

RESUMO EXPANDIDO - NUTRIÇÃO

VEGANISMO: UMA DAS TENDÊNCIAS DA NUTRIÇÃO PARA OS PRÓXIMOS ANOS

João Marcos Aquino (j.marcosnutri@gmail.com)

Maria Aparecida Gonçalves Dos Reis (152.163@alunos.unigrancapital.com.br)

Patricia Cintra (patricia.cintra@unigran.br)

INTRODUÇÃO: O número de pessoas que aderem às dietas veganas tem crescido cada vez mais e com difusão maciça nas redes sociais, seja por razões de saúde ou por ideais como a causa de proteção animal. Segundo definição da Vegan Society, o veganismo é um estilo de vida que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo é verificar informações sobre o crescimento do veganismo e suas tendências na área da nutrição. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este estudo de revisão de literatura, foi desenvolvido com base em dados secundários, coletados em artigos científicos, websites e pesquisas diversas sobre o tema relevante, diante das tendências de mercado e informações sobre suas características e sua importância, foram coletados artigos no período compreendido entre os anos de 2013 a 2022. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Segundo pesquisa realizada pelo IBOPE (2018), a pedido da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), aproximadamente, 30 milhões de brasileiros se declararam vegetarianos. Este número representa 14% da população. Em comparação com 2012, em censo também realizado pelo IBOPE, os números foram de 15,2 milhões,

aproximadamente 8%. As regiões metropolitanas tiveram aumento considerável no número de adeptos ao vegetarianismo e veganos. Em 2012, apenas 8% dos moradores das grandes metrópoles se declaravam vegetarianos. Em 2018, esse número cresceu para 16%, uma média superior à nacional. No Brasil, estima-se que 4% da população brasileira, cerca de 7,6 milhões de pessoas, seja de vegetarianos, muitos deles, veganos. Dados do Instituto Ipsos reforçam que 28% dos brasileiros têm procurado comer menos carne. O veganismo vem ganhando cada vez mais notoriedade, devido a procura por estilos de vida mais saudáveis e maior entendimento das consequências da exploração animal com preferência por opções mais sustentáveis. Nesse sentido, o nutricionista tem papel fundamental para auxiliar a transição segura ao veganismo, pois ao mudarmos nossa alimentação deste modo, a depender da vertente adotada, muitos alimentos acabam sendo excluídos da dieta: este é o senso comum errôneo de que o veganismo apenas contempla a retirada dos alimentos e não a inclusão. Sabemos que uma das preocupações mais comuns de quem segue uma dieta vegana é a de que pode existir falta de nutrientes, em especial as proteínas. Por isso no cardápio diário deve se incluir leguminosas como soja, ervilha, grão de bico, feijão, lentilha, ainda verduras, frutas, tubérculos, grãos integrais como aveia, chia, linhaça, quinoa e também as oleaginosas. De acordo com Institute of Medicine (IOM, 2006), as recomendações de proteína para adultos e idosos, de ambos os sexos, por exemplo, é de 0,8 g/kg/dia (arredondamento de 0,05) por quilo de peso, os indivíduos necessitariam que a proteína da dieta fornecesse de 10 a 15% da ingestão total. Na tabela de composição de alimentos (TBCA, 2020), a composição química da carne bovina magra, é: 33,4 g proteína, 0,00 g fibras, 4,4 mg cálcio, 2,62 mg ferro, 21,3 mg magnésio, 242 mg fósforo, 332 mg potássio e zinco 5,6 mg. Em comparação a proteína texturizada, também chamada de carne de soja, a composição química é: 45,9g proteína, 8,46 g de fibras, 1,76 mg de cálcio, 14,4 mg de ferro, 38,7 mg de magnésio, 770 de fósforo mg, 80,4 mg de potássio e 4,00 mg de zinco, sendo uma ótima opção nutricional para quem deseja substituir alimentos de origem animal. A soja também pode ser consumida através de tofu, obtido a partir da soja fermentada, é rico em proteínas e minerais, como cálcio, fósforo e magnésio. Em termos de valor nutricional, contém baixo teor de gordura saturada, sem colesterol e alto teor de proteínas, chegando 40% em peso seco e 6,55 g em 100 g. (TBCA, 2020). Outra vantagem no consumo da dieta vegana é o aumento no aporte de fibra, redução da quantidade de gordura saturada e sódio. Ao compararmos a dieta vegana com a dieta cardioprotetora

encontramos dados interessantes que nos fazem refletir sobre um consumo de dieta de baixíssimo risco para doenças cardiovasculares. Os alimentos cardioprotetores embora tenham características da dieta mediterrânea e a dieta dash, são baseados no cálculo das densidades: de energia dos alimentos (kcal/g), de gordura saturada (g/g), de colesterol (mg/g) e de sódio (mg/g) por 100g do alimento. Essa dieta ainda preconiza a presença de nutrientes (antioxidantes e fibra alimentar), deixando de fora os ultraprocessados conforme preconiza o Guia Alimentar. Essa dieta preconiza o maior consumo em alimentos do grupo verde, que são: folhas, legumes e verduras e leguminosas basicamente (BRASIL, 2018). O nutricionista irá ensinar como substituir os nutrientes advindos destes alimentos retirados do dia a dia, fazendo a reposição de forma adequada e isto não se trata apenas do quê, e quanto comer, e sim de como combinar os alimentos entre si de forma inteligente para melhor aproveitamento a biodisponibilidade, auxiliando o paciente a escolhê-los e a fazer modificações para ajustar as suas necessidades. Retirar carnes da dieta, levando em consideração as necessidades do consumo diário de proteína, pode ser algo muito simples de ser realizar, porém deve-se atentar as substituições alimentares corretas. O que leva uma dieta a ser ou não deficiente não é o fato de ter ou não ter carne no cardápio, mas sim a forma que a dieta é feita. Uma pessoa que se considera onívora e que come carne, mas não come frutas e verduras, pode apresentar deficiência de ácido fólico, baixa ingestão de fibra e potássio, entre outras. Segundo Slywitch (2022), a dieta vegana oferece todos os nutrientes que precisamos assim como qualquer outra dieta desde que bem planejada. Daí a importância do acompanhamento nutricional. Uma alimentação vegana é rica em nutrientes protetores como fibras, vitaminas e minerais antioxidantes, estando em sintonia com as recomendações do guia alimentar da população brasileira e da dieta cardioprotetora, ambos preconizam uma alimentação saudável composta por alimentos essencialmente naturais. O profissional nutricionista, além de se especializar em nutrição vegetariana e vegana, deve sempre se atualizar e estar buscando ter informações e conhecimentos suficientes para orientar os clientes de maneira segura e eficiente. Para que cada paciente seja avaliado de forma individual, ressaltamos ser de suma importância a consulta e acompanhamento com o profissional nutricionista que levará em consideração suas necessidades nutricionais. Além de auxiliar nas dietas, o nutricionista tem um importante papel na prevenção de doenças por meio de uma alimentação saudável. Sendo assim, esse nicho de mercado, tem se tornado cada vez mais uma grande tendência para a nutrição.

CONCLUSÕES: Não se trata apenas de um modismo ou de mais uma dieta. O veganismo é um estilo de vida que veio para ficar e, por isso, é uma das grandes tendências dentro da Nutrição. Portanto, os profissionais devem sim buscar se especializar nesse tipo de alimentação para melhor atender as exigências desse público. O fato é que a dieta vegana implica em restrições alimentares e a busca por alternativas à proteína de origem animal é de grande relevância, algo que deve ser feito por um nutricionista.

Palavras chaves: Veganos, nutricionistas, nutrição vegana, nicho de mercado, alimentação vegana, tendência da nutrição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da saúde. Hospital do Coração. Alimentação cardioprotetora Brasileira: manual de orientações para profissionais da saúde da atenção básica. Brasília. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora.pdf. Acesso em 02 de junho de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em 02 de junho de 2022.

IBOPE. INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/paginas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-aoestilo.aspx>. Acesso em: 25 de maio 2022.

Institute of medicine (IOM). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements, 2006. Disponível em: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements> . Acesso em 04 de junho de 2022.

SVB.SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Mercado Vegetariano. Disponível em: <http://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>. Acesso em: 25 de maio 2022.

SVB.SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-nonumero-de-vegetarianos-no-brasil> . Acesso em: 28 de maio 2022.

RIBEIRO, Ursula Leite. A ascensão do consumo ético de produtos vegetarianos e veganos no mercado brasileiro. Observatório de la Economía Latino-americana, Espanha, jun. 2019. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/oel/2019/07/consumo-productosvegetarianos.html>. Acesso em 27 maio 2022.

SIMÕES, Katia; TEIXEIRA, Rafael Farias. Cresce o mercado vegano. 2013. Disponível em: <http://revistapegn.globo.com/Revista/Common/0,,EMI130934-17192,00.html>. Acesso em 20 abr. 2021.

SLYWICTH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), são Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>. Acesso em 03 de junho de 2022.

SLYWITCH, Eric. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1a edição, IVU, 2022. Disponível em <https://www.svb.org.br/2662-ivu-e-svb-lancam-o-guia-de-nutricao-vegana-mais-completo-do-mundo> . Acesso em 01 de junho de 2022.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Tabelas Complementares - Perfil de carboidratos. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca/> . Acesso em: 03 de junho de 2022.

THE VEGAN SOCIETY. Definição de veganismo. Disponível em: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> . Acesso em: 25 de maio. 2022.