

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA EMAGRECIMENTO DIVULGADAS EM SITE DE BUSCA RÁPIDA**Giovanna Salvi<sup>1</sup>, Bruna Bellincanta Nicoletto<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: A busca incessante por métodos fáceis e rápidos para emagrecer faz com que a população busque por dietas na mídia. Porém, a composição destas dietas parece divergir das recomendações. Objetivo: Avaliar a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em site de busca rápida. Materiais e métodos: Estudo descritivo incluindo sites encontrados no Google, no período de 10 a 31 de julho de 2023. Foram aplicados individualmente os termos no campo de busca: dieta para emagrecer, dieta para perder peso, dieta para perder gordura, dieta para secar a barriga e dieta para perder peso rápido. Foram selecionadas as três primeiras páginas para cada termo, foram incluídos os sites que apresentavam cardápios com quantidades de alimentos descritas. A composição nutricional foi calculada no programa WebDiet e os resultados foram comparados com as recomendações das Dietary Reference Intakes. Resultados e discussão: Foram incluídos cardápios de 23 sites. O valor energético total médio foi de  $1246,6 \pm 372,6$  kcal, sendo a maioria dos sites classificados em dietas restritivas. A composição das dietas em geral foi pobre em carboidratos, apenas 39,1% atingiram as recomendações; e rica em proteínas e lipídeos (87,0% e 73,9% atingiram recomendações, respectivamente). Menos da metade das dietas mostrou-se adequada em fibras (30,4%), ferro (43,5%), cálcio (13%) e zinco (21,7%). Em relação à vitamina C, a maioria mostrou-se adequada (78,3%). Conclusão: As dietas para emagrecimento publicadas em site de busca rápida apresentam valor energético diário muito baixo, além de serem deficitárias em carboidratos, fibras e micronutrientes.

**Palavras-chave:** Dieta. Recomendações nutricionais. Perda de peso. Meios de comunicação de massa. Dietas da moda.

1 - Bacharelado em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Saúde, Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

**ABSTRACT**

Nutritional composition of weight loss diets published on a quick search website

Introduction: The incessant search for simple and quick methods to lose weight makes the population look for diets in the media. However, the composition of these diets seems to differ from recommendations. Objective: To evaluate the nutritional composition of weight loss diets published on a quick search website. Materials and methods: Descriptive study including websites found on Google, from July 10 to 31, 2023. The terms were applied individually in the search field: diet to lose weight, diet to lose weight, diet to lose fat, diet to dry the belly and diet to lose weight fast. The first three pages for each term were selected, and websites that presented menus with described amounts of food were included. The nutritional composition was calculated in the WebDiet program and the results were compared with the Dietary Reference Intakes recommendations. Results and discussion: Menus from 23 websites were included. The average total energy value was  $1246.6 \pm 372.6$  kcal, with the majority of sites classified as restrictive diets. The composition of the diets in general was low in carbohydrates, only 39.1% met the recommendations; and rich in proteins and lipids (87.0% and 73.9% met recommendations, respectively). Less than half of the diets were adequate in fiber (30.4%), iron (43.5%), calcium (13%) and zinc (21.7%). Regarding vitamin C, the majority was adequate (78.3%). Conclusion: Weight loss diets published on quick search websites have a very low daily energy value, in addition to being deficient in carbohydrates, fiber and micronutrients.

**Key words:** Dieta. Recomendações nutricionais. Perda de peso. Meios de comunicação de massa. Dietas da moda.

E-mail dos autores:  
gsalvi@ucs.br  
bbngehrke@ucs.br

## INTRODUÇÃO

A falta de equilíbrio energético entre calorias consumidas e gastas é uma das principais causas do sobrepeso e da obesidade, juntamente com os novos hábitos mundiais, onde a população encontra-se cada vez mais inativa e aumentando a ingestão média de calorias (Mohammed e colaboradores; 2018).

O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para diversas doenças não transmissíveis além de efeitos metabólicos adversos, o que representa um grande problema de saúde pública se levarmos em consideração que, segundo a Organização Mundial da Saúde (2017), um em cada cinco adultos será obeso até 2025.

Juntando os riscos que essa doença implica e a grande imposição da sociedade pelo padrão de corpo magro, o desejo em alcançar o objetivo da perda de peso nunca esteve tão em alta como atualmente e por isso, a busca incessante por métodos fáceis e rápidos para emagrecer faz com que a população busque e confie na mídia, visto que ela traz soluções milagrosas e sem sacrifícios (Faria, Souza, 2017).

A mídia disponibiliza diversas dietas, que induzem à perda de peso rápida e fácil, mas sem propiciar hábitos de vida saudáveis, mostrando diferentes graus de sucesso à curto prazo, porém se analisarmos em um período mais longo, não se tornam tão atrativas (Freire, 2020).

A composição nutricional de dietas divulgadas na mídia parece divergir das recomendações atuais. Há evidências de que as quantidades de micronutrientes e fibras, em sua maioria, ficam em níveis inferiores ao estabelecido pelas DRI (Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium) e em relação aos macronutrientes, existe um desequilíbrio, onde o percentual de proteínas é adequado, porém os carboidratos ficam abaixo do recomendado e os lipídios em acima.

Além disso, um dos fatores mais agravantes é a quantidade insuficiente de calorias verificados em um grande número de dietas disponíveis na internet, o que pode acarretar um grande risco e diversas consequências para a saúde (Braga, Coletro, Freitas 2019; Bassotto e colaboradores, 2019; Silva e colaboradores, 2020; Floriano e colaboradores, 2016).

Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em site de busca rápida.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo descritivo. A busca de dados foi realizada através do site de busca rápida Google, onde foram aplicados individualmente os seguintes termos no campo de busca: dieta para emagrecer, dieta para perder peso, dieta para perder gordura, dieta para secar a barriga e dieta para perder peso rápido. Foram utilizados termos diferentes para garantir a maior variedade e quantidade de dados, visto que o site Google busca pela relevância de conteúdo e utiliza palavras-chaves com sistema de sinônimos para definição de palavras de consulta (Google, 2023).

Foram selecionadas as três primeiras páginas para cada resultado, levando em conta que os algoritmos de busca do site determinaram os resultados com base na relevância, qualidade e usabilidade do conteúdo. A busca foi realizada do dia 10 ao dia 31 de julho de 2023.

Foram avaliadas as dietas que possuíam cardápio com quantidades descritas de alimentos, sendo em gramas ou em medidas caseiras. Foram excluídos sites que não possuíam cardápios descritos com quantidades de alimentos, que redirecionaram para outra página, que possuíam erros ou sites de anúncios e vídeos. Também foram excluídos artigos científicos e cardápios duplicados.

Este projeto de pesquisa dispensa submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa, uma vez que não envolve seres humanos.

### Coleta de dados

A fim de caracterizar os sites incluídos, foram coletadas as variáveis: tipo de dieta, promessa de perda de peso com tempo determinado, número de refeições, existência de restrição de horário, data de publicação, responsável pela dieta, existência de registro de atuação do profissional da área e se existe um espaço para comentários ou perguntas na matéria.-

A composição nutricional das dietas foi calculada pelo programa WebDiet. A conversão

de medidas caseiras foi realizada através da tabela Pinheiro de 2008 (Pinheiro e colaboradores, 2008), convertendo medidas caseiras para gramas. Os alimentos não disponíveis no programa WebDiet, foram incluídos a partir das informações nutricionais disponibilizadas nos rótulos dos produtos. Foram determinados valor energético total (VET) em kcal, carboidratos, proteínas e lipídeos totais, poliinsaturados, monoinsaturados e saturados em gramas e %VET, fibras em gramas e micronutrientes cálcio, ferro, zinco e vitamina C em miligramas. Os resultados foram comparados com as recomendações para mulheres entre 19 e 50 anos, através da Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.

Após calculadas, as dietas foram classificadas em: muito restritivas quando VET inferior a 1200 kcal, restritivas quando VET entre 1200 e 1500 kcal e não restritiva quando VET maior de 1500 kcal. (Abeso, 2016; Heymsfield, Wadden, 2017).

Foram identificados os grupos alimentares mais presentes nas dietas, segundo o Guia Alimentar para a população Brasileira (Brasil, 2014), além de identificar se as dietas excluem algum dos grupos. A exclusão do glúten também foi averiguada.

O grau de processamento dos alimentos descritos das dietas também foi classificado, utilizando os critérios do Guia Alimentar para a população Brasileira (Brasil, 2014), avaliando a prevalência dos graus de processamento (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados), além da presença ou ausência de indução à compra de algum produto ultraprocessado.

### Análise estatística

Trata-se de um estudo descritivo. Os dados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Sciences, versão 21.0 (SPSS Inc, Chicago, IL). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk. As variáveis com distribuição normal foram apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão e as variáveis com distribuição não paramétrica como mediana (intervalo interquartil). As variáveis categóricas foram apresentadas como números absolutos e percentuais.

### RESULTADOS

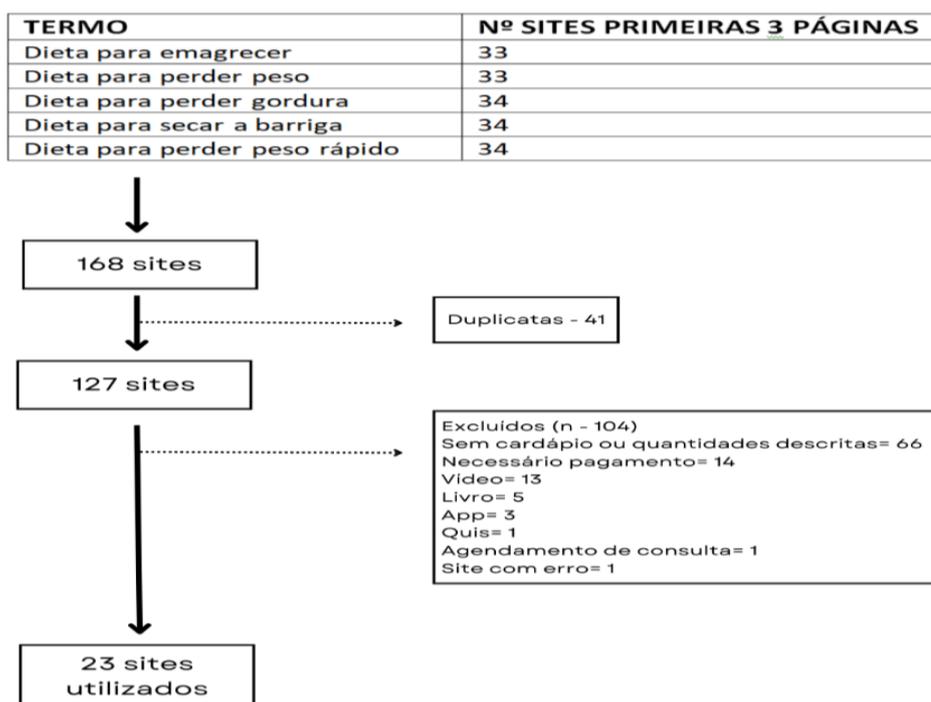


Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos sites.

O número de sites obtidos através das primeiras três páginas do Google foi de 168 elegíveis para a pesquisa. Após a aplicação dos critérios de seleção, 41 sites foram excluídos por serem duplicatas e 104 não atenderam aos critérios de inclusão. Assim, um total de 23 sites foram incluídos para análise. A figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos sites incluídos no estudo.

A tabela 1 apresenta a caracterização dos sites incluídos no estudo. A maioria dos sites não define o tipo de dieta, não especificando o nome e apenas apontando para o emagrecimento de maneira geral (n=18; 78,3%). Menos de 60% das dietas possuem responsável técnico qualificado, nutricionista

(n=13; 56,5%), sendo o restante redigido por estagiário, entusiasta de vida saudável ou não identificado. Nenhuma dieta apresentou restrição de horários. Em relação à existência de grupos alimentares segundo a pirâmide alimentar (Brasil, 2014), todas as dietas incluíram hortaliças e o grupo de carnes ou ovos. Três dietas excluíram completamente cereais, pães, tubérculos e raízes (n=20; 86,95%) e menos de 40% dos sites incluíram leguminosas (n=9; 39,1%). Quanto ao grau de processamento, todas as dietas incluem alimentos in natura e minimamente processados, mas, em contrapartida, quase 40% também recomenda ultraprocessados (n=9; 39,1%).

**Tabela 1 - Caracterização dos sites que divulgam dietas para emagrecimento.**

<b>Característica</b>	<b>Número de sites (n=23)</b>
<b>Tipo de dieta, n (%)</b>	
Dieta dos pontos	2 (8,7)
Dieta flexitariana	1 (4,4)
Dieta do ovo	1 (4,4)
Diversas dietas no mesmo site	1 (4,4)
Não especificado	18 (78,3)
<b>Promessa de perder peso com tempo determinado, n (%)</b>	5 (21,7)
<b>Responsável pela dieta, n (%)</b>	
Nutricionista	13 (56,5)
Entusiasta de vida saudável	1 (4,4)
Estagiário do jornal	1 (4,4)
Não identificado	8 (34,8)
<b>Apresenta número de conselho, n (%)</b>	9 (39,1)
<b>Site apresenta espaço para comentários, n (%)</b>	4 (17,4)
<b>Dietas apresentam restrição de horários, n (%)</b>	0 (0)
<b>Existência de grupos alimentares segundo o guia alimentar, n (%)</b>	
Cereais, pães, tubérculos, raízes	20 (87,0)
Frutas	22 (95,6)
Hortaliças	23 (100)
Leguminosas	9 (39,1)
Carnes e ovos	23 (100)
Leite e produtos lácteos	19 (82,6)
Óleos e gorduras	16 (69,6)
Açúcares e doces	3 (13,0)
<b>Dieta possui glúten, n (%)</b>	17 (73,9)
<b>Grau de processamento existente na dieta, n (%)</b>	
In natura	23 (100)
Minimamente processado	23 (100)
Processado	17 (73,9)
Ultraprocessado	9 (39,1)
<b>Existe indução à compra de produtos ultraprocessados, n (%)</b>	6 (26,0)
<b>Existe indicação de suplemento alimentar, n (%)</b>	1 (4,3)

A composição nutricional das dietas divulgadas nos sites, assim como o percentual de sites que atingiram às recomendações das

DRI para mulheres de 19 a 50 anos estão apresentados na tabela 2. A média do valor energético total encontrado foi de 1.246,6 ±

372,6 kcal/dia. Os valores médios do %VET de carboidratos mostraram-se inferiores ao recomendado, porém em contrapartida, proteínas e gorduras totais atenderam às recomendações. A média de valores de micronutrientes avaliados e fibras foram inferiores aos valores recomendados pelas DRI, com exceção da vitamina C.

A frequência de sites que atenderam às recomendações de carboidratos em %VET foi menos de 40%. Quanto às fibras, cálcio, ferro e zinco, menos da metade da metade dos sites atingiram valores recomendados (30,4%; 13%; 43,5%; 21,7%, respectivamente) (Tabela 2).

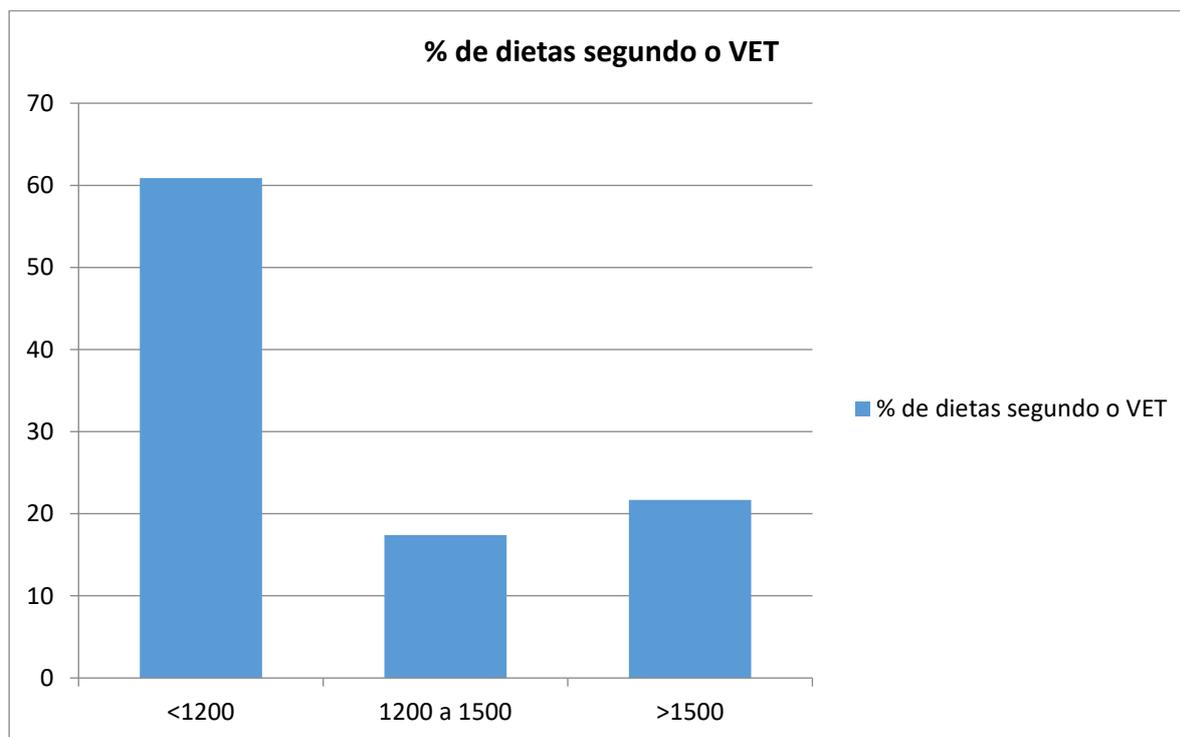
**Tabela 2** - Composição nutricional das dietas e adequação às recomendações nutricionais.

Característica	Composição nutricional de sites (n=23)	Recomendação (DRI) mulheres de 19-50 anos	Frequência de sites que atendem às recomendações, n (%)
	Média ± DP ou Mediana (P25–P75)		
Valor energético total, kcal	1246,6 ± 372,6		
Carboidratos, g	134,8 ± 45,1	>130	15 (65,2)
Carboidratos, %VET	41 ± 11,2	45-65	9 (39,1)
Proteínas, g	86,5 ± 27,7	46	23 (100)
Proteínas, %VET	28,4 ± 8,2	10-35	20 (87,0)
Gorduras totais, g	37,5 (30,5 – 44,8)	ND	-
Gorduras totais, %VET	28,7 (24,5 – 33,6)	20-35	17 (73,9)
Gorduras monoinsaturadas, g	12,35 (9 – 14,9)	ND	-
Gorduras monoinsaturadas, %VET	5,1 (4,1 – 7,5)	ND	-
Gorduras poliinsaturadas, g	7,4 (4,25 – 12,1)	ND	-
Gorduras poliinsaturadas, %VET	2,8 (1,95 – 4,75)	5-10	2 (8,7)
Gorduras saturadas, g	11,2 (8,1 – 16,4)	ND	-
Gorduras saturadas, %VET	4,8 ± 1,7	<10	23 (100)
Fibras, g	20,7 ± 8,4	25	7 (30,4)
Cálcio, mg	713,3 ± 312,4	1.000	3 (13,0)
Ferro, mg	7,5 ± 2,9	8	10 (43,5)
Zinco, mg	8,1 ± 3,9	11	5 (21,7)
Vitamina C, mg	151,5 ± 79,4	90	18 (78,3)

ND: Não determinado

O valor energético observado nas dietas analisadas, em sua grande maioria foi abaixo de 1.500 kcal.

A figura 2 mostra que mais de 60% dos sites apresentaram cardápios muito restritivos, igual ou abaixo de 1.200 kcal/dia.



**Figura 2** - Percentual de dietas segundo o VET (valor energético total).

## DISCUSSÃO

Este estudo demonstrou que a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em sites de busca rápida em geral são incompletas e falham em entregar recomendações adequadas.

A maioria das dietas apresentam valores energéticos muito baixos, são deficitárias em carboidratos e fibras, além de atingirem valores insuficientes de micronutrientes como cálcio, ferro e zinco.

A grande parte das dietas divulgadas on-line apresentaram quantidade insuficiente de calorias diárias, classificando-se em dietas restritivas.

Outros estudos que avaliaram dietas publicadas em revistas não científicas corroboram esses achados, reportando dietas com valores energéticos totais extremamente baixos, com menos de 1.200 kcal/dia (Silva e colaboradores, 2020; Vilela e colaboradores, 2021).

Vale ressaltar que dietas restritivas não são eficientes a longo prazo e podem trazer consequências para a saúde, além de que, dietas com valores energéticos menores de 1.200 kcal/dia não suprem a necessidade mínima de micronutrientes, bem como a taxa

metabólica basal (Floriano e colaboradores, 2016).

Entre a maioria das dietas, a restrição calórica vem acompanhada pela restrição do grupo de carboidratos. Neste estudo, mais de 60% dos sites apresentaram valores inferiores ao recomendado pelas DRI,

Esses dados testemunham um movimento que é observado nos últimos tempos, onde pessoas excluem os carboidratos da dieta por medo de ganhar peso. A composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em site de busca rápida está relacionada com essa crença popular e acaba reforçando este mito, onde o carboidrato precisa ser evitado para alcançar o objetivo do emagrecimento (Bassotto e colaboradores, 2019; Braga, Coletto, Freitas, 2019).

Sabe-se que para promover emagrecimento, é necessário haver déficit calórico, no entanto, a distribuição do valor energético total entre os macronutrientes não está claro nesse processo. A dieta low carb pode ser uma estratégia de redução de peso, entretanto, estudos mostram que uma dieta baixa em carboidratos não promove um emagrecimento superior, quando comparado a

uma dieta equilibrada em macronutrientes, ambas isocalóricas.

Nessa situação ambas ocasionam a mesma perda de peso e mudanças similares na composição corporal (Naude e colaboradores, 2022; Brinkworth e colaboradores, 2009).

Outro ponto importante a ser levado em consideração é o período em que essa dieta é praticada.

Evidências mostram um potencial diminuído de dietas baixas em carboidratos à longo prazo (mais de 6 meses), onde a perda de peso decresce, benefícios metabólicos reduzem e preocupações decorrentes à redução na ingestão de fibra alimentar, desequilíbrios nutricionais e alteração de perfil lipídico surgem (Offringa e colaboradores, 2021; Mansoor e colaboradores, 2016; Bueno e colaboradores, 2013).

Além disso, segundo Freire (2020), uma dieta não pode ser abordada apenas como um processo bioquímico, afinal, o comportamento, fatores ambientais, preferências alimentares e tradições culturais influenciam diretamente na adesão à dieta.

Embora amplamente adotada, a dieta low carb precisa ser adaptada com individualidade, acompanhamento nutricional e avaliações comportamentais, podendo assim evitar possíveis transtornos alimentares e atitudes de “comer transtornado” (Oliveira e colaboradores, 2021).

Em relação a proteínas e lipídeos, a grande maioria das dietas analisadas atendeu às recomendações estabelecidas pelas DRI, gerando uma ênfase de que, popularmente não são conhecidos como “vilões” e que o seu consumo não prejudica o emagrecimento. Além disso, o valor médio encontrado entre as dietas foi quase o dobro da recomendação das DRIs, reforçando essas hipóteses. Dados similares foram encontrados por Bassotto e colaboradores (2019) e Floriano e colaboradores (2016), onde teores de proteínas e lipídeos mostraram-se, em sua maior parte, adequados.

O alcance destas recomendações mostra-se fundamental e conta como um ponto positivo deste estudo. Proteínas em quantidades adequadas contribuem para ganhos de força, permitem maior preservação e limitam a perda de massa muscular relacionada à idade.

No que se refere aos lipídeos, eles desempenham um papel energético, hormonal e estrutural no organismo, além de melhorarem

a palatabilidade das refeições, provocam maior saciedade e aumentam o tempo de esvaziamento gástrico (Carbone, Pasiakos, 2019; Floriano e colaboradores, 2016).

Fibras são essenciais para uma dieta saudável e trazem múltiplos benefícios para a saúde, inclusive papel protetor para diversas doenças crônicas e distúrbios gastrointestinais (Organização Mundial da Saúde, 2003).

Neste estudo, apesar das dietas possuírem frutas e vegetais, apenas 30% delas atingiu a recomendação de fibras, possivelmente devido à baixa ingestão calórica diária e pela baixa oferta de leguminosas.

Dados similares também foram encontrados por Lagunaz e Nicoletto (2021), onde nenhum dos sites analisados atingiu recomendações adequadas.

No que se refere a micronutrientes, valores encontrados foram muito baixos quando comparados às recomendações. Cálcio foi o nutriente com menor oferta, onde apenas 13% das dietas suprimam as necessidades estabelecidas nas DRI. Menos da metade dos sites atenderam as recomendações de ferro e zinco.

Em estudo de Marangoni, Maniglia (2017), também encontraram cálcio e ferro insuficientes em todos os cardápios de dietas da moda.

Devido ao baixo consumo, a deficiência de micronutrientes é um dos dez principais fatores para a carga total de doenças. Além disso, o consumo adequado é essencial para manter diversas funções metabólicas e promover um emagrecimento saudável, com o organismo em pleno funcionamento (Leão, Santos, 2012).

Dietas da moda ou dietas facilmente encontradas em site de busca rápida são amplamente adotadas por seguidores que se entusiasmam pelos resultados rápidos e atraentes, principalmente por promessas de rápida perda de peso, mas que muitas vezes acabam frustrados por não ter adesão e acarretarem um efeito sanfona. Dietas desbalanceadas são disponibilizadas na internet, associadas à prática de restrições calóricas extremas, exclusões de grupos alimentares e falta de nutrientes essenciais, que podem resultar em desequilíbrios nutricionais, transtornos alimentares e possíveis doenças (Faria, Souza, 2017; Cunha, Costa, 2022).

Para um emagrecimento saudável, o ponto crucial e fundamental é adotar um

balanço energético negativo com um consumo equilibrado de macro e micronutrientes, consumo regular de fibras e a qualidade nutricional das refeições. Recomenda-se o baixo consumo de açúcares, sódio e gorduras saturadas, bem como o aumento da ingestão de frutas, verduras e legumes (Abeso, 2016).

Intervenções com mudanças no estilo de vida podem favorecer a perda de peso e a manutenção do peso perdido, contando como principais componentes a prescrição dietética com restrição calórica moderada, feita por profissional nutricionista; aumento da atividade física e o uso de estratégias comportamentais. (Abeso, 2022).

Este estudo apresenta como principal limitação o fato de não poder contemplar todas as dietas disponíveis da web, porém ao mesmo tempo, tem como ponto forte a seleção destas dietas através de sites de busca rápida que, atualmente são a principal forma de busca utilizada pela população.

## CONCLUSÃO

As dietas para emagrecimento publicadas em site de busca rápida apresentam valor energético diário muito baixo, além de serem deficitárias em carboidratos, fibras e micronutrientes.

Essa reincidência de dados encontrados cria um alerta sobre as deficiências encontradas em cardápios disponibilizados on-line, que à longo prazo, podem trazer sérios riscos para a saúde, no entanto, mais estudos são necessários para avaliar o impacto destas dietas.

## REFERÊNCIAS

1-Abeso. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 2016.

2-Abeso. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e obesidade. 2022.

3-Bassotto, L.; Spinelli, R.B.; Zemolin, G.; Zanardo, V.P.S. Avaliação da adequação nutricional de dietas vinculadas em revistas não científicas voltadas ao público feminino. *Perspectiva*. Vol. 43. Num. 161. 2019. p.75-81.

4-Braga, D.C.A.; Coletro, H.N.; Freitas, M.T. Composição nutricional de dietas da moda

publicadas em sites e blogs. *Revista de Nutrição*. Vol.32. Num. 170190. 2019.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Vol. 2. 2014.

6-Brinkworth, G.D.; Noakes, M.; Buckley, J.D.; Keogh, J.B.; Clifton, P.M. Long-term effects of a very-low-carbohydrate weight loss diet compared with an isocaloric low-fat diet after 12 mo. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 90. Num. 1. 2009. p. 23-32.

7-Bueno, N.B.; Melo, I.S.V.; Oliveira, S.L.; Ataíde, T.R. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*. Vol. 110. Num. 7. 2013. p. 1178-1187.

8-Carbone, J.W.; Pasiakos, S.M. Proteína dietética e massa muscular: traduzindo a ciência em aplicação e benefícios para a saúde. *Nutrients*. Vol.11. Num. 5. 2019.

9-Faria, L.N.; Souza, A.A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. *Demetra - Alimentação, nutrição e saúde*. Vol. 12. Num. 2. 2017. p. 385-398. 2017.

10-Freire, R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutritional Journal*. Vol. 69. 2020.

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

12-Google. Google search. Como a busca do Google funciona. 2023.

13-Heymsfield, S.B.; Wadden, T.A. Mechanisms, Pathophysiology, and Management of Obesity. *The New England Journal of medicine*. Vol. 376. Num. 3. 2019. p. 254-266.

14-Lagunaz, L.; Nicoletto, B.B. Composição nutricional de dietas com alegações detoxificantes em sites vinculados na mídia. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e*

Emagrecimento. Vol. 15. Num. 95. 2021. p. 699-708.

15-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.

16-Mansoor, N.; Vinknes, K.J.; Veierod, M.B.; Rettersol, K. Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. British Journal of Nutrition. Vol. 115. Num. 3. 2015. p. 466-479.

17-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.

18-Mohammed, M.S.; Sendra, S.; Lloret, J.; Bosh, I. Systems and WBANs for Controlling Obesity. Journal of healthcare engineering. 2018.

19-Naude, C.E.; Marca, A.; Schoonees, A.; Nguyen, K.A.; Chaplin, M.; Volmink, J. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. Cochrane Library. 2022.

20-Offringa, L.C.; Hartle, J.C.; Rigdon, J.; Gardner, C.D. Changes in Quantity and Sources of Dietary Fiber from Adopting Healthy Low-Fat vs. Healthy Low-Carb Weight Loss Diets: Secondary Analysis of DIETFITS Weight Loss Diet Study. Nutrients. Vol. 13. Num. 10. 2021.

21-Oliveira, J.; Colombarolli, M.S.; Figueredo, L.S.; Córdas, T.A. Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta low carb com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida. Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Vol. 19. 2021. p. 1-8.

22-Organização Mundial da Saúde. OMS. Dados e estatísticas sobre obesidade. 2017.

23-Organização Mundial da Saúde. OMS. Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas: relatório de uma consulta conjunta de peritos da OMS/FAO. Genebra: OMS. 2003.

24-Pinheiro, A.B.V.; Lacerda, E.M.A.; Benzecry, E.H.; Gomes, M.C.S.; Costa, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. Atheneu. Vol. 4. 2008.

25-Silva, L.C.C.; Cunha, K.T.; Costa, G.A.; Carvalho, L.M.F. Análise crítica de dietas de emagrecimento intituladas detox divulgadas em revistas não científicas. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 14. Num. 89. 2020.p. 934-940.

26-Vilela, G.C.; Magrin, T.F.; Santos, M.L.; Cipriano, G.M.; Rossi, C.M.S. Composição nutricional de dietas publicadas em sites de busca não científicos. Brazilian Journal of Development. Vol. 7. Num. 7. 2021. p.70067-70075.

Recebido para publicação em 06/12/2023  
Aceito em 02/06/2024