

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE VEGETARIANOS XII INIC / VIII EPG - UNIVAP 2008

CHORFI, K.D.B.¹, SCHEID, M.M.A.²

Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), Faculdade de Ciências da Saúde – FCS
Av. Shishima Hifumi, 2911, Urbanova, 12244-000, São José dos Campos – SP, Brasil

1 Graduanda em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde

2 Professora do Curso de Nutrição

Keyladb@hotmail.com, mma.scheid@univap.br

Resumo- Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o funcionamento e desenvolvimento do corpo humano. O vegetarianismo é uma prática alimentar na qual se excluem todos os alimentos de origem animal. Objetivo: avaliar os hábitos alimentares e conhecimento nutricional de vegetarianos. Métodos: para avaliação dos hábitos alimentares e conhecimento nutricional de vegetarianos foram avaliados 27 indivíduos, de ambos os sexos, todos vegetarianos há no mínimo 6 meses, com idade entre 18 e 65 anos. Foram aplicados Questionário de Conhecimento Nutricional (QCN) e Questionário de Frequência e Consumo Alimentar (QFCA). Resultados: a idade média do grupo foi de 35,7 anos e o tempo médio de vegetarianismo 15,1 anos, sendo que 85,2% seguem dieta ovolactovegetariana e 14,8% dieta lactovegetariana. Através do QCN, obteve-se média de 11,4% e DP de 1,7, apresentando alto conhecimento nutricional. O QFCA mostrou alta ingestão de frutas, legumes, verduras, cereais e soja e baixa ingestão de refrigerantes e frituras. Conclusão: vegetarianos possuem melhor conhecimento nutricional, e hábitos alimentares mais saudáveis, em virtude de preocuparem-se com a própria saúde.

Palavras-chave: vegetarianismo, hábito alimentar, conhecimento nutricional.

Área do Conhecimento: Nutrição

Introdução

Os alimentos são fontes de energia e nutrientes, sendo essenciais para o crescimento, desenvolvimento e sobrevivência dos seres vivos. Os nutrientes tornam-se parte integrante do corpo, contribuindo para obtenção de energia e função dos processos fisiológicos e bioquímicos (MAHAN, 2005), devendo fornecer quantidades suficientes de nutrientes para atender as necessidades nutricionais dos indivíduos sadios para não somente satisfazer suas necessidades fisiológicas, mas também prover deficiências de vitaminas e minerais (FRANCESCHINI, 2005). Nos últimos anos, tem-se tornado constante o avanço da ciência da alimentação e nutrição, gerando informações para a melhoria da qualidade de vida da população. Estudiosos têm voltado sua atenção para a relação entre alimentação e doenças em grupos específicos como os vegetarianos (DE BIASE et al., 2005). Este grupo exclui da alimentação alimentos de origem animal e podem ser classificados de acordo com grau de restrição: ovolactovegetariano (não consomem carnes, mas consomem ovos, leites e derivados) lactovegetarianos (não consomem carnes e ovos, mas utilizam produtos lácteos); vegetariano puro ou vegan (não consomem nenhum tipo de alimento derivado de animais, como carnes, ovos e produtos lácteos) (SLYWITCH, 2006). Nas

últimas décadas, o vegetarianismo tem ganhado novos adeptos em todas as partes do mundo. Várias são as razões que levam uma pessoa a tornar-se vegetariana, dentre elas podemos citar princípios: ético, religioso, ambiental, pessoal e saúde.

Antigamente o objetivo dos estudos com essa população era com o intuito de analisar possíveis problemas causados pela deficiência de determinados nutrientes, atualmente há interesse em estudar os benefícios causados para a saúde através de uma alimentação exclusivamente de origem vegetal (TEIXEIRA et al., 2006). Pesquisas vêm mostrando vantagens da dieta vegetariana com relação às dietas onívoras, como: menores níveis de pressão arterial (OLMOS, 2001), níveis sanguíneos de colesterol mais baixos, diminuição de doenças cardiovasculares, menor risco de diabetes, diminuição na obesidade, menor risco de desenvolver câncer no intestino grosso e melhor expectativa de vida (SLYWITCH, 2006).

Dietas vegetarianas desequilibradas podem ocasionar a deficiência de nutrientes como vitaminas B₁₂, B₂, D, cálcio, ferro e zinco (SIQUEIRA et al., 2007). Seguir dieta vegetariana requer certo conhecimento nutricional, como ingestão adequada de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Desconhecer o vegetarianismo pode significar a

retirada de alimentos de origem animal, mas continuar ingerindo em excesso alimentos refinados, industrializados, frituras, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas, fumar e não praticar nenhum tipo de atividade física (SLYWITCH, 2006). O conhecimento nutricional da população vegetariana ainda não é muito estudado, mas supõe-se que a maior parte desse grupo tenha um consumo adequado de nutrientes e melhor estilo de vida. Com o intuito de reduzir os índices de deficiências nutricionais e promover uma dieta adequada, vários países vem desenvolvendo guias alimentares para a população (MAHAN, 2005). O primeiro guia alimentar foi elaborado em 1916 nos Estados Unidos, mas somente a partir de 1993 publicações do United States Department of Agriculture apontavam a necessidade de uma orientação especial para a população vegetariana. Em virtude dessa necessidade foi elaborado um guia adaptado, incluindo itens para o planejamento da dieta vegetariana. Dentre os objetivos do guia alimentar para vegetarianos podemos citar: atender às necessidades desta população, em razão dos diferentes tipos de dietas vegetarianas; incluir uma grande variedade de alimentos utilizados pelos vegetarianos; aumentar a informação sobre alimentos não derivados do leite que contenham disponibilidade de cálcio e incluir conselhos para o planejamento da refeição para dietas saudáveis (ADA, 2003).

O presente estudo tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares de vegetarianos, analisando os tipos de alimentos consumidos, verificando o conhecimento nutricional da população estudada, quanto à ingestão de macronutrientes e micronutrientes.

Metodologia

Trata-se de um estudo desenvolvido com 27 vegetarianos, de ambos os sexos, todos voluntários, pertencentes à Igreja Adventista do 7º Dia das cidades de São José dos Campos-SP e Rio Claro-SP, que preencheram o critério de inclusão: ter faixa etária entre 18 e 65 anos, ser vegetariano há pelo menos 6 meses e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

O critério de exclusão utilizado foi cursar nutrição ou ser nutricionista e consumir carnes esporadicamente.

Todos os participantes da pesquisa receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contendo explicações acerca dos procedimentos e objetivos da pesquisa.

Foi aplicado aos participantes um questionário sobre dados pessoais: nome, idade, profissão, grau de escolaridade, tipo de vegetarianismo, há quanto tempo é vegetariano, razão da prática vegetariana e se faz uso de suplementação.

Os questionários foram entregues nas igrejas adventistas e residência dos participantes, sendo instruídos quanto ao preenchimento. Os questionários foram devolvidos posteriormente.

Para avaliar o conhecimento nutricional foi utilizado o Questionário de Conhecimento Nutricional da National Health Interview Survey Câncer Epidemiology, traduzido e validado para o português (SCLAGIUSI et al., 2005).

O questionário é composto por 12 questões, sendo 10 de múltipla escolha e 2 discursivas, que consistem em perguntas relacionadas ao conhecimento básico de nutrição. A pontuação varia de 0 a 14 pontos. Pontuações totais de 0 a 6, apontam baixo conhecimento nutricional; de 7 a 10 pontos apontam conhecimento nutricional moderado e de 11 a 14 pontos apontam alto conhecimento nutricional (SCAGLIUSI et al., 2005).

O Questionário de Consumo e Frequência Alimentar foi desenvolvido e validado por Sichieri (SICHIERI, 1998), que contém 82 itens do gênero alimentício.

Foram retirados 12 itens do questionário contendo alimentos a base de carnes, em virtude da população estudada.

Baseado na literatura (SLYWITCH, 2006), foram acrescentados ao questionário 8 alimentos e bebidas normalmente utilizados pelos vegetarianos como: "leite" de soja, tofu, proteína vegetal texturizada, "carne" de soja, arroz integral, pão integral, açúcar mascavo, nozes e castanhas, perfazendo um total de 78 itens.

Os alimentos foram agrupados em cereais, leguminosas, doces, frituras, legumes e verduras, frutas, ovos, leites e queijos, gorduras, refrigerantes, bebidas alcoólicas, enlatados soja/derivados, alimentos integrais, oleaginosas, pizza e suco ou polpa de frutas.

Os resultados foram obtidos através de análise dos dados, usando a média, desvio padrão, valores mínimos, máximos.

O presente estudo foi iniciado após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVAP em 13 de novembro de 2007, com protocolo nº H319/CEP/2007.

Resultados

Foram estudados os hábitos alimentares e conhecimento nutricional de 27 vegetarianos, sendo 15 do gênero masculino (55,5%) e 12 do gênero feminino (44,4%). A média de idade da população foi de 35,7 anos e desvio padrão de 11,1 anos.

Dentre os entrevistados, 23 são ovolactovegetarianos (85,2%), 4 lactovegetarianos (14,8%) e nenhum vegetariano restrito ou vegan.

Na média o tempo de vegetarianismo do grupo é de 15,1 anos, com desvio padrão de 9,4.

Fazem uso de algum tipo de suplementação 7 pessoas (25,9%).

Com relação ao Questionário de Conhecimento Nutricional, obteve-se uma pontuação média de 11,4, com desvio padrão de 1,7, conforme mostra Tabela 1:

Quanto a Freqüência Alimentar os resultados do questionário com relação ao consumo de bebidas alcoólicas e ingestão de café e mate o resultado foi o esperado, não houve ingestão, em virtude do grupo pertencer a igreja adventista e por questão de princípios de saúde não ingeri-los.

Na tabela 2 estão os resultados dos alimentos consumidos pelo grupo.

Tabela 1- Dados da população e resultado do QCN

	Média± DP	Mín.	Máx.
QCN (pontuação)	11,4±1,7	7,0	14,0
Idade (anos)	35,7±11,1	21,0	55,0
Tempo de veg.. (anos)	15,1±9,4	0,6	31,0

Tabela 2- Dados de freqüência de consumo mensal de alimentos pelos vegetarianos.

	Média	Desvio Padrão	Mín.	Máx.
Cereais	71,7	38,0	15	135
Leguminosas	43,2	23,0	12	107
Doces	66,6	59,6	0	280
Frituras	4,4	5,8	0	26
Legumes/verduras	209,4	124,4	111	690
Frutas	163,1	186,8	38	975
Ovos	6,6	7,5	0	30
Leites e queijos	47,9	57,1	0	300
Gorduras	27,1	23,2	0	92
Refrigerantes	1,6	3,4	0	13
Bebidas alcoólicas	0,0	0,0	0	0
Enlatados	8,8	9,0	0	30
Soja e derivados	49,9	51,4	4	255
Alimentos integrais	45,9	37,9	0	118
Oleaginosas	15,7	23,5	0	75
Pizza	2,7	2,4	0	13
Suco de fruta ou polpa	33,5	25,8	0	90

Discussão

De acordo com publicações científicas atuais, a dieta vegetariana pode proporcionar muitos benefícios à saúde humana, desde que bem orientada, a fim de atender as necessidades nutricionais (FERREIRA, 2006).

Apesar do crescimento dos grupos de vegetarianos, estes ainda são muito pequenos na população ocidental, principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil, onde o consumo de alimentos de origem animal vem crescendo juntamente com a renda da população (TEIXEIRA et al., 2007)

O grupo de vegetarianos em estudo, são todos pertencentes a Igreja Adventista do 7^o Dia, onde os membros desta denominação religiosa recebem incentivos através de literatura e palestras sobre a prática da alimentação saudável, inclusive o vegetarianismo (FREITAS, 2006).

O Questionário de Conhecimento Nutricional mostrou que o grupo possui um bom conhecimento nutricional em virtude de haver uma maior preocupação com a própria saúde. No presente estudo, 74,1% dos participantes afirmaram serem vegetarianos por motivos de saúde/melhor qualidade de vida, 11,1% por motivos religiosos, 7,4% por opção da família e 7,4% por aversão a carne.

O tempo médio de vegetarianismo foi de 15,1 anos, fator que pode aumentar a probabilidade de terem maior conhecimento nutricional, buscando desta forma mais informações sobre alimentação e estilo de vida saudável.

Através do Questionário de Freqüência de Consumo Alimentar verificou-se que há maior consumo de alimentos saudáveis, como soja e derivados, frutas, verduras, legumes e oleaginosas.

Estudo recente sobre doenças cardiovasculares em grupos vegetarianos com relação a grupos onívoros mostrou diferenças encontradas com melhores resultados para grupos vegetarianos em todos os fatores de risco para doenças cardiovasculares, exceto no HDL – colesterol (TEIXEIRA et al., 2007).

Estudos epidemiológicos mostram uma grande associação entre uma dieta rica em frutas, verduras e legumes contribuem para a diminuição de risco para doenças crônicas, em virtude de estes alimentos serem uma excelente fonte de vitaminas, minerais e fibras, entre outros compostos biológicos ativos (TEIXEIRA et al., 2006).

Após a Revolução Industrial, a indústria de alimentos fortaleceu o processo de refinamento dos cereais, com a finalidade de aumentar seu armazenamento, desta forma os alimentos como o arroz e trigo perderam em grandes quantidades fibras, proteínas, sais minerais e vitaminas. Acredita-se que o consumo de produtos de origem animal tenha aumentado para suprir tais necessidades (TEIXEIRA, et al., 2007).

A limitação deste estudo foi de encontrar vegetarianos, pois muitos se declaram vegetarianos, mas consomem carnes de aves e peixes esporadicamente. No presente grupo de estudos não havia nenhum vegetariano restrito.

Conclusão

O estudo com vegetarianos demonstrou que os mesmos apresentaram um bom conhecimento nutricional. Maior consumo de frutas, cereais, leguminosas, soja e derivados e menor consumo de frituras, refrigerantes, pizza, enlatados e ovos. Houve um consumo elevado de doces.

De acordo com publicações científicas, desde que bem planejadas, as dietas vegetarianas podem trazer vários benefícios à saúde, tanto para prevenção como tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, sendo seguras para gestantes, lactentes, crianças, adolescentes e adultos, podendo desta forma atender a todas as necessidades nutricionais necessárias para o crescimento, desenvolvimento e manutenção humana.

Referências

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. A new food guide for North American vegetarians. 2003

FRANCESCHINI, S.C.C.; PRIORE, S.E.; EUCLYDES, M.P. Necessidades e recomendações de nutrientes. In: CUPPARI, L. Nutrição clínica no adulto. Barueri: Manole, 2005. p. 3-4.

DE BIASE, S.G.; FERNANDES, S.F.C.; GIANINI, R.J.; DUARTE, J.L.C. Dieta vegetariana e níveis de colesterol e triglicérides. Arq. Bras. Cardiol. 2007; 88(1):35-39.

FERREIRA, L. G.; BURINI, R. C.; MAIA, A. F. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Rev. Nutr., Campinas, 19(4): 469-477, jul./ago., 2006.

FREITAS, E. C. B.; ALVARENGA, M. S.; SCAGLIUSI, F. B. Avaliação do conhecimento nutricional e frequência de ingestão de grupos alimentares em vegetarianos e não vegetarianos. Rev. Bras. Nutr. Clin., 21(4): 267-272, 2006.

MAHAN, L. K.; STUMP, S. E. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. 1242 p.

SCAGLIUSI, F.B.; POLACOW, V. O; CORDÁS, T. A.; COELHO, D.; ALVARENGA, M.; PHILIPPI, S. T.; LANCHETA JR, A. H. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica de uma escala de conhecimento nutricional. Rev. Nutr., Campinas, 19(4):425-436, jul/ago, 2005.

SICHERI, R., Epidemiologia da obesidade. Rio de Janeiro; Editora UERJ. 1998. p. 140.

SIQUEIRA, E.M.A.; MENDES, J.F.R.; ARRUDA, S.F. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. Rev. Nutr., Campinas, 20(3):229-237, maio/jun., 2007.

SLYWITCH, E. Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. São Paulo: Palavra Impressa, 2006. 112 p.

TEIXEIRA, R.C.M.A.; MOLINA, M.D.C.B.; FLOR, D.S.; ZANDONADE, E.; MILL, J.G. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros – grande vitória - ES. Rev. Bras. Epidemiol. 2006; 9(1):131-143.

TEIXEIRA, R.C.M.A.; MOLINA, M.D.C.B.; ZANDONADE, E.; MILL, J.G. Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. Arq. Bras. Cardiologia, 2007; 89(4):237-244.