



## **POSICIONAMENTO 01**

### **Dietas Vegetarianas**

A Associação dos Médicos Adventistas declara sua posição oficial sobre o tema do vegetarianismo, com base em documentos do Conselho de Nutrição da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia.

#### **VIVENDO UMA VIDA SAUDÁVEL**

A Igreja Adventista do Sétimo Dia reconhece a autonomia de cada indivíduo e seu poder de escolha concedido por Deus. Ao invés de impor normas de comportamento, os adventistas ajudam uns aos outros a viver como exemplos positivos de amor e cuidado de Deus.

Parte desse exemplo inclui cuidar da nossa saúde, pois cremos que Deus nos convida a cuidar do nosso corpo, tratando-o com o respeito que uma criação divina merece. Gula e excesso, mesmo de algo bom, pode ser prejudicial à nossa saúde.

Os adventistas acreditam que a chave para o bem-estar se encontra em uma vida de equilíbrio e temperança. A natureza nos fornece uma riqueza de coisas boas que podem nos proporcionar uma saúde vibrante. Água pura, ar fresco e luz do sol promovem vida pura e saudável, quando usados apropriadamente.

Praticar exercícios físicos e evitar substâncias nocivas como o tabaco, álcool e substâncias que afetam a mente promovem pensamentos claros e escolhas sábias. Uma dieta vegetariana bem equilibrada, que evita o consumo de carne e é rica em legumes, cereais integrais, nozes, frutas, verduras e vitamina B12 resulta em uma saúde vigorosa.

A saúde é um dom do Deus amoroso que quer que vivamos a vida em abundância. Quando nos beneficiamos de tal amor, sentimos uma sensação de gratidão e apreço para com nosso Criador.

Por causa disto, os adventistas escolhem louvar a Deus com alegria de viver.

## DIETAS VEGETARIANAS

Por mais de 150 anos, os adventistas defenderam uma dieta vegetariana para uma boa saúde. A dieta original dada para nós pelo Criador era a dieta vegetariana, que consistia em vários alimentos vegetais. Evidências científicas acumuladas ao longo do último meio século mostraram conclusivamente que uma dieta vegetariana bem balanceada não somente é nutricionalmente adequada, mas também transmite benefícios para a saúde. Muitas doenças crônicas (como a doença cardíaca, derrame cerebral, câncer, diabetes tipo 2 e obesidade) podem ser prevenidas ou tratadas ao se seguir uma dieta vegetariana. Dietas vegetarianas bem planejadas têm se mostrado apropriadas para indivíduos durante todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, e adolescência, bem como apoia o desempenho atlético superior (1).

As dietas vegetarianas podem ser realizadas de muitas formas. Elas são geralmente definidas de acordo com quais produtos animais são permitidos ou eliminados. Os grupos comuns incluem:

- Vegetarianos estritos ou veganos. Excluem todos os alimentos de origem animal, incluindo carne, aves, peixe, ovos e laticínios. Alguns podem até excluir o mel.
- Ovo-lacto-vegetarianos. excluem carnes, aves e peixes, mas comem ovos e laticínios (incluindo leite, iogurte, queijo).
- Lacto-vegetarianos. Eles se abstêm de carne, aves, peixe e ovos, mas consomem laticínios.
- Ovo-vegetarianos. Eles se abstêm de carne, aves, peixe e todos os produtos lácteos, mas consomem ovos. Esse padrão é mais comum entre as pessoas com intolerância ao leite ou à lactose.

Algumas pessoas são semi-vegetarianas. Elas podem usar quantidades limitadas de carne com pouca frequência. Pessoas que são principalmente vegetarianas, mas que comem peixe, são chamados pescovegetarianos.

Razões comuns para a escolha de uma dieta vegetariana incluem preocupações com a saúde pessoal, crenças religiosas, questões éticas relacionadas ao bem-estar dos animais, preocupações ambientais, razões

econômicas, e razões filosóficas. Enquanto mais de 3% dos norte-americanos são vegetarianos (2), os números variam em todo o mundo. Muitos no mundo em desenvolvimento são quase vegetarianos, principalmente devido ao alto custo dos produtos animais. De forma geral, vegetarianos e vegetarianos estritos aumentaram em número no Mundo Ocidental nos últimos 25 anos. Na América do Norte, os vegetarianos compreendem cerca de 20 a 25% dos adventistas, com percentuais mais elevados encontrados nos grupos etários mais velhos. Os idosos são mais propensos a ser vegetarianos por razões de saúde, enquanto as pessoas em idade universitária são influenciados mais por preocupações ambientais.

No Brasil, nova pesquisa Ibope Inteligência (3), realizada em abril de 2018, aponta que 14% dos brasileiros com mais de 16 anos – cerca de 22 milhões de pessoas – concordam parcial (6%) ou totalmente (8%) com a afirmação “sou vegetariano”.

As dietas vegetarianas geralmente têm um nível mais baixo de gordura saturada, colesterol e proteína animal, e um maior nível de carboidratos complexos, fibras, magnésio, potássio, ácido fólico, vitaminas antioxidantes (A, C e E) e um nível muito mais alto de fitoquímicos bioativos.

Uma dieta vegetariana deve ser adequadamente planejada para garantir uma nutrição adequada. Qualquer dieta que não seja bem planejada, se vegetariana ou onívora (que inclui todos os tipos de alimentos), pode ser inadequada e pode estar associada com deficiências nutricionais.

A dieta vegetariana estrita é a que tem maior probabilidade em colocar uma pessoa em risco nutricional. Um vegetariano estrito precisa ter um cuidado especial para incluir na dieta alimentos ricos em vitamina B12 e cálcio todos os dias ou então tomar um suplemento regular de vitamina B12 de 500 microgramas, 2 a 3 vezes por semana, e um suplemento de 200-500 mg de cálcio diariamente. Uma excelente fonte de cálcio e B12 é uma bebida tipo “leite” à base de soja, arroz, ou de amêndoa, fortificada com B12 e cálcio. Algumas organizações de saúde recomendam que todas as pessoas com 50 anos ou mais devam tomar vitamina B12 suplementar regularmente.

As dietas vegetarianas são mais sustentáveis para o meio ambiente do que as dietas ricas em produtos animais porque utilizam menos recursos naturais e a sua produção gera menos emissões de gases do efeito estufa. Em comparação com as dietas onívoras, as dietas vegetarianas utilizam menor

quantidade de água, recursos de combustíveis fósseis, pesticidas e fertilizantes (4). Uma redução substancial no consumo de produtos pecuários é necessário para auxiliar na melhoria das mudanças climáticas. Em resumo, o atual consumo mundial de dietas ricas em carne e laticínios é insustentável.

Dados dos Estudos Adventistas de Saúde-2 e outras pesquisas revelam que aqueles que seguem dieta vegetariana têm menor peso corporal, menor taxa de lipídios séricos, menor pressão arterial, menor risco de diabetes, acidente vascular cerebral e doenças cardíacas, e menores taxas de mortalidade do que aqueles que seguem uma dieta ovo-lacto-vegetariana (5-10). No entanto, os vegetarianos estritos são mais propensos a estar em risco de deficiências nutricionais (por exemplo, cálcio e vitamina B12), e é mais provável que haja problemas de crescimento infantil em um regime dietético vegetariano estrito (11).

Menos de 10% dos membros da IASD são vegetarianos estritos e continua sendo discutível qual é a dieta vegetariana melhor e mais segura para o século XXI. A discussão muda conforme qual parte do mundo estamos falando. Onde alimentos fortificados são livremente disponível, uma dieta vegetariana estrita pode ser segura e adequada. Onde não estão disponíveis e suplementos não são fáceis de se encontrar, uma dieta vegetariana estrita assume um elevado nível de risco. Os conselhos de Ellen White em relação ao leite e ovos são geralmente dados no contexto de doença em animais do que no contexto da adequação nutricional. Ela encorajou uma dieta rica em alimentos vegetais “preparados da maneira mais simples e natural possível” como a mais saudável e nutritiva. Essa dieta iria “transmitir uma força, um poder de resistência e um vigor de intelecto, que não são proporcionados por uma dieta complexa e estimulante.” (12)

### **Recomendações para uma dieta vegetariana saudável:**

- Coma pelo menos 9 porções por dia de uma variedade de frutas e legumes coloridos. Vegetais de cor amarela, laranja e vermelha, bem como folhosos verde-escuros devem ser enfatizados. Frutas vermelhas são ricas em potentes antioxidantes promotores de saúde. Embora os alimentos frescos sejam os melhores, frutas e verduras congeladas, secas ou enlatadas também são escolhas saudáveis.

- Grãos integrais são mais saborosos e mais saudáveis do que grãos e cereais refinados. Sempre que possível, os produtos de cereais não refinados e minimamente processados devem ser usados.
- Meia xícara de leguminosas cozidas ou alimentos à base de soja devem ser consumidos em pelo menos 5 vezes por semana.
- Um punhado de nozes deve ser ingerido em pelo menos 5 vezes por semana.
- Se disponível, alimentos suplementados com vitamina D e vitamina B12 devem ser usados. Isso fornecerá nutrientes importantes e diminuirá o risco de deficiências.
- Deve ser feito um esforço especial para se obter uma boa fonte de ômega-3 todos os dias. As melhores fontes incluem sementes de linhaça, chia, nozes e soja, bem como seus óleos.
- Para as pessoas que usam derivados lácteos, produtos com baixo teor de gordura devem ser usados. Isso reduzirá muito a ingestão indesejada de gorduras saturadas e colesterol.
- Produtos que substituem o leite e a carne devem ser adequadamente suplementados para serem considerados como alternativas nutricionais apropriadas.

## **RESUMO**

Recomenda-se uma dieta rica em grãos integrais e cereais, legumes, frutas e legumes, nozes e sementes. Para aqueles que seguem uma dieta ovo-lacto-vegetariana, produtos lácteos com baixo teor de gordura e ovos estão incluídos. A ingestão de uma grande variedade de alimentos vegetais coloridos, preparados de forma simples, pode fornecer nutrientes adequados para todos os estágios do ciclo de vida.

## Referências

1. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Acad Nutr Diet* 2016;116:1970-1980
2. Stahler C. How often do Americans eat vegetarian meals? And how many adults in the US are vegetarian? The Vegetarian Resource Group website. [http://www.vrg.org/nutshell/Polls/2016\\_adults\\_veg.htm](http://www.vrg.org/nutshell/Polls/2016_adults_veg.htm).
3. Dia Mundial do Vegetarianismo: 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo. Acessível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>
4. Marlow HJ, Harwatt H, Soret S, Sabaté J. Comparing the water, energy, pesticide and fertilizer usage for the production of foods consumed by different dietary types in California. *Public Health Nutr* 2015;18(13):2425-2432.
5. Orlich MJ, Singh PN, Sabate J, et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study-2. *JAMA Intern Med* 2013;173(13):1230-38.
6. Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ. Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: Results from the EPIC-Oxford cohort study. *Am J Clin Nutr* 2013;97(3):597-603.
7. Huang T, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Li D. Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: A meta-analysis and systematic review. *Ann Nutr Metab* 2012;60(4):233-240.
8. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser GE. Type of vegetarian diet, body weight and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2009;;32(5):791-6.
9. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2013;23(4):292-9.
10. Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, Takegami M, Watanabe M, Sekikawa A, Okamura T, Miyamoto Y. Vegetarian diets and blood pressure. A meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2014;174(4):577-87.
11. Craig W. Nutrition Concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutr Clin Prac* 2010;25:613-20
12. White EG. *Ciência do Bom Viver*, p 296.