

CONIC SEMESP

17º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM RELAÇÃO ÀS DIETAS DA MODA

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: NUTRIÇÃO

INSTITUIÇÃO: CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE

AUTOR(ES): JOICE RIBEIRO BATISTA

ORIENTADOR(ES): BRUNA MARCACINI AZEVEDO

Realização:

SEMESP 

Apoio:


UNIITALO
CENTRO UNIVERSITÁRIO ÍTALO BRASILEIRO

INICIAÇÃO CIENTÍFICA 2017

TÍTULO: A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM RELAÇÃO ÀS DIETAS DA MODA

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: NUTRIÇÃO

INSTITUIÇÃO: CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE, UNIFIA/UNISEPE, AMPARO, SP.

AUTOR(ES): JOICE RIBEIRO BATISTA - 4ºP NUTRIÇÃO

ORIENTADOR(ES): BRUNA MARCACINI AZEVEDO

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM RELAÇÃO ÀS DIETAS DA MODA

RESUMO

A busca pelo corpo perfeito tem sido comumente transmitida por diversos meios de comunicação. Diante deste contexto, o profissional Nutricionista encontra dificuldades em estabelecer seu trabalho, pois existem muitas informações disseminadas facilmente na área da nutrição, muitas vezes descritas sem fundamentação científica. Atualmente, muitas blogueiras influenciam fortemente os hábitos alimentares da população, sem terem o real conhecimento sobre alimentação e até mesmo sem serem formados na área. A busca pelo corpo perfeito pode gerar consequências sérias e contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e até mesmo ortorexia que apesar de não ser muito questionada, é um problema exagerado com a alimentação saudável, que acaba implicando na alimentação do indivíduo que possui esse problema. Uma alimentação saudável e adequada deve ser totalmente individualizada, uma vez que cada indivíduo tem o seu próprio metabolismo, e deve ser prescrita apenas pelo profissional Nutricionista, que é capacitado para esta função.

Palavras chave: nutricionista, dieta, alimentação, metabolismo, saúde.

INTRODUÇÃO

Atualmente, os profissionais Nutricionistas têm obstáculos difíceis a percorrer, após adquirir sua formação devido às muitas dietas fornecidas pelas mídias, redes sociais, revistas entre outros meios de comunicação, que acabam por dificultar o trabalho desse profissional. Muitas dessas dietas, chamadas de “dietas da moda”, podem até auxiliar inicialmente na perda de peso, mas não garantem que o indivíduo mantenha o peso ideal sempre, ou seja, ele poderá retornar ao seu peso anterior, ou até obter um ganho de peso depois.^{3, 25}

Um dos grandes problemas que aparecem em meio a tantas informações sobre diferentes dietas é que existem muitas pessoas que não sabem a porção adequada para seu metabolismo, isso implica no gasto energético, distribuição de

vitaminas, ou até mesmo se a pessoa tem doenças relacionadas à alimentação, e acabam não se alimentando corretamente, com a quantidade de nutrientes que seu organismo necessita.^{3,4}

Um exemplo é o indivíduo que tem anorexia ou bulimia, que já tem a alimentação temerosa em sua vida, e muitos desses “conselhos” que as vezes são descritos usando nome de nutricionistas sem CRN, ou blogueiras, entre outros, acabam assustando ainda mais os usuários destes meios.^{6,7}

A alimentação saudável é importante sim, mas também existe o controle por parte do indivíduo que havendo qualquer problema deve sim procurar pela ajuda de um Nutricionista, profissional capacitado para ajuda-lo da melhor forma possível, seja com orientações, informações nutricionais, ou até mesmo dietas realmente qualificadas para seu perfil nutricional exigido.^{8,9}

OBJETIVOS

Revisar a importância do profissional Nutricionista em relação à alimentação, pois existem muitas informações, orientações e até mesmo dietas informadas por terceiros, fora da área da saúde, que dificultam o trabalho desse profissional, que visa à importância nutricional de cada um, sendo que o corpo de cada indivíduo responde de uma maneira a determinada dieta, o que pode não ser totalmente eficaz.

O presente estudo apresenta de forma descritiva a importância do Nutricionista para ter uma dieta equilibrada com resultados eficazes para cada indivíduo.

A busca pelo corpo perfeito e saudável tem feito muitas pessoas consideradas “leigas” a procurarem ajuda de forma inadequada, por meios fáceis, como a mídia e redes sociais, entre outros que repercutem dificultando a atuação correta do profissional Nutricionista.

METODOLOGIA

Foram utilizados artigos científicos através de sites de busca como Google Acadêmico Scholar, SciELO, artigos publicados em periódicos e livros. Trata-se de

uma pesquisa descritiva, que tem como base esclarecer a necessidade e a importância da atuação do Nutricionista em relação à alimentação saudável.

DESENVOLVIMENTO

Muitas dietas atualmente prometem a perda de peso, mas este resultado acaba sendo apenas temporário, pois a pessoa que busca dietas por esse meio, sempre se diz preparado para começar, mas esse processo ocorre em longo prazo. O que muitos não sabem é que a atuação do Nutricionista é indispensável, não só na perda de peso, mas principalmente na própria educação nutricional do paciente, que deseja uma qualidade de vida melhor e mais saudável, levando também ao porte físico desejado por muitos. ^{1,2,10} Não basta apenas seguir a indicação de qualquer dieta, se não se tem o conhecimento correto de uma alimentação equilibrada e adequada nutricionalmente. ^{5,15}

Existem muitas pessoas que começam dietas fornecidas pelas redes sociais, sem entender seu próprio metabolismo, restrição ou carência nutricional, ou seja, sem a real ajuda de um Nutricionista que é o profissional qualificado para isso, mesmo que dependa mais do indivíduo em questão, é difícil a dieta perdurar sem que seja interrompida em algum momento. ^{6,17}

Um dos grandes problemas dessas “dietas da moda” é a redução, ou aumento alterado de nutrientes tais como: carboidratos, lipídeos, proteínas, entre outros, que o corpo necessita diariamente para seu gasto energético. Essa redução ou aumento que essas dietas fazem nesses tipos de nutrientes pode trazer benefícios inicialmente, mas pode prejudicar o indivíduo que faz uso diário da dieta, sem a orientação nutricional adequada para seu metabolismo, implicando em sua saúde futuramente. ^{18,19}

Existem diversos tipos de dietas da moda atualmente, tais como:

- **Dieta da lua:** que influencia o consumo de líquidos a cada fase da lua, sendo pobre em proteínas, lipídeos e carboidratos.
- **Dieta da sopa:** é a substituição das refeições principais por sopas líquidas, mas não batidas, mas que tem baixo teor calorias, e acaba por não suprir o gasto energético total.
- **Dieta da USP:** que não foi feita por um profissional da Universidade de São Paulo, mas que lembra pela abreviatura, essa dieta promete a perda de peso

repentinamente através do consumo de proteínas, porém possui um grande desequilíbrio energético.¹⁶

Dentre essas citadas, existem muitas outras dietas disponíveis facilmente, para que todos tenham acesso, mas quando se trata de bem estar físico e nutricional, é indispensável a atuação do nutricionista, que estuda cada indivíduo pelo seu estado nutricional para que seja uma pessoa eutrófica, não por tempo determinado, mas sim tendo uma qualidade de vida nutricionalmente equilibrada.^{13,14}

Muitas dessas dietas apresentam diversas carências nutricionais, que são estipuladas diariamente por pessoas desqualificadas, e que não possuem real conhecimento para planejar dietas, que é o determinado pelo código de ética, pela Lei 8234/91.¹⁵

Conforme o Guia Alimentar destaca, é de extrema importância uma dieta equilibrada, com quantidades controladas, e que são apropriadas para cada indivíduo e dependem do estado nutricional e necessidades energéticas de cada um.²²

Muitos indivíduos estão preocupados somente com a perda de peso, e esquecem que necessitam realmente de uma dieta equilibrada, não somente para perda de peso, mas para sua própria saúde, pois existem diversas intolerâncias, alergias, distúrbios e transtornos alimentares, que passam por despercebidos quando não são identificados por um profissional qualificado.^{6,12}

Um fato intrigante ainda não comprovado realmente como um transtorno alimentar, e sim como um comportamento obcecado pela alimentação saudável é a Ortorexia nervosa, que é a busca exagerada pela saúde alimentar. Trata-se do indivíduo que consome apenas produtos livres de agrotóxicos, que não faz uso diário de alimentos industrializados, ou geneticamente modificados, lipídeos, sódio, entre tantos outros usualmente conhecidos. Essa obsessão pela alimentação saudável pode trazer muitos problemas para o próprio indivíduo que acaba se isolando da sociedade, por não conseguir conviver em ambientes sociais, considerando inadmissíveis os hábitos alimentares das outras pessoas que convivem em seu meio.^{11,12}

Muitos autores consideram a Ortorexia Nervosa o mais novo transtorno alimentar da atualidade, mas ainda não são dados cientificamente comprovados.⁷

Com isso, é muito importante a atuação do Nutricionista, para que seja feito um levantamento individual do paciente, para que ele seja analisado e se for necessário ser prescrita uma dieta, que irá se enquadrar perfeitamente com o metabolismo do mesmo. Dietas errôneas levam a dificultar o trabalho não só do Nutricionista, mas também de vários profissionais da área da saúde, podendo desencadear problemas com estado nutricional ou físico do paciente.^{17, 23}

RESULTADOS

Segundo Betoni F. é indispensável que se tenha orientação e prescrição correta vinda do Nutricionista para que a pessoa seja avaliada nutricionalmente e não tenha problemas futuros.²⁰

Foi analisado um grupo de pessoas que fizeram o uso de “dietas da moda”.

Abaixo tabela das dietas mais usadas pelos pacientes, sendo a maioria feita por mulheres:

Tabela 1: Tipos de dietas da moda que foram realizadas pelos pacientes do ambulatório de especialidades em nutrição.

Tipo de dieta	%
Dieta da sopa	36,4
Dietas de revista	27,3
Dieta do Dr. Atkins	18,2
Dieta sem gorduras	18,2
Dieta da lua	9,1
Dieta do tipo sanguíneo	9,1
Outras	72,7

ConScientiae Saúde, 2010;9(3):430-440.

Dentre esse grupo de pessoas analisadas, foram apresentados alguns sintomas relacionados ao uso de dietas, na tabela abaixo citada:

Tabela 2: Sintomas relatados pelos pacientes do ambulatório de especialidades em nutrição Sintomas %

Sintomas	%
Fraqueza	63,63
Irritabilidade	54,54
Tontura	54,54
Dor de cabeça	36,36
Perda de cabelo	27,27
Unhas fracas	9,09
Anemia	9,09
Desmaio	9,09
Nenhum	9,09

ConScientiae Saúde, 2010;9(3):430-440.

A mais usada foi a dieta da sopa, segundo Betoni F.

Foi analisado que é imprescindível que o indivíduo obtenha conhecimentos fundamentais sobre alimentação saudável e nutritiva, com o profissional Nutricionista, que tem como critério a alimentação nutricional restrita a uma dieta individual, e qualificada para cada indivíduo devido seu metabolismo.²⁰

Segundo Araújo e colaboradores (2013), o uso de dietas da moda é ineficaz principalmente porque que foi feito uma análise, em indivíduos com sobrepeso, e até mesmo obesos, a maioria mulheres. Em seu estudo foi observado que essas dietas da moda interferem predominantemente e negativamente para uma pessoa em estado de sobrepeso, que sentiram sintomas adversos seguindo esses tipos de dietas.¹⁷

Os sintomas mais relatados foram colocados em tabela para melhor interpretação:

Sintomas	%	Quantidade total em nº
Fraqueza	65%	19
Fome	51%	15
Tontura	30%	9
Irritabilidade	29%	8
Unhas fracas	9%	3
Cefaleia	14%	4
Referiu ausência de sintomas.	3%	1

As mais utilizadas foi a dieta da sopa e da lua. ¹⁷

Com isso destaca-se que para um estado físico e nutricional adequados, no caso de indivíduos sobrepeso ou até mesmo obesos, deve ser feito o acompanhamento não somente do Nutricionista, mas também de uma equipe multidisciplinar, que avalie cada necessidade do paciente. ¹⁷

O que é destacado por MCF Boog, é que a atuação do profissional Nutricionista, é de extrema importância para qualidade de vida do indivíduo, seja apresentada com doenças, distúrbios ou transtornos alimentares, pois exerce o controle como um todo, sendo descrito por orientações e avaliações nutricionais, que podem ou não serem direcionadas com uma dieta realmente qualificada para o perfil de cada atendimento feito individualmente e sendo totalmente eficaz, e não temporário. ²¹

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o ato de fazer dietas sem prescrição correta atrapalha a atuação, orientação e planejamento do profissional Nutricionista, que estuda e se aprimora para saber o funcionamento do metabolismo de cada indivíduo separadamente, para que assim possa ser planejada uma dieta nutritiva, a partir da necessidade diária que realmente o indivíduo necessite. É fundamental que a alimentação não seja influenciada por terceiros sem qualificação profissional real, e comprovada legalmente.

A atuação do Nutricionista importante não só para o bem estar físico, mas também para manutenção da saúde, e, contudo havendo um equilíbrio no estado nutricional do indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Madeline Guimarães de Souza, Ingride Even Lopes de Andrade Alanderson Alves Ramalho -Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras- Demetra; 2015.
- 2- Anais do XI Evinci – Centro Universitário Autônomo do Brasil – UniBrasil, 2016 – ISSN: 2525 – 5126.
- 3- FREEDMAN MR, KING J KENNEDY E. Popular diets: scientific review OBESITY RESEARCH, v. 9 n.1, p. 1 – 40, 2001
- 4- FERRARETTO, E. K. Os vários discursos do discurso jornalístico sobre saúde. Comunicação & Saúde, São Paulo, v. 2,p. 333-346n. 2, 2010.
- 5- ANDRADE, S. S. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. Movimento, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 119-143, 2003.
- 6- Livro: Nutrição vol. 2- Aplicações- Whitney/Rolfes, páginas 29 à 37.
- 7- Rev. Nutr., Campinas, 24(2):345-357, mar./abr., 2011- Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito.
- 8- Gallo CR. Aparato cardiovascular e nutrición. Editorial. ReNut (2012) 2 (2) 1029-1031.
- 9- Saúde em Foco, Edição nº: 07/Ano: 2015- Fisiologia cardíaca, valvopatias e atuação do Nutricionista.
- 10-Anais V SIMPAC - Volume 5 - n. 1 - Viçosa-MG - jan. - dez. 2013 - p. 453-458- Papel do Nutricionista no sistema de saúde.
- 11-Bratman SMD. Original essay on orthorexia, 1997. [cited 2009 Jun 25]. Available from: <<http://www.orthorexia.com>>.

- 12-In: Philippi ST, Alvarenga MS. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. São Paulo: Manole; 2004.
- 13-Revista Praxis ano I, nº 2 - agosto 2009 15.
- 14-Escott-Stump, S. Nutrição relacionada ao diagnóstico 5^o ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2007.
- 15-Boog, F. C. M. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. Revista de Nutrição, Porto Alegre, v.1, n.1, p. 33 – 42, 2008.
- 16-Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano III, nº 12, abr/jun 2007- Celeste Elvira Viggiano.
- 17-Araújo LMP, Fortes RC, Fazzio DMG- Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso, J Health Sci Inst. 2013;31(4):388-91.
- 18-Centro Universitário de Brasília- UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Análise Nutricional das Dietas da Moda- 2015.
- 19-Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 20 [2]: 459-474, 2010.
- 20-Pacheco CQ, Oliveira MAM, Stracieri APM. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. Nutrir Gerais – Revista Digital de Nutrição 2009; 3(4):346-61.
- 21- Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008-
- 22-BRASIL. Ministério da saúde. Guia Alimentar para a população brasileira, 2008. http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf
- 23- Perinazzo C, Almeida JC. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. Rev. HCPA 2010; 30(3):233-240.

24- Oliveira LL, Hutz CS. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo* 2010; 15(3):575-582.

25-Carvalho TBP, Faicari LM. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* 2014; 8(43):4-15.