

Influência das dietas da moda e seus impactos na alimentação da população

Roberta Vieira de Paula¹; 0000-0002-4430-7157
Margareth Lopes Galvão Saron¹; 0000-0001-5024-2188

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
roberttav.paula@gmail.com (contato principal)

Resumo: As dietas da moda têm ganhado destaque entre a população, impulsionadas principalmente pelas redes sociais e pela busca por resultados rápidos. Esse fenômeno tem despertado preocupações quanto aos seus efeitos na saúde física e mental dos indivíduos. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo revisar a influência das dietas da moda na alimentação da população, destacando seus impactos psicológicos e nutricionais. A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos e publicações institucionais dos últimos cinco anos, garantindo a atualidade das informações utilizadas. Para a busca das referências, foram empregados os descritores: "dietas da moda", "alimentação saudável", "transtornos alimentares", "redes sociais" e "saúde nutricional". As principais limitações do estudo estão na diversidade de abordagens sobre o tema, que dificultam a padronização das análises, além da ausência de estudos de longo prazo que comprovem os efeitos duradouros dessas dietas na saúde populacional. As implicações práticas envolvem a necessidade de maior conscientização sobre os riscos das dietas restritivas e a importância do acompanhamento profissional na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Observa-se a influência significativa das redes sociais na disseminação de dietas não embasadas cientificamente, o que pode contribuir para o aumento de transtornos alimentares. Os resultados indicam que dietas da moda, ao promoverem a restrição severa de nutrientes, podem gerar deficiências nutricionais e favorecer o efeito sanfona. Conclui-se que políticas públicas e campanhas educativas são essenciais para combater a disseminação de dietas restritivas e incentivar práticas alimentares mais equilibradas e sustentáveis.

Palavras-chave: dietas da moda. alimentação saudável. transtornos alimentares. redes sociais. saúde nutricional.

INTRODUÇÃO

As dietas da moda têm sido amplamente discutidas na literatura científica devido ao seu impacto significativo na saúde da população. Esses regimes alimentares, que prometem rápida perda de peso sem embasamento científico sólido, são frequentemente promovidos por influenciadores digitais e celebridades, tornando-se populares por meio das redes sociais. A facilidade de acesso a conteúdo sobre alimentação nas mídias sociais, sem qualquer regulamentação, torna isso ainda mais preocupante (VIEIRA et al., 2022).

A adoção de dietas restritivas, muitas vezes pobres em nutrientes essenciais, pode trazer consequências significativas para a saúde, como deficiências nutricionais, alterações no metabolismo e o surgimento de transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia. Essas práticas alimentares, especialmente quando não orientadas por profissionais qualificados, também podem impactar negativamente a saúde mental, contribuindo para quadros de compulsão alimentar, ansiedade e depressão. Como destacam Domingues Junior et al. (2024), é fundamental ampliar o debate sobre a relação entre alimentação e saúde mental, promovendo uma abordagem mais consciente, equilibrada e acolhedora em relação ao ato de se alimentar.

A pressão social para atingir padrões corporais irreais, intensificada pelo consumo de conteúdo digital, reforça comportamentos alimentares disfuncionais e contribui para um ciclo de frustração e insatisfação corporal (BRUM et al., 2023). Isso agravado pela ausência de regulamentação na divulgação de informações sobre dietas nas mídias sociais, o que favorece a disseminação de práticas prejudiciais. A promoção indiscriminada de dietas sem embasamento científico reforça hábitos alimentares inadequados e pode comprometer a saúde metabólica e psicológica da população. Diante desse cenário, torna-se essencial o desenvolvimento de campanhas educativas e políticas públicas voltadas à conscientização sobre alimentação saudável e à regulamentação da publicidade de produtos dietéticos (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Este estudo tem como objetivo revisar o impacto das dietas da moda no comportamento alimentar da população, analisando seus efeitos psicológicos e nutricionais. A compreensão dessas implicações e a promoção de uma abordagem baseada em dados que possam auxiliar o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a saúde coletiva, de modo que a população possa realizar, com autonomia, a adoção de práticas alimentares saudáveis, conforme orientação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, por meio de seu campo de Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2021).

MÉTODOS

Esta pesquisa é uma revisão narrativa que revisou os efeitos dos impactos psicológicos e nutricionais das dietas restritivas. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como “dietas da moda”, “alimentação saudável”, “transtornos alimentares”, “redes sociais” e “saúde nutricional”. Também foram incluídos documentos oficiais do Ministério da Saúde do Brasil e da Organização Mundial da Saúde (OMS), como o Guia Alimentar para a População Brasileira e relatórios sobre nutrição e padrões alimentares. Além disso, foram analisados materiais de instituições como a *Academy of Nutrition and Dietetics* e a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), que discutem os riscos das dietas restritivas e estratégias para promover uma alimentação equilibrada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As dietas da moda têm ganhado ênfase devido ao seu impacto na saúde da população, pois, ao mesmo tempo que promovem perda de peso rápido também há efeitos negativos, os quais podem superar os benefícios temporários. A restrição de calorias e nutrientes pode ocasionar deficiências nutricionais, efeito sanfona e consequências metabólicas e psicológicas (COELHO et al., 2023).

As dietas da moda exercem uma influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos, especialmente no contexto da crescente valorização da estética corporal nas redes sociais. A busca incessante pelo corpo "perfeito", reforçada por influenciadores digitais e celebridades, tem levado muitas pessoas a adotarem

regimes alimentares altamente restritivos, muitas vezes sem acompanhamento profissional e sem embasamento científico. Esse cenário tem contribuído para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, compulsão alimentar e baixa autoestima, especialmente entre indivíduos expostos a padrões estéticos irreais e dietas extremas disseminadas nas redes sociais (COELHO et al., 2023).

Dietas restritivas podem ter um impacto negativo na saúde mental. Estudos indicam que elas aumentam o estresse e a frustração, especialmente quando a pessoa não consegue manter o padrão alimentar. A privação constante, combinada com a pressão social por um corpo "ideal", pode levar a um ciclo de culpa e compulsão. Esse ciclo, onde a restrição é seguida por episódios de comer compulsivamente, pode reforçar comportamentos alimentares disfuncionais e, em casos mais graves, contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares como o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (Coelho et al., 2023; COSTA; SOUSA; SILVA, 2021). Segundo estudo conduzido por Brum et al. (2023), o consumo excessivo de conteúdo relacionado a dietas e emagrecimento em plataformas de mídias sociais, como instagram e tiktok, está diretamente associado ao aumento da ansiedade e da distorção da autoimagem, principalmente entre adolescentes e jovens adultos. O estudo realizado com 128 mulheres revela que aproximadamente 73% dos participantes estão insatisfeitos com seu corpo, e 93% relataram que as mídias sociais podem influenciar as escolhas alimentares.

Essas plataformas funcionam como vitrines de corpos padronizados, reforçando uma cultura da comparação constante e da busca incessante por um ideal estético, que muitas vezes é irreal e inalcançável. A repetição desses conteúdos impacta diretamente a autoestima, especialmente em públicos mais vulneráveis, como adolescentes, que estão em fase de construção identitária (APM, 2025). A pressão estética imposta pelas redes sociais pode levar à adoção de hábitos prejudiciais, como jejuns prolongados sem necessidade, dietas hipocalóricas extremas e o consumo indiscriminado de suplementos alimentares sem prescrição médica. A internalização desses padrões de magreza idealizada pode resultar no desenvolvimento de transtornos como anorexia nervosa e bulimia, que afetam não apenas o estado



nutricional do indivíduo, mas também seu bem-estar emocional e psicológico (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021)

A ortorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pela obsessão em consumir apenas alimentos considerados “puros” ou “saudáveis”, o que pode levar à exclusão de grupos alimentares essenciais e ao comprometimento da saúde física e mental. De acordo com Coelho et al. (2021), a obsessão por uma alimentação extremamente saudável, característica da ortorexia nervosa, pode resultar em deficiências nutricionais, isolamento social, ansiedade e até compulsão alimentar, especialmente quando esse padrão é incentivado por conteúdos digitais não baseados em ciência. Embora muitas vezes esse comportamento seja socialmente aceito e até incentivado, especialmente nas redes sociais, a exposição contínua a conteúdos que promovem dietas restritivas e padrões estéticos idealizados agrava o quadro clínico e exige a atenção de profissionais da saúde e medidas educativas voltadas à prevenção.

No estudo realizado por Gonçalves (2022) evidenciou que adolescentes usuários de redes sociais, especialmente Instagram, demonstram maior vulnerabilidade à insatisfação corporal e a distúrbios alimentares, motivados por comparações com influenciadores digitais. Segundo Domingues Junior et al. (2024), os fatores sociais e emocionais ligados a padrões estéticos rígidos e idealizados nas mídias sociais podem influenciar condutas alimentares inadequadas, elevando a busca por dietas que sem nenhum acompanhamento profissional promovam rápido resultado e que podem acarretar em transtornos alimentares.

A exposição a conteúdos de estética nas redes sociais influencia muitos jovens a seguir dietas radicais sem acompanhamento profissional. Isso pode levar a problemas como compulsão alimentar, culpa, tristeza e isolamento social. Um estudo de Souza e Lima (2023) aponta que jovens usam até suplementos e medicamentos sem prescrição médica, o que aumenta os riscos à saúde. Esses dados mostram a importância de ações como a fiscalização de conteúdos online e o incentivo à educação alimentar.

As dietas da moda são frequentemente caracterizadas por restrições severas de grupos alimentares essenciais, o que pode ocasionar sérios impactos nutricionais e metabólicos. A busca por emagrecimento rápido, sem a devida orientação profissional, leva muitos indivíduos a eliminar macronutrientes fundamentais, como carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, bem como reduzir drasticamente a ingestão de micronutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Esse desequilíbrio alimentar pode causar deficiências nutricionais graves, refletindo-se em complicações como alterações hormonais, perda de massa muscular, osteoporose, anemia e comprometimento do sistema imunológico (ARAÚJO et al., 2022).

A restrição calórica intensa, comum em muitas dietas populares, afeta diretamente o metabolismo, uma vez que o corpo, privado de energia suficiente, passa a apresentar sintomas como fadiga, tontura, dificuldade de concentração e redução do metabolismo basal. De acordo com Brum et al. (2023), a redução drástica na ingestão calórica provoca uma resposta adaptativa do organismo que tende a conservar energia, resultando em um efeito rebote conhecido como “efeito sanfona”, no qual o peso perdido é rapidamente recuperado assim que a dieta é interrompida. Tal efeito é agravado pela perda de massa magra e pela desaceleração metabólica, dificultando ainda mais o processo de emagrecimento futuro. Um estudo de caso realizado com 128 mulheres mostra que 59% delas aponta já ter feito uso das famosas “dietas da moda”. Ao serem questionadas sobre os sintomas apresentado ao final de dieta, as participantes relataram: dor de cabeça, irritabilidade, fraqueza, queda de cabelo, unha fraca, dentre outros sintomas. Essas dietas, muitas vezes, escassas de fibras e nutrientes, como cálcio, ferro, vitamina A e a vitamina E, pode gerar impacto negativo para saúde da população, causada pelo desequilíbrio das funções metabólicas desenvolvidas pelo organismo. (BRUM et al., 2023).

Para combater os riscos das dietas restritivas, é importante adotar medidas de educação alimentar desde a infância, mostrando à população os perigos dessas dietas e a importância do acompanhamento profissional. Além disso, regular conteúdos sobre nutrição nas redes sociais, já que muitas dessas informações são

divulgadas por pessoas sem qualificação, o que pode ser perigoso para a saúde pública (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

CONCLUSÕES

Com tudo, a presente pesquisa demonstrou que as dietas da moda, apesar de serem populares apresentam riscos significativos à saúde da população, tanto no âmbito psicológico quanto no nutricional. A adoção dessas práticas alimentares sem acompanhamento profissional contribui para deficiências nutricionais, transtornos alimentares e efeitos metabólicos adversos. Evidenciou-se ao longo do estudo a influência das redes sociais na disseminação de padrões estéticos irreais e na normalização de hábitos alimentares prejudiciais, sobretudo entre jovens. Esse cenário reforça a necessidade de regulamentação mais rigorosa sobre conteúdos nutricionais e maior investimento em educação alimentar.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, F.J.S. et. al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Research*, v. 15, n. 3, p. 210-225, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50263>. Acesso em: 21 out. 2024.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA (APM). Volume de uso de redes sociais pode afetar saúde mental. Disponível em: <https://www.apm.org.br/volume-de-uso-de-redes-sociais-pode-afetar-saude-mental/>. Acessado em: 14 de fev. de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 21 out. 2024.

BRUM, D. P.; SOUZA, R. S.; GOMES, P. H. T.; COELHO, M. Z. S. G. O uso da mídia social e prática de dietas da moda por mulheres. *Revista Cosmos Acadêmico*, v. 8, n. 4, 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/09/Revista-Cosmos-Academico-v8-n4-2023.-Artigo-5.pdf>. Acesso em: 3 abr. 2025.

COELHO, A. C.; BRANDÃO, E. dos S.; SILVA, W. L. C. da; FREITAS, F. M. N. de O. Consequências das dietas da moda na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 11, e118121143760, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i11.43760>. Acesso em: 3 abr. 2025.

COSTA, L. L. L.; SOUSA, J. O.; SILVA, L. S. A influência das dietas da moda na saúde nutricional. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 12, p. 586, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/41659>. Acesso em: 3 abr. 2025.

DOMINGUES JUNIOR, J. B. et al. Dietas da moda: um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, v. 5, n. 12, e5126036, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i12.6036>. Acesso em: 3 abr. 2025.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, e441101019089, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 3 abr. 2025.

GONÇALVES, L. R. *A influência de redes sociais no comportamento alimentar e autoimagem de adolescentes*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/92dcd13f-c53e-48d0-b680-ff156270f616>. Acesso em: 25 mar. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Educação Alimentar e Nutricional. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/educacao-alimentar-e-nutricional/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acessado em: 04 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Dieta saudável. 29 abr. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 05 març. 2025.

SOUZA, I. D.; LIMA, L. T. **Como as mídias sociais influenciam nos casos de distúrbios alimentares em jovens e adolescentes na atualidade no Brasil**. *Revista Foco*, v. 16, n. 6, p. 267-284, 2023.

VIEIRA, G. P. et al. Dietas da moda e a influência das redes sociais no impacto à saúde. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário IBMR, Repositório Universitário da Ânima – RUNA. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/294f28f6-03e6-4ca8-9901-97249c564b94/download>. Acesso em: 3 abr. 2025.