

A dieta vegetariana traz benefícios à saúde?

13-Jan-2008

O posicionamento da ADA (American Dietetic Association) e nutricionistas do Canadá de 2003 reúne os principais estudos científicos sérios sobre vegetarianismo.

Confira os resultados:

- Redução das mortes por infarto (doença cardíaca isquêmica) em 31% em homens vegetarianos e 20% em mulheres vegetarianas (estudo com 76 mil indivíduos).
- Comparando a mortalidade por doenças cardíacas entre vegetarianos e semivegetarianos (no estudo considerado como consumidor de peixe ou carne 1 vez por semana), a mortalidade também é menor em vegetarianos.
- Níveis sanguíneos de colesterol 14% mais baixos em ovo-lacto-vegetarianos do que nos comedores de carne.
- Níveis sanguíneos de colesterol 35% mais baixos em veganos do que nos comedores de carne.
- Menor pressão arterial (redução de 5 a 10 mmHg) nos vegetarianos.
- Redução de até 50% do risco de apresentar diverticulite nos vegetarianos.
- Redução de até 50% do risco de apresentar diabetes nos vegetarianos.
- Probabilidade duas vezes menor de apresentar pedras na vesícula nas mulheres vegetarianas (estudo com 800 mulheres entre 40 e 69 anos).
- Os não vegetarianos têm um risco 54% maior de ter câncer de próstata.
- Os não vegetarianos têm um risco 88 % maior de ter câncer de intestino grosso (cólon e reto). Obs - a carne vermelha ou branca está vinculada (de forma independente) com o risco aumentado de câncer de intestino grosso.
- Redução da incidência de obesidade, um problema mundialmente preocupante.
- Osteoporose: mulheres após a menopausa com dieta rica em proteína animal e pobre em proteína vegetal têm taxa mais alta de perda óssea e risco muito maior de ter fratura de quadril. Obs- Ainda não podemos afirmar que a dieta vegetariana protege da osteoporose.

- Pelo menor teor de proteínas e por melhorar os lipídios sanguíneos, a dieta vegetariana pode ser benéfica para os que sofrem de doença renal (principalmente os que não fazem diálise e apresentam diurese).

- Aparentemente, o consumo de carne aumenta em até 3 vezes as chances de desenvolver demência cerebral.

- Aparentemente, uma dieta vegetariana sem derivados animais e com predominância de alimentos crus reduz os sintomas de fibromialgia.

Atenção: podemos falar em prevenção e auxílio no tratamento de determinadas doenças com a dieta vegetariana.

A Sociedade Vegetariana Brasileira não corrobora a alegação de que o vegetarianismo cura doenças. Não existe embasamento científico até o momento para se afirmar isso.

Profissionais de saúde:

Confirmam as informações passadas através do artigo: Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canadá: Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2003;103:748-765. Todas as referências dos dados fornecidos acima estão embutidas nesse artigo. www.svb.org.br/artigos/artigos.htm)

Dr. Eric Slywitch

*Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.