IMPLICÂNCIAS DA ADESÃO DO VEGETARIANISMO EM UM NÚCLEO FAMILIAR RELACIONADO A OBTENÇÃO DE ANEMIA FERROPRIVA

Gabriela Theodoro Tórtola[1], Mateus Lodi do Espírito Santo[2], Maria Júlia Domenici[3], Letícia Mariane Silva[4], Caio Tales Alvares da Costa[5]

Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.[12345]

gabriela.tortola@sou.unaerp.edu.br

Introdução: O vegetarianismo é um estilo de vida que consiste na alimentação unicamente de plantas e vegetais, já que é excluído o consumo dos produtos de origem animal, como a carne vermelha, peixes e aves. No entanto, essa prática alimentar pode ser considerada nociva, pois o retardo da absorção dos nutrientes aumenta a perda de vitaminas e minerais presentes em legumes e verduras, promovendo a diminuição do consumo de ferro, e consequentemente a anemia ferropriva, a qual consiste na falha da produção de hemácias por insuficiência de ferro. **Objetivos:** Deste modo, o objetivo desse estudo, foi avaliar os impactos acarretados pela exclusão do consumo de proteína animal sobre a manutenção do metabolismo e homeostasia humana. **Metodologia:** Para tal, a metodologia utilizada nesta revisão bibliográfica tem como base artigos científicos, os quais foram encontrados através de uma pesquisa realizada nas plataformas digitais Scientific Library Online (SciELO), INCA e PubMed. Os trabalhos foram selecionados entre os anos de 2019 e 2023, utilizando unitermos como: Dieta vegetariana; Deficiência de ferro; Anemia ferropriva. **Resultados:** Os resultados mostram que, indivíduos que seguem uma dieta vegetariana ou onívora podem possuir os mesmos níveis séricos de ferro, porém, entre estes, os vegetarianos apresentam deficiência no armazenamento desse ferro. Isso ocorre pois possuem níveis séricos menores de ferritina, uma proteína responsável pela reserva de ferro, e níveis maiores de transferrina, uma proteína responsável pelo transporte de ferro, o que não acontece quando comparado a um onívoro, que possui índices normais dessas proteínas. Dessa forma, a insuficiência de ferro é prejudicial para a manutenção da homeostasia humana, pois causa a deficiência da produção de hemácias, acarretando fadiga, indisposição e dispneia. Esse cenário trona-se mais grave em mulheres gestantes, visto que a insuficiência de ferro causa o retardo do desenvolvimento fetal. Esses índices podem variar dependendo da idade, IMC e em mulheres que menstruam, pois estes afetam os níveis de ferritina e interferem no diagnóstico correto da deficiência de ferro. **Conclusão:** Diante deste cenário, podemos concluir que a dieta vegetariana possui grandes chances de contribuir para o desenvolvimento de uma série de problemas fisiológicos ao corpo humano, como a anemia ferropriva, em especial.

Palavras-chave: Dieta vegetariana. Deficiência de ferro. Anemia ferropênica.
Área Temática: Temas Livres Em Medicina