



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera



DIETAS DA MODA E PERDA DE PESO

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Karine Medeiros Oliveira

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Tendo em vista que a busca incessante por padrões corporais considerados ideais que são impostos pela sociedade, as dietas da moda vêm ganhando destaque por serem vistas como dietas que prometem a perda de peso de forma rápida e sem sacrifício. O objetivo do presente trabalho foi analisar a prática de dietas da moda, e dessa forma, constatar a relação entre peso corporal e dietas da moda, apontar quais dietas da moda são as mais praticadas, e descrever o risco de obesidade na prática de dietas restritivas. O tipo de pesquisa foi uma revisão bibliográfica, utilizando-se artigos científicos e trabalhos de conclusão de curso buscados nas seguintes bases de dados Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO). Dentre as práticas de dietas da moda estão jejum intermitente, jejum intermitente com restrição de tempo, jejum intermitente completo e modificado, dieta mediterrânea, dieta antiinflamatória, dieta paleolítica e dieta low carb. É importante que a pessoa que almeja perder peso de forma saudável tenha um acompanhamento com um nutricionista, pois, é o profissional responsável por orientar o indivíduo com planos alimentares exclusivos e individualizados visando respeitar a necessidade nutricional de cada sujeito.