**IMPACTO DA DIETA VEGETARIANA NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSIVEIS**

**RESUMO**

Vegetarianismo é a exclusão total ou parcial de alimentos de origem animal, podendo ter benefícios e malefícios. O estudo justifica-se em agregar conhecimentos para a população e profissionais de saúde. Teve o objetivo de apresentar os principais achados da literatura acerca dos benefícios da dieta vegetariana nas doenças crônicas não transmissíveis. Trata-se de uma revisão de literatura, o qual foi utilizado dados de estudos nacionais e internacionais preenchendo os critérios de inclusão e exclusão. Foi observado o efeito benéfico acerca das DCNTs, fazendo efeitos protetores para as doenças cardiovasculares, diminuindo o risco de adquirir diabetes e certos tipos de câncer e ajudando no tratamento da hipertensão. Conclui-se que uma dieta vegetariana bem planejada pode ser indicada para ajudar no tratamento e prevenção de doenças.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovascular, Diabetes, Hipertensão.

**1. INTRODUÇÃO**

Vegetarianismo refere-se a uma alimentação excluída de qualquer tipo de carnes e seus derivados, não utiliza nenhum tipo de alimento de origem animal na sua dieta e buscam na medida do possível excluir também o uso de todos os produtos de exploração animal, seja na alimentação, no vestiário entre outros e essa população com esse estilo de vida vem crescendo constantemente (DONEDA et al., 2020).

De acordo com Brandão e Ávila (2020), os tipos de dietas vegetariana mais comuns são a ovolactovegetariana é que faz o consumo de ovos e laticínios, lactovegetariana é a que exclui ovos e consome laticínios, ovovegetariana é que exclui laticínios e consome ovos e a vegetariana estrita ou vegana é a que exclui alimentos e produtos de origem animal.

Segundo o posicionamento da *Academy of Nutricion and Dietetics* (2016), quando a dieta vegetariana é nutricionalmente adequada ela pode gerar alguns benefícios na prevenção e tratamento de algumas doenças. Sendo assim, as pessoas que aderem a essa dieta, tem menores chances de desenvolver diabetes tipo 2, cardiovasculares, hipertensão, alguns tipos de câncer e obesidade e isso se dá pelo fato de ser uma dieta rica em frutas, vegetais, legumes, grãos integrais, fitoquímicos e pouca gordura saturada.

No entanto Souza, Duarte e Conceição (2016), evidencia que caso a dieta vegetariana não seja bem balanceada, o individuo pode desenvolver anemias, deficiência de proteína, hiper-homocisteinemia, redução do teor de creatinina nos músculos e alterações menstruais nas mulheres que aumentam a pratica de atividade física. Além disso, a depender do tipo de dieta vegetariana, irá conter deficiência de ferro, zinco, vitamina D e B12.

De acordo com Malta et al (2017), as doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, respiratória crônica, cânceres e diabetes) afeta a qualidade de vida dos indivíduos chegando a causar mortes prematuras antes dos 70 anos de idade. Isso se deve ao fato de o indivíduo possuir um de estilo de vida inadequado e dietas não saudáveis. Ainda tem repercussões na economia, sendo destinado uma grande quantia de dinheiro dos países de baixa e média renda para tratar essas doenças.

Devido à alta incidência de DCNT e os problemas de saúde que acometem a população em decorrência dos agravos dessas doenças, essa pesquisa justifica-se em agregar conhecimentos para a população e profissionais de saúde.

Sendo assim, o estudo teve como objetivo apresentar os principais achados da literatura cientifica acerca dos benefícios da dieta vegetariana na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis - DCNT.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, através de buscas baseadas em plataformas online PubMed, Goglee acadêmico, e SciElo, com palavras chaves “Vegetarianismo”, **“**Doenças Crônicas Não Transmissíveis”, “Hábitos Alimentares”. Englobando como critério de inclusão: literatura nacional e internacional publicadas no período de 2015 a 2020, artigo original e artigo completo. E como critérios de exclusão: que fugirão da temática artigos incompleto, resumos de anais e eventos. A partir da identificação e seleção dos estudos foi realizada a análise de 09 artigos, os quais foram incluídos nessa revisão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nos últimos anos vários estudos vêm sendo publicados associando a dieta vegetariana com a baixa incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Para as doenças cardiovasculares, a dieta vegetariana apresenta um lado protetor, pelo baixo consumo de gorduras saturas e alto consumo de fotoquímicos e um lado que aumenta os riscos cardiovasculares, por apresentar baixo consumo de ácido graxo ômega 3 e vitamina b12. No entanto, ao fazer intervenções nutricionais com dietas vegetarianas notou-se que houve um redução de peso, melhora no perfil lipídico, redução dos triglicerídeos e melhora no metabolismo da glicose (ROSARIO, FERNANDES, TRINDADE., 2016)

A dieta vegetariana é principalmente notada na fase idosa, já que os idosos apresentam declínio nas funções renais. Uma das causas para o declínio da função renal é o excesso de consumo de proteína de origem animal e nas dietas vegetarianas o consumo de proteína de origem animal é reduzido ou estrito. O consumo de proteína nessa fase é bastante importante e para os idosos atingir esse consumo é necessário uma ingestão de produtos a base de soja e leguminosas (KREY et al.,2017)

Em geral, uma população vegetariana apresenta o melhor perfil cardiovascular, com valores mais adequados de índice de massa corporal, perfil lipídico e controle tensional e glicémico superior. As principais fontes de gordura saturada são laticínios e carne. Portanto, a falta de ingestão desses produtos pode ser vantajosa para evitar doenças cardiovasculares. Quando as principais fontes de proteína mudam de carne vermelha para nozes e peixes, a gordura saturada, o ferro heme e o sódio diminuem, enquanto as gorduras poli-insaturadas aumentam (LÊ, 2020).

A *Academy of Nutricion and Dietetics* (2016), relata que os indivíduos vegetarianos tem menores chances de desenvolverem diabetes mellitus tipo 2, quando comparado aos onívoros. O mesmo ocorre com o câncer, sendo os adeptos ao vegetarismo menores chances de desenvolverem certos tipos de câncer, em especial o câncer gastrointestinal, devido a dieta vegana apresentar uma boa proteção comparado a outros tipos de dieta.

Com relação a hipertensão, a 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2017), recomenda que para um melhor tratamento da hipertensão é necessário adotar uma dieta saudável e sustentável, como exemplo a dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), a dieta do mediterrâneo e a dieta vegetariana, sendo o último tipo de dieta associada com a menor pressão arterial.

**4. CONCLUSÕES**

Ficam evidente os benefícios que a dieta vegetariana apresenta, desde o alto consumo de alguns nutrientes como vitaminas antioxidantes, fibras, fitoquímicos e baixa quantidade de gorduras saturada, podendo prevenir ou ajudar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. Todavia, desde que a dieta vegetariana seja balanceada e prescrita por um profissional capacitado, ela é indicada para todos os ciclos da vida.

**6. REFERÊNCIAS**

BRANDÃO, L., ÁVILA, H. Analise de presença no refeitório escolar da dieta vegetariana. **Associação Portuguesa de Nutrição,** Porto, n. 20, p. 26-31, 2020.

DONEDA, D., SOARES, C. H., ZANINI, M. C. C., SILVA, V. L. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. **Revista Ingesta**, v. 2, n. 1, p. 176-199, 2020.

KREY, I. P., ALBUQUERQUE, D. P., BERNARDO, D. R. D., DA COSTA, M. M., SILVA, B. G., VIEBIG, R. F. Atualidades sobre dieta vegetariana. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 6, p. 406-413, 2018.

LE, A. M.; LEITE, L; GONCALVES, L. The Impact of a Vegetarian Diet in Cardiovascular Risk. **Medicina Interna**, Lisboa, v. 27, n. 1, p. 36-45, 2020.

MALTA D. C.; BERNAL R. T. I.; LIMA M. G.; ARAÚJO S. S. C.; SILVA M. M. A.; FREITAS M. I. F.; BARROS, M. B. A. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Rev Saude Publica**, São Paulo, v. 51, supl 1:4s, p. 1-10, 2017.

MELINA, V; CRAIG, W.; LEVIN, S. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, Philadelphia, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016.

ROSARIO, V. A.; FERNANDES, R.; TRINDADE, E. B. S. M. Vegetarian diets and gut microbiota: important shifts in markers of metabolism and cardiovascular disease. **Nutrition Reviews**, Oxford, v. 0, n. 0, p. 1-11, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. 7ª Diretriz Brasileira De Hipertensâo Arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 38-42, 2017.

SOUZA, E. C. G.; DUARTE, M. S. L.; CONCEIÇÃO, L. L. **Alimentação vegetariana**: atualidades na abordagem nutricional. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.