

# SER VEGETARIANO OU VEGANO TRAZ BENEFÍCIOS OU PREJUÍZOS PARA A SAÚDE?



Alimentos com **menores taxas** de gorduras saturadas, colesterol

- ✓ diminuição do risco de doenças cardiovasculares (AVC)



**Diminuição do risco** de desenvolver doenças relacionadas a **doenças metabólicas**

- ✓ diabetes tipo 2
- dislipidemias
- hipertensão



**Elevado** consumo de  **fibras** leva a uma mudança no perfil da microbiota intestinal

- ✓ associado a melhora do estado inflamatório crônico causado pela obesidade → resistência à insulina



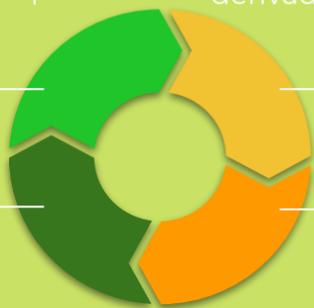
Ausência de **carne vermelha**, principal fonte de **L-carnitina**

- ✓ microbiota diferenciada → menor conversão à TMAO → menor risco para aterosclerose



**estilo de vida**  
cosméticos  
roupas

**hábitos alimentares**  
x carnes e derivados



**preocupação ambiental**  
queimadas

**ética animal**  
seres sencientes



**tendências**

- aumento de opções no mercado e menus em restaurantes
- acesso fácil a receitas, dicas e informações
- ↑ flexitarianismo



**dúvidas**

- qualidade dos produtos industrializados (nuggets, hambúrguer): alto teor de carboidratos, ajuste de gorduras saturadas e insaturadas e excesso de sal

## PONTOS DE ATENÇÃO PARA MANTER UMA DIETA SEM PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL



**excesso de carboidratos**

- ✓ grãos e cereais inteiros
- x bolos, pães, macarrão



**faixa etária**

- crianças: baixo teor calórico ingerido vs. energia gasta
- idosos: reposição de cálcio, Vit.B12, proteínas



**deficiência de vit.B12**

- está presente apenas nos alimentos de **origem animal**
- ✓ suplementação, alimentos enriquecidos



**fitatos**

- antinutriente: **dificulta absorção** de cálcio, ferro e zinco
- sementes, cereais integrais, leguminosas
- ✓ molho em água 8h



**fitoquímicos**

- uma dieta rica em vegetais é uma dieta rica em fitoquímicos
- ✓ benefício em inúmeras doenças (prevenção)



## CONCLUSÃO

- Adotar uma dieta vegetariana/vegana pode ser desafiador:
  - Fatores relacionados a melhor qualidade de vida
  - Produtos mais saudáveis/ menos processados
  - Posicionamentos políticos, culturais, fatores ambientais e éticos.

- Alimentação baseada em produtos de origem vegetal não apresenta qualquer prejuízo quando comparados com os de origem animal, na maioria da população saudável.
- Aumento da qualidade de vida: prevenção e diminuição de risco de doenças metabólicas. – Abordagem terapêutica e não apenas um estilo de vida.
- Atenção com populações especiais e dietas muito restritivas, que necessitam de suplementação.
- Atenção com produtos industrializados e preconização do consumo de alimentos naturais e balanceados que supram todas as necessidades nutricionais
- Consultas com nutricionistas são essenciais para manter qualquer tipo de dieta saudável