

## AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS EM INDIVÍDUOS VEGETARIANOS

Mirelly Nogueira Bacchi<sup>a</sup>, Caroline Calloni<sup>b\*</sup>

<sup>a)</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da FSG – Centro Universitário – Caxias do Sul/ RS.

<sup>b)</sup> Doutora em Biotecnologia e Docente do Curso de Nutrição da FSG-Centro Universitário – Caxias do Sul/RS.

\*Caroline Calloni,  
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -  
CEP: 95020-472.

**Palavras-chave:**  
Dietas vegetarianas. Vegetarianismo.  
Necessidade nutricional. Alimentação.

**INTRODUÇÃO:** O interesse pelo vegetarianismo vem aumentando nos últimos anos, entre as diversas faixas etárias em diversos países, espalhando-se principalmente entre mulheres e adolescentes, decorrente do aumento da preocupação em ter mais saúde e qualidade de vida (CRAIG et al, 2009; LEITZMANN, 2014). A sociedade Vegetariana Brasileira classifica o regime alimentar vegetariano em quatro formas: ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano e vegetariano estrito. (SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA, 2016; LARSSON et al, 2005). O veganismo não é classificado como dieta, mas um estilo de vida. (ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA, 2019). A adesão a dieta vegetariana pode levar a alteração do consumo de alguns tipos de nutrientes, podendo levar a deficiências nutricionais quando não há orientação adequada de profissionais da saúde (COUCEIRO et al 2008). **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade da alimentação e a presença de possíveis deficiências nutricionais em indivíduos vegetarianos. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo epidemiológico observacional com delineamento transversal, com coleta de dados primários, que avaliou a qualidade da dieta e a presença de deficiências nutricionais em vegetarianos através um questionário *online* (*google forms*). O questionário foi elaborado pelas pesquisadoras baseado em outros estudos (CAMPOS, et al, 2017), o qual foi disponibilizado através de e-mail e de redes sociais. O questionário abordou ainda questões específicas sobre as práticas alimentares de vegetarianismo. Também contou com questões de frequência alimentar, no qual os indivíduos responderam com qual frequência (mensal, semanal ou diária) consomem determinados grupos alimentares. O tamanho da amostra foi definido por conveniência, e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Esta

pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FSG sob o parecer nº 3.758.126.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O presente estudo foi composto por 199 indivíduos que se autointitularam vegetarianos. Do total de indivíduos, 71,4% corresponderam ao sexo feminino e 28,6% ao sexo masculino, resultado semelhante ao encontrado no estudo de *Queiroz et al* (2018), e que contou com a participação de 419 indivíduos vegetarianos, o estudo apontou que 87% dos participantes eram do sexo feminino (n=366). Algumas mulheres associam esse estilo de dieta a perda ponderal e, por isso, aderem à prática alimentar vegetariana, o que pode explicar, em parte, a prevalência maior de mulheres. (COUCEIRO *et al*, 2008). Em relação à faixa etária, a maioria dos indivíduos apresentou idade entre 18 e 30 anos (70,8%). Um estudo realizado na Espanha realizado por Salvador (2019), com 104 indivíduos vegetarianos, mostrou que a maioria apresentou idade mediana de 30 anos. A oferta de dietas vegetarianas consiste em várias faixas etárias, mas a maioria são mulheres adultas e adolescentes e o motivo pela aderência da dieta era a preocupação com a qualidade de vida e também com a saúde. (CRAIG, 2009; SIQUEIRA *et al*, 2016). Quanto ao estilo de dieta vegetariana que os indivíduos adotavam, o estudo apontou que mais da metade dos vegetarianos participantes são ovo-lacto-vegetariano (56,8%), esta dieta pode ser a mais frequente por apresentar maior disponibilidade de alimentos. (SLYWITCH, 2012). Em relação a presença de deficiências nutricionais, a grande maioria dos indivíduos apresentou níveis de vitamina B12, D e ferritina dentro dos valores considerados adequados. A vitamina B12 atua na síntese de ácido desorribonucleico (DNA), ela é estocada no fígado por um tempo de 3 a 5 anos e é encontrada apenas em alimentos de origem animal, leite e derivados e ovos (SLYWITCH, 2012). Em relação à frequência de consumo alimentar, pode-se observar que em relação ao consumo de frutas, legumes, cereais não integrais e feijão e leguminosas, boa parte dos participantes consomem de 2 ou mais vezes ao dia. **CONCLUSÃO:** Conforme os dados obtidos neste estudo, quanto a qualidade da alimentação dos vegetarianos, pode-se concluir que apresentaram uma frequência alimentar saudável conforme os parâmetros que foram estudados. A maioria dos participantes relataram que realizavam orientação/acompanhamento nutricional. Os resultados obtidos nesse estudo reforçam a ideia de que uma dieta vegetariana adequada pode ser saudável, desde que seja feita com orientação de profissional adequado.

**REFERÊNCIAS**

CAMPOS F., A., A., C., CHEAVEGATTI D. Conocimiento de vegetarianos en relación a la dieta sana/Knowledge of vegetarians in relation to healthy diet/Conhecimento de vegetarianos em relação à dieta saudável. Revista Uruguaya de Enfermería Montevideo, noviembre 2017, Vol 12, N° 2. ISSN On line: 2301-0371

COUCEIRO, Patrícia; SWITCH, Eric; LENZ, Franciele. **Padrão alimentar da dieta vegetariana**. Einstein, 6(3): 365-73. Mar. 2008.

CRAIG, W.,T. **Health effects of vegan diets**. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 89, p.1627–1633, 2009.

LARSSON C., L.; Johansson, G., K., **Young Swedish vegans have different sources of nutrients than young omnivores**. J Am Diet Assoc, 2005

LEITZMANN, C., 2014. *Vegetarian nutrition: past, present, future*. **Journal of Clinical Nutrition** , 100 (1), 496 S-502 S.

PORTUGUESA, Associação Vegetariana. Diferença entre vegetarianismo e veganismo e 7 razões que levem os vegetarianos a se tornarem vegan, 2019

QUEIROZ, C., A.; SOLIGUETTI, DEBORA FERNANDA GONSALVES; MORETTI, S., L., Do A., **As principais dificuldades para vegetarianos se tornarem veganos: um estudo com o consumidor brasileiro**. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 13, n. 3, p. 535-554, 30 set. 2018. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2018.33210>

SALVADOR, A., M., GARCÍA M., E., G.,N., A., Z., B., & V., M. P. (2019). **Fatty Acid Profile and Cardiometabolic Markers in Relation with Diet Type and Omega-3** Supplementation in Spanish Vegetarians. *Nutrients*, 11(7), 1659.

SIQUEIRA, E.,P., et al. **Avaliação da oferta nutricional de dietas vegetarianas do tipo vegana**. Rev. Intellectus. Jaguariúna-SP, v. 1, n. 33, 2016.

SLYWITCH Eric. **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos**. São Paulo, Departamento de Medicina e Nutrição, Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. 7p

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo**, 2016 [Internet]. Disponível em: <http://www.svb.org.br/vegetarianismo1>. Acesso em: 10 nov. 2019.

YORK R., G., M., 2004. **Cross-national meat and fish consumption: exploring the effects of modernization and ecological context**.