

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: RISCOS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Resumo

Suellen Goulart
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

A alimentação vegetariana se caracteriza principalmente pelo consumo de alimentos de origem vegetal e pela exclusão de produtos de origem animal, como carnes e peixes, podendo ser inclusos ou não os ovos e os laticínios. Segundo a pesquisa elaborada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), realizada no ano de 2018, cerca de 14% dos brasileiros declararam ser vegetarianos, 75% a mais do que foi trazido pelo levantamento do ano de 2012. Como consequência do aumento no número de adeptos à essa prática alimentar surgem dúvidas dos possíveis impactos que essa escolha pode trazer para a saúde dos vegetarianos. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo revisar as principais evidências científicas que mostrem os riscos e os benefícios da alimentação vegetariana. Para levantamento das informações foi realizada uma revisão bibliográfica na base de dados eletrônica Google Acadêmico e também em livros físicos que abordavam o tema. As evidências apontam que vegetarianos podem apresentar carências de algumas vitaminas e minerais, vale ressaltar que a carência desses nutrientes pode atingir a população em geral, não sendo exclusiva de indivíduos vegetarianos. A vitamina B12 é encontrada somente em alimentos de origem animal, fazendo com que vegetarianos tenham menor disponibilidade dessa vitamina na dieta. A falta dessa vitamina pode ocasionar anemia megaloblástica e danos ao desenvolvimento neural, entretanto, vegetarianos que mantêm a ingestão de laticínios e ovos são capazes de manter essa vitamina em níveis normais. A vitamina D e o cálcio também podem ser encontrados em menor quantidade na dieta vegetariana, principalmente se o indivíduo também exclui os laticínios e os ovos, ocasionando redução da densidade mineral óssea, podendo levar a osteoporose. Em alguns casos podem ser observados a deficiência de ferro, causando maior risco de desenvolver a anemia ferropriva. Por outro lado, estudos apontam que vegetarianos apresentam menor risco de desenvolver algumas doenças que são consideradas as maiores vilãs da atualidade, como doenças cardiovasculares, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus tipo 2, dislipidemias e obesidade, o que pode ser explicado pelo fato das dietas vegetarianas apresentarem um consumo mais variado de frutas, legumes, verduras, fibras, antioxidantes e grãos integrais, possuírem um menor teor de gorduras saturadas e serem isentas de colesterol, proporcionando benefícios para a saúde. Portanto, uma alimentação baseada em vegetais pode ser mais benéfica do que maléfica para a nossa saúde, desde que seja equilibrada e completa em nutrientes. Para que isso ocorra é necessário o acompanhamento nutricional e o monitoramento dos níveis séricos de vitaminas e minerais regularmente para que, se for preciso, seja feita a suplementação desses nutrientes e assim evitar carências nutricionais.

Palavras-chave: alimentação vegetariana; vegetarianismo; vitamina B12; vitamina D; doenças crônicas.