

DIETA DA MODA: O PREÇO PAGO PELA BELEZA

Nayara Cristina Lopes da Silva¹
Tássia Rúbia de Almeida Silva²
Jean Carlos Rodrigues Lima³

RESUMO

A cada dia que passa, surgem dietas da moda, como sendo a solução para a redução da obesidade e manter um corpo em forma. Assim sendo, o ideal seria que essas dietas da moda fossem apropriadas aos padrões nutricionais estabelecidos, que apresentassem fundamento na sua elaboração e que o paciente fosse acompanhado por um profissional nutricionista, onde o mesmo limitaria o tempo de uso desta dieta bem como auxilia o indivíduo na reeducação alimentar. As modas dietéticas podem ser denominadas dessa forma porque se referem às práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e não muito eficazes para a saúde do indivíduo. O objetivo geral do presente estudo é de discorrer sobre as dietas da moda, tendo como enfoque o preço pago pela beleza. Foram citados alguns tipos de dietas, como a dieta, rica em proteínas, desenvolvida por Dr. Atkins, tendo como objetivo a diminuição da ingestão de carboidratos até o ponto em que a gordura corporal seja movimentada e utilizada como combustível energético. Outra dieta é a do tipo sanguíneo, desenvolvida por Dr. Adamo, no entanto, este tipo de dieta não possui nenhum fundamento, pois não existe qualquer base científica em achar que a presença de um ou outro gene determine que tipo de alimento deve-se consumir. Na dieta dos pontos, o indivíduo ao invés de controlar as calorias, passa a controlar os pontos. O sucesso almejado pelo uso dessas dietas é baixo longo prazo. Deste modo é de grande importância que o indivíduo seja educado nutricionalmente, pois uma nutrição saudável tem por desígnio a formação de atitudes e práticas conducentes à saúde. Conclui-se que na busca do corpo ideal, necessita-se tomar cuidado com as dietas milagrosas, pois o organismo humano tem necessidades diárias de nutrientes, a restrição de algum componente da alimentação, mesmo que leve ao emagrecimento no início, pode futuramente levar a problemas de saúde.

Palavras chaves: Dieta. Nutrição. Hábitos Alimentares. Saúde.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

³ Orientador, Professor do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

DIET OF FASHION: THE PRICE PAID BY BEAUTY

ABSTRACT

With each passing day, fad diets come, as the solution for reducing obesity and maintain a fit body. Therefore, the ideal would be that these fad diets were appropriate to the nutritional standards established to present the grounds of their preparation and the patient was accompanied by a professional nutritionist, where the same time limit the use of this diet as well as assists the individual in nutritional education. Dietary fads can be called that way because they relate to popular and temporary feeding practices that promote rapid results and not very effective for the individual's health. The overall objective of this study is to discuss the fad diets, having as focus the price paid by the beauty. Some types of diets were cited, such as diet, rich in protein, developed by Dr. Atkins, aiming to decrease intake sa carbohydrates to the point where the body fat is busy and used as an energy fuel. Another diet is the blood type, developed by Dr. Adamo, however, this type of diet has no foundation, since there is no scientific basis to think that the presence of either gene determines what kind of food should be consuming. In the diet of points, rather than the individual controlling the calories, takes control points. The success longs for the use of these diets is low long term. Thus it is of great importance that the individual is nutritionally educated, because a healthy nutrition plan is the formation of attitudes and practices conducive to health. We conclude that the search of the ideal body, you need be careful with the miracle diets, because the human body has daily nutrient requirements, the restriction of some component of food, even if it takes the weight loss in the beginning, may result in future health problems.

Key-words: Diet. Nutrition. Food Habits. Health.

INTRODUÇÃO

Considera-se a nutrição como sendo um aspecto importante na vida do ser humano, portanto, bons hábitos alimentares com quantidades ideais na ingestão de alimentos podem significar corpo e mente saudáveis. Assim sendo, a dieta é considerada uma grande aliada para a prevenção e controle de várias doenças. (PACHECO; OLIVEIRA, 2009). Atualmente, muitas pessoas fazem a tentativa de reduzir seu peso para controlar a obesidade, deste modo, nos últimos anos, aumentou a oferta de dietas que prometem perda de peso de maneira rápida. Segundo Betoni *et al.* (2010)., “o termo dieta corresponde à alimentação seguida por um indivíduo ou grupo de indivíduos”.

Em busca de um corpo perfeito, conforme o padrão da atual sociedade existe uma grande procura por “dietas milagrosas” e práticas populares para o emagrecimento a cada dia que passa. Cabe ressaltar que através dos meios de comunicação, seja por meio da mídia, revistas, internet entre outros, a população em geral tem a facilidade para que estas informações sobre dietas cheguem até eles e na maioria das vezes sem nenhum fundamento científico, podendo assim acarretar sérios danos a saúde devido a falta ou ingestão excessiva de determinados nutrientes (BETONI *et al.*, 2010).

São chamadas de dietas da moda por serem lançadas na mídia sem fundamento científico e prometerem perda rápida e fácil de peso (STRINGHINI, *et al.*, 2007).

Existe um grande índice de dietas da moda em revistas não científicas tendo como objetivo o emagrecimento de maneira mais rápida. Este tipo de dieta tornam-se falíveis, pois não levam em consideração o cotidiano das pessoas nem mesmo seus hábitos alimentares. Sendo assim, mesmo sabendo que alguns tipos de dietas poderão causar danos a sua saúde, as pessoas ainda buscam essas alternativas por falta de informação ou por vontade própria com o desígnio de se enquadrarem na sociedade que dita um padrão estético magro (PACHECO; OLIVEIRA, 2009).

A mídia é considerada uma das principais fontes de informação sem fundamento que leva os indivíduos ao erro, indicando conceitos impróprios a respeito da saúde, favorecendo o aumento de dietas inadequadas e ineficazes para o ponto de vista nutricional (STRINGHINI, *et al.*, 2007).

O intuito é mostrar que a utilização das dietas da moda na maioria das vezes podem ocasionar vários danos a saúde, devido a ausência de equilíbrio e adequação dos nutrientes. Este tipo de dieta apresenta um resultado rápido na maioria das vezes e com pouca duração. Estas dietas podem acarretar inúmeros malefícios à saúde dos indivíduos que as praticam, tendo a manifestação de vários sintomas. Cabe ressaltar que sucesso almejado pelo uso dessas dietas é baixo a longo prazo.

É de grande importância que o nutricionista obtenha conhecimento de estratégias para que se possa fazer a avaliação das dietas da moda. É necessário que este profissional se mantenha sempre atualizado por meio da literatura científica, buscando assim um referencial confiável.

A escolha pelo presente tema se justifica pelo fato que hoje em dia as pessoas fazem vários tipos de dietas, que acabam acarretando e trazendo sérios danos a sua saúde. Deste modo, o intuito do mesmo é o de mostrar que existem dietas saudáveis que não prejudicam a saúde das pessoas e que o acompanhamento com um nutricionista é de grande importância.

Atualmente vemos através dos meios de comunicação, seja por meio da mídia, revistas, internet entre outros, que a população em geral, tem a facilidade para que estas informações sobre dietas cheguem até eles e na maioria das vezes sem nenhum fundamento científico, podendo assim acarretar sérios danos a saúde devido à falta ou ingestão excessiva de determinados nutrientes (PACHECO; OLIVEIRA, 2009).

Propõe-se neste estudo descrever as consequências que a dieta acarreta na vida e na saúde das pessoas. Assim sendo, objetivo do presente trabalho é o de discorrer sobre as dietas da moda, tendo como enfoque o preço pago pela beleza.

MATERIAIS E METÓDOS

Tipo de estudo

O presente estudo se constitui de um estudo descritivo realizado por meio de uma revisão da literatura.

Segundo Cruz e Ribeiro (2008) o estudo bibliográfico se baseia em literaturas estruturadas, obtidas de livros e artigos científicos provenientes de bibliotecas

convencionais e virtuais. O estudo descritivo-exploratório visa à aproximação e familiaridade com o fenômeno-objeto da pesquisa, descrição de suas características, criação de hipóteses e apontamentos, e estabelecimento de relações entre as variáveis estudadas no fenômeno.

Instrumento de coleta de informações

Após a definição do tema foi feita uma busca em bases de dados virtuais em saúde especificamente na Biblioteca Virtual de Saúde - Bireme. Foram utilizados os descritores: Dieta da moda, saúde, benefícios. O passo seguinte foi uma leitura exploratória das publicações apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, *National Library of Medicine* – MEDLINE e Bancos de Dados em saúde – BDS, *Scientific Electronic Library online* – Scielo, banco de teses USP, no período de 2000 a 2013.

A partir da leitura dos resumos, os artigos foram selecionados tendo em vista critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos publicados em periódicos nacionais, no período de 2000 a 2013 que abordavam o tema relacionado: Dieta da moda: o preço que as pessoas pagam pela beleza. E excluídos os artigos que não pré estabeleciam o período de 2000 a 2013, livros e que não atendiam ao objetivo proposto da presente revisão.

Foram encontrados 25 artigos relacionados ao tema. No processo de inclusão e exclusão enquadraram-se 15 artigos utilizados para a realização do presente projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dieta é uma palavra de origem grega cujos verdadeiros significados são “manter-se saudável” e “qualidade de vida”. As dietas da moda não se reportam à mudança de hábito alimentar ou mesmo à necessidade da prática de atividade física, condições obrigatórias para a perda de peso. Além de não estimularem hábitos saudáveis, podem, no longo prazo, comprometer a saúde dos indivíduos (LOTTENBERG, 2009).

Uma adequada e balanceada dieta é aquela que percebe todas as necessidades nutricionais de um indivíduo para a manutenção, reparo, processos da

vida e crescimento ou desenvolvimento. A presença ou ausência de um nutriente essencial pode comprometer na disponibilidade, absorção, metabolismo ou necessidades dietéticas de outros. Assim sendo, o equilíbrio na ingestão de macro nutriente é de grande importância, fragmentado do princípio de que cada macro nutriente tem seu desempenho principal no metabolismo e conseqüentemente no funcionamento orgânico (PUCCI, et al., 2008).

Compreende-se as dietas da moda como sendo padrões de comportamento alimentar não habituais adotados por seus seguidores. Assim sendo, as modas dietéticas podem ser denominadas dessa forma porque se referem às práticas alimentares populares e temporárias, promovendo assim resultados rápidos (BETONI, et al., 2010).

As dietas da moda surgem através de frequentes abordagens para a redução do peso, que estão sempre disponíveis para o consumidor por meio da pressão popular. Essas dietas na maioria das vezes ressaltam os resultados de jejum com o mínimo de esforço e causam deficiências nutricionais, após um período de tempo longo. Entretanto, os riscos de saúde potenciais raramente são percebidos porque as dietas são usualmente abandonadas depois algumas semanas. Essas dietas encorajam perspectivas irreais e levam a pessoa que a faz à decepção e a culpa subsequente (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005).

Em alguns artigos encontrados discorre sobre algumas dietas da moda utilizadas, sendo a primeira delas a dieta mais famosa, rica em proteínas (25-30%) e gorduras (55-65%) e pobre em carboidratos (menos de 20%), desenvolvida pelo Dr. Atkins, publicada em 1972 e 1992. Dr. Atkins em seu livro “Nutrição Revolucionária” publicado no ano de 1977 apresenta que o objetivo da dieta é diminuir completamente a ingestão de carboidratos até o ponto em que a gordura corporal seja movimentada e utilizada como combustível energético. De acordo com este médico o consumo de peixes, moluscos, carnes, aves e ovos é irrestrito (PEDROSA; JUNIOR; TIRAPEGUI, 2009).

Diante disso, a adesão a dietas de baixa ingestão de carboidratos se desenvolveu por conta própria por meio de vários livros publicados começando com o Dr. Robert Atkins, mantendo-se, apesar de contrariar as recomendações oficiais do governo (MATTOS; LUZ, 2009).

Os benefícios desta dieta é que as proteínas são nutrientes de digestão lenta, o que pode contribuir para prolongar a sensação de saciedade, ocorre à perda

rápida de peso, manutenção da perda de peso sem fome, saúde saudável, entre outros (STRINGHINI, et al., 2007).

Quanto aos malefícios, por meio da perda rápida de peso, ocorre a diminuição à insulina, sendo a mesma um importante hormônio anti-lipolítico. Esta dieta prega a perda ponderal e manutenção do peso ideal por meio da liberdade de ingestão de preparações apetitosas. Existem alguns alimentos e preparações que apresentam em sua composição os carboidratos (pães, massas, frutas, biscoitos e tubérculos) e que o indivíduo estaria impossibilitado de seu consumo quando segue tal dieta. Deste modo a dieta de Atkins não seria tão liberal como se preconiza. Entre outros malefícios, este tipo de dieta quando abandonadas e seguidas de alimentação normal, aumentam a eficiência metabólica, promovendo assim a obesidade (STRINGHINI, et al., 2007).

A restrição a carboidratos, como na dieta de proteínas, é a forma mais antiga e equivocada que existe na busca da redução da gordura corporal. O pouco consumo de carboidratos provoca súbita redução de peso, mas a gordura, que era o que interessava tirar, continua estável (LANCHA JÚNIOR, 2009). A restrição súbita de carboidratos tem a pior consequência possível: perda rápida de peso com aumento da flacidez, pois a gordura continua no mesmo lugar, mas o músculo para sua sustentação está menor (PACHECO; OLIVEIRA, 2009).

A dieta de Atkins, preconiza apenas a ingestão de alimentos ricos em lipídios e proteínas, como carnes vermelhas, leite integral, queijos, creme de leite, embutidos, entre outros, com concomitante redução severa dos carboidratos. Assim sendo, a aderência a esta forma de alimentação é muito baixa porque é completamente restritiva (PACHECO; OLIVEIRA, 2009).

Outra dieta é a do tipo sanguíneo, desenvolvida por Dr. Adamo. Conforme este médico, existe uma relação entre o tipo sanguíneo e as dietas, ou seja as pessoas de tipo sanguíneo “O” se dão bem com exercícios físicos intensos e proteína animal, deste modo, a dieta desse tipo sanguíneo precisa ser restrita no consumo de pães, cereais, legumes e feijões. Pessoas que possuem o tipo sanguíneo “A” necessitam adotar uma dieta vegetariana. Já a dieta do tipo sanguíneo “B” parece ser a mais variada de todos os tipos sanguíneos, a carne e leites podem ser inclusos em sua dieta, entretanto, o milho, trigo-sarraceno, lentilhas, amendoim e sementes de gergelim devem ser evitados, pois são alimentos que estimulam o aumento de peso. Já as pessoas do tipo sanguíneo “AB” precisam

seguir uma dieta fundamentada nos benefícios e intolerâncias dos tipos sanguíneos A e B (BETONI, et al, 2010).

A dieta do tipo sanguíneo, não possui nenhum fundamento, pois não existe qualquer base científica em achar que a presença de um ou outro gene determine que tipo de alimento deve-se consumir, como sugere a dieta (LANCHA JÚNIOR, 2009).

Na dieta dos pontos, o indivíduo ao invés de controlar as calorias, passa a controlar os pontos. A pessoa pode comer qualquer coisa e cada ponto equivale a 3,6 calorias. As mulheres devem somar 300 pontos diários e os homens 400 pontos. A quantidade e a variedade são as principais características desta dieta que é uma verdadeira reeducação alimentar devido ao fato de você passar conhecer o valor de cada alimento que come. A desvantagem está na dificuldade inicial de saber quais alimentos valem mais pontos (ALMEIDA, *et al.*, 2009).

A dieta dos pontos parece ter os maiores índices de alimentação saudável. O Índice Glicêmico (IG) representa uma medida da qualidade do carboidrato contido nos alimentos, enquanto a Carga Glicêmica (CG) expressa o produto do IG do alimento e seu conteúdo de carboidrato disponível (ALMEIDA, *et al.*, 2009).

Em relação ao aporte energético, os planejamentos alimentares propostos por várias dietas oferecem importante restrição energética diária, geralmente inferior a 1.200 kcal/dia. Entretanto, essas dietas podem ser deficientes em micronutrientes, com efeitos desfavoráveis no estado nutricional do paciente e também na redução da perda ponderal (ALMEIDA, *et al.*, 2009).

Conforme exposto, a dieta da proteína e do tipo sanguíneo, dentre tantas outras, partem de um ponto generalista de necessidade nutricional e não da compreensão de cada indivíduo e dos hábitos que moldamos ao longo de nossas vidas. Já a dieta dos pontos, demonstrou possuir um maior índice de alimentação saudável.

Apesar de muitas dietas serem eficazes na redução de peso em curto prazo, na maioria das vezes a avaliação qualitativa dessas dietas não são conhecidas. Deste modo, a composição nutricional dos planos alimentares propostos de dietas da moda, alcançam um adequado índice de alimentação saudável (ALMEIDA, *et al.*, 2009).

Por meio do estudo destas dietas, a da proteína e a dieta do tipo sanguíneo, demonstram a inadequação nutricional, podendo contribuir para um risco potencial a saúde quando utilizadas por um longo período.

Em situações em que o indivíduo/paciente faz uma dieta voluntária e sem orientações de profissionais da área, a quantidade de proteínas e/ou calorias podem ser inadequadas para atender as necessidades desse indivíduo, podendo levar a uma DEP (desnutrição energético-protéico) (FRANCA; SILVA, 2006). Existem casos em que o jejum ou dieta utilizada para redução de peso trazem sérias conseqüências ao metabolismo humano (MATTOS; LUZ, 2009).

A Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) protege que a ingestão de energia e nutrientes, necessita atender as necessidades fisiológicas dos indivíduos de uma população sadia e as causas para que ocorra a desnutrição crônica ou a obesidade ou as duas ao mesmo tempo, encontram-se relacionadas com a carência ou o excesso de qualquer um dos macronutrientes (FELTRIN *et al.*, 2003 apud PACHECO; OLIVEIRA, 2009).

Se uma pessoa quer manter seu corpo ou emagrecer, é importante que a mesma faça isso de maneira saudável, de maneira equilibrada e natural, por meio da adoção de novos hábitos alimentares. Deste modo, por meio dos hábitos alimentares a pessoa poderá ter uma dieta equilibrada e balanceada, onde poderá comer de tudo, sem privações e sacrifícios, com prazer, sem se privar da vida social. Assim sendo, é de grande importância que a pessoa eduque seus desejos, a ansiedade e a compulsão para comer. Cabe ressaltar que é necessária a educação nutricional, modificação comportamental e prática de exercícios para que ocorra uma relação entre dietas (SILVA, 2010).

Na mídia são divulgadas dietas sem fundamento científico, as ditas dietas modernas, que foram aderidas pela nossa sociedade e os danos que estas podem causar à saúde dos adeptos. Assim sendo, estas divulgações acabam envolvendo os indivíduos em uma série de ilusões, sendo a principal, a promessa de perda rápida de peso (LANCHA JÚNIOR, 2009).

As dietas da moda não se reportam a mudança de hábito alimentar ou mesmo à necessidade da prática de atividade física, condições obrigatórias para a perda de peso, porém, muitas vezes repudiadas pelo indivíduo obeso. Mais uma razão para a rápida adesão a estas novas propostas. Além do fato de que, inicialmente qualquer tipo de dieta provoca emagrecimento porque impõe restrição alimentar.

Além de as dietas da moda não instigarem hábitos saudáveis e serem frustrantes, acabam a longo prazo, comprometendo a saúde dos indivíduos em vários aspectos. Deste modo, dietas com baixo valor calórico, induzem a uma maior redução do metabolismo basal, aumentando a chance de reganho de peso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A perda de peso proposta por essas dietas é alcançada, mas dificilmente mantida. Primeiramente pelo fato de que geralmente as pessoas não conseguem segui-las até o final, pela característica de serem muito monótonas. Em segundo lugar, por terem em sua maioria, o princípio da restrição, e não do balanceamento ideal, o que leva as pessoas ao sentimento de sacrifício e conseqüentemente do desejo aumentado pelos alimentos restritos, partindo do princípio que o que é proibido é mais gostoso e mais cobiçado. Em terceiro lugar, pela ausência de uma reeducação alimentar e, nesse caso, o comportamento que é adotado após o uso da dieta tende a reverter todo o processo de perda de peso, em um período menor de tempo.

Uma dieta bem balanceada, acompanhada de orientações de profissionais e reeducação alimentar, apesar de requerer mais tempo para atingir os objetivos pretendidos, está muito mais propensa ao sucesso. Além de alcançarem o objetivo que é a redução do peso corporal, não causam o desconforto do sacrifício para o indivíduo e tem mais chance de ser mantida.

Por meio da elaboração do presente estudo, conclui-se que as dietas da moda ocasionam vários danos à saúde dos indivíduos. Além disso, o sucesso desejado pelo uso dessas dietas é baixo a longo prazo. Diante disso, cabe aos profissionais da saúde, sobretudo aos nutricionistas, propor estratégias para avaliar estes tipos de dietas.

Conclui-se que na busca do corpo ideal, necessita-se tomar cuidado com as dietas milagrosas, pois o organismo humano tem necessidades diárias de nutrientes, a restrição de algum componente da alimentação, mesmo que leve ao emagrecimento no início, pode futuramente levar a problemas de saúde.

REFERENCIAS

BETONI, Fernanda, et al. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *Rev. ConScientiae Saúde*, 2010;9(3):430-440. Disponível em: <<http://www.nutricaoemfoco.com.br>>. Acesso em: 27 out. 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

BRASIL. Necessidades Nutricionais. **Nutrição**. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/multimedia/adolescente/nutricao2.swf>>. Acesso em: 01 nov. 2013.

CRUZ, Carla; RIBEIRO, Uirá. **Metodologia científica: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2008.

FRANCA, Carla Ribeiro Nogueira; SILVA, Ana Paula Moura da. Evitando a síndrome de realimentação. *Rev. Bras. Nutr. Clin.* 21 (2): 138-43; 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 22 nov. 2013.

LANCHA JÚNIOR, Antonio Herbert. **Dietas da moda**. 2009. Disponível em: <<http://www.colunanutricao17.com.br>>. Acesso em: 01 nov. 2013.

LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Análise das dietas da moda. **Jornal SBC 95** - Set/Out 2009. Disponível em: <<http://www.jornal.cardiol.br>>. Acesso em: 01 nov. 2013.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos Nutrição e Dietoterapia. In: GALLACHER, M. L. **Vitaminas**. 11. ed. São Paulo: Editora Roca, 2005.

MARCONI M. A.; LAKATOS E. M.. **Técnicas de Pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha. Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo sócio antropológico sobre obesidade. **Physis: Revista de saúde coletiva** vol.19 no. 2 Rio de Janeiro 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 22 nov. 2013.

PACHECO, Cristina Queiroz; OLIVEIRA, Mara Aparecida Magalhães. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. **NUTRIR GERAIS – Revista Digital de Nutrição**, Ipatinga, v. 3, n. 4, p. 346-361, fev./jul. 2009. Disponível em: <<http://www.unilestemg.br>>. Acesso em: 01 nov. 2013.

PEDROSA, Rogério; JUNIOR, José; TIRAPEGUI, Julio; Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. **Revista de nutrição**. Campinas, Vol 22 n 1, jan/fev 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 27 out. 2013.

PUCCI, Nidia Denise, et al. Avaliação de um esquema de realimentação utilizado após 43 dias de jejum voluntário. **Rev. Nutr. Campinas** p 503-512. Set/out 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br>> Acesso em 01 de novembro de 2013.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 20 [2]: 459-474, 2010. Disponível em: <<http://www.unilestemg.br>>. Acesso em: 01 nov. 2013.

VASCONCELLOS, Ana; RECINE, Elisabetta; CARVALHO, Maria. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Edição especial. Brasília: Editora MS, 2005.

VOLP, Ana Carolina Pinheiro et al. Índices dietéticos para avaliação da qualidade de dietas. **Rev. Nutr.** 2010, vol.23, n.2, pp. 281-296. Disponível em: <<http://www.unilestemg.br>>. Acesso em: 01 nov. 2013.