

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NOS PADRÕES ALIMENTARES E SAÚDE DIGESTIVA: COMO A EXPOSIÇÃO A INFLUENCERS E CONTEÚDOS DIGITAIS PODE LEVAR A MODIFICAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE

Júlia Faria dos Santos Lamaro Frazão, Hartur Fontes Assis de Sousa, Maria Eduarda Macedo Guedes Coelho, Américo de Oliveira Silvério

RESUMO

DOI: 10.47094/CESMED.2025/39

INTRODUÇÃO: As redes sociais têm exercido uma influência significativa sobre os hábitos alimentares da população, impactando diretamente a saúde do sistema digestivo. A exposição constante a influenciadores digitais e a conteúdos sobre nutrição tem moldado comportamentos alimentares, muitas vezes promovendo dietas restritivas e incentivando o consumo de alimentos ultraprocessados. Essas práticas, desprovidas de embasamento científico, podem desencadear problemas gastrointestinais e outras complicações de saúde. Os jovens, em especial, são o grupo mais afetado, pois buscam se adequar a padrões estéticos irreais difundidos nas redes, o que pode levar a escolhas alimentares prejudiciais. **OBJETIVO:** Analisar o impacto das redes sociais e dos influenciadores digitais nos hábitos alimentares e na saúde digestiva. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, com busca nas principais bases de dados, como PubMed e SciElo. Os descritores utilizados foram: “social media influence” AND “eating habits” AND “gastrointestinal health”. Após uma verificação dos estudos, foram escolhidos 9 artigos que se relacionavam com o tema para uma análise mais detalhada e confecção desta revisão. **RESULTADOS:** Estudos demonstram que a exposição a conteúdos digitais e influenciadores pode ocasionar mudanças nos hábitos alimentares. O público mais afetado são os jovens de 18 a 25 anos, sendo as mulheres o grupo mais vulnerável à pressão estética. As redes sociais frequentemente levam o público feminino a acreditar que não atendem ao corpo considerado ideal e, por isso, iniciam uma busca desenfreada a esse padrão. Muitas vezes, isso resulta no uso de métodos prejudiciais à saúde, como dietas extremamente restritivas, medicamentos supressores de apetite sem prescrição médica, como os análogos de GLP1, e chás emagrecedores. Em relação ao tempo de tela e a alimentação, foi analisado que a maior exposição às mídias sociais esteve associada ao maior consumo de doces, snacks salgados, refrigerantes, sucos de fruta enlatados e fast foods, além do menor consumo de frutas, fibras e vegetais. O alto consumo de alimentos ultraprocessados, caracterizados pelo elevado teor de açúcares, gorduras e sódio, tem sido amplamente divulgado nas redes sociais, podendo contribuir para o desenvolvimento de

doenças crônicas e de problemas gastrointestinais, como desequilíbrios na flora intestinal e síndrome do intestino irritável. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a exposição às redes sociais está intimamente relacionada com a procura de dietas extremas e métodos que corroboram comportamentos prejudiciais à saúde. Além disso, a maior exposição às mídias sociais esteve atrelada ao maior consumo de alimentos ultraprocessados e ao menor consumo de alimentos saudáveis. Esses achados destacam a necessidade de estratégias educativas que promovam escolhas alimentares saudáveis e o uso equilibrado das redes sociais, com o objetivo de favorecer o bem-estar e a saúde mental e digestiva da população.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar. Dietas restritivas. Doenças gastrointestinais. Pressão estética.