

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

CURSO DE NUTRIÇÃO

ROSMEIRY BANOV PIOLI

O IMPACTO DO VEGETARIANISMO NA SAÚDE

UMA ANÁLISE ALÉM DO PRATO

São Paulo

2024

ROSMEIRY BANOV PIOLI

**O IMPACTO DO VEGETARIANISMO NA SAÚDE
UMA ANÁLISE ALÉM DO PRATO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ingridy Carolinne C Campos

São Paulo

2024

B171i

Banov, Rosmeiry.

O impacto do vegetarianismo na saúde: uma análise além do prato /
Rosmeiry Banov. – São Paulo, 2024.

31 p. : il., P&B.

Orientadora: Profa. Dra. Ingridy Carolinne Costa Campos.

TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) – Universidade Santo
Amaro, 2024.

Bibliografia incluída.

1. Alimentação vegetariana. 2. Impacto na saúde. 3. Vegetarianismo. I.
Campos, Ingridy Carolinne, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 613.262

ROSMEIRY BANOV PIOLI

**O IMPACTO DO VEGETARIANISMO NA SAÚDE
UMA ANÁLISE ALÉM DO PRATO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ingrid Carolinne C Campos

São Paulo, ____ de _____ de 2024

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Orientador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Conceito Final

RESUMO

A alimentação vegetariana exclui o consumo de carne, podendo ou não incluir derivados de leite e ovos. As variações mais comuns são: ovolactovegetarianismo, lactovegetarianismo, ovovegetarianismo e vegetarianismo estrito. A dieta vegetariana, por outro lado, elimina completamente qualquer produto de origem animal. Essas dietas apresentam múltiplas particularidades e são seguidas por diferentes motivações, como preocupações com o bem-estar animal, questões ambientais e de saúde, além de motivos religiosos. Ao mesmo tempo, enfrentam desafios, pois ainda se diferenciam do padrão alimentar predominante na sociedade contemporânea, embora estejam em crescimento. Nesse contexto, o presente estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura, busca identificar e discutir os principais fatores que motivam a adoção das dietas vegetarianas, bem como as dificuldades enfrentadas por seus adeptos. Além disso, propõe uma reflexão sobre a influência desses hábitos alimentares na sociedade, trazendo à tona temas pouco discutidos na literatura científica e no meio acadêmico. O estudo também visa desmistificar estereótipos associados a essas práticas alimentares e promover debates que possam contribuir para a legitimação dos direitos dos animais e a criação de leis protecionistas e antiespecistas. Os principais fatores motivadores identificados foram a preocupação com o bem-estar animal, a preservação ambiental, a saúde e a religião. Já as dificuldades relatadas incluem desafios de uma dieta voltado ao vegetarianismo na saúde.

Palavras-chave: alimentação vegetariana, impacto na saúde, vegetarianismo

ABSTRACT

A vegetarian diet excludes the consumption of meat and may or may not include dairy products and eggs. The most common variations are: lacto-ovo vegetarianism, lacto-vegetarianism, ovo-vegetarianism and strict vegetarianism. The vegan diet, on the other hand, completely eliminates any product of animal origin. These diets have multiple particularities and are followed for different reasons, such as concerns about animal welfare, environmental and health issues, and religious reasons. At the same time, they face challenges, as they still differ from the predominant dietary pattern in contemporary society, although they are growing. In this context, this study, through an integrative review of the literature, seeks to identify and discuss the main factors that motivate the adoption of vegetarian and vegan diets, as well as the difficulties faced by their followers. In addition, it proposes a reflection on the influence of these eating habits on society, bringing to light topics that are little discussed in scientific literature and in the academic environment. The study also aims to demystify stereotypes associated with these dietary practices and promote debates that can contribute to the legitimization of animal rights and the creation of protectionist and anti-speciesist laws. The main motivating factors identified were concern for animal welfare, environmental preservation, health and religion. The difficulties reported include the challenges of a vegetarian diet for health.

Keywords: vegetarian diet, impact on health, vegetarianismo

Sumário

1.0 INTRODUÇÃO	8
1.1 O VEGETARIANISMO – Definições e abordagem do vegetarianismo ...	9
1.1 As classificações do vegetarianismo e suas restrições	10
1.1.1 Ovolactovegetarianíssimo.....	10
1.1.2. Lactovegetarianíssimo	10
1.1.3. Ovovegetarianismo	11
1.1.4. Vegetarianismo estrito.....	11
2. UMA DIETA ALÉM DO PRATO – Motivações para o vegetarianismo	12
2.1. Sustentabilidade – Aspectos sociais e econômicos	14
2.2. Ética e Bem-estar	16
3. O IMPACTO DO VEGETARIANISMO NA SAÚDE	19
3.1 Aspectos negativos e o risco de potenciais deficiências de nutrientes na dieta vegetariana	19
3.2 Aspectos positivos com a influência da dieta vegetariana na redução dos riscos de doenças crônicas.....	21
3.3 Equilíbrio alimentar e longevidade	26
4.0 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

1.0 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo, com seu aumento de popularidade, traz uma série de implicações relevantes para a saúde e a sociedade. Ao analisar seus benefícios, um dos principais aspectos é a redução do risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. Dietas vegetarianas tendem a ser ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes, favorecendo a saúde geral. Entretanto, também existem riscos associados, especialmente se a dieta não for bem planejada, a deficiência de nutrientes como vitamina B12, ferro, cálcio e ômega-3 pode ocorrer, exigindo atenção para garantir uma alimentação balanceada¹.

Os desafios enfrentados por vegetarianos podem incluir a acessibilidade a alimentos adequados e a pressão social em contextos em que o consumo de carne é predominante. Esses fatores podem impactar a saúde mental e a qualidade de vida, gerando estigmas ou sentimentos de exclusão. Além disso, o vegetarianismo é frequentemente relacionado a questões de sustentabilidade. A produção de alimentos de origem animal é uma das principais responsáveis pela emissão de gases de efeito estufa, e adotar uma dieta vegetariana pode contribuir para a redução do impacto ambiental¹.

Por fim, ao considerar as perspectivas futuras, o vegetarianismo pode ser visto como uma resposta viável às necessidades alimentares globais em um mundo em constante crescimento populacional. Com uma maior conscientização sobre saúde e sustentabilidade, é provável que essa prática continue a evoluir, promovendo um estilo de vida mais saudável e sustentável. Essa análise abrangente ressalta a importância de uma abordagem informada e equilibrada em relação ao vegetarianismo, levando em conta tanto os seus benefícios quanto os desafios que ele apresenta¹.

1.1 O VEGETARIANISMO – Definições e abordagem do vegetarianismo

O vegetarianismo é adotado por diversas razões, que podem ser éticas, ambientais, religiosas ou relacionadas à saúde. Independentemente do motivo, o foco principal do vegetariano é evitar o consumo de carne, atualizando-a por fontes alternativas de nutrientes, geralmente obtidas a partir de plantas. Muitos adotam o vegetarianismo por razões éticas (direitos dos animais), ambientais (sustentabilidade), religiosas ou de saúde. Estudos mostram que uma dieta vegetariana bem adequada pode fornecer todos os nutrientes necessários para uma vida saudável, sendo rica em fibras, vitaminas e antioxidantes, além de ter menor teor de gorduras saturadas, é a posição da Academia de Nutrição e Dietética que dietas vegetarianas, incluindo veganas, adequadamente planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem fornecer benefícios à saúde para a prevenção e tratamento de certas doenças².

Entretanto, é importante que os vegetarianos estejam atentos aos nutrientes essenciais, como proteínas, ferro, vitamina B12, cálcio e ômega-3, para evitar deficiências nutricionais, pois é um regime alimentar que exclui o consumo de carnes e produtos derivados do abate de animais, como aves, peixes e frutos do mar. Uma dieta vegetariana bem adequada é saudável, nutricionalmente adequada e pode proporcionar benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças². A dieta vegetariana é baseada principalmente em alimentos de origem vegetal, como frutas, vegetais, leguminosas, grãos integrais, sementes, nozes e produtos à base de soja. Embora a exclusão de carne seja o principal pilar, existem variações dessa dieta quanto ao consumo de outros produtos de origem animal, como ovos, laticínios e mel. Esses fatores contribuem para a redução de doenças crônicas. Os vegetarianos precisam de fontes confiáveis de vitamina B-12, como alimentos fortificados ou suplementos. Muitos vegetarianos optam por não contribuir para indústrias que exploram ou sacrificam animais, argumentando que é desnecessário utilizar seres sencientes como fonte de alimento, quando há alternativas viáveis ².

1.1 As classificações do vegetarianismo e suas restrições

O vegetarianismo é um regime alimentar caracterizado pela exclusão de carne e derivados do abate de animais. Contudo, existem diversas variações dessa prática, classificadas de acordo com os tipos de alimentos de origem animal que podem ser consumidos ou restritos³.

Embora uma dieta vegetariana possa atender às recomendações atuais para todos esses nutrientes, o uso de suplementos e alimentos fortificados fornece um escudo útil contra a deficiência. Uma dieta vegetariana geralmente fornece uma baixa ingestão de gordura saturada e colesterol e uma alta ingestão de fibras alimentares e muitos fitoquímicos promotores da saúde³.

Cada uma dessas variações está associada a diferentes motivações, como saúde, ética, meio ambiente ou religião, e possui restrições alimentares específicas. Abaixo, detalham-se as principais classificações do vegetarianismo e suas respectivas restrições³.

1.1.1 Ovolactovegetarianíssimo

O ovolactovegetarianíssimo é a forma mais comum de vegetarianismo, e talvez a mais flexível. Nesta modalidade, a dieta exclui todas as formas de carne, incluindo carnes vermelhas, brancas, peixes e frutos do mar, mas permite o consumo de dois importantes grupos de produtos de origem animal: ovos (ovo) e laticínios (lacto). Permitted: Ovos, laticínios (leite, queijo, iogurte, manteiga), e todos os alimentos vegetais. Restrições: Carnes de qualquer tipo, peixes, frutos do mar e produtos derivados do abate animal. A dieta onívora, é a dieta popular e mais conhecida dentre a maioria das pessoas, consiste em uma alimentação com o consumo de todos os grupos alimentares, incluindo proteínas animal, leite, queijo e todos os seus derivados⁴.

1.1.2. Lactovegetarianíssimo

O lactovegetarianíssimo exclui, além das carnes e derivados do abate, também os ovos. No entanto, ainda permite o consumo de laticínios, como queijos, leites e seus derivados. O que é permitido nesta dieta seria, laticínios e alimentos de origem vegetal. Suas restrições são carnes, peixes, frutos do mar

e ovos, além de todos os derivados do abate de animais. Esta prática é comum em algumas culturas religiosas, como o hinduísmo, que considera o ovo como um potencial fonte de vida, o que justifica sua exclusão⁵.

1.1 3. Ovovegetarianismo

O ovovegetarianismo é a versão oposta ao lactovegetarianíssimo, na qual o consumo de ovos é permitido, mas todos os laticínios são excluídos. Este grupo de vegetarianos não consome leite, queijos, iogurtes ou manteiga, mas inclui ovos como uma importante fonte de proteína. Permitido: Ovos e todos os alimentos de origem vegetal. Restrições: Carnes, peixes, frutos do mar e laticínios, além de derivados do abate animal ⁵, ⁶.

1.1 4. Vegetarianismo estrito

O vegetarianismo estrito (também chamado de vegetarianismo puro) é uma dieta que exclui todos os produtos de origem animal, tanto carne quanto laticínios e ovos. Assim, os vegetarianos estritos consomem apenas alimentos de origem vegetal. Diferente do veganismo, essa classificação é apenas alimentar, sem necessariamente estar associada a questões éticas amplas, como o uso de produtos animais em roupas ou cosméticos. Permitido: Apenas alimentos de origem vegetal. Restrições: Todos os tipos de carnes, peixes, frutos do mar, ovos, laticínios e derivados de qualquer origem animal ⁶.

Em suma, as diversas classificações do vegetarianismo refletem diferentes graus de restrição alimentar, variando desde a inclusão de alguns produtos de origem animal, como ovos e laticínios, até a exclusão total de qualquer produto derivado de animais. Com o aumento das restrições, os cuidados nutricionais se tornam cada vez mais essenciais para garantir a ingestão adequada de todos os nutrientes necessários para a saúde. Cada tipo de vegetarianismo reflete escolhas alimentares específicas que, além de estarem alinhadas com valores éticos, ambientais, de saúde ou culturais, exigem um planejamento cuidadoso da dieta para evitar deficiências nutricionais e promover uma alimentação equilibrada ⁶.

Essas classificações também demonstram a complexidade do vegetarianismo e como ele pode ser adaptado às necessidades e convicções individuais. É fundamental que os adeptos, especialmente aqueles que seguem variações mais restritivas como o vegetarianismo estrito, estejam cientes das possíveis lacunas nutricionais e busquem orientação adequada para suprir essas necessidades ⁶.

2. UMA DIETA ALÉM DO PRATO – Motivações para o vegetarianismo

As motivações para adotar o vegetarianismo são amplos, uma das razões mais fortes para o vegetarianismo é a preocupação com o sofrimento e a exploração animal. Muitos vegetarianos acreditam que é imoral causar dor e sofrimento aos animais para o consumo humano, especialmente considerando as condições de criação intensiva, confinamento e redução que muitas vezes são: exploração animal, direitos dos animais, empatia e compaixão ⁷.

Muitas pessoas adotam o vegetarianismo devido a potenciais benefícios à saúde, sendo uma dieta frequentemente associada à prevenção de doenças crônicas e à promoção do bem-estar geral. Diversas religiões e tradições espirituais incentivam ou desativam o vegetarianismo como parte de suas crenças. Para muitos, a abstinência de carne está ligada aos princípios de não-violência, purificação espiritual e respeito por todas as formas de vida, conforme aduz os estudiosos ⁷.

O impulso para a vida foi fator comum em todos os sujeitos. O desejo de mudar o estilo de vida parece ter sido preponderante. Essa pulsão de vida permeou as escolhas dos sujeitos, permitindo que a mudança ocorresse gradualmente ⁷.

Em alguns contextos, a escolha de uma dieta vegetariana pode estar relacionada a considerações econômicas, pois alimentos de origem vegetal, como grãos, leguminosas e vegetais, costumam ser mais acessíveis do que carnes e outros produtos de origem animal. Isso é especialmente relevante em regiões de baixa renda, onde uma dieta à base de vegetais pode ser uma

alternativa mais viável para garantir uma alimentação nutritiva a um custo mais baixo ⁷.

A crescente conscientização sobre o impacto do consumo de carne, aliada às mudanças culturais e sociais, tem levado ao aumento da adesão ao vegetarianismo. Movimentos como o "Meatless Monday" (Segunda Sem Carne) e o "Veganuary" (janeiro vegano) encorajaram as pessoas a reduzirem o consumo de carne e a adotar uma dieta baseada em plantas, ainda que de forma gradual ou temporária. Pressão Social e Movimentos de Defesa Animal Organizações de defesa dos direitos dos animais, documentários e campanhas públicas frequentemente expõem as práticas cruéis da indústria da carne, incentivando mudanças no comportamento alimentar. Tendências Culturais e Estilo de Vida com o aumento da conscientização sobre saúde e meio ambiente, muitos defendem o vegetarianismo como parte de um estilo de vida moderno, saudável e consciente ⁷.

Eventos como a pandemia de COVID-19 despertaram preocupações sobre a relação entre o consumo de carne e o surgimento de doenças zoonóticas, ou seja, aquelas transmitidas de animais para humanos. Ninguém gosta de uma injeção e pode haver uma maneira adicional e menos dolorosa de se vacinar contra a Covid-19: coma mais alimentos de origem vegetal. O vegetarianismo é visto por alguns como uma maneira de reduzir a exposição dessas doenças e apoiar um sistema alimentar mais seguro e sustentável. A criação intensiva de animais e o consumo de carne estão associados a doenças zoonóticas como a gripe aviária, a gripe suína e até o surgimento do coronavírus. Reduzir ou eliminar o consumo de carne pode minimizar esses riscos ⁷.

Algumas pessoas optam pelo vegetarianismo como parte de uma busca por uma vida mais consciente e equilibrada. A alimentação baseada em plantas é alinhada com valores de simplicidade, sustentabilidade e atenção plena, promovendo uma conexão mais profunda com o alimento e suas origens. Em resumo, as motivações para o vegetarianismo são múltiplas e complexas, refletindo preocupações que vão desde o respeito pela vida animal e a preservação ambiental até a busca pela saúde e bem-estar. Essas razões muitas

vezes se sobrepõem, levando muitos indivíduos a adotarem uma alimentação mais ⁷.

2.1. Sustentabilidade – Aspectos sociais e econômicos

A adesão ao vegetarianismo tem implicações significativas não apenas no âmbito ambiental, mas também nos aspectos sociais e econômicos. A transição para uma alimentação baseada em vegetais afeta a cadeia produtiva, o mercado de trabalho, o acesso aos alimentos e até o comportamento das comunidades. Abaixo os principais impactos sociais e econômicos estão associados ao vegetarianismo⁸.

Apesar de os produtos alimentícios ricos em proteínas e gorduras de origem animal serem bastante consumidos e valorizados na cultura brasileira, como carnes vermelhas e produtos embutidos, algumas pessoas optam por não consumir alimentos de origem animal. Esse número é bastante pequeno na população ocidental, em particular nos países em desenvolvimento, como o Brasil, em que o consumo de produtos de origem animal vem crescendo continuamente com a renda ⁸.

Impactos Econômicos na Produção e Consumo O vegetarianismo, ao promover a redução no consumo de carne e produtos derivados de animais, tem o potencial de alterar a dinâmica de diversos setores econômicos, tanto da agricultura quanto da indústria alimentícia¹. Na agricultura e pecuária, a diminuição da demanda por carne pode levar a uma transformação significativa no setor agropecuário. A pecuária é uma das atividades que mais utiliza terras, água e insumos agrícolas (como ração para animais), e uma queda na produção de carne pode liberar recursos para o cultivo de alimentos vegetais, como grãos, leguminosas e frutas. Isso favorece a diversificação agrícola e pode estimular o crescimento de setores voltados para a produção de alimentos de base vegetal⁸.

Indústria Alimentícia, à medida que cresce a adesão ao vegetarianismo, a indústria alimentícia está se adaptando para oferecer mais produtos voltados para esse público, como substitutos de carne, leites vegetais, queijos veganos e outros alimentos à base de plantas. Isso cria novas oportunidades de negócios, inovação e geração de empregos em setores voltados para a produção de alimentos sustentáveis⁹.

Mudanças no Mercado de Trabalho, a diminuição do consumo de carne pode impactar setores dependentes da pecuária intensiva e da indústria de abate. Em contrapartida, a indústria de alimentos vegetais e o mercado de produtos orgânicos tendem a crescer, gerando novas oportunidades de trabalho em tecnologia, especialmente nas áreas de alimentação e agricultura sustentável. Segurança alimentar e acessibilidade a transição para uma dieta baseada em plantas pode ter efeitos profundos na segurança alimentar global, especialmente nas regiões mais vulneráveis ⁹. A produção de carne exige grandes quantidades de recursos (como água, terra e grãos), que poderiam ser mais bem distribuídos para a produção de alimentos vegetais, beneficiando um maior número de pessoas com menos impacto ambiental ¹.

A agricultura voltada para o cultivo de vegetais é mais eficiente em termos de uso de recursos, pois a produção de alimentos vegetais requer menos água, terras e insumos do que a produção de carne. Isso significa que mais alimentos podem ser produzidos para uma população crescente, melhorando potencialmente a segurança alimentar em regiões com recursos limitados. Redução dos preços de alimentos vegetais, com o aumento da demanda por alimentos à base de plantas, a produção em larga escala pode ajudar a reduzir os preços desses produtos, tornando-os mais acessíveis para a população em geral. Isso é particularmente importante, em áreas onde alimentos saudáveis e frescos costumam ser caros em comparação com alimentos processados ou produtos de origem animal ⁹.

Embora o vegetarianismo possa ser uma alternativa mais acessível em muitos contextos, em alguns lugares a adesão a dietas baseadas em plantas podem ser solicitada devido à falta de infraestrutura para o cultivo, transporte e distribuição de alimentos frescos. Além disso, em certas comunidades, os alimentos vegetais podem ser mais caros devido à baixa oferta ou à importação, ou que criam desigualdades no acesso à alimentação saudável. Impacto nas Comunidades Locais e Culturas Alimentares, o vegetarianismo também influencia os hábitos alimentares e culturais das comunidades, promovendo mudanças nas tradições culinárias e na forma como as pessoas se relacionam com a comida¹. Para muitas culturas, o consumo de carne está profundamente enraizado em tradições e costumes alimentares. A adesão ao vegetarianismo

pode, em alguns casos, desafiar essas tradições, mas também oferece a oportunidade de explorar e redescobrir uma gama de alimentos vegetais que fazem parte das tradições locais, mas que podem ter sido negligenciados em dietas modernas¹.

2.2. Ética e Bem-estar

O vegetarianismo, além de ser uma escolha alimentar, está profundamente enraizado em princípios éticos e no bem-estar, abrangendo questões morais, religiosas, saúde mental e direitos dos animais. A seguir, são destacados alguns dos aspectos centrais que articulam essa escolha em um contexto ético mais amplo ⁹.

Para aqueles movidos por razões morais, o Vegetarianismo não é visto apenas como mais uma escolha alimentar excêntrica dentre outras tantas possíveis. O vegetariano não é um indivíduo que simplesmente “prefere” não comer carne. Trata-se de um modo de vida, que expressa um modo de pensar, uma “visão de mundo” ⁹.

A base ética do vegetarianismo está diretamente ligada à defesa dos direitos dos animais e à condenação da exploração e do sofrimento animal. A visão de que os animais, como seres sencientes, possuem o direito à vida e à dignidade leva à rejeição da indústria de carne, que muitas vezes opera sob condições de crueldade e violência. A ciência já comprovou que muitos animais possuem a capacidade de sentir dor e sofrimento. A exploração industrial de animais, por meio de práticas como confinamento intensivo e abate em massa, contraria os princípios éticos de muitos vegetarianos, que veem essas ações como formas de violência desnecessária⁹.

A Ética Vegetariana toma emprestada essa distinção, com a diferença de que os animais ocupariam a categoria dos “fins em si mesmos”, como criaturas dignas, merecedoras de respeito – em vez de meras coisas que se movem⁹. Para muitos, o vegetarianismo é um movimento de justiça, onde os animais não devem ser vistos como recursos ou produtos, mas como seres vivos com direitos próprios. A perspectiva ética aqui é a de que não há justificção moral para a criação de animais com o único propósito de consumo. Muitas tradições

religiosas e espirituais endossam o vegetarianismo como uma forma de vida ética que promove a não-violência e a compaixão⁹.

Em várias crenças, a alimentação baseada em plantas é associada à pureza espiritual. A ausência de carne no prato é vista como uma forma de limpeza do corpo e da mente, uma prática que pode elevar a alma e promover a harmonia com o mundo natural. O vegetarianismo também pode promover benefícios significativos para a saúde mental e o bem-estar psicológico, especialmente para aqueles que sentem uma forte conexão entre suas ações e suas convicções éticas⁹.

Para muitos, a adoção de uma dieta vegetariana traz uma sensação de coerência interna, pois suas ações alimentares refletem suas crenças mais profundas sobre compaixão, não-violência e respeito pela vida. Esse alinhamento ético pode promover um senso de paz interior e propósito, reduzindo o estresse e as ansiedades associadas a dilemas morais. O impacto emocional da exploração animal, muitos vegetarianos relatam que o conhecimento sobre o sofrimento e a exploração animal na produção de carne pode ser emocionalmente angustiante. Ao adotar uma dieta baseada em plantas, essas pessoas frequentemente experimentam uma melhora em seu bem-estar mental, por sentirem que estão contribuindo ativamente para reduzir esse sofrimento⁹.

Independentemente das condições em que são criados ou capturados, todos esses animais terrestres e aquáticos são mortos intencional e desnecessariamente – antes de chegarem aos nossos pratos. Na área de matança, ouvem, veem e cheiram a morte que os aguarda, tentando inutilmente escapar⁹.

Dietas vegetarianas são frequentemente associadas a menores riscos de doenças crônicas, como problemas cardiovasculares e certos tipos de câncer. A percepção de cuidar melhor da própria saúde ao seguir uma dieta à base de plantas também pode trazer benefícios psicológicos, como uma maior sensação de controle sobre a própria vida e um sentimento de vitalidade⁹.

A ideia de que a saúde e o bem-estar humanos estão profundamente ligados ao bem-estar dos animais e do meio ambiente é uma crença

compartilhada por muitos vegetarianos. Ao promover um estilo de vida mais sustentável e ético, o vegetarianismo oferece um senso ampliado de responsabilidade e cuidado que transcende o indivíduo, abrangendo o planeta e as futuras gerações. O vegetarianismo também pode ser visto em um contexto de justiça social e equidade. A produção de carne em larga escala tem um impacto não apenas sobre os animais, mas também sobre os seres humanos, especialmente aqueles que vivem em regiões pobres e marginalizadas⁹.

A produção intensiva de carne frequentemente está ligada à exploração de trabalhadores em indústrias de abate, que trabalham em condições degradantes. Além disso, a demanda por terras para a criação de gado tem levado ao deslocamento de comunidades indígenas e tradicionais, especialmente em áreas de florestas tropicais⁹.

Na Sustentabilidade Ambiental a dieta vegetariana é amplamente considerada uma das mais sustentáveis do ponto de vista ambiental, devido à menor demanda por recursos naturais, como água e terra, e à redução de emissões de gases de efeito estufa. Menor Pegada de Carbono A produção de alimentos vegetais, como grãos, legumes e vegetais, emite significativamente menos gases de efeito estufa em comparação com a produção de carne, especialmente a carne bovina, que é uma das maiores responsáveis pela emissão de metano⁹.

Redistribuição de Recursos, ao aderir a uma dieta vegetariana, muitas pessoas também reconhecem o impacto do consumo de carne na distribuição global de recursos. A produção de carne consome grandes quantidades de água, terras aráveis e grãos, que poderiam ser usados de forma mais eficiente para alimentar diretamente a população humana, especialmente em regiões com alta insegurança alimentar⁹. O vegetarianismo, visto sob a ótica ética e do bem-estar, vai além de uma simples escolha dietética. Ele reflete um compromisso profundo com princípios de não-violência, compaixão e respeito pela vida, que atravessa esferas religiosas, morais e psicológicas. Ao promover uma relação mais consciente com os alimentos e o ambiente, o vegetarianismo se torna um caminho para o bem-estar holístico, unindo corpo, mente e espírito em harmonia com o mundo natural e social⁹.

3. O IMPACTO DO VEGETARIANISMO NA SAÚDE

O impacto do vegetarianismo na saúde tem sido amplamente estudado, revelando efeitos significativos e complexos que vão além da simples ausência de carne na dieta. Esse regime alimentar pode trazer uma série de benefícios à saúde, desde a prevenção de doenças crônicas até a promoção de um envelhecimento saudável. No entanto, os efeitos sobre a saúde dependem de como a dieta vegetariana é estruturada, uma vez que a exclusão de produtos de origem animal requer atenção especial para garantir o equilíbrio nutricional¹⁰.

O impacto do vegetarianismo na saúde é multifacetado, abrangendo benefícios significativos para a prevenção de doenças crônicas, a promoção da saúde digestiva e o controle do peso. As vantagens de dietas vegetarianas saudáveis e minimamente processadas representam um fenômeno do tipo tudo ou nada e se consumir dietas principalmente vegetais contendo pequenas quantidades de produtos de origem animal (por exemplo, dietas pescovegetariana ou mediterrânea) tem efeitos benéficos, prejudiciais ou neutros nos resultados de saúde cardiometabólica ¹⁰. No entanto, como qualquer regime alimentar, o vegetarianismo deve ser cuidadosamente planejado para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas, prevenindo deficiências e maximizando os benefícios à saúde. Quando equilibrado e variado, o vegetarianismo pode promover uma saúde robusta e um envelhecimento saudável, alinhado a princípios éticos e sustentáveis¹⁰.

3.1 Aspectos negativos e o risco de potenciais deficiências de nutrientes na dieta vegetariana

A dieta vegetariana, ao excluir produtos de origem animal e focar em alimentos vegetais, apresenta uma série de aspectos positivos e negativos, que envolvem desde questões nutricionais e de saúde até impactos ambientais e sociais¹¹. A complexidade dessa dieta depende de como ela é estruturada, sendo possível observar benefícios significativos, mas também desafios que podem surgir em função da exclusão de carnes e outros alimentos de origem animal¹¹.

Os aspectos negativos mais relativos em uma dieta vegetariana é a deficiência nutricional, uma das principais críticas à dieta vegetariana é o risco

de deficiências nutricionais, especialmente se não houver um planejamento adequado para compensar a ausência de nutrientes encontrados em produtos de origem animal. A deficiência de vitamina B12, onde podemos estudar que esta, é um nutriente essencial para a formação de glóbulos vermelhos e a saúde neurológica, e é encontrada quase exclusivamente em produtos de origem animal¹¹.

Os autores concluíram que a deficiência de vitamina B12 é prevalente entre veganos devido ao consumo limitado de produtos de origem animal. Para vegetarianos, a suplementação é um meio eficiente de tratar e prevenir a deficiência; uma dose diária de 50 a 100 microgramas é recomendada¹¹.

Vegetarianos estritos, particularmente veganos, estão em risco de desenvolver deficiências de B12, o que pode resultar em anemia megaloblástica e danos neurológicos, conforme diz os estudiosos¹¹.

Os critérios de inclusão consistiram em estudos originais que avaliaram a vitamina B12 sérica, estudos escritos em inglês, estudos não-casos e estudos que relataram porcentagens reais de deficiência de vitamina B12. Quarenta estudos de pesquisa foram incluídos. A prevalência de deficiência entre bebês atingiu 45%. A deficiência entre crianças e adolescentes variou de 0 a 33,3%. A deficiência entre mulheres grávidas variou de 17 a 39%, dependendo do trimestre. Adultos e idosos apresentaram uma faixa de deficiência de 0-86,5%. Maior prevalência de deficiência foi relatada em veganos do que em outros vegetarianos¹².

A baixa ingestão de Ferro e Zinco, embora o ferro esteja presente em vegetais, a forma não heme do ferro encontrada em alimentos vegetais tem uma biodisponibilidade mais baixa do que o ferro heme, presente na carne. Isso pode aumentar o risco de anemia ferropriva, especialmente em mulheres. O zinco, outro mineral crucial para o sistema imunológico e a saúde celular, também é menos biodisponível em dietas vegetarianas¹².

As fontes primárias de ácidos graxos ômega-3, importantes para a saúde cardiovascular e cerebral, são peixes gordurosos, como salmão e sardinha. Vegetarianos podem obter ômega-3 de fontes vegetais, como linhaça e chia, mas essas fontes fornecem principalmente ácido alfa-linolênico (ALA), que precisa ser convertido em DHA e EPA, formas mais biodisponíveis encontradas em peixes¹³.

Planejamento Rigoroso da Dieta ao contrário das dietas onívoras, que podem ser mais flexíveis em termos de obtenção de nutrientes, o vegetarianismo exige um planejamento cuidadoso para garantir o equilíbrio nutricional. Isso pode ser visto como uma desvantagem, especialmente para aqueles que não possuem conhecimento nutricional ou acesso a orientação profissional¹³.

3.2 Aspectos positivos com a influência da dieta vegetariana na redução dos riscos de doenças crônicas

Prevenção de Doenças Crônicas na dieta vegetariana é associada a uma menor prevalência de diversas doenças crônicas não transmissíveis, que são responsáveis por uma alta taxa de mortalidade global. A dieta vegetariana é amplamente reconhecida por seus benefícios para a saúde do coração. A ausência de carne vermelha, rica em gorduras saturadas e colesterol, aliada ao alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, nozes e sementes, contribui para a proteção do sistema cardiovascular. A dieta vegetariana tende a ser rica em fibras e pobre em gorduras saturadas, o que contribui para a redução dos níveis de colesterol LDL (“mau colesterol”) e triglicerídeos¹³. Esse perfil dietético está diretamente relacionado à diminuição dos riscos de hipertensão, aterosclerose e infarto do miocárdio. Pesquisas indicam que vegetarianos possuem uma menor taxa de mortalidade por doenças cardíacas em comparação com aqueles que consomem carne regularmente¹³..

A mortalidade por doença isquêmica do coração (DIC) foi 24% mais baixa entre os VEGs, comparativamente aos ONIs, sendo ainda mais baixa entre os ovolactovegetarianos (OLVEGs). O menor risco cardiovascular entre VEGs poderia ser explicado, em parte, pela ocorrência de níveis mais baixos de colesterol nesses indivíduos. De acordo com estudo experimental de seguimento de um ano em coronariopatas, as dietas vegetarianas seriam ainda capazes de reduzir a estenose coronariana secundária à aterosclerose. A redução das placas, ainda que modesta, poderia explicar a redução da angina nos pacientes que adotaram a dieta VEG¹⁴.

Estudos indicam que vegetarianos apresentam níveis mais baixos de colesterol LDL e menores índices de hipertensão arterial, em comparação aos onívoros¹⁴. Esse perfil de saúde está associado a uma redução do risco de doenças cardíacas, como infarto e aterosclerose¹⁴.

A dieta rica em fibras, particularmente de alimentos integrais e legumes, melhora o controle dos níveis de glicose no sangue, sendo um fator preventivo no desenvolvimento de diabetes tipo 2 e suas complicações cardiovasculares. Os vegetarianos também parecem ter níveis mais baixos de colesterol de lipoproteína de baixa densidade, pressão arterial mais baixa e taxas mais baixas de hipertensão e diabetes tipo 2 do que os não vegetarianos ¹⁵.

A ingestão abundante de alimentos ricos em fibras, como legumes, grãos integrais e frutas, promove a estabilização dos níveis de glicose no sangue, prevenindo picos de insulina. O vegetarianismo também está associado à manutenção de um peso saudável, o que é um fator chave na prevenção e controle do diabetes tipo 2, vegetarianos tendem a apresentar menor resistência à insulina e menores taxas de obesidade ¹⁵.

O alto teor de fibras dietéticas presentes nas dietas vegetarianas, especialmente oriundas de frutas, vegetais, leguminosas e grãos integrais, é benéfico para a saúde digestiva e a função intestinal ¹⁶. As fibras promovem a regularidade intestinal, prevenindo a constipação e outras condições digestivas, como diverticulite e síndrome do intestino irritável ¹⁶.

A Saúde Digestiva a alta ingestão de fibras presente nas dietas vegetarianas é fundamental para a saúde digestiva. As fibras desempenham diversos papéis importantes, como a regulação do trânsito intestinal, a promoção da saúde do microbioma intestinal e a prevenção de condições como constipação e doenças inflamatórias intestinais. Vegetarianos tendem a apresentar menor índice de massa corporal (IMC) e menor prevalência de obesidade, o que contribui para a prevenção de condições relacionadas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. A abundância de fibras, proteínas vegetais e carboidratos complexos ajuda a prolongar a sensação de saciedade, reduzindo a ingestão calórica ao longo do dia. A literatura científica indica que vegetarianos têm menor risco de certos tipos de câncer, câncer geral, sobrepeso-obesidade, diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensão e doenças vasculares¹⁶. Além disso, a menor ingestão de gorduras saturadas e trans, comumente encontradas em carnes e laticínios, contribui para a prevenção do acúmulo de gordura corporal. O vegetarianismo favorece uma composição

corporal mais saudável, com menor percentual de gordura visceral, o que está diretamente relacionado à redução do risco de doenças metabólicas, como a síndrome metabólica¹⁶.

As dietas vegetarianas promovem um microbioma mais diversificado e saudável, o que está associado a uma melhor função imunológica, digestiva e até cognitiva. A presença de probióticos, substâncias encontradas em alimentos como alho, cebola, bananas e alcachofras, favorece o crescimento de bactérias benéficas no intestino, ajudando a prevenir disbiose e inflamações intestinais. A manutenção de um Microbioma saudável, o consumo regular de alimentos ricos em fibras também favorece o crescimento de bactérias benéficas no intestino, o que tem impacto positivo na digestão, no sistema imunológico e até na saúde mental¹⁶.

A ingestão elevada de antioxidantes, fibras e fitoquímicos (compostos bioativos encontrados em plantas) está associada à redução do risco de vários tipos de câncer, particularmente o colorretal, que está relacionado ao consumo de carne vermelha e processada. Embora os mecanismos exatos ainda sejam objeto de estudo, há evidências de que uma dieta baseada em vegetais pode reduzir o risco de desenvolvimento de certos tipos de câncer, especialmente o câncer colorretal. Há várias coisas que você precisa ter certeza de que tem bastante quando tem câncer. Menos estresse. Mais descanso. Muito ar fresco e exercícios. Boas pessoas para apoiá-lo e conversar. E montes de alimentos vegetais. Isso se deve, em parte, à maior ingestão de fibras e compostos antioxidantes encontrados em frutas e vegetais, que atuam neutralizando os radicais livres e prevenindo danos celulares ¹⁶.

O uso mais eficiente de recursos naturais, a produção de alimentos vegetais requer menos água e terras aráveis em comparação à criação de animais para consumo. Isso contribui para a preservação de ecossistemas naturais, como florestas e áreas de biodiversidade⁹.

A contribuição para o bem-estar animal na exclusão de produtos de origem animal da dieta vegetariana reflete uma preocupação ética com o bem-estar dos animais. Ao optar por não consumir carne, leite ou ovos, os

vegetarianos evitam contribuir para práticas agropecuárias que muitas vezes envolvem confinamento intensivo e crueldade⁹.

Estudos epidemiológicos indicam que o vegetarianismo está associado a uma menor incidência de várias doenças crônicas. O foco em alimentos ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais contribui para uma série de benefícios para a saúde, particularmente em relação à prevenção de doenças⁹.

A Hipertensão e o AVC, na dieta vegetariana, rica em potássio e magnésio (minerais essenciais para o controle da pressão arterial), está associada à redução da pressão arterial elevada. A diminuição no consumo de sódio, que é comum em dietas vegetarianas bem planejadas, também contribui para essa proteção. Isso, por sua vez, reduz o risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC), uma das principais causas de morte e incapacidade no mundo⁴.

Outro impacto importante do vegetarianismo é o controle de peso. Vegetarianos, em geral, apresentam menor índice de massa corporal (IMC) e menor prevalência de obesidade em comparação com onívoros. Isso ocorre porque dietas vegetarianas são naturalmente menos calóricas, já que alimentos vegetais são, em média, menos densos em energia do que alimentos de origem animal⁴.

O Impacto Nutricional e Deficiências Potenciais, embora o vegetarianismo traga diversos benefícios para a saúde, ele também pode levar a deficiências nutricionais se não for adequadamente planejado. A exclusão de produtos de origem animal pode resultar em menor ingestão de certos nutrientes essenciais, o que requer atenção para evitar deficiências⁴.

A deficiência de fibras retarda o trânsito gastrointestinal, provocando estase de sais biliares nos cólons. A falta de fibras e o uso de cereais refinados e açúcar determinam aumento da prevalência de flora bacteriana anaeróbica nos cólons. Essa flora, agindo nos sais biliares, degrada-os quimicamente a coletados, que são cancerígenos⁹.

As proteínas vegetais, embora abundantes, possuem um perfil de aminoácidos diferente das proteínas animais. Para garantir uma ingestão adequada de todos os aminoácidos essenciais, vegetarianos devem consumir uma variedade de fontes proteicas, como leguminosas, grãos, nozes e

sementes. A combinação de cereais e leguminosas (como arroz e feijão) é uma prática comum para alcançar um perfil proteico completo⁸.

A vitamina B12, fundamental para a produção de glóbulos vermelhos e a saúde neurológica, é encontrada quase exclusivamente em produtos de origem animal. Vegetarianos estritos (veganos) são particularmente suscetíveis a deficiências de B12, o que pode levar a anemia megaloblástica e danos neurológicos irreversíveis. A suplementação de B12 ou o consumo de alimentos fortificados é essencial para evitar essas complicações⁸. À medida que a dieta se torna mais restritiva, os desafios nutricionais podem aumentar, sendo necessário um maior cuidado com a ingestão de certos nutrientes como as proteínas, nas dietas que excluem ovos e laticínios, é importante garantir fontes adequadas de proteína vegetal, como leguminosas, tofu, quinoa, nozes e sementes. A Vitamina B12, aonde vem principalmente ausente em dietas estritas e veganas, a vitamina B12 deve ser obtida por meio de suplementos ou alimentos fortificados, uma vez que é encontrada quase exclusivamente em produtos de origem animal. Pessoas que assumem dietas vegetarianas comumente apresentam déficit de vitamina B12. Além disso, essa carência nutricional também pode ser evidenciada nos seguintes casos: idade avançada, alcoolismo e pacientes com doenças autoimunes ou distúrbios gastrointestinais¹⁷.

O ferro de origem vegetal é menos biodisponível do que o ferro presente nas carnes. Vegetarianos devem prestar atenção ao consumo de alimentos ricos em ferro (como lentilhas, espinafre e quinoa) e combinar esses alimentos com fontes de vitamina C para melhorar a absorção. O zinco, outro mineral encontrado em maior concentração em alimentos de origem animal, pode ser obtido a partir de nozes, sementes e grãos integrais¹⁷.

A exclusão de Cálcio e Vitamina D oriunda dos laticínios pode reduzir a ingestão de cálcio, importante para a saúde óssea. Fontes vegetais de cálcio, como couve, brócolis e amêndoas, devem ser consumidas em abundância, e a exposição ao sol para a produção de vitamina D, ou suplementação, é necessária para prevenir osteoporose e fraqueza óssea¹⁴.

Na Saúde Mental e Cognitiva, o impacto do vegetarianismo na saúde mental é uma área emergente de pesquisa. Há evidências de que uma dieta rica em vegetais e pobre em gorduras saturadas pode ter efeitos protetores contra distúrbios neuropsiquiátricos. Dietas ricas em antioxidantes, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3 (encontrados em sementes de linhaça e chia) podem proteger contra a depressão e melhorar o humor. A falta de nutrientes como B12 e ômega-3, entretanto, pode ter o efeito oposto, levando a sintomas de depressão e fadiga cognitiva em vegetarianos que não planejam adequadamente sua dieta ¹⁶. Na Função Cognitiva, o consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, pode ajudar a prevenir o estresse oxidativo no cérebro, retardando o declínio cognitivo relacionado à idade. Há também uma ligação crescente entre o microbioma intestinal saudável, favorecido por dietas ricas em fibras, e a saúde mental, com estudos sugerindo que uma flora intestinal equilibrada pode melhorar o humor e a função cognitiva¹⁶.

Ferro e Zinco, pois fontes vegetais de ferro e zinco possuem menor biodisponibilidade, o que requer o consumo de alimentos ricos em vitamina C para melhorar a absorção do ferro. Ômega-3, para vegetarianos estritos e veganos, a falta de peixe na dieta implica em buscar alternativas ricas em ácidos graxos ômega-3, como chia, linhaça e nozes ¹⁷.

3.3 Equilíbrio alimentar e longevidade

O equilíbrio alimentar e a longevidade são dois fatores interligados que podem ser impactados pela dieta vegetariana. Uma dieta equilibrada é aquela que fornece todos os nutrientes necessários ao organismo de forma adequada, e a dieta vegetariana pode contribuir para isso, desde que seja bem planejada, pois os benefícios para a saúde cardiovascular de uma dieta predominantemente baseada em vegetais como um padrão alimentar saudável e ambientalmente sustentável são hoje recomendados por muitas diretrizes de dieta e prática clínicas baseadas em alimentos ¹³.

A dieta vegetariana pode promover longevidade e reduzir o risco de diversas doenças crônicas, desde que seja planejada para suprir todas as

necessidades nutricionais. O equilíbrio alimentar é fundamental para garantir que não haja deficiências de nutrientes importantes, como a vitamina B12, proteínas e minerais ².

A relação entre equilíbrio alimentar, longevidade e dieta vegetariana tem sido amplamente estudada nos últimos anos. Estudos sugerem que uma alimentação vegetariana bem equilibrada pode estar associada a uma vida mais longa e saudável ². Isso se deve a vários fatores, incluindo a redução do risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, que são prevalentes em dietas ricas em carnes e produtos de origem animal ².

Cuidados com o equilíbrio alimentar, é fundamental que uma dieta vegetariana seja equilibrada para fornecer todos os nutrientes essenciais ao corpo, especialmente proteínas, vitamina B12, ferro, cálcio, zinco e ácidos graxos ômega-3, que podem ser mais difíceis de obter em uma alimentação livre de carne e produtos animais. Suplementação e alimentos fortificados são frequentemente recomendados para vegetarianos, especialmente no caso da vitamina B12. Portanto, uma dieta vegetariana balanceada pode favorecer a longevidade, desde que se observe o cuidado com a variedade e qualidade ¹⁶.

4.0 CONCLUSÃO

Com base nos estudos desenvolvidos, observa-se uma notável deficiência de pesquisas voltadas às motivações e, principalmente, às barreiras encontradas na promoção e manutenção de estilos de vida vegetarianos e, sobretudo, veganos. Tal lacuna limita a compreensão dos hábitos alimentares desses grupos, cuja diversidade e complexidade envolve, além de escolhas alimentares, questões relacionadas à identidade social. Dada a popularidade crescente desses movimentos e suas implicações para a saúde, torna-se essencial aprofundar o conhecimento sobre eles, especialmente considerando a tensão entre o aumento da adesão e a resistência, o preconceito e até a liberdade.

As principais motivações para a adoção do vegetarianismo e veganismo incluem a preocupação com o bem-estar animal, a preservação do meio ambiente e os benefícios à saúde, proporcionadas por essas dietas. Fatores religiosos, políticos e princípios pessoais também desempenham um papel relevante na escolha desses estilos de vida. No entanto, os maiores desafios enfrentados por esses grupos de envolvimento ou convívio social, especialmente com amigos e familiares, podem expressar preconceito e ridicularização. Além disso, a dificuldade em encontrar opções adequadas em espaços públicos de alimentação é uma barreira significativa.

A dieta vegetariana, com seus aspectos positivos e negativos, é uma escolha que requer uma abordagem informada e cuidadosa. Quando bem planejada, pode oferecer amplos benefícios para a saúde, o meio ambiente e o bem-estar animal. No entanto, as possíveis deficiências nutricionais e a necessidade de suplementação exigem atenção para que os vegetarianos possam desfrutar de uma alimentação equilibrada e saudável a longo prazo.

Conclui-se que, ao destacar as principais motivações e dificuldades na adesão ao vegetarianismo e veganismo, fica clara a importância de ampliar o debate sobre o tema no campo da nutrição. É fundamental que esses assuntos sejam discutidos com mais frequência, principalmente no ambiente acadêmico, onde, lamentavelmente, esses diálogos ainda não são muitos.

REFERÊNCIAS

1 - Almeida BOT. O filme documental como criador de impacto social: O movimento vegan, no documentário: Veggie Revolution [tese de mestrado]. 2020 jan 30 [citado 2024 out 15].

2 - Craig W, Melina V, Levin S. Posição da Academia de Nutrição e Dietética: Dietas Vegetarianas. J Acad Nutr Diet. 2016 [citado 2024 set 20]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>.

3 - Craig W. Preocupações nutricionais e efeitos na saúde das dietas vegetarianas. Nutr Clin Pract. 2010 [citado 2024 set 20]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21139125/>.

4 - Gregório LS. O impacto da dieta vegana nas doenças cardiovasculares. 2021 nov 30 [citado 2024 out 10]. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/44473/1/LOUISE_GREGORIO.pdf.

5 - Dias NPN. Turismo e vegetarianismo: um estudo das publicações presentes no banco de dados Publicações de Turismo, do Programa de Pós-graduação em Turismo da Universidade de São Paulo – USP. 2023 [citado 2024 out 17]. Disponível em: https://repositorio.ufrj.br/jspui/bitstream/ufrj/15864/1/nathaliapereiradonascimento_dias.pdf.

6 - Cruz AN, Cardoso AM, Perez MP, Kuriya SP. Caracterização do perfil dos usuários vegetarianos que frequentam o Restaurante Universitário de uma universidade pública, práticas alimentares e satisfação das preparações oferecidas. 2022 mar 23 [citado 2024 out 10]. Disponível em: <C:/Users/e925135a/Downloads/27481-Article-321532-1-10-20220323.pdf>.

7 - Barreto RA, Gois RBSM, Filho JASB. Mudança de estilo de vida em situações de risco cardiovascular. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ep/n45/n45a13.pdf>. Acesso em 23 set 2024.

8 - Mill JG, Molina MC, Teixeira RCMA, Zandonade E. Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. Vitória, ES – Brasil. Acesso em 30 set 2024.

9 - Naconecy C. Ética e Vegetarianismo. 1ª ed. Sociedade Vegetariana Brasileira; 2015.

10 - Wang T, Masedunskas A, Willett WC, Fontana L. Dietas vegetarianas e veganas: benefícios e desvantagens. Eur Heart J. 2023 set. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37450568/>. Acesso em 30 set 2024.

11 - Costa MC, Fernandes S, Oliveira L, Pereira A, Raposo A, Saraiva A, et al. Explorando a suplementação de vitamina B12 na população vegana: uma revisão de escopo das evidências. Nutrients. 2024 maio. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38794680/>. Acesso em 18 set 2024.

12 - Babatume T, Lester SE, Pawlak R. Prevalência de deficiência de cobalamina entre vegetarianos avaliada pela vitamina B12 sérica: uma revisão da literatura. Eur J Clin Nutr. 2014 maio. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24667752/>. Acesso em 20 set 2024.

13 - McKay S, Trautwein EA. O papel de componentes específicos de uma dieta baseada em vegetais no gerenciamento da dislipidemia e o impacto no risco cardiovascular. Nutrients. 2020 set;12(9):2671. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32883047/>. Acesso em 20 set 2024.

14 - Mill JG, Molina MC, Teixeira RCMA, Zandonade E. Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. Vitória, ES – Brasil. Acesso em 30 set 2024.

15 - Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Posição da Associação Dietética Americana: dietas vegetarianas. J Am Diet Assoc. 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>. Acesso em 20 set 2024.

16 - Baroni L, Rizzo G, Galchenko AV, Zavoli M, Serventi L, Battino M. Benefícios para a saúde das dietas vegetarianas: uma visão sobre os principais tópicos. Foods. 2024 Jul. Acesso em 20 set 2024.

17 - Calabria AC, Spaniol C, Gomes MG. Dieta vegetariana na gestação e o impacto sobre o organismo materno e fetal: uma revisão da literatura. 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpdd/v20n1/v20n1a08.pdf>. Acesso em 08 out 2024.