



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA  
DIVINÓPOLIS**

**ANNETE ALVES FONSECA**

**BIANCA REIS RODRIGUES**

**DANIEL UBIRATAN PEREIRA ROSSI DA SILVA**

**EDUARDA ANASTÁCIO GOULART LEÃO**

**A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO VEGETARIANA NO DOMÍNIO DA  
SAÚDE FÍSICA: RISCOS E BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS**

**Divinópolis, 2021**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA  
DIVINÓPOLIS**

**ANNETE ALVES FONSECA**

**BIANCA REIS RODRIGUES**

**DANIEL UBIRATAN PEREIRA ROSSI DA SILVA**

**EDUARDA ANASTÁCIO GOULART LEÃO**

**A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO VEGETARIANA NO DOMÍNIO DA  
SAÚDE FÍSICA: RISCOS E BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS**

Trabalho apresentado ao Curso de  
Nutrição como requisito parcial para  
aprovação na disciplina Projeto  
Trabalho de Conclusão de Curso -  
Projetos.

Profa. Maria Amélia de Almeida  
Macedo

**Divinópolis, 2021**

## RESUMO

A quantidade de vegetarianos no Brasil e no mundo está aumentando cada vez mais. Vários motivos estão associados à adesão desse estilo de vida: a ética animal, o meio ambiente, a religião, a sustentabilidade e a saúde. A dieta vegetariana corretamente planejada e balanceada é saudável e oferece vários benefícios para o organismo humano. Isso impacta positivamente em outros hábitos de vida, pois o adepto tende a se exercitar mais, a evitar o uso de substâncias tóxicas, a dormir melhor, a fazer boas escolhas alimentares e, conseqüentemente, tudo isso reflete em sua saúde mental. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão narrativa para analisar a qualidade nutricional de dietas vegetarianas e o estado nutricional dessa população. A revisão narrativa foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico, mediante consulta às bases de dados eletrônicos de confiabilidade científica. Foram selecionadas publicações com as seguintes características: 1) artigos em português e inglês; 2) Artigos que avaliam a alimentação vegetariana de pessoas adultas. Critérios de exclusão: 1) cartas ao editor; 2) dissertações e teses; 3) artigos que os participantes são crianças ou adolescentes. Após a seleção dos artigos foram extraídas as seguintes variáveis: autores, ano de publicação, tamanho amostral, tipo de estudo, estado nutricional dos participantes, tipos de alimentação praticada (Ovolactovegetariano, Vegano e Vegetariano estrito), média de idade dos participantes, parâmetros bioquímicos e deficiência nutricional apontada pelos autores. Foram utilizados as Bases de Dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e PubMed. Para estratégia de busca foram utilizados os operadores booleanos AND e OR. Os resultados mostraram que os vegetarianos possuem uma qualidade de vida satisfatória no ponto de vista de bem estar e saúde, e consomem mais frutas e vegetais quando comparados à população brasileira em geral, porém ainda não atingem as recomendações adequadas desses alimentos conforme as diretrizes brasileiras. Durante o desenvolvimento do presente estudo foi observado que a dieta vegetariana apropriadamente planejada pode ser benéfica na prevenção e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sobretudo na Qualidade de Vida (QV). O risco de ingestão marginal de alguns nutrientes não faz com que as dietas vegetarianas não sejam recomendáveis, pois o peso de algumas evidências científicas demonstra que os seus benefícios para a saúde superam os potenciais riscos. Porém, mais estudos são necessários para retirar conclusões significativas sobre os grupos dietéticos e as deficiências nutricionais da população vegetariana. Observa-se a importância de um bom planejamento alimentar para indivíduos vegetarianos e veganos a fim de evitar as possíveis deficiências nutricionais causadas pela restrição alimentar dessa população, sendo recomendado o profissional de nutrição para este acompanhamento.

Palavras chave: dieta vegetariana, marcadores bioquímicos, benefícios do vegetarianismo.

## ABSTRACT

The number of vegetarians in Brazil and in the world is increasing more and more. Several reasons are associated with the adherence to this lifestyle: animal ethics, the environment, religion, sustainability and health. A properly planned and balanced vegetarian diet is healthy and offers many benefits to the human body. This positively impacts other lifestyle habits, as the adept tends to exercise more, avoid the use of toxic substances, sleep better, make good food choices and, consequently, all of this reflects on their mental health. The objective of this work will be to carry out a narrative review to analyze the nutritional quality of vegetarian diets and the nutritional status of this population. The narrative review was carried out through a bibliographic survey, by consulting electronic databases of scientific reliability. Publications with the following characteristics were selected: 1) articles in Portuguese and English; 2) Articles that assess the vegetarian diet of adults. The following will be excluded: 1) letters to the editor; 2) dissertations and theses; 3) articles that the participants are children or teenagers. After selecting the articles, the following variables will be extracted: authors, year of publication, sample size, type of study, nutritional status of participants, types of food practiced (Ovolactovegetarian, Vegan and Strict Vegetarian), mean age of participants, biochemical parameters and nutritional deficiency pointed out by the authors. The Virtual Health Library (VHL) and PubMed databases were used. For the search strategy, the Boolean operators AND and OR were used. The results showed that vegetarians have a satisfactory quality of life from the point of view of well-being and health, and consume more fruits and vegetables when compared to the Brazilian population in general, but they still do not reach the appropriate recommendations for these foods according to Brazilian guidelines. During the development of the present study, it was observed that a properly planned vegetarian diet can be beneficial in the prevention and treatment of Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs), especially in terms of Quality of Life (QL). The risk of marginal intake of some nutrients does not make vegetarian diets undesirable, as the weight of some scientific evidence demonstrates that their health benefits outweigh the potential risks. Above all, more studies are needed to draw significant conclusions about dietary groups and nutritional deficiencies in the vegetarian population. Finally, the importance of good food planning for vegetarians and vegans is observed in order to avoid possible nutritional deficiencies caused by food restriction in this population, and the nutrition professional is recommended for this follow-up.

Key words: vegetarian diet, biochemical markers, benefits of vegetarianism

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	8
OBJETIVO .....	10
METODOLOGIA .....	11
RESULTADOS .....	12
DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO .....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	18

## INTRODUÇÃO

Em um conceito geral, vegetariano é aquele que exclui de sua dieta todos os tipos de carne, aves, peixes e derivados, podendo ou não consumir ovos e laticínios, sendo composta por alimentos de origem vegetal, como grãos e cereais integrais, leguminosas, vegetais, frutas e sementes (SVB, 2012). Esse estilo de vida está associado a uma vida mais saudável por inúmeras razões, entre elas estão: a contribuição para o controle e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a adesão de escolhas alimentares naturais e balanceadas e a prática regular de atividades físicas, como também fatores éticos, ambientais, socioculturais e religiosos. (VIEIRA *et al.*, 2019).

O vegetarianismo pode ser classificado segundo os critérios: ovovegetarianismo (permite apenas a inclusão do ovo), lactovegetarianismo (permite apenas a inclusão do leite e derivados), ovolactovegetarianismo (permite ovo, leite e derivados) e vegetarianismo estrito, que não permite nenhum derivado animal na dieta (BANDEIRA, 2019). Ainda há o veganismo, que vai além da dieta, e adota uma filosofia de vida que abstém de qualquer produto de origem animal (BANDEIRA, 2019). A adesão a este tipo de dieta vai além da alimentação, pois o vegetarianismo pode ser considerado uma identidade social que reflete sentimentos, atitudes e motivações (HARGREAVES *et al.*, 2021).

Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) de 2018, o número de indivíduos que se declaram vegetarianos aumentou 5% em relação ao ano de 2011, sobretudo, isto hoje representa 14% da população, quase 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a este estilo de vida (IBOPE, 2018; VIEIRA *et al.*, 2019). Em todo o mundo, a prevalência de vegetarianos varia consideravelmente, no qual a sua representação na Índia ocupa 40% da população, enquanto em Portugal essa prevalência representa 1%.

Alguns estudos encontraram evidências expressivas e efeitos benéficos a curto e médio prazo de dietas à base de plantas em comparação às dietas convencionais, associando o peso, metabolismo energético e inflamação sistêmica em indivíduos saudáveis, obesos ou com diabetes tipo 2. Os autores argumentam ainda que as doenças mentais e emocionais podem estar relacionadas à microbiota sobre a função neurológica no qual sugerem a possibilidade de que uma dieta baseada em vegetais tem a capacidade de influenciar a função cerebral por meio de microbiota alterada (VIEIRA, 2019). Alguns dos motivos que justificam esses benefícios são o aumento na ingestão de fibras, ácidos graxos poliinsaturados, vitaminas, minerais e fitoquímicos, além de conter menor quantidade de

gordura saturada e menor conteúdo calórico (PIMENTEL, 2014). Embora a dieta vegetariana possa oferecer vários benefícios nutricionais, alguns vegetarianos podem ter baixa ingestão de vitamina B12, cálcio, ferro, como também a preocupação de que uma dieta baseada em vegetais pode não conter proteína de qualidade adequada (PIMENTEL, 2014). Mesmo assim, elas são recomendadas tanto para uma mudança no estilo de vida, quanto para uma possível resposta terapêutica para algumas patologias, pois o peso das evidências científicas demonstra que os seus benefícios à saúde superam os potenciais riscos (BAENA, 2015).

Considera-se de grande relevância o estudo da população brasileira, pois é uma população que vem crescendo mundialmente, e como apresentado no estudo de Pepe e colaboradores (2020) é necessária uma atenção especial no planejamento da alimentação desses indivíduos e, também, conhecer as suas principais necessidades nutricionais. Sendo assim, foi realizada uma revisão bibliográfica para analisar a qualidade de vida da população vegetariana, considerando os possíveis riscos e benefícios nutricionais para a saúde.

## **OBJETIVO**

### **Objetivo Geral**

Realizar uma revisão bibliográfica para analisar a qualidade nutricional de dietas vegetarianas e apresentar seus riscos e benefícios a saúde.

### **Objetivos Específicos**

- I. Conhecer as principais necessidades nutricionais de pessoas que seguem essa dieta.
- II. Apresentar os riscos nutricionais que uma dieta vegetariana, não balanceada, pode causar ao organismo.
- III. Destacar a importância do acompanhamento nutricional para indivíduos vegetarianos.

## METODOLOGIA

A revisão narrativa foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico, mediante consulta às bases de dados eletrônicos de confiabilidade científica. Foram selecionadas publicações com as seguintes características: 1) artigos em português e inglês; 2) Artigos que avaliam a alimentação vegetariana de pessoas adultas; 3) Artigos entre os anos 2000 – 2021. Foram excluídos: 1) cartas ao editor; 2) dissertações e teses; 3) artigos que os participantes são crianças, gestantes e adolescentes. Após a seleção dos artigos foram extraídas as seguintes variáveis: autores, ano de publicação, tamanho amostral, tipo de estudo, estado nutricional dos participantes, tipos de alimentação praticada (Ovolactovegetariano, Lactovegetariano e Vegetariano estrito), média de idade dos participantes, parâmetros bioquímicos e deficiência nutricional apontada pelos autores. Foram utilizados as Bases de Dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e PubMed. Para estratégia de busca foram utilizados os operadores booleanos AND e OR com os seguintes Meshes: Diet Vegetarian (Dieta Vegetariana), Malnutrition (Desnutrição), NutritionAssessment (Avaliação Nutricional).

## RESULTADOS

Foram identificados 118 artigos após realizada a estratégia de busca. No entanto, apenas 18 fizeram parte do escopo desta revisão.

De acordo com Hargreaves, Nakano e Zandonadi (2020) e Hargreaves *et al.*, (2021) os vegetarianos e veganos no Brasil, assim como em outras regiões, foram classificados tendo uma QV (Qualidade de Vida) satisfatória, tendo em vista a satisfação pessoal e a melhoria de saúde. Outro estudo recente, mostrou que a maior ingestão de frutas e vegetais, assim como uma menor ingestão de alimentos industrializados, foi identificada na população vegetariana em comparação à população geral brasileira (HARGREAVES *et al* 2020).

O estudo de Schüpbach *et al.*, (2015) comparou 206 indivíduos saudáveis com idade entre 18 e 50 anos que seguiam dieta vegana (VN), vegetariana (VG) e onívora (OV), e concluíram que 73% dos VNs nunca consome álcool, sendo o único fator que esse grupo parece ser mais preocupado com a saúde do que os demais. Neste estudo, não encontrou diferença quanto a atividade física, e a baixa ingestão e deficiência de alguns micronutrientes apresentaram em todos os grupos dietéticos, sendo impossível definir qual dos três tipo de dieta seria mais benéfica para a saúde humana.

Alguns estudos avaliaram os benefícios de saúde e riscos associados à dieta vegetariana (CRAIG, 2010; DYETT *et al.*, 2013; PILIS *et al.*, 2013; ROCHA *et al.*, 2019; WEIKERT *et al.*, 2020). Craig (2010) relata que o consumo de Vitamina B12 é menor nos vegetarianos em comparação com os onívoros, em contra partida, discorre que o consumo de ferro é maior na população vegetariana. Messina *et al.*, (2004) relata que a população vegana possui um risco 30% maior de fratura óssea quando comparada à população vegetariana e onívora, possivelmente porque o consumo de cálcio tende a ser menor nos ambos os grupos e podem ficar abaixo do recomendado. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (2014) e alguns autores como Slywitch (2012); Baena (2015) e Vieira *et al.*, (2019) mostraram que uma dieta vegetariana balanceada tem um papel protetor contra o Diabetes Mellitus tipo 2 e obesidade.

## DISCUSSÃO

O estado nutricional é avaliado através do consumo alimentar e também pelo conjunto de avaliações antropométricas e bioquímicas, para que seja possível identificar e classificar, principalmente, indivíduos em estados de eutrofia ou risco nutricional (PIMENTEL, 2014). Quando as dietas vegetarianas são bem planejadas e praticadas, os vegetarianos desfrutam de boa saúde com Índice de Massa Corporal (IMC) e níveis plasmáticos de colesterol adequados, antioxidantes, baixas taxas de obesidade e de DCNT, e com isso observa-se uma expectativa de vida aumentada (PIMENTEL, 2014).

### 1.1 Qualidade de Vida

Vários aspectos influenciam a adoção de uma dieta vegetariana, bem como a sua qualidade de vida que pode ser relativo de acordo com a percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida associado à sua cultura, valores, objetivos, padrões e expectativas. Alguns questionários como WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) e SF-36 foram desenvolvidos para avaliar e comparar populações, no entanto é essencial o uso de ferramentas para considerar fatores importantes de populações específicas (HARGREAVES, NAKANO E ZANDONADI, 2020). Nesse aspecto o questionário de Qualidade de Vida Vegetariano Específico (VEGQOL) foi construído com base em outros instrumentos e estudos relacionados ao vegetarianismo, teve boa aplicabilidade e foi utilizado em um estudo transversal na população brasileira envolvendo mais de 5.000 participantes e vários tipos de dietas vegetarianas. Com base na pontuação, os vegetarianos estritos e veganos apresentaram bons níveis de qualidade de vida, principalmente os que adotaram a dieta por motivos éticos ou saúde pessoal, o que pode estar relacionado a sentimentos positivos por fazerem bem aos animais e a si próprio (HARGREAVES, NAKANO E ZANDONADI, 2020).

Em 2018, outro estudo transversal de abrangência nacional foi realizado, onde foi utilizado um questionário online autoaplicável em todos os estados para avaliar marcadores de qualidade da dieta vegetariana. Neste estudo participaram 3.319 indivíduos adultos, onde a dieta ovo-lacto-vegetariano foi a mais prevalente, seguida da vegana (HARGREAVES *et al.*, 2020). Conforme os resultados, 60,1% dos entrevistados relataram consumo regular de frutas e verduras, e a maior frequência foi observada entre os veganos, quando comparada às outras categorias vegetarianas. Após análise, constatou-se que 38,1% atingiu as recomendações de consumo de cinco ou mais dias da semana. Ao comparar os resultados desse estudo com a população brasileira de Vigitel (2018), observa-se que os vegetarianos

apresentam menor prevalência de sobrepeso e obesidade, menor ingestão de alimentos industrializados, e um consumo maior de frutas e vegetais em relação à população brasileira em geral. Esse resultado está de acordo com o encontrado por Claryset *al.*, (2014), onde os veganos apresentaram menor consumo de calorias vazias (consideradas marcadores não saudáveis) e maior consumo de frutas e vegetais (considerados marcadores saudáveis) em comparação aos onívoros.

## 1.2 Benefícios no Domínio Físico

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, o vegetarianismo é um estilo de vida que se baseia no consumo de alimentos saudáveis e qualidade de vida (BRASIL, 2014). Diversos estudos têm associado os efeitos positivos de um consumo maior de produtos de origem vegetal e a restrição de alguns produtos de origem animal, e com isso, observam a redução de níveis séricos de colesterol, hipertensão arterial, diabete *Mellitus* tipo 2 (DM), obesidade, diversos tipos de câncer e doença cardiovascular (SLYWITCH, 2012). Existem vários motivos que justificam esses benefícios, tem-se o aumento na ingestão de fibras, ácidos graxos poliinsaturados, vitaminas, minerais e fitoquímicos, além de conter menor quantidade de gordura saturada e menor conteúdo calórico. Vieira et al (2019) corrobora quando diz que por ser uma dieta rica em micronutrientes e fibras, apresenta menos densidade energética, com isso contribui para a manutenção ou perda de peso. Isso se dá pelo fato de as fibras serem responsáveis por regular o trânsito intestinal, promover saciedade, ajudar no controle glicêmico, retardar o esvaziamento gástrico e alterar a absorção, especialmente de gorduras e compostos tóxicos.

Estudos de Toumpanakis *et al.*, (2018) e Rocha *et al.*, (2019) encontraram evidências expressivas e efeitos benéficos a curto e médio prazo de dietas à base de plantas em comparação às dietas convencionais, associando o peso, metabolismo energético e inflamação sistêmica em indivíduos saudáveis, obesos ou com diabetes tipo 2. Os autores argumentam que as doenças mentais e emocionais podem estar relacionadas à microbiota sobre a função neurológica no qual sugerem a possibilidade de que uma dieta baseada em vegetais tem a capacidade de influenciar a função cerebral por meio de microbiota alterada (VIEIRA, 2019).

Muitos estudos, entre eles Pimentel(2014); Baena (2015) e Slywitch (2015) relatam que o consumo de carne vermelha apresentou associação positiva com o risco de desenvolver várias doenças crônicas não transmissíveis, em contrapartida, os vegetais proporcionam menor oferta protéica em relação do que os alimentos de origem animal, porém, as possíveis deficiências são facilmente compensadas através da combinação dos

alimentos vegetais como os grãos integrais, as nozes, as verduras, os legumes e as sementes consumidas ao longo do dia (BAENA, 2015). A qualidade da proteína é determinada pelo conteúdo de aminoácidos e pela sua digestibilidade, devido à presença de fatores antinutricionais que podem ocorrer naturalmente, sendo assim é recomendado para os vegetarianos consumir mais proteínas do que o recomendado para o geral da população, além de utilizar técnicas de processamento desses alimentos para diminuir os inibidores de enzimas digestivas (AGNOLI *et al.*, 2017).

### 1.3 Riscos no Domínio Físico

Apesar de a dieta vegetariana oferecer vários benefícios nutricionais, alguns vegetarianos podem ter baixa ingestão de vitamina B12, cálcio, ferro, como também a preocupação de que uma dieta baseada em vegetais pode não conter proteína de qualidade adequada (PIMENTEL, 2014). Esse último se explica pelo fato de que a proteína vegetal não possui alto valor biológico como a proteína animal, e com isso há a necessidade em combinar diversos outros aminoácidos que se fizerem necessários, assim como a quantidade, à fim de suprir as necessidades nutricionais diárias do organismo. Um estudo realizado por Schüpbach *et al.*, (2015) avaliou as deficiências de micronutrientes em onívoros, vegetarianos e veganos, totalizando 206 indivíduos adultos saudáveis de ambos os sexos. Esse estudo relatou ser impossível definir qual dos três tipos de dieta seria mais benéfica para a saúde humana, e que para atingir um bom aporte de todos os micronutrientes, há a necessidade de suplementos ou produtos fortificados.

### 1.4 Adequação de nutrientes

A vitamina B12, cianocobalamina, é fundamental para a manutenção da estrutura do sistema nervoso e para a manutenção e maturação das células do sangue, presente em abundância na carne vermelha, a única fonte segura e suficiente para suprir as necessidades diárias desse nutriente (BAENA, 2015). Os vegetarianos estritos podem demorar até 20 anos para desenvolver a deficiência, já que os organismos desses indivíduos tendem a se adaptar para que a reabsorção biliar se torne mais efetiva na falta da cobalamina, por isso há a recomendação da suplementação ou a utilização de alimentos enriquecidos regular para todos os indivíduos que se abstém da carne vermelha (BAENA, 2015; PEPE, 2020). Segundo a SVB, dados estimam que 40% dos onívoros e 50% dos vegetarianos possuam algum grau de deficiência da vitamina B12 (SVB, 2012). Pawlak *et al.*, (2013) afirma que os veganos estão em risco de deficiência e devem investir no consumo de cereais fortificados com vitamina B12, incluindo soja fermentada e algas vermelhas comestíveis. De acordo com o *National Institutes of Health*, os adultos devem consumir em média 2,4 µg de vitamina B12 por dia.

Outro nutriente que possui relevância é o ferro, mineral responsável pelo o nosso sistema imunológico combatendo o microrganismo invasor, pela construção das hemácias e pelas diversas reações químicas do corpo (FESTA, 2015). O ferro heme encontrado na carne animal apresenta maior biodisponibilidade do que o ferro não heme encontrado em vegetais, por isso a importância de adicionar alimentos que contenham vitamina C para facilitar a absorção intestinal do ferro (BAENA, 2015). Alguns autores afirmam que mesmo os estoques de ferro em indivíduos vegetarianos sejam mais limitados ou menores do que em indivíduos onívoros, o estoque do íon no organismo atua na regulação fisiológica da absorção, adaptando o organismo a grandes variações de necessidades e ingestão, dando mais importância a essa regulação fisiológica do que o tipo de ferro ingerido (BAENA, 2015). Contudo, Rocha *et al.*, (2019) considera que, muitos vegetarianos conseguem manter os estoques de ferro devido a adaptação fisiológica e modificação da dieta, alguns indivíduos podem precisar de suplementação. A dieta recomendada é de 18 mg / dia para mulheres na pré-menopausa ou com 18 anos ou mais e 8 mg / dia para homens com 19 anos ou mais e mulheres na pós-menopausa (ROCHA *et al.*, 2019).

O zinco também é um nutriente essencial ao organismo, atua no sistema imunológico, no crescimento de fetos e de crianças, sendo possível observar-se a deficiência em zinco também em pessoas onívoras, dependendo da forma de preparo do alimento consumido (FESTA, 2015). Os alimentos mais ricos em zinco são as carnes vermelhas magras, os feijões e cereais integrais, por isso é de grande importância que o vegetariano procure reduzir os fatores antinutricionais através das técnicas de remolho no preparo, evitando assim a baixa disponibilidade desse nutriente (FESTA, 2015). Os fitatos e oxalatos encontrados em leguminosas e grãos inteiros também podem inibir a absorção de zinco, ligando-se ao zinco, sobretudo inibidores de ferro não heme e cálcio (PEPE *et al.*, 2020). A dose diária recomendada de zinco é de 8 mg / dia para mulheres e 11 mg /dia para homens.

O consumo inadequado de cálcio pode impedir a obtenção de um pico de massa óssea ideal e pode contribuir para a perda óssea acelerada após o pico de massa óssea ser alcançado, resultando em osteopenia ou osteoporose. (SCHÜPBACH, 2015). Normalmente, as dietas ovolactovegetarianas favorecem a saúde óssea quando comparadas a dieta vegana, pois parece que o cálcio para proteína é um indicador melhor para a saúde óssea do que a ingestão do cálcio sozinho (MESSINA, 2004). Segundo Agnoli *et al.* (2017) alguns alimentos da dieta vegana possui fatores antinutricionais como fitato e oxalato, que podem diminuir a absorção do cálcio das refeições, por isso é recomendado a utilização de técnicas de processamento para diminuir os inibidores dessas enzimas digestivas. A dose diária recomendada de cálcio é de 1000 mg para homens e mulheres de 19 – 50 anos.

## CONCLUSÃO

A quantidade de vegetarianos no Brasil e no mundo está aumentando cada vez mais. O vegetarianismo vem sendo um assunto mais estudado com o decorrer dos anos e os benefícios da dieta vegetariana continuam a ser revelados em pesquisas recentes. Durante o desenvolvimento do presente estudo foi observado que a dieta vegetariana apropriadamente planejada pode ser benéfica na prevenção e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sobretudo na Qualidade de Vida (QV). No entanto, mesmo que os resultados revelem que os vegetarianos consomem mais vitaminas e suplementos quando comparados à população onívora, nota-se que grande parte da população não atinge a quantidade adequada de frutas, verduras e proteína vegetal de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, muitos não conhecem as técnicas de preparo no que tange aos fatores antinutricionais e combinações dos grupos alimentares.

O risco de ingestão marginal de alguns nutrientes não faz com que as dietas vegetarianas não sejam recomendáveis, pois o peso de algumas evidências científicas demonstra que os seus benefícios para a saúde superam os potenciais riscos. Em contrapartida, a dieta vegetariana não melhora obrigatoriamente as condições bioquímicas do indivíduo, pois fatores como aspectos culturais, entre outros, podem exercer importante influência na condução da dieta adequada. Sobretudo, mais estudos são necessários para retirar conclusões significativas sobre os grupos dietéticos e as deficiências nutricionais da população vegetariana. Enfim, observa-se a importância de um bom planejamento alimentar para indivíduos vegetarianos e veganos a fim de evitar as possíveis deficiências nutricionais causadas pela restrição alimentar dessa população, sendo recomendado o profissional de nutrição para este acompanhamento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGNOLI, C et al. Documento de posicionamento sobre dietas vegetarianas do grupo de trabalho da Sociedade Italiana de Nutrição Humana. **Nutrição, Metabolismo e Doenças Cardiovasculares**. Itália, v. 27, p. 1037-1052, 2017.
- BAENA, R. C. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Nutrição, Saúde e Atividade Física**. São Paulo, 2015.
- BRASIL. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. **Sociedade Brasileira Vegetariana**. São Paulo, 2012.
- BANDEIRA, N. R. Vegetarianismo: uma abordagem ética e científica. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Porto Alegre, 2019.
- CRAIG, W. Preocupações nutricionais e efeitos na saúde de dietas vegetarianas. **Nutrição na Prática Clínica**, 2010.
- FALEIRO, C. R; LARA, C. B. Q. Estudo de hábitos alimentares: um olhar sobre o público frequentador de um restaurante vegetariano em Dourados/MS. **Contextos da Alimentação - Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**. São Paulo, v.8, 2020.
- FESTA, B. L. A contribuição da mudança de hábitos alimentares para a redução dos problemas socioambientais. Dieta onívora x dieta vegetariana. **Monografia - Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”**. Piracicaba, 2015.
- FRESÁN, U; SABATÉ, J. Dietas vegetarianas: saúde planetária e seu alinhamento com a saúde humana. **Adv Nutr**. 2019.
- IBOPE. 2018. 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE inteligência. Disponível em <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>> Acesso em: 06/10/2020
- HARGREAVES, M. H. Dieta Vegetariana: Uma visão geral através da perspectiva dos domínios da qualidade de vida. **Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**. 2021.
- HARGREAVES, S. M.; NAKANO, E. Y.; ZANDONADI, R. P. População Vegetariana Brasileira: Influência do tipo de dieta, motivação e variáveis sociodemográficas na Qualidade de vida por Ferramenta Específica (VEGQOL).
- MEIRELLES, C. M; VEIGA, G. V; SOARES, E. A. Dietas vegetarianas: caracterização, implicações nutricionais e controvérsias. **Nutrire: rev. Soc.Bras. Alim. Nutr**. São Paulo, v. 21, p. 57-72, 2001.
- MESSINA, V. et al. Guia do nutricionista para dietas vegetarianas: questões e aplicações. 2004.
- PAWLAK, R et al. Satus de ferro em indivíduos vegetarianos: uma revisão de literatura. **Lifestyle Med**, 2018.

PEPE, B et al. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos de municípios do centro oeste paulista. **CuidEnferm.** São Paulo, v. 14, p. 88-93, 2020.

PHILIPPI, S. T et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição.** Vol.12. Campinas, 1999.

PILLIS et al. Benefícios de Saúde e Riscos Associados com a Dieta Vegetariana. **Instituto Nacional de Saúde Pública:** Polônia, 2013.

PIMENTEL, C. V. M. B. Influência da dieta vegetariana no estado nutricional, em parâmetros bioquímicos e na expressão de BDNF circulante em adultos na cidade de São Paulo. Tese de Doutorado. **Faculdade de Saúde Pública da USP,** São Paulo, 2014.

ROCHA et al. Vários benefícios para a saúde e riscos mínimos associados a dietas vegetarianas. **Nature,** EUA, 2019.

SCHÜPBACH, R et al. Status e ingestão de micronutrientes em onívoros, vegetarianos e veganos na Suíça. **Laboratório de Nutrição Humana,** Suíça, 2015.

SLYWITCH, E. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. **Sociedade Vegetariana Brasileira.** São Paulo, 2012.

SVB - SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Ética-animal. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/etica-animal>>.

VIEIRA, S. E et al. A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida. **Trabalhos de Conclusão de Curso – Nutrição - Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica,** 1-18, 2019.