

A DIETA ENERGÉTICA YIN YANG COMO ALTERNATIVA ÀS DIETAS TRADICIONAIS

Mara Célia ARAUJO¹
Caroline Do Nascimento AIARROIO²
Daiane Rocha De Souza SANTIAGO³
Luciana Dos Santos Alves LIMA⁴
Suelen DelanioBácarioVANZIN⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: A obesidade pode levar o indivíduo a inúmeras morbidades decorrentes do excesso de peso. A Dieta Energética Yin Yang com origem da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem uma visão oriental como guia para uma vida mais saudável. A dietoterapia chinesa busca o tratamento de doenças e manutenção da saúde por meio da terapia nutricional que promove a prevenção de doenças. Todos podem utilizar a dietoterapia chinesa, mas o conhecimento básico sobre os fundamentos e princípios da MTC facilita e enriquece o diagnóstico para elaborar uma dieta adequada para cada indivíduo. Para elaborar a dieta, de acordo com a MTC, é necessário que os alimentos e os sintomas sejam classificados de acordo com os Cinco Movimentos, diagnóstico Yin e Yang e comportamento energético dos alimentos. A dieta pode oferecer uma experiência de transformação para aqueles que sofrem com obesidade ou qualquer outra doença. **OBJETIVO:** O trabalho tem à finalidade de demonstrar, explicar e comparar o uso da Dieta Energética Yin Yang através dietoterapia da MTC como alternativa de emagrecimento comparado às dietas ocidentais tradicionais. **METODOLOGIA:** A metodologia utilizada no presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura científica. **RESULTADO:** A dieta energética Yin Yang traz benefícios físicos, como a digestão e a eliminação dos resíduos, mas também trabalha o emocional, que com o equilíbrio energético vai ser tratado a ansiedade, a compulsividade em comer, além de reduzir o estresse, melhorar o sono e a autoestima, como consequência a diminuição das comorbidades associadas. **CONCLUSÃO:** A MTC tem como base a filosofia de tratar o ser como um todo e não apenas parte dele, não focando apenas nos sintomas, mas sim nas causas, de maneira mais eficaz. Apenas o profissional nutricionista está apto a trabalhar a terapia nutricional, e de maneira equilibrada e racional utilizar técnicas que estão ao seu alcance na busca de resultados satisfatórios.

Palavras-chave: Dieta Energética. YinYang. Obesidade. Dietoterapia Chinesa.

¹marac.a@hotmail.com

²carolaiarroio23@outlook.com

³daianerocha2011@live.com

⁴lucianaliimaalves@gmail.com

⁵suelen.bacaro@fef.edu.br