



ADEQUAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ADEPTOS DA DIETA VEGETARIANA ESTRITA

Kelly Santos Fraga¹

Pedro Henrique Galdino de Alcântara²

Márcia Lopes Weber³

Luciana Setaro⁴

Recebido em 10/10/2016

Aprovado em 07/07/2017

Resumo: A dieta vegetariana estrita é aquela que possui restrição alimentar de qualquer tipo de carne e produtos advindos de origem animal. Com essa exclusão de um dos grupos alimentares, os adeptos desse tipo de dieta podem ter dificuldades para atingir as recomendações nutricionais propostas para se manterem saudáveis. O objetivo deste estudo foi identificar o perfil alimentar dos indivíduos adeptos do vegetarianismo estrito, comparando sua alimentação com as recomendações dietéticas do Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos, proposto pela Sociedade Brasileira Vegetariana. Foi avaliado o perfil alimentar de 15 indivíduos que praticam o vegetarianismo estrito, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 60 anos. Foi aplicado

.....

¹ Bacharelanda em Nutrição pela Universidade Anhembi Morumbi. E-mail: kellyfraga@hotmail.com

² Bacharelanda em Nutrição pela Universidade Anhembi Morumbi. E-mail: pedro.alcantara95@hotmail.com

³ Doutora em Ciências pela Unifesp, docente do Curso de Nutrição da Universidade Anhembi Morumbi e do Centro Universitário Adventista de São Paulo. E-mail: marciaws@yahoo.com.br

⁴ Doutora em Ciências dos Alimentos pela USP, docente do Curso de Nutrição da Universidade Anhembi Morumbi. E-mail: lusetaro@hotmail.com

recordatório alimentar de 48 horas (R48), sendo um dia de semana e outro no fim de semana, e um questionário básico com informações pessoais. A idade média do grupo foi de 28 anos e o tempo médio de vegetarianismo estrito foi de 48 meses. O estudo apontou um consumo alimentar inadequado, principalmente dos grupos alimentares de verduras e legumes, frutas, oleaginosas e feijões, tendo maior consumo no grupo dos cereais.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Guias alimentares; Consumo de alimentos.

ADEQUACY OF FOOD CONSUMPTION ADDITIVES OF STRICT VEGETARIAN DIET

Abstract: The vegetarian strict diet is a diet that had some feed restriction of any kind of meat or products coming from animals. With this exclusion of one food group, vegetarian strict diet adepts may have difficult to reach the requirements intake proposals to keeping healthy. The objective this study was find the feed profile of individual's adepts of strict vegetarian diet, comparing their feeding with the dietary intakes from the vegetarian diet feeding guide for the adults, propose from the Vegetarian Brazilian Society. It was rated the feeding profile of 15 individuals who are vegetarian strict diet fans, from both genres, aged in between 18 to 60 years. It was done 48 hours feeding record, it is a week day and a day of weekend also a basic quiz about personal information was applied either. The average of age was about 28 years and average time practice of vegetarian strict diet was 48 months. This study, pointed inadequate intake of food groups proposed by the Vegetarian Brazilian Society guideline, the most inadequate was vegetable's group followed by fruits, oilseed and beans having a higher intake in the cereal's group.

Keywords: Vegetarians; Food guide; Food consumption.

Introdução: No hábito alimentar do brasileiro, a carne e produtos de origem animal estão presentes em quase todas as refeições. Se a hierarquia alimentar fosse analisada, a carne bovina estaria no topo, seguida das carnes brancas, como frango e peixe, e de outros produtos de origem animal, como ovos e queijos. Ressalta-se que, para o senso comum, frango e peixe não seriam carnes, assim como linguiça (SOUZA et al., 2013).

Atualmente tem-se ouvido muito falar do conceito de vegetarianismo, termo derivado de “vegetal”; sendo assim, um estilo de vida que engloba uma restrição alimentar de carne e/ou produtos advindo de origem animal. No vegetarianismo existem várias vertentes de estilo de vida, como o ovolactovegetarianismo, no qual se faz o consumo de ovos, leite e laticínios; o lacto-vegetarianismo, no qual é feito o consumo de leite e laticínios; o ovo-vegetarianismo, em que há o consumo de ovos; vegetarianismo estrito, em que não se faz o consumo de nenhum tipo de produto alimentício de origem animal; e veganismo, no qual, além de não ser consumido nada de origem animal, não é utilizado nada que venha de sofrimento animal, como o uso de produtos testados em animais, produtos de couro e lã, mel e corantes à base de insetos, como cochonilha. Além das regras relacionadas à alimentação, este último estilo de vida inclui não frequentar locais como zoológicos, circos e rodeios, e não comprar animais de estimação, sendo permitida apenas a adoção (ABONIZIO, 2013).

A dieta vegetariana pode trazer muitos benefícios à saúde, como menor risco de diabetes tipo 2, níveis mais baixos de colesterol, pressão arterial e gordura corporal em comparação a pessoas que consomem carne. Apesar de haver numerosos benefícios, existem também alguns problemas nutricionais importantes, sobre os quais os adeptos dessas dietas precisam ficar atentos para que não desenvolvam futura deficiência de macronutrientes e micronutrientes, principalmente ferro, cálcio, vitamina B12 e vitamina D (ABONIZIO, 2013).

O Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos, proposto pela Sociedade Brasileira Vegetariana (SLYWITCH, 2012), indica que

indivíduos que sejam vegetarianos estritos consomem diariamente 6 porções de cereais integrais, 2 porções de feijões, 7 porções de frutas, 6 porções de legumes e verduras, 2 porções de leites vegetais fortificados e 2 porções de sementes oleaginosas, isso baseado numa dieta de 2.000 calorias.

Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar se o consumo dos grupos alimentares pelos vegetarianos estritos está adequado às suas necessidades nutricionais.

Métodos

O estudo foi realizado com 15 indivíduos vegetarianos estritos adultos de ambos os sexos, voluntários, que preencheram o critério de inclusão: ter idade entre 18 a 60 anos, ser vegetariano estrito há pelo menos três meses e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O critério de exclusão utilizado foi consumir qualquer produto de origem animal e/ou não preencher corretamente o instrumento de coleta de dados, além de não apresentar nenhuma enfermidade conhecida que exigisse tratamento dietético específico.

A amostra foi determinada pelo método “bola de neve”, onde inicialmente são selecionados alguns participantes, que convidam outros conhecidos para participarem da pesquisa (DEWES, 2013).

Foram aplicados dois questionários, ambos elaborados pelos pesquisadores, um com informações dos participantes, que foram preenchidas por autorrelato, como peso atual, estatura, tempo de adesão ao vegetarianismo estrito, prática de atividade física, consumo de suplemento alimentar, fumo e consumo de álcool, e o recordatório alimentar de 48 horas (R48), onde o participante relatou os alimentos consumidos e suas respectivas quantidades, em medida caseira ou em peso, durante um dia da semana e outro no fim de semana.

Os resultados foram comparados com a proposta do Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos (SLYWITCH, 2012), onde há a

recomendação da quantidade a ser ingerida por um adulto saudável. As recomendações do guia são divididas em grupos e porções alimentares, considerando uma dieta de 2.000 calorias. Foi feita uma adaptação no grupo dos leites vegetais fortificados, onde foram considerados também os substitutos como parte desse, como: requeijões, queijos ou pastas de tofu, pois no Guia é contabilizado apenas os leites vegetais.

Para fazer a análise da quantidade dos alimentos ingeridos foi usada como base para conversão das medidas a proposta do Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos (SLYWITCH, 2012). Esse guia contém a quantidade de medida caseira e a gramagem de cada alimento para ser considerado uma porção. Alguns alimentos consumidos não estavam presentes no guia, então foi utilizada também como referência uma tabela de equivalentes e porções (PHILIPPI et al., 1999) e a informação do fabricante para a proteína de soja texturizada. Os grupos de alimentos e suas respectivas medidas caseiras utilizadas como base para a análise dos dados do estudo estão apresentados na Tabela 1 (a seguir).

Foram calculados média \pm desvio padrão para idade e mediana para tempo de adesão ao vegetarianismo pelos participantes.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Anhembi Morumbi, com protocolo CAAE 59030616.8.0000.5492 e está em conformidade com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados

A amostra do estudo foi composta por 10 mulheres (67%) e cinco homens (33%), com idade média de $28 \pm 7,69$ anos. Devido à grande variabilidade dos valores observados, foi calculada a mediana do tempo de adesão ao vegetarianismo pelos participantes, e o resultado foi quatro anos, sendo o tempo máximo de 18 anos e tempo mínimo, quatro meses.

Ao todo, seis (40%) indivíduos utilizavam algum tipo de suplementação nutricional, sendo quatro indivíduos consumiam suplemento de vitamina B12 e dois indivíduos, suplemento de proteína.

Tabela 1. Distribuição das medidas caseiras dos alimentos por grupos alimentares.

Alimento	Grupo	Medidas usuais de consumo	Calorias (kcal)	Referência
Arroz integral cozido	Cereais	6 colheres de sopa	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Arroz branco cozido	Cereais	4 colheres sopa	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Aveia em flocos, chia, linhaça	Cereais	2 colheres sopa	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Pizza, esfiha, hambúrguer	Cereais	1 unidade	150 kcal	PHILIPPI, 1996
Pão francês	Cereais	1 unidade	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Bolo simples	Cereais	1 fatia média	150 kcal	PHILIPPI, 1996
Torrada	Cereais	6 fatias	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Pão de forma integral	Cereais	2 fatias	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Macarrão	Cereais	3 ½ colheres sopa	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Farofa de farinha de mandioca	Cereais	½ colher servir	150 kcal	SLYWITCH, 2012

Alface, rúcula	Verduras e legumes	15 folhas/ ramos	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Tomate, pepino	Verduras e legumes	4 fatias	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Cenoura crua picada	Verduras e legumes	1 colher servir	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Batata cozida	Verduras e legumes	1 ½ unidade	150 kcal	SLYWITCH, 2012
Abobrinha cozida	Verduras e legumes	3 colheres sopa	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Berinjela, beterraba e vagem cozida	Verduras e legumes	2 colheres sopa	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Brócolis cozido, abóbora cozida	Verduras e legumes	4 ½ colheres de sopa	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Couve-flor cozida	Verduras e legumes	3 ramos	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Couve manteiga picada	Verduras e legumes	1 colher servir	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Acelga, chuchu cozido	Verduras e legumes	2 ½ colheres de sopa	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Repolho	Verduras e legumes	5 colheres de sopa	15 kcal	SLYWITCH, 2012
Manga	Frutas	5 fatias	70 kcal	SLYWITCH, 2012
Melão	Frutas	2 fatias	70 kcal	SLYWITCH, 2012

Banana, pera, maçã, laranja, goiaba, mexerica	Frutas	1 unidade	70 kcal	SLYWITCH, 2012
Mamão, abacaxi	Frutas	1 fatia	70 kcal	SLYWITCH, 2012
Requeijão de soja	Leites vegetais e substitutos	1 ½ colher sopa	120 kcal	SLYWITCH, 2012
Leite de aveia, soja		1 copo requeijão	120 kcal	SLYWITCH, 2012
Feijão cozido com caldo	Feijões	1 concha	55 kcal	SLYWITCH, 2012
Lentilha	Feijões	2 colheres sopa	55 kcal	SLYWITCH, 2012
Hambúrguer à base de leguminosas	Feijões	1 unidade	55 kcal	PHILIPPI, 1996
Proteína texturizada de soja	Feijões	2 colheres sopa	55 kcal	SLYWITCH, 2012 - FABRICANTE
Amendoim	Oleaginosas	1 porção	115 kcal	PHILIPPI, 1996
Castanha do Pará	Oleaginosas	3 unidades	115 kcal	PHILIPPI, 1996
Castanha de caju	Oleaginosas	6 unidades	115 kcal	PHILIPPI, 1996

A tabela 2 apresenta a classificação do consumo alimentar dos participantes do estudo, a partir do número das porções e dos grupos alimentares relatados.

Tabela 2: Distribuição, em número e percentual, dos participantes do estudo conforme a recomendação para consumo alimentar da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), a partir do número de porções por grupo alimentar.

Participantes (n=15)	Recomendação da SVB para consumo alimentar diário					
	Cereais (6 porções)	Feijões (2 porções)	Frutas (7 porções)	Legumes e verduras (6 porções)	Leites vegetais e substitutos (2 porções)	Oleaginosas (2 porções)
Consumo insuficiente n (%)	4 (26,7)	11 (73,4)	14 (93,4)	14 (93,4)	11 (73,4)	13 (86,7)
Consumo adequado n (%)	8 (53,3)	2 (13,3)	1 (6,6)	1 (6,6)	3 (20,0)	2 (13,3)
Consumo excessivo n (%)	3 (20,0)	2 (13,3)	0 (0)	0 (0)	1 (6,6)	0 (0)

Observou-se que nenhum grupo alimentar atingiu 100% da recomendação proposta pela SVB, e o maior percentual de adequação foi para o grupo dos cereais (53,3%), seguido pelo dos leites vegetais e substitutos (20%). Os grupos alimentares com o maior percentual de consumo insuficiente foram os de legumes e verduras, das frutas e dos feijões, ambos com 93,4% dos participantes, e o grupo dos feijões com 73,4%. Em relação ao consumo excessivo, os cereais apresentam o maior percentual, com 20% dos participantes relatando número de porções acima da recomendação diária da SVB.

Discussão

Os dados obtidos revelaram que a amostra em estudo apresentou baixo percentual de consumo adequado em todos os grupos alimentares, com percentual máximo de adequação de 53,4% no grupo dos cereais. O mesmo grupo apresentou também o maior percentual de consumo excessivo, em 20% dos participantes. Resultados similares a esses foram observados por Ribeiro et al. (2015), em que a adequação do consumo de carboidratos entre vegetarianos foi de 57,18%. Estudos relatam que quando comparados com indivíduos onívoros, os vegetarianos consomem significativamente mais energia na forma de carboidratos, em torno de 60% do valor calórico total. O consumo de fibras também tende a ser mais elevado, em média 41% maior que os não vegetarianos, como resultado da preferência por cereais não refinados (DOURADO, 2010).

Em relação ao consumo do grupo das hortaliças, apenas 6,7% dos indivíduos atingiram a recomendação. Já no estudo de Ribeiro et al. (2015), os resultados foram superiores, sendo que 15% da amostra atingiu a recomendação. Em outro estudo feito por Couceiro, Slywitch e Lenz (2008), observou-se o consumo insuficiente em 85% do grupo quanto à verduras e legumes, resultados estes que não eram esperados pelo pesquisador, visto que a base da dieta vegetariana deveria ser de grãos e cereais, frutas, hortaliças, leguminosas e oleaginosas. Notou-se que havia o consumo de verduras e legumes todos os dias pelos participantes, porém em uma quantidade inferior à que é considerada como uma porção.

No grupo dos leites vegetais e substitutos, cerca de 20% dos participantes atingiu a recomendação. No estudo de Ribeiro et al. (2015), a recomendação foi atingida pelo mesmo percentual de participantes. Já em estudo de Miranda, Bortoli e Cozzolino (2009), feito com ovolactovegetarianos, o consumo deste grupo foi bem superior. Miranda observou que cerca de 86% dos participantes ingeriram a quantidade adequada de proteínas através do consumo de leites e ovos, demonstrando

um consumo insuficiente do grupo se considerado que os leites vegetais e substitutos são uma das principais fontes de proteína e cálcio da dieta vegetariana estrita.

O grupo dos feijões tem grande importância na dieta vegetariana, pois fornece proteína de origem vegetal, além de fornecer uma boa quantidade de ferro. A adequação no consumo do grupo de feijões no presente estudo foi de 13,3%. A análise da pesquisa de orçamento familiar (IBGE, 2011)⁵ verificou uma decadência do consumo de alimentos básicos, como arroz, feijão e hortaliças. Uma das possíveis causas seria pela mudança de hábito através da inclusão de alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares substituindo as leguminosas nas refeições, em combinações como arroz com batata frita e comidas prontas.

No presente estudo, 26,7% dos participantes relataram fazer uso de suplemento de vitamina B12, apesar da não confirmação a respeito de indicação ou acompanhamento com profissionais da saúde. Suplementos dessa vitamina devem ser oferecidos para todos os vegetarianos estritos ou em condições de altas demandas metabólicas, como gestantes e crianças vegetarianas (HERRMANN; GEISEL, 2002). A vitamina B12 é encontrada exclusivamente em alimentos de origem animal, porém alguns alimentos destinados a vegetarianos são fortificados com a vitamina.

Sendo assim, indivíduos adeptos da dieta vegetariana estrita que não consomem esses alimentos fortificados apresentam deficiência no consumo da vitamina B12, de acordo com Koebniek et al. (2004). Em um estudo feito por Arguin (2010), em onívoras e vegetarianas norte-americanas e finlandesas, constatou-se que em ambos os grupos, 50% apresentavam deficiência de vitamina B12. Já estudos feitos no Brasil por Almeida et al. (2004) indicam que esses valores ultrapassam os 50%.

.....
⁵ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009. Rio de Janeiro, 2011.

De acordo Ribeiro et al. (2015), a dieta vegetariana estrita oferece inúmeros benefícios à saúde, principalmente se comparada com a dieta onívora, pois apresenta uma maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais e baixo consumo de gordura saturada, trans e sódio, devido a uma alimentação mais natural. Dourado (2010) menciona ainda que a adequação das dietas vegetarianas, assim como de outros tipos de dietas, é julgada pela variedade de alimentos que as compõem. Portanto, quanto maior a diversificação, menores os ricos de deficiências nutricionais.

Considerações finais

O estudo com adeptos da dieta vegetariana estrita apontou um consumo inadequado dos grupos alimentares propostos pela Diretriz da Sociedade Brasileira Vegetariana (SVB), principalmente dos grupos alimentares das verduras e legumes, frutas, oleaginosas e feijões, tendo maior consumo no grupo dos cereais.

A dieta vegetariana estrita traz inúmeros benefícios, como redução do risco de diabetes tipo 2, níveis mais baixos de colesterol, pressão arterial e gordura corporal em comparação às pessoas que consomem carne. Porém, o planejamento alimentar adequado é de suma importância para que os benefícios dessa opção alimentar não sejam suplantados por carências nutricionais.

O presente estudo apresentou algumas limitações. O baixo índice de resposta pela população e baixo número de adeptos da dieta vegetariana estrita que fossem amigos ou conhecidos dos participantes iniciais, no método de amostragem escolhido, dificultou a coleta das informações.

O número de pesquisas contendo análise de consumo alimentar de vegetarianos estritos a partir de grupos alimentares limitou a discussão dos resultados deste estudo. Sugere-se mais estudos relacionados à dieta vegetariana estrita, uma vez que seu número de adeptos está crescendo significativamente e esses dados são de relevância aos profissionais da equipe de saúde envolvidos no acompanhamento e orientação desses indivíduos.

Referências

ABONIZIO, J. Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. **Ciências Sociais Unisinos**, v. 49, n. 2, p. 191-196, 2013.

ALMEIDA, L. C. et al. Preditores sócio-demográficos, de estilo de vida e gineco-obstétricos das concentrações séricas ou plasmáticas de homocisteína, ácido fólico e vitaminas B12 e B6 em mulheres de baixa renda de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. p. 587-596, 2004.

ARGUIN, H. et al. Impact of adopting a vegan diet or an olestra supplementation on plasma organochlorine concentrations: results from two pilot studies. **Brazilian Journal of Nutrition**, v. 103, n. 10, p. 1433-1441, 2010.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, v. 6. n. 3, p. 365-373, 2008.

DEWES, J. O. **Amostragem em Bola de Neve e Respondent-Driven Sampling: uma descrição de métodos (monografia)**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

DOURADO, K. F. **Consumo alimentar, antropometria e lipídios circulantes de indivíduos ovolactovegetarianos e onívoros: Um estudo comparativo (dissertação)**. Recife: Centro de Ciências, Universidade Federal de Pernambuco, 2010.

HERRMANN, W.; GEISEL, J. Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. **Clínica Chimica Acta**, v. 326, n. 1/2, p. 47-59, 2002.

KOEBNICK, C. et al. Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women. **Journal of Nutrition**, v. 13, n. 12, p. 3.319-3.326, 2004.

MIRANDA, N, BORTOLI, M. C, COZZOLINO, S. M. F. Nutrientes e dietas vegetarianas. In: COZZOLINO, S.M.F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 3ª ed. Barueri: Manole, 2009.

PHILIPPI, S.T., SZARFARC, S.C., LATTERZA, A.R. Virtual Nutri (software). Versão 1.0 para Windows. Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 1996.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

RIBEIRO, M. F. et al. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 58-63, 2015.

SLYWICHTH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: inquérito nacional de alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, sup. 1, p. 190-199s, 2013.