

O IMPACTO DO TERROSRISMO NUTRICIONAL E AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS À SAÚDE DAS DIETAS RESTRITIVAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Francisco Vinicius Teles Rocha¹, Alane de França Rocha², Ellen Cinthya Lima Moraes³, Náisa Marta Sousa da Costa Oliveira⁴,
Andrea Nunes Mendes de Brito⁵, Carlos Henrique Ribeiro Lima⁶

¹Graduando em Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: fviniciusr@gmail.com; ²Graduando em Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: alanefranca7@gmail.com; ³Graduando em Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: ellencinthy05@gmail.com; ⁴Graduando em Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: naisamarta2000@gmail.com; ⁵Docente de Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: andrea.nunes9@gmail.com; ⁶Docente de Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina. E-mail: lima.carlos@estacio.br

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) um indivíduo é considerado saudável quando se encontra em um estado de equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e emocional, extrapolando a ausência de doenças. Partindo deste pressuposto, influências externas como veiculação de desinformações vindas das mídias podem influenciar determinados grupos sociais a buscarem padrões de beleza, magreza ou hipertrofia muscular, incansáveis de maneira salutar, o que pode trazer riscos ao mexer no delicado equilíbrio do estado de saúde. **Objetivo:** Descrever, através de uma revisão integrativa da literatura, o impacto dos meios de comunicação e das normas estéticas na saúde do indivíduo e as possíveis consequências de dietas restritivas. **Material e Método:** A investigação foi conduzida através de uma revisão integrativa da literatura em bases de dados LILACS, PUBMED e SCIELO em Abril de 2022. Para tal, foram utilizados os seguintes descritores: "Distúrbios alimentares", "Dietas restritivas" e "Terrorismo nutricional", "Monitorização nutricional" em português e inglês. Para os critérios de inclusão, serão utilizadas referências de 2016 a 2021. Foram excluídas teses, dissertações e revisões de literatura. **Resultados e Discussão:** A amostra inicial foi de 5 artigos, sendo 3 artigos encontrados na base de dados LILACS, 1 artigos na PUBMED e 1 artigos na SCIELO. Todos estavam disponíveis gratuitamente. A amostra na literatura se mostrou tímida. De maneira geral, foi visto que a base do problema gerado pelas mídias sociais ao vincularem padrões estéticos está no fato de que parte das informações nutricionais não são baseadas em fatos científicos. Assim, a pessoa influenciada por um padrão estético visto nas mídias sociais desencadeia um desequilíbrio no seu estado nutricional, não somente no aspecto orgânico, como também na dimensão psicológica. Este estado de desequilíbrio pode levar à anorexia, bulimia, vigorexia, ansiedade, agorafobia, desnutrição, hipecoleterlemia, hipotireoidismo e possíveis consequências fatais, como: insuficiência renal, hipoglicemia e hepatite fulminante Tendo em vista isto, os autores incentivam pesquisas nessa área devido a relevância deste tema e as graves consequências do desequilíbrio nutricional que as pessoas que seguem dietas restritivas poderão desencadear. **Conclusão:** A veiculação de padrões de beleza é um ato inato das mídia, entretanto a adesão a dietas restritivas por influência da mídia através de padrões estéticos inalcançáveis pode trazer consequências possivelmente fatais. Assim, a educação em saúde, baseada em evidências científicas, se mostra essencial para contornar isto, pois somente a informação se mostra a arma mais eficiente no combate às dietas restritivas por influências da desinformação gerada pelas mídias sociais.

Descritores: Dietoterapia, Comportamento Alimentar, Terrorismo, Nutrição.