganho de peso após a suspensão das dietas da moda é predominante nas universitárias sendo relatado</p>	<p>visto como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, apresentado por sintomas pertinentes durante a adesão das dietas da moda, visando que a perda de peso não se manteve ao longo do tempo, como analisado em maior número pelas participantes. Além de uma forte onda de desinformação, que são repassadas indicações das dietas da moda por amigos, parentes e até com</p>
---	---	---	---	--

			<p>sofrer o ato do “efeito sanfona”. Os sintomas durante o uso das dietas da moda de forma quantitativa: fraqueza, fome constante, tontura, irritabilidade, sonolência, dores de cabeça, perda de cabelo, tristeza, alteração do ciclo menstrual, dificuldade de concentração.</p>	<p>pesquisas na internet por conta própria.</p>
--	--	--	--	---

<p>RODRIGUES, Felipe Rabelo; FERREIRA, Pollyanna Ayub. 2021.</p>	<p>Avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.</p>	<p>Participaram deste estudo ao todo 6 homens e 48 mulheres totalizando 54 participantes com idade superior a 18 anos, estudantes universitários do Distrito Federal. A coleta dos dados ocorreu durante 2 meses (maio e junho) e os dados foram</p>	<p>Foi verificado que os participantes que aderem às dietas da moda são principalmente mulheres de 18 a 29 anos. As dietas da moda mais utilizadas foram vistas que a dieta de jejum intermitente, dieta da</p>	<p>É dito como fundamental a valorização do profissional da saúde em nutrição quando o assunto é o planejamento alimentar individualizado de forma com que esse paciente seja</p>
--	---	--	---	---

		<p>obtidos através de um questionário online que permitia o fácil acesso e preenchimento dos participantes de forma anônima.</p>	<p>proteína e dieta Dukan. Foi possível observar também que a maioria dos participantes (88,9%) alegam que não tiveram nenhum tipo de acompanhamento nutricional para tal prática. Durante a realização foi possível observar sintomas contundentes tendo como sintoma principal irritabilidade, e uma maior vontade ao consumo de alimentos antes restritos favorecendo assim uma alimentação descontrolada, entre os sintomas relatados: dor de cabeça,</p>	<p>atendido e orientado para a concretização do seu objetivo, impedindo que esse paciente realize dietas improdutivas orientadas por usuários desinformados das redes sociais que o orientam para o fracasso com perturbação da saúde mental deteriorando sua autoimagem. Porém com acompanhamento de forma correta consegue-se amenizar impactos na saúde.</p>
--	--	--	---	---

			fraqueza, cansaço, tontura.	
--	--	--	-----------------------------------	--

Fonte: autoria própria, 2023

DISCUSSÃO

Conforme as pesquisas realizadas, é possível observar que as redes sociais estimulam o emagrecimento, com dietas da moda geralmente restritivas, que prometem um emagrecimento rápido sem acompanhamento de um médico ou nutricionista. A maioria dessas dietas não ofertam as quantidades de calorias, macro e micronutrientes recomendadas para as pessoas saudáveis.

Como consequência, o risco para diversas doenças causadas por carências nutricionais aumenta, trazendo perigos à saúde dos indivíduos (BRAGA, 2019). Além disso, essas dietas impossibilitam uma qualidade de vida satisfatória, pelo fato de restringir o consumo de diversos alimentos, tornando a adesão árdua e gerando sintomas desagradáveis como irritabilidade, dor de cabeça, fraqueza, cansaço e tontura (ÁLVARES, 2020).

A supervalorização da beleza tem grande relevância na construção de uma identidade visual. Por esse motivo, a preocupação das pessoas em seguir um padrão de beleza aceito pela sociedade é tão frequente e acontece com maior intensidade entre as mulheres com média de idade inferior a trinta anos (ARAÚJO, 2015). Os padrões de beleza impostos pela sociedade são disseminados através da web e das redes sociais, cujo público seguidor das dietas milagrosas é composto na sua maioria por mulheres que almejam conseguir soluções mágicas para se enquadrarem no corpo idealizado no momento. É muito comum propagandas sobre dietas da moda, virem associadas a um corpo magro, sem gorduras, celulites, estrias ou qualquer imperfeição como um resultado adquirido após a adesão das mesmas. Porém, a realidade é que cada um tem sua genética, limitações pessoais e seu tempo para uma mudança, fato que muitas vezes torna impossível obter esses resultados seguindo dietas restritivas. Atingir o padrão de corpo ideal, é um somatório de fatores, como genética, hábitos alimentares, atividade física, tipo de atividade, horas de sono, determinação etc. A alimentação adequada é apenas um dos pilares para se obter “o corpo ideal”, mas se ela estiver inadequada, nenhum outro hábito conseguirá equilibrá-

la. Comer corretamente em qualidade e quantidade é fundamental em qualquer idade, sendo o principal pilar para manter a saúde e o aporte do organismo.

Também deve-se observar que hoje em dia, um dos maiores constrangimentos que o profissional nutricionista tem se deparado, são com as questões éticas a que estão sendo pressionados. Se não orientar o paciente a utilizar tal suplemento ou medicamento (não é habilitado para prescrever medicamentos), o profissional é ruim, não presta.

Nessa busca incansável sem conseguir os resultados esperados, a frustração é grande e pode gerar consequências, como a diminuição da autoestima e o risco para desenvolver transtornos de imagem e alimentares (CARVALHO, 2016).

Os incentivos disseminados nas redes sociais para atingir o corpo ideal infelizmente levam a diversos problemas, pois o meio estimulado para alcançar o objetivo de forma curta e rápida é precário, como as “dietas da moda”. Se todos esses incentivos encontrados na internet fossem mais direcionados para estimular as pessoas a terem um estilo de vida saudável, iniciarem uma reeducação alimentar com acompanhamento de um profissional nutricionista, dando devida importância à sua alimentação, o impacto seria positivo na vida das pessoas, pois são práticas com muitos benefícios comprovados. (APROBATO, 2018).

CONCLUSÃO

A conclusão tem como notório as consequências negativas após a prática das dietas da moda, colocando em questão a comparação constante dos praticantes dessas dietas em relação aos corpos “prometidos”: os resultados após a dieta da moda sempre têm como base corpos diferentes, realidades diferentes, planos alimentares aleatórios, que não observam as particularidades de cada um, ou seja, não são individualizados.

As consequências negativas podem ser expressivas na saúde mental com o adoecimento psicológico com comparações de resultados com relação ao tempo e resultado propagado nos meios de comunicação, e as consequências da parte física do corpo, por adotarem práticas alimentares pouco saudáveis e como visto nas pesquisas, sempre havendo alguma falta de nutrientes necessários.

Fica evidente após esse estudo a necessidade de haver uma ampliação de conteúdos informativos ofertados por pessoas competentes no assunto como

profissionais da área da saúde e quando o assunto for alimentação ter uma parceria juntamente com nutricionistas, com o objetivo de expandir informações em meio as mídias sociais e digitais para que se propague informações corretas e verdadeiras acerca dos temas que relacionam a qualidade de vida, alimentação saudável e equilibrada, para evitar informações prejudiciais a pessoas leigas. Atualmente, esse tipo de pessoa, quando se torna paciente de um nutricionista, traz consigo um grande desafio para os profissionais tratarem. São tantos mitos e informações inverídicas e não factíveis enraizados, que cada vez mais são exigidas maiores habilidades e enfoques na abordagem nutricional, por parte do profissional nutricionista.

REFERÊNCIAS

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. Revista associação brasileira de Nutrição, p. 6, 2017.

DE ASSIS BRAGA, D. C.; COLETRO, H. N.; DE FREITAS., M. T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. Rev Nutr 32, p. 8, 2019.

DOS SANTOS, C. R. et al. IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBIOS ALIMENTARES: ANÁLISE DAS OPINIÕES DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO. Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS), v. 1, n. 2019, p. 14, 2019.

RODRIGUES, F. R.; FERREIRA, P. A. IMPACTO DAS DIETAS DA MODA NA ADEÇÃO A FUTUROS PLANOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS DO DISTRITO FEDERAL. Advances in Nutritional Sciences- Revista Eletrônica, v. 2, n. 2021, p. 6, 2021.

BERNARDES, A. C. B.; VILELA, G. C.; MACHADO., M. C. F. INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E DIETAS DA MODA EM ADULTOS: UM ESTUDO DESCRITIVO. R B O N E Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 2023, p. 9, 2023.

LIMA, V. G.; DA SILVA, L. C. C.; CORDEIRO., F. A. M. INFLUÊNCIAS DA INTERNET NOS HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO. Revista Científica UMC Edição Especial PIBIC, outubro 2019 ISSN 2525-5250, n. 2019, p. 4, 2019.

MARIANO, L. A.; DE CASTRO SOEIRO, L. A. RELAÇÃO DAS MUDANÇAS ALIMENTARES, SURGIMENTO DE TRANSTORNOS E DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL COM A INFLUÊNCIA DA MÍDIA EM UNIVERSITÁRIOS. UniceuB, n. 2019, p. 34, 2019.

DA SILVA, P.C.G.; ORDOÑEZ, A.M.; FERNANDES, I. VERIFICAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE FOZ DO IGUAÇU/PR POR MEIO DE QUESTIONÁRIO. n. 2020, p.15, 2020.

METACLINIC, **A história e o culto das dietas**. 2022. Disponível em: <https://www.metaclinic.pt/2022/11/07/a-historia-e-o-culto-das-dietas/#:~:text=No%20fundo%2C%20uma%20dieta%20é,nada%20de%20errado%20com%20isso.>