

# ESTUDO APONTA que pessoas optam por dietas restritivas por saúde, humor, peso e ética



Em estudo divulgado no periódico *Perceptual and Motor Skills*, pesquisadores do Brasil e de Portugal investigaram as principais razões pelas quais as pessoas adotam dietas restritivas, ou seja, eliminam por completo certos alimentos de seu cardápio. Entre os participantes, os fatores mais associados a esse comportamento alimentar foram saúde, humor, controle do peso, preocupações éticas e relacionadas ao consumo de produtos naturais.

Conduzida por cientistas da Unesp (Universidade Estadual Paulista), da Unifal (Universidade Federal de Alfenas) e do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, em Portugal, com apoio da Fapesp, a pesquisa envolveu 1.200 adultos (69,5% mulheres) com idade média de 25 anos. Os autores também analisaram as motivações por trás de outros dois tipos de comportamentos alimentares denominados "emocional" e "descontrolado".

Enquanto os hábitos alimentares de uma pessoa se referem à forma como ela lida com os alimentos de forma prática, ou seja, como os seleciona, prepara e consome, seus comportamentos alimentares dizem respeito a questões mais subjetivas e individuais, como contexto sociocultural, aspectos psicológicos, estímulos sensoriais e estado de humor.

Entender o que ativa e motiva esses fatores pode ajudar especialistas a modelar intervenções clínicas e a tratar comportamentos de risco para transtornos, além de promover escolhas alimentares positivas, adequadas e saudáveis —missão fundamental no atual cenário de grande disponibilidade e oferta de alimentos, especialmente de alto teor calórico.

A partir de dados coletados por meio de dois questionários, foram examinados nos participantes três comportamentos alimentares marcantes na população brasileira: restrição alimentar cognitiva, em que se restringe a alimentação intencionalmente por meio da adoção de qualquer tipo de dieta; alimentação emocional, guiada por sentimentos; e descontrole alimentar, caracterizado por excessos (consumo de grandes quantidades em um curto período).

Os pesquisadores relacionaram, então, cada um dos comportamentos a nove motivos subjacentes às escolhas alimentares: saúde, humor, conveniência, apelo sensorial, conteúdo natural, preço, controle do peso, familiaridade e preocupação ética. Isso foi feito por meio de uma técnica estatística chamada modelagem por equações estruturais, que analisa via números a relação entre variáveis que supostamente seriam vistas como não observáveis, como estado de humor e intenção de restringir o consumo de alimentos.

*"Observamos que, quanto mais as pessoas restringem cognitivamente sua alimentação, mais escolhem os alimentos por questões de saúde, humor, conteúdo natural, controle do peso e preocupação ética", diz o nutricionista Wanderson Roberto da Silva, professor do programa de pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos da Unesp e primeiro autor do estudo.*

*"Já quem se alimenta de forma emocional, é mais guiado pelo humor do que por saúde ou presença de conteúdo natural —resumindo, há maior suscetibilidade de esses adultos optarem por alimentos considerados palatáveis, como aqueles ricos em açúcares e gorduras."*

*"E, por fim, pessoas sem controle sobre a alimentação, ou seja, que comem sem pensar em quantidade, horários ou porções, escolhem seus alimentos por conveniência, ingerindo o que há na frente pelo fato de serem atrativos, por apelo sensorial, preço ou familiaridade."*

## **Novas Abordagens**

De acordo com os cientistas envolvidos no trabalho, essas descobertas podem orientar pesquisas futuras sobre comportamento alimentar, inclusive com estudos semelhantes replicados em populações com estilos alimentares ou doenças específicas, como diabetes e hipertensão.

Outra contribuição importante do estudo é ajudar a guiar profissionais da área de saúde e gestores de políticas públicas na elaboração de estratégias para estimular comportamentos alimentares alinhados com o que atualmente se considera uma alimentação saudável e adequada ao contexto socioeconômico e cultural em que cada pessoa está inserida, sem restrições severas e atitudes inflexíveis. Isso vai ao encontro do que é preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde.

*"Nossos achados destacam que investir em mudanças dietéticas pensando apenas no que se consome tem grandes chances de falhar. Dietas altamente restritivas, por exemplo, tendem a gerar comportamentos inflexíveis e obsessivos, que causam dificuldades bio e psicossociais, como deficiências de nutrientes, afastamento de ambientes sociais e sofrimento emocional", diz Silva.*

*"Não estamos romantizando o cenário e afirmando que nunca seja necessário reduzir a quantidade consumida de alimentos, inclusive porque vivemos uma epidemia de sobrepeso e obesidade. Mas é preciso que o acompanhamento profissional seja mais harmonioso e vá além de falar o que as pessoas têm de comer ou deixar de comer. Temos de entender a relação que se estabelece com a comida, as emoções e os motivos envolvidos para, então, propor alterações que façam sentido individualmente e tenham potencial de se tornar mais efetivas e evitar prejuízos no longo prazo."*

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5467/estudo-aponta-que-pessoas-optam-por-dietas-restritivas-por-saude-humor-peso-e-etica> em 06/05/2026 17:30