Trabalhos Científicos

Título: Impactos Nutricionais Da Alimentação Vegetariana E/ou Vegana Em Crianças E Adolescentes

Autores: AMANDA PIRES OLIVEIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO); JOSÉ ARAÚJO DE OLIVEIRA SILVA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO)

Resumo: Introdução: Estudos vêm indicando cada vez mais os benefícios da alimentação vegetariana e associações internacionais de diversos países se posicionam sobre esta dieta para crianças e adolescentes. Objetivo: Avaliar artigos na literatura científica sobre o desenvolvimento nutricional de crianças e adolescentes adeptos de dietas vegetarianas. Metodologia: Pesquisa de trabalhos publicados em periódicos pertencentes à fonte de dados dos sites Pubmed, Lilacs, Google acadêmico e livros. Resultados: Selecionou-se 60 artigos; destes, foram excluídos 18 devido à abordagem de dietas não específicas, tais como a macrobiótica, crudivorismo e outras. Os parâmetros antropométricos de crianças e adolescentes vegetarianos mostraram-se dentro dos padrões de normalidade na grande maioria dos estudos, com baixa prevalência de sobrepeso e obesidade. Os níveis de colesterol total e LDL foram menores do que observados em onívoros. Em relação ao consumo de proteínas, os estudos demonstram que a ingestão de diferentes fontes vegetais ao longo do dia satisfaz atingiu as necessidades diárias de aminoácidos, e que as necessidades de veganos podem ser estimadas em 1.3 vezes a de onívoros. Recomenda-se o consumo diário de alimentos como linhaça, chia e óleo de canola como fontes de ômega 3. A suplementação de B12 também é necessária. Não há registros na literatura de uma maior incidência de problemas ósseos em vegetarianos, apesar de o consumo de cálcio tender a ser menor. A hipovitaminose D não parece ser mais acentuada em vegetarianos do que em onívoros, sendo recomendado para ambos o consumo de alimentos ricos em vitamina D e exposição solar. Embora a biodisponibilidade de ferro e zinco seja menor em fontes vegetais, vegetarianos não apresentam maiores índices de anemia ferropriva, sendo recomendado acréscimo de 50% na ingestão de zinco para crianças veganas. Conclusão: A dieta vegetariana/vegana, adequadamente planejada, garante as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes e o desenvolvimento saudável das mesmas.