



Dietas Vegetarianas

Izabela Alves Gomes
izabela.nut@gmail.com

Nutricionista – UERJ
Mestranda em Alimentos e Nutrição – UNIRIO

Definições

- ▶ “É considerado vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo, que é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário etc.)”. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012



Definições

- ▶ Classificação varia de acordo com o consumo de subprodutos animais (ovos e laticínios)
- ▶ Ovolactovegetariano

Vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios

- ▶ Lactovegetariano

Vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios

Definições

- ▶ Ovovegetariano

Vegetariano que não utiliza laticínios mas consome
OVOS

- ▶ Vegetariano estrito

Não utiliza nenhum derivado animal na sua
alimentação

- ▶ Vegano

Vegetariano estrito que recusa o uso de componentes
animais, como vestimentas de couro, lã, assim como
produtos testados em animais

Motivos que levam ao vegetarianismo

1. Ética
2. Saúde
3. Meio-ambiente
4. Familiares
5. Espirituais e religiosos
6. loga
7. Filosofia
8. Não aceitação do paladar



Tabela 1: Tipo de dieta seguida pelos vegetarianos

Dieta adotada	Percentual
Ovolactovegetarianos	67%
Vegetarianos estritos	22%
Lactovegetarianos	10%
Ovovegetarianos	1%

Tabela 2: Motivos de adoção da dieta vegetariana pelos diferentes grupos vegetarianos

	Ovolactoveg	Lactoveg	Ovoveg	Estrito
Ética	42,0%	38,8%	0,0%	60,1%
Saúde	14,6%	17,9%	33,3%	14,0%
Meio-ambiente	3,1%	1,5%	0,0%	1,4%
Não gosta de carne	8,8%	6,0%	33,3%	3,5%
Família	5,6%	4,5%	22,2%	2,8%
Espiritualidade / Religião	5,4%	13,4%	11,1%	4,2%
loga	3,6%	4,5%	0,0%	1,4%
Todos os motivos juntos	3,6%	3,0%	0,0%	2,8%
Filosofia	4,0%	6,0%	0,0%	1,4%
Outros	9,2%	4,5%	0,0%	8,4%

Benefícios à saúde

- ▶ Estudos populacionais
- ❖ Redução nos níveis séricos de colesterol
- ❖ Redução do risco e prevalência de doença cardiovascular, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), diversos tipos de câncer e Diabetes tipo 2 (DM II)



Benefícios à saúde

- ▶ Antioxidantes
- ❖ Nível sérico mais elevado de antioxidantes
- ❖ Maior proteção contra a oxidação das lipoproteínas
- ❖ Índice menor de aterogenicidade



Benefícios à saúde

- ▶ Obesidade
- ❖ Índice de Massa Corporal (IMC) menor em vegetarianos
- ❖ Maior preocupação dessa população com a escolha de alimentos e estilo de vida
- ❖ Óleos e açúcares podem fazer parte da dieta vegetariana estrita



Benefícios à saúde

- ▶ Doenças Cardiovasculares
- ❖ Menores níveis de colesterol
- ❖ Maior integridade endotelial
- ❖ Menor resistência nas artérias



Menor risco de
doença
cardiovascular



Benefícios à saúde

- ▶ Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)
- ❖ A maioria dos estudos demonstra a redução da prevalência de HAS em populações vegetarianas
- ❖ Estado antioxidante melhor



Benefícios à saúde

- ▶ Diabetes tipo 2
- ❖ Os vegetarianos apresentam glicemia e insulinemia mais baixas em jejum
- ❖ Maior sensibilidade à insulina
- ❖ A dieta e o IMC são responsáveis por esses achados



Benefícios à saúde

- ▶ Câncer
 - ❖ Menor prevalência de diversos tipos de câncer
 - ❖ IMC menor, melhor estado antioxidante e inflamatório e menor nível de insulina



Tabela 4: Efeitos da dieta onívora e vegetariana sobre diversos parâmetros

Variável:	Redução no Grupo Onívoro:	Redução no Grupo Vegetariano:
LDL	10,7%	21,2%
Uso de medicamentos	26,0%	43,0%
Perda de peso	3,1 kg	6,5 kg
Microalbuminúria	10,9 mg	15,9 mg

Adequação Nutricional da Dieta

- ▶ Carboidratos
 - ❖ A adoção da dieta vegetariana não leva à ingestão excessiva de carboidratos
 - ❖ Teor pode ser alterado conforme a escolha alimentar e objetivos clínicos
 - ❖ Costuma contemplar 51%–62,7% do valor calórico total



Adequação Nutricional da Dieta

- ▶ Lipídios (Gorduras)
 - ❖ A adoção da dieta tende a modificar a quantidade e o tipo de lipídio ingerido
 - ❖ Ingestão menor de gordura saturada
 - ❖ 23 a 34% do valor calórico total



Adequação Nutricional da Dieta

▶ Proteínas

- ❖ Apesar de ingerir menos proteínas do que os onívoros, os vegetarianos ingere mais do que o necessário e não correm risco de desnutrição proteica
- ❖ Utilização de proteína vegetal
- ❖ 12 a 13,8% do valor calórico total



Adequação Nutricional da Dieta

▶ Micronutrientes

- ❖ Ferro: prescrição para o vegetariano deve ser o dobro da prescrição para indivíduos onívoros
- ❖ Zinco: prescrição para vegetarianos é 50% acima da prescrição para indivíduos onívoros
- ❖ Cálcio: É possível atingir a recomendação de cálcio com o uso de alimentos enriquecidos



Adequação Nutricional da Dieta

- ▶ Vitamina B12
 - ❖ Deve haver suplementação em caso de dieta vegetariana estrita
 - ❖ Ovolacto e lactovegetarianas podem oferecer Vitamina B12 ao organismo
 - ❖ Deficiência: redução da memória, concentração, atenção, formigamento
 - ❖ Manipulação em cápsulas vegetais



Adequação Nutricional da Dieta

- ▶ Vitamina D
- ▶ Níveis baixos na população vegetariana
- ❖ Poucos produtos no Brasil são enriquecidos com vitamina D
- ❖ Sol continua sendo a principal fonte de obtenção



Vitamina D pode proteger contra o diabetes.

Obrigada!!

izabela.nut@gmail.com