

## IMPACTO FISIOLÓGICO SUBSEQUENTE A DIETAS RESTRITIVAS

Alessandra Almeida Penteado Roque  
Thayryne dos Santos Nascimento  
Professor orientador: Luiz Fernando Correia Neto

Não tem como falarmos de dieta sem falar de saúde, pois as duas estão intrinsecamente ligadas. Saúde é compreendida como situação de perfeito bem-estar físico, mental e social segundo OMS, o que não está errado, mas abrange mais que isso. Não se trata de uma perfeição inatingível e sim atender as necessidades e características de cada pessoa. Ainda está implícito o conceito de liberdade do homem, onde esse tem o poder de escolha, como adotar a alimentação desejada. Com isso esse trabalho se propõe a falar sobre o contexto da saúde nos dias atuais com os tipos de dietas restritivas mais famosas e o que cada uma propõe. Abrange o código de ética de biomedicina e farmácia sobre o tema. Além de trazer a defesa do organismo frente as dietas, com as deficiências nutritivas que podem ser ocasionadas. Também remete a higiene alimentícia, definição, composição e importância da microbiota intestinal, farmacologia associada e pôr fim a importância de uma alimentação rica e variada. A metodologia utilizada para elaboração desse trabalho foi uma revisão narrativa, com pesquisa online em plataformas como: Scielo, Google Acadêmico, PudMed, além de consulta em livros didáticos, sítios governamentais e revistas. Portanto foi possível concluir que a prática de dietas restritivas não é indicada para indivíduos que querem perder peso e seguir padrões de beleza, pois elas trazem mais malefícios à saúde do que sucesso para quem as pratica em longo prazo. No entanto, é indispensável compreender que todos os nutrientes são importantes para o bom funcionamento do organismo, perder peso não consiste em restringir componentes específicos e sim adquirir uma alimentação saudável juntamente com a prática de esportes.

Palavras Chaves:

Dietas restritivas, dieta variada, homeostasia do organismo, impacto fisiológico e social.

### REFERÊNCIAS:

ABHH. **Anemia não é normal em nenhuma faixa etária**. Disponível em: <https://abhh.org.br/noticia/anemia-nao-e-normal-em-nenhuma-faixa-etaria/>>. Acesso em:<05/05/2020>.

ANDRADE, V. L. A., et al. Obesidade e microbiota intestinal. **Rev Med Minas Gerais**. v. 25, n. 4. 2015.

ANTUNES, L. Santos., et al . Alimentação natural como fonte de prevenção em saúde. Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**. v. 13, n. 2008.

BONAMETTI, A. M., et al. Surto de toxoplasmose aguda transmitida através da ingestão de carne crua de gado ovino. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**. v. 30, n. 1. 1997.