



SAÚDE DO *estudante* IFAP

Dietas sem acompanhamento nutricional

Pensando somente nas questões estéticas, muitas pessoas se arriscam ao fazer dietas sem o devido conhecimento e deixam de lado as complicações que podem vir a ocorrer na saúde de cada uma delas. Algumas buscam soluções imediatistas por meio de dietas que prometem resultados rápidos e sem esforço. Muitas dessas dietas são divulgadas em revistas, na internet e até em programas de televisão. Uma dieta sem acompanhamento profissional pode causar efeitos colaterais, como: dor de estômago, tonturas, dor de cabeça, enjoos, perda de unhas e cabelos, dificuldade de concentração, diminuição de massa magra, além de deixar o organismo desequilibrado e baixar a imunidade



Riscos de dietas desequilibradas

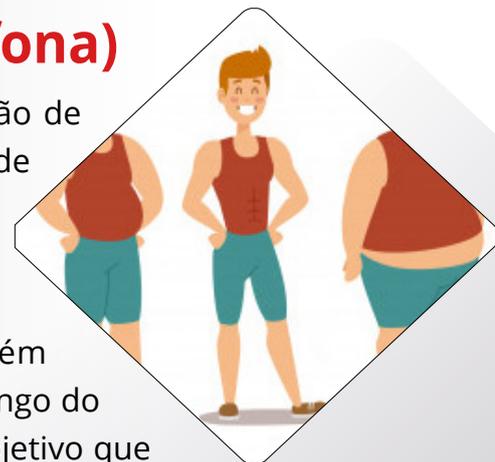
1. Deficiência Nutricional

Dietas à base apenas de algum grupo de alimentos, como: carboidratos, proteínas, fibras ou líquidos, são prejudiciais à saúde. Isoladamente, esses grupos alimentares não são capazes de oferecer todos os nutrientes de que o organismo necessita, podendo ocasionar déficit de vitaminas e minerais.



2. Resultados temporários (efeito sanfona)

O termo “efeito sanfona” é caracterizado pela perda e recuperação de peso em um curto período de tempo. Quando ocorre essa grande redução de musculatura, as necessidades de energia diminuem e, ao interromper o regime, a pessoa volta a engordar. O “efeito sanfona” é comum em dietas sem equilíbrio adequado de nutrientes, que prometem emagrecimento rápido. O efeito sanfona também sobrecarrega os órgãos, o que torna difícil o emagrecimento ao longo do tempo. Ou seja, esse processo coloca a saúde em risco por um objetivo que não se mantém em longo prazo



3. Distúrbios alimentares

O lado psicológico também deve ser considerado. Muitas vezes, após uma dieta “fracassada” pela falta de acompanhamento profissional, acaba-se encontrando na comida um alívio para o estresse, e usando-a como uma muleta que pode levar a um caminho muito perigoso: o da compulsão. O ato de comer torna-se muito mais do que apenas uma forma de se alimentar, transforma-se em uma necessidade emocional. Distúrbios alimentares como bulimia e anorexia também podem surgir através do tempo.

A reeducação alimentar, que nada mais é do que fazer algumas substituições e aprender a comer alimentos mais saudáveis, ainda é a melhor forma para evitar todos esses problemas. Por isso a importância de um acompanhamento profissional.

Porque é importante consultar um profissional antes de iniciar qualquer reeducação alimentar?

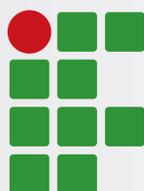
O nutricionista analisa quais são as preferências alimentares do paciente, como é a sua rotina, se há uma demanda nutricional específica ou a falta de algum nutriente no corpo, entre outras características. Com base nessas informações, o nutricionista irá propor um plano alimentar personalizado, respeitando suas preferências e condições, assim você não precisa abrir mão de tudo aquilo que você gosta, como, por exemplo, do churrasco do final de semana, porém, talvez seja preciso optar por carnes mais magras.



Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição : material de apoio para profissionais de saúde / **Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais**. – Brasília, 2016. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf. Acesso em 11 de maio de 2020.

DOCCTOR MED. Dieta sem acompanhamento nutricional e seus riscos. Disponível em <https://docctormed.com.br/4251/>. Acesso: em 11 de maio de 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Amapá

Campus
Macapá

Informações e Contatos

Setor de Saúde ao Estudante
E-mail: sese.macapa@ifap.edu.br