

NOME: MARILIA CARVALHO RIBEIRO

TÍTULO: DIETAS DA MODA: MITOS E VERDADES

AUTORES: JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, MARILIA CARVALHO RIBEIRO , JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, MARÍLIA CARVALHO RIBEIRO, CARLOS ALUÍZIO LEAL ROCHEDO , GIOVANA SANTOS DE AZEVEDO, VÍVIAN FREITAS SILVA BRAGA SILVEIRA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: DIETA, EMAGRECIMENTO, SAÚDE

#### RESUMO

Considerando as elevadas prevalências de utilização de dietas da moda para o emagrecimento e, diante de evidências científicas que estas dietas podem trazer riscos à saúde, propôs-se este projeto de extensão com o objetivo de elaborar um material didático intitulado, "Dietas da moda: mitos e verdades", bem como disponibilizar o mesmo mediante a participação em palestras educativas. Para elaboração do material didático realizou-se um estudo descritivo de levantamento bibliográfico. Os artigos utilizados para esta pesquisa foram delimitados pelos descritores, dietas da moda, dieta low carb, dieta cetogênica, dieta à base de proteínas, dieta detox, dieta hipocalórica e jejum intermitente, em português e inglês, nas bases de dados, Scielo, Medline, Pubmed e periódicos Capes. Os trabalhos selecionados foram os publicados entre 2010 a 2018. Mediante a leitura dos resumos foram selecionados 107 e, após a leitura integral foram incluídos 20 artigos para elaboração do material didático. O mesmo está estruturado em introdução, 5 capítulos e considerações finais. A introdução traz uma breve explanação do contexto de vida atual. O capítulo 1 "Dieta: definições e tipos", apresenta a definição de dieta e dietas da moda, bem como, as suas variações. O capítulo 2 "Dieta Low Carb", aborda as principais dietas low carb. O capítulo 3 "Dieta Detox", descreve e discute o principal protocolo da dieta detox. O capítulo 4 "Jejum Intermitente", aponta as principais evidências e considerações que circundam o jejum intermitente. O capítulo 5 "Outras dietas", destaca-se a dieta alcalina, isenta de glúten, lactose, dieta do mediterrâneo e vegetariana. Já as considerações finais, conduz o leitor a uma reflexão sobre a alimentação. Cabe ressaltar que o material de didático está em fase de editoração e as palestras educativas estão agendadas para os meses de setembro e outubro de 2018. Acredita-se que este trabalho poderá gerar conhecimentos e proporcionar uma forma agradável de aprendizado.