

Impacto das redes sociais na alimentação

RESUMO

A ascensão da internet representou uma revolução na comunicação global, encurtando distâncias e proporcionando acesso instantâneo à informação em escala global. Apesar de seus benefícios na democratização da informação, a internet também trouxe implicações negativas, notadamente na saúde mental. O uso excessivo das redes sociais está associado à ansiedade, à depressão e a distúrbios alimentares, especialmente entre os jovens. Essa exposição constante a vidas digitalmente idealizadas pode desencadear sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, a internet normalizou práticas prejudiciais à alimentação, como restrição alimentar excessiva e medo do ganho de peso, aumentando o risco de transtornos alimentares, como Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa. Nesse contexto, profissionais de nutrição desempenham um papel crucial na prevenção e no acompanhamento nutricional de pacientes com transtornos alimentares.

Palavras-chave: redes sociais; alimentação; nutrição; internet; distúrbios alimentares.

1 INTRODUÇÃO

Evidentemente, a ascensão da internet marcou uma verdadeira revolução na sociedade, ampliando de forma notável a rapidez na comunicação e eliminando as fronteiras geográficas. Isso se traduz na capacidade de trocar informações instantaneamente em uma escala global (Moraes; Silva; Silva, 2014). Seu impacto se estende por diversas esferas da sociedade contemporânea, representando uma das contribuições mais significativas para a democratização do acesso à informação. Isso possibilita que pessoas de todo o mundo tenham disponibilidade a uma vasta gama de dados, incluindo cursos on-line e artigos científicos.

A despeito das inúmeras vantagens proporcionadas pela internet, emergem também implicações indesejáveis, incluindo seu substancial impacto na saúde mental (Moromizato, 2017). O consumo excessivo da internet, notadamente em plataformas de redes sociais, encontra-se correlacionado a incrementos na ansiedade, na depressão e nos distúrbios alimentares, sobretudo entre os jovens da atualidade. Nesse ambiente virtual, a incessante comparação com a vida de outros indivíduos, veiculadas digitalmente, pode incitar sentimentos de inadequação e diminuição da autoestima (Silva, 2021).

Letícia Carvalho Cavaleiro de Macêdo
Discente do Curso de Nutrição- Unichristus.
ORCID: 0009-0007-8224-9465

Daianne Cristina Rocha
Nutricionista, Mestre e Doutora em
Saúde Coletiva Universidade Estadual
do Ceará (UECE) – Professora do Curso
de Graduação em Nutrição – Unichristus.
ORCID: 0000-0003-3067-2329

Richele Janaina de Araújo Machado
Nutricionista, Mestre e Doutora em
Bioquímica Universidade Federal do Rio
Grande do Norte (UFRN) – Coordenadora
de Pesquisa, Extensão e Monitoria do Curso
de Graduação em Nutrição – Unichristus.
ORCID: 0000-0003-2321-4020

Autor correspondente:
Richele Janaina Machado
E-mail: richele.machado@unichristus.edu.br

Submetido em: 15/09/2023
Aprovado em: 26/09/2023

MACÊDO, Letícia Carvalho Cavaleiro de;
ROCHA, Daianne Cristina;
MACHADO, Richele Janaina de
Araújo. Impacto das redes sociais
na alimentação. **Revista Interagir**,
Fortaleza, v. 18, n. 124, p. 39-40, out./
dez. 2023.

Adicionalmente, os malefícios associados à sua utilização excessiva expandem-se até a esfera da alimentação e do comportamento alimentar (Bittencourt; Almeida, 2013). Atualmente, estão sendo normalizadas na internet práticas, como a baixa ingestão de alimentos para o emagrecimento combinada com um medo excessivo do ganho de peso (Bittencourt; Almeida, 2013), o que pode ser considerado um gatilho para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a Anorexia Nervosa (NA). Além disso, a comparação excessiva por meio das redes sociais pode gerar distorção de imagem e outros transtornos alimentares, como a Bulimia Nervosa (BN), que é caracterizada por um ciclo de restrição, compulsão e compensação, e o Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), caracterizado por compulsão alimentar sem métodos compensatórios, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID 10) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). Portanto, surge a relevância do papel desempenhado pelo profissional de nutrição nesse contexto.

Em uma perspectiva teórica, em que a alimentação é considerada uma prática social com raízes históricas e profundamente influenciada por contextos socioculturais, torna-se crucial que profissionais de nutrição estejam plenamente conscientes do papel significativo desempenhado pela mídia na formação e/ou transformação de hábitos alimentares. Esse meio de comunicação social desempenha um papel crucial na geração de opiniões, e isso tem implica-

ções significativas na maneira como as pessoas se relacionam com a comida e fazem escolhas alimentares. Portanto, é fundamental que os nutricionistas compreendam plenamente essa dimensão e estejam preparados para abordá-la de forma eficaz em sua prática profissional (Magalhães; Bernardes; Tiengo, 2017).

Figura 1- Impacto das redes sociais



Fonte: dados do autor.

2 CONCLUSÃO

Foi observado que a utilização excessiva da internet, principalmente das redes sociais, exerce uma influência direta sobre a saúde mental das pessoas, podendo efetivamente alterar o comportamento alimentar e acarretar consequências prejudiciais, tanto para a saúde física quanto mental. Consequentemente, o papel do nutricionista se apresenta como peça essencial na assistência a esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

- BITTENCOURT, L. J.; ALMEIDA, R. A. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida?. **Psicologia e Sociedade**, v. 5, n. 1, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822013000100024>. Acesso em: 5 set. 2023.
- MAGALHÃES, L. M.; BERNARDES, A. C. B.; TIENGO, A. A influência de blogueiras fitness no consumo alimen-

tar da população. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

MORAES, D. C.; SILVA, L. M.; SILVA, M. F., Internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: aspectos positivos e negativos. **Semana Acadêmica Revista Científica**, v. 1, n. 55, 2014. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/internet-como-ferramenta-tecnologica-e-consequencias-de-seu-uso-aspectos-positivos-e>. Acesso em: 6 set. 2023.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação médica**, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 set. 2023.

SILVA, M. D. C. A relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/976>. Acesso em: 7 set. 2023.