

Título: Análise nutricional de dietas publicadas em revistas dirigidas ao público feminino

Autor(es) Claudia Olsieski da Cruz*; Dirlei Paiva Marinho; Priscilla Heizer Doukay; Viviane da Silva Constantino

E-mail para contato: claudia.cruz@estacio.br

IES: UNESA / Rio de Janeiro

Palavra(s) Chave(s): obesidade; mídia; dieta; revista; imagem corporal

RESUMO

A obesidade é considerada uma doença crônica não-transmissível (DCNT) que, epidemiologicamente, mais cresce em todo o mundo. Pode ser definida, de uma maneira simplificada, como o acúmulo excessivo de gordura corporal em tal extensão que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos. O conhecimento de hábitos alimentares saudáveis e noções de nutrição são importantes para saúde e qualidade de vida. Neste trabalho é discutido o valor nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino, editado pelas revistas do grupo da Editora Abril Viva Mais! e Sou Mais Eu!. Este trabalho consiste na análise quantitativa dos nutrientes de dietas publicadas em revistas não científicas no controle de peso. Para realização do trabalho foram analisadas 38 edições de duas revistas não científicas voltadas para o público feminino: Sou Mais Eu e Viva Mais!, com apelo publicitário para emagrecimento rápido, pertencentes ao grupo da Editora Abril e publicadas entre os meses Janeiro e Agosto de 2013. Foram adquiridas as revistas que estavam disponíveis nas bancas de revistas no município do Rio de Janeiro - RJ. A análise quantitativa das dietas foi realizada por meio do software DIET PRO versão 5.1, para cada cardápio sugerido pelas revistas. Foi feita a análise dos seguintes nutrientes: calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, ferro, vitamina C e sódio. Após a geração dos relatórios com os resultados solicitados, os dados foram consolidados em tabelas no software Microsoft Excel, calculando a média de cada nutriente. Para avaliação dos nutrientes, os valores encontrados foram comparados com a Dietary Reference Intakes (DRIs) e a Recommended Dietary Allowances (RDA) considerando a faixa etária entre 19 e 50 anos e o sexo feminino. Os achados do presente estudo demonstram que todas as dietas veiculadas em revistas não científicas, com promessas de emagrecimento rápido, apresentaram inadequações de macro e micronutrientes, descaracterizando a dieta equilibrada preconizada a partir das necessidades nutricionais. Os cardápios são sugeridos por pessoas leigas e não por profissionais de saúde. Observa-se também não levam em consideração as necessidades nutricionais individuais e por isso podem representar risco às pessoas que se dispõem a segui-las. Publicações não científicas deveriam informar expressamente que as sugestões publicadas não são aplicáveis a qualquer pessoa, evitando influenciar a adoção de práticas alimentares arriscadas, resultando em efeitos danosos à saúde, devidos a baixa ou alta ingestão de nutrientes específicos. Também não fica evidente se as pessoas que dizem ter perdido a quantidade de peso expressa conseguiram manter o novo peso. O culto ao corpo está cada vez mais crescente, divulgando formulas para conseguir os corpos perfeitos, campanhas em prol desse corpo ideal e que é bem aceito socialmente. A aposta destas revistas é mostrar uma pretensa facilidade em perder peso de forma rápida e fácil, apelando para fotos de “antes” e “depois” como estímulo à adoção de dietas. É importante salientar que ações de educação alimentar e nutricional devem ser realizadas com a população geral, no sentido de esclarecer sobre os riscos associados à prática de dietas e sem a devida assistência de um profissional nutricionista.