

**ANÁLISE CRÍTICA DE DIETAS DE EMAGRECIMENTO INTITULADAS DETOX
 DIVULGADAS EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS**

Letícia Cristinne Costa da Silva¹, Klelma Teixeira da Cunha¹, Gilberto de Araújo Costa¹
 Luiza Marly Freitas de Carvalho¹

RESUMO

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, na tentativa de redução de peso e controle da obesidade tem surgido, nos últimos anos, uma vasta oferta de dietas que prometem perda de peso rápida, detoxificação do corpo e a mídia tem influenciado o comportamento e contribuído para a construção de um modelo estético da população através da definição de um padrão de beleza. A presente pesquisa teve como objetivo avaliar a composição nutricional de dietas detox divulgadas em revistas não científicas. O estudo é de natureza documental e descritiva. A amostra foi composta por 52 dietas presentes em revistas de capa comum, comercializadas em bancas de revista tradicionais onde o conteúdo abordado era dieta detox. Foram calculados valores de energia, carboidratos, proteínas, lipídios de todas as dietas encontradas. Os dados encontrados foram comparados com os valores de recomendação conforme a Dietary Reference Intakes. Nas dietas analisadas 57,69% apresentaram quantidade insuficiente de calorias e 57,69% apresentaram quantidade adequada de carboidrato, 84,61% das dietas tinham quantidade adequada de proteínas, 61,54% das dietas continham quantidade adequada de lipídeos. Em relação ao micronutrientes as dietas apresentaram quantidade insuficiente de cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, potássio e retinol. Conforme a elaboração da dieta, 80,77% foram por nutricionistas e 18,23% outros profissionais. Conclui-se que a maioria dos cardápios analisados nas revistas não científicas apresentou valores nutricionais inadequados quando comparados às recomendações, podendo trazer prejuízos à saúde das pessoas que às praticam.

Palavras-chave: Revistas. Dieta. Perda de Peso. Valor nutricional.

ABSTRACT

Critical analysis of weight loss diets entitled detox disclosed in non-scientific journals

Obesity is a worldwide public health problem, in the attempt to reduce weight and control obesity, a vast offer of diets that promise rapid weight loss, detoxification of the body has emerged in recent years and the media has influenced the behavior and contributed to the construction of an aesthetic model of the population through the definition of a standard of beauty. This research aimed to evaluate the nutritional composition of detox diets published in non-scientific magazines. The study is of a documentary and descriptive nature. The sample consisted of 52 diets present in paperback magazines, sold on traditional newsstands where the content covered was a detox diet. Values for energy, carbohydrates, proteins, lipids were calculated for all diets found. The data found were compared with the recommendation values according to the Dietary Reference Intakes (2005). In the analyzed diets 57.69% had insufficient amount of calories and 57.69% had adequate amount of carbohydrate, 84.61% of the diets had adequate amount of protein, 61.54% of the diets contained adequate amount of lipids. Regarding micronutrients, the diets showed an insufficient amount of calcium, copper, iron, phosphorus, magnesium, potassium and retinol. According to the elaboration of the diet, 80.77% were by nutritionists and 18.23% by other professionals. It is concluded that most of the menus analyzed in non-scientific journals presented inadequate nutritional values when compared to the recommendations, which can harm the health of the people who practice them.

Key words: Magazine. Diet. Weight Loss. Nutritive Value.

E-mail dos autores:
 leticiaccsnutri@gmail.com
 klelmateixeira@outlook.com
 gilbertodearaujocosta@gmail.com
 lumarnahid@gmail.com

1 - Centro Universitário Santo Agostinho-UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, devido a sua elevada prevalência. Indivíduos com sobrepeso ou obesidade necessitam aderir aos tratamentos convencionais para a perda de peso. Nesse sentido, a mídia, regularmente publica dietas da moda, o que induz as pessoas a ilusões de emagrecimento rápido sem sacrifício (Farias, Fortes, Fazzio, 2014).

Além disso, os meios de comunicação contribuem para a construção de um modelo estético, através da definição de um padrão de beleza considerado belo e ideal, a magreza excessiva.

Dessa forma, o público-alvo vê-se constantemente pressionado a se adequar aos padrões estereotipados de beleza e a imprensa conquista leitores ávidos pelo tema (Carvalho, Faicari, 2014; Lima e colaboradores, 2010).

Nesse contexto, em busca do protótipo do belo, é frequente a busca dietas altamente restritivas e a prática de exercícios físicos exaustivos, apesar de muitas destas dietas para emagrecimento sejam eficazes na redução de peso rápido, a avaliação qualitativa delas não é conhecida (Silva, Kirsten, 2014).

A disponibilidade de revistas com dietas da moda com objetivo de emagrecimento rápido publicadas em revistas não científicas é cada vez maior e a adesão a estas é grande (Pacheco, Oliveira, Stracieri, 2009).

Constantemente são lançadas, de modo impresso ou on-line, as dietas da moda, induzindo a população a realizarem com objetivo de rápida perda de peso, sem estimularem a mudança de hábitos alimentares.

Estas dietas não propiciam hábitos saudáveis e são inadequadas do ponto de vista nutricional, o que, em longo prazo, pode comprometer a saúde em muitos aspectos (Faria, Souza, 2017).

Nesse aspecto, uma das atuais dietas da moda é a dieta de detoxificação, intituladas como detox, é baseada no consumo de alimentos funcionais, excluindo os alimentos ricos em gorduras saturadas e industrializados, geralmente essas dietas são utilizadas para perda de peso e desintoxicação, estas utilizam receitas com preparações de detoxificação garantindo o rápido emagrecimento aos seus leitores,

entretanto, não se deve ultrapassar uma semana, pois a mesma possui poucas calorias e a forma errônea, podem surgir efeitos colaterais (Freire, Araújo, 2017).

De acordo com o exposto, o objetivo da pesquisa foi avaliar a composição nutricional de dietas de emagrecimento intituladas detox divulgadas em revistas não científicas utilizando as Dietary Reference Intakes (DRIs) como referência na identificação das recomendações nutricionais para a população adulta.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é de natureza documental e descritivo.

A amostra foi composta por revistas de capa comum, comercializadas em bancas de revista tradicionais ou não (supermercados, farmácias etc.), onde o conteúdo abordado eram dietas para perda de peso intituladas detox.

Os critérios de inclusão foram revistas que publicaram conteúdos sobre dietas com o objetivo de eliminação de toxinas e perda de peso e de circulação mensal e/ou quinzenal voltadas para o público adulto.

Fizeram parte do estudo somente revistas impressas não científicas adquiridas nas bancas da cidade de Teresina-PI, direcionadas ao público feminino, com cardápios que especificavam os tipos e a quantidade de alimentos e apresentando custos inferiores a R\$ 7,00, pois as revistas com valores mais acessíveis atingem um maior público.

Os critérios de inclusão foram: cardápios que não possuíam a quantidade (porção) do alimento a ser consumida; cardápios com alimentos que não estão presentes na tabela de composição de alimentos; falta das especificações das receitas.

Foram selecionadas dietas publicadas em revistas não científicas durante publicadas no período de abril a novembro de 2017.

Sendo um total de 62 dietas encontradas nos 35 volumes de revistas, apenas 52 dietas se enquadraram nos critérios de inclusão.

As revistas foram adquiridas semanalmente, a cada sexta-feira, onde foi avaliado o conteúdo discriminado na capa.

Posteriormente foi calculado valores de energia, carboidratos, proteínas, lipídios de todas as dietas encontradas.

Os dados encontrados foram comparados com os valores de recomendação conforme a Dietary Reference Intakes (2005).

Os nomes das revistas analisadas, bem como das editoras, foram codificados e omitidos nesta pesquisa, por questões éticas.

A análise quantitativa das dietas foi realizada utilizando o software Diet One 7 e Tabelas de Composição de Alimentos. A análise de dados foi realizada de forma descritiva através de médias, desvio padrão, frequências e intervalo de confiança de 95%, utilizando-se o programa SPSS versão 20.0.

As dietas foram classificadas de acordo com o valor calórico em dieta muito restritiva, restritiva e não restritivas. De acordo com o Consenso Latino-Americano de Obesidade (Coutinho, 1999), dietas com valor calórico menor que 1200 kcal, não suprem as necessidades mínimas, principalmente de ferro e cálcio.

Portanto, para fins de discussão, nesta pesquisa, serão considerados os valores calóricos inferiores a 1200 kcal/dia e valores iguais ou superiores a 1200 kcal/dia.

A avaliação de teor de carboidratos, lipídeos, proteínas foi realizada de acordo com os valores propostos pelas Dietary Reference Intakes, considerando a faixa etária de 19 a 50 anos para ambos os sexos. Para os carboidratos, foram considerados valores percentuais menores que 45% como insuficientes (hipoglicídica), de 45% a 65% adequados (normoglicídica) e maiores que 65% excessivos (hiperglicídicas).

Os lipídios foram considerados inferiores aos recomendados quando os

valores se apresentaram menor que 20% (hipolipídicas), adequados (normolipídicas) quando apresentaram entre 20% e 35% e excessivos (hiperlipídicas) quando estiveram superiores a 35%.

Com relação as proteínas, valores menores que 10% foram considerados insuficientes (hipoprotéica), valores entre 10% e 35% adequados (normoprotéica) e aquelas que apresentaram valores acima de 35%, excessivos (hiperprotéica).

Os micronutrientes foram avaliados conforme os valores de referência RDA 1998 (Recommended Dietary Allowances) considerando a faixa etária de 19 a 50 anos para ambos os sexos, estabelecidas pela Food and Nutrition Board (FNB) da National Research Council (NRC), National Academy of Sciences dos Estados Unidos da América. Os parâmetros foram cálcio 1.000 mg/dia, cobre 900mg/dia, ferro 18mg/dia, fósforo 700 mg/dia, magnésio 315 mg/dia, sódio 1500 mg/dia, zinco 8 mg/dia, manganês 1,8 mg/dia, retinol 500 µg/dia, vitamina C 75mg/dia, riboflavina 1,1 mg/dia, niacina 14 mg, piridoxina 1,3 mg e tiamina 1,1 mg (Mussoi, 2015).

RESULTADOS

Foram avaliadas 52 dietas, 10 dietas foram excluídas, pois, não se enquadravam nos critérios de inclusão.

A tabela 1 apresenta o percentual de dietas que foram elaboradas por nutricionistas e outros profissionais.

Tabela 1 - Elaboração da prescrição dietética.

Profissão	n	%
Nutricionistas	42	80,77
Outros profissionais	10	18,23
Total	52	100

Na tabela 2 está descrita a classificação dos percentuais de calorias e macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) encontrados nas dietas (n=52) em

insuficiente, adequado e excessivo conforme as recomendações para adultos das Dietary Reference Intakes (DRI's).

Tabela 2 - Percentual calorias e macronutrientes encontrados nas dietas de emagrecimento intituladas detox em relação as recomendações estabelecidas pelas DRI's

Variáveis	Insuficiente		Adequado		Excessivo	
	n	%	n	%	n	%
Calorias	30	57,69	22	42,31	0	0,00
Carboidratos	21	40,38	30	57,69	1	1,93
Proteínas	0	0,00	44	84,61	8	15,38
Lipídios	13	25,00	32	61,54	7	13,46

Na tabela 3 apresenta a composição nutricional das dietas, as médias e desvios padrões das estimativas de nutrientes de

acordo com as recomendações de macronutrientes e micronutrientes das Dietary Reference Intakes (DRI's).

Tabela 3 - Valores médios de calorias, macronutrientes e micronutrientes encontrados nas dietas e os valores de referência (n=52).

Variáveis	Valores de Referência	de Média	Mínimo	Máximo	Desvio padrão
Calorias (kcal)	1200	1226,44	655	1986	±304,07
Carboidratos	45 – 65 %	47,25	18	74	±10,85
Proteínas	10 – 35 %	27,37	14	46	±6,96
Lipídios	20 – 35 %	25,77	7	54	±9,04
Fibras(g)	25g	32,52	7	380	±50,23
Cálcio(mg)	1000 mg	506,58	22	1015	±217,26
Cobre(mg)	900mg	51,98	0	809	±142,28
Ferro(mg)	18 mg	17,06	4	271	±42,64
Fósforo(mg)	700 mg	110,04	5	905	±147,72
Magnésio(mg)	320mg	298,15	112	629	±126,34
Potássio (g)	4700 mg	2729,79	1017	4576	±816,41
Sódio(mg)	1500 mg	656,10	138	3611	±691,90
Zinco(mg)	8 mg	15,87	3	59	±11,45
Manganês(mg)	1,8 mg	17,04	1	96	±22,05
Vitamina C (mg)	75mg	185,06	9	918	±133,16
Retinol(µg)	500 µg	67,76	0	256	±73,85
Riboflavina(mg)	1.1 mg	4,12	0	56	±8,87
Niacina(mg)	14 mg	25,35	4	63	±14,20
Piridoxina(mg)	1,3 mg	3,38	0	18	±4,27
Tiamina(mg)	1,1 mg	13,27	0	116	±30,60

DISCUSSÃO

No estudo, observou-se conforme a tabela 1, que 80,77% das dietas foram prescritas por nutricionistas, no entanto, vale ressaltar que 18,23% foram orientadas por outros profissionais (18,23%).

No estudo de Lima e colaboradores (2015), a maioria das dietas foram orientadas por nutricionistas (54%), porém, aproximadamente 23,7% foram orientadas por

profissionais de saúde de outras categorias e 22,3% estavam implícitas.

Este resultado chama a atenção e desperta preocupação, pois, o nutricionista é o único profissional habilitado para realizar prescrição dietética, devendo ser referência para os demais e para a população no que diz respeito à alimentação.

De acordo com a tabela 2, as dietas apresentaram quantidade insuficiente de calorias (57,69%), e percentuais adequados de carboidratos (57,69%), proteínas (84,61%)

e lipídios (61,54%), ou seja, são dietas hipocalóricas, normoglicídicas, normoprotéicas e normolipídicas.

No estudo de Willhelm, Oliveira e Coutinho (2014), entre as dietas prescritas nas revistas analisadas 38% encontravam-se com valores calóricos abaixo de 1200 Kcal/dia e 62% com valores iguais ou superiores a 1200kcal/dia, corroborando com a pesquisa de Pacheco, Oliveira, Stracieri (2009), uma vez que 46,70% das dietas apresentavam valores calóricos inferiores a 1200 Kcal/dia e 53,30%, iguais ou superiores, dietas com valor calórico inferior a 1200 kcal para adultos não atendem as necessidades mínimas para organismo manter suas funções fisiológicas e pode ocasionar deficiência de micronutrientes.

Souza, Andrade e Ramalho (2015), afirmam que dietas hipocalóricas contribuem para rápida perda de peso, entretanto, podem gerar complicações ao organismo, como cefaleias, irritabilidade, fraqueza, dificuldades de concentração, arritmias cardíacas, náuseas, vômitos, desconforto abdominal, cálculos renais de ácido úrico, letargia, fadiga, halitose, pele seca, queda dos cabelos, gota aguda, anormalidades dos sais minerais e eletrólitos. É importante ressaltar que dietas com restrição calórica devem ser orientadas e acompanhadas por nutricionistas.

Em relação aos macronutrientes (carboidrato, proteína, lipídio), os percentuais e médias estão de acordo com os valores de referências propostos pelas DRIs, conforme os resultados das tabelas 2 e 3 e valor energético médio das dietas analisadas foi de 1226,44.

Dados semelhantes a pesquisa de Floriano e Colaboradores (2016), o valor calórico total médio das dietas foi de 1227,83 kcal, 80% das dietas de emagrecimento apresentaram os valores adequados de carboidratos, entre 45% a 65% do valor calórico total da dieta (VCT), o percentual de proteínas (10% a 35% do VET) atendeu ao valor preconizado, quanto ao teor de lipídeos (20%-35%) foi adequado, 85% das dietas estavam de acordo com os valores preconizados.

No estudo de Freire e Araújo (2017), as dietas de detoxificação avaliadas apresentaram quantidades inadequadas de carboidratos (46%) e lipídios (61,50%), diferentemente da presente pesquisa, entretanto, 61,53% das dietas apresentaram quantidade de fibras acima do recomendado e em relação aos minerais ferro e cálcio, nenhum dos cardápios analisados

apresentou valores adequados propostas pelas DRIs, corroborando com os resultados deste estudo.

Conforme a tabela 3, a média de gramas de fibras encontradas nas dietas foi de 32,52 g, valor acima do recomendado pelas DRIs.

Farias, Fortes, Fazzio, (2014), afirmam que o consumo de alimentos ricos em fibras está associado à redução de risco cardiovascular e câncer, entre outros, tornando-se imprescindíveis nas dietas para redução de peso, pois, aumentam a saciedade, reduzindo conseqüentemente o consumo alimentar.

Ao analisar os micronutrientes das dietas (tabela 3), observou-se que as dietas detox apresentaram quantidade insuficiente de cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, potássio e retinol, de acordo com os valores de referência da Recommended Dietary Allowances (RDA).

Os demais micronutrientes: zinco, vitamina C, riboflavina, niacina, piridoxina, tiamina, apresentaram valores adequados, entretanto, o manganês, teve uma média (17,04 mg) acima do nível máximo de ingestão tolerada (11 mg), segundo as DRIs.

No estudo de Marangoni e Maniglia (2017) com dietas da moda, na avaliação de micronutrientes, os minerais cálcio e ferro apresentaram valores insuficientes em todos os cardápios e outros nutrientes, zinco, riboflavina e tiamina na maioria das dietas não atingiram a recomendação.

Na pesquisa de Bassotto e Colaboradores (2019), nos cardápios avaliados apenas a vitamina A apresentou conformidade em 100% com o recomendado pelas DRI's, e os minerais ferro e cálcio apresentaram insuficiência na maioria das dietas, corroborando com os resultados do presente estudo.

Segundo Leão e Santos (2012), a deficiência de micronutrientes, devido ao baixo consumo é um dos dez principais fatores de risco para a carga total global de doenças em todo o mundo, sendo considerado o terceiro fator de risco preventivo para doenças e agravos não-transmissíveis.

Além disso, o consumo adequado de micronutrientes é essencial para manutenção de diversas funções metabólicas do organismo.

De acordo com Louzada e colaboradores (2015), apesar da deficiência de micronutrientes nem sempre se manifestar

cl clinicamente, deficiências subclínicas podem causar prejuízos à saúde, uma vez que estes nutrientes desempenham papéis essenciais na sinalização celular, na produção de hormônios, nas respostas imunológicas e manutenção de diversas funções fisiológicas.

O ferro, zinco, selênio e as vitaminas A, C, e riboflavina, possuem funções de imunomodulação e influenciam a susceptibilidade a doenças infecciosas.

A ingestão adequada de vitamina D, cálcio, magnésio e fósforo, é importante para o desenvolvimento e preservação da massa óssea, enquanto as vitaminas do complexo B: tiamina, riboflavina, niacina e piridoxina atuam na manutenção das funções cognitivas. Os micronutrientes com funções antioxidantes como as vitaminas C e E, selênio e zinco são indispensáveis na etiologia e no prognóstico de doenças crônicas.

Diante disso, devido a disseminação pela mídia da dieta detox como sinônimo de emagrecimento, saúde e estratégia de limpeza das toxinas do organismo, o Conselho Federal de Nutrição (2015), emitiu uma nota técnica afirmando que faltam evidências científicas que comprovem a utilização de dietas detox ou desintoxicantes e recomendou aos nutricionistas e à população que analisem criteriosamente orientações divulgadas, uma vez que o processo de desintoxicação ocorre de forma natural e diariamente no corpo humano, quando utilizada uma alimentação adequada e saudável, e que a radicalização na mudança da alimentação pela busca de efeitos imediatistas pode gerar riscos à saúde.

CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento da pesquisa algumas dietas não foram analisadas, pois, as revistas não disponibilizavam informações nutricionais suficientes, alimentos não existentes nas tabelas de composição nutricional e porção dos alimentos.

Uma grande proporção dos cardápios analisados apresentou valores nutricionais inadequados de calorias e micronutrientes quando comparados às recomendações, podendo trazer prejuízos à saúde das pessoas que seguem essas dietas.

O estudo permitiu observar que, a maioria das dietas foram orientadas por nutricionistas, no entanto, vale ressaltar que houve orientações realizadas por outros profissionais não habilitados.

Portanto, a população deve ser alertada sobre os riscos de seguir práticas alimentares sem orientação de um nutricionista, pois, este é o profissional qualificado para orientar e realizar prescrições dietéticas.

Observou-se que as dietas não levam em consideração as necessidades individuais dos nutrientes desta forma, os cardápios detox publicados nas revistas não são adequados para um emagrecimento saudável e uma reeducação alimentar.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), através do Programa de Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), pelo apoio financeiro prestado no desenvolvimento dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

- 1-Bassotto, L.; Spinelli, R.B.; Zemolin, G.; Zanardo, V.P.S. Avaliação da adequação nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas voltadas ao público feminino. *Revista Perspectiva*. Erechim. Vol. 43. Num. 161. 2019. p.75-81.
- 2-Carvalho, T.B.P.; Faicari, L.M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. Vol.8. Num. 43. 2014. p.4-15. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/artic/e/view/309/304>.
- 3-Conselho Federal de Nutrição. Recomendação Nº 001 Dieta Detox. Nota Técnica. 24 de novembro de 2015. Brasília. 2015. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/07/Dieta-Detox_Nota-tecnica-do-CFN001.pdf.
- 4-Coutinho, W. Consenso latino-americano de obesidade. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*. Vol. 43. Num. 1. 1999. p. 21-67.
- 5-Faria, L.N. Souza, A. A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol.12. Num. 2. 2017. p.385-398.

6-Farias, S.J.S.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. Vol. 39. Num. 2. 2014. p.196-202.

7-Floriano, R.S.; Mazur, C.E.; Schwarz, K. Benincá, S.C.; Machado, T.W.M. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Scientia Medica*. Vol. 26. Num. 2. 2016.

8-Freire, A.C.S. Araújo, L.B.A. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.11. Num. 65. 2017. p.536-543. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793/662>.

9-Leão, A.L.M.; Santos, L.C. Consumo de micronutrientes e excesso de peso: existe relação? *Revista Brasileira de epidemiologia*. Vol. 15. Num. 1. 2012. p. 85-95.

10-Lima, A.V.S; Fernandes, C.D.M.F.; Sales, B.R.O.; Lima, M.E.R. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. *Revista Interdisciplinar*. Teresina. Vol. 8. Num. 4. 2015. p. 136-143.

11-Lima, K.V.G.; Bion, F.M.; Lima, C.R.; Nascimento, E.; Albuquerque, C.G.; Chagas, M.H.C. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. Vol. 23. Num. 4. 2010. p. 349-357.

12-Louzada, M.L.C.; Martins, A.P.B.; Canella, D.S.; Baraldi, L.G.; Levy, R.B.; Claro, R.M.; Moubarac, J.C.; Cannon, G.; Monteiro, C.A. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 49. Num. 45. 2015.

13-Marangoni, J. S.; Maniglia, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*. Vol. 8. Num. 1. 2017. p. 31-36.

14-Mussoi, T.D. Avaliação nutricional na prática clínica: da gestação ao

envelhecimento. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2015. 313p.

15-Pacheco, C.Q.; Oliveira, M.A.M.; Stracieri, A.P.M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Revista Nutrir Gerais*. Vol.3. Num. 4. 2009. p. 346-361.

16-Silva, C.S.M.; Kirsten, V.R. Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científicas. *Disciplinarum Scientia - Série: Ciências da Saúde*. Vol. 15, Num. 1. 2014. p. 101-112.

17-Souza, M.G.; Andrade, I.E.L.; Ramalho, A.A. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 10. Num. 4. 2015. p. 947-961.

18-Willhelm, F.F.; Oliveira, R.B.; Coutinho, V.F. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. *Nutrire*. Vol. 39. Num. 2. 2014. p. 179-186.

Autor correspondente:

Luiza Marly Freitas de Carvalho.

lumarnahid@gmail.com

Centro Universitário Santo Agostinho-UNIFSA.

Av. Prof. Valter Alencar, 665.

Bairro: São Pedro, Teresina, Piauí, Brasil.

CEP: 64019-625.

Recebido para publicação em 29/05/2020

Aceito em 25/01/2021