



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO
BACHAREL EM EDUCAÇÃO NUTRIÇÃO**

Aldo Lopes Silva Filho

**CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE
PACIENTES**

Além Paraíba - MG
2021

Aldo Lopes Silva Filho

**CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE
PACIENTES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Tafarel Araújo da Silva

Além Paraíba - MG
2021

CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE PACIENTES

Monografia apresentada a Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

Aprovado _____ / _____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Douglas Pereira Senra

Prof.º Titular

Tafarel Araújo da Silva

Prof.º Orientador

Milla Martins Cavalliere Lameira

Prof.ª Convidada

NOTA

APROVADA

APROVADA COM RESTRIÇÕES

REPROVADA

PROF. TAFAREL ARAÚJO DA SILVA
COORDENADOR DO CURSO DE NUTRIÇÃO

ALÉM PARAÍBA _____ de _____ de 2021.

Além Paraíba - MG
2021

FICHA CATALOGRÁFICA

FILHO, Aldo Lopes Silva.

**CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE
PACIENTES/ FILHO, Aldo Lopes Silva. Além Paraíba: FEAP/FAC**

SAÚDE ARTHE, Graduação, 2021.

Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Saúde

Archimedes Theodoro, Além Paraíba, 2021.

Orientação: Prof. Tafarel Araújo da Silva

1. 2. - Monografia

Fundação Educacional de Além Paraíba, Bacharel em Nutrição. IV.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, o maior orientador da minha vida. Ele nunca me abandonou nos momentos de necessidade. E a minha família por todo apoio sempre.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, por ter me dado força para concluir esse trabalho. Foram muitos dias estressantes, mas com fé em Deus venci mais um desafio na minha vida.

Agradeço à minha mãe Vanilza e meu pai Aldo por sempre me apoiarem, por custearem meus estudos, sem eles nada disso teria acontecido.

Agradeço minha família, eles são tudo na minha vida, minha base, minha inspiração.

Agradeço à minha irmã Manu que sempre esteve ao meu lado durante o meu percurso acadêmico.

Por aguentar meus dias estressantes por conta dos estudos.

Agradeço à confiança depositada na minha proposta de projeto pelo meu professor e orientador do meu trabalho Tafarel Araújo da Silva. Obrigado por me manter motivado durante todo o processo.

Agradeço também à Faculdade de Ciência da Saúde Archimedes Teodoro e todo o seu corpo docente.

'A mente que se abre a *uma* nova
idéia jamais voltará ao seu tamanho
original'. (Albert Einstein).

FILHO, Aldo Lopes Silva. CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE PACIENTES. Além Paraíba. Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2021.

RESUMO

O presente trabalho monográfico teve como metodologia uma pesquisa bibliográfica descritiva e qualitativa, fundamentada em autores como Cardoso (2006), Vasconcelos e Calado (2011) dentre outros, buscou realizar um estudo relacionado às consequências das dietas da moda na saúde de pacientes que as praticam sem o acompanhamento de um profissional nutricionista. Para seu desenvolvimento delimitou-se como objetivo geral objetivo discorrer sobre as consequências das dietas da moda na saúde de pacientes argumentando sobre a importância de consultar um profissional nutricionista nestas situações. A conclusão que se chegou foi que as dietas da moda precisam ser de certa forma, evitadas, principalmente quando estas não são acompanhadas por um profissional nutricionista o qual possam dar as orientações necessárias para que o sujeito possa ter uma alimentação adequada a seu propósito.

Palavras-chave: Dieta, Alimentação, Saúde, Nutrição.

FILHO, Aldo Lopes Silva. CONSEQUENCES OF FASHION DIETS ON PATIENT HEALTH. Além Paraíba. Monograph (Bachelor of Nutrition) - Faculty of Health Sciences Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2021.

ABSTRACT

This monographic work had as methodology a descriptive and qualitative bibliographic research, based on authors such as Cardoso (2006), Vasconcelos and Calado (2011) among others, sought to carry out a study related to the consequences of fad diets on the health of patients who practice them. without the supervision of a professional nutritionist. For its development, the general objective was to discuss the consequences of fad diets on the health of patients, arguing about the importance of consulting a professional nutritionist in these situations. The conclusion reached was that fad diets need to be somehow avoided, especially when they are not accompanied by a professional nutritionist who can give the necessary guidance so that the subject can have adequate food for his purpose..

Key words: Diet, Food, Health, Nutrition.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	9
2- DESENVOLVIMENTO	11
2.1- DIETAS: HISTÓRIA E CONCEITO	11
2.1.1- O que seriam e como agem os carboidratos no organismo	14
2.2- CONHECENDO A NUTRIÇÃO E OS PROFISSIONAIS ATUANTES DESTA AÉREA	17
2.3 - A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O CORPO E DA ASSISTENCIA DO NUTRICIONISTA	22
2.3.1- Os hábitos alimentares	22
2.3.2- A assistência do nutricionista	25
3- CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo tem vivido uma situação atípica causada pela pandemia viral de covid-19 fazendo com que muitos governos decidam pelo isolamento social e outras medidas sanitárias de combate ao avanço da propagação do vírus. Tais medidas têm levado a ociosidade e a conseqüentemente o ganho de peso e obesidade.

No caso da obesidade tem-se observado que a sociedade a cada dia vem sendo bombardeados por diversas propagandas e estímulos audiovisuais com os quais são criados no imaginário popular o estereótipo do padrão de beleza. Dentre estes padrões de beleza a mídia propagandeia a imagem do corpo perfeito e vincula esta imagem a de uma pessoa saudável.

O corpo magro mostra-se como sendo o eleito pela mídia e, na tentativa de alcançar este modelo de corpo, muitos sujeitos são compelidos a buscarem diversas alternativas dentre elas todo o tipo de dieta. Dessa forma, a tendência de seguir dietas milagrosas na busca de um corpo magro começa-se a despontar entre boa parte da população.

Estas dietas da moda prometem uma perda de peso rápido e um conseqüente emagrecimento com o fornecimento do mínimo de nutrientes para o corpo (CARDOSO; ISOSAKI, 2009). Todavia, as dietas da moda praticadas sem que seja acompanhado de um profissional especializado como um nutricionista pode acarretar em resultados inesperados e, até mesmo prejudiciais a saúde (PEREIRA, 2007).

Diante do exposto acima a presente pesquisa se justifica no estudo das conseqüências das dietas da moda na saúde de pacientes que as praticam sem o acompanhamento de um profissional nutricionista, acreditando que o mesmo é pertinente pelo fato de que as informações obtidas podem servir de esclarecimento para aqueles que pretendem iniciar uma dieta.

Assim, o presente trabalho monográfico, tem como objetivo geral objetivo discorrer sobre as conseqüências das dietas da moda na saúde de pacientes argumentando sobre a importância de consultar um profissional nutricionista nestas situações. A metodologia aplicada para a realização deste trabalho contará com uma pesquisa bibliográfica descritiva e qualitativa para fundamentação teórica

relacionada ao tema. O trabalho se estrutura em capítulos os quais correspondem a seus objetivos específicos delimitados da seguinte forma: conceituar dieta e dieta da moda, especificando como estas são realizadas e quais seus principais propósitos; discorrer sobre o que seria a área do conhecimento humano responsável pelo estudo e acompanhamento alimentar do seres humanos delimitada pela nutrição e como são os profissionais desta área; comentar sobre a importância de uma alimentação saudável para o corpo e como esta pode mantê-lo em boa forma.

2- DESENVOLVIMENTO

2.1- DIETAS: HISTÓRIA E CONCEITO

Para autores tais como Cardoso (2006, p.3) atualmente o termo Dieta é delimitado como sendo um tipo de alimentação, a qual é pré-definida e seguida por um sujeito, ou ainda um grupo de pessoas que compartilham de propósitos similares.

O autor supracitado ainda complementa suas ideias informando que as dietas podem ser organizadas como padrões comportamentais de alimentação que não sejam habituais, no entanto, seguidas a risca por aqueles que a adotam (CARDOSO, 2006).

Outro conceito de dieta é trazido por autores como Costa (2021, p.1) o qual enfatiza ser esta, um sinônimo de regime alimentar sendo caracterizado como sendo uma espécie de:

[...] um conjunto de normas de alimentação de um indivíduo, seja ele saudável ou enfermo. Consiste no padrão alimentar de um indivíduo, o que difere do conceito de cardápio, que é composto por uma diversidade de preparações. Dieta adequada e balanceada: é aquela que atinge todas as necessidades nutricionais de um indivíduo para a manutenção, reparo e crescimento ou desenvolvimento do organismo. Inclui todos os nutrientes em quantidades apropriadas e proporcionais uns aos outros (COSTA, 2021, p.1).

No entanto, etimologicamente, a palavra dieta O vocábulo “dieta”, derivado do grego *diaita*, que ao longo do tempo adquiriu diversos significados dentre eles, modo de vida (FALCONATO; GRAÇA, 2015). Para os autores supracitados, um fato interessante é que, durante boa parte da antiguidade clássica, a adoção assim como o seguimento de uma dieta:

[...] enquanto regime alimentar variado, tinha o propósito de tornar saudável o indivíduo. Por essa razão, integrava-se mesmo num estilo de vida, composto por outros aspectos para além da alimentação, como a adequação do exercício físico, da quantidade e qualidade dos banhos, a regulação da vida sexual e até da prática de regurgitação como ato de purificação (FALCONATO; GRAÇA, 2015, p. 14).

Percebe-se nas palavras acima, que as dietas na antiguidade clássica, mais precisamente entre povos como os gregos, eram um meio de vida o qual, determinados membros da sociedade tinham o privilégio de seguir, com o intuito de se manterem saudáveis.

Os autores supracitados ainda destacam que, no período acima mencionado, a questão referente à dieta recebia outras conotações, devido as condições climáticas e geográficas da região, as quais não eram propícias a produção de alimentos em grande escala, principalmente em decorrência de uma agricultura rudimentar e da alta densidade populacional. Devido a estes problemas dentre outros, a dieta também recebia um caráter de medida, quanto a disposição de alimentos diários para a população, algo do tipo racionamento (FALCONATO; GRAÇA, 2015).

Atualmente, as dietas têm recebido o propósito, quase que sempre, de ser uma alimentação regulada como um combate a obesidade ou simplesmente para a perda de peso. Dentro deste contexto, as dietas da moda tem se proliferado entre a população oferecendo resultados milagrosos e em pouco tempo (FALCONATO; GRAÇA, 2015).

Segundo informa Matias (2014, p.40):

A nomenclatura dieta nada mais é do que um plano alimentar que pode ser adotado por um indivíduo ou um grupo de seguidores com finalidades de perda, ganho ou manutenção do peso corporal. Nos últimos anos têm sido veiculadas nos mais diversos meios de comunicação inúmeras dietas destinadas à rápida perda de peso, com a promessa de controlar a obesidade e manter o peso ideal (MATIAS, 2014, P.40).

O autor ainda explica que essas dietas da moda, em sua grande maioria, não são balanceadas com os nutrientes necessários para que o organismo possa se manter saudável e nutrido diariamente sem que tenha a insuficiência ou excesso de alguma proteína alimentar, caracterizando-se como sendo verdadeiras dietas radicais de privação.

Dentro deste contexto, Malachias (2010, p.99) ao abordar o assunto em questão, argumenta que “a utilização de dietas radicais, como as ricas em carboidratos ou em gorduras, deve ser desencorajada, pois elas não são sustentáveis a longo prazo e resultam invariavelmente em abandono de tratamento.”

O que autor supracitado quer dizer é que, durante o período em que os sujeitos estão submetidos a esse tipo de dieta, estes se vêem na necessidade de outras proteínas alimentares para se manterem saudáveis, fato que os impossibilitam de continuar com a privação e assim desistem, retornando ao *status quo*, ou agravando situação anterior (MALACHIAS, 2010).

Insta salientar que em geral, as dietas para perda de peso restringem carboidratos ou gorduras. Porém, ao reduzir o consumo de gorduras há aumento no consumo de carboidratos, o que acaba levando ao ganho de peso, por estimular a secreção de insulina, em consequência, o armazenamento de gordura no tecido adiposo, que deixa de ser utilizada como fonte de energia. Como sabemos, temos como primeira fonte de energia o carboidrato, seguido da gordura e por último as proteínas. Temos o carboidrato e a gordura agindo como poupadores de proteína (HALL et al., 2015; HALL, 2017).

As dietas de baixo consumo de carboidratos tem se mostrado uma opção no tratamento a curto prazo de diversas patologias como a obesidade. Assim sendo uma alternativa para uma rápida perda de peso, melhora do perfil lipídico, resistência à insulina, pressão arterial e melhora os níveis plasmáticos de glicose e insulina em jejum (CALABRESE; LIBERALI, 2012).

Na dieta restrita em carboidratos, o percentual varia de 4% a 40% e o profissional escolhe a conduta a ser utilizada. A estratégia pode ser conduzida por fases, em que a primeira fase é chamada de indução, a segunda de perda de peso contínua, a terceira de pré-manutenção e a quarta de manutenção. Sendo que o percentual de carboidrato varia de acordo com o nutricionista (AUDE et al., 2004; BLESSO et al., 2013; HALYBURTON et al., 2007; KEOGH et al., 2007; PARKER et al., 2002).

Os efeitos da redução em carboidratos da dieta podem ser explicados pelo aumento da saciedade e maior queima de gordura. Ao substituir sua fonte primária energética que seria o carboidrato, o corpo começará deixando de utilizar glicose como fonte de energia e passando a utilizar gordura como principal fonte energética através de seu substrato. Pois as gorduras oferecem maior valor energético, nove calorias (kcal) por grama, assim proporcionando maior saciedade. Enquanto as proteínas e carboidratos oferecem quatro (kcal) por grama. Além disso, reduzirá no

organismo, a liberação de insulina, que é uma estimulante do apetite (DAM; SEIDELL, 2007).

2.1.1- O que seriam e como agem os carboidratos no organismo

Segundo informa Francisco Junior (2008, p. 29) os carboidratos se constituem como sendo “a mais abundante classe de biomoléculas presentes no planeta Terra, além de encerrarem uma gama de funções biológicas, sendo a principal fonte energética da maioria das células não fotossintéticas”. Ainda segundo o autor, os carboidratos representam as biomoléculas mais abundantes na natureza sendo estas conhecidas com a nomenclatura de hidratos de carbono, glicídios, glícidos, glucídeos, glúcidos, glúcides, sacarídeos ou açúcares.

Conforme explicam autores tais como Pinheiro, Porto e Menzes (2005, p.9) os carboidratos podem ser classificados como monossacarídeos, oligossacarídeos e polissacarídeos e possuem muitas funções importantes no nosso organismo de modo que estes “servem como combustível energético para o corpo, sendo utilizados para acionar a contração muscular, assim como todas as outras formas de trabalho biológico. São armazenados no organismo humano sob a forma de glicogênio e nos vegetais como amido”. Ainda segundo os autores supracitados, os:

[...] carboidratos são os combustíveis do sistema nervoso central, sendo essenciais para o funcionamento do cérebro, cuja única fonte energética é a glicose. Primariamente o combustível, glicose, vai para o cérebro, medula, nervos periféricos e células vermelhas do sangue. Assim, uma ingestão insuficiente pode trazer prejuízos não só ao sistema nervoso central, mas ao organismo em geral (PINHEIRO; PORTO; MENZES, 2005, p.9).

O que se observa que os carboidratos constituem fontes de nutrientes importantes para a nutrição do organismo de forma saudável os quais precisam ser ingeridos de forma costumeira.

Entretanto, deve-se levar em consideração que a ingestão alimentar também é controlada por sistemas neurais, mais especificamente no hipotálamo. O cérebro é informado sobre a disponibilidade de nutrientes estocados e ingeridos. Em consequência do processo de se alimentar, o hipotálamo gera respostas apropriadas, sejam elas de apetite ou saciedade (DAMIANI; DAMIANI, 2011).

No hipotálamo têm-se dois grupos de neuropeptídios envolvidos na regulação da ingestão alimentar e no gasto calórico, processos orexígenos e anorexígenos. Os neuropeptídios interagem com sinais periféricos como grelina, leptina, insulina, e glicocorticóides que atuam no controle da ingestão alimentar (LUQUET, 2005).

A grelina apresenta diversas funções, como atividade orexígena, relacionado ao controle do gasto energético, além de estimular a liberação de GH. Os níveis de grelina são influenciados por mudanças no estado nutricional, encontrando-se elevados em estado de anorexia nervosa e reduzidos na obesidade. Já a leptina, atua nos receptores do hipotálamo para informar o excesso de tecido adiposo, promovendo uma sensação de saciedade. Quando as reservas no tecido adiposo estão baixas a concentração de leptina diminui, o que estimula a secreção do NPY para aumentar o apetite. Quando a concentração de leptina está muito alta, ela não consegue cumprir sua função de inibir o apetite por desenvolver uma resistência, o que acontece no caso de obesos (KONTUREK, 2004).

A quantidade, o tamanho das células de gordura, a distribuição da gordura corporal, influência genética, são fatores que devem ser levados em consideração no indivíduo obeso, por isso algumas pessoas apresentam maior predisposição ao ganho de peso do que outros. No entanto, as escolhas nutricionais e de estilo de vida são os fatores que podem induzir a obesidade (PRENTICE, 2005).

Com a mudança nos hábitos alimentares, aumento da ingestão calórica, desequilíbrio do balanço energético e, conseqüentemente, o excesso de peso, o tecido adiposo atua aumentando a demanda por insulina. Porém, os pacientes obesos, tornam-se resistentes a esta. Em alguns casos, a resistência à insulina é causada pela diminuição de receptores de insulina (MANN; TRUSWELL, 2007).

A insulina é um hormônio produzido pelas células beta do pâncreas. Sua função é permitir a entrada de glicose nas células para ser transformada em energia, diminuindo a glicemia do sangue, o que é um estímulo para o aumento do apetite. Porém, a insulina também é um sinalizador anorexígeno no SNC, pois oculta a atividade do NPY, indivíduos com excesso de peso apresentam elevadas concentrações séricas de insulina, no entanto, essas concentrações em jejum variam de acordo com o grau de obesidade (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2013).

Outros fatores como o sono reduzido, modificam a regulação endócrina da fome e do apetite. Assim, a privação do sono pode alterar a quantidade, a composição e a distribuição da ingestão de alimentos, e contribuir para a manifestação da obesidade (GARAULET et al., 2010).

O cortisol, produzido em situações de estresse, estimula a liberação de insulina para manter as concentrações de glicose no sangue. Assim, ocorre o aumento do apetite. Episódios frequentes de estresse são fatores que podem desencadear obesidade e síndromes metabólicas (STUNKARD; LU, 2010).

2.2 – CONHECENDO A NUTRIÇÃO E OS PROFISSIONAIS ATUANTES DESTA ÁREA

Observado o que seria dieta e dieta da moda, entra-se no mérito relacionado ao conhecimento de nutrição e dos profissionais que atuam nesta área do conhecimento humano. Contudo, é interessante destacar que, ao se pesquisar sobre conceitos relacionados à nutrição encontram-se diversas definições as quais conceituam o ato de nutrir e a profissão derivada da ciência conforme será observado nos parágrafos seguintes.

Como ato de nutrir os autores Melo, Buciole e Silva (2018, p.14) ao se manifestar sobre o assunto defendem que a nutrição caracteriza-se como sendo:

[...] todo o processo biológico que o ser humano utiliza para dar continuidade à realização das funções vitais, como correr, andar, respirar, trabalhar, entre outros. A nutrição proporciona energia para desempenhar todas as atividades no dia a dia (MELO; BUCIOLE; SILVA, 2018, p.14).

Para os autores Melo, Buciole e Silva (2018) a nutrição estaria restringida a uma fase da alimentação em que o ser humano consome os alimentos e estes são processados no organismo por meio dos órgãos e processo biológico responsável por essa função.

Ainda no mesmo sentido dos autores supracitados documentos oficiais do Governo Brasileiro como o 'Glossário temático: alimentação e nutrição' do Ministério da Saúde define a nutrição como sendo o "estado fisiológico que resulta do consumo e da utilização biológica de energia e nutrientes em nível celular" (BRASIL, 2008, p.40) ou ainda, por meio da cartilha 'Alimentação e nutrição no Brasil' do Ministério da Educação a qual apresenta a seguinte definição:

A nutrição é um ato involuntário, uma etapa sobre a qual o indivíduo não tem controle. Começa quando o alimento é levado à boca. A partir desse momento, o sistema digestório entra em ação, ou seja, a boca, o estômago, o intestino e outros órgãos desse sistema começam a trabalhar em processos que vão desde a trituração dos alimentos até a absorção dos nutrientes, que são os componentes dos alimentos que consumimos e são muito importantes para a nossa saúde (BRASIL, 2007, p. 16).

Esses conceitos de nutrição são direcionados a definições do processo biológico em que os seres vivos adquirem os nutrientes necessários à manutenção

de suas funções vitais provenientes do consumo de alimentos. Esse consumo pode ser aleatório ou também pode ser organizado por um profissional especialista na área alimentar representados pelos nutricionistas.

Dentro de um contexto mais amplo na perspectiva conceitual Prado *et al* (2011, p.931) traz argumentos nos quais afirma que:

A Nutrição corresponde ao domínio que privilegia o espaço do encontro entre a Química do alimento e a Biologia das células no corpo humano normal, constituindo laços com a Fisiologia, a Bioquímica e a Genética. Estabelece ainda diálogo prioritário com a Clínica, quando olha para o indivíduo patológico, e com a Epidemiologia, quando toma a sociedade como somatório de indivíduos ou corpos, enfatizando seus aspectos biomédicos (PRADO *et al*, 2011, p.931).

Do ponto de vista de Prado *et al* (2011) a nutrição possui uma amplitude conceitual devido aos diversos pontos em que esta interage seja como ciência seja como processo biológico decorrente da alimentação estando com isso interligada a outras áreas do conhecimento humano.

Dessa forma, nos parágrafos subsequentes será apresentado definições de nutrição não como um ato de se alimentar, mas sim conforme explicam os autores Melo, Buciole e Silva (2018, p.14) como uma ciência que estuda a alimentação ou melhor:

[...] como a ciência do alimento, dos nutrientes e de outras substâncias nele contidas, sua ação, inter-relação e balanço, em relação à saúde e à doença e aos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta as substâncias alimentares (MELO; BUCIOLE; SILVA, 2018, p.14).

Ainda dentro desta mesma ótica Bosso (2017, p.3) ao se manifestar sobre o assunto, explica que a nutrição se enquadra como sendo a “ciência que estuda as necessidades nutricionais de diferentes tipos de organismos, as transformações impostas aos alimentos”.

Para o autor supracitado a nutrição estaria condicionada ao estudo das relações entre os hábitos alimentares dos sujeitos e as necessidades destes quanto aos nutrientes necessários para que estes tenham uma alimentação saudável e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida (BOSSO, 2017).

É imperioso mencionar que no ano de 1984 a Organização Mundial de Saúde - OMS e a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação – FAO (VALENTE, 1984, p.4) lançaram um editorial sobre a 'Terminologia Sobre Alimentos e Nutrição' onde destacaram em nota introdutória que:

A história da Nutrição tem sido marcada por etapas bem definidas, com mudanças evolutivas dos conceitos que a caracterizam e em cada uma delas são envolvidas novas categorias profissionais, em novos setores de atividades e que passam a ter uma significativa importância coparticipativa (VALENTE, 1984, p.4).

O que se observa é que a nutrição como ciência e profissão ao longo de seu desenvolvimento histórico sofreu escalonamentos dos conceitos e direcionamentos os quais deveria seguir, não se limitando apenas a área médica, uma vez que, questões sociais na medida em que “a desnutrição passou a ter uma conotação social elevada” (VALENTE, 1984, p.4).

Vale destacar ainda, conforme informa Vasconcelos (2010, p.2), no que diz respeito ao:

[...] cenário mundial, a emergência do campo da Nutrição foi um fenômeno característico do início do século XX. No Brasil, a emergência da Nutrição localizou-se na área das Ciências da Saúde (ou Ciências da Vida), caracterizando-se, à primeira vista, como uma ciência de natureza biológica (VASCONCELOS, 2010, p.2).

Dentro deste contexto, a nutrição seria entendida como sendo um campo do conhecimento humano ligado as Ciências da Saúde que, no Brasil, ganha status de profissão no regime militar, conforme explicam os autores Vasconcelos e Calado (2011, p.3) ao afirmarem que:

[...] a regulamentação da profissão de nutricionista ocorreu em 24 de abril de 1967, quando foi sancionada pelo então Presidente da República, General Artur da Costa e Silva, a Lei nº 5.276, que dispõe sobre a profissão de nutricionista, regula seu exercício e dá outras providências. Esse instrumento legal vigorou até 17 de setembro de 1991, quando foi revogado pela Lei nº 8.234, atualmente em vigor (VASCONCELOS; CALADO, 2011, p.3).

Todavia, os autores supracitados, destacam ainda que o percurso histórico que suscitou essa regulamentação da profissão de nutrição tem início na chamada

era Vargas, durante o Estado novo que ocorreu no país entre as décadas de 1937 e 1945.

Segundo Vasconcelos e Calado (2011, p.3), o então Presidente Getúlio Vargas, cria bases para que o Brasil pudesse passar por um período de transição político-econômica e social, com a qual desenvolveu os pilares que sustentaram, naquele momento histórico, a consolidação da sociedade capitalista urbano-industrial no país e, a partir deste ponto, são criados os primeiros cursos para formação de profissionais técnicos de nível médio na área de nutricionistas-dietistas, o que seria considerado o pontapé inicial dos atuais cursos de graduação em nutrição existentes.

A partir da regulamentação da profissão de nutrição esta passou a ganhar destaque de modo que:

[...] a profissão se expandiu dos hospitais e Serviços de Alimentação da Previdência Social (SAPS) para efetivamente assumir as escolas, os restaurantes de trabalhadores, docência, indústria, marketing, nutrição em esportes, saúde suplementar, núcleos de assistência à saúde da família. Esta ampliação de áreas se mantém até hoje (BRASIL, 2007).

Conforme observado nas palavras acima começa a profissão de nutricionista a fazer parte de determinadas áreas de atuação do governo fazendo com que a profissão tivesse mais visibilidade, fato que culminou em seu ápice no momento em que, ainda no governo militar, conforme explica Oliveira (2021, p.2) por meio da então:

Regulamentação da Profissão no Brasil A Lei nº 5.276, de 24 de abril de 1967, regulamentou a profissão do nutricionista. Em 20 de outubro de 1978, foi sancionada a Lei nº 6.583, que criou os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas (CRN e CFN) com a finalidade de orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício profissional. A instalação dos Regionais foi feita a partir de 1980.

Partindo do pressuposto acima percebe-se que a regulamentação da profissão de nutricionista no Brasil e a respectiva criação dos Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas (CRN e CFN) atuou como um verdadeiro divisor de águas no que se refere ao reconhecimento da importância da atuação dos profissionais desta área, dentro deste contexto, o autor supracitado busca informar

que a partir deste momento inicia-se uma nova era para este campo de atuação destacando ainda que o:

Novo perfil do Nutricionista no Brasil Outro marco importante para a formação do nutricionista, foi a instituição das Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição que definiu o perfil do nutricionista como: o profissional com formação generalista, humanista e crítica, capacitado a atuar, visando à segurança alimentar e à atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e nutrição se apresentam fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, pautado em princípios éticos, com reflexão sobre a realidade econômica, política, social e cultural (OLIVEIRA, 2021, p.2).

A partir daí a profissão de nutricionista, vem a cada dia mais se especializando e se interagindo com as novas descobertas científicas as quais podem servir de base para aplicação de novas técnicas e orientações no âmbito da nutrição.

2.3 - A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O CORPO E DA ASSISTENCIA DO NUTRICIONISTA

2.3.1 Os hábitos alimentares

Bons hábitos alimentares dos sujeitos contribuem com o desenvolvimento de uma das metas do ser humano que é uma boa qualidade de vida, com a qual estes possam alcançar a longevidade em vida saudável sem que, venham a sofrer de patologias que poderiam ser facilmente controladas ou mesmo evitadas como é o caso da hipertensão, da diabetes e da Doença Renal Crônica (DRC).

Uma alimentação saudável pode ser essencial para que os sujeitos que apresentem o quadro clínico de diabetes e hipertensão tenham a oportunidade de minimizar os riscos de agravamento ou de morte proveniente destas patologias e a partir de uma Doença Renal Crônica (DRC). Bons hábitos alimentares seria uma opção ao cotidiano dos sujeitos que possuam estas patologias ou que apresentem predisposição para desenvolvê-la devido aos hábitos alimentares adotados (SILVA, 2010).

A alimentação saudável é muito importante para a saúde do corpo de modo que autores como Cunha (2014, p.9) ao abordarem o assunto informam que os hábitos alimentares dos sujeitos de uma maneira geral, tendem a refletir sua imagem, todavia, não somente em questões estéticas corporais, mas também em outros aspectos, haja vista que:

[...] a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas (CUNHA, 2014, p.9).

No ponto de vista do autor supracitado, os hábitos alimentares definem mais do que a saúde dos sujeitos, como também sua personalidade. Este ainda frisa como a alimentação merece destaque nas fases do desenvolvimento humano, em que cada uma delas necessita de um tipo certo de nutrientes que irão contribuir para que os indivíduos tenham um desenvolvimento saudável.

Dentro deste contexto, ao se considerar os apontamentos acima entende-se que “a formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos” (AMARAL, 2008, p. 01).

Destaca-se ainda que, quando o assunto é alimentação os autores Laroca e Camargo (2016, p.4) evidenciam a importância que estes têm para a manutenção da saúde corporal e de uma boa qualidade de vida:

Uma vez que os alimentos são considerados como combustíveis para nossa vida, oferecem subsídios para a realização de tarefas diárias. A má alimentação poderá comprometer a força ou disposição para a realização de algumas atividades, podendo também prejudicar seriamente o desempenho das funções vitais no organismo (LAROCA; CAMARGO, 2008, p.01).

Isso significa que, conforme explicam os autores supracitados, os seres vivos necessitam de se alimentarem diariamente, todavia, essa alimentação precisa ser adequada às necessidades de cada indivíduo, de acordo com sua biologia para que estes possam suprir os gastos energéticos que ocorrem no dia a dia.

Conforme enfatiza autores tais como Tiperagui (1999, p 7), no que diz respeito ao tema acima abordado:

Todos precisamos nos alimentar e isso deve ser feito de maneira balanceada e diversificada. A possibilidade de obter os nutrientes de que o nosso organismo necessita depende da quantidade e da diversidade dos alimentos ingeridos. Além disso, cada pessoa tem seus próprios gostos, preferências e hábitos alimentares. A alimentação é um componente fundamental para uma boa qualidade de vida [...] Todos os alimentos podem formar parte de uma alimentação saudável [...] O mais importante é que esse alimento se combine com outros para satisfazer as necessidades de energia e de nutrientes do indivíduo. É recomendável que uma pessoa ingira diretamente uma ampla variedade de alimentos e que distribua esse consumo no transcorrer do dia.

Dentro desta perspectiva, Trivelato (2008) ao se manifestar sobre o tema, explica que não só basta que nos alimentemos, é necessário que nossa alimentação seja composta pelos mais variados tipos de nutrientes que variarão entre carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais, haja vista que, cada um deles, são imbuídos de determinadas funções vitais, as quais são essenciais para o perfeito funcionamento do corpo humano.

Dessa forma, o autor supracitado ainda complementa seu raciocínio afirmando que “refeições que contenham todos os grupos de alimentos em proporções adequadas à idade, ao sexo e ao tipo de atividade física da pessoa garantem uma boa saúde e previnem uma série de doenças” (TRIVELATO, 2008, p. 43).

Dentro desta perspectiva, Consea (2004, p.81) ao se manifestar sobre o tema informa que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere.

Segundo o autor, a alimentação e a nutrição adequadas são essenciais e de tamanha importância que se constituem direitos fundamentais, ou seja, fazem parte de um rol de direitos que o ser humano possui para uma vida digna e com qualidade (CONSEA, 2004).

Considerando o exposto acima, entra-se no mérito deste estudo destacando as consequências das dietas da moda na saúde de pacientes, principalmente quanto a falta de acompanhamento de um profissional nutricionista. Percebe-se que o corpo necessita de uma alimentação saudável como já afirmado por Trivelato (2008); Laroca e Camargo (2016) dentro os demais acima mencionados.

A privação alimentar, em especial de determinados nutrientes estipuladas nas dietas da moda como forma de combater a obesidade em uma rápida perda de peso é resultante de fatores tais como o “oferecimento calórico menor do que necessário para o organismo, resultando em mobilização e utilização da gordura corporal como fonte de energia e redução da massa magra e de água” (NUNES; AMEMIYA; SILVA, 2014, p.5).

Para os autores supracitados, tal prática deste tipo de dieta compromete a saúde corporal devido à grande perda de água e massa muscular da qual é de grande importância no organismo humano, haja vista, a capacidade que esta possui

em “aumentar o gasto de energia diária metabolicamente ativa do que o tecido adiposo” (NUNES; AMEMIYA; SILVA, 2014, p.5).

2.3.2 A assistência do nutricionista

Assim como observado anteriormente, a alimentação saudável em uma dieta balanceada é muito importante para que os sujeitos possam manter uma boa qualidade de vida e a saúde corporal evitando-se com dietas da moda sem uma orientação de um profissional nutricionista, o risco nutricional.

Conforme explica Torres (2010, p.1) em instituições tais como os hospitais, a definição de risco nutricional é caracterizada como sendo:

[...] qualquer situação em que há presença de fatores, condições ou diagnósticos que possam afetar o estado nutricional do indivíduo. Dentre os principais fatores estão: Desnutrição; Perda de peso nos últimos 6 meses superior a 10% do peso usual, quando anteriormente eutrófico (com peso adequado para estatura); Alterações nas funções digestivas, com sintomas como diarreia, vômito, disfagia etc. Inapetência; Dificuldade de mastigação ou deglutição; Idade superior a 70 anos; Alergia alimentar; Terapia com quimioterápicos; Presença de doença ou condição consuptiva como complicações pós-cirúrgicas, infecções, AIDS, escaras, pancreatite, doença de Crohn entre outros.

Destaca-se ainda que, conforme explicam os autores Barbosa e Barros (2002), é considerado risco nutricional o auto índice de morbimortalidade em decorrência do estado nutricional depauperado. Dentro deste contexto, mostra-se de maior relevância ante o diagnóstico de desnutrição é a questão da avaliação do risco de deterioração nutricional direcionado aos pacientes, os quais se encontram em situações que o quadro clínico pode estar diretamente associado a problemas de nutrição tal como o seu déficit.

Para os autores supracitados o método ideal com o qual se possa promover a avaliação do estado nutricional em pacientes, precisa ser capaz de prognosticar o surgimento de complicações que estejam correlacionadas ao estado nutricional (BARBOSA; BARROS, 2002).

Vale destacar que o risco nutricional pode vir em decorrência da adesão de forma voluntária e sem orientação de um profissional nutricionista as chamadas dietas da moda que segundo informa Viana (2014, p.1):

A disponibilidade de dietas da moda citadas em revistas empíricas, visando o emagrecimento rápido é cada vez maior e a adesão a estas é grande no começo, devido à maioria serem extremamente restritivas e agressivas, no entanto essas dietas tornam-se falhas, pois não leva em consideração o dia-a-dia das pessoas e tampouco seus hábitos alimentares (VIANA, 2014, p.1).

Conforme observado nas palavras acima, essas dietas constituídas e formuladas por meios não científicos além de se tornarem ineficazes aos objetivos almejados pelos sujeitos, podem causar danos a saúde, uma vez que, não foram formuladas por um profissional especializado que tenha avaliado o paciente, neste caso, um nutricionista (VIANA, 2014).

É dentro deste contexto que autores como Batista (2017, p.5) ao abordar o assunto argumenta que:

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. Não basta apenas seguir a indicação de qualquer dieta, se não se tem o conhecimento correto de uma alimentação equilibrada e adequada nutricionalmente (BATISTA, 2017, p.5).

Tais apontamentos somente reforçam a ideia da importância do profissional na manutenção e prescrição de qualquer tipo de dieta estando assim em conformidade com o artigo 3º, inciso VIII da Lei 8.234/91, a saber:

Art. 3º São atividades privativas dos nutricionistas:

[...]

VIII - assistência dietoterápica hospitalar, ambulatorial e a nível de consultórios de nutrição e dietética, prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando dietas para enfermos (BRASIL, 1991, s/p).

Essas determinações visam assegurar para a população uma segurança alimentar e coordenação de atividades nutricionais como a prática de dietas assim como sua prescrição, uma vez que, na atual realidade brasileira, o país bem vivendo situações:

[...] de saúde pública típicas de países desenvolvidos, como a obesidade infantil, advindas da longevidade da população mundial, e ainda não

resolvemos problemas básicos de nações subdesenvolvidas, ou emergentes, como a fome, desnutrição e as carências nutricionais (PEREIRA; OLIVEIRA, 2012, p.882).

Dessa forma, os autores supracitados no complemento de suas ideias argumentam que “em função disso e dessa realidade, o papel do nutricionista é extremamente importante no sentido de reeducar as pessoas a assumirem hábitos alimentares baseados no bom senso e no equilíbrio nutricional” (PEREIRA; OLIVEIRA, 2012, p.882).

3- CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou realizar um estudo relacionado às consequências das dietas da moda na saúde de pacientes que as praticam sem o acompanhamento de um profissional nutricionista. Para seu desenvolvimento delimitou-se como objetivo geral objetivo discorrer sobre as consequências das dietas da moda na saúde de pacientes argumentando sobre a importância de consultar um profissional nutricionista nestas situações.

Para alcançar este objetivo delinear-se os seguintes objetivos específicos que estruturamos tópicos deste artigo: conceituar dieta e dieta da moda, especificando como estas são realizadas e quais seus principais propósitos; discorrer sobre o que seria a área do conhecimento humano responsável pelo estudo e acompanhamento alimentar do seres humanos delimitada pela nutrição e como são os profissionais desta aérea; comentar sobre a importância de uma alimentação saudável para o corpo e como esta pode mantê-lo em boa forma.

Tais objetivos foram alcançados, uma vez que pode-se ter uma noção do que seria uma dieta e como são caracterizadas as dietas da moda, as quais em sua grande parte resultam e privações alimentares, observou-se também o que seria a profissão de nutrição e como esta surge no Brasil assim com a mesma foi regulamentada.

No mais, a pesquisa trouxe considerações importantes acerca do seria um alimentação saudável e, com esta mostra-se necessária para que o corpo humano se mantenha com saúde e nutrido ao longo do dia a dia. Enfatiza-se ainda que uma alimentação balanceada pode proporcionar resultados mais promissores do que uma dieta da moda.

Sendo assim, conclui-se que as dietas da moda precisam ser de certa forma, evitadas, principalmente quando estas não são acompanhadas por um profissional nutricionista o qual possam dar as orientações necessárias para que o sujeito possa ter uma alimentação adequada a seu propósito.

REFERÊNCIAS

AMARAL, C.M.C. Educação alimentar. **FMPB**, 2008.

AUDE, Y. W. M. D. et al. The National Cholesterol Education Program Diet vs a Diet Lower in Carbohydrate and Higher in Protein and Monounsaturated Fat American Medical Association. **Archives of internal medicine**, Miami, v. 164, n. 19, p. 2141-2146, out. 2004.

BARBOSA Silva MCG, BARROS AJD. Avaliação nutricional subjetiva: parte 1 – revisão de sua validade após duas décadas de uso. **Arq Gastroenterol** 2002.

BATISTA, Joice Ribeiro. **A Importância Da Atuação Do Nutricionista Em Relação Às Dietas Da Moda**. CONIC/SEMESP. 17^o Congresso de Iniciação Científica, São Paulo – SP, 2017.

BLESSO, C. N. et al. Effects of Carbohydrate Restriction and Dietary Cholesterol Provided by Eggs on Clinical Risk Factors in Metabolic Syndrome. **Journal of clinical al lipidology**, EUA, v. 7, n. 5, p. 463-471, 2013.

BRASIL. **Lei 8.234 de 17 de setembro de 1991**. Brasília – DF, 1991.

_____, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação e nutrição no Brasil I**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

CALABRESE, J. C.; LIBERALI, R. Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 275-282, 2012.

CARDOSO, Marley A. **Proteínas e Aminoácidos, Nutrição e Metabolismo**. Nutrição Humana 2, Rio de Janeiro, 2006.

CARDOSO E, ISOSAKI M. **Manual de Dietoterapia e Avaliação Nutricional e Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração**. 2 ed. São Paulo: editora Atheneu, 2009.

COSTA, Haracelli Leite da. **Introdução À Dietoterapia**. Disponível em: <https://docplayer.com.br/20014097-Introducao-a-dietoterapia.html>. Acessado em abril de 2021.

DAM, R. M.; SEIDELL, J. C. Carbohydrate intake and obesity. **Eur J Clin Nutr**, v. 61, n. 1, p. 75-99, 2007.

DAMIANI, D.; DAMIANI, D. Sinalização cerebral do apetite. **Rev Bras Clin Med**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 138-145, 2011.

FALCONATO, Joana; GRAÇA, Pedro. A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". **REVISTA NUTRÍCIAS**, 24: 12-15, APN, 2015.

GARAULET, M. et al. The chronobiology, etiology and pathophysiology of obesity. **Int J Obes**, Londres, v. 34, n. 12, p. 1667-1683, 2010.

HALL, K. D. A review of the carbohydrate-insulin model of obesity. **Eur J Clin Nutr**, v. 71, n. 3, p. 323-326, 2017.

HALL, K. D. et al. Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction um people with obesity. **Cell metabolism**, EUA, v. 22, n. 3, p. 427-436, 2015.

HALYBURTON, A. K. et al. Low and High Carbohydrate Weight-Loss Diets Have Similar Effects on Mood But Not Cognitive Performance. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Rockville, v. 86, n. 3, p. 580-587, set. 2007.

KEOGH, J. B. et al. Effects of Weight Loss from a Very-Low Carbohydrate Diet on Endothelial Function and Markers of Cardiovascular Disease Risk in Subjects With Abdominal Obesity. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Australia, v. 83, n. 3, p. 567-576, 2007.

LAROCCA, Rafaela; CAMARGO, Akemi Teramoto de. Alimentação Saudável na Adolescência. **Cadernos PDE**, Vol. II, 2016.

LUQUET, S. et al. NPY/AgRP neurons are essential for feeding in adult mice but can be ablated in neonates. **Science**, Nova York, v. 310, n. 5748, p. 683-685, 2005.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, J. L. **KRAUSE: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MALACHIAS, Marcus V. B. Medidas dietéticas: o que é efetivo? **Rev. Bras.Hipertens.**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 98-102, 2010.

MANN J.; TRUSWELL S. **Nutrição Humana**. 3 ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p. 379. 383-384.

MATIAS, Mayara Oliveira. **Dietas Da Moda: Os Riscos Nutricionais Que Podem Comprometera Homeostase**. 88f. Monografia (Bacharel em Nutrição) Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo. Vitória- ES, 2014.

NUNES, Maria Janaína Cavalcante; AMEMIYA, Daniela Ayumi; SILVA, Cássia Verônica Almeida. **As consequências das Dietas da Moda para sua saúde!** Coordenação De Vigilância Nutricional GVEDNT / SUVISA / SES-GO. Goiânia – 2014.

OLIVEIRA, Omara Machado Araujo de. **Fundamentos E História Da Nutrição**. Disponível em: <https://docplayer.com.br/4884262-Fundamentos-e-historia-da-nutricao-profa-omara-machado-araujo-de-oliveira.html>Acessado em abril de 2021.

PARKER, B. et al. Effect of a high-protein, high-monounsaturated fat weight loss diet on glycemic control and lipid levels in type 2 Diabetes. **Diabetes Care**, Adelaide, v. 25, n. 3, p. 425-430, 2002.

PEREIRA, Jussara Oliveira; OLIVEIRA, Elaine Ferreira de. A Importância Do Profissional Nutricionista No Âmbito Hospitalar. **CIEGESI - Conferência Internacional De Estratégia Em Gestão, Educação E Sistemas De Informação – Goiânia, GO, Brasil, 22- 23 de junho de 2012**.

PEREIRA, L. K. C. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. **Nutrição em Pauta**. v. 87, p. 24-28, 2007.

PINHEIRO, Denise Maria; PORTO, Karla Rejane de Andrade; MENEZES, Maria Emília da Silva. **A química dos alimentos: carboidratos, lipídios, proteínas e minerais**. Conversando sobre ciências em Alagoas. Maceió: EDUFAL, 2005.

PRADO, Shirley Donizete et al. Alimentação e nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos. **Rev. Nutr.**, Campinas, 24(6):927-937, nov./dez., 2011

STUNKARD, A.; LU, X. Y. Rapid changes in night eating: considering mechanisms, **Eat Weight Disord**, v. 15, n. 2, p. 2-8, 2010.

TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição: coma bem e viva melhor**. São Paulo: Contexto, 1999.

TORRES, Andreia. O que é risco nutricional? **Nutrição e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. 2010.

TRIVELLATO, J. **Ciências naturais & Cotidiano 8º ano**. São Paulo: FTD, 2008.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. A ciência da nutrição em trânsito: da nutrição e dietética à nutrigenômica. **Rev. Nutr.**, Campinas, 23(6):935-945, nov./dez., 2010.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; CALADO, Carmen Lúcia de Araújo. Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil. **Rev. Nutr.** vol.24 no.4 Campinas July/Aug. 2011

VIANA, Daniela Swelem de Oliveira. **Análise Nutricional Das Dietas Da Moda**. 29f. Monografia (Graduação em Nutrição) Centro Universitário De Brasília – UniCEUB, Brasília – DF, 2014.