

# A INVESTIGAÇÃO DE DIETAS LOW CARB NA MÍDIA SOCIAL INSTAGRAM

## RESEARCH OF LOW CARB DIETS IN SOCIAL MEDIA INSTAGRAM

Eliane da Cruz Rodrigues<sup>1</sup>, Flávia de Oliveira<sup>1</sup>, Marcela Alvares Oliveira<sup>2</sup>, Bruna Patrício Ribeiro de Oliveira Paiva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Egressas do curso de Nutrição do Centro Universitário Aparício Carvalho, e-mail: elaine.cruz.r@gmail.com e flaviaolv96@gmail.com; <sup>2</sup>Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Rondônia, Mestre em Ecologia e Manejo de Recursos Naturais, Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Aparício Carvalho, e-mail: marcela.mugrabe@gmail.com; <sup>3</sup>Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário São Lucas, especialista em Gestão da Qualidade em Serviços de Alimentação e Nutrição, e-mail: bruna@nutrieasy.life.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v7i2.102>

### RESUMO

**Introdução:** Atualmente as pessoas buscam corresponder a padrões de beleza, sendo frequentemente atraídas por dietas da moda divulgadas em mídias sociais, como o Instagram, essa rede social tem influência no comportamento alimentar dos indivíduos. **Objetivo:** Analisar o que é postado sobre *Low carb* na rede social Instagram, através de conteúdos presentes nas biografias e nas publicações dos perfis *Low carb* mais seguidos e com isso verificar se o que é postado é compatível com as prescrições nutricionais, bem como, observar como é feita a interação entre os perfis e os seguidores. **Materiais e Métodos:** O presente estudo avaliou os primeiros 40 perfis de dieta *Low carb* divulgados no Instagram através da biografia e das postagens presentes nestes perfis. **Resultados e Discussão:** Após a análise dos perfis verificou-se a predominância de receitas variadas, sendo essas em sua maioria hipocalóricas. Além disso, observaram-se receitas com alto teor de açúcares e gorduras. As interações entre o perfil e usuário são feitas através de dicas, mensagens motivacionais e perda de peso, sendo esta última a que chama mais atenção dos seguidores, porém a que pode causar mais prejuízos à saúde. Notou-se também um segmento de consultorias que ferem o código de ética do profissional nutricionista. **Conclusão:** Há pouco ou nenhum embasamento científico no que postam, visto que não são publicações feitas por um profissional capacitado o que é preocupante pelo fato de serem perfis com alto número de seguidores.

**Palavras chave:** Dietas da moda, Dieta restritiva, Calorias, Postagem

### ABSTRACT

**Introduction:** People today seek to meet beauty standards and are often attracted to fad diets published in social media, such as Instagram, this social network influences the eating behavior of individuals. **Objectives:** Analyze what is posted on Low carb in the social network Instagram, through contents present in the biographies and publications of the Low carb profiles more followed and with that to verify if what is posted is compatible with the prescriptions nutrients, as well as observe how the interaction between profiles and followers is made. **Materials and Methods:** The present study evaluated the first 40 low-carb diet profiles published on Instagram through the biography and postings in these profiles. **Results and Discussion:** After analyzing the profiles, the predominance of varied recipes was verified, most of them being low calorific. In addition, high-sugar and fat recipes were observed. The interactions between the profile and user are made through tips, motivational messages and weight loss, the latter that draws more attention from followers, but the one that can cause more harm to health. It was also noticed a segment of consultancies that hurt the code of ethics of the professional nutritionist. **Conclusion:** What has been verified in these profiles is that there is little or no scientific basis in what they post, since they are not publications made by a trained professional which is worrisome because they are profiles with a high number of followers.

**Key words:** Fashionable diets, Restrictive diet, Calories, Posting

## INTRODUÇÃO

Atualmente, em sociedades competitivas, as pessoas são pressionadas a corresponder a determinados padrões de beleza, sendo desta forma atraídas por dietas da moda que são um perigo ao comportamento alimentar visto que podem refletir em prejuízos à saúde. Segundo Nogueira (2017), o termo “dieta da moda” significa que a palavra moda é algo passageiro, momentâneo e que ainda assim ganham seguidores por onde passam, sendo esta palavra foi associada às dietas milagrosas que garantem uma perda de peso sem muito esforço. Este é um tema que exerce forte influência sobre os indivíduos, o que pode ser notado principalmente nos meios de comunicação e em especial na internet (BRANDÃO; NASCIMENTO; OGAWA, 2014). O que estimula os indivíduos nessas dietas são ilusões de emagrecimento rápido sem esforços, que, além de não promover uma reeducação alimentar e o hábito da prática atividades físicas, não estimulam hábitos saudáveis, trazendo malefícios a longo prazo para saúde (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014).

Redes sociais como o Instagram são espaços na internet onde os indivíduos compartilham fotos, vídeos com os amigos ou pessoas desconhecidas, buscam namoros, amizades. Esse ambiente é favorável para surgimentos de novos comportamentos que se tornam divulgados pela própria rede gerando interações e relações que representam a população, tanto *online* como *offline* (FERNANDES, 2015). Almeida *et al.* (2018), sugere que postagens na mídia social Instagram influenciam os usuários nas suas

escolhas alimentares. Além disso foi verificado que há uma relação crescente entre a quantidade de seguidores da rede social com a importância que pessoas e empresas dão às divulgações no Instagram.

Em um estudo realizado por Pereira *et al.* (2019) verificou-se através de um questionário com perguntas objetivas e dissertativas que a maioria dos frequentadores de 4 academias que seguem alguma dieta da moda não tinham um acompanhamento nutricional realizado pelo profissional nutricionista, obtendo informações a respeito com amigos, conhecidos, *personal trainer* e pelas mídias sociais. A maior parte da população estudada seguia uma dieta da moda, sendo a dieta *Low carb* a mais citada pelos participantes.

Dentre as estratégias de intervenções nutricionais, uma em particular, destaca-se como abordagem alternativa para a perda de peso, a dieta *Low carb* (VIEIRA, 2018). A *Low carb* ou baixo carboidrato, baseia-se na redução de ingestão de carboidratos, fazendo com que ele seja consumido em menor quantidade comparado às orientações nutricionais recomendadas pelas DRI's (*Dietary Reference Intakes*). Portanto, nesta dieta as quantidades de carboidratos podem diversificar menos de 200, 100 ou 50 gramas/dia. Neste caso, a dieta *Low carb* enfatiza que a produção de energia necessária ao funcionamento do organismo passa a ser obtida através da ingestão de proteínas e gorduras (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Entretanto, dietas altamente restritivas de carboidratos reduzem o peso corporal de maneira acelerada, por outro

lado o glicogênio muscular se esgota rapidamente, o que pode ocasionar hipoglicemia, fadiga e cetose (CALABRESE; LIBERALI, 2012).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar o que é postado sobre *Low carb* na rede social Instagram, através de conteúdos presentes nas biografias e nas publicações dos perfis *Low carb* mais seguidos e com isso verificar se o que é postado é compatível com as prescrições nutricionais.

## MATERIAIS E METODOS

Para a realização da coleta de dados foi consultada a rede social Instagram (disponível nas plataformas iOS e Android). Para a pesquisa foram utilizadas as palavras “dietas *Low carb*” e “*Low carb*” e foram selecionados os primeiros 40 perfis em português disponibilizados na barra de busca da rede social.

Como critério de inclusão foi adotado os 40 primeiros perfis brasileiros que abordam a dieta *Low carb* e foram excluídos os perfis estrangeiros ou que não abordavam o tema do estudo e outras redes sociais como o facebook, por terem informações sobre *Low carb* restrito a grupos fechados, que dificultam a obtenção dos dados. Por motivos éticos, os nomes dos perfis analisados foram omitidos nesta pesquisa. Para análise de dados cada perfil foi verificado levando em consideração as descrições da biografia do Instagram e as postagens. As informações encontradas foram classificadas em sete categorias, conforme apresentado na Tabela 1.

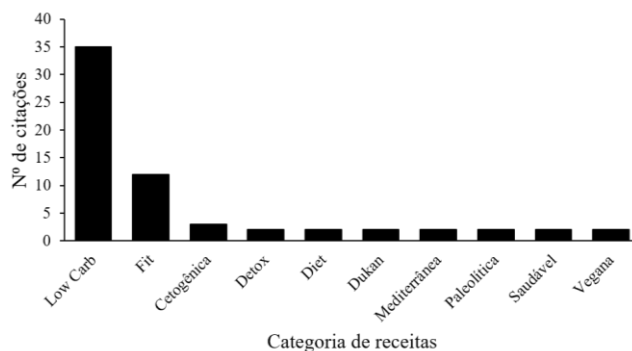
**Tabela 1.** Categorias encontrados nos perfis de dieta *Low carb* do Instagram.

Categoria	Descrição
Receitas	Todas as informações que contém instruções sequenciais de preparações alimentícias com a quantificação dos ingredientes.
Dicas	Sugestões de como praticar atividades físicas e informações relacionados aos alimentos.
Perda rápida de peso	Informações que sugerem uma perda de peso rápida em um curto espaço de tempo.
E-book	Publicações com marketing para vendas de e-books voltados ao tema <i>Low carb</i> .
Consultoria	Perfis que sugerem atendimentos online de consultoria individual.
Mensagens motivacionais	Publicações que incentivam os seguidores a manter a dieta <i>Low carb</i> .
Cardápio	Informações que sugerem cardápios com no mínimo as 3 principais refeições: café da manhã, almoço e jantar.

## RESULTADOS

Dos quarenta perfis analisados, verificou-se que das setes categorias analisadas houve a predominância da divulgação de receitas *Low carb* (37), seguido de Dicas (27), Perda de peso (22), Ebook (20), Cardápio (6), Mensagens motivacionais (5), sendo a consultoria *on-line* a categoria de menor número de registros (4). Dentre os perfis, verificou-se que além das receitas *Low carb* havia uma divulgação de outros tipos de receitas (**Figura 1**).

Ao analisarmos os perfis do Instagram verificou-se que 23 dos 40 perfis estudados sugerem uma perda de peso rápida para os seguidores (**Tabela 2**).



**Figura 1.** Categorias de receitas encontrados nos 40 perfis associados a dieta *Low carb* no Instagram.

**Tabela 2.** Número de perfis no Instagram identificados com promessa de perda de peso em relação aos dias necessários de dieta.

Número de Dias de dieta <i>Low carb</i>	Perda de Peso Máximo prometido (kg)	Número de perfis
7	30	1
10	3	3
10	5	12
10	10	1
17	13	1
30	10	4
30	15	1

## DISCUSSÃO

Das receitas divulgadas, notou-se a divulgação de receitas específicas, como a Cetogênica e Dukan que são variações da dieta *Low carb*, pois as duas consistem na diminuição de carboidratos, sendo hipocalóricas, com liberado consumo de lipídios e proteínas e restrição para os carboidratos com frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces (DUKAN, 2013).

A dieta Cetogênica caracteriza-se como uma abordagem nutricional, na qual há uma alta ingestão de lipídios e proteínas e baixa ingestão de carboidratos, o que simula no organismo um jejum, passando o organismo a utilizar a gordura como fonte de energia (PADILHA; OLIVEIRA; ALVES, 2018). A dieta Dukan, muito utilizada atualmente, consiste em uma dieta baseada na diminuição drástica de carboidratos e lipídeos, com aumento excessivo de proteínas (DUKAN, 2012).

Nos perfis analisados foi possível verificar os ingredientes incluídos nas receitas. Dentre eles os mais utilizados são frutas, legumes, verduras e hortaliças, sendo estes ingredientes consideráveis saudáveis. Entretanto em alguns pratos há uma deficiência de carboidratos na sua composição, sendo utilizados apenas uma fonte do mesmo em poucas quantidades, geralmente encontrados na salada. É possível que a redução de carboidratos ou a dieta do tipo mediterrâneo possam surtir maior efeito na perda ponderal do que apenas a restrição energética, mas os efeitos dessa redução ainda não estão totalmente esclarecidos (ALMEIDA et al., 2018). Além disso, alguns pratos apresentam grande teor de gordura animal ou sugerem a utilização de alimentos embutidos como o presunto que apresenta alto teor de sódio e gordura. Portanto, podem trazer malefícios a saúde como por exemplo o surgimento da metahemoglobina que é relacionada ao

surgimento de câncer gastrointestinal (IAMARINO et al., 2015).

Embutidos são compostos por uma grande quantidade de sódio, assim o consumidor deve limitar a sua ingestão, visto que o consumo excessivo de alimentos ricos em sódio está associado ao desenvolvimento de patologias crônicas não transmissíveis, como a hipertensão (COSTA; GONÇALVES; OLIVEIRA, 2013).

Todos os perfis divulgam preparações de doces que na sua composição levam diferentes tipos de açúcar, tais como mascavo, demerara, e adoçantes como o xylitol. As preparações geralmente são bolos recheados com coberturas, mousses e tortas. Além do açúcar, é utilizado com frequência o creme de leite, que possui uma grande quantidade de gordura. Vale salientar que a ingestão de açúcares e doces deve ser moderada. A OMS (2015) recomenda uma ingestão baixa de açúcares para adultos e crianças, sendo que esta recomendação deve ser seguida ao longo de toda a vida. Os açúcares, segundo recomendação, devem ser reduzidos a menos de 10% do consumo calórico total. Além disso, a OMS sugere uma redução maior de açúcar a menos de 5% do consumo calórico total. No entanto, nos perfis esse é o tipo de receita que frequentemente é divulgada, o que pode induzir os seguidores a consumirem esta preparação em excesso, levando a um prejuízo da saúde, como diabetes, obesidade e hipercolesterolemia, portanto é de suma importância a orientação nutricional realizada por um profissional (SILVA et al., 2013).

No que diz respeito à categoria “dicas”, verificou-se que esse segmento está relacionado, por exemplo, com: a escolha adequada do estado da fruta para ser consumida; dicas de como preparar ervas frescas; exercícios físicos; como congelar hortaliças, entre outros, visto que essas dicas são relacionadas a facilidade de manter a dieta. Em relação aos links dos e-books disponíveis nas biografias dos perfis, estes são pagos, portanto os indivíduos precisam adquirir esse “programa” para poder visualizar os tipos de receitas que contém no e-book sugerido. Sendo assim, os perfis lucram com esse tipo de serviço, fomentada pela indústria lucrativa da obesidade (VIGGIANO, 2007).

As mensagens motivacionais geralmente vêm acompanhadas de algum tipo de serviço, como venda de e-book, desafio, grupo no whatsapp com presença de coach e venda de pacotes de emagrecimento, o que pode sugerir ao seguidor que ele é capaz de alcançar o objetivo do emagrecimento desejável se tiver foco e se seguir o serviço que o perfil fornece. Por outro lado, é possível verificar que alguns perfis utilizam apenas mensagens motivacionais sem nenhum vínculo a algum serviço, com o objetivo de apenas melhorar o dia, ou fornecer algum tipo de bem-estar ao seguidor. Ambas as estratégias geram algum tipo de vínculo entre o perfil e o seguidor, entretanto na primeira estratégia verifica-se que há um lucro com a necessidade do seguidor. Além disso, não há uma informação detalhada sobre quem elaborou tais serviços. Dos perfis que dizem oferecer um serviço orientado pelo nutricionista, não há uma garantia de que esta informação é verdadeira, visto que não há

informação sobre o CRN (Conselho Regional de Nutricionistas) que é a carteira de identidade do profissional.

As mensagens motivacionais, bem como as informações de perda rápida de peso, atribuem permanentemente uma situação de conforto e apoio. Esse tipo de informação é altamente explorado em aplicativos de celular voltados para o emagrecimento com o objetivo de motivar o usuário e mantê-lo no programa (BARBOSA et al., 2016) e assim estimulará o usuário a continuar seguindo determinado perfil.

Em relação ao item “perda rápida de peso” observou-se que as perdas máximas e mínimas de peso tiveram variações, sendo a mais frequente a perda de cinco quilos em 10 dias (Tabela 2). Segundo Nogueira (2017), obter uma perda de peso de forma rápida e fácil é o objetivo dos frequentadores de academia de ginástica, sendo este fato verificado especialmente entre os grupos femininos que utilizam dietas divulgadas na mídia. Normalmente tais dietas possuem restrições calóricas e de nutrientes o que gera consequências a saúde dos seguidores de tais dietas, podendo gerar o efeito sanfona.

Assim, tendo em vista que o seguidor busca uma forma de emagrecimento rápido, este tipo de informação acaba sendo um atrativo de seguidores para o perfil. Por outro lado, se há uma grande perda de peso em um curto espaço de tempo, possivelmente há uma restrição calórica que pode não ser benéfica ao seguidor. Desta forma, podendo ocasionar consequências a saúde, como o efeito sanfona, que é uma das características dos adeptos das dietas da moda, aumentando o risco de doenças crônicas não transmissíveis (NOGUEIRA, 2017). Vale a pena ressaltar, que essas dietas da moda são predominantemente hipocalóricas, ocasionado deficiência de vitaminas e minerais na sua elaboração (PEREIRA et al., 2019).

Tais dietas propiciam um emagrecimento acelerado, oferecendo grandes quantidades de determinado nutriente e por outro lado acaba havendo uma deficiência de outro nutriente (EDER; COELHO, 2017). Assim dietas não convencionais acabam proporcionando uma perda de peso inadequada, e quando existe uma perda peso, esta é associada ao fato de as dietas da moda não atenderem às necessidades energéticas mínimas. Além disso, por de serem altamente restritivas, há uma dificuldade em segui-las por um longo período (VARELA et al., 2015).

As consultorias nutricionais, embora em baixa frequência, foram observadas em cinco dos 40 perfis analisados. Segundo a resolução do Conselho Federal de Nutrição (CFN) nº 600/2018, compete ao profissional nutricionista atendimento presencial em uma unidade de ambulatório ou hospitalar, consultório ou em domicílio, onde é realizada coletas de dados pessoais, anamnese e avaliação do estado nutricional, para poder prescrever um plano alimentar individualizado de acordo com o diagnóstico nutricional juntamente com orientações nutricionais, podendo ser entregues pessoalmente ou por

meio eletrônico. De acordo com a resolução CFN nº 334/2004, é vedado a realização de consultas e diagnósticos nutricionais, prescrição de dietas através da internet ou qualquer meio que não seja presencial. Portanto, alguns perfis que sugerem consultoria online, tornando-se inviáveis para a obtenção de um diagnóstico nutricional preciso e correto. Porém, para os indivíduos leigos, é uma forma que chama a atenção, pois não necessitam ir ao consultório, conseqüentemente ocasionando comodidade, anonimato e compartilhamento de experiências.

Contudo, uma opção para o emagrecimento são os grupos de apoio associados a orientação especializada por um profissional nutricionista, visto que este tipo de ação torna efetiva a educação alimentar dos indivíduos. Neste sentido a atuação do nutricionista nestes grupos justifica-se pelo fato deste profissional elaborar um plano alimentar personalizado de acordo com as necessidades individuais levando em consideração o equilíbrio entre o gasto energético e os alimentos consumidos ao longo do dia, buscando variá-los (NEUFELD; MOREIRA; XAVIER, 2012). E ao mesmo tempo existe a possibilidade de compartilhamento de experiências e troca de incentivo, aumentando a chance da permanência dos indivíduos no tratamento. Estratégias de acompanhamento e a motivação dos pacientes deve ser melhor estudada para que sejam alcançados resultados mais efetivos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos perfis analisados neste estudo apresentaram receitas em suas publicações, algumas destas eram hipocalóricas, porém, nutricionalmente adequadas e outras com carências de nutrientes. Além disso, o consumo de açúcares e gorduras eram influenciadas nestas receitas. Tendo em vista que estes perfis são os mais seguidos e de que esta rede tem forte influência no comportamento alimentar, a divulgação de informações nutricionais sem embasamentos científicos, levam a um prejuízo da saúde, fato este que também pode ser associado a perda de peso rápido em curto espaço de tempo, sugeridas nestes perfis. É sabido que dietas altamente restritivas associadas a promessa de emagrecimento rápido são insustentáveis, levando deficiências nutricionais e a um efeito sanfona. A divulgação de consultorias nutricionais nestes perfis pode não trazer benefícios aos indivíduos, visto que uma consulta presencial com anamnese alimentar e aferições antropométricas são de suma importância para a prescrição de um cardápio individualizado que atendem as necessidades nutricionais. Salienta-se ainda que consultorias online ferem o código de ética do nutricionista.

Portanto, foi verificado nestes perfis o pouco ou nenhum embasamento científico em suas publicações visto que não são publicações feitas por um profissional capacitado, o que é preocupante pelo fato de serem perfis com alto número de seguidores. Para pesquisas futuras, sugere-se uma avaliação quantitativa das receitas encontradas nos perfis *Low carb*, verificando de

forma mais detalhada a composição nutricional das mesmas.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S.G.; ALMEIDA, A.G.; SANTOS, A.L.; SILVA, M.L. A influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de usuários e profissionais de saúde seguidores de perfis fitness. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 194-200, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.17921/1415-6938.2018v22n3p194-200>
- BARBOSA, M.L.; ROELSER, V.; CAZELLA, S.C. Aplicativos móveis para controle da obesidade e modelagem do emagrecimento@saúdavel. **Novas Tecnologias na Educação**, v. 14, n. 1, p. 1-10, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.22456/1679-1916.67371>
- BRANDÃO, V.L.; FILHO, I.D.N.; OGAWA, W.N. Emagrecer: Dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, v. 6, n. 2, p. 154-160, 2014.
- CORDEIRO, R.; SALLES, M.B.; AZEVEDO, M.B. Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.
- COSTA, A.M.L.; GONÇALVES, N. A. V.; OLIVEIRA, F. C. Teor de sódio em biscoitos, enlatados e embutidos. **Revista Interdisciplinar**, v. 6, n. 3, p. 152-159, 2013.
- DUKAN, P. **O método ilustrado: Eu não consigo emagrecer**. 7. ed. São Paulo: Editora BestSeller, 2013.
- DUKAN, P. **Eu não consigo emagrecer: a dieta francesa que conquistou 30 milhões de leitores**. Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2012.
- EDER, P.; COELHO, J.G.P. Dietas e seus malefícios. In: MOSTRA INTERATIVA DA PRODUÇÃO ESTUDANTIL EM EDUCAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA, 4., 2017, Rio Grande do Sul. **Anais eletrônicos**, Rio Grande do Sul: MoEduCiTec, 2017. Disponível em <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/issue/view/191>> Acesso em: 12 maio 2019.
- FARIAS, S.J.S.S.; FORTES, R.C.; FAZZIO, D.M.G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Revista Nutrire**, v. 39, n. 2, p. 196-202, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.018>
- FERNANDES, M.C.A. #MusasdoInstafit. **As construções de corpos e reputações mediadas pela rede social Instagram**. 2015. 201 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal Fluminense- UFF, Niterói, 2015.
- CALABRESE, C.J.; LIBERALI, R. Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento: Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 34, p. 275-282, 2012.
- IAMARINO, L.Z. et al. Nitritos e Nitratos em produtos cárneos enlatados ou/embutidos. **Revista Gestão em foco**, v. 07, p. 246-251, 2015.
- NEUFELD, C.B.; MOREIRA, C.A.M.; XAVIER, G.S. Terapia cognitivo-comportamental em grupos de emagrecimento: o relato de uma experiência. **Psico**, v. 43, n.1, p. 93-100, 2012.
- NOGUEIRA, T.C. **Frequência de utilização de dietas da moda, sua eficácia na perda de peso e repercussões na saúde de praticantes de exercício físico em academia**. 2017. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário Toledo-UniToledo, Araçatuba, 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucare%20por%20adultos%20e%20criancas\\_portugues.pdf](https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucare%20por%20adultos%20e%20criancas_portugues.pdf)>
- PADILHA, C.R.B.; OLIVEIRA, C.V.C.; ALVES, C.S.A. Dieta cetogênica em praticantes de atividade física: uma revisão. **International Journal of Nutrology**, v. 11, p. 24-27, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0038-1674309>
- PEREIRA, G.A.L. et al. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-137, 2019.
- SILVA, M.S. et al. Recebimento de orientação sobre consumo de sal, açúcar e gorduras em adultos: um estudo de base nacional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, n. 4, p. 995-1004, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2013000400019>
- VARELA, V.F. et al. Avaliação de dietas não-convencionais e do uso dessas por estudantes de uma faculdade particular de Viçosa-MG. In: **VII Simpósio de Produção Acadêmica**, 7, 2015, Viçosa. **Anais eletrônicos**. Viçosa: UNIVICOSA, 2015. Disponível em: <<https://academico.univicosas.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/523>>. Acesso: 25 fevereiro, 2019.
- VIEIRA, Y.M. **Efeitos metabólicos da dieta low carb no emagrecimento: uma revisão bibliográfica**. 2018. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Sergipe-UFS, Sergipe, 2018.
- VIGGIANO, C.E. Dietas da Moda. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 3, n. 12, p. 55-56, 2007.