



REPERCUSSÕES BIOLÓGICAS DO VEGETARIANISMO NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Anna Beatriz Sanguinetti Regadas de Barros (anna.barros@sempreub.com)¹; Beatriz de Holanda Name¹; Laura Oliveira Melo¹; Luiza Mendonça Pessoa de Melo¹; Marcos Igor Albanaz Vargas¹; João de Sousa Pinheiro Barbosa².

1 – Graduando de medicina do Centro Universitário de Brasília

2 – Docente do Centro Universitário de Brasília

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Segundo a pesquisa do IBOPE Inteligência de 2018, 14% da população brasileira se declara vegetariana. Diante desse rápido crescimento da cultura do veganismo, existe uma preocupação progressiva sobre as possíveis repercussões nutricionais, consequentemente, globais desse estilo de dieta. Assim, considerando o profundo impacto dos hábitos de vida durante a fase pediátrica, o estudo visa realizar uma revisão bibliográfica das implicações biológicas no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes decorrente da implementação de dietas vegetarianas.

Esse artigo visa realizar uma revisão da literatura atual sobre as implicações biológicas da implementação de dietas vegetarianas no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Revisão narrativa de literatura com artigos pesquisados nas bases de dados MEDLINE, SciELO, LILACS, e artigos achados no Google Acadêmico com os descritores “Dieta vegetariana”, “Crianças”, “Adolescentes”, “Antropometria” e “Desenvolvimento infantil”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação dos resultados teve como destaque as repercussões nutricionais e as alterações nos dados antropométricos, no desenvolvimento e na puberdade. A partir disso, foram identificadas diferenças no perfil de macro e micronutrientes entre crianças e adolescentes vegetarianos e onívoros, sendo a dieta dos primeiros mais numerosa em consumo de carboidratos e fibras e a dos segundos mais numerosa em proteína total, gordura total e açúcares. Essa modificação dietética é apontada como benéfica na redução dos riscos de obesidade, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, além de aumento da longevidade.

Conforme Weder S (2019), não há alterações antropométricas na média dos escores z de estatura e peso de consumidores ou não de carne, característica que contraria os estudos mais antigos. Em relação ao desenvolvimento, não foram ob-

servadas diferenças significativas entre vegetarianos e onívoros, entretanto, crianças veganas apresentaram-se menos desenvolvidas que os outros grupos. Com relação ao desenvolvimento puberal, os textos analisados sugerem que não há relação entre a idade da pubarca e menarca com o padrão alimentar classificado simplesmente como vegetariano e não vegetariano.

CONCLUSÃO

Dessarte, apesar das diferenças nutricionais encontradas nas dietas a base de plantas e das onívoras, os achados recentes não referenciam déficits nos índices de crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes praticantes do vegetarianismo. Embora uma dieta vegetariana ou vegana bem planejada possa atender a todas as necessidades nutricionais de um indivíduo e apresentar efeito protetor em futuras patologias, o consumo não planejado e sem acompanhamento adequado pode provocar uma dieta inadequada e desencadear deficiências nutricionista e consumo aumentado de açúcares.

REFERÊNCIAS

- 1.IBOPE. **PESQUISA DE OPINIÃO PÚBLICA SOBRE VEGETARIANISMO**, disponível em <https://www.svb.org.br/images/Documents/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf>. Acesso em 7 de novembro de 2019.
- 2.SEGOVIA-SIAPCO G, et al. **Beyond Meat: A Comparison of the Dietary Intakes of Vegetarian and Non-vegetarian Adolescents**. *Frontiers in Nutrition*, 2019, 6: 86.
- 3.WEDER S, et al. **Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1–3 Years) in Germany (VeChi Diet Study)**. *Nutrients*, 2019, 12;11(4).
- 4.ROSELL M, et al. **Height, age at menarche, body weight and body mass index in life-long vegetarians**. *Public Health Nutrition*: 1 November 2004: Accepted 7 March 2005 8(7), 870–87.
- 5.DESMOND M, et al. **Plant-based diets for children as a means of improving adult cardiometabolic health**, *Nutrition Reviews*, Volume 76, Issue 4, April 2018, Pages 260–273.
- 6.SILVEIRA, J. A. C. et al. **Associação entre o excesso de peso e o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas por diferentes grupos vegetarianos**. *Rev. Nutr.* vol.30 no.4 Campinas July/Aug. 2017.