**A DIETA VEGETARIANA E SUA QUALIDADE NUTRICIONAL EM DIFERENTES INDIVÍDUOS E PATOLOGIAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

1Islania Fablicia Felix dos Santos; 2Raí Nabichedí da Silva.

1Acadêmica de Nutrição da Universidade Potiguar – UnP, Caicó, Rio Grande do Norte, Brasil.  2Bacharel em Nutrição. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do curso de Nutrição da Universidade Potiguar, unidade Caicó, Rio Grande do Norte.

**Eixo Temático:** Eixo Transversal

**E-mail do Autor Principal:** [islaniafelix@outlook.com](mailto:islaniafelix@outlook.com)

**Introdução:** Dietas vegetarianas são baseadas em vegetais e pouco, ou nenhum, alimento de origem animal. Em geral, essa dieta apresenta pouco risco para seus adeptos ao desenvolvimento de sobrepeso ou obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, neoplasias entre outras doenças que comprometem a qualidade de vida e bem-estar. É uma dieta rica em fibras e tipicamente baixa em gorduras, especialmente as saturadas. Embora seja uma dieta, que quando bem planejada, atende as demandas nutricionais, pode ser necessário uma observação maior em alguns nutrientes. **Objetivo**: Esta revisão tem o objetivo de avaliar a qualidade nutricional da dieta vegetariana nos diferentes indivíduos e patologias. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa, realizado por meio das bases de dados: BVS, PubMed, Scielo e Periódico Capes, utilizando os descritores: “Nutrients” AND “Diet, Vegetarian”. Foram incluídos estudos originais nos períodos de 2018-2023 e excluídos duplicatas, revisões, protocolos de estudos e artigos com temas incompatíveis. A triagem foi realizada de forma manual, pela leitura do título e resumo seguido de leitura na íntegra.   **Resultados e Discussão:** Foram triados 48 artigos, dos quais, 7 foram selecionados para compor esta revisão. A amostra dos estudos selecionados, contabilizou 1294 participantes. Entre eles, pessoas com diabetes, sobrepeso/obesidade, problemas cardiometabólicos e indivíduos saudáveis. A faixa etária dos participantes variou entre 26 e 70 anos. Os resultados sugeriram que a qualidade nutricional da dieta vegetariana é satisfatória em relação à saúde cardiovascular, diminuição da pressão arterial e triglicerídeos. Outros achados foram encontrados, ainda, com relação a diminuição de peso corpóreo. Os estudos também sugeriram que a sensibilidade à insulina foi significativamente melhorada com a prática dessa dieta. Os hormônios intestinais e à saciedade também foram alterados positivamente. Contudo, a vitamina B12 precisou ser suplementada e a baixa ingestão de vitamina D, ácido pantotênico e iodo indicaram a necessidade de um olhar atento dos profissionais de saúde, sobretudo nutricionistas, para esses nutrientes.  **Considerações Finais:** A adesão à dieta vegetariana pode ser benéfica para a saúde de indivíduos com diversas patologias visando a qualidade de vida e bem-estar, por estar relacionada com a melhora nos aspectos hormonais, de saciedade e cardiovasculares. Entretanto, existe a necessidade de se adequar todos os nutrientes necessários para que a segurança nutricional desses indivíduos seja garantida e impactos negativos a saúde como um todo não sejam afetados.

**Palavras-chave:** Nutrientes; Dieta Vegetariana; Patologia.

**Referências**

‌

‌CROSBY, L. et al. Changes in Food and Nutrient Intake and Diet Quality on a Low-Fat Vegan Diet Are Associated with Changes in Body Weight, Body Composition, and Insulin Sensitivity in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, abr. 2022.

DRESSLER, J. et al. Does a Plant-Based Diet Stand Out for Its Favorable Composition for Heart Health? Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial. **Nutrients**, v. 14, n. 21, p. 4597, 1 nov. 2022.

DRESSLER, J. et al. Does a Plant-Based Diet Stand Out for Its Favorable Composition for Heart Health? Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial. **Nutrients**, v. 14, n. 21, p. 4597, 1 nov. 2022.

KAHLEOVA, H. et al. A Plant-Based Dietary Intervention Improves Beta-Cell Function and Insulin Resistance in Overweight Adults: A 16-Week Randomized Clinical Trial. **Nutrients**, v. 10, n. 2, p. 189, 9 fev. 2018.

KLEMENTOVA, M. et al. A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crossover Study. **Nutrients**, v. 11, n. 1, p. 157, 12 jan. 2019.