

PARECER CRN-3 (MINUTA)

Vegetarianismo

INTRODUÇÃO

O Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região, cumprindo com o papel de orientar os profissionais no exercício de suas atribuições e, visando à prestação de serviço, emite parecer sobre o tema Vegetarianismo:

CONSIDERAÇÕES

Os seres humanos são animais onívoros que podem consumir tanto os produtos de origem animal como vegetal. Por sua natureza biológica, o homem pode comer o que quiser. As vicissitudes ambientais, associadas à pulsão de vida (instinto combinado a significados e representações mentais, em prol da preservação da vida) é que vem determinando as alterações evolutivas nos costumes alimentares.

Na pré-história, na condição de caçador-coletor, o homem utilizou, para se alimentar e sobreviver, tanto as plantas ou partes delas, como os frutos e as raízes, quanto os animais, principalmente após a descoberta do fogo e de alguns instrumentos. Com a escassez de alimentos, é provável que tenha buscado aumentar o sentimento de segurança controlando o crescimento das plantas e a disponibilidade de animais. Isso o conduziu à agricultura e à pecuária, que alterou não apenas a maneira pela qual o alimento era obtido, como também a própria organização social. Nas formas coletivas de obter a comida, o ser humano desenvolveu instrumentos culturais diversos, e até mesmo a linguagem pode ter sido motivada por essa necessidade. A alimentação promoveu a socialização humana e a cultura passou a governá-la.

Ao longo do tempo e nas diferentes regiões da terra, as culturas humanas sempre depositaram na alimentação um conteúdo simbólico, cujo significado não é interpretado por aqueles que o praticam, mas sim cumprido como um preceito inquestionável, expresso como normas religiosas ou costumes sociais (hábitos, mitos, crenças, tabus). A cultura cumpre, assim, sua tarefa de preservação da identidade coletiva, para oferecer segurança à sobrevivência da espécie.

A racionalidade científica, na área da alimentação e nutrição, até a década de 60 do século passado teve por objetos de estudo predominantes as carências nutricionais, e a dietética ocidental, que constitui a prática normativa da nutrição, em nosso meio, considerava a alimentação variada, composta por alimentos de origem animal e vegetal, uma condição necessária para se atingir a adequação nutricional e evitar as deficiências.

Entretanto, a partir da década de 70, a ciência começou a investigar profundamente a alimentação como fator de risco para as doenças crônicas que se apresentavam cada vez mais prevalentes, e a propor o controle alimentar (dietas modificadas) como medida indispensável para seu tratamento e prevenção. Na etiologia da obesidade, do diabetes, das dislipidemias, da hipertensão arterial, das doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer, os excessos na ingestão alimentar, principalmente de gorduras animais e de carboidratos foram considerados importantes fatores de risco e as normas dietéticas passaram a incluir limites máximos de consumo para os alimentos de origem animal e de açúcares simples, em paralelo ao estímulo para aumento na ingestão de alimentos de origem vegetal, especialmente as verduras, legumes e frutas, cereais integrais e leguminosas.

A adoção de hábitos alimentares distintos, por um lado, pode servir à descaracterização cultural, e ser sentida como uma ameaça à preservação da identidade e à promoção da saúde. Mas também pode ser vista como um estímulo à aceitação da alteridade, do diferente, do outro. Em distintas culturas ou grupos sociais, normas alimentares que não aquelas da dietética ocidental são seguidas, sem que haja comprometimento nutricional. Pela condição de onívoro, o homem tem a capacidade de se adaptar à alimentação de seu meio e de seu tempo.

A alimentação vegetariana é praticada, atualmente, por diversas razões - científicas, ambientais, religiosas, filosóficas, éticas. Evidências científicas demonstram que essa escolha pode contribuir para a promoção da saúde, prevenção e controle de doenças crônicas, no âmbito da saúde coletiva, bem como para a prevenção e controle de desequilíbrios ambientais e promoção da qualidade de vida, no âmbito da ecologia. Estudos científicos também demonstram que é possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas vegetarianas- ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovovegetarianas e até veganas, desde que bem planejadas e, se necessário, suplementadas (com vitamina B₁₂ e, se necessário, cálcio, ferro e zinco.). Vale ressaltar que a dieta onívora não garante, por si só, a adequação nutricional.

CONCLUSÕES

- Qualquer dieta mal planejada, vegetariana ou onívora, pode ser prejudicial à saúde.
- Dietas mal planejadas, onívoras ou vegetarianas, podem levar a deficiências nutricionais, vitamínicas ou de minerais.
- A adequação nutricional da dieta vegetariana estrita (vegana) é mais difícil de atingir e exige planejamento e orientação alimentar cuidadosos, incluindo suplementação específica.
- Radicalismos na adesão a dietas restritivas de qualquer tipo, vegetarianas ou não, podem condicionar distúrbios alimentares (ortorexia, anorexia, bulimia).
- A alimentação vegetariana equilibrada, bem orientada, pode ser tão ou mais saudável que a dieta onívora.

RECOMENDAÇÕES

- Ao nutricionista cabe orientar o planejamento alimentar dos indivíduos, visando à promoção da saúde, independentemente de sua opção pessoal quanto ao tipo de dieta.
- Aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais da relação entre a pessoa e os alimentos devem sempre ser considerados, no processo da atenção dietética.

Bibliografia:

American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. Can J Diet Pract Res. 2003; 64 (2): 62-81.

Carneiro H. Comida e sociedade – uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

De Biase S G; Fernandes S F C; Gianini R J; Duarte JLG. Dieta vegetariana e níveis de colesterol e triglicérides. Arq. Bras. Cardiol. 2007; 88 (1): 35-39.

Ferreira LG, Burini RC, Maia AF. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Rev. Nutr., Campinas, 2006; 19 (4): 469-477.

Flandrin JL, Montanari M. História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade; 1998.

Siqueira EMA; Mendes, JFR; Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. Rev. Nutr. 2007; 20(3): 229-237.

Minuta elaborada por

Dra. Denise Giacomo da Motta – CRN3 350