

# Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas

## Nutritional quality of fad diets in non-scientific journals

Andreia Fátima da Silva<sup>1</sup> , Virgínia Souza Santos<sup>2</sup> 

1. Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus de Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil. 2. Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus de Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

### Resumo

**Objetivo:** o presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade nutricional de cardápios de dietas da moda veiculadas nas revistas de circulação não científicas “Malu” e “7 Dias com você”. **Métodos:** tratou-se de um estudo quali-quantitativo que avaliou cardápios das revistas mencionadas anteriormente, publicadas entre 2015 e 2016. Para a análise do conteúdo nutricional, foi utilizado o software DietWin® para averiguar o valor energético, macronutrientes, o teor de fibra bruta e a quantidade de cálcio, ferro e folato; e para a análise qualitativa, utilizaram-se as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira para oferta de frutas, hortaliças e a presença de alimentos ultraprocessados. **Resultados:** as dietas analisadas são hipocalóricas; os macronutrientes estão adequados segundo os intervalos de distribuição de macronutrientes para adultos, pois são deficientes em fibras, cálcio, folato e ferro. Em relação à Ingestão Dietética Recomendada, atendem às recomendações para o consumo de hortaliças, são inadequadas em relação ao consumo de frutas e prescrevem alimentos ultraprocessados. **Conclusão:** a inadequação do conteúdo nutricional das dietas leva a prejuízos nutricionais e estão relacionadas às carências e aos excessos alimentares. Portanto, faz-se necessária a prescrição de dietas individualizadas por meio de avaliação detalhada.

**Palavras-chave:** Dietas da Moda. Mulheres. Necessidades Nutricionais.

### Abstract

**Objective:** This study aimed to analyze the nutritional quality of fad diets menus published in the non-scientific magazines “Malu” and “7Days with You”. **Methods:** This was a qualitative-quantitative study that evaluated menus of the previously mentioned magazines published between 2015 and 2016. For the analysis of nutritional content DietWin® software was used to ascertain the energy value, macronutrients, crude fiber content and the amount of calcium, iron and folate and for qualitative analysis it was used the recommendations of the Food Guide for the Brazilian Population for the supply of fruits, vegetables and the presence of ultra-processed foods. **Results:** The diets analyzed are hypocaloric, the macronutrients are adequate according to the Acceptable Macronutrient Distribution Range, are deficient in fiber, calcium, folate and iron in relation to the Recommended Dietary Intake, meet the recommendations for the consumption of vegetables, are inadequate in relation to the consumption of fruits and prescribe ultra-processed foods. **Conclusion:** The inadequacy of the nutritional content of diets leads to nutritional losses and are related to deficiencies and overeating. Therefore, it is necessary to prescribe individualized diets through detailed evaluation in a physical consultation.

**Keywords:** Diet Fads. Women. Nutritional Requirements.

### INTRODUÇÃO

Uma dieta balanceada deve conter todos os nutrientes na quantidade específica de que cada indivíduo necessita para manter a homeostase e o bom funcionamento do metabolismo. As dietas muito restritivas geram uma adaptação do organismo para o armazenamento de energia, o que explica o ganho de peso após realizar uma dieta da moda<sup>1</sup>.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, é importante o consumo de todos os grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar, com incentivo ao consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, além da restrição ao consumo de ultraprocessados<sup>2</sup>.

Entretanto, a busca pelo corpo ideal tem gerado uma preocupação excessiva com a imagem corporal, em especial no público feminino, e leva à procura por estratégias extremistas.

A insatisfação com a forma e com o tamanho do corpo é fortemente associada à exposição a conteúdos midiáticos em torno do corpo ideal, aos distúrbios alimentares e aos fatores psicológicos; entre eles, a ansiedade e a depressão<sup>3,4</sup>.

As revistas não científicas nacionais destinadas às mulheres jovens divulgam conteúdos que idealizam um corpo padrão e usam artifícios para chamar a atenção da leitora, com expressões que exaltam a necessidade de obtenção de prestígio e admiração social. As dietas para emagrecimento veiculadas nessas revistas prometem um emagrecimento rápido e sem esforços, que associa a alimentação com a prática de exercícios<sup>5</sup>.

Tais dietas não consideram uma alimentação saudável e adequada, o que gera um desconforto para seus adeptos pela manifestação de sintomas que são associados à deficiência de

**Correspondente:** Virgínia Souza Santos. Curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus de Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil. E-mail: virginiasantos@ufv.br

**Conflito de interesse:** Não há conflito de interesse por parte de qualquer um dos autores.

Recebido em: 28 Dez. 2019; Revisado em: 21 Dez 2020; Aceito em: 22 Dez 2020

## 2 Qualidade nutricional de dietas da moda

nutrientes devido às grandes restrições e à má qualidade dos cardápios<sup>6,7</sup>.

O presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade nutricional de cardápios de dietas da moda veiculadas nas revistas de circulação não científicas “Malu” e “7 Dias com você”.

### MÉTODOS

Tratou-se de um estudo quali-quantitativo que avaliou dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. O corpus de análise foi constituído por edições impressas das revistas citadas, publicadas durante os anos de 2015 a 2016. Ambas possuíam circulação mensal, ampla distribuição, visto que a Revista “7 Dias” possui tiragem de 64 mil unidades semanais e “Malu” 144 mil unidades, grande visibilidade e são destinadas ao público feminino adulto das classes B e C.

A análise da qualidade dos cardápios de dietas das revistas mencionadas foi realizada, utilizando as referências do Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>2,8</sup> e da Organização Mundial da Saúde<sup>9</sup>, que preconizam a oferta de frutas e hortaliças de 400 gramas/dia, o que torna necessário o consumo de três porções de frutas e três porções de hortaliças<sup>8,9</sup>. Além disso, recomenda-se evitar produtos ultraprocessados, devido à baixa qualidade nutricional desses alimentos<sup>2</sup>.

Todo o material selecionado foi catalogado e escaneado. Os cardápios foram digitados no *Microsoft Office Excel 2013*, e realizou-se a conversão das medidas caseiras<sup>10</sup> para gramas/mililitros para posterior cálculo do valor energético total (VET). A análise quantitativa consistiu na avaliação da composição nutricional das dietas disponibilizadas nas revistas anteriormente expostas que apresentaram, no mínimo, três refeições diárias. A avaliação dos cardápios foi realizada por meio do software *DietWin®* para averiguar o valor energético, os macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios, o teor de fibra bruta e os micronutrientes: cálcio, ferro e folato. Esses

nutrientes são importantes na fase da vida adulta de mulheres, e a literatura apresenta resultados que demonstram que as dietas da moda têm baixa prescrição deles.

Para avaliar a adequação, foram utilizados intervalos de distribuição de macronutrientes para adultos (*Acceptable Macronutrient Distribution Range- AMDR*) propostos pelo Institute of Medicine<sup>11</sup>, que preconiza a oferta de carboidratos na distribuição entre 45% a 60%, de proteínas entre 10 e 35% e lipídios de 20 a 35% do VET.

Os conteúdos de cálcio, folato e ferro foram analisados utilizando, como referência, o método proposto pelo Institute of Medicine<sup>12,13,14</sup> e avaliou a Ingestão Dietética Recomendada (RDA).

Para o teor de fibras, não há uma recomendação de EAR e ingestão dietética recomendada (RDA), portanto foi utilizado o valor de ingestão adequada (AI), que é estipulado baseado em estudos observacionais, sendo o valor recomendado para mulheres nessa faixa etária de 25 gramas ao dia<sup>11</sup>.

Para quantificar o valor energético total, foi utilizado o valor médio diário de 2000 calorias, proposto pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e Organização Mundial de Saúde<sup>9</sup>.

A análise de dados quantitativos foi realizada descritivamente por meio de médias e desvio-padrão e aplicou-se o teste t, ao nível de 5% de significância, pelo software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 22.0.

### RESULTADOS

Foram analisadas edições impressas das revistas “7 Dias com você” e “Malu”, publicadas durante os anos de 2015 a 2016, totalizando 179 cardápios. A tabela 1 apresenta as médias de energia e macronutrientes mostrados pelos cardápios analisados.

**Tabela 1.** Média e desvio-padrão de energia, macronutrientes, micronutrientes e fibras dos cardápios das revistas “7 Dias com você” e “Malu”, publicadas em 2015 e 2016, segundo a Ingestão Dietética Recomendada (RDA).

Revista	Kcal	CHO (g)	CHO (%)	PTN (g)	PTN (%)	LIP (g)	LIP (%)	Ca (mg)	Ca (%)	Fe (mg)	Fe (%)	Folato (mcg)	Folato (%)	Fibra (g)	Fibra (%)
7 DIAS	1206,06	151,95	48,38	67,9	22,4	43,48	30,92	660,9	66,09	8,72	48,44	216,13	54,03	20,58	75,19
	±453,51	±63,21		±22,43		±22,19		±565,15		±6,06		±102,05		±8,45	
MALU	1152,07	140,39	48,65	71,27	25,39	35,69	27,42	724,89	72,49	8,6	47,77	221,07	55,27	20,07	71,74
	±273,75	±45,76		±21,21		±14,55		±1201,87		±4,31		±91,17		±7,07	
Valor p	0,428	0,180	0,877	0,350	0,019*	0,023*	0,030*	0,715	0,595	0,881	0,522	0,754	0,739	0,685	0,453

Kcal= quilocalorias; g= gramas; mg= miligrama; mcg= micrograma; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= Lipídios; Ca= cálcio; Fe=ferro; folato= vitamina B9; (%) para CHO, PTN e LIP= percentual de adequação em relação ao VET; (%) para cálcio, ferro e folato = percentual de adequação em relação a necessidade média estimada (RDA); (%) para fibra= percentual de adequação em relação a ingestão adequada (AI); \*p <0,05.

### 3 Qualidade nutricional de dietas da moda

Os valores de energia estão inadequados para ambos os periódicos, e o menor valor foi para o periódico “Malu” com 1152,07 kcal/ dia; também se observou que 44, 13% (n=79) são dietas de grande restrição calórica, ( $\leq 1100$  kcal).

Em relação ao conteúdo de carboidratos, proteínas e lipídios, as revistas “7 Dias com você” e “Malu” apresentaram valores adequados de acordo com os intervalos de distribuição de macronutrientes (AMDR), já que o maior valor percentual em relação ao valor energético total (VET) para carboidrato e proteína foi observado na revista “Malu”, enquanto o maior valor lipídico foi encontrado na “7 Dias com você”.

O teste t apontou que, em média, os cardápios da revista “Malu” possuem maiores valores de adequação de proteínas do que a revista “Sete Dias” ( $p < 0,05$ ), enquanto as dietas divulgadas pela revista “Sete Dias” apresentaram médias maiores de lipídios (gramas e %).

Os micronutrientes cálcio, ferro e folato de ambas as revistas apresentaram valores abaixo da recomendação de Ingestão Dietética Recomendada (RDA).

A fibra total apresentada pelos periódicos é inadequada em relação a AI, visto que não são oferecidos os 25 gramas ao dia que são estipuladas para mulheres adultas. Notaram-se valores médios de 20,58 e 20,07 gramas por dia para as revistas “7 Dias com você” e “Malu”, respectivamente.

A tabela 2 apresenta a média dos resultados e o desvio-padrão das porções de frutas e de hortaliças e a quantidade de ultraprocessados em gramas dos cardápios apresentados nos periódicos “7 dias” e “Malu”.

**Tabela 2.** Média e desvio-padrão das porções de frutas e hortaliças e da quantidade de ultraprocessados em gramas das revistas “7 Dias com você” e “Malu”, publicadas em 2015 e 2016.

Revista	Frutas (porção)	Hortaliças (porção)	Ultraprocessados (grama)
7 Dias	2,48 $\pm 2,34$	6,92 $\pm 5,52$	110,36 $\pm 121,8$
Malu	2,32 $\pm 1,12$	4,97 $\pm 3,58$	102,43 $\pm 96,93$
Valor de p	0,630	0,022*	0,697

\*  $p < 0,05$ .

Os cardápios das revistas “7 Dias com você” e “Malu”, não oferecem as três porções de frutas recomendadas, e alguns deles não ofertavam nenhuma porção de fruta ao dia<sup>8</sup>.

Quanto às hortaliças, ambas as revistas atendem à recomendação e oferecem mais de três porções desse grupo, e as dietas veiculadas a revista “Sete Dias” apresentaram maior média de porções de hortaliças em relação à revista “Malu” ( $p < 0,05$ ).

Notou-se, também, que esses cardápios oferecem quantidades relevantes de alimentos ultraprocessados, como gelatina, hambúrguer, presunto, barra de cereal, sardinha enlatada e atum em lata. Porém, em alguns cardápios, oferecem mais de uma porção por refeição, por exemplo: três fatias de presunto no café da manhã.

### DISCUSSÃO

Diante da análise qualitativa e quantitativa, observaram-se resultados já demonstrados na literatura. As dietas da moda apresentam cardápios que possuem baixo valor nutricional, pois são pobres em nutrientes e prescrevem alimentos ultraprocessados<sup>15,16</sup>.

Estudos de análises do teor nutricional de dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional apresentaram resultados que corroboram os aqui encontrados, uma vez que os cardápios avaliados eram normoprotéicos, normolipídicos, normoglicídicos e deficientes em ferro, cálcio e folato<sup>7,17,18</sup>.

O teor energético dos cardápios analisados apresentou valores considerados pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica<sup>19</sup> de muita restrição calórica, ( $\leq 1100$  kcal). O valor encontrado contribui com o apresentado por outros autores em análises do conteúdo nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas de circulação nacional. As dietas muito restritivas podem desencadear a deficiência de macronutrientes e, em especial, dos micronutrientes e estão associadas à baixa adesão aos planos alimentares<sup>15,20</sup>.

A carência de micronutrientes evidenciada corrobora os dados encontrados em outros estudos. Martini e colaboradores<sup>21</sup>, após avaliar o consumo de cálcio de vitamina D de pacientes adultos de um ambulatório de nutrição, apresentaram um baixo consumo de cálcio pela população avaliada e destacam que o surgimento da osteoporose tem como uma das causas o consumo insuficiente desse nutriente. A osteoporose está em maior proporção no sexo feminino e caracteriza-se por ossos frágeis e susceptíveis à fratura, devido à perda da massa óssea<sup>22</sup>.

As mulheres em idade fértil, sendo este o público-alvo das revistas, representam um grupo em vulnerabilidade para o desenvolvimento de deficiências nutricionais, em especial do ferro que pode ser desencadeada pelo ciclo menstrual e em caso de grávidas pelo próprio parto. Além disso, gestantes têm elevada demanda de nutrientes, como ferro e ácido fólico que devem ser suficientes para suprir as necessidades maternas e prevenir quadros de anemia, assim como manter o desenvolvimento saudável do feto<sup>23</sup>.

Entre os cardápios analisados, 55,31% (n=99) apresentaram-se hipoglicídicos, ( $< 45\%$  do VET). Esses dados corroboram outros estudos recentes que avaliaram a adequação de dietas publicadas por revistas não científicas e por sites e blogs<sup>24,25</sup>.

#### 4 Qualidade nutricional de dietas da moda

Baixas quantidades de carboidrato na dieta estão relacionados ao aumento dos outros macronutrientes, podendo levar a cardápios hiperproteicos e com alta concentração de lipídios. Mizaei, Suarez e Longo (2014) apresentam que o aumento de proteínas e gorduras está relacionado à redução da longevidade, ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, do diabetes melitus e ao câncer, enquanto a redução desses nutrientes apresenta aumento da expectativa de vida e redução das patologias mencionadas<sup>26</sup>.

Em contradição com os resultados obtidos, outro estudo que avaliou a qualidade nutricional de dietas de detoxificação apresentou valores adequados para o conteúdo de fibras, sendo este explicado devido à maior recomendação de vegetais. Entretanto, para alcançar a recomendação diária de fibras, é necessário o consumo de fontes variadas de frutas e vegetais, foi observado, no presente estudo, um consumo adequado de hortaliças e insuficiente de fibras, uma vez que os cardápios traziam uma monotonia alimentar com porções inviáveis ao consumo, como 200 gramas de alface, 150 gramas de abóbora e quiabo, 200 gramas de chuchu, uma xícara de cebolinha, além de não respeitar o hábito alimentar ao ofertar no café da manhã, hortaliças cozidas, como brócolis e berinjela<sup>16</sup>.

O consumo regular de frutas variadas se relaciona à adequação de fibras na dieta, são também fonte de vitaminas e minerais e possuem baixo valor calórico, sendo alimentos importantes na prescrição de dietas para emagrecimento. Essa alta concentração de nutrientes exerce efeito protetor em relação às doenças crônicas não transmissíveis. As frutas podem ser consumidas in natura, ou passar por algum processamento mínimo; porém, em sua forma natural, gera maior saciedade e preserva o conteúdo nutricional<sup>2</sup>.

A presença de alimentos ultraprocessados nas dietas divulgadas por essas revistas se relaciona com os dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel<sup>27</sup>, que aponta que uma das causas do excesso de peso da população brasileira é o consumo de alimentos rápidos e práticos: os ultraprocessados. Sendo esses alimentos de alta densidade calórica por apresentarem quantidades elevadas de açúcar, gordura e um alto teor de sódio

que, além do aumento do peso, podem levar a ocorrências de outras doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial<sup>2</sup>.

Fortuna, Silva e Vilaça (2017), em seu estudo sobre a revista Malu, quanto ao estilo de vida de mulheres das classes C e D, apresentam que as dietas veiculadas pelo periódico são compostas por receitas de elevado valor calórico, o que se contrapõe ao resultado obtido no presente estudo. Os autores ainda destacam que a revista coloca as campanhas de dietas em letras destacadas nas capas e se utiliza de cores que atraem a atenção, como vermelho e amarelo, ao lado de rostos de celebridades<sup>28</sup>.

Devido à inadequação de tais cardápios, os seguidores desse modismo alimentar estão susceptíveis às carências provocadas pelas restrições de macro e micronutrientes. Dessa forma, é importante ressaltar que a prescrição de dietas deve ser individualizada, realizada em consulta por meio de uma avaliação nutricional detalhada que considere as necessidades nutricionais, que respeite os hábitos e a cultura alimentar, que seja ambiental e socialmente sustentável. Para tanto, o Conselho Federal de Nutricionista (CFN), em nota pública, reitera, de acordo com a Lei nº 8.234/1991, que a prescrição de dietas e assistência nutricional são atividades privativas da profissão do nutricionista, portanto significa que, exclusivamente, o nutricionista tem prerrogativas de fazê-las, excluindo-se quaisquer outros profissionais<sup>29</sup>.

#### CONCLUSÃO

Diante da análise dos dados quantitativos e qualitativos é possível notar que ambas as revistas apresentam dietas hipocalóricas, são adequadas em macronutrientes de acordo com a AMDR, são insuficientes no conteúdo de fibras e micronutrientes. Tem baixa prescrição de frutas, possuem consumo adequado para hortaliças e há a recomendação de alimentos ultraprocessados.

A inadequação nutricional desses cardápios trazem prejuízos à saúde de seus adeptos, que são relacionados às carências e aos excessos alimentares. Portanto, torna-se essencial que a prescrição de dietas para emagrecimento seja individualizada.

#### REFERÊNCIAS

1. Viudes DR, Brecailo MK, Silva JS, Levinske LC, Melhem ARF, Kuhl AMI. Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes com excesso de peso atendidos por um ambulatório de nutrição. *Publ. UEPG Ci. Biol. Saúde* [Internet]. 2014 Jun [acesso 2019 Set 18]; 20(2): 115-124. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/biologica/article/view/6149/4830>. doi: 10.5212/Publ. Biologicas.v.20i2.0003.
2. Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para a População Brasileira [Internet]. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [acesso 2018 Set 15]. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>.
3. Martins CR, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motri* [Internet]. 2015 Jan [acesso 2019 Set 5]; 11(2): 94-106. Disponível em:

- http:// <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v11n2/v11n2a10.pdf>. doi: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3670>.
4. Souza AC, Alvarenga MS. Insatisfação com a imagem corporal em universitários- uma visão integrativa. *J Bras Psiquiatr* [Internet]. 2016 Jun [acesso 2019 Set 16]; 65(3):286-299. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n3/0047-2085-jbpsiq-65-3-0286.pdf>. doi: 10.1590/0047-2085000000134.
5. Abranches MV, Santos L, Batista DA, Oliveira TC, Miranda RF. Ideal, saudável e submisso: o corpo feminino em capas de revistas. *Atas CIAIQ*. 2017; 2: 553-562.
6. Araújo LMP, Fortes RC, Fazzio DMG. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. *J Health Sci Inst*. 2013; 31(4):388-391.
7. Carvalho TBP, Faicari LM. Análise nutricional das dietas de emagrecimento

## 5 Qualidade nutricional de dietas da moda

veiculadas por revistas de circulação nacional. [Internet] 2014 Jan [acesso 2019 Out 15]; 8 (43): 4-15. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/309/304>.

8. Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2006 [acesso 2018 Set 14]. Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf).

9. Organização Mundial da Saúde. Comunicado de Imprensa conjunto da OMS/FAO 32. Brasília: WHO; 2003 Abr 23 [acesso 2018 Out 22]. Disponível em: [http://www.who.int/nutrition/publications/pressrelease32\\_pt.pdf?ua=1](http://www.who.int/nutrition/publications/pressrelease32_pt.pdf?ua=1).

10. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação do consumo alimentar em medidas caseiras. 4. ed. São Paulo: Atheneu 2001. 78 p.

11. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington (DC): National Academy Press; 2005.

12. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington (DC): National Academy Press; 1997.

13. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington (DC): National Academy Press; 1998.

14. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington (DC): National Academy Press; 2001.

15. Floriano RS, Mazur CE, Shwarz K, Benincá SC, Machado TWM. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Sci Med* [Internet]. 2016 Maio [acesso 2019 Set 10]; 26(2): 1-8. Disponível em: [http://file:///D:/Downloads/Dietas\\_para\\_emagrecimento\\_publicadas\\_em\\_um\\_magazin.pdf](http://file:///D:/Downloads/Dietas_para_emagrecimento_publicadas_em_um_magazin.pdf). doi: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2016.2.22663>.

16. Freire ACSA, Araújo LB. Composição nutricional de dietas de detoxicação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *RBNE* [Internet] 2017 Set [acesso 2019 Set 5]; 11(65): 536-43. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793/662>.

17. Marangoni JS, Maniglia FP. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *RASBRAN* [internet]. 2017 Jan [acesso 2019 Set 3]; 8(1): 31-36. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155>.

18. Souza MG, Andrade IEL, Ramalho AA. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. *Demetra* [Internet]. 2015 Out [acesso 2019 Set 20]; 10(4): 947-961. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16229/14515>. doi:

10.12957/demetra.2015.16229.

19. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016 [Internet]. 4.ed. São Paulo: ABESO; 2016 [acesso 2019 Set 18]. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>.

20. Wilhelm FF, Oliveira RB, Coutinho VF. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais para macronutrientes. *Nutrire* [Internet]. 2014 Ago [acesso 2019 Set 12]; 39(2):179-186. Disponível em: [http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas\\_publicacoes/422.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/422.pdf). DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.016>.

21. Martini BA, Conde SR, Adami FS, Fassina P. Cálcio e vitamina d em adultos atendidos em ambulatório de nutrição. *Rev. Bras Promoç Saúde*. 2018 Jan-Mar; 31(1): 1-11.

22. Pludowski P, Hlorick MF, Pliz S, Wagner CL, Hollis BW, Shoenfeld Y, Lerchbaum E, Llewellyn DJ, Kienrich K, Soni M. Vitamin D effects on musculoskeletal health, immunity, autoimmunity, cardiovascular disease, cancer, fertility, pregnancy, dementia and mortality-a review of recent evidence. *Autoimmun Rev*. 2013 Aug; 12(10): 976-989. doi: [10.1016/j.autrev.2013.02.004](https://doi.org/10.1016/j.autrev.2013.02.004). PMID: 23542507.

23. Igbal S, Ekmekcioglu C. Maternal and neonatal outcomes related to iron supplementation or iron status: a summary of meta-analyses. *J Matern. Fetal Neonatal Med*. 2019 May; 32(9): 1528-1540. doi: [10.1080/14767058.2017.1406915](https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1406915). PMID: 29207894.

24. Braga DCA, Coletro HN, Freitas MT. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs [Internet]. *Rev Nutr*. 2019 Jan [acesso 2019 Out 10]; 32:1-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v32/1415-5273-rn-32-e180190.pdf>. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>.

25. Silva CSM, Kristen VR. Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científica. *Disciplinarum Scientia* 2014. 15(1): 101-112.

26. Mizaei H, Suarez JA, Longo VD. Protein and amino acid restriction, aging and disease: from yeast to humans. *Trends Endocrinol Metab*. 2014 Nov; 25(11): 558-566. PMID: 25153840.

27. Ministério da Saúde (BR). Vigitel Brasil 2018 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2019 [acesso 2019 Out 13]. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>.

28. Fortuna DR, Silva WG, Vilaça MLC. Revista Malu: o estilo de vida contraditório das mulheres da classe C e D no Brasil. *Rev Est Comunic* [Internet]. 2017 Maio [acesso 2019 Out 01]; (24): 245-260. Disponível em: <http://ojs.labcom-ufp.ubi.pt/index.php/ec/article/view/77/70>. doi: [10.20287/ec.n24.a13](https://doi.org/10.20287/ec.n24.a13).

29. Brasil. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências [Internet]. *Diário Oficial da União*. 1991 Set 18 [acesso 2019 Dez 18]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/1989\\_1994/8234.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/8234.htm).

### Como citar este artigo/How to cite this article:

Santos VS, Silva AF. Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. *J Health Biol Sci*. 2021; 9(1):1-5.