

Nutrição vegetariana: avanços e perspectivas

**Marcia Cristina
Teixeira Martins,
Ph.D.**

marciactm@yahoo.com.br

Docente do UNASP, Coordenadora do curso de Pós-Graduação em Alimentação Funcional e Qualidade de Vida (UNASP).

Ao redor do mundo o número de adeptos do vegetarianismo está crescendo. A velocidade de crescimento é lenta, porém constante. Entretanto, o interesse pelo vegetarianismo vai além do senso popular. O assunto tem atraído a atenção de pesquisadores, com crescimento progressivo do volume de publicações científicas sobre este assunto¹.

A mudança de paradigma

Considerando o teor dos artigos sobre vegetarianismo, observa-se que os avanços científicos das últimas décadas têm mudado de forma notória a compreensão sobre o papel das dietas vegetarianas na saúde humana e na doença. Nos anos 60, o vegetarianismo era considerado padrão dietético com elevado risco de desenvolvimento de doenças decorrentes da deficiência de nutrientes, especialmente em situações de altas demandas metabólicas, como gravidez, lactação e crescimento. Até os anos 70, vegetarianos eram taxados como grupos fora dos padrões convencionais, subculturais ou ligados a seitas religiosas². Durante os últimos 30 anos, pesquisas em ciência básica, estudos clínicos e epidemiológicos têm documentado importantes e mensuráveis benefícios das dietas vegetarianas^{3,4}. Populações vegetarianas vivendo em condições de oferta de alimentos desfrutam de boa saúde, como baixa taxa de obesidade, doença cardíaca coronária (DCC), diabetes, muitos tipos de câncer e expectativa de vida aumentada². Além disso, estudos mostram efeitos benéficos do consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas, castanhas e cereais integrais sobre a saúde humana, possivelmente pela ação de compostos bioativos e/ou outros mecanismos⁴. Por outro lado, o consumo de carnes vermelhas e processadas tem sido associado com o risco aumentado de algumas doenças^{5,6}. O amplo corpo de evidências científicas sobre adequação das dietas vegetarianas culminou no atual posicionamento da Associação Americana de Dietética (ADA)⁷, hoje muito diferente do parecer proferido em 1980, que levantava dúvidas acerca da adequação e benefícios das dietas vegetarianas⁸. Esta transformação se deve em parte aos estudos epidemiológicos prospectivos, especialmente aqueles realizados com Adventistas do Sétimo Dia.

A contribuição dos estudos dietéticos com populações adventistas do sétimo dia

Adventistas do Sétimo Dia (ASD) são membros de uma denominação cristã

estabelecida em 1863. Desde o seu início, a igreja promove a adoção de hábitos de estilo de vida que incluem abstinência ao tabaco e álcool, prática de atividade física e a dieta vegetariana, com ênfase no consumo de grãos integrais, frutas, hortaliças e castanhas. Esse grupo apresenta gama única de hábitos dietéticos que têm atraído o interesse de pesquisadores. Parte considerável dos ASD é vegetariana, variando entre simplesmente eliminar a carne até a exclusão total de alimentos de origem animal. Há também ampla variação no consumo de alimentos de origem vegetal, tais como soja, castanhas, leguminosas e cereais⁹. Até o momento, foram realizados três estudos de coorte norte-americanos com populações ASD. Na primeira investigação, “Estudo de Mortalidade Adventista (AMS)”, foram coletados principalmente dados de mortalidade de cerca de 23.000 ASD californianos, brancos, não hispânicos, a partir de 1958. Este estudo foi o primeiro a demonstrar que o risco de mortalidade por DCC é menor em vegetarianos, comparados com ASD não vegetarianos¹⁰. O acompanhamento desses participantes, durante 21 anos, mostrou associação positiva entre o consumo de carne e a mortalidade por todas as causas em ambos os gêneros¹¹.

Posteriormente, com uma coorte formada entre 1974 e 1976, o Estudo de Saúde Adventista-1 (AHS-1) coletou, ao longo de 12 anos, eventos incidentes fatais e não fatais em aproximadamente 34.000 participantes californianos não hispânicos. Este estudo proveu uma gama importante de informações, demonstrando o alcance de maior longevidade, menor risco de vários tipos de câncer, diabetes, obesidade e DCC entre vegetarianos, quando comparados com não vegetarianos. Adventistas vegetarianos californianos tendiam a ser menos obesos, bebiam menos café, comiam mais leguminosas e produtos à base de proteína vegetal¹². Tanto a ausência de carne quanto a adição de frutas, castanhas e hortaliças parecem exercer grande influência na prevenção de câncer e doença cardíaca, bem como no aumento da longevidade^{12,13}.

O Estudo de Saúde Adventista-2 (AHS-2),

iniciado em 2002 e atualmente em andamento, é um estudo prospectivo com uma coorte de mais de 96.000 ASD norte-americanos e canadenses. Inclui brancos, negros e um grupo menor de outras etnias. O recrutamento está concluído e os participantes apresentam hábitos dietéticos variados, com 8% de vegetarianos estritos, 28% de ovolactovegetarianos, 16% de pescovegetarianos e semivegetarianos (consumo de carne < 1 vez/semana) e 48% de não vegetarianos¹⁴. Embora o AHS-2 esteja ainda em sua fase inicial, alguns importantes resultados já são observados, tais como: a relação entre a dieta vegetariana e menor risco de diabetes¹⁵ e hipertensão³. Observou-se ainda a relação entre o alto consumo de vegetais verdes cozidos, frutas secas, leguminosas e arroz com menor risco de pólipos do cólon e precursores do câncer de cólon¹⁶.

Estudos com populações ASD também foram realizados na Holanda, Alemanha, Noruega e outros países¹⁴. Embora o Brasil seja um dos países com maior número de ASD ao redor do mundo, pouco tem sido investigado sobre os hábitos alimentares desta população e sua relação com a saúde. Num estudo transversal feito com 1345 voluntários ASD da cidade de São Paulo observou-se que vegetarianos estão menos expostos a fatores de risco cardiovascular em relação aos onívoros¹⁷.

Considerações Finais

Atualmente a ADA mantém a seguinte posição: “dietas vegetarianas bem planejadas, incluindo dietas estritamente vegetarianas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem prover benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças. Dietas vegetarianas bem planejadas são apropriadas para indivíduos durante todos os estágios do ciclo vital, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência e para atletas”⁷. Considerando o crescimento da mortalidade brasileira por doenças crônicas não transmissíveis e as condições favoráveis à oferta de hortaliças, frutas tropicais, cereais integrais e leguminosas, seria recomendável a divulgação de

informações sobre a adequação e benefícios das dietas vegetarianas em nosso meio. Novos estudos sobre a saúde e hábitos alimentares de populações vegetarianas brasileiras, incluindo aqueles envolvendo a comunidade ASD seriam também de grande valor para melhor elucidar a realidade nacional, bem como apontar as perspectivas para o vegetarianismo no Brasil. O periódico [Lifestyle Journal](#) se propõe a divulgar tais estudos.

Referências bibliográficas

1. Sabaté J, Raitzin-Turner RA, Brown JE. Vegetarian diets: Descriptions and trends. In: Sabaté J. Vegetarian nutrition. Boca Raton: CRC Press, 2001.
2. Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? *Am J Clin Nutr*, 2003;78(3 Suppl): 502S-7S.
3. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr*, 2009;89(Suppl):1607S-12S.
4. Sabaté J. Vegetarian nutrition. Boca Raton: CRC Press, 2001.
5. Snowdon DA, Phillips RL, Fraser GE. Meat consumption and fatal ischemic heart disease. *Prev Med*, 1984;13:490-500.
6. Pan A, Bernstein AM, Schulze MB, Manson JE, Willet WC, Hu FB. Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 2011;94:1-9.
7. Craig WJ, Mangels AR, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*, 2009;109:1266-82.
8. American Dietetic Association. Position paper on the vegetarian approach to eating. *J Am Diet Assoc*, 1980;77:61-9.
9. Fraser G. Why we study the health of Adventists. In: Fraser, G. Diet, life expectancy and chronic disease. Studies of Seventh-day Adventists and other vegetarians. New York: Oxford University Press, 2003.
10. Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW. Coronary heart disease mortality among Seventh-day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report. *Am J Clin Nutr*, 1978;31(Suppl):S191-8.
11. Kahn H, Phillips R, Snowdon D, Choi W. Association between reported diet and all-cause mortality. Twenty-one year follow-up on 27,530 adult Seventh-day Adventists. *Am J Epidemiol*, 1984;119:775-87.
12. Fraser G. Diet, life expectancy and chronic disease. Studies of Seventh-day Adventists and other vegetarians. New York: Oxford University Press, 2003.
13. Carneiro MM, Martins MCT, Fraser G. Longevidade e qualidade de vida: a experiência de saúde dos adventistas do sétimo dia e suas aplicações para Brasil. *Nutrição em Pauta*, 2005;74:12-20.
14. Haddad E. The contribution of dietary studies in Seventh-day Adventists to vegetarian nutrition. *Vegetarian Nutrition Update 2011*;XIX(4):1-25. Disponível em: http://www.vndpg.org/docs/VNU/VNDPG-News_Spring-2011.pdf.
15. Tonstad S, Butler T, Ru Y, Fraser GE. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2009;32:791-6.
16. Tantamango YM, Knutsen SF, Beeson WL, Fraser G, Sabaté J. Foods and food groups associated with the incidence of colorectal polyps: the Adventist Health Study. *Nutr Cancer*, 2011;63:565-72.
17. Navarro JCA, Prado SC, Guimarães G, Martins M, Caramelli B. Vegetarians and semi-vegetarians are less exposed to cardiovascular risk factors. *Int J Atheroscler*, 2006;1:48-54.

Como citar este documento:

Martins, MCT. Nutrição vegetariana: avanços e perspectivas. *Lifestyle J*, 2011;1(2):8-10. Link direto: <http://acta.nisled.org/index.php/LifestyleJournal/article/view/29>