



O mito das dietas

Autores: Marina Gisele, Valentina Huyer, Giovanna Luz e Sofia Rodrigues
Professor(a) Orientador(a): Josiane **Cidade:** Novo Hamburgo • **Ano escolar:** 1º EM

Justificativa

Durante a pandemia pode-se ver o aumento de pessoas insatisfeitas consigo mesmas. Isso é provavelmente devido ao aumento de tempo que as pessoas passam em casa, que em parte do tempo se utiliza cuidando da aparência. Dessa forma é possível ver várias influenciadoras mostrando as suas dietas e compartilhando como se fosse algo milagroso.

Metodologia

Iniciamos a nossa pesquisa por volta do mês de abril/maio, com cada uma das integrantes realizando as suas pesquisas em casa, devido a pandemia do coronavírus. A metodologia desse trabalho foi realizada através de uma entrevista com a nutricionista Liliana Gross, que é especializada em: prática ortomolecular, fisioterapia funcional, emagrecimento etc. Leituras de artigos na internet sobre nutrição dos mais variados sites, e após termos assistido o episódio “porque as dietas dão errado” do documentário “explicando” disponível na Netflix

Referências

- Estudo de Stanford sobre as dietas Low carb x Low fat: <https://med.stanford.edu/news/all-news/2018/02/low-fat-or-low-carb-its-a-draw-study-finds.html> (acesso em: 28/05/21).
- Matéria do The New York Times sobre o programa “The Biggest Loser”: <https://www.nytimes.com/2016/05/02/health/biggest-loser-weight-loss.html> (acesso em: 28/05/21).
- Leptina: <https://www.ufrgs.br/lacvet/restrito/pdf/leptina.pdf> (acesso em: 28/05/21).

Objetivos

- Provar para a sociedade que a dieta de curto prazo restritiva não gera tantos resultados como uma reeducação alimentar.
- Desmistificar o mito de que dietas restritas e a longo prazo funcionam para a maioria das pessoas.
- Informar as pessoas que o ideal seria uma reeducação alimentar para obter resultados de longo prazo.

Resultados

Por meio de uma entrevista que fizemos com a Dra. Liliane Gross, uma nutricionista, entendemos como dietas restritivas podem funcionar dependendo do objetivo pessoal. Mas também pode trazer prejuízos a saúde, como carência de vitaminas e minerais, queda de cabelo, baixa de imunidade, perda da massa magra, entre outros. Assim a importância de a dieta ser acompanhada por um profissional. A reeducação alimentar foi o que trouxemos em nossa pesquisa como um método de aprender uma rotina alimentar, e melhorar os hábitos alimentares de acordo com o interesse pessoal.