

ALTERAÇÕES HEMATOLÓGICAS ASSOCIADAS À DIETA VEGETARIANA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE ANEMIA FERROPRIVA E DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12

LOMBARDE, GABRIELLY DÜRKES¹;

Fundamentação/Introdução: O vegetarianismo apresenta crescimento global, motivado por busca de saúde e fatores ético-religiosos. Embora benéfica, a exclusão de produtos animais pode resultar em baixa ingestão de micronutrientes essenciais, como o ferro e a vitamina B12 (cobalamina), esta última vital para a manutenção da bioquímica celular e reações orgânicas específicas. A dieta vegetal possui baixa biodisponibilidade de ferro não-heme devido à presença de fatores antinutricionais, como fitatos e oxalatos, que atuam como substâncias quelantes interferindo na absorção intestinal.

Objetivos: Analisar, por meio da literatura, o impacto da dieta vegetariana nos parâmetros hematológicos e a importância do acompanhamento laboratorial sistemático para o diagnóstico e o controle da prevalência das deficiências de ferro e vitamina B12.

Delineamento e Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. O recorte temporal abrangeu publicações de 2015 a 2025, utilizando os descritores: “dieta vegetariana”, “anemia ferropriva” e “deficiência de vitamina B12”. Foram incluídos estudos que avaliaram marcadores como hemoglobina, ferritina sérica e níveis de cobalamina em indivíduos vegetarianos.

Resultados: Evidências indicam que vegetarianos apresentam alta vulnerabilidade a alterações hematológicas. A incidência de anemia em vegetarianos pode atingir 70%, sendo 38% classificada como ferropriva, com maior susceptibilidade no gênero feminino devido às perdas menstruais. A carência de B12 é comum pela ausência de fontes vegetais naturais, e suas manifestações clínicas podem ser tardias devido aos estoques hepáticos. Cerca de 90,7% dos indivíduos com baixos níveis de B12 apresentam sintomas neurológicos ou físicos, como fadiga e lapsos de memória. Embora a suplementação e o planejamento dietético sejam eficazes, sua adoção nem sempre é sistemática pelos adeptos.

Conclusões/Considerações Finais: A dieta vegetariana impacta significativamente os parâmetros hematológicos quando não há planejamento adequado. A alta prevalência de anemia ferropriva e a carência de B12 reforçam a necessidade de acompanhamento constante sobre os níveis séricos e a saúde hematológica, visto que esse monitoramento é a estratégia primordial para o diagnóstico precoce e a prevenção de danos irreversíveis à saúde.

Palavras-chave: Anemia Ferropriva; Dieta Vegetariana; Hematologia; Vitamina B12;

¹ Faculdade CNEC Santo Ângelo - Santo Ângelo - RS - Brasil