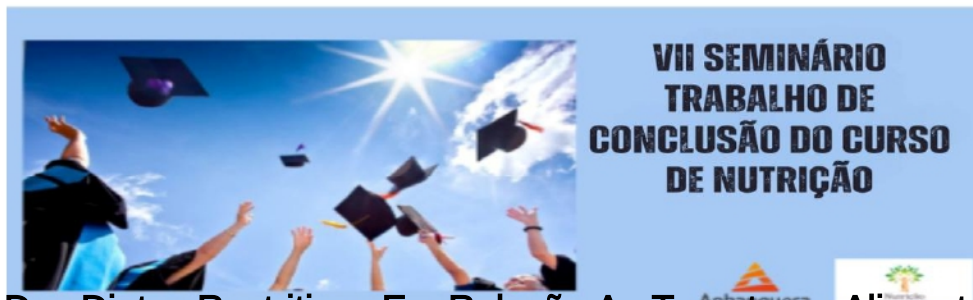




## **O Impacto Das Dietas Restritivas Em Relação Ao Transtorno Alimentar Anorexia.**

### **Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves  
Ana Clara Juliana Carvalho

### **Categoria do Trabalho**

TCC

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Resumo**

Este trabalho apresenta uma revisão de literatura que analisa a relação entre dietas restritivas e o desenvolvimento de transtornos alimentares, com ênfase na anorexia nervosa. O objetivo geral foi compreender os impactos metabólicos, psicológicos e sociais decorrentes da adoção de dietas restritivas, especialmente aquelas popularizadas como “dietas da moda”. A metodologia consistiu na busca e análise de artigos científicos publicados nos últimos dez anos, utilizando descritores relacionados à temática. Os resultados indicaram que práticas alimentares extremamente restritivas estão associadas à alteração da percepção corporal, prejuízos metabólicos, deficiências nutricionais e comprometimento da saúde mental. Evidenciou-se também o papel das redes sociais e do ambiente familiar na manutenção de padrões estéticos inatingíveis, o que favorece o surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais. A anorexia nervosa, destacada como um dos transtornos mais prevalentes entre indivíduos que seguem dietas severamente limitadas, apresentou múltiplos fatores de risco, exigindo abordagem multiprofissional para prevenção e tratamento. Conclui-se que dietas restritivas, sem orientação adequada, representam risco significativo à saúde física e psicológica, reforçando a importância da educação nutricional e da promoção de hábitos alimentares equilibrados.