

# DIETAS DA MODA MAIS BUSCADAS NO BRASIL: QUAIS SÃO, PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS E PARA QUEM SE DESTINAM?

*THE MOST POPULAR FAD DIETS IN BRAZIL: WHAT ARE THEY, THEIR MAIN CHARACTERISTICS AND WHO ARE THEY FOR?*

*LAS DIETAS DE MODA MÁS POPULARES EN BRASIL: ¿CUÁLES SON, SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS Y A QUIÉN SON DIRIGIDAS?*

Nilziano José da Silva Santos<sup>1</sup>  
Aline Veroneze de Mello Cesar<sup>2</sup>

## Resumo

As dietas da moda cresceram significativamente em popularidade, mercado e aceitação em várias plataformas *online* e *websites*. Portanto, o objetivo deste estudo foi de analisar as dietas da moda mais populares no Brasil, por meio do mapeamento de tendências regionais, bem como de analisar a adesão às principais recomendações dietéticas. A partir do Google Trends<sup>®</sup>, foram analisadas tendências de buscas com seguintes critérios: termo: “dieta”; delimitação temporal: maio-2022/maio-2023; delimitação geográfica: Brasil e estados; e temática: saúde. Em seguida, foi realizada busca por cardápios em *websites* não científicos, analisados quanto energia, macro e micronutrientes, segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), *Institute of Medicine* (IOM) e Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Além disso, procedeu-se análise qualitativa das dietas por meio de artigos científicos. *Google Trends*<sup>®</sup> indicou as dietas mais populares no Brasil: cetogênica, *low carb*, e do ovo. Observou-se que apresentaram valores abaixo de 2000 kcal. Em todas, não houve aderência às recomendações da OMS e AMDR para macronutrientes, sendo que para carboidratos foi muito inferior. Por outro lado, as quantidades de proteína e lipídio ultrapassaram a recomendação preconizada pela OMS. Fibras mostraram-se abaixo do recomendado (<25g). Vitaminas A, D, E e o cálcio ficaram muito abaixo das recomendações e observou-se excesso de vitamina C, assim como de zinco nas dietas cetogênica e *low carb* e de sódio apenas na *low carb*. Por fim, dietas com maior tendência de busca, não atenderam totalmente às recomendações nutricionais. Dessa forma, ressaltamos a importância de escolhas alimentares individualizadas, personalizadas, elaboradas e orientadas por um nutricionista.

**Palavras-chave:** dietas da moda; dieta cetogênica; dieta pobre em carboidratos.

## Abstract

Fad diets have grown significantly in popularity, market and acceptance on various online platforms and websites. Therefore, the aim of this study was to analyze the most popular fad diets in Brazil by mapping regional trends as well as analyzing adherence to the main dietary recommendations. Using Google Trends<sup>®</sup>, search trends were analyzed using the following criteria: term: "diet"; time delimitation: May-2022/May-2023; geographical delimitation: Brazil and states; and theme: health. Next, a search was made for menus on non-scientific websites, analyzed for energy, macro and micronutrients, according to the World Health Organization (WHO), the Institute of Medicine (IOM) and the Brazilian Society of Cardiology (SBC). In addition, a qualitative analysis of diets was carried out using scientific articles. Google Trends<sup>®</sup> indicated the most popular diets in Brazil: ketogenic, low-carb and egg diets. It was observed that they had values below 2000 kcal. In all of them, there was no adherence to WHO and AMDR recommendations for macronutrients, and carbohydrates were much lower. On the other hand, the amounts of protein and lipids exceeded the WHO recommendation. Fiber was lower than recommended (<25g). Vitamins A, D, E and calcium were well below the recommendations and there was an excess of vitamin C, as well as zinc, in the ketogenic and low-carb diets and sodium only in the low-carb diet.

**Keywords:** diet fads; diet, ketogenic; diet, high-protein low-carbohydrate.

<sup>1</sup> Estudante de Nutrição, Centro Universitário Internacional (UNINTER), Escola Superior de Saúde Única (ESSU). E-mail: coachnew38@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição, Centro Universitário Internacional (UNINTER), Escola Superior de Saúde Única (ESSU). E-mail: aline.ce@uninter.com

## Resumen

Las dietas de moda han crecido significativamente en popularidad, mercado y aceptación en diversas plataformas en línea y sitios *web*. Por lo tanto, el objetivo de ese estudio fue analizar las dietas de moda más populares en Brasil mediante el mapeo de las tendencias regionales, así como analizar la adherencia a las principales recomendaciones dietéticas. Utilizando Google Trends®, se analizaron las tendencias de búsqueda utilizando los siguientes criterios - término: “dieta”; delimitación temporal: mayo-2022/mayo-2023; delimitación geográfica: Brasil y estados; y tema: salud. A continuación, se realizó una búsqueda de menús en sitios web no científicos, analizados sobre la energía, macro y micronutrientes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Instituto de Medicina (IOM) y la Sociedad Brasileña de Cardiología (SBC). Las dietas también se analizaron cualitativamente mediante artículos científicos. Google Trends® indicó las dietas más populares en Brasil: cetogénica, baja en carbohidratos y de huevo. Se encontró que tenían valores inferiores a 2000 kcal. En todas ellas, no había adherencia a las recomendaciones de la OMS y AMDR en cuanto a macronutrientes, y los carbohidratos eran mucho más bajos. En cambio, las cantidades de proteínas y lípidos superaban la recomendación de la OMS. La fibra era inferior a la recomendada (<25 g). Las vitaminas A, D, E y el calcio estaban muy por debajo de las recomendaciones y había un exceso de vitamina C, así como de zinc en las dietas cetogénicas y bajas en carbohidratos y de sodio solamente en la dieta cetogénica.

**Palabras clave:** modas dietéticas; dieta cetogénica; dieta rica en proteínas y pobre en carbohidratos.

## 1 Introdução

Atualmente, as dietas populares, especialmente aquelas que se concentram na redução do consumo de carboidratos – como evidenciado pelas famosas dietas com pouco carboidrato (do inglês, *low carb*) – cresceram significativamente em popularidade, mercado e aceitação (Li; Yuan, 2022). Esse modelo é popular em várias plataformas *on-line* e *websites*, sendo frequentemente anunciado como uma “estratégia eficaz de perda de peso rápida”. No entanto, é importante lembrar que a popularidade de uma dieta divulgada na *internet* não significa necessariamente que seja segura ou eficaz para todos (Oliveira *et al.*, 2021).

Dentre seus principais exemplos, destacam-se as dietas *low carb*, dieta cetogênica e dieta do ovo (dieta restritiva). No entanto, essa tendência deve ser tratada com cautela, tendo em vista que à medida que cresce em popularidade, uma compreensão superficial dos princípios da nutrição costuma ser acompanhada por restrições, muitas vezes, inapropriadas, que podem ser prejudiciais à saúde (Braga *et al.*, 2019).

A crescente popularidade das dietas da moda pode ter algo a ver com a noção de perda de peso rápida e eficaz, além de fácil acesso a essas dietas (Passos; Vasconcellos-Silva; Santos, 2020). As tendências populares das dietas da moda, muitas vezes, têm abordagens restritivas e podem impactar negativamente tanto a saúde mental quanto a física daqueles que as seguem (Vargas-Molina *et al.*, 2022). Além disso, as restrições alimentares podem levar à redução da massa muscular, o que pode comprometer a saúde a longo prazo (Vargas-Molina *et al.*, 2022).

A falta de orientação individualizada na adoção dessas dietas pode levar a escolhas alimentares inadequadas, deficiências ou excessos nutricionais e riscos à saúde, evidenciando a necessidade de orientação profissional para garantir a eficácia a longo prazo, além de minimizar os riscos à saúde e de insucesso na adesão da dieta (Martins; Amaral; Batista, 2022). Por isso, é

aconselhável buscar a orientação de um nutricionista antes de iniciar qualquer plano alimentar, garantindo que seja seguro e se adapte às necessidades individuais (Vargas-Molina *et al.*, 2022).

Nesse sentido, ressalta-se a importância da adesão às práticas alimentares e às recomendações dietéticas estabelecidas, ao mesmo tempo em que se enfatizam os cuidados relacionados à promoção da saúde (Silva, 2022). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar as dietas da moda mais populares no Brasil, por meio do mapeamento de tendências regionais, com foco nos estados brasileiros, utilizando a plataforma *Google Trends*<sup>®</sup>, bem como de analisar dietas veiculadas na mídia em comparação a adesão às principais recomendações dietéticas para macronutrientes e micronutrientes.

## 2 Metodologia

Estudo descritivo, de delineamento transversal, realizado a partir de uma pesquisa das dietas mais populares no Brasil, usando a plataforma *online Google Trends*<sup>®</sup>. Essa plataforma é, particularmente, interessante, pois permite analisar as tendências de busca por termos específicos do *Google*, utilizando filtros para delimitações geográficas e temporais, além de categorias temáticas.

Para busca, foram definidos previamente os seguintes critérios: 1º: definição do termo de busca: “dieta”, 2º: delimitação temporal: maio de 2022 a maio de 2023, 3º: delimitação geográfica: Brasil e estados (selecionamos os 26 estados e distrito federal brasileiro) e 4º temática: saúde. Sendo assim, baseados nestes critérios, as dietas incluídas no presente estudo foram escolhidas por terem sido pesquisadas com maior frequência por usuários da *internet*, em pesquisas no *Google*, ao longo do período definido em cada estado, sendo elas: dieta cetogênica (70,4%), dieta *low carb* (18,5%) e dieta do ovo (7,4%) (**Figura 1**).

**Figura 1:** Principais dietas da moda buscadas no Brasil de acordo com *Google Trends* Brasil, 2022-2023



Fonte: elabora pelo autor (s. d.).

Em seguida, foi realizada uma busca por cardápios divulgados na mídia (em *websites* não científicos) para realizar a análise de sua composição e aderência às principais diretrizes. Foram selecionados três cardápios de cada uma das dietas (dieta cetogênica, dieta *low carb* e dieta do ovo) e excluídos aqueles que não tinham especificações da quantidade a ser consumida. Os cardápios foram analisados quanto a composição nutricional de energia, proteínas, lipídeos, carboidratos (em g e %), fibras, vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E, cálcio, ferro, magnésio, zinco e sódio, sendo calculadas suas médias e desvio padrão. Todas as análises foram realizadas no *software* Excel<sup>®</sup> 365.

Nesse contexto, foi avaliada se a composição de macronutrientes estava alinhada junto às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS): carboidratos (55-75%), proteínas (10-15%) e lipídeos (15-30%) (OMS, 2004), do *Institute of Medicine* (IOM, 2002) para *Acceptable Macronutrient Distribution Range* (AMDR): carboidratos (45-65%), proteínas (10-35%) e lipídeos (20-35%) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBD, 2019), considerando a recomendação para fibras (25g).

Ainda, para micronutrientes, foram considerados os valores de referência da *Dietary Reference Intakes* (DRIS) do *Institute of Medicine* para: vitamina A (900 mcg – sexo masculino e 700 mg – sexo feminino), vitamina C (90 mg – sexo masculino e 75 mg – sexo feminino), vitamina D (15 mcg) e vitamina E (15 mg), cálcio (1000 mg), ferro (8 mg – sexo masculino e 18 mg – sexo feminino), magnésio (400mg – sexo masculino e 310mg – sexo feminino), zinco (11mg – sexo masculino e 8mg – sexo feminino) e sódio (1500mg para ambos), com valores de referência para a faixa etária de 19 a 30 anos, selecionada como padrão, devido as diferenças recomendadas em outras faixas etárias (Padovani, 2006; IOM, 2002).

Além das análises quantitativas, procedeu-se uma análise qualitativa, na qual foram selecionados artigos científicos de revisão de literatura sobre a dieta cetogênica, dieta pobre em carboidratos (*low carb*) e dieta do ovo (dieta restrita) nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) usando palavras-chave específicas, definidas por meio de consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), empregando o operador lógico "OR": (Dietas da Moda) OR (Dieta Cetogênica) OR (Dieta Pobre em Carboidratos) e adicionalmente, OR (Dieta Do Ovo).

Por se tratar de dados de domínio público, com a omissão quanto a identificação dos locais avaliados e sem envolvimento de seres humanos, não houve a necessidade de submissão e aprovação por parte do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

### 3 Resultados

#### 3.1 Dieta cetogênica

As dietas cetogênicas foram usadas pela primeira vez na década de 1920 para tratar diabetes *mellitus* antes da descoberta da insulina (Li; Heber, 2020). Essa dieta preconiza o alto consumo de gordura, consumo moderado de proteínas e baixo consumo de carboidratos, com a premissa da indução da cetose ao limitar a ingestão de carboidratos, favorecendo o uso da gordura armazenada como fonte de energia para o corpo e cérebro (Li; Heber, 2020).

Em termos de recomendação da dieta, o Valor Energético Total (VET) é usualmente distribuído da seguinte maneira: cerca de 75% da energia proveniente das gorduras (podendo, em alguns casos, chegar até 90%), 20% da energia proveniente das proteínas e 5% dos carboidratos (cerca de 25 a 50 gramas) (Li; Heber, 2020; Abboud *et al.*, 2021). Para conseguir atingir essa recomendação da dieta, devem ser priorizados alimentos como laticínios integrais, carnes, aves, coco e azeites, nozes e sementes, abacates e azeitonas. Esses alimentos se destacam por serem ricos em gorduras, o que os torna uma parte importante da dieta cetogênica (Li; Heber, 2020; Abboud *et al.*, 2021).

É importante ressaltar que sua natureza restritiva não é adequada para todos, especialmente para pessoas com condições médicas pré-existentes (D'Andrea *et al.*, 2019; Li; Heber, 2020). Além disso, pode levar a deficiências nutricionais e riscos à saúde a longo prazo, tendo em vista seus sintomas associados, tais como fadiga, náusea, constipação e mau hálito. Na condição de cetoacidose, caracterizada pelo sangue ácido, pode haver hiperglicemia, vômitos, dificuldade respiratória, entre outros sintomas (D'Andrea *et al.*, 2019; Abboud *et al.*, 2021).

A dieta cetogênica pode trazer benefícios, com evidências científicas de utilização positiva, exclusivamente no tratamento da epilepsia refratária, principalmente, em crianças e adolescentes (90% do valor energético total, preconizando uma oferta proteica de 0,7 a 1 g de proteína/kg de peso), com uma dieta individualizada (D'Andrea *et al.*, 2019). Não há comprovação científica que indique o uso ou benefícios em relação ao câncer e doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson (D'aacano; Ferreira; Jorge, 2021).

Ao analisar minuciosamente os três cardápios de dieta cetogênica, localizados em *websites*, torna-se evidente que todas as combinações de alimentos têm características por limitar os carboidratos e estimular a ingestão de gorduras e proteínas saudáveis, incluindo majoritariamente os seguintes alimentos: proteínas magras, como rosbife, frango e salmão, e gorduras, como azeite de oliva extravirgem e óleo de coco, como principais fontes de energia

nas principais refeições, além de nozes, castanha do Brasil, castanha de caju e amêndoas nas menores refeições (lanches).

### 3.2 Dieta *Low Carb*

A proposta da dieta *low carb* é a de reduzir peso e melhorar a composição corporal ao evitar e/ou diminuir a ingestão de carboidratos, grãos e cereais (incluindo os integrais), massas, pães e bolos, em substituição às fontes de proteínas e gorduras. Em termos de recomendação da dieta, não há consenso, mas a porcentagem de carboidratos em relação ao VET, geralmente, varia entre 20% e 40% (Shan *et al.*, 2020).

Deve-se levar em consideração que dietas baixas em carboidratos também apresentam riscos e efeitos colaterais. Por exemplo, a restrição de carboidratos pode levar a deficiências nutricionais severas, incluindo fibras, vitaminas e minerais essenciais, e ao aumento do colesterol LDL, o que pode contribuir para doenças cardiovasculares (Neri; Sampaio, 2022). Outros efeitos colaterais de uma abordagem com baixo teor de carboidratos incluem, a perda de tolerância à glicose e a acidose. Ao analisar os três cardápios de dieta *low carb* selecionados observamos a restrição de carboidratos, com a exclusão de diversas frutas, vegetais e cereais/grãos.

### 3.3 Dieta do ovo (dieta restrita)

Dentre as dietas muito restritas, a dieta do ovo é um padrão alimentar que foca no consumo de ovo como principal fonte de proteína, justificada pela saciedade que este alimento traz. Em geral, essa dieta consiste em comer ovos cozidos, mexidos ou cozidos combinados com vegetais e frutas com baixo índice glicêmico, objetivando a perda de peso. No entanto, por ser extremamente restritiva, pode levar a deficiências nutricionais. Além disso, seguir uma de ovos por um longo prazo pode ser difícil devido a monotonia (Martín-Moraleda *et al.*, 2019). Não existem evidências científicas que comprovam seus benefícios ou indicação de uso (Martín-Moraleda *et al.*, 2019).

Com relação aos três cardápio da *web* analisados, observou-se uma recomendação de consumo dessa dieta por duas semanas. Houve significativa restrição de energia e nutrientes, pois estavam baseados no consumo substancial de ovos, incluindo, eventualmente, vegetais e frutas.

### 3.4 Análise da composição dos cardápios e principais recomendações

Ao observar as proporções de macronutrientes nas três dietas analisadas, fica claro que elas não atenderam às recomendações da OMS e AMDR para uma distribuição adequada, exceto ao analisar as proteínas para AMDR, que se encontram dentro da faixa recomendada (10 – 35%) (**Tabela 1**). A proporção média de carboidratos, em todas as dietas, ficou muito abaixo (inferior a 35%) da quantidade recomendada.

Por outro lado, as quantidades de proteína (acima de 20%) e lipídio (acima de 40%), ultrapassaram a recomendação preconizada da OMS (10 a 15% para proteína e 15 a 30% para lipídeo), revelando o desequilíbrio nutricional dessas abordagens (**Tabela 1**). Outra descoberta relevante foi a ingestão de fibras em que, nas três dietas, observaram-se valores que estão aquém do recomendado pela SBC (25g), em especial, a dieta do ovo que não chega a atingir metade da recomendação (8,63g; dp: 4,75) (**Tabela 1**).

**Tabela 1:** Composição média das dietas da moda, quanto aos macronutrientes, com base nos cardápios analisados. Brasil, 2023.

	<b>Dieta Cetogênica</b>	<b>Dieta Low carb</b>	<b>Dieta do ovo</b>	<b>Recomendação</b>
<b>Carboidratos</b>				
Média em g (dp)	111,74 (56,16)	134,72 (71,02)	88,22 (19,36)	
%	22,37	33,82	33,23	Abaixo (OMS e AMDR)
<b>Proteínas</b>				
Média em g (dp)	134,21 (25,85)	85,57 (26,45)	64,17 (26,69)	
%	26,87	21,05	24,17	Acima (OMS)
<b>Lipídeos</b>				
Média em g (dp)	112,65 (49,63)	81,57 (28,59)	50,26 (38,02)	
%	50,74	45,13	42,6	Acima (OMS e AMDR)
<b>Fibras</b>				
Média em g (dp)	21,80 (6,88)	20,78 (7,41)	8,63 (4,75)	Abaixo (SBC)

Fonte: elabora pelo autor (s. d.).

Quanto à análise de micronutrientes, observando os seus valores médios, fica claro que nenhuma das dietas da moda atendeu às recomendações baseadas na Ingestão Dietética de Referência (IDR), levando em consideração os indivíduos adultos, de ambos os sexos, na faixa etária de 19 a 30 anos (**Tabela 2**).

Destaque especial para as vitaminas A, D e E e o mineral cálcio que ficaram muito abaixo das recomendações, sendo insuficientes para todas as dietas avaliadas (**Tabela 2**). Por outro lado, observou-se excesso de vitamina C na dieta *low carb* (99,25 mg; dp: 79,33) e na dieta cetogênica (230,95 mg; dp: 104,48), assim como de zinco (23,52 mg; dp: 9,07 para dieta cetogênica e 15,02 mg; dp: 5,11 para dieta *low carb*). Além disso, houve excesso de sódio na dieta *low carb* (1793,58 mg; dp: 699,91). A dieta do ovo foi aquela em que todos os micronutrientes estão muito abaixo do preconizado pela IDR (**Tabela 2**).

Dietas da moda mais buscadas no Brasil: quais são, principais características e para quem se destinam?

**Tabela 2:** Composição média das dietas da moda, quanto aos micronutrientes, com base nos cardápios analisados. Brasil, 2023.

Média (dp)	Dieta Cetogênica	Dieta <i>Low carb</i>	Dieta do ovo	IDR, 2006	IDR, 2006
				- M*	- F*
Vitamina A (mcg)	273,06 (62,97)	326,80 (105,26)	132,90 (93,30)	900	700
Vitamina C (mg)	230,95 (104,48)	99,25 (79,33)	74,02 (62,03)	90	75
Vitamina D (mcg)**	1,86 (2,45)	1,53 (1,11)	2,79 (1,16)	5	5
Vitamina E (mg)	7,50 (3,62)	9,80 (3,61)	4,69 (0,63)	15	15
Cálcio (mg)	528,09 (324,61)	660,51 (175,14)	376,94 (163,81)	1000	1000
Ferro (mg)	16,01 (3,62)	13,5 (5,06)	6,51 (2,18)	8	18
Magnésio (mg)	282,95 (71,28)	279,67 (123,89)	146,83 (49,55)	400	310
Zinco (mg)	23,52 (9,07)	15,02 (5,11)	4,74 (1,82)	11	8
Sódio (mg)**	810,86 (477,79)	1793,58 (699,91)	736,60 (287,67)	1500	1500

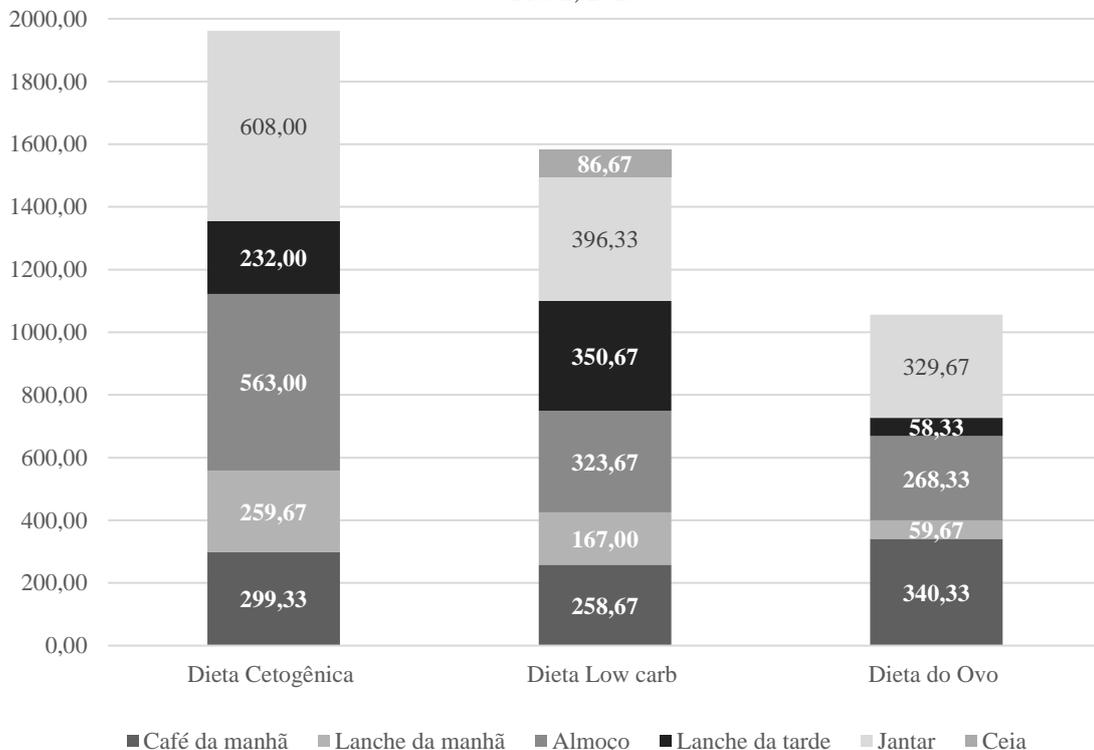
\*Valor de referência para a faixa etária de 19 a 30 anos (M= sexo masculino e F= sexo feminino).

\*\*Valores de IA (Ingestão adequada), devido ausência de RDA (*Recommended Dietary Allowances*).

Fonte: elabora pelo autor (s. d.).

Com relação à energia, as dietas apresentaram valores abaixo de 2000 kcal, sendo que a cetogênica obteve uma média de 1962 kcal, a *low carb* 1583 kcal e a dieta do ovo, a mais restritiva, com 1056 kcal. Em números de refeições, observam-se que são 5, a exceção da dieta *low carb*, com 6 refeições (acréscimo da ceia). O almoço na dieta *low carb* representou somente 20,5% (com 323,7 kcal) do VET (**Figura 1**).

**Figura 2:** Composição energética média das refeições, segundo as dietas da moda avaliadas. Brasil, 2023



Fonte: elabora pelo autor (s. d.).

#### 4 Discussão

A maioria das dietas da moda publicadas nas revistas analisadas e disponíveis na *web* não atenderam às necessidades nutricionais e não levaram em conta a individualidade biológica, o que pode trazer riscos à saúde de quem decide seguir essas dietas. Isso enfatiza a importância de uma alimentação balanceada e individualizada sob orientação de profissional qualificado para promover a saúde e prevenir doenças.

Estudos que abordaram as dietas da moda populares no Brasil e seu impacto na saúde física e mental e, que também analisaram as dietas: cetogênica, *low carb* e do ovo discutiram seu impacto na saúde pessoal, sugerindo que podem ter um impacto negativo na saúde física e mental de um indivíduo, especialmente a longo prazo e devido a evidências limitadas, podem levar a deficiências nutricionais e outros problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes e problemas renais (Nogueira *et al.*, 2016; Quirino; Portugal, 2022; Brasil; Vilela; Machado, 2023).

A dieta cetogênica, considerada uma das mais populares no Brasil, é caracterizada pelo alto teor de gordura e baixo consumo de carboidratos para induzir um estado de cetose no organismo, tendo a gordura como principal fonte de energia, como observado no presente estudo em que a oferta de lipídeos nas dietas analisadas foi cerca de 50% e de carboidratos 22%. Estudo que analisou essa dieta destaca que, embora a dieta cetogênica possa promover uma rápida perda de peso, pode levar a deficiências nutricionais, particularmente de fibras, vitaminas e minerais, assim como observado neste estudo (fibras, vitaminas A, D e E e cálcio abaixo das recomendações) (Précoma *et al.*, 2019; Silva, 2023). Além disso, os dados alertam para riscos potenciais, como aumento do colesterol da lipoproteína de baixa densidade (LDL, chamado popularmente de colesterol “ruim”) (Quirino; Portugal, 2022).

Com relação às dietas *low carb*, que visam reduzir a ingestão de carboidratos e ao mesmo tempo introduzir fontes de proteínas e gorduras, observou-se no presente estudo, uma média de 34% de carboidratos, Abaixo (OMS e AMDR) 21% de proteínas Acima (OMS) e 45% de lipídeos acima (OMS e AMDR). Os resultados deste estudo indicam que, em média, os componentes dietéticos analisados não atenderam às diretrizes nutricionais estabelecidas. No contexto deste estudo, dedicado a examinar dietas pobres em carboidratos com o objetivo de limitar a ingestão desse nutriente, é importante ressaltar que os percentuais observados não atingem os níveis recomendados. As informações fornecidas sobre essa dieta descrevem para uma dieta pobre em carboidratos, mas não há especificação de porcentagens exatas de macronutrientes definidas na literatura (Marangoni; Maniglia, 2017; Ferreira; Moura, 2022).

Em relação à dieta do ovo, abordagem muito popular, prioriza o ovo como principal fonte de proteína e acrescenta vegetais. É necessário ressaltar que, de acordo com os resultados deste estudo, ela não atende aos padrões estabelecidos nas diretrizes da OMS, que recomenda que os carboidratos representem pelo menos 55% a 75% do total de calorias diárias. Enquanto isso, a Faixa de Distribuição Adequada de Macronutrientes (AMDR) recomenda que a proporção de calorias provenientes de carboidratos represente 45% a 65% do total de calorias para alcançar uma distribuição adequada de macronutrientes, que com a ingestão somente de ovos e alguns vegetais deixa esse percentual comprometido.

Em relação ao teor de fibras, o estudo constatou que a dieta do ovo se mostrou deficiente, não atingindo nem a metade dos valores recomendados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (Précoma *et al.*, 2019). Estudo já demonstrou que a maior parte dos brasileiros tem um consumo de fibras insuficiente, o estímulo a esse tipo de dieta pode ter um impacto ainda mais negativo, tendo em vista a importância de seu consumo regular, atuante na prevenção de câncer de cólon e reto, doença cardiovascular, hipertensão, acidente vascular cerebral, obesidade e diabetes, assim como perda de peso, diminuição da pressão arterial, redução da resposta glicêmica, do colesterol LDL e total (Cruz *et al.*, 2021).

Com relação à distribuição de energia ao longo das refeições, a refeição pode conter de 5% até 40% no máximo, do VET (Cuppari, 2012). Adicionalmente, é importante destacar que existe recomendação específica para não reduzir o valor energético total VET do almoço abaixo de 25% (Cuppari, 2012). No entanto, quando analisamos as dietas do estudo, a dieta *low carb* representou apenas 20,5% do VET, o que equivale a 323,7 kcal. Isso sugere que as dietas com baixo teor de carboidratos podem não fornecer energia e nutrientes suficientes de que o corpo necessita para funcionar adequadamente.

Estudo que avaliou o consumo de dietas da moda de desportistas com o de avaliar o uso de dieta divulgada pela mídia por atletas frequentadores de clubes e academias de São Paulo, ressaltou a importância do acompanhamento nutricional e da atividade física para uma perda de peso saudável e sustentável (Nogueira *et al.*, 2016). É importante lembrar que perder peso rapidamente sem orientação pode resultar em perda de massa corporal magra, prejudicando o metabolismo e o estado nutricional (Nogueira *et al.*, 2016; Marangoni; Maniglia, 2017). Portanto, as pessoas devem buscar orientação de profissionais qualificados, como nutricionistas e educadores físicos, para atingir seus objetivos de forma saudável e segura (Marangoni; Maniglia, 2017).

De forma geral, com relação às diretrizes para a distribuição de carboidratos, proteínas e lipídeos são bem aceitas e sustentadas por consensos científicos tanto nacionais quanto internacionais (Précoma *et al.*, 2019). Contudo, é essencial lembrar que essas recomendações

podem ser ajustadas para se adaptarem às particularidades de cada indivíduo, levando em consideração sua idade, sexo, nível de atividade física e outras características específicas. Nesse aspecto, reforçamos a importância de uma alimentação saudável e equilibrada que inclua adequadamente todos os grupos alimentares, garantindo a energia, macronutrientes e micronutrientes necessários. Salientamos também a importância de uma abordagem personalizada e individualizada à alimentação, tendo em vista as necessidades e preferências de cada indivíduo, pois nenhuma dieta ou estilo de vida serve para todos.

Este estudo apresenta algumas limitações importantes que devem ser consideradas na interpretação de seus resultados. Em primeiro lugar, ao refletir sobre a cobertura midiática das dietas da moda, é importante reconhecer que as nossas análises se baseiam em dietas populares e amplamente divulgadas nas redes sociais e em *websites*, mas isso não significa necessariamente que representem o que as pessoas realmente consomem na sua vida cotidiana. Portanto, é importante observar que este estudo não avaliou o consumo alimentar real de pessoas que seguem essas dietas. Outra limitação, é a falta de informações demográficas ou de saúde sobre os perfis dos usuários que pesquisam essas dietas na *internet*.

Ainda assim, este estudo tem vários pontos fortes. Os dados foram cuidadosamente selecionados, por meio de ferramentas de pesquisa confiáveis, como *Google Trends*<sup>®</sup>, com critérios previamente definidos. A análise dos diversos nutrientes presentes nos cardápios analisados, permitiu uma avaliação mais completa da qualidade nutricional dessas dietas divulgadas na mídia.

## 5 Conclusão

Em suma, é importante perceber que há uma tendência de busca pelos brasileiros das seguintes dietas: 1º lugar dieta cetogênica, 2º lugar dieta low carb e 3º lugar dieta do ovo. A partir da análise da composição de cada uma delas, observou-se que não atenderam totalmente às recomendações nutricionais preconizadas pela OMS e pelo IOM, além da SBC. As variações nos perfis de macronutrientes, as deficiências no aporte de fibras e os excessos ou deficiências de micronutrientes observados, ressaltam a necessidade de uma conscientização da população sobre o uso e busca por essas dietas para terem uma orientação individualizada promovida por nutricionistas, com abordagem nutricional que garanta uma nutrição adequada. Essas dietas não atendem às necessidades nutricionais, não levam em consideração a individualidade biológica e podem oferecer riscos às pessoas que decidem seguir essas dietas.

## Referências

- ABBOUD, M. *et al.* Efeito da dieta cetogênica na qualidade de vida em adultos com doenças crônicas: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 12, p. 4463, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13124463>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/12/4463>. Acesso em: 25 out. 2023.
- BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**. [s. l.], v. 32, p. 170-190, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/VqBgb4bFx9dJz4z3BPs43wC/>. Acesso em: 25 out. 2023.
- BRASIL, A. C.; VILELA G. C; MACHADO, M. C. F. Influência das redes sociais e dietas da moda em adultos: um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [s. l.], v. 17, n. 106, p. 1–9, 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2186>. Acesso em: 25 ou. 2023
- CRUZ, G. L. *et al.* Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 26, n. 9, p. 4153-4161, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.15462020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NqFc96kS7dSqZcMStnzPzjs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2023.
- CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica do adulto**. 4ªed. Barueri: Manole, 2019.
- D'AACANO, F.; FERREIRA, I.; JORGE, R. Dieta cetogénica e epilepsia: uma revisão narrativa da literatura. **Acta Portuguesa de Nutrição**. [s. l.], v.27, p.64-67, 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.21011/apn.2021.2711>. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/mixed-meal-tolerance-test-as-a-screening-method-for-gestational-diabetes-a-narrative-review-2-2-2-2-3-2-2/>. Acesso em: 25 out. 2023.
- D'ANDREA, I. *et al.* Ketogenic Diet and Epilepsy: What We Know So Far. **Frontiers Neuroscience**. v.13, n.5, p.1-8, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30760973/>. Acesso em: 25 out. 2023.
- FERREIRA, I. M. M; MOURA, P. L. Os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [s. l.], v. 11, n. 16, p. e425111638300, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i16.38300. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38300>. Acesso em: 25 out. 2023.
- IOM. **Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein, and amino acids**. Washington (DC): National Academy Press, 2002.
- LI, M; YUAN, J. Efectos de la dieta cetogénica muy baja en carbohidratos sobre el metabolismo de los lípidos en pacientes con diabetes mellitus de tipo II: un metaanálisis. **Nutrición Hospitalaria**, [s. l.], v. 39, n. 04, p. 916–923, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3987>. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112022000600025](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000600025). Acesso em: 25 out. 2023.

LI, Z.; HEBER D. Ketogenic diets. **Jama**, [s. l.], v. 323, n. 04, p. 386, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2019.18408>. Disponível em: <https://docs.google.com/document/d/1rBuVOU84p5gSdFIwtsVvac7XgyEWCoDMuNpUDZz9P2g/edit?tab=t.0>. Acesso em: 25 out. 2023.

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**, [s. l.], v. 08, n. 01, p. 31–36, 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>. Acesso em: 25 out. 2023.

MARTÍN-MORALEDA, E. *et al.* Weight loss and body composition changes through ketogenic diet and physical activity: a methodological and systematic review. **Nutrición Hospitalaria**. [s. l.], v. 17/36, n. 5, p. 1196-1204, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20960/nh.02604>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31526006/>. Acesso em: 25 out. 2023.

NERI, L.C.L.; SAMPAIO, L.P.B. Validação do questionário de adesão à dieta cetogênica: Keto-check. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [s. l.], v. 80, n. 08, p. 794-801, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0042-1755343>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/5TzGxCg55T4dP7d7SqsdrVn/>. Acesso em: 25 out. 2023.

NOGUEIRA, L.R. *et al.* Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, [s. l.], v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/689>. Acesso em: 25 out. 2023.

OLIVEIRA, J. *et al.* Restrição cognitiva dirigida a carboidratos em indivíduos em dieta baixa em carboidratos com compulsão alimentar: o papel da culpa em relação ao desejo por comida. **Einstein**, [s. l.], v. 19, 2021. DOI: [https://dx.doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2021AO5599](https://dx.doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AO5599). Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/restricao-cognitiva-direcionada-aos-carboidratos-em-individuos-praticantes-de-dieta-low-carb-com-compulsao-alimentar-o-envolvimento-da-culpa-pelos-desejos-por-comida/>. Acesso em: 25 out. 2023.

OMS. **Food and Agriculture Organization of the United Nations. Human energy requirements**. Rome: World Health Organization, 2004. Disponível em: [http://www.fao.org/documents/show\\_.htm](http://www.fao.org/documents/show_.htm). Acesso em: 13 set. 2023.

PADOVANI, R.M. *et al.* Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies. **Revista de Nutrição**, [s. l.], v. 19, n. 6. p.741-760, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/YPLSxWFtJFR8bbGvBgGzdcM/>. Acesso em: 25 out. 2023.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 25, n. 07, p. 2615-2631, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMFf3CFhkdRVKscqfSK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2023.

PRÉCOMA, D. B. *et al.* Atualização da diretriz de prevenção cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia-2019. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 113, n. 04, p. 787-891, 2019. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/atualizacao-da-diretriz-de-prevencao-cardiovascular-da-sociedadebrasileira-de-cardiologia-2019/>. Acesso em: 25 out. 2023.

QUIRINO, E. G; PORTUGAL, M. R. C. Análise nutricional de dietas pesquisadas na internet e potenciais impactos à saúde. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde/Alimentação, Nutrição & Saúde**, [s. l.], v. 17, p. e62345, 2022.

SHAN, Z. *et al.* Associação de dietas com baixo teor de carboidratos e gorduras com mortalidade entre adultos norte-americanos. **Medicina interna JAMA**, [s. l.], v. 180, n. 4, p. 513-523, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.6980>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31961383/>. Acesso em: 25 out. 2023.

SILVA, A. D. **Efeito da alimentação com restrição de tempo em comparação a outras estratégias dietéticas isocalóricas sobre as percepções subjetivas relacionadas à ingestão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade**: revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. 2023. 105 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/38891>. Acesso em: 25 out. 2023.

SILVA, B.A. **Comida de verdade**: consumo, comunicação e crença. 2022. Tese (Doutorado em Comunicação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/44882>. Acesso em: 25 out. 2023.

VARGAS-MOLINA, S. *et al.* Efeitos da dieta cetogênica na hipertrofia muscular em homens e mulheres treinados em resistência: uma revisão sistemática e meta-análise. **Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [s. l.], v. 19, n. 19, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912629>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36231929/>. Acesso em: 25 out. 2023.

**Data de submissão:** 20 de maio de 2024

**Data de aceite:** 27 de julho de 2024