

## **CRENÇAS E MITOS POPULARES FRENTE À RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS NO CONTROLE DA OBESIDADE**

Diogo Vinícios Soares Queiroz<sup>1</sup>; Eliângela Falcão Garcia<sup>1</sup>; Isabela Rocha Tavares<sup>1</sup>; Marcela Cassol<sup>1</sup>; Patrícia Marchiori Pareira<sup>1</sup>; Newton Paulo Monteiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudantes do Curso de Medicina – UNIFAN;

E-mail: diogosoaresdvsq@hotmail.com; garciaeliangela@gmail.com;

isabelarochatavares@gmail.com; cassolmarcela@gmail.com;

patthy\_pereiraa@hotmail.com.

<sup>2</sup>Professor – Faculdade de Letras – UNIFAN –

E-mail: newton@unifan.edu.br

### **RESUMO**

Este trabalho teve como objetivo conhecer a influência das crenças e mitos populares no comportamento e na decisão dos indivíduos em relação à saúde e estética corporal. Teve-se como objeto de estudo o tema, restrição de carboidratos no controle da obesidade. Uma parte do trabalho foi baseada no estudo qualitativo, tipo descritivo, desenvolvido em Aparecida em Goiânia-GO. A coleta de dados foi promovida por meio de uma entrevista individual com familiares. A outra se elaborou tendo como base a pesquisa bibliográfica a partir do levantamento das bases de dados: Scielo, Lilacs e Bireme. A entrevista e o estudo de bibliográficos evidenciaram a determinação e valorização dos sujeitos de não abandonar a prática popular, pois acreditam fielmente em sua eficácia.

**Palavras chave:** Crenças Populares. Obesidade. Restrição de Carboidratos.

### **Introdução**

Certamente a alimentação é um tema cercado por crenças e mitos em todas as sociedades. As crenças alimentares são superstições passadas de geração em

geração, referentes às consequências e potencialidades que determinados alimentos podem promover caso sejam ingeridos. Os mitos são lendas ou histórias baseadas em tradições, que assim como as crenças, podem interferir benéficamente ou maleficamente a saúde. Tanto o mito como a crença geralmente não possuem fundamentação científica. A questão é: estes influenciam o social frente à restrição do consumo de carboidratos no controle do peso corporal? O grau de escolaridade de um sujeito interfere nos seus hábitos e pratica da saúde-alimentar?

Esta opção se da em razão da finalidade estética-corporal ou por um quesito de modo de vida saudável ou ao combate de doenças como a obesidade? Os carboidratos são biomoléculas orgânicas imprescindíveis para o funcionamento bioquímico do organismo humano, tendo como principal finalidade o fornecimento energético (MOURO, 2007). Ademais, a dieta cetogênica, pode acarretar danos à saúde como maior propensão a doenças cardiovasculares e ao desencadeamento do efeito hiperglicêmico de rebote.

### **Metodologia**

Este estudo de revisão trata-se de um levantamento bibliográfico de artigos científicos relacionados a este tema, publicados em diferentes bases de dados, sendo elas: Scielo, Lilacs e Bireme. As palavras chave utilizadas na busca destes bancos de dados foram Crenças Populares, Obesidade, Restrição de Carboidratos. Foram realizadas entrevistas com moradores do bairro Recanto dos Emboabas em Aparecida de Goiânia-GO buscando traçar o perfil comportamental de moradores daquela região a cerca de questões relacionadas a saúde, buscando analisar o quanto a cultura e as crenças populares influenciam nas suas escolhas.

### **Resultados e Discussão**

A crença é uma forma de conhecimento, revestida de convicção, confiança e alto grau de certeza, a respeito de determinado fenômeno ou fato. As crenças em saúde geralmente não possuem alguma base científica para sua explicação, contudo, não necessitam de comprovação para serem aceitas e incorporadas ao repertório popular (De OLIVEIRA, 2003)

O mito é a narrativa de significação simbólica, transmitida de geração em geração dentro de determinado grupo, e considerada verdadeira por ele (De OLIVEIRA, 2003).

Certamente em todas as civilizações humanas houve uma série de saberes e conhecimentos populares que por base da experiência individual e da transmissão de informações às descendências foram se perpetuando até a atualidade.

Os mesmos são fatores determinantes do estado psicoemocional e comportamental humano, sendo em algumas vezes objeto influenciador na tomada de decisões de um tratamento clínico ou alternativo. O fato é que o sistema de crenças de um sujeito pode ter efeito negativo ou positivo sobre a sua saúde.

Estudos realizados no departamento de ciência e história da Universidade Federal do Paraná, UFPR, demonstrou que o nível de escolaridade e de renda salarial dos indivíduos influem diretamente em sua decisão, sobre tudo em questões relacionadas a saúde (FIGUEIREDO, 2005). Todavia também foi demonstrado que as crenças e mitos populares influenciam, mesmo que em grau diferente, a maior parte da sociedade.

A obesidade já é visualizada como uma epidemia mundial independente de condições econômicas e sociais. Obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal que causa prejuízos à saúde do indivíduo promovendo prejuízos tais como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor. Além de se constituir enquanto fator de risco para enfermidades tais como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (ABRANTES, 2002).

A partir de pesquisas realizadas pela Universidade Federal de Alagoas, UFAL, verificou-se que uma controlada redução do consumo de carboidratos facilita a queima de gordura do organismo, em nível superior a de modelos tradicionais de alimentação. O aumento da prevalência da obesidade traz consequências tanto para saúde individual quanto para a sociedade. Sendo considerado, portanto, um grave problema de saúde pública.

Buscando sanar essa problemática, procura-se promover novas estratégias de tratamento para reduzir gastos com saúde pública e melhorar a qualidade de vida populacional. Entre tais estratégias está a intervenção médico-nutricional a qual se destaca como a mais popular a dieta associada a delimitação de carboidratos.

Sendo assim, nutricionista e médicos endocrinologistas geralmente indicam a seus pacientes um programa de reeducação alimentar denominada “Dieta Seletiva de Carboidratos” o qual permite apenas o consumo de carboidratos ricos em vitaminas, aminoácidos essenciais que são indispensáveis para o equilíbrio metabólico do organismo humano.

Entretanto, popularizou-se a crença popular de que é possível emagrecer e controlar a obesidade restringindo o consumo total de carboidratos na alimentação, “Dieta Cetônica”.

A mesma dieta tem sido questionada pelas ciências médicas em termos de eficácia, qualidade em saúde e segurança. Diante disso, restringir o consumo do mesmo de maneira agressiva e continua pode promover o efeito contrário no combate a redução da massa corpórea e, por conseguinte, ocasionar agravantes ao organismo.

Diversos são os riscos para quem utiliza tal dieta como: risco de doença cardíaca, desencadeamento do estado metabólico de cetose, promoção de efeitos colaterais a curto prazo como cefaleia, astenia, desidratação, tontura e odor diferente na transpiração; queda dos níveis bicarbonato e ureia sanguínea; efeitos sobre a função renal, agravantes principalmente em pacientes diabéticos, que tem grande potencial para desenvolver nefropatias, entre outros (SONATI, 2013).

### **Considerações Finais**

O trabalho buscou analisar a influencia de crenças e mitos populares frente à prática da dieta cetogênica, buscando estabelecer sua influencia isoladamente ou concomitante com outros fatores sendo estes: grau de escolaridade, combate a obesidade e busca de vida mais saudável. Estudos realizados pela UFPR e UFAL mostraram que esta dieta pode trazer graves prejuízo à saúde de quem a pratica sendo produtora de diferentes patologias, sendo assim não aconselhável sua adoção como dieta. Outro aspecto importante analisado foi a relação entre grau de escolaridade e o uso de métodos alimentares baseada em crenças populares, o resultado obtido foi que o baixo grau de escolaridade está ligado diretamente a adoção de modelos influenciado pelo saber popular, uma vez que com menor nível pode interferir na sua qualidade de vida consequentemente sua saúde.

A entrevista explicita outra problemática que é a busca de informações nutricionais na internet, sendo este reconhecidamente propagador de mitos e crenças com

conhecimento científico parcial ou nulo, sendo o maior propagador destes na atualidade. Outro importante ponto a ser ressaltado são outras práticas de dietas que trazem malefícios além da dieta cetogênica, como a não alimentação e o uso de laxante.

Em suma, as crenças e mitos populares estão totalmente absorvidos e entrincheirados em nossa identidade, pois somos formados e formadores de cultura e os saberes populares são criados e propagados por está, assim sendo por mais que fatores externos como educação, situação financeira e intelectual influencie estes saberes incidem em nossas decisões. Assim, práticas como a dieta cetogênica entre outras dietas baseadas em mitos e crenças ainda tem muita adesão por ser fruto de uma cultura.

### **Referencias bibliográficas**

ABRANTES. M. M. LAMOUNIER. J. A. COLOSIMO. E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. JORNAL DE PEDIATRIA. Ano 2002 Vol. 78, Nº4, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n4/v78n4a14>>

De OLIVEIRA. A. S. T. ; MOREIRA. C. T. ; MACHADO. C. A. Crenças e práticas populares: influência na assistência de enfermagem prestada à criança no programa saúde da família. Ano 2003. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/955> >

FIGUEIREDO. B. G. Os manuais de medicina e a circulação do saber no século XIX no Brasil: mediação entre o saber acadêmico e o saber popular. EDUCAR EM REVISTA. Paraná ano 2005, p. 59-73. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=155016226005>>

MOURO, B. G. Fontes de carboidratos e porcentagem de volumosos em dietas para ovinos: balanço de nitrogênio, digestibilidade e fluxo portal de nutrientes. REVISTA BRASILEIRA DE ZOOTECNIA. Brasília: ano 2007 v.36, n.2, p.489-498, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbz/v36n2/28.pdf>>

SONATI. J. G. Educação Nutricional para a Boa Alimentação e Controle do Peso Corporal. Campinas-SP. Ano 2013. Disponível em;  
<[http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/diagnostico\\_vinhedo\\_cap8.pdf](http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/diagnostico_vinhedo_cap8.pdf)>