

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

**ASSOCIAÇÃO ENTRE MÁ INTRODUÇÃO DE DIETAS VEGETARIANAS E
VEGANAS E DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS**

Luma Gabriella Santos Toledo¹

Henrique Polizelli Pinto Neto²

Jéssica Thaynna Resende Figueirido²

Mariana Souza Moraes²

Rafaella Quirino Alcântara³

Camila Botelho Miguel⁴

O tipo mais comum de vegetarianismo é a dieta ovo-lacto-vegetariana, composta por leite e ovos dos quais fornecem os nutrientes essenciais. Já o veganismo é uma filosofia e um modo de vida que não se restringe apenas à dieta, estendendo-se a uma restrição total aos produtos de origem animal. Essas dietas à base de plantas proporcionam benefícios à saúde, reduzindo o risco de doenças tais como Aterosclerose, Obesidade e Diabetes. No entanto, a falta de alguns nutrientes essenciais pode aumentar os riscos de deficiências nutricionais, vitaminas, folato e cobalamina. Em geral, o risco de ingestão insuficiente de nutrientes é proporcional ao grau de restrições alimentares. Vegetarianos, portanto, estão susceptíveis à deficiência de vitamina B12, devido à ingestão limitada de produtos de origem animal, caso suplementos nutricionais não sejam repostos. Além disso, sabe-se que a deficiência de cobalamina é uma causa comum de anemia megaloblástica, sintomas neuropsiquiátricos e outras manifestações clínicas. Assim, este estudo tem por objetivos avaliar os impactos do vegetarianismo e veganismo na predisposição a deficiências nutricionais e necessidade de suplementação. Foi realizada uma revisão da literatura, com pesquisa na base de dados Pubmed, utilizando-se os descritores: “vegetarian, vegan, malnutrition, suplementation”. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos e descartados os que não estavam de acordo com o tema

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, Mineiros, Goiás, Brasil. (email: luma-gabriella@hotmail.com).

² Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, Mineiros, Goiás, Brasil.

³ Discente do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC-GO, Goiânia, Goiás, Brasil.

⁴ Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, Mineiros, Goiás, Brasil.

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

proposto. Assim, pode-se observar que dietas à base de plantas contêm menos ácidos graxos saturados, proteína animal e colesterol, e mais folato, fibras, antioxidantes, fitoquímicos e carotenóides. Entretanto, têm um baixo teor de micronutrientes essenciais, como ferro, zinco, vitamina B12, D, ácidos graxos, ômega-3, cálcio e iodo. Isso aumenta o risco de adversidades devido a deficiências de micronutrientes, principalmente, quando não há aconselhamento dietético profissional e suplementação ou alimentos fortificados. A vitamina B12 não é encontrada nas plantas e indivíduos com dietas à base delas, em geral, não fazem suplementação. Além disso, relatou-se que a boa absorção de vitamina B12 dos suplementos não depende apenas da frequência e dose administradas, mas também do estado de saúde dos indivíduos. Os níveis encontrados de 25 (OH) D3 no sangue de veganos estritos também foram os mais baixos e em dietas veganas longas há diminuição da carga e armazenamento de ferro e ferritina, sendo significativamente mais baixa em veganos do que em não veganos. Em média, para evitar deficiência, uma dieta vegetariana, necessita de 1,8 vezes a mais de ferro. Portanto, a principal deficiência encontrada na população vegetariana foi da vitamina B12, sendo essencial para crianças e adolescentes, gestantes e no período de amamentação. Por outro lado, os vegetarianos têm índice de massa corporal, colesterol sérico, glicose sérica e pressão arterial reduzidos. Além da vitamina B12, deve-se se atentar também ao estado de ferro, zinco, iodo, DHA, cálcio, proteínas e calorias. Assim, uma dieta à base de plantas deve ser bem planejada e consciente com a saúde, implementando a suplementação quando necessária.

Palavras-chave: Deficiência nutricional. Dieta. Vegano. Vegetariano. Vitamina B12.