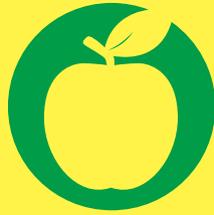


Jane Ogden



A psicologia das

# DIETAS

**Blucher**

A PSICOLOGIA  
**DE TUDO**

Jane Ogden

# A PSICOLOGIA DAS DIETAS

---

Tradução  
Sonia Augusto

*Título original: The Psychology of Dieting*

*A psicologia das dietas*

© 2018 Jane Ogden

© 2022 Editora Edgard Blücher Ltda.

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

*Publisher* Edgard Blücher

*Editor* Eduardo Blücher

*Coordenação editorial* Jonas Eliakim

*Produção editorial* Luana Negraes

*Preparação de texto* Bárbara Waida

*Diagramação* Negrito Produção Editorial

*Revisão de texto* Bonie Santos

*Capa* Leandro Cunha

# Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar

04531-934 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: 55 11 3078-5366

contato@blucher.com.br

www.blucher.com.br

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, conforme 5. ed. do *Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa*, Academia Brasileira de Letras, março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita da editora.

Todos os direitos reservados pela Editora Edgard Blücher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Ogden, Jane

A psicologia das dietas / Jane Ogden ; tradução de Sonia Augusto. – São Paulo : Blucher, 2022.

140 p. (A Psicologia de Tudo)

Bibliografia

ISBN 978-65-5506-495-7 (impresso)

ISBN 978-65-5506-496-4 (eletrônico)

1. Dietas – Aspectos psicológicos. 2. Perda de peso – Aspectos psicológicos. 3. Distúrbios alimentares. 4. Emagrecimento. 5. Obesidade. I. Título. II. Ogden, Jane.

22-2015

CDD 613.25

Índice para catálogo sistemático:

1. Dietas – Aspectos psicológicos

# CONTEÚDO

Prefácio	7
1. Uma breve história das dietas	11
2. Estar acima do peso ou obeso	19
3. Por que comemos demais?	25
4. Por que não somos ativos o bastante?	33
5. Dietas e suas consequências	39
6. Por que as dietas fracassam?	53
7. Dietas bem-sucedidas	61
8. Algumas estratégias para mudar o comportamento	77
9. Um kit de ferramentas para uma boa dieta: como fazer dietas bem-sucedidas	87
10. Auxiliando a realização de dietas bem-sucedidas: para profissionais de saúde	107
11. Ajudando os outros: dicas para crianças	115
12. Alguns pensamentos finais	127
Leituras recomendadas	129
Referências	131

# 1

---

## UMA BREVE HISTÓRIA DAS DIETAS

Desde que existem artefatos para descobrir, desde que registros são feitos e imagens são pintadas, mulheres e homens têm desejado mudar sua aparência. As pinturas nas cavernas mostram adornos corporais e rostos pintados, escavações antigas descobrem pentes e joias, e os túmulos egípcios estavam lotados de máscaras e roupas elaboradas. Mais recentemente, as mulheres recorreram a corpetes e espartilhos, sutiãs e bobes, e os homens deixaram a barba crescer ou barbaram imaculadamente pelo menos parte dos pelos faciais. Mas o corpo continuou sendo algo a ser modificado conforme as atuais tendências e modas.

E então, no século XX, as dietas surgiram, junto com a necessidade de transformar o corpo de um modo mais permanente. Isso pode ser visto na mídia e na indústria da moda: a forma mutável do corpo ideal e a ascensão das dietas. Também pode ser visto na reação contra as dietas que surgiu na década de 1980 e no estado atual das coisas, com a proliferação de livros e cursos sobre dietas. Este capítulo vai explorar a história das dietas para mostrar a necessidade de uma abordagem baseada em evidências: a noção de fazer uma boa dieta.

## A MÍDIA E A INDÚSTRIA DA MODA

Durante séculos, ossos de baleia, látex, náilon e algodão têm sido usados para reformatar e rearranjar qualquer parte do corpo que não tenha o aspecto desejado. Pense na Elizabeth Bennet de Jane Austen, nos anos 1800, com seus vestidos de corte império para exibir seu amplo colo, pense nos espartilhos dolorosamente apertados usados pela Madame Bovary de Flaubert, nos anos 1820, que sempre a faziam desmaiar, e nas saias rodadas dos anos 1850, que enfatizavam uma cintura estreita e um quadril mais largo. Mesmo na época das “melindrosas”, nos anos 1920, sutiãs e espartilhos eram uma maneira aceitável de destacar os seios e apertar o estômago.

Depois, no final dos anos 1960, as mulheres trocaram espartilhos com arames e amarrações pela variedade emborrachada, que, por sua vez, foi trocada pela liberdade. Sutiãs no estilo corpete foram trocados por versões mais macias e leves, que, por sua vez, foram trocadas pelo luxo de ficar sem sutiã. Tornou-se permitido e até esperado que as mulheres liberassem o corpo e recorressem ao apoio natural dos seus músculos. E depois veio o biquíni e, junto com isso, Twiggy foi lançada entusiasticamente na cena da moda. De repente, no início de uma era de controle e sustentação naturais, foi dito às mulheres que elas não deveriam ter nenhuma carne para controlar ou sustentar. Os biquínis não davam proteção e representavam uma liberdade que só estava disponível para aquelas sem nenhum excesso de gordura corporal. Twiggy não precisava usar sutiã nem corpete; ela não tinha necessidade de apertar seu corpo apenas para que a parte apertada reaparecesse em outro local. Mas essa ausência de necessidade não veio de um desejo de liberar o corpo feminino, e sim do próprio fato de que ela não tinha nada para liberar. As mulheres podiam ficar sem sutiã desde que seus seios revelassem apenas uma vida contida naturalmente, e também ficar sem corpetes desde que o que sobrasse não precisasse de um. E foi aqui que as dietas entraram em jogo. Muito antes do início da epidemia de obesidade, os anos 1960 representaram o início da onda das dietas, e foi central para essa onda a indústria das dietas, que tem aumentado desde então.

## A INDÚSTRIA DAS DIETAS

Livros, revistas, programas de dietas, artigos em jornais, programas de TV, alimentos dietéticos, apps, grupos de suporte online e vídeos de exercícios, tudo isso constitui a indústria das dietas. Essa indústria forneceu um recurso para as pessoas que precisavam perder peso. Mas ela também mudou a maneira como pensamos sobre o tamanho corporal em termos de estereótipos e criou um senso de que o tamanho corporal pode ser alterado.

### Fornecendo um recurso

O grupo Vigilantes do Peso começou nos Estados Unidos em 1963 e na Inglaterra em 1967, e o primeiro número da revista *Slimming* (Emagrecimento) foi lançado na Inglaterra em 1969. A revista *Slimmer* (Mais magro) vendeu 142 mil exemplares entre janeiro e junho de 1990; os Vigilantes do Peso do Reino Unido tiveram em média 140 mil membros; e os clubes Slimmer tiveram em média 40 mil membros. Wolf (1990) descreveu a indústria das dietas de US\$ 33 bilhões anuais nos Estados Unidos, *The F Plan Diet* (A dieta do plano F) (1982), de Eytton, vendeu 810 mil exemplares em três semanas e *Complete Hip and Thigh Diet* (A dieta completa para quadris e coxas) (1989), de Rosemary Conley, vendeu mais de 2 milhões de exemplares. Os serviços de atendimento médico agora oferecem suporte à perda de peso e o NHS<sup>1</sup> tem serviços para perda de peso em vários centros no Reino Unido. Existe uma demanda para esses serviços, e as pessoas respondem à sua disponibilidade. A indústria das dietas, portanto, fornece um recurso para seus usuários ao oferecer informações em folhetos, livros, contatos presenciais ou sites, proporcionando oportunidades para *networking* e apoio em grupo e oferecendo cuidados especializados por meio de pesagens e reforço positivo. Isso tudo é útil. Mas a indústria das dietas também muda o modo como pensamos sobre o tamanho corporal.

---

1 National Health Service, o serviço de saúde pública do Reino Unido, com alcance nacional [N.E.].

## Estereótipos sobre tamanho

Existem muitos estereótipos associados ao tamanho corporal, e, enquanto a magreza está principalmente associada a atratividade, senso de controle e estabilidade emocional, o sobrepeso está associado a falta de atratividade, falta de controle, falta de força de vontade e preguiça. Essas ideias vêm da mídia e da indústria da moda. Elas também são perpetuadas pela indústria das dietas, que usa modelos magras para vender as mais recentes refeições de baixa caloria prontas para consumo, substitutos de refeições, barras de chocolate e medicamentos sem receita e para apresentar as roupas mais recentes. Muitas vezes, a ênfase é simplesmente em ser mais atraente ao perder peso. Por exemplo, em seu *Beverly Hills Diet* (A Dieta de Beverly Hills),<sup>2</sup> Mazel (1981) sugeriu que se alguém comentasse “Você está ficando magra demais”, você deveria responder “Obrigada” [1]. Do mesmo modo, as revistas publicam histórias de sucesso de mulheres que perderam peso mostrando como se sentem muito mais felizes e como a vida delas mudou. Twiggy (1997) diz que sua “dieta de Kensington” pode “fazer muito por você, inclusive fazer você parecer e se sentir mais saudável, mais feliz, mais jovem e mais alegre” (p. 20) [2].

Às vezes a ênfase é no controle. Por exemplo, Conley, que desenvolveu a *Complete Hip and Thigh Diet* (1989) e outras dietas como o *Complete Flat Stomach Plan* (Plano completo para uma barriga chapada) (1996) e a *Metabolism Booster Diet* (Dieta de reforço de metabolismo) (1991), escreveu que as pessoas com sobrepeso deviam ter comido “um excesso de alimentos gordurosos e açucarados, que carregam muitas calorias – pão com muita manteiga, abundância de comidas fritas, bolos com creme, biscoitos, chocolates, salgadinhos e assim por diante. Os tipos de comidas que as pessoas com sobrepeso amam” (p. 65) [3]. Do mesmo modo, no livro *The Beverly Hills Diet* (1981), Mazel escreveu: “É imperativo que você se controle quando comer alimentos combinados. Não deixe seu coração tomar o controle. Coma como um ser humano, não como uma pessoa gorda”.

E algumas vezes a indústria das dietas simplesmente associa estar acima do peso com alguns problemas psicológicos profundamente en-

---

2 Publicado no Brasil pelo Grupo Editorial Record em 1983 [N.T.].

raizados. Por exemplo, Levine (1997), em seu livro *I Wish I Were Thin, I Wish I Were Fat* (Eu queria ser magra, eu queria ser gorda), argumentou que as mulheres inconscientemente querem ser gordas e que é por isso que elas comem demais: se conseguirem ficar em paz com esses desejos inconscientes, elas podem “finalmente realizar nosso desejo consciente de sermos magras” (p. 13) [4]. De fato, Conley (1996) descreveu uma mulher que perdeu peso usando sua dieta, mas o recuperou e disse que “Vivien teve alguns problemas pessoais e recuperou, parte de seu peso. Porém, ela resolveu perder peso de novo, pois ficara encantada com seu sucesso anterior” (p. 30) [5]. A indústria das dietas mudou a maneira como pensamos sobre o tamanho corporal e nos incentivou a pensar que a magreza é atraente, enquanto ter sobrepeso é um sinal de pouco controle e problemas psicológicos. Além disso, essa indústria poderosa também nos convenceu de que o tamanho corporal poderia ser mudado e de que essa mudança era fácil, desde que seguíssemos suas instruções.

### O tamanho corporal pode ser mudado (facilmente)

Perder peso (e não recuperá-lo) é notoriamente algo difícil de fazer, e é por isso que estou escrevendo este livro, a fim de tornar o ato de fazer dieta o mais eficiente possível! No entanto, grande parte da indústria das dietas apresenta seu produto como um caminho inevitável para o sucesso. Por exemplo, Coleman (1990) iniciou seu livro *Eat Green – Lose Weight* (Coma verde – perca peso) com a declaração: “Você deve comprar este livro se quiser emagrecer – e continuar magra – e estiver cansada das dietas de curto prazo que falham ou se tornam tediosas” e mais adiante afirmou que “dentro de alguns meses você se sentirá mais saudável, mais em forma, mais forte e mais feliz” (p. 7) [6]. Do mesmo modo, De Vries (1989) indicou que seu leitor deveria “se decidir a ter sucesso desta vez. Chega de ioiô e de sobe e desce. Você vai perder peso e perdê-lo permanentemente” (p. 20) [7], e Twigg (1997), depois de descrever o sucesso de seus clientes, disse: “E se funcionou para eles, eu prometo, vai funcionar para você também!” (p. 17) [2]. Mesmo aquelas dietas que não são planejadas para reduzir a gordura são descritas como causadoras de perda de peso bem-sucedida. Por exemplo, Lazarides (1999) descreveu os flui-

dos como a raiz dos problemas de muitas pessoas e disse que “conseguir sentar no banheiro e urinar até 4,5 kg de excesso de peso corporal em alguns dias provavelmente parece algo saído dos nossos sonhos mais loucos”, mas se você ficar firme na dieta dela “você vai literalmente conseguir urinar grande parte de seu excesso de peso corporal, algumas vezes dentro de apenas alguns dias” (p. 6) [8]. A indústria das dietas oferece uma vasta gama de produtos, todos capazes de mudar o peso corporal. Ela enfatiza o sucesso de seus produtos e, ao fazer isso, reforça a crença de que o tamanho e a forma corporal podem ser facilmente modificados pela pessoa.

A indústria das dietas proliferou desde os anos 1960. Mas, no final do século XX, a maré começou a virar, e surgiu uma reação às dietas.

## A REVOLTA CONTRA AS DIETAS

O livro *Fat Is a Feminist Issue* (A gordura é uma questão feminista), de Susie Orbach, foi publicado pela primeira vez em 1978 e destacou as pressões sociais para ser magra e as razões complexas pelas quais as mulheres comem demais. Ele tinha o subtítulo: “o guia antidietas”. Em 1982, Kathahn deu a seu livro o subtítulo *How to Stop Dieting Forever* (Como parar com as dietas para sempre), e sua afirmação de abertura dizia: “Estou escrevendo este livro porque, francamente, estou cansado das bobagens sendo escritas que oferecem dietas como um meio para o controle de peso permanente” (p. 9) [9]. Do mesmo modo, os livros *Dieting Makes You Fat* (Fazer dieta engorda), de Cannon e Einzig, e *Breaking the Diet Habit* (Quebrando o hábito de fazer dieta), de Polivy e Herman, foram publicados em 1983. Mas foi só na década de 1990 que a revolta ganhou impulso, e então organizações como Diet Breakers (Quebradores de dietas) e o movimento Fat Acceptance (Aceitação da gordura) se definiram, livros elogiando as alegrias de ter sobrepeso foram escritos e revistas publicaram artigos sobre “alternativas às dietas”. Por exemplo, Smith (1993) ofereceu seu livro *Fibrenetics* (Fibranética) como uma maneira de “finalmente jogar todo o conceito de dieta pela janela” (p. 12) [10], eu publiquei meu próprio livro em 1992, chamado *Fat Chance: The Myth of Dieting Explained* (Chance gorda: explicando o mito das dietas), e programas para incentivar “não dietas” foram estabelecidos por pesquisadores

como Janet Polivy e Peter Herman. Especialmente nos EUA, no Canadá e no Reino Unido, as pessoas ficaram céticas sobre o valor das dietas, e “estar de dieta” passou a ser associado a um senso de conformismo. Porém, isso não impediu que as mulheres fizessem dietas. E as prateleiras continuaram cheias de guias para perder peso.

## UMA ATITUDE MAIS EQUILIBRADA

Apesar de muitas dietas da moda surgirem a cada ano e as pessoas ainda ansiarem pela simples pílula mágica que lhes ofereceria a dieta bem-sucedida sem esforço, as últimas décadas viram uma atitude mais equilibrada em relação às dietas. A epidemia de obesidade aumentou na década de 1980 e, em resposta a isso, junto com um reconhecimento de que fazer dieta é difícil, nutricionistas, dietistas, psicólogos, grupos de gerenciamento do peso e especialistas em mudança de comportamento agora falam principalmente em uma “alimentação saudável” ou um “estilo de vida saudável” que seja sustentável no longo prazo. E embora isso possa exigir o ímpeto inicial da perda de grande quantidade de peso com a ajuda de medicação, dietas de pouquíssimas calorias ou mesmo cirurgia, é cada vez mais reconhecido que os hábitos precisam mudar de modo que as pessoas possam mantê-los pelo resto da vida. Mas mesmo que agora exista a vontade de fazer a coisa certa, ainda está pouco claro qual é essa coisa certa. Eu dou aulas a dietistas e nutricionistas que são especialistas em bioquímica e sabem exatamente o que as pessoas deveriam comer, mas precisam desenvolver habilidades a respeito de como ajudá-las a mudar seu comportamento. E eu encontro pessoas com sobrepeso que querem perder peso do jeito certo e se manter assim pelo resto da vida, mas ficam confusas com a diversidade de mensagens que recebem.

Mas isso não significa fingir que existe apenas um modo simples e certo de fazer dieta, perder peso e não o recuperar nunca mais. Não existe. Existem muitas abordagens diferentes que funcionam para algumas pessoas durante parte do tempo. E o objetivo deste livro é apresentar essas abordagens para a perda de peso de um modo acessível, para que possam ser usadas por quem precisa perder peso ou deseja ajudar outras pessoas a fazer isso. Estou chamando isso de “kit de ferramentas para uma boa die-

ta”, que é o resultado de trinta anos de pesquisa e trinta anos de recusa a responder à pergunta: “Como eu perco peso?”. Bom, pelo menos eu sinto que exista algum tipo de resposta.

## UM KIT DE FERRAMENTAS PARA UMA BOA DIETA

Estar acima do peso é essencialmente um produto de dois fatores: o que se passa em nossa mente e os gatilhos no ambiente em que vivemos. Isso nos leva a fazer menos do que deveríamos e a comer mais do que precisamos. O resto deste livro vai primeiro explorar as maneiras como esses fatores promovem ganho de peso e, depois, descrever diversas estratégias para ajudar as pessoas a mudar o que acontece em sua mente e também gerenciar o seu ambiente.



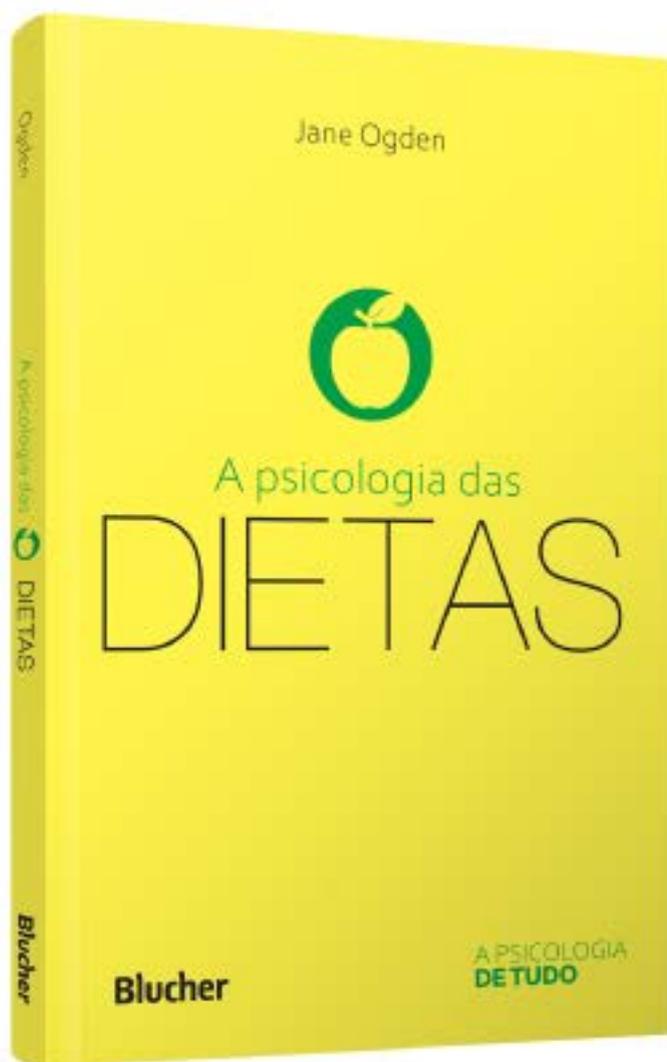
**Por que alguns de nós ficamos com excesso de peso?  
Por que é tão difícil perder peso? Como podemos adotar  
atitudes saudáveis em relação à comida?**

***A psicologia das dietas*** traz uma visão ampla e equilibrada das causas do ganho de peso e dos desafios envolvidos nas dietas. Explorando os gatilhos cognitivos, emocionais e sociais que nos levam a tomar decisões ruins em relação à comida, o livro considera o que significa fazer uma dieta bem-sucedida. Ao entendermos nosso eu psicológico, o livro mostra como podemos mudar os comportamentos não saudáveis e, possivelmente, perder peso. Em uma era de problemas com o peso, obesidade e dietas perigosas, ***A psicologia das dietas*** nos mostra que não existe uma dieta milagrosa e que precisamos entender como nossa mente molda as escolhas alimentares que fazemos.



[www.blucher.com.br](http://www.blucher.com.br)

**Blucher**



Clique aqui e:

[VEJA NA LOJA](#)

## A Psicologia das Dietas

---

**Jane Ogden**

ISBN: 9786555064957

Páginas: 140

Formato: 14 x 21 cm

Ano de Publicação: 2022

---