



DIETAS DA MODA: OS RISCOS NUTRICIONAIS QUE PODEM COMPROMETER A SAÚDE DA MULHER

Fernanda Souza Fontenele¹

Jaira Wiviane Rocha Lima²

Karla Daniela Ferreira³

Cleber Sipoli da Silva⁴

Resumo

Introdução: A alimentação proporciona melhor qualidade de vida e melhor funcionamento dos órgãos. Ajuda o sistema imunológico, previne o envelhecimento precoce, proporciona melhor qualidade do sono, disposição e melhora o desempenho do sistema digestivo. As dietas da moda geram males a saúde de quem a executa e esses efeitos adversos podem ser instantâneos ou em longo prazo. A falta do conhecimento amplo dessas dietas induzem essas mulheres ao erro, através da mídia e de outros portais de comunicação, divulgando um estereótipo de corpo perfeito, mostrando que o único meio são as dietas restritas para alcançar aquele resultado, com intuito de divulgar dietas sem embasamento e sem acompanhamento de um profissional. Esses efeitos prejudiciais podem ser físicos, metabólicos e psicológicos **Objetivo:** Descrever as dietas da moda bem como seus riscos para a saúde e ressaltar a responsabilidade do nutricionista no combate à divulgação de dietas restritivas que prometem como resultado o corpo perfeito. **Metodologia:** Trata-se de revisão bibliográfica descritiva qualitativa e de natureza básica, onde as buscas foram realizadas em bases de dados de caráter científico. Foram selecionados documentos publicados nos últimos 5 anos. **Conclusão:** As dietas da moda são aquelas encontradas de modo facilitado nas mídias sociais e promete, sem nenhuma evidência científica, resultados rápidos de emagrecimento. Ao contrário disto, o nutricionista é o único profissional capacitado em prescrever dietas individualizadas, que atendam às necessidades orgânicas a partir de cada fisiologia, sem comprometimento à saúde.

Palavras-chave: Dieta moda, risco nutricional, saúde da mulher.

Abstract

Introduction: Food provides better quality of life and better organ functioning. It helps the immune system, prevents premature aging, provides better sleep quality, disposition and improves the

¹ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- Unidesc-Goiás. Email: Fernanda.fontenele@sounidesc.com.br

² Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- Unidesc-Goiás. Email: Jaira.lima@sounidesc.com.br

³ Nutricionista. Phd. Coordenadora do curso de Nutrição. Centro Universitário de desenvolvimento do Centro-Oeste – Unidesc, Luziânia-GO, Brasil. E-mail: karla.ferreira@unidesc.edu.br

⁴ Professor Especialista. Luziânia-GO, Brasil. E-mail: clebersipoli.adv@hotmail.com



performance of the digestive system. Fad diets are harmful to the health of those who follow them and these adverse effects can be instantaneous or long-term. The lack of broad knowledge of these diets leads these women to error, through the media and other communication portals, disclosing a stereotype of the perfect body, showing that the only means are restricted diets to achieve that result, with the intention of disclosing diets without foundation and without the accompaniment of a professional. These harmful effects can be physical, metabolic and psychological **Objective:** *To describe fad diets as well as their health risks and emphasize the nutritionist's responsibility in combating the dissemination of restrictive diets that promise the perfect body as a result.* **Methodology:** *This is a qualitative descriptive bibliographic review of a basic nature, where searches carried out in scientific databases. Documents published in the last 5 years selected.* **Conclusion:** *Fad diets are those easily found on social media and promise, without any scientific evidence, quick weight loss results. On the contrary, the nutritionist is the only professional capable of prescribing individualized diets that meet the organic needs of each physiology, without compromising health.* **Keywords:** *Fad diet, nutritional risk, women's health.*

Introdução

O alimento é fundamental para realizar todas as necessidades essenciais do corpo. A alimentação proporciona melhor qualidade de vida e melhor funcionamento dos órgãos. Além disso, ajuda o sistema imunológico, previne o envelhecimento precoce, proporciona melhor qualidade do sono, disposição e melhor desempenho do sistema digestivo. O objetivo da adesão das dietas da moda é a estética, a restrição de alguns alimentos pode gerar a perda de peso em curto período de tempo, podendo ocasionar a baixa ingestão de carboidratos, macronutriente este essencial. A falta do mesmo pode acarretar em fraqueza, irritabilidade e dor de cabeça, entre outros sintomas [1].

Com a falta de êxito das dietas e a baixa autoestima, a sensação de fracasso dessas mulheres serão inevitáveis, podendo desenvolver distúrbios alimentares como anorexia, transtorno compulsivo alimentar e ansiedade. Quando esses planos alimentares são praticados, ignoram-se os riscos, buscando somente a estética e resultados rápidos. Assim, o nutricionista sente dificuldade em proporcionar saúde com bons resultados através da alimentação saudável e adequada [2]. Diante disso, a pesquisa indaga: Quais os impactos e consequências nutricionais das dietas da moda no comportamento alimentar da mulher? A falta da alimentação adequada pode trazer riscos à saúde e a manutenção da vida, quando a dieta é realizada sem individualidade os resultados serão insatisfatórios.

Alguns tipos dessas dietas sem comprovação de sua eficácia ou sem acompanhamento do nutricionista capacitado podem ser prejudiciais à saúde do indivíduo. Inúmeros fatores são levados



em consideração no momento da prescrição dietética para determinar qual método melhor se encaixa na rotina e na necessidade do paciente. A dieta individualizada é fator imprescindível para o resultado satisfatório e, além disso, pontos importantes como alergia ou intolerância alimentar, necessidade energética, doenças bioquímicas como diabetes, hipertensão, colesterol entre outras, podem ser desconhecidas pelo paciente e devem sempre serem levadas em consideração [1].

Denominada dieta da moda, é de fácil acesso. Através das mídias sociais há facilidade para pessoas sem conhecimento julgarem como corretas e eficientes, esperando resultados satisfatórios, sem prever os malefícios que virão, tanto instantaneamente como a longo prazo, colocando a saúde em risco [3].

Um dos grandes motivos da adesão dessas dietas da moda está em alta é o aumento da obesidade. O percentual de pessoas obesas em idade adulta no país mais do que dobrou em 17 anos, indo de 12,2%, entre 2002 e 2003, para 26,8%, em 2019. No mesmo período, a proporção da população adulta com excesso de peso passou de 43,3% para 61,7%, representando quase dois terços dos brasileiros [4].

Esses resultados têm grande impacto em consequência da globalização alimentar de *fast food* e comidas industrializadas de fácil e rápido acesso no cotidiano das pessoas. Essas dietas têm efeitos adversos há longo prazo considerando que há privações alimentares de determinados macro nutrientes. Planos alimentares como jejum intermitente, dieta *detox*, dieta cetogênica, *dukan* e *low carb* são consideradas dietas restritivas. As mesmas podem causar malefícios e danos fisiológicos à saúde de quem as adere. É importante lembrar que todo plano alimentar deve ainda ser acompanhado por atividade física, assim havendo grande chance de sucesso da prescrição dietética e da meta do paciente [5].

Metodologia

O presente artigo se caracteriza revisão de literatura como natureza básica, pois busca o avanço da ciência apenas com conhecimentos teóricos [6], sem a aplicação de estudo prático, através de artigos e literaturas relacionados às dietas da moda, os impactos e consequências nutricionais no comportamento alimentar da mulher. A abordagem é de cunho qualitativa, tipo de pesquisa que busca privilegiar a análise de pequenos processos estudando ações sociais em grupo ou individuais, examinando então intensivamente os dados, caracterizada pela heterodoxia enquanto é feita análise, então, por se encaixar no padrão de estudo de dados sem incluir o uso de métodos e estatísticas, esta pesquisa define-se como qualitativa [7].

Quanto ao objetivo, será pesquisa explicativa, cujo objetivo é identificar fatores que possam determinar ou contribuir para o acontecimento dos fenômenos, além disso, visa aprofundar o



conhecimento explicando a razão do ocorrido. Este artigo é de revisão bibliográfica que busca informações em acervos que tem relação com o problema de pesquisa em questão [7].

O estudo tem como público alvo as mulheres por se preocuparem com a estética ou por serem insatisfeitas com a aparência. As buscas pelos artigos foram realizada por via internet, por meio sites de caráter acadêmico *Google Scholar* e SciELO. Foram selecionados artigos publicados entre 2017 e 2021, no idioma Português por meio de descritores booleanos como “Diets da moda AND riscos nutricionais”.

Referencial teórico

Atualmente, a prevalência de dietas da moda oferecida através das mídias digitais não possui embasamento científico e é considerada uma maneira comum de se alimentar. Essas dietas são mais notórias entre as mulheres, pois, a insatisfação com a aparência é bastante comum em grande parte da população feminina. Apesar de sua fama, as evidências de que as dietas não são efetivas para a perda de peso estão cada vez mais presentes, bem como o estudo de seus malefícios. Sabe-se que a prática de dietas restritivas pode contribuir para distúrbios emocionais e cognitivos, além da possível aparição de transtornos alimentares [8].

Em torno da insatisfação da imagem corporal, grande parte da sociedade utiliza alguma estratégia para perder peso. A partir disso, surge o crescimento dessas dietas restritas em muitas revistas, sites e blogs sem segurança e fundamentos científicos, influenciando as pessoas a utilizarem estratégias de emagrecimento rápido sem acompanhamento nutricional [9].

Os impactos dessas dietas extremamente restritivas prejudicam a vida das pessoas pois, proíbem o consumo de um ou mais grupos alimentares sem qualquer respaldo científico e, muitas vezes, além de gerar sofrimento pela proibição, podem gerar intolerâncias alimentares que antes não existiam. Este ciclo de restrição pode levar a transtornos alimentares que acometem sentimentos, baixa autoestima, depressão e sentimento de frustração [10].

O acompanhamento do nutricionista é fundamental para ajudar essas mulheres na mudança de seus hábitos alimentares, o que irá contribuir na orientação quanto a substituição de hábitos ruins por hábitos mais positivos. Dietas individualizadas, balanceadas de acordo com as necessidades energéticas, ricas em macro e micronutrientes são fundamentais para manter o bom funcionamento do organismo, melhorando o sistema imunológico e prevenindo doenças, pois, a dieta equilibrada fornecerá ao corpo todos os nutrientes necessários. Um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer a alguns princípios básicos para que não provoque deficiências nutricionais e, conseqüentemente, danos à saúde [11].



Considerando tal afirmação e ainda preocupado com a textura, aparência e palatabilidade de uma refeição, estabeleceu-se quatro leis que regem a boa alimentação, sendo elas a lei da quantidade, da qualidade, harmonia e adequação. Estudiosos afirmam que dietas não individualizadas, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem hábitos de vida saudáveis. O nutricionista é essencial para avaliar as necessidades nutricionais de forma individualizada e, tem o papel de ajudar o paciente na mudança do comportamento alimentar, elaborando um plano alimentar equilibrado que busque atender todas as necessidades [11].

O grande motivo da prática dessas dietas é a insatisfação da imagem corporal ou excesso de peso, com origem na comparação com o corpo perfeito imposto pela sociedade como magras e atléticas. O percentual de pessoas obesas em idade adulta no país mais do que dobrou em 17 anos, indo de 12,2%, entre 2002 e 2003, para 26,8%, em 2019. No mesmo período, a proporção da população adulta com excesso de peso passou de 43,3% para 61,7%, representando quase dois terços dos brasileiros [4].

Esses resultados têm grande impacto em consequência da globalização alimentar de *fast food* e comidas industrializadas de fácil e rápido acesso no cotidiano das pessoas. Uma das motivações desse aumento de pessoas com sobrepeso é a globalização alimentar, produtos industrializados e *fast food* comidas rápidas prontamente disponíveis [12]. Esses planos alimentares são denominados dieta da moda e oferecem fácil acesso através das redes sociais e da mídia. A autoridade das redes sociais sobre a alimentação pode interferir na saúde, com aconselhamento de pessoas sem conhecimento de um profissional [13].

Tais dietas são encontradas com fácil acesso, assim facilitando para pessoas sem conhecimento praticar e julgar correto, esperando resultados satisfatórios e sem prever que os malefícios virão com o tempo, colocando a saúde em risco por estética, sem prever consequências dessa prática sem auxílio de profissionais capacitados, para prever as necessidades de cada organismo. Essas dietas têm uma característica de restrição de determinados alimentos, de acordo com cada dieta proposta com o intuito do resultado final, de perda de peso em curto período de tempo.

Outros meios de propagação dessas dietas são por meio de digital *influencer*, pessoas que influenciam outras através de redes sociais, que tem propagação de informações em tempo real, como o *Instagram*, essa propagação através de *posts*. Nos perfis foram observados a presença de fotos e vídeos, corpos magros e musculosos das *influencers*, com intuito de propagar os resultados [3].

Esses *influencers* não possuem formação acadêmica em nutrição, muita não têm propriedade para prescrever ou persuadir sobre restrição de alimentos e suplementos. A influência da mídia sobre a alimentação pode afetar a saúde do indivíduo, de modo que essas prescrições podem não respeitar as recomendações da DRI's assim causando a subnutrição visto que "Estado de pessoa



insuficientemente nutrida, o qual, quando prolongado, pode comprometer a saúde ou provocar a morte” [13].

Essas prescrições não são para promover a saúde. Como pontos principais existem benefícios financeiros para essa divulgação de dietas e estilo de vida saudável. Esse estilo de vida é algo individual, para cada necessidade particular. Um dos pontos falhos dessa propagação são as condições financeiras para praticar esse estilo de vida, causando a sensação de impotência para alcançar a vida saudável com o básico, e a comparação com o corpo perfeito. Esse ponto pode levar as pessoas a desacreditarem da vida saudável e que é possível alcançá-la somente com alimentos e a prática de atividade física.

Um obstáculo no sucesso desses planos alimentares é a falta de um profissional de nutrição, para construir um plano dietético adequado para suprir as necessidades fisiológicas e metabólicas do indivíduo. Essas dietas não são eficazes e, em longo prazo, os efeitos adversos começam a surgir. Dietas excessivamente restritivas levam a perda de peso muito rápida, porém, o indivíduo não o mantém por muito tempo [14].

Jejum intermitente

Esta é a prática alimentar mais antiga dos povos de todo o mundo, tendo sua essência e interesses modificados ressaltados em muitas publicações literárias em povos da antiguidade. Ela foi adaptada para interesses estéticos com intuito de perda de peso, consistindo em abstinência de alimentação durante um intervalo do dia de forma programada [15].

Realiza-se uma pausa na alimentação por um determinado período do dia, onde o indivíduo fica em jejum por livre e espontânea vontade, inclui jejum algumas vezes na semana, dias alternados ou todos os dias em média de 14 a 20 horas no dia. O jejum intermitente (JI) não é indicado para qualquer pessoa, possui efeito colateral e é impróprio para alguns indivíduos [16]. Somente um profissional capacitado saberá se um jejum se encaixa no plano dietético do indivíduo, com a realização da anamnese.

Na divulgação dessas dietas as informações sobre os efeitos adversos são omitidas. Dentre os efeitos estão a tensão, raiva, fadiga, depressão e mau humor, e, realizado em longo prazo, pode causar alteração no ciclo menstrual [16]. Outra desvantagem é que essa prática não pode ser executada por qualquer pessoa por motivos de longos períodos sem se alimentar.

Dukan



A dieta baseada em proteína, denominada Dieta Dukan, foi criada por um médico, conhecido Dr Pierrri Dukan, que ajustou as proteínas de acordo com as necessidades de cada pessoa com objetivo de perda de peso. Em 2001, ele lançou sua obra chamada “Eu não consigo emagrecer” [17].

Esta pode ser uma dieta com restrição de determinados alimentos, pois, utiliza apenas um grupo dos macronutrientes, as proteínas. Tal ação como acumular em excessos, ela consiste na primeira fase restrita à suspender todos os macronutrientes exceto proteínas e, posteriormente, acrescentam progressivamente os demais macronutrientes. Como consequência pode haver sobrecarregar e prejudicar funções fisiológicas como o funcionamento do intestino, além de facilitar a ocorrência de problemas estomacais, como úlcera e prejudicar a saúde óssea e renal [17].

Cetogênica

Criada por Wilder no ano de 1921, há relatos de diversos casos de utilização na época de Hipócrates. Esse plano alimentar foi praticado a primeira vez nos Estados Unidos com intuito de tratar epilepsia com recínto acidogênico. Dieta baseada em lípidio, utiliza a queima de gordura. Os ácidos graxos são convertidos pelo fígado em corpos cetônicos. Quando a glicose está elevada na corrente sanguínea é utilizada como primeira fonte de energia do corpo humano, quando a glicose está baixa a segunda fonte de energia é a gordura. Os efeitos colaterais da prática dessas dietas podem vir com o tempo, podendo ser, por efeito da cetose, a baixa glicemia no sangue com consequente sonolência, constipação, vômitos, febre, refluxo gastroesofágico, entre outros [18].

Dieta Low Carb

Essa dieta tem por intuito a redução ou restrição de carboidratos, consumido em menor quantidade do que a recomendada pelas *Dietary Reference Intakes* (DRI's) [3]. Com a falta do carboidrato no organismo, sendo esse macronutriente a principal fonte de energia do corpo humano, a produção secundária de energia do organismo será através da gordura e proteína.

A dieta *low carb* é baseada na restrição total do carboidrato, um macronutriente importante na alimentação, responsável pela produção de energia do organismo humano. O carboidrato compõe mais de 50% de uma dieta equilibrada, responsável por boa parte das calorias necessárias para o bom funcionamento dos órgãos e da sobrevivência humana. Esse modelo de dieta tem o aparecimento de alguns efeitos como dores de cabeça, diarreias, estados de fraqueza e câibras musculares. A adoção dessas dietas simultaneamente com fármacos deve ter orientação para evitar episódios de hipoglicemia e hipotensão [19].

Dieta Detox



A dieta *detox* é baseada no consumo de frutas, hortaliças, água e chás, misturas de sucos e chás, estimulando a eliminação das toxinas no organismo. Tem como objetivo desintoxicar o organismo e com a finalidade de perda de peso, somente de alimentos funcionais, excluindo alimentos industrializados e gordurosos [16]. O uso dessas misturas de sucos e chás em muitas situações é usado para substituir refeições importantes ao longo do dia, assim não suprimindo as necessidades diárias recomendadas de outros nutrientes.

O restrito consumo de micronutrientes na dieta causa danos ao organismo. O CFN, aconselhou aos profissionais de nutrição orientar aos pacientes os riscos dessa dieta e explicar que o processo de desintoxicação, o próprio corpo produz de forma natural [16]. Entende-se que dietas restritivas, podem causar malefícios e danos fisiológicos à saúde de quem as praticam, a falta de um profissional nutricionista qualificado para determinar qual método melhor se encaixa na rotina e necessidade do paciente.

Cada pessoa necessita de prescrição dietética individualizada e estudada a fundo a rotina e se existe alguma patologia crônica desconhecida pelo próprio paciente, o plano alimentar deve andar em conjunto com a atividade física, assim a chance do sucesso da prescrição dietética e da meta do paciente ser atingida com sucesso sem danos adversos e com garantia de uma vida saudável, assim com resultados prolongados e sem efeito contrário.

A falta de conhecimento sobre os danos colaterais dessas dietas generalizadas atrapalha o trabalho do nutricionista em promover um plano alimentar saudável e adequado sem riscos à saúde física e psicológica, uma dieta sem sucesso pode causar danos como autoestima baixa por não ter atingido a meta desejada, sem o sucesso esperado o paciente desacredita da aplicabilidade de um profissional de nutrição.

Conclusão

Diante dos resultados relatados na literatura, uma alimentação adequada é essencial na saúde alimentar do ser humano para suprir suas necessidades fisiológicas e metabólicas. Os impactos na saúde alimentar de uma mulher pode gerar uma série de problemas de saúde e psicológicos, esses agravos na saúde tem origem a restrições alimentares por parte de dietas da moda, com intuito estético, com perdas de peso em curto espaço de tempo e sem acompanhamento de um profissional.

A obesidade tem ganhado um grande espaço na vida de mulheres e esse é um das grandes motivações para a execução de dietas generalistas, a mídia também contribui para propagandar essas dietas como algo milagroso e instantâneo. O efeito de tais restrições podem causar desconfortos físicos como dor de cabeça, irritabilidade, cansaço, desregulação do ciclo menstrual, hiperglicemia,



vômitos entre outros incômodos visíveis no dia a dia. E problemas mais graves como transtornos alimentares, mau funcionamento do intestino, problemas renais e nesses, em casos muito graves o óbito.

Prescrições dietéticas englobam uma série de fatores particulares. No momento da prescrição o nutricionista saberá identificar o problema, e executar um plano alimentar para suprir as necessidades nutricionais, e em contrapartida saberá planejar o déficit calórico apropriado para cada condição retratada ao profissional. Inúmeros fatores são levados em consideração para uma prescrição e somente um especialista capacitado saberá assimilar suas necessidades visando além da estética, preservando a saúde e chegando ao objetivo esperado pela paciente sem efeitos adversos.

Referências

[1] Fagiani M, Hinokuma KD, Junior AI, Ribeiro GGS, Kuba CA. Avaliação nutricional, satisfação corporal e uso de dietas da moda em mulheres praticantes de atividade física. *ENEPE*. 2021;1403-1413.

[2] Silva LCC, Cunha KT, Costa GA, Carvalho LMF. Análise crítica de dietas de emagrecimento intituladas detox divulgadas em revistas não científicas. *RBONE-Rev Bras de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2020;14(89):934-940.

[3] Rodrigues EC. A investigação de dietas low carb na mídia social instagram. *Rev FIMCA*. 2020;7(2):1-4.

[4] IBGE. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada. *Umberlândia Cabral: IBGE, 2020*. Available from: : <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/28326-quatro-em-cadadez-municipios-nao-tem-servico-de-esgoto-no-pais>.

[5] Silva AA, Nascimento JG. A propagação de informações sobre alimentação, nutrição e suplementação por influencers no instagram [Graduação em Nutrição]. Fortaleza: Centro Universitário FAMETRO, 2020.

[6] Tumeleiro N. Pesquisa básica: um guia completo com exemplos [Internet]. Blog da Mettzer. 2019 [cited 2022 may 4]. Available from: <https://blog.mettzer.com/pesquisa-basica/>

[7] Vieira S, Hossne WS. Metodologia Científica para área da saúde. 2 ed. Rio de Janeiro, 2015, p. 117-118.



- [8] Soihet J, Silva AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*. 2019;18(1);55-62.
- [11] Marangoni JS, Maniglia FP. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Rev da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*. 2017;8(1);31-36.
- [12] Pereira C. Dietas da moda: influência em mulheres entre vinte a cinquenta anos em uma unidade básica de saúde da cidade de lages/sc [TCC]. Santa Catarina: Centro Universitário FACVEST, 2019.
- [13] Leite RA, Freitas O, Nascimento FM. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. *Brazilian Applied Science Review*. 2021;5(5); 2052-2066.
- [14] Lima CLS. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão sistemática. *RBNE-Rev Bras De Nutrição Esportiva*. 2019;13(79);426-436.
- [15] Silva, VO, Santos AB. Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. *Rev Da Associação Brasileira De Nutrição-RASBRAN*. 2021;12(1);164-178.
- [16] Peres EA, Maceto E, Marvilha RC, Carmo NS, Almeida BR. Dieta da proteína: riscos e benefícios do Dukan e a proposta de uma forma farmacêutica diferenciada a base de proteína. *Cadernos Camilliani*. 2021;15(3-4); 542-562.
- [17] Nascimento BRC, Brito RCLA, Soares JAB, Toscano LT. Dieta cetogênica e sua eficácia em indivíduos obesos. *RBONE-Rev Bras de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2020;14(86);451-459.
- [18] Nofal VP. Novas descobertas sobre a dieta low carb. *e-Scientia*. 2019; 12(1): 10-14.