

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA E NÃO VEGETARIANA E O RISCO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADULTOS

Hérica Moreira de Jesus¹, Sandra Lopes Xavier¹, Kássia Hellen Vieira²

RESUMO

O número de pessoas adeptas ao vegetarianismo teve um crescimento significativo sendo motivadas por várias questões desde religiosas a morais. Foi demonstrada em estudos uma relação positiva da adoção de uma alimentação vegetariana na redução de risco de doenças crônicas não transmissíveis. Faz-se necessário o estudo acadêmico e clínico dos benefícios do vegetarianismo e seus riscos ao bem-estar físico e mental. O objetivo do estudo foi avaliar a qualidade de vida de vegetarianos e não vegetarianos, com relação à redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Trata-se de um estudo com corte transversal que apresenta caráter descritivo e abordagem qualitativa. Foram incluídos 10 vegetarianos e 10 onívoros, de ambos os sexos, e com faixa etária de 20 a 60 anos. O estilo de vida foi avaliado através de um questionário semiestruturado e avaliação do estado nutricional através de dados antropométricos como Índice de Massa Corporal (IMC), circunferências e pregas cutâneas. 50% dos onívoros e 40% dos vegetarianos apresentavam eutrofia, 20% dos onívoros e 50% dos vegetarianos, sobrepeso, 20% dos onívoros, Obesidade Grau I 10% dos vegetarianos, Obesidade Grau II e 10% dos onívoros, Obesidade Grau III. 60% dos onívoros e 50% dos vegetarianos apresentaram baixo risco de doenças associadas a obesidade de acordo com a circunferência da cintura. Sobre a relação cintura-quadril, 40% dos onívoros e 60% dos vegetarianos apresentaram risco cardíaco moderado. A maioria dos entrevistados tem o hábito a prática regular de atividade física. Nota-se que os vegetarianos dispõem de uma alimentação com melhor composição, no entanto, o risco de desenvolvimento de DCNTs aparentemente não foi tão diferente entre os grupos quando relacionados aos parâmetros antropométricos.

Palavras-chave: Doenças Crônicas. Nutrição. Vegetarianismo. Estilo de Vida.

1 - Faculdades Unidas do Norte de Minas, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Vegetarian food and the non-vegetarian and relationship and the risk of chronic non-transmissible diseases in adults

The number of people adhering to vegetarianism has grown significantly and is motivated by various issues ranging from religious to moral. Studies have shown a positive relationship with the adoption of a vegetarian diet in reducing the risk of chronic non-communicable diseases. An academic and clinical study of the benefits of vegetarianism and its risks to physical and mental well-being is necessary. The aim of the study was to assess the quality of life of vegetarians and non-vegetarians, with regard to reducing the risk of developing chronic non-communicable diseases. It is a cross-sectional study that presents a descriptive character and a qualitative approach. Ten vegetarians and 10 omnivores, of both sexes, and aged between 20 and 60 years were included. Lifestyle was assessed using a semi-structured questionnaire and assessment of nutritional status using anthropometric data such as Body Mass Index (BMI), circumferences and skin folds. 50% of omnivores and 40% of vegetarians were eutrophic, 20% of omnivores and 50% of vegetarians, overweight, 20% of omnivores, Grade I obesity, 10% of vegetarians, Grade II obesity and 10% of omnivores, Grade III obesity. 60% of omnivores and 50% of vegetarians had a low risk of diseases associated with obesity according to waist circumference. Regarding the waist-to-hip ratio, 40% of omnivores and 60% of vegetarians had moderate cardiac risk. Most of the interviewees have the habit of regular physical activity. It is noted that vegetarians have a better composition of food, however, the risk of developing NCDs was apparently not so different between groups when related to anthropometric parameters.

Key words: Chronic Diseases. Nutrition. Vegetarianism. Lifestyle.

2 - Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

Conceituado pelos estudiosos como o regime alimentar o qual afastam alguns ou todos os tipos de carne e sendo composto predominantemente de vegetais, o vegetarianismo tem sido pauta de relevantes debates no ambiente acadêmico em decorrência de seus benefícios e malefícios à saúde de seus adeptos.

Conforme declarado por vários estudiosos, salienta Pedro (2010) que, datada a sua origem em meados de 1847 e sendo considerado como precursor o filósofo Pitágoras do movimento vegetariano, a adoção deste regime alimentar por muitas vezes na história se dava com o intuito de suprir necessidades econômicas de países subdesenvolvidos sendo também, constantemente adotado por algumas sociedades como viés ético e religioso vindo a expandir de forma significativa em meados do século XIX, atingindo sua consolidação no século XX como movimento.

Podendo o vegetarianismo ser adotado em decorrência de vários fatores, cabe destacar que, diante da existência de vários tipos da dieta vegetariana, cada uma deverá ser interpretada conforme os padrões pessoais, devendo ser considerados de forma conjunta os inúmeros agentes influenciadores, como os fatores religiosos, culturais, ambientais, etiológicos que os define como vegetarianos.

Perante o constante desenvolvimento e crescimento do vegetarianismo e seus seguidores surge a necessidade de se discutir em ambiente acadêmico e científico sobre sua relevância no ambiente clínico, tendo como objetivo o desenvolvimento de medidas facilitadoras que favoreçam o bem-estar e saúde deste grupo ante às mudanças em que a sociedade global encontra.

Quanto à adoção dessa dieta, advertem Ferreira, Burini e Maia (2006) que, muitas vezes, esta vem sendo adotada de forma restrita e desequilibrada por muitas pessoas devido à falta de informações, resultando em déficits nutricionais em decorrência de não estarem balanceadas individualmente e não serem seguidas com o auxílio e recomendações de um profissional da área saúde.

Nessa perspectiva, Lotufo (2015) destaca que, alguns macros e micronutrientes tais como cianocobalamina (B12), ferro, zinco, cálcio, vitamina D e Ômega 3, apresentam-se

quase totalmente ausentes nesta dieta, podendo ser necessário suplementações de minerais e vitaminas.

Ademais, reforça o autor acima referido que, embora venha a ser benéfica em muitos pontos, como, por exemplo, a facilitação da absorção de proteínas perante uma devida associação de vegetais complementares, a dieta vegetariana adotada de forma irregular com o decorrer do tempo traz como consequência significativos malefícios ao bem-estar humano.

Diante dessa falta de orientação, o estudo do vegetarianismo não viabiliza apenas a produção de informações e um conteúdo explicativo, mas também, o auxílio e orientação correta ao profissional Nutricionista e ao estudante do meio, auxiliando no estudo dos seus benefícios e propriedades características que auxiliam na qualidade de vida, diminuindo os riscos de doenças crônicas não transmissíveis entre outras condições e reduzindo os índices na taxa de mortalidade e morbidade no país (Baena, 2015; Audi e colaboradores, 2016).

Assim, conforme enfatiza Lotufo (2015) embora constatado que os adeptos a dieta vegetariana dispõem de menor risco de desenvolvimento de distúrbios do peso corpóreo e demais efeitos nocivos à saúde, é indispensável o devido acompanhamento e conhecimento dietéticos de um nutricionista para efetividade de seus benefícios, inclusive para diminuição de doenças crônicas não transmissíveis e efeitos na quantidade de massa magra principalmente em adultos.

Diante deste contexto, o objetivo deste trabalho é avaliar a qualidade de vida de vegetarianos e onívoros com relação à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo com corte transversal de caráter qualitativo e quantitativo que avaliou, no mês de agosto de 2020, a qualidade de vida de vegetarianos e não vegetarianos, com relação à redução de doenças crônicas não transmissíveis, em 24 adultos com idade entre 20 e 60 anos, entre homens e mulheres, no município de Montes Claros-MG, que frequentam ou não uma instituição religiosa, a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Quatro participantes foram excluídos da pesquisa por não se encaixarem dentro dos

parâmetros estabelecidos, sendo dois vegetarianos com idade superior a 60 anos, e dois onívoros que nos momentos da coleta de dados não encontravam com vestimentas apropriadas para aferir as pregas cutâneas.

Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados, um questionário semiestruturado contendo questões sociodemográficas, hábitos alimentares, presença de patologias e estilo de vida adaptado de Campos e Chaeavegatti (2017).

Para a avaliação antropométrica foram utilizados os seguintes instrumentos: fita métrica flexível com 0,5 cm de largura, graduada em centímetros e décimos de centímetros, adipômetro clínico (Cescorf) calibrado; balança digital (G-LIFE), com capacidade de 0-150 kg.

Decorrente da atual pandemia para fins de prevenção e preservação dos participantes foram seguidos todos os protocolos e orientações de higienização dos materiais de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) (2020), com a utilização de máscaras e luvas descartáveis, papel toalha, álcool em gel.

O contato com os participantes que frequentavam a instituição religiosa adventista ou moradores das proximidades que foram convidados a participar de forma voluntária ocorreu através de contato telefônico, Whatsapp, e indicação dos próprios voluntários.

Após o convite e o aceite dos voluntários foram agendados dias de coleta conforme disponibilidade do participante sendo explicado os objetivos da pesquisa e em seguida coletado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e preenchimento do questionário semiestruturado e aferição das medidas antropométricas.

Foram coletadas as medidas nos seguintes pontos: bicipital (BI), tricipital (TR), subescapular (SB), supra ilíaca (SI), nas localidades das dobras cutâneas foi estabelecido três vezes a coleta, posteriormente calculada a média. Também foram coletadas peso e altura e as seguintes circunferências: circunferência do braço (CB), circunferência quadril (CQ), e circunferência da cintura (CC) (Lohman e colaboradores, 1988).

As medidas de peso e altura foram coletadas para avaliar o estado nutricional através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) [IMC = Peso (Kg)/altura (m)²],

sendo que os pontos de corte para classificação do estado nutricional utilizados foram aqueles recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2000).

Para obtenção da CC, aferiu-se, como o auxílio da fita, no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca e a circunferência do quadril, foi aferida na região de maior perímetro entre o quadril e as nádegas (Martins, Marinho, 2003).

Obteve-se a relação cintura-altura através da razão da medida da CC (em cm) e da altura (em cm), considerando que valores acima de 0,5, denotam um maior risco cardíaco (Ashwell e Hsieh, 2005).

A relação cintura-quadril (RCQ) foi calculada dividindo a CC pela CQ. Para classificação da RCQ foram utilizados os pontos de corte descritos por Heyward e Stolarczyk (2000) (risco baixo, moderado, alto e muito alto para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares) e pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000).

O percentual de gordura corporal (%GC) foi calculado segundo Durnin e Womersley (1974), a partir do somatório das quatro pregas subcutâneas: bicipital (BI), tricipital (TR), subescapular (SB), supra ilíaca (SI).

Os dados coletados foram analisados com o auxílio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0. Foram realizadas análises descritivas por meio de suas distribuições de frequências absoluta e percentual.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS, sob o parecer de nº4.195.718, obedecendo aos aspectos éticos estabelecidos pela resolução nº 466 de dezembro de 2012 do Conselho Regional de Saúde.

RESULTADOS

Participaram do estudo, 10 onívoros e 10 vegetarianos. 80% dos vegetarianos eram ovo lacto vegetarianos (n=8), 10% (n=1), lactovegetariano e 10% (n=1), vegetariano estrito. A faixa etária do grupo de vegetarianos participante foi de entre 23 e 59 anos e do grupo dos onívoros, 20 a 54 anos.

Quanto aos motivos que justificam a escolha em adotar a alimentação vegetariana, a maioria dos entrevistados do grupo dos vegetarianos citou mais de um motivo (90%),

sendo a motivação religiosa (60%) e a saúde (80%), os mais citados.

Quanto ao tempo de adoção da dieta vegetariana, 40%, tem até cinco anos que adotou esse estilo alimentar, 20%, até 10 anos, 30%, até 20 anos e 10%, 40 anos. 60%

dos vegetarianos receberam orientação alimentar durante a transição alimentar.

Na Tabela 1 estão descritas as características socioeconômicas e demográficas e relacionadas ao estilo de vida segundo o tipo de alimentação dos participantes.

Tabela 1 - Características socioeconômicas e demográficas e relacionadas ao estilo de vida segundo tipo de alimentação (Onívoro e Vegetarianos).

Variáveis	Grupos Onívoros		Vegetarianos	
	n	%	n	%
Sexo				
Feminino	7	70	8	80
Masculino	3	30	2	20
Escolaridade				
Ensino fundamental completo	1	10	-	-
Ensino médio incompleto	2	20	-	-
Ensino médio completo	5	50	1	10
Ensino superior incompleto	-	-	1	10
Ensino superior completo	2	20	4	40
Pós-graduação	-	-	4	40
Ocupação				
Sem ocupação definida	1	10	-	-
Com ocupação definida	7	70	10	100
Dona de casa	2	20	-	-
Prática de atividade física				
Sim	8	80	9	90
Não	2	20	1	10
Uso de suplementos				
Sim	2	20	8	80
Não	6	60	2	20
Não respondeu	2	20	2	20
Tabagismo				
Sim	-	-	-	-
Não	10	100	10	100
Etilismo				
Sim	1	10	1	10
Não	8	80	9	90
Não respondeu	1	10	-	-

Em relação a prática de atividade física os dois grupos apresentam perfis divergentes, onde os vegetarianos têm o hábito e adesão maior aos exercícios físicos em relação aos onívoros

Quando questionados se possuem familiares que apresentam cardiopatias, metade dos participantes vegetarianos (50%) disseram que sim e 70% dos participantes onívoros informaram que não.

Com relação a existências de doenças crônicas, 70% dos vegetarianos informaram que não apresentam nenhuma doença crônica, sendo que 30% relataram possuir alguma, doenças crônicas, sendo que 20%

desses sofrem de hipertensão arterial sistêmica e 10%. 50% dos onívoros informou que sofre de nenhuma doença crônica, 10% informaram que sofre de asma, 10%, artrite e 10%, diabetes mellitus, enquanto 20% não informou se possui ou não alguma doença crônica. Sobre o uso de medicamentos, 20% do grupo de onívoros informou que utiliza algum medicamento, enquanto nenhum do grupo dos vegetarianos não faz uso de medicamentos.

A Tabela 2 mostra a média dos indicadores antropométricos de cada grupo avaliado.

Tabela 2 - Valores médios dos indicadores antropométricos de cada grupo avaliado.

Variáveis antropométricas	Grupos	
	Onívoros	Vegetarianos
Peso (kg)	73,84 ±14,96	76,30 ±13,03
Altura (cm)	1,64 ±0,10	1,68 ±0,77
Índice de Massa Corporal (kg/m ²)	27,63 ±5,70	27,15 ±4,62
Percentual de Gordura Corporal*	31,57 ±6,39	34,48 ±7,67
Circunferência do Braço (cm)	30,45 ±4,13	31,55 ±4,21
Circunferência da Cintura (cm)	84,66 ±12,00	85,06 ±9,94
Circunferência do Quadril (cm)	104,17 ±09,17	108,16 ±10,88
Relação cintura-quadril	0,81 ±0,07	0,78 ±0,06
Relação cintura-altura	0,52 ±0,08	0,51 ±0,06

Legenda: *somatório de quatro pregas subcutâneas: prega cutânea bicipital, prega cutânea tricipital, prega cutânea suprailíaca e prega cutânea subescapular.

Com relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), 50% dos onívoros e 40% dos vegetarianos apresentavam eutrofia, 20% dos onívoros e 50% dos vegetarianos, sobrepeso, 20% dos onívoros, Obesidade Grau I, 10% dos vegetarianos, Obesidade Grau II e 10% dos onívoros, Obesidade Grau III.

Com relação ao RCQ (relação quadril - cintura) observa - se maiores proporções de circunferências acima dos valores recomendados (0,85< para mulheres e < 0,90 para homens), os vegetarianos apresentaram alteração elevada, em relação dos onívoros. Observou-se ainda correlação em relação ao sedentarismo e índice de inatividade física dos participantes, aparentemente os vegetarianos são indivíduos mais ativos aos não vegetarianos.

Com relação ao risco de doenças associadas a obesidade de acordo com a circunferência da cintura, 60% dos onívoros e 50% dos vegetarianos apresentaram baixo risco, 10% dos onívoros e 30% dos vegetarianos, alto risco e 30% dos onívoros e 20% dos vegetarianos, risco muito alto. Sobre a relação cintura-quadril, 40% dos onívoros e 60% dos vegetarianos apresentara risco cardíaco moderado, 30% dos onívoros e 20% dos vegetarianos, baixo risco, 10% dos onívoros e 20% dos vegetarianos, alto risco e 20% dos onívoros, risco muito alto. De acordo com a relação cintura-altura, 50% dos onívoros e vegetarianos apresentou risco cardíaco normal e 50%, de ambos os grupos, maior risco.

Quando questionados se são acompanhados por um profissional nutricionista, nenhum dos participantes do

grupo dos onívoros está em acompanhamento nutricional, enquanto apenas 10% do grupo de vegetarianos está em acompanhamento nutricional.

Na Tabela 3, está descrita a frequência de consumo semanal de determinados grupos alimentares.

Para avaliar o conhecimento dos vegetarianos com relação ao seu estilo alimentar, foram feitos alguns questionamentos.

Quando questionados sobre os benefícios de uma dieta vegetariana, 50% afirmaram que essa alimentação previne/ou auxilia no tratamento de diabetes, de colesterol e obesidade.

Sobre os riscos de uma dieta vegetariana, 80% afirmaram que não há nenhum risco e 20%, risco de anemia ferropriva.

Com relação a carências nutricionais que podem vir a ocorrer devido à dieta vegetariana, 50% afirmaram que há carência somente de B12, 10%, de proteínas, ferro, ômega 3 e B12 e outros 40%, afirmou que a dieta vegetariana não causa nenhuma carência nutricional.

Conforme os relatos dos participantes vegetarianos com relação à dificuldade de encontrar alimentos vegetarianos, 75% declararam não possuir dificuldades em encontrar e adquirir tais alimentos.

Quando perguntados se já foram hospitalizados 50% dos participantes responderam que sim e neste período de internação, 33,3% relataram que o hospital não atendeu ao pedido de alimentação vegetariana.

Tabela 3 - Frequência de consumo alimentar semanal dos grupos avaliados.

Grupos Alimentares	Grupos			
	Onívoros		Vegetarianos	
	n	%	n	%
Soja e Derivados				
Raramente ou nunca	7	70	3	30
De 1 a 2 vezes na semana	1	10	2	20
De 3 a 4 vezes na semana	-	-	2	20
Todos os dias	-	-	1	10
Não respondeu	2	20	2	2
Leguminosas				
De 1 a 2 vezes na semana	1	10	-	-
De 5 a 6 vezes na semana	3	30	2	20
Todos os dias	6	60	8	80
Oleaginosas				
Raramente ou nunca	4	40	1	10
De 1 a 2 vezes na semana	3	30	2	20
De 3 a 4 vezes na semana	1	10	4	40
De 5 a 6 vezes na semana	1	10	-	-
Todos os dias	-	-	3	30
Não respondeu	1	10	-	-
Alimentos integrais				
Raramente ou nunca	2	20	-	-
De 1 a 2 vezes na semana	2	20	1	10
De 3 a 4 vezes na semana	2	20	1	10
De 5 a 6 vezes na semana	-	-	1	10
Todos os dias	3	30	7	70
Não respondeu	1	10	-	-
Alimentos refinados				
Raramente ou nunca	1	10	2	20
De 1 a 2 vezes na semana	-	-	3	30
De 3 a 4 vezes na semana	-	-	2	20
De 5 a 6 vezes na semana	2	20	1	10
Todos os dias	7	70	2	20
Frutas				
De 1 a 2 vezes na semana	-	-	1	10
De 3 a 4 vezes na semana	3	30	1	10
De 5 a 6 vezes na semana	2	20	1	10
Todos os dias	4	40	7	70
Não respondeu	1	10	-	-
Ovos				
Raramente ou nunca	-	-	3	30
De 1 a 2 vezes na semana	4	40	3	30
De 3 a 4 vezes na semana	4	40	3	30
De 5 a 6 vezes na semana	2	20	1	10
Leite e derivados				
Raramente ou nunca	1	10	4	40
De 1 a 2 vezes na semana	-	-	2	20
De 3 a 4 vezes na semana	2	20	3	30
De 5 a 6 vezes na semana	3	30	-	-
Todos os dias	4	40	-	-
Não respondeu	-	-	1	10

DISCUSSÃO

No presente estudo, a maioria dos vegetarianos adotava o ovolactovegetarianismo, sendo um resultado semelhante ao encontrado por Silva e colaboradores, (2015), ao estudar sobre esse estilo de vida.

Explica-se que a maioria adota esse subtipo devido a mais fácil adesão. Percebe-se uma diferença significativa em relação à escolaridade entre os grupos estudados, sendo os vegetarianos tem uma escolaridade maior aos onívoros.

É sabido que para identificar se os indivíduos têm uma alimentação nutricional de

forma adequada, além de avaliar fatores ambientais, sociais, e culturais é necessário avaliar os fatores socioeconômicos, níveis de conhecimentos sobre sua alimentação.

Segundo estudo de Lima (2018), os hábitos alimentares da população mundial trazem mudanças aceleradas, principalmente em países com baixa renda, razão de grandes impactos nas escolhas alimentares do dia a dia.

Com relação ao percentual de gordura e perceptível é que a população vegetariana apresenta um índice alto de gordura corporal em relação aos onívoros.

Acredita-se que a alimentação dessas pessoas, não esteja balanceada corretamente, estando rica em carboidratos e lipídeos, podendo explicar percentual mais elevado. É notória uma diferença de peso entre os dois estilos alimentares, onde os vegetarianos têm peso mais acentuado em relação aos onívoros.

Porém segundo pesquisa realizada por Teixeira e colaboradores (2006), os vegetarianos apresentaram percentuais baixos de sobrepeso, conferindo menor riscos de Doenças Crônicas não Transmissíveis em especial cardiovascular, resultado este divergente do presente estudo.

Como ressalta Derbyshire (2017), as dietas com menor índice calórico e proteico de origem animal, como as dietas ricas em folhosos, leguminosas e frutas, vem se tornando sendo uma ferramenta útil na prevenção e recuperação da saúde fornecendo minerais, vitaminas, macro e micronutrientes ajudando na redução de mortalidade mundial.

A hipótese inicial do estudo era de que a dieta vegetariana possui benefícios que podem auxiliar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, de acordo com o consumo dos vegetarianos, ao analisar a relação da dieta e do risco de doenças cardiovasculares os onívoros possuem maior probabilidade de possuírem o desencadeamento, devido ao consumo em excesso de proteínas e lipídios de origem animal promovendo uma alimentação desbalanceada.

A prática sistemática do exercício físico está associada diretamente na qualidade de vida e no estilo de vida que o indivíduo segue, de modo em que a inatividade e o sedentarismo corroboram para processo que incidem em fatores de riscos para

desenvolvimento ou agravamento de para condições médicas.

Cabe destacar que de acordo com estudo de Silva e colaboradores (2017), a atividade física é um processo que requer paciência para implementação e foco.

Mas que dispõe de benefícios ao praticante, que vai desde a promoção da saúde, até melhora do perfil lipídico. A associação complexa entre saúde e seus determinantes impõe o desafio de encontrar mecanismos para o enfrentamento das DCNT, conforme Ferreira e colaboradores (2015), reportaram em seu estudo que objetivou distinguir a relação entre prática de atividade física e a qualidade de vida em adultos a longo prazo.

De acordo com os resultados do estudo, o impacto sobre o desencadeamento de DCNT tanto para os onívoros quanto para os vegetarianos foram semelhantes.

Esses resultados reforçam a importância do acompanhamento nutricional e da pertinência em utilizar estratégias para controle e prevenção das DCNT que são a principal causa de morbimortalidade no mundo.

Segundo Audi e colaboradores, (2016), com relação aos fatores de risco a doenças cardiovasculares ao longo dos anos milhares de pessoas vem a óbitos por DCV, sendo a maiorias em países de baixa renda.

Percebe-se que a maioria dos entrevistados tem o hábito da prática regular de atividade física.

Conforme Freire (2014), o sedentarismo deve ser considerado um fator de risco muito importante com relação as DCNTs.

Segundo Audi e colaboradores (2016) conforme dados de estudos os indivíduos que na condição de inatividade física possuem maiores chances elevação dos níveis pressóricos, uso abusivo de álcool, obesidade e tabagismo, e que a sedentarismo aumenta o risco de mortalidade. Como a maioria pratica atividade física regularmente, esses riscos são menores.

Tendo em conta as recomendações sobre as diversificações alimentares, a dieta vegetariana em si compõe uma estrutura completa em relação à ingestão de fibras, de algumas vitaminas, principalmente as do grupo A e C.

Conforme a revisão de Pedro (2010) existe uma enorme preocupação mediante a

aferição da ingestão proteica de vegetarianos principalmente sobre os aminoácidos.

O mesmo autor ainda sistematiza que diversos estudos demonstram que os vegetarianos possuem um aporte de proteínas de forma adequada por terem uma alimentação variada.

De acordo com a Sociedade Brasileira Vegetariana (Ibope, 2018) esta prática alimentar compõe maior déficit proteico se não acompanhado por um profissional de saúde qualificado implicando em impactos em âmbito a saúde.

Ainda segundo SBV, o vegetariano geralmente ingere cerca de 13 a 14% em relação a proteína necessária do seu volume calórico, enquanto os onívoros consomem aproximadamente 16 a 17% da sua necessidade diária.

Quando analisados os índices antropométricos, considerando somente a circunferência da cintura observaram-se maiores proporções acima dos valores recomendados, no grupo dos vegetarianos onde prevaleceu média de 85,06 e no grupo dos onívoros 84,66. Quando correlacionado RCQ, foi observada correlação positiva forte.

Para alinhar com as diretrizes deste estilo alimentar vegetariano, outras abordagens também podem ser adotadas como consumo de dieta lacto, ovo-lacto e semi-vegetariano que também podem ser associado com uma menor probabilidade de diabetes do que uma dieta não vegetariana.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os vegetarianos possuem hábitos alimentares mais saudáveis na qual dispõe perfil nutricional equilibrado e adequado assim confere menor risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) quando comparada a alimentação de origem animal, que eleva o agravo de doenças como a hipertensão arterial, diabetes, aterosclerose, dislipidemia e obesidade, além de proporcionar uma medida nutricional ótima, este estilo de vida é uma opção que promove saúde e previne inúmeros fatores de risco de doenças crônicas responsáveis pela diminuição da qualidade e expectativa de vida.

No entanto, neste estudo, aparentemente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis foi semelhante em ambos os grupos de acordo com os dados antropométricos.

A busca por informações relacionadas a práticas alimentares e o crescente interesse sobre o vegetarianismo implica em um conhecimento mais aprofundado sobre o tema refletindo como assunto para pesquisas acadêmicas.

Sobretudo a concepção dominante de dieta vegetariana não pode ser considerada como algo universal, abstrato, mas deve ser tomada como um processo alimentar que se desenvolve na sociedade, com características determinadas pelas condições sociais e culturais.

É importante entender que para adoção de uma dieta vegetariana o acompanhamento nutricional é fundamental para evitar possíveis déficits.

De modo geral, a ausência de estudos sobre esta população representa dificuldades para a comparação de dados.

REFERENCIAS

- 1-Ashwell, M.; Hsieh, S.D. Six Reasons Why The Waist-To-Height Ratio Is A Rapid And Effective Global Indicator For Health Risks Of Obesity And How Its Use Would Simplify The International Public Health Message On Obesity. *International Journal of Food Science And Nutrition*. Vol. 56. Num. 1. 2005. p. 303-307.
- 2-Audi, C. A. F.; Santiago, S.M.; Andrade, M. G. G., Francisco, P. M. S. B. Fatores De Risco Para Doenças Cardiovasculares Em Servidores De Instituição Prisional: Estudo Transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol.25. Num.2. 2016. p. 30-310.
- 3-Baena, R. C. Dieta vegetariana: Riscos e Benefícios. *Diagnóstico e Tratamento*. Vol. 20. Num. 2. 2015. p. 56-64.
- 4-Campos, F.A.A.C.; Cheavegatti, D. Conocimiento de Vegetarianos en Relación a La Dieta Sana. *Revista Uruguaya de Enfermería*. Vol. 12. Num 2. 2017. p. 44-54.
- 5-Derbyshire, E. J. Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature. *Frontiers In Nutrition*. Vol. 3. Num. 55. 2017. p.1-8.
- 6-Durnin, J.V.; Womersley, J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged

from 16 to 72 years. British Journal of Nutrition. Vol. 32. Num. 1. 1974. p. 77-97.

7-Ferreira, L.G.; Burini, R.C.; Maia, A.F. Dietas Vegetarianas e Desempenho Esportivo. Revista de Nutrição. Vol. 19. Num. 4. 2006. p.469-477.

8-Ferreira, J.S.; Dietrich, S.H.C.; Pedro, D.A.; Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Revista Saúde Debate. Vol. 39. Núm. 106. 2015. p. 792-801.

9-Freire, R.S.; Lélis, F.L.O.; Filho, J.A.F.; Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.20 Num.5. 2014. p. 345-349.

10-Heyward, V.H.; Stolarczyk, L.M. Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo. Manole. 2000.

11-Ibope. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil. 2018. Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-apontacrescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>> Acesso em: 10/03/2020.

12-Lima, P.P.F.; A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o veganismo na perspectiva da psicologia histórico-cultural. Tese de Doutorado. Universidade Federal da Bahia. Bahia. 2018.

13-Lohman, T. G.; Roche, A. F.; Martorell, R. Anthropometric standardization reference manual. Human Kinetics: Champaign. 1988.

14-Lotufo, P. A. Um desafio para 2025: reduzir a mortalidade precoce por doenças crônicas em todo o mundo. Revista Diagnóstico & Tratamento. Vol. 20. Num. 2. 2015. p. 51-51.

15-Martins, I. S.; Marinho, S.P. O potencial diagnóstico dos indicadores da obesidade centralizada. Revista de Saúde Pública. Vol. 37. Num. 6. 2003. p. 760-767.

16-OMS. Organização Mundial da Saúde. Folha informativa COVID-19 - Escritório da

OPAS e da OMS no Brasil. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em 10/08/2020.

17-Pedro, N. Dieta Vegetariana - Factos e Contradições. Sociedade Portuguesa de Medicina Interna. Vol. 17. Num. 31. 2010. p. 173-178.

18-Silva, C.L.; Souza, M.F.; Filho, S.R.; Silva, L.F.; Rigoni, A.C.C. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. Revista Mudanças - Psicologia da Saúde. Vol. 25. Num 1. 2017. p. 57-65.

19-Silva, S.C.G.; Pinho, J.P.; Borges, B.; Santos, T.S.; Alejandro, S.; Pedro, G.; Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. p.2-50. 2015.

20-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. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 9. Num. 1. 131-43. 2006.

21-World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva. 2000.

E-mail dos autores:
hericamoreira6@gmail.com
sandaveloso322@gmail.com
kah-1815@hotmail.com

Autor correspondente:
Kássia Héllen Vieira.
kah-1815@hotmail.com
Rua Eugênio Nunes, 10.
Melo, Montes Claros-MG, Brasil.
CEP: 39401-852.

Recebido para publicação em 16/12/2020
Aceito em 20/03/2021