

## ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DA DIETA VEGETARIANA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO NA LITERATURA

Jéssica Lima de Moraes (1); Irineu Pereira de Moraes Júnior (2); Nilcimelly Rodrigues Donato(3)

1 Universidade Federal da Paraíba – [jessicamorais-pb@hotmail.com](mailto:jessicamorais-pb@hotmail.com); 2 Universidade Federal de Campina Grande [junior2008\\_90@hotmail.com](mailto:junior2008_90@hotmail.com); 3 Universidade Federal de Campina Grande [mellydonato@hotmail.com](mailto:mellydonato@hotmail.com)

### RESUMO

A dieta vegetariana é definida como aquela que não inclui carne, peixes e frutos do mar, porém sabe-se que as dietas vegetarianas apropriadamente planejadas são saudáveis e adequadas em termos nutricionais, trazendo benefícios para a prevenção e para o tratamento de determinadas doenças durante o processo de envelhecimento. Para execução deste trabalho foram utilizados artigos em inglês espanhol e português de periódicos online. Os objetivos deste estudo é revisar a literatura científica a fim de detalhar os benefícios e prejuízos a saúde durante o processo de envelhecimento decorrente do não acompanhamento adequado da dieta vegetariana. Os artigos revisados demonstraram que as dietas vegetarianas são associadas a inúmeros benefícios à saúde, porém se apontam também alguns riscos de acordo com tipo de dieta adotada. A dieta vegetariana traz consigo restrições alimentares que levam a algumas deficiências, como a de aminoácidos e ácidos graxos essenciais, minerais e algumas vitaminas que podem afetar o perfil nutricional dos idosos. Porém essas deficiências geralmente ocorrem quando a dieta não tem um acompanhamento adequado. Sabendo-se dos benefícios e dos possíveis malefícios da dieta vegetariana bem como o crescente número de vegetarianos é essencial um acompanhamento nutricional adequado.

**Palavras-chave** – Envelhecimento; Nutrição; Dieta vegetariana

### INTRODUÇÃO

A dieta vegetariana consiste do não consumo de alimentos oriundos do sacrifício de animais ,ou seja os vegetarianos não consomem carnes e seus derivados , sendo que dependendo do tipo de vegetariano, pode-se adotar uma dieta com diferentes graus de restrição a esses alimentos (Teixeira et al., 2007)

De acordo com as restrições alimentares a dieta vegetariana pode ser classificada em vegans, ovolactovegetarianos, lactovegetariana e semivegetarianos. Os vegans restringem todos os alimentos de origem animal; os ovolactovegetarianos possuem na sua alimentação alimentos lácteos e ovos; os semivegetarianos esporadicamente consomem alguns tipos de carne, como peixes e aves; e os lactovegetarianos são os que consomem como produtos de origem animal somente leite e seus derivados (Dourado et al. 2010).

As dietas vegetarianas são associadas a inúmeros benefícios à saúde, porém se apontam também alguns riscos de acordo com tipo de dieta vegetariana adotada. A dieta vegetariana traz consigo restrições alimentares que levam a algumas deficiências, como a de aminoácidos e ácidos graxos essenciais, minerais e algumas vitaminas. Pelas restrições da dieta vegan, sabe-se da necessidade de suplementação dos indivíduos com vitamina B12, atentando para a ingestão adequada de zinco, cálcio e energia (Beezhold et al. 2010).

Se pode destacar diversos benefícios a saúde e a melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento em relação a adoção da dieta vegetariana dentre eles podemos citar redução das concentrações de lipídeos séricos, baixa incidência de diabetes mellitus, além da diminuição da frequência de doenças cardiovasculares contribuindo assim para o aumento da longevidade de seus adeptos. (Deriemaeker et al. 2011)

Alguns pesquisadores relatam que os vegetarianos possuem pressão arterial mais baixa e menor risco de hipertensão arterial, e ainda a diminuição do risco de doenças cardiovasculares em relação aos onívoros (Teixeira et al., 2007).

Com base nesta perspectiva e sabendo da crescente adesão a dieta vegetariana como estilo de vida e alimentação torna-se importante conhecer os pontos positivos e negativos da mesma durante o processo de envelhecimento humano. Desta forma a presente pesquisa tem como objetivo realizar uma revisão na literatura sobre os aspectos positivos e negativos da dieta vegetariana durante o processo de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa se deu com base em uma revisão bibliográfica, onde foram consultados artigos com pesquisa realizada nas bases de dados Scielo*online* Pubmed*online* e periódico capes. Foram utilizados 10 artigos, em inglês e português, cujos termos de indexação adotada durante a pesquisa foram Dieta vegetariana, idosos vegetarianos, contando com período de publicação entre 2007 e 2015 a fim de detalhar os aspectos positivos e negativos da dieta vegetariana durante o processo de envelhecimento humano.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Relação entre a composição da dieta vegetariana e doenças durante o processo de envelhecimento

Cereais e leguminosas são importantes fontes de aminoácidos, porém estes são de limitado valor biológico. A combinação destes grupos alimentares promove o aporte necessário de aminoácidos essenciais (Roman 2014).

O consumo de hortaliças e frutas proporciona ao organismo uma ampla variedade de vitaminas e minerais, fibras e outros compostos bioativos, com ações na modulação enzimática, no metabolismo de hormônios e na síntese de colesterol, além de proporcionarem a redução da pressão sanguínea e terem função antioxidante (Sarter et al., 2015)

A dieta vegetariana tem sido associada à redução de risco de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esse tipo de alimentação auxilia no controle do Diabetes Mellitus. Por se tratar de uma alimentação com baixo conteúdo de gorduras saturadas e com consumo elevado de alimentos importantes no fornecimento de ácidos graxos poliinsaturados e essenciais, em relação a dieta ocidental, diversos estudos vem apontando um reduzido risco de doenças cardiovasculares (Beezhold et al., 2010).

A dieta vegetariana em comparação com a dieta não vegetariana apresenta uma quantidade calórica significadamente menor, devido a diminuições das quantidades de proteínas e lipídeos (Marsh, 2009). Os nutrientes que estão envolvidos no conceito de biodisponibilidade para dietas vegetarianas e que são considerados de maior importância são: a proteína e os minerais (ferro, cálcio e zinco), assim como o ômega 3 e vitamina B12 (Coceiro et al, 2008).

Observa-se que idosos vegetarianos de países desenvolvidos estão menos propensos a desenvolver patologias de origem nutricional, pois podem obter mais facilmente uma nutrição adequada, devido terem mais acesso a diversificados alimentos. Existe uma redução do nível de mortalidade dos vegetarianos em relação à população geral, essa questão não está apenas relacionada com uma alimentação rica em frutas e ácidos poliinsaturados, menores quantidades de gordura saturada, colesterol e álcool, mas também por possuir uma diminuição índice de

massa corporal, não fumam e praticam mais exercícios físicos em relação aos não vegetarianos (Marsh 2009).

O perfil lipídico dos idosos vegetarianos é favorecido por diversos aspectos como, redução da ingestão de colesterol e gordura saturada, o consumo elevado de ácidos graxos poliinsaturados, e o alto teor de fibras. Apresenta também uma alta ingestão de potássio, que é um possível elemento, responsável pela diminuição da resistência vascular periférica, causando assim valores inferiores de pressão arterial, esse fator juntamente com o perfil lipídico estão envolvidos nos benefícios verificados no sistema cardiovascular permitindo assim uma diminuição acentuada da morbidade. (Sereika, 2007)

Dentre as vitaminas hidrossolúveis, a dieta vegetariana pode acarretar, quando sem o devido acompanhamento, em deficiências de vitamina B12 e B2, além das lipossolúveis como a vitamina D, e em deficiência de micronutrientes, por exemplo, cálcio e zinco. A dieta rica em vegetais também traz consigo, além das deficiências devido a origem alimentar, fatores antinutricionais, como grandes quantidades de fitato e oxalato, que podem quelar os minerais limitando sua absorção no intestino (Siqueira et al., 2007). E para os idosos pode vir a ser bastante prejudicial à saúde por isso a os idosos vegetarianos precisam de um acompanhamento nutricional bem planejado.

O ferro pode ser encontrado nas formas heme e não hêmico. A primeira é encontrada em alimentos de origem vegetal, com menor biodisponibilidade em relação a última, que é proveniente de alimentos de origem animal. Os indivíduos adeptos do vegetarianismo possuem menor quantidade de ferritina sérica e menor concentração de hemoglobina, em relação aos onívoros (Siqueira et al., 2007)

## CONCLUSÃO

De acordo com a literatura revisada, ficou evidente os possíveis benefícios da dieta vegetariana para o idoso, principalmente na prevenção de algumas doenças, entre as quais podemos citar as seguintes: hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, essa menor prevalência de doenças crônicas está relacionada com o baixo consumo de alimentos fontes de colesterol, gorduras saturadas e proteína animal. O menor desenvolvimento de

doenças crônicas associada à menor incidência de tabagismo contribui para a significativa diminuição da morbimortalidade cardiovascular nesse grupo.

Viu-se também que a adoção da dieta vegetariana durante o processo de envelhecimento pode trazer consigo alguns riscos, sendo mais perceptíveis nos vegetarianos restritos, onde o risco de deficiências nutricionais é maior principalmente no que diz respeito aos nutrientes encontrados em alimentos de origem animal como a vitamina B12, Ferro, Zinco. Sendo então essencial, muito principalmente neste último tipo de dieta, uma monitorização rigorosa do estado nutricional e a correção de qualquer deficiência nutricional por parte do profissional nutricionista. Uma dieta vegetariana bem planejada será capaz de suprir todas as necessidades nutricionais.

## REFERÊNCIAS

Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nut. Jour.* 2010 9(6):7-17.

Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein.* 2008 3(3):65-73.

Deriemaeker P, Dirk A, Ridder D, Hebbelinck M, Clarys, P. Health aspects, nutrition and psysical characteristics in matched samples of institutionalized vegetarian and non-vegetarian elderly. *Nutr Metab*, 2011 8(37): 234-244.

Dourado KF, Campos FACS, Rojas HF, Simões SKS, Siqueira LP. Estado nutricional, estilo de vida e risco cardiovascular de ovolactovegetarianos e onívoros. *Arq. Lat. Nut.* 2010 60(3):345-355.

Marsh K, Zeuschner C, Saunders A, Reid M. Meeting nutritional needs on a vegetarian diet. *Aust Fam Physician* 2009 38(8):600-602.

Roman P. Inadequate Vitamin B-12 Intake May Be a Problem Not Just for a Small Number of Adventist Vegans. *Journ. Acad. Nut. Diet.* 2014 114(2):197.

Sarter B, Kelsey KS, Schwartz TA, Harris WS. Blood docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in vegans: Associations with age and gender and effects of an algal-derived omega-3 fatty acid supplement. *Clin. Nut.* 2015 34(2):212-213.

Siqueira EMA, Mendes JFR, Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. *Rev Nutr.* 2007 20(3):229-237.

Sereika SM. Effects of a vegetarian diet and treatment preference on biochemical and dietary variables in overweight and obese adults: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 86(3):588-596.

Teixeira RCMA, Molina MCB, Zandonade E.; Mill GJ. Risco Cardiovascular em Vegetarianos e Onívoros: um Estudo Comparativo. *Arq. Bras. Cardiol.* 2007 89(4):237-244.