

INGESTÃO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE VEGETARIANOS E ONÍVOROS

Jennifer Cardoso Bueno¹, Kamila Paula do Carmo², Mônica de Paula Jorge³

Resumo: O vegetarianismo pode ser classificado como estrito; ovolactovegetariano; lactovegetarianos e ovovegetariano de acordo com os alimentos consumidos. O número de pessoas que mantém a alimentação sem carne tem crescido e as consequências dessa restrição ainda têm sido estudadas. É importante avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional desse grupo de modo a identificar as carências e planejar estratégias nutricionais que as previnam e aos seus reflexos negativos. Assim, o objetivo foi comparar a ingestão alimentar e o estado nutricional de vegetarianos e onívoros de um grupo de rede social. Os participantes de ambos os sexos foram convidados por divulgação em redes sociais e a amostra foi constituída por 2 grupos divididos por tipo de alimentação: 25 onívoros e 25 vegetarianos. O estado nutricional foi dado pelo índice de massa corporal com medidas de peso e estatura auto referidas. O consumo alimentar foi estimado a partir do questionário de frequência alimentar (QFA). Foram avaliados 50 participantes, dos quais 36 eram do sexo feminino e 14, masculino. A idade média foi de 26,14 +7,9 anos, variando de 18 a 56 anos. De acordo com a média de IMC (23,86 +3,76 kg/m²), os voluntários eram eutróficos. O QFA estimou que o consumo de energia, proteína, carboidrato, vit.D, vit. B12 e zinco foram maiores entre os onívoros; que o consumo de ácido alfa-linolênico (ω 3-ômega 3) foi maior entre os vegetarianos e que não houve diferença entre os grupos quanto ao consumo de lipídeos, cálcio e ferro.

Palavras-chave: dieta vegetariana, estado nutricional, estilo de vida, hábito alimentar.

¹ Nutricionista – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: tata.jeny@hotmail.com

² Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: kamilacarmo73@gmail.com

³ Professora do Curso de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: monicanut@univicoso.com.br

Introdução

Segundo Bueno (2009) os motivos que levam um indivíduo a se tornar vegetariano são tão variados quanto o número de vegetais que ele possa comer, outros motivos podem ser mais comuns como questões éticas, ambientais, religiosas, culturais e de saúde.

Nos últimos anos, identificou-se o crescimento de pessoas que buscam praticar uma alimentação sem carne. O vegetarianismo pode ser classificado de acordo com os alimentos consumidos podendo ser definido como vegetariano estrito para os que não consomem e nem fazem uso de alimento de origem animal; ovolacto vegetariano que incluem ovos, leite e derivados na alimentação; lactovegetarianos que consomem leite e derivados e ovovegetariano consomem apenas ovos (SVB, 2012).

Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo comparar a ingestão alimentar e o estado nutricional de indivíduos vegetarianos e onívoros.

Material e Métodos

Estudo observacional, analítico e transversal que avaliou o estado nutricional e o consumo alimentar de adultos vegetarianos e onívoros selecionados aleatoriamente em um grupo fechado de rede social.

A amostra foi constituída por 25 indivíduos vegetarianos e 25 onívoros, na faixa etária de 18 a 56 anos, organizados segundo o tipo de alimentação: onívora ou vegetariana (vegetariano estrito, ovolactovegetariano e lactovegetariano). Foram considerados onívoros todos os indivíduos que responderam positivamente à pergunta relativa ao consumo de carne inserida no questionário sobre alimentação.

Em seguida à concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram encaminhados os dois questionários com as devidas orientações de preenchimento. Os questionários foram respondidos online via email. O primeiro se referia à identificação

pessoal e antropométrica para avaliação do estado nutricional, sendo as medidas antropométricas auto referidas. O segundo foi o questionário de frequência alimentar (QFA) para estimar o consumo alimentar de energia, proteína, carboidrato, vitaminas D e B12, zinco, cálcio, ferro e ácido alfa-linolênico (ômega 3 - $\omega 3$).

Os dados foram tabulados em planilhas do Excel, e avaliados por estatística descritiva e analítica, processados e analisados em software SPSS versão 20.0, adotando nível de significância $\alpha < 5\%$.

O projeto foi submetido à Plataforma Brasil de onde foi encaminhado e aprovado sob número 2.223.444 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa– FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA, atendendo à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, que normatiza as pesquisas envolvendo seres humanos. Os dados foram coletados após assinatura do TCLE pelos voluntários do estudo.

Resultados e Discussão

A idade média entre os 50 voluntários foi de 26,14 (+7,9) anos, cujo sexo predominante foi o feminino (72%). Quanto ao estado nutricional segundo IMC por antropometria autoreferida, 6%(3) indivíduos estavam em baixo peso; 10%(5) obesos, 24%(12) sobrepeso e 60%(30) estavam eutróficos. No estudo comparativo de vegetarianos e onívoros de Thrash (1996), os maiores valores de IMC encontrados eram atribuídos aos onívoros, porém, havia vegetarianos obesos ou com baixo peso, resultados esses devidos às escolhas alimentares inadequadas que influenciam o peso corporal de qualquer um deles. No presente estudo, encontramos mais vegetarianos com excesso de peso 40% (10) (somando sobrepeso e obesidade) do que onívoros 28% (7).

O consumo estimado (Tabela1) de energia, proteína (PTN), carboidrato (CHO), vitaminas D e B12 e zinco (Zn) foi maior entre os onívoros; o consumo de ácido alfa-linolênico ($\omega 3$ -ômega 3) foi maior entre os vegetarianos.

Tabela 1 – Médias estimadas de consumo de energia, macro e micronutrientes, de vegetarianos e onívoros.

Variáveis ¹	Grupos* (N=50)	Média	±DP ²	p**
Energia	ONI	835,16	338,67	0,001
	VEG	555,91	167,20	
PTN	ONI	31,16	6,91	0,000
	VEG	18,82	5,30	
LIP	ONI	29,74	5,90	0,811
	VEG	29,38	4,26	
CHO	ONI	67,23	16,03	0,000
	VEG	81,61	8,70	
ω3	ONI	5,23	3,67	0,026
	VEG	7,65	3,78	
Vit. D	ONI	0,22	0,11	0,000
	VEG	0,06	0,07	
Vit. B12	ONI	5,65	12,85	0,000
	VEG	5,03	4,02	
Zn	ONI	2,21	0,92	0,000
	VEG	1,33	0,59	
Ca	ONI	266,35	112,19	0,112
	VEG	311,85	84,56	
Fe	ONI	5,11	1,58	0,707
	VEG	5,25	1,17	

¹Variáveis de consumo de macro e micronutrientes, com ajuste de energia por método residual. ²±DP – Desvio Padrão; *N=50, sendo ONI - onívoros (n=25) e VEG vegetarianos (n=25). **p *Teste t de Student* complementado pelo teste de igualdade de variâncias de Levene, nível de significância p<0,005.

Não houve diferença estatística entre os grupos quanto ao consumo de lipídeos (LIP), cálcio(Ca) e ferro (Fe). Acredita-se que entre os onívoros o consumo de proteína, zinco e a vitamina B12 tenha sido maior comparado aos vegetarianos, por serem encontrados em maior abundância em alimentos de origem animal, os quais geralmente não são consumidos por vegetarianos em quantidades adequadas.

Por outro lado, segundo Slywitch (2010), o ferro (não-heme) é menos biodisponível, mas é obtido de vegetais, por isso, as dietas vegetarianas podem conter mais ferro do que as dietas onívoras.

Sabe-se que a vitamina C (nutrient não avaliado) ajuda no processo de absorção do ferro, dessa forma vegetarianos com uma alimentação bem equilibrada e rica dessa vitamina poderão não ter deficiência desse mineral.

No presente estudo, o grupo de vegetarianos era composto por ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e vegetarianos estritos, ou seja, os dois primeiros subgrupos consomem alimentos de fonte animal, fato este que pode ser uma provável justificativa para não ter havido diferença estatística de consumo de ferro entre os dois grupos ($p = 0,707$) por comparação de médias por teste t de *Student*, significativo para $\alpha < 0,05$.

Conclusão

Diante do estudo, conclui-se que em média, a maioria dos voluntários de ambos os grupos estavam eutróficos. Viu-se ainda que, nesse grupo de voluntários, a média estimada do consumo de energia, proteína, carboidrato, vitaminas D e B12 e zinco foi maior entre os onívoros; ao passo que o consumo de $\omega 3$ foi maior entre os vegetarianos e que não houve diferença significativa entre os grupos quanto ao consumo de lipídeos, cálcio e ferro.

Por fim, conclui-se que, apesar da eutrofia prevalecer entre ambos os grupos, o consumo maior de alguns nutrientes entre os onívoros, indica a necessidade de investigações mais aprofundadas do consumo dos vegetarianos que permita melhores comparações para identificar as possíveis carências nutricionais e planejar estratégias nutricionais que as previnam e aos seus reflexos negativos na saúde de ambos os grupos.

Referências Bibliográficas

APPLEBY, P.N; DAVEY G.K; KEY, T.J. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC–Oxford. **Public Health Nutr.** 2002; 5(5):645-54

BUENO, E. P. Se um leão soubesse falar: vegetarianismo e saúde.

Revista **Espaço Acadêmico**, v. 9, n. 100, p. 52-56, 2009.

Sociedade Vegetariana Brasileira, (SVB). Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guiaalimentar.pdf>>. Acesso em: 03 de Abril 2017.

SLYWITCH, E. Alimentação sem carne. 2º edição. São Paulo: **Alaúde editorial**, 2015.

THRASH, A.; THRASH, C. Trad. Eunice Leme Bocanegra. Nutrição para Vegetarianos: 357. Fatos Científicos de como uma Alimentação Natural pode Mudar sua Vida. São Paulo: Vector Type; 1996.