



ATUALIDADE
EM SAÚDE
ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA

VEGANISMO
APENAS BENEFÍCIOS?

SUMÁRIO

- 02 INTRODUÇÃO
- 03 MOTIVAÇÕES PARA INICIAR UMA DIETA VEGANA: SAÚDE E ÉTICA
- 05 BENEFÍCIOS DE UMA DIETA VEGANA
- 06 DOENÇAS ASSOCIADAS AO VEGANISMO
- 09 CONCLUSÕES



► Introdução

O veganismo originou-se na Grécia antiga, onde certos filósofos estabeleceram comportamentos como o consumo de alimentos, a justiça social e o ativismo político. O veganismo vai além de ser apenas uma dieta alimentar: assemelha-se mais a um estilo de vida, no qual se omite todo consumo de origem animal ou que envolva seu uso em roupas, calçados, cosméticos ou itens de higiene pessoal.

As dietas veganas são aquelas que excluem todos os tipos de alimentos de origem animal como ovos, carnes, leite, mel, aves, laticínios e peixes. Quem as adota costuma ser principalmente motivado por questões éticas ou de saúde.

Nas últimas décadas, o movimento vegano ganhou popularidade considerável entre a população, em grande parte em razão de sua promoção em redes sociais e plataformas virtuais, baseadas em uma ideologia vegana que combate as alterações climáticas, defende os direitos dos animais e é a favor da proteção dos animais como espécie. Estima-se que, entre 2009 e 2016, o número de indivíduos que praticam o veganismo duplicou. O principal argumento é não causar sofrimento aos animais, utilizando-os como fonte de alimento e pesquisa em laboratórios. O veganismo, além de uma dieta, é um estilo de vida.

No entanto, muitos indivíduos que iniciam uma vida vegana desconhecem completamente as implicações acarretadas por isso, especialmente à saúde, pois ignoram os possíveis riscos associados a esse tipo de dieta.

Fontes:

(1) González-Ortiz, J. A. (2023). As duas faces do veganismo: benefícios para a saúde e riscos de uma dieta vegana. *CIENCIA ergo-sum*, 30(1). <http://doi.org/10.30878/ces.v30n1a6>

(2) <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16091>

(3) Veganism and animal welfare, scientific, ethical, and philosophical arguments. D. Mota et al. *J Anim Behav Biometeorol* (2023) 11:e2023015



► **Motivações para iniciar** dieta vegana: saúde e ética

Os veganos motivados por razões de saúde usam da dieta para perder peso, evitar possíveis doenças e até mesmo diminuir desconfortos físicos, embora também o façam pelos benefícios do bem-estar psicológico gerado por um estado de saúde melhor. Os que adotam o veganismo como modo de vida pelo interesse pela saúde costumam fazer uma mudança gradual de hábitos, que consiste em uma dieta vegetariana que elimina a carne, ou com consumo ocasional desse item, e depois limitam toda a ingestão de qualquer produto de origem animal.

Aqueles motivados por razões éticas e ecológicas para a proteção do planeta estão associados a considerações de natureza filosófica, moral e emocional em relação ao bem-estar animal. O impacto que a indústria pecuária tem no ambiente e nas alterações climáticas é amplamente relatado na escrita. Essa situação gera consciência sobre os riscos ecológicos que tal indústria produz, normalmente sendo outro argumento ético para as pessoas iniciarem uma dieta vegana. Isso provoca nos envolvidos a sensação de contribuição para a manutenção do bem-estar e da proteção do meio ambiente, assim reduzindo seu impacto hídrico e o de carbono. Foi demonstrado que os alimentos à base de plantas produzem menos impacto ambiental por unidade de energia, de peso e de porção em comparação com os de origem animal. Pelo exposto acima, a dieta vegana tem sido sugerida como uma dieta alinhada aos objetivos de desenvolvimento sustentável propostos pela ONU.

Uma característica de quem adota a dieta vegana por questões éticas é que geralmente o fazem de forma abrupta e repentina, nem sempre considerando a contribuição nutricional que recebe.



Fontes:
(2) <https://-doi.org/10.1016/j.heliy-on.2023.e16091>

► Benefícios de uma dieta vegana



O veganismo se desenvolveu nas últimas décadas com base em estudos científicos que demonstram os benefícios que esse comportamento traz à saúde. Alguns desses relatórios sublinham a diminuição da porcentagem de pessoas afetadas por doenças coronárias, problemas circulatórios, acidentes vasculares cerebrais, obesidade, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer (principalmente colorretal, mama e próstata). Essa dieta, baseada em produtos vegetais, reduz o IMC e os níveis de colesterol no sangue. Todos esses benefícios poderiam estar associados a um maior consumo de cereais, soja, flavonoides e nozes na dieta.

Outros estudos sugerem que uma dieta vegana propriamente equilibrada beneficia a saúde em razão do seu alto aporte de fibras, magnésio, ácido fólico, vitaminas C e E, ferro, carotenos, flavonoides, ácidos graxos poliinsaturados e antioxidantes.

Esse tipo de dieta também mantém o funcionamento intestinal adequado, o que é evidenciado por vários estudos que mostram que, ao medir os marcadores inflamatórios intestinais (lipocalina-2, IgE), estes apresentam níveis significativamente mais baixos do que os do grupo controle composto por indivíduos onívoros. Os metabólitos gerados do microbioma intestinal de pessoas veganas são atores essenciais nesse processo. Esse microbioma é particularmente rico em bactérias capazes de degradar fibras.

São propostos três mecanismos por meio dos quais a fisiologia intestinal poderia ser regulada nesses casos:

- 1 Modulação da imunidade intestinal;
- 2 Proteção da integridade da barreira intestinal;
- 3 Prevenção da colonização intestinal por microrganismos patogênicos.

A barreira intestinal é essencial para manter a fisiologia saudável do órgão. Os metabólitos envolvidos nesse processo preservam sua integridade modulando a função das junções entre as células epiteliais do intestino. Ao mesmo tempo, parece que certos metabólitos promovem a produção de muco, o que melhora o estado da mucosa intestinal.

Fontes:

(3) Veganism and animal welfare, scientific, ethical, and philosophical arguments. D. Mota et al. J Anim Behav Biometeorol (2023) 11:e2023015

Pesquisas nesse âmbito constataram que a dieta vegana pode ser uma estratégia adequada para desenvolver um ecossistema mais diversificado de microrganismos intestinais, o que favorece a fisiologia do sistema. Acredita-se que isso se deva principalmente à composição da dieta em termos de macro e de micronutrientes, e fitoquímicos. Essas descobertas (dieta –metabolitos da microbiota e saúde intestinal) poderia levar a investigação a encontrar uma nova abordagem personalizada à concepção de dietas na presença de doenças intestinais.

Não se sabe ao certo qual dos fatores envolvidos no veganismo é o que produz efeitos mais positivos à saúde. Embora seja verdade que envolve o consumo de alimentos ricos em moléculas bioativas, gorduras poliinsaturadas, fibras, antioxidantes e um menor quantidade de gordura saturada, calorias e proteínas, não se sabe o aumento do consumo é a causa. Isso se deve aos veganos relatarem um estilo de vida muito mais saudável do que os não veganos, apresentando níveis mais elevados de atividade física, bem como níveis mais baixos de ingestão de álcool e de consumo de tabaco, todos hábitos relacionados com uma boa saúde.



Fontes:

(4) Effects of vegetarian diet-associated nutrients on gut microbiota and intestinal physiology. W. Xiao et al. / Food Science and Human Wellness 11 (2022) 208-217

(5) Bali A, Naik R (February 18, 2023) The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. Cureus 15(2): e35148. DOI 10.7759/cureus.35148

► Doenças associadas ao veganismo



As principais desvantagens deste tipo de dieta incluem o baixo consumo de gorduras poliinsaturadas do tipo ômega 3, cálcio, iodo, zinco, vitamina B12 e vitamina D. Observa-se também deficiência de creatina, taurina, lisina, metionina e cobalamina. Esta última deficiência causa hiperhomocisteinemia nos indivíduos afetados.

A alimentação vegana é rica em ácido fólico, o que pode mascarar uma deficiência de vitamina B12, que só será evidente quando surgirem manifestações neurológicas, como a doença de Alzheimer, e cardiovasculares, como aterosclerose e trombose. Entre os distúrbios observados em nível intestinal podemos citar acúmulo de gases, prisão de ventre, sensação de indigestão e diminuição do apetite. Em relação à pele, observa-se aumento do ressecamento e áreas de descoloração, unhas frágeis e cabelos escamosos. Isso pode ser devido à falta de ácidos graxos ômega 3, vitaminas, minerais, proteínas, zinco, ferro e vitamina A.

Certos estudos afirmam que a dieta vegana está associada a uma maior incidência de sintomas depressivos nos indivíduos que a consomem, o que seria devido à deficiência de ácidos graxos e vitamina B12 presentes nesta dieta.

Pelo contrário, outras pesquisas mostram que pessoas veganas apresentam menor incidência de transtornos depressivos quando comparadas a indivíduos onívoros. Isso leva a pensar que as descobertas mencionadas acima são inconsistentes com uma dieta vegana, e ocorrem quando se têm uma dieta baseada em alimentos vegetais de má qualidade.

Mais pesquisas são necessárias para compreender a relação entre dieta vegana e sintomas depressivos.

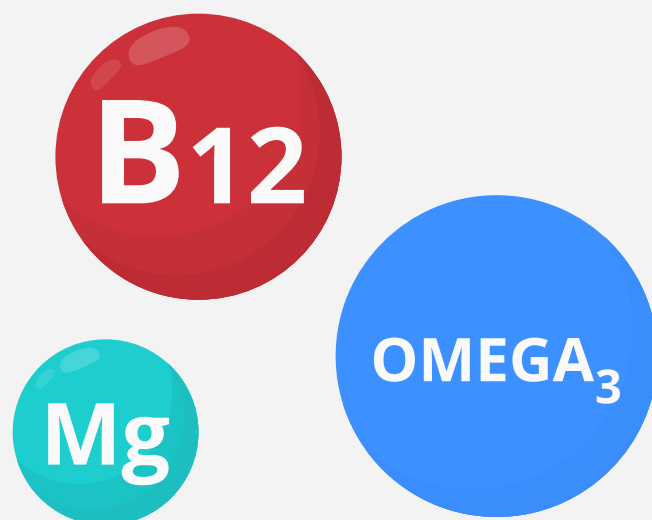
Vários riscos associados a uma dieta vegana devem-se à deficiência de macro e de micronutrientes que provêm em grande parte de alimentos de origem animal. O consumo total de proteínas é menor na dieta vegana do que numa dieta que inclui o consumo de carnes; Da mesma forma, os veganos ingerem uma quantidade menor de vitamina B2, B3, B12, zinco, cálcio, iodo, selênio e vitamina D. Numa dieta vegana, a deficiência de vitamina B12 pode causar anemia megaloblástica. Houve casos de hipotireoidismo em veganos devido à baixa ingestão de iodo. Por outro lado, a ingestão excessiva de iodo, especialmente naqueles que consomem muitas algas marinhas, está associada ao hipertireoidismo.

A deficiência de cálcio pode levar a um risco aumentado de fraturas, bem como a uma redução na densidade mineral óssea (DMO), enquanto a deficiência de selênio pode levar a distúrbios na reprodução e fraqueza muscular. Observou-se que o risco de fraturas é significativamente maior em pacientes com mais de 50 anos de idade.

Fontes:

(3) Veganism and animal welfare, scientific, ethical, and philosophical arguments. D. Mota et al. J Anim Behav Biometeorol (2023) 11:e2023015.

Pressupõe-se que seria pelo fato de o cálcio, as vitaminas B12, D e A, assim como as proteínas de alto valor biológico serem normalmente encontradas em alimentos de origem animal e em menores concentrações nas dietas veganas, o que poderia ter impacto na saúde. Outros fatores negativos relacionados à dieta vegana são a perda excessiva de peso, que levaria à perda de massa muscular, desconforto gástrico pelo consumo excessivo de fibras, redução dos níveis de testosterona nos homens devido à redução da ingestão de colesterol, anemia ferropriva, visto que sua biodisponibilidade obtida dos vegetais é inferior à derivada de produtos e transtornos alimentares ortoréxicos.



As múltiplas deficiências induzidas por uma dieta vegana podem representar um risco significativo para algumas populações, como crianças, adolescentes, mulheres grávidas, idosos, e pessoas com doenças que restringem a ingestão de determinados alimentos.

Parece que neonatos, bebês, crianças e adolescentes constituem a população de maior risco. Uma dieta pobre em cálcio apresenta problemas para o desenvolvimento ósseo do bebê, visto que é nessa idade que as necessidades de cálcio são maiores. Os fitoestrogênios em veganos tendem a estar em níveis mais elevados do que em onívoros. Embora tenham sido positivamente relacionados à saúde em adultos, em crianças podem representar uma complicação, já que alguns estudos em animais associaram estrogênios a malformações em ovário, próstata, útero e glândula mamária, bem como com alterações no cérebro, baixa fertilidade e puberdade precoce. A deficiência de zinco em crianças pode estar ligada a distúrbios neurossensoriais e hipogonadismo, enquanto a deficiência de selênio afeta a aprendizagem, a memória, a velocidade de processamento e o afeto. A dieta vegana quase não inclui ácido docosahexaenóico (DHA) e ácido eicosapentaenóico (EPA), que são essenciais para o desenvolvimento ideal do cérebro e da retina, especialmente nos primeiros dois anos de vida. O déficit desses ácidos está associado a distúrbios neurocognitivos. Se uma deficiência de vitamina B12 for detectada em crianças e não for corrigida dentro de um a três anos, poderão desenvolver-se condições neuropsiquiátricas irreversíveis.

Embora as gestantes também representem uma população suscetível devido à alta demanda de nutrientes que o binômio mãe-filho implica, o feto é o mais afetado pela dieta. Alguns efeitos negativos derivados das deficiências de uma dieta vegana durante a gravidez são: parto prematuro, defeito do tubo neural, excesso de adiposidade, baixa massa magra, aumento da resistência à insulina, retardo de crescimento intrauterino, suscetibilidade a doenças crônicas e redução da resposta auditiva da visual.

A dieta vegana em idosos, principalmente aqueles com mais de 65 anos, representa um risco à saúde, pois o potencial anabólico das proteínas é necessário para aumentar e manter a massa muscular.

Outras populações susceptíveis são aquelas que devem abster-se de comer alimentos devido a uma doença anterior, por exemplo pessoas com alergias e aquelas que sofrem de doença celíaca.

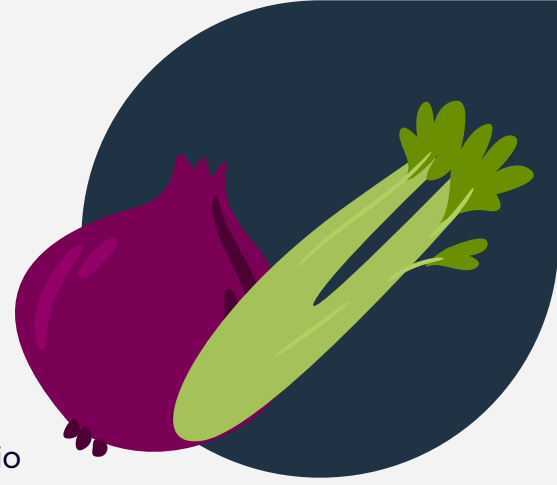


Fontes:





(5) BaliA, NaikR (February 18, 2023) The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. Cureus 15(2):e35148. DOI 10.7759/cureus.35148

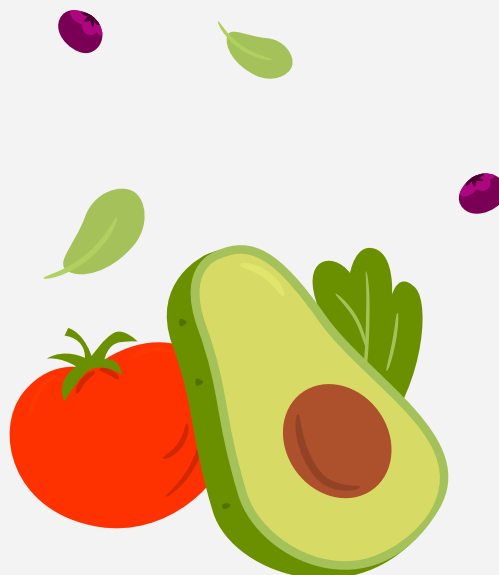
► Conclusões

A grande controvérsia que existe em torno do veganismo é mais do que evidente: múltiplos estudos apoiam os seus efeitos positivos na saúde, mas, ao mesmo tempo, foram demonstrados riscos dele para o corpo. Não se pode dizer que a dieta vegana apresente mais riscos do que benefícios ou vice-versa. Pelo contrário, o risco-benefício tem de ser avaliado para cada pessoa. Isso dependerá de vários fatores como a idade, a presença de alergias, o uso de suplementos alimentares, doenças pré-existentes, entre outros.



Como lembrete final sobre os riscos de uma dieta vegana, é importante lembrar que:

-  Parece que recém-nascidos, bebês, crianças e adolescentes constituem a população em maior risco quando assumem uma dieta vegana.
-  Embora as gestantes também representem uma população suscetível devido à alta demanda de nutrientes que o binômio mãe-filho implica, o feto é o mais afetado pela dieta. A dieta que recebem neste estado tem um enorme impacto na sua saúde, mesmo muito depois de nascerem.
-  A dieta vegana em idosos, principalmente aqueles com mais de 65 anos, representa um risco à saúde, pois o potencial anabólico das proteínas é necessário para aumentar e manter a massa muscular.
-  Outras populações suscetíveis são aquelas que devem abster-se de comer alimentos devido a uma doença anterior, por exemplo, pessoas com alergias alimentares e pessoas que sofrem de doença celíaca.



Fontes:

(5) Bali A, Naik R (February 18, 2023) The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. Cureus 15(2): e35148. DOI 10.7759/cureus.35148.



ATUALIDADE
EM SAÚDE
ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA