

## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: A ALQUIMIA DA VIDA

Eliane Fátima de Oliveira<sup>a</sup>, Liziane Bertotti Crippa<sup>a\*</sup>, Fernanda Pezzi<sup>a\*</sup>

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

Liziane Bertotti Crippa\*, Fernanda Pezzi\*  
Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -  
CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Vegetarianismo. Alimentação. Dieta  
saudável. Estilo de vida

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Alguns estudos relatam que a dieta vegetariana é um meio saudável e equilibrado de se alimentar. Várias pesquisas apontam seus efeitos positivos destacando-se: menor consumo de lipídios e menor prevalência de patologias. Algumas considerações podem levar o indivíduo a aderir a uma dieta vegetariana como a preocupação ligada ao meio ambiente, a ecologia, a fome mundial, considerações éticas, direito dos animais entre outras. Basicamente, o vegetariano é aquele que não come nenhum tipo de carne. Dependendo da inclusão dos derivados animais, o vegetariano recebe uma terminologia distinta. Assim, o vegano, ou vegetariano estrito ou puro, não consome nenhum produto proveniente do reino animal. Há os lacto-vegetarianos que consomem leite e laticínios, assim como os ovo-vegetarianos, que incluem ovos na dieta, mas restringem produtos lácteos. E tem os ovo- lacto- vegetarianos que incluem ovos, leite e derivados na sua dieta. Todos esses indivíduos são vegetarianos. O objetivo do presente trabalho é esclarecer e desmistificar a alimentação sem carne, e ainda mostrar os benefícios da mesma para a saúde de quem optar por esse estilo de alimentação. **MÉTODOS:** o estudo foi realizado por meio de um levantamento bibliográfico com consultas as bases de dados da Scielo, Google acadêmico e livros. Foram analisados os mesmos seguindo um controle de qualidade pré- estabelecidos para esse trabalho. Foi criado uma página no Facebook com postagens diárias, esclarecendo, mostrando benefícios, tirando dúvidas, dando novas perspectivas para a alimentação diária e abordando um novo caminho para agregar saúde e bem-estar a vida humana. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O objetivo da criação da página numa rede social foi devido ao alcance dessa mídia na vida diária das pessoas. Foram constatadas uma média de 160 visualizações diárias, com curtidas e comentários, demonstrando o interesse em novos conhecimentos e em

novas abordagens para um assunto com tamanha demanda. A dieta vegetariana difere da onívora em aspectos que vão além da simples supressão de produtos cárneos. É uma opção nutricional desde que se começou a registrar o tempo. Os vegetarianos fazem um consumo elevado de vegetais, frutas, cereais, leguminosas, oleaginosas, além de conter menor quantidade de gordura saturada. Durante os últimos 20 anos estudos epidemiológicos têm documentado importantes e significativos benefícios dessa alimentação na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes mellitus, nas doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Se no passado o interesse era evidenciar os problemas causados pela deficiência de alguns nutrientes, hoje é evidente o interesse em se estudar os benefícios para a saúde de uma alimentação de origem vegetal ou parcialmente restrita em alguns produtos de origem animal como é o caso da dieta ovo- lacto- vegetariana. Os avanços em pesquisa de nutrição estão mudando a compreensão em relação a contribuição das dietas vegetarianas para a saúde e o desenvolvimento de doenças, contrastando com dietas elevadas em consumo de produtos de origem animal. **CONCLUSÃO:** Uma dieta vegetariana equilibrada, além de proporcionar uma oferta nutricional adequada, também promove saúde e previne inúmeras doenças crônicas responsáveis por perda da qualidade e expectativa de vida. Muitas evidências científicas comprovam os benefícios das dietas baseadas em vegetais sobre as baseadas em carne animal. Como exemplo dos benefícios dessa maneira de se alimentar, posso citar minha experiência pessoal de vinte anos me alimentando sem nenhum tipo de carne e tendo uma vida ativa e saudável. Observando o mundo que está cada vez mais doente, não por falta de profissionais de saúde, nem de hospitais e tampouco por inovadoras formulas de fármacos, mas devido ao perfil nutricional desses indivíduos, e suas escolhas alimentares diárias. Concluindo que o sistema vigente requer novas perspectivas e novos horizontes para contemplar com a longevidade saudável que tanto se busca.

## **REFERÊNCIAS**

ARRUDA, S.F. **Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurantes universitário.** *Rev. Nutr.*, v. 20, n. 3, p.229-237, mai.-jn. 2007.

BURINI, R, C; FERREIRA, L.G.; C.; MAIA, A, F. **Dietas vegetarianas e desempenho esportivo.** *Rev. Nutr.*, v. 19, n. 4p.469-477, ago., 2006;

MEIRELLES, C.M.; VIEGA, G.V.; SOARES, E.A.; **Dietas vegetarianas, caracterização, implicações nutricionais e controvérsias. Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, v. 21 p. 57-72, jun. 2001;

MELINA V. DAVIS B. HARRISON V. **A dieta saudável dos vegetais: o guia completo para uma alimentação.** Rio de Janeiro: campus; 1998;

MOTA, E.D. **Alimentação Natural: uma opção que faz a diferença.** Petrópolis: vozes, 2005. 303p.

SLYWITCH, E. **Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana.** São Paulo: Palavra Impressa, 2006.