



# DIETAS MILAGROSAS



De tempos em tempos, regimes da moda prometem que se pode entrar em forma em tempo recorde consumindo cardápios restritivos, explorando a boa-fé de quem está acima do peso. Dieta da sopa, do chá, das cores, da Lua e até do tipo sanguíneo. O engodo é multiplicado em milhares de receitas via Internet

**Por Thais Campanaro fotos Ed Viggiani**

**D**ietas milagrosas que prometem emagrecimento rápido, seguro e sem sofrimento crescem na mesma velocidade que o peso da população mundial. A cada quilo a mais que a balança acusa, surgem novas fórmulas ditas infalíveis na roda de amigos e no café entre colegas, na empresa e na universidade. O motivo é o mesmo: pessoas insatisfeitas com a própria silhueta, fora dos padrões de uma sociedade que cultiva a magreza como sinônimo de beleza.

Além de chás e medicamentos de origem duvidosa, esse mercado de soluções "comprovadas" é composto também por regimes alimentares "infalíveis" que, divulgados na televisão, jornais, revistas e, principal-

mente, na Internet arrebanham milhares de seguidores ansiosos para testar a promessa de emagrecimento rápido. Esse tipo de dieta existe em inúmeras versões e todas elas têm em comum o fato de apresentar deficiência de nutrientes e não contar, na maioria das vezes, com o aval de profissionais da área da Saúde.

A Dra. Márcia Nacif, mestre em Nutrição Humana Aplicada pela Universidade de São Paulo, atende em consultório há dez anos e atesta: "Todo mundo quer emagrecer do dia para a noite. E a pessoa muitas vezes realmente emagrece, mas sem a reeducação alimentar necessária volta a engordar." Normalmente, as pessoas a procuram por indicação médica, em razão de doenças como

“Todo mundo quer emagrecer do dia para a noite. É a pessoa muitas vezes emagrece, mas sem a reeducação alimentar necessária volta a engordar”

*Márcia Nacif, docente de nutrição da Universidade Mackenzie e do Centro Universitário São Camilo*



hipertensão e diabetes, ou em busca de melhora de performance, caso de atletas. Muitas são mulheres, em sua maioria, com idades entre 20 e 50 anos, que somente procuram um profissional depois de ter tentado todas as dietas “fáceis”, a maioria publicadas em revistas não-científicas.

Tais dietas circulam porque, aparentemente, têm alguma eficácia. A nutricionista Ana Carolina Almada Colucci Paternez diz que, com uma dieta radical, é possível chegar ao fim da primeira semana com até 5 quilos a menos. A rápida perda inicial deixa a pessoa motivada e a anima a prosseguir. A questão é que a balança não reflete necessariamente a mudança de composição corporal. Boa parte do peso perdido, principalmente no início, é apenas de líquidos. Ao longo da dieta, além da água, é perdida massa magra (músculo), por causa do desbalanceamento dos nutrientes.

Em 2004, a coordenadora do curso de nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie e conselheira do CRN-3, Dra. Daniela Maria Alves Chaud e a Dra. Olga Maria Silverio Amancio, livre-docente na área de Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo e presidente do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região, realizaram a pesquisa “Dietas para perda de peso anunciadas na imprensa leiga”, na qual avaliaram 112 dietas publicadas em revistas de grande circulação.

#### **EFEITOS NOCIVOS**

Foram estudados aspectos como o teor energético e de macronutrientes, cálcio, ferro, vitaminas A e E, colesterol e presença de informações sobre a duração da dieta, ingestão de fluidos, atividade física e dieta de manutenção. A conclu-

são? Todas as dietas eram inadequadas em relação a uma ou mais substâncias avaliadas e menos de 25% delas apresentaram distribuição adequada de macronutrientes. Predominaram os níveis inadequados de cálcio (85,7%), ferro (97,3%) e vitamina E (91,9%). O estudo é um exemplo de quanto as dietas divulgadas pela mídia podem trazer riscos à população ao serem seguidas sem a necessária orientação de especialistas.

Esse comportamento cria, ainda, outro problema. Aquele que experimenta todos os regimes que entram na moda acaba por acreditar que é um expert em dietas e não precisa aconselhar-se com um nutricionista. Com isso, passa inúmeras vezes pelo ciclo de engordar e emagrecer das dietas muito restritivas, o que prejudica o organismo além de ser extremamente frustrante.

Uma rápida análise da composição das dietas da moda já torna visível sua inadequação. Algumas pregam abstenção de carne, o que é considerado um grave equívoco pelas nutricionistas. “Carnes vermelhas são alimentos fontes de ferro heme, que é bem absorvido pelo organismo, e de vitamina B12”, lembra Daniela Chaud. “Dietas que restringem alimentos de origem animal, de modo geral, apresentam carência de vitamina D, vitamina B12, cálcio e ferro, sendo a anemia um dos principais efeitos nocivos desse tipo de dieta.”

São também comuns as dietas que restringem a ingestão de carboidratos, com consequente aumento do consumo de proteínas e gorduras. Nesses casos, pode haver elevação dos níveis de colesterol, sobrecarga hepática e renal e problemas cardiovasculares.

Há dietas que prescrevem apenas a alimentação com frutas. Como a maioria delas não oferece nutrientes como ferro, vitamina B12 e cálcio,

essa opção é vista como inadequada do ponto de vista nutricional. Daniela também desaprova as dietas que se limitam a tigelas de sopa. “Algumas podem ser muito nutritivas e substituir refeições, mas na maioria das dietas da moda os ingredientes são somente verduras cozidas. Nesse caso, faltam nutrientes essenciais, normalmente encontrados em refeições completas, que contêm grãos, carnes e hortaliças”, afirma.

### **JEJUM PROLONGADO**

Outra modalidade comum de regime alimentar sugere longos períodos à base de líquidos. Embora importantes na dieta, é contraindicado restringir-se a eles. “Por ser muito restritiva, uma dieta assim pode repercutir em danos cerebrais, pois está muito próxima do jejum prolongado, cujos efeitos são deletérios para o sistema nervoso central”, diz a nutricionista.

Para Márcia Nacif, o principal problema das dietas disponíveis na mídia é que o cardápio não é individualizado. “Quando os alimentos prescritos fogem muito do que a pessoa tem o hábito de comer, ou quando os ingredientes são caros ou difíceis de encontrar, a dieta acaba sendo abandonada”, pondera. É preciso ter em mente que, a despeito de suas qualidades nutricionais, amêndoas, salmão ou frutas exóticas, comuns nas dietas de revistas, estão muito fora do padrão alimentar da maioria da população.

A nutricionista observa ainda que um plano alimentar bem elaborado leva em conta vários fatores individuais relevantes como idade, atividade física, hábitos e até mesmo religião. “Apenas uma dieta desenvolvida de acordo com o perfil do indivíduo consegue ser seguida por um longo prazo”, frisa.



“Dietas que restringem alimentos de origem animal apresentam carência de vitaminas D, B12, cálcio e ferro, sendo a anemia um de seus efeitos nocivos”

*Daniela Maria Alves Chaud, coordenadora do curso de nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie e conselheira do CRN-3*

“Alguns chás contêm componentes laxativos que podem irritar a mucosa intestinal. Outros, complicar problemas renais pré-existentes. Chás precisam ser utilizados com critério”

Ana Carolina Almada Colucci é docente de nutrição do IMES e da Universidade Mackenzie



E o que dizer dos chás? Primeiro: não devemos negligenciar seus possíveis efeitos adversos, pois nem sempre os chás são tão inofensivos quanto parecem. O chá de boldo, por exemplo, foi associado a danos hepáticos. Daniela Chaud revela outra preocupação: “Muita gente anda substituindo o desjejum por chás e, em seguida, praticando atividade física. É absurdo, pois isso pode ocasionar danos ao sistema nervoso central, provocar desmaios, entre outras reações”.

É preciso também lembrar que, muitas vezes, os chás são comprados em feiras-livres, sem qualquer garantia de procedência. E é importante conhecer a composição correta para não fazer uso de plantas que podem ser prejudiciais. “Alguns chás contêm componentes laxativos que podem irritar a mucosa intestinal. Outros

podem complicar problemas renais pré-existentes, por exemplo. Chás precisam ser utilizados com critério”, afirma Ana Carolina.

### JOVENS SÃO ALVOS FÁCEIS

A nutricionista, que leciona em duas universidades, percebe que o jovem, principalmente, tem dificuldade para perceber que uma dieta de calorias reduzidas não deve ser restritiva em termos de qualidade e variedade de alimentos. “O que o adolescente normalmente faz é retirar o grupo alimentar que ele acha que engorda e fica com um cardápio de baixa qualidade.” Ana Carolina reitera que a idéia de que não se pode comer arroz, feijão ou massa é mito. “O que tenho ouvido é que o carboidrato é um vilão, que não deve ser consumido à noite, depois das 18 horas. A in-

formação não procede, não há estudo que tenha comprovado isso”, afirma.

A docente lembra também que a restrição energética, numa dieta individualizada, muitas vezes admite bem mais calorias do que o paciente acredita que pode consumir. Isso porque um programa alimentar individualizado considera o gasto energético de cada um, seu estilo de vida, sexo, idade. “A pessoa às vezes fica surpresa com a dieta prescrita, acha que é comida demais.”

### O PAPEL DO NUTRICIONISTA

O imediatismo e a desinformação levam milhões de pessoas em todo o mundo a tentar fórmulas fáceis para adquirir o corpo sonhado. Mas é consenso entre os especialistas que obter e, principalmente, manter o peso adequado é um projeto de longo prazo.

## DIETA DA SOPA



Esse objetivo só é atingido através de um processo de reeducação no qual o nutricionista é parte fundamental. Ele é o profissional capacitado para fazer avaliações individualizadas e recomendar a dieta ideal para cada caso. Seguir dietas da moda indiscriminadamente é perigoso e ineficaz. Cada vez que alguém abandona essas dietas e retoma a alimentação habitual, o peso excedente volta, pois as células têm memória e tendem a recuperar o que foi perdido, causando o conhecido “efeito sanfona”.

O profissional elabora a dieta com base nas características do indivíduo, seus hábitos, horários, rejeição a alimentos, entre outras informações importantes. É feita uma profunda anamnese, que consiste em um questionário detalhado que vai permitir ao nutricionista montar um cardápio personalizado. Mesmo a definição do peso ideal depende de diversas variáveis.

A obesidade é uma doença de mais difícil tratamento, que exige da pessoa conscientização e disposição para mudar velhos hábitos. Um ótimo instrumento de controle, que vem sendo bastante usado, é

o diário alimentar, no qual a pessoa registra tudo o que consome ao longo do dia. Isso ajuda muito a autopercepção do paciente obeso. “Ele geralmente não tem noção de que aquelas duas inocentes balinhas que ingeriu depois do almoço podem arruinar todo o plano de dieta”, diz Ana Carolina.

### VÍNCULO COM O PACIENTE

É por causa dessa interferência do aspecto comportamental que o acompanhamento é tão importante. O aconselhamento nutricional realizado hoje considera todos os aspectos do indivíduo e incentiva a criação de um vínculo entre profissional e paciente. Encontros frequentes permitem ao nutricionista tirar dúvidas e dar o apoio necessário para superar os inevitáveis

“deslizes” que podem gerar culpa, ansiedade e desmotivação, levando mesmo ao abandono da dieta.

E é fundamental que o profissional de nutrição esteja engajado na divulgação dos malefícios que dietas excessivamente restritivas trazem à saúde. Um dos seus principais papéis é atuar no aspecto educativo para que a pessoa obesa não apenas siga a dieta correta pelo tempo necessário como adquira hábitos que permitam a ela continuar com uma alimentação saudável. Corrigir não é tarefa fácil. Por isso, o profissional também deve insistir na educação nutricional como fator preventivo, principalmente na infância, que é quando se formam os hábitos que o indivíduo tende a seguir por toda a vida. ■

### SAIBA MAIS

Um resumo da pesquisa das nutricionistas Olga Maria Silverio Amancio e Daniela Chaud está disponível no endereço [www.agencia.fapesp.br/materia/2764/divulgacao-cientifica/dietas-imprecisas.htm](http://www.agencia.fapesp.br/materia/2764/divulgacao-cientifica/dietas-imprecisas.htm).

Para ler o artigo completo, acesse [www.scielo.br/cielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2004000500015&Ing=pt&nrm=iso//](http://www.scielo.br/cielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000500015&Ing=pt&nrm=iso//).