

REGIMES VEGETARIANOS VANTAGENS E INTERROGAÇÕES

São muito discutidas as vantagens e as desvantagens do regime vegetariano, que não é uma moda, pois tem uma evolução histórica. Evoca-se, como grande referência histórica, a prática e a teoria de Pitágoras (582 a. C. – 497 a. C.), o matemático grego, relatada pelo poeta romano Ovídio nas *Metamorfoses* (publicadas em 81 d. C.) e por Plutarco (46 d. C. – 120 d. C.) no livro *Comer Carne* traduzido por Amyot (1513-1593), bispo de Auxerre. Diria Pitágoras: «Ó mortais, não contaminem o vosso corpo com um alimento procurado de forma tão sacrílega.» E no século XVII, Rubens pintou o quadro *Pitágoras Advogando Vegetarianismo*, com o sábio grego rodeado de discípulos, de belas e robustas mulheres e de muitos produtos de origem vegetal. Por isso, o *Oxford English Dictionary* de 1840 chamava às pessoas que não comiam carne *pitagoreanos*. No entanto, é preciso antes de tudo distinguir entre os ovo-lacto-vegetarianos, os *vegans* e ainda os crudívoros, sendo este último um regime praticado por poucas pessoas e que não está incluído nas investigações. Há ainda quem inclua na avaliação de resultados os que não comem carne, mas comem peixe. Há também a designação de regimes à base de plantas, referindo

aqueles que são muito ricos em alimentos de origem vegetal, mas que incluem algumas porções de laticínios e outros alimentos com proteína animal.

Há benefícios demonstrados do regime vegetariano no que diz respeito a algumas doenças, nomeadamente à hipertensão arterial e ao cancro do cólon. No entanto, também há investigação que indica carências.

Regime vegetariano e doenças cardiovasculares

Os regimes vegetarianos têm sido recomendados para a prevenção ou tratamento da hipertensão e de outras doenças cardiovasculares.

A hipertensão não tem causa conhecida em cerca de 90% dos casos e é uma situação que acompanha a idade. É influenciada pelo regime alimentar, particularmente pelo conteúdo em sal, o que é controlável, mas os restantes componentes também têm influência. Os países maioritariamente omnívoros, como Portugal, têm maior prevalência de hipertensão do que países maioritariamente vegetarianos, como a Índia. Mas deve dizer-se que em Portugal os níveis de ingestão de sal são ainda muito elevados apesar das intervenções públicas a esse respeito.

Numa meta-análise que incluiu 77 artigos desde 1999 a 2016 para avaliar os efeitos do regime alimentar na pressão arterial ficaram no final 16 que preencheram critérios de inclusão. Esses artigos incluíram estudos de seguimento de uma população ou estudos de rastreio, horizontais. Nos vários artigos, comparados os regimes alimentares, verificou-se que a prevalência de hipertensão era de 6 a 56% nos vegetarianos e de 10 a 63% nos não vegetarianos. Como foram incluídos diferentes países verificaram-se diversidades na população notáveis de país para país. O Brasil teve a maior a diversida-

de da prevalência da hipertensão com o regime alimentar, o que se pode explicar pelos factores relacionados com a etnicidade. O Brasil é uma das ex-colónias portuguesas onde a miscigenação étnica é maior e sabe-se que a população africana transportada para aquele país no tráfego transatlântico de escravos foi ao nível de milhões, tal como para as plantações do Sul da América do Norte. Ora, essa população parece ter obtido um factor epigenético, ou de selecção, de defesa em relação à desidratação sofrida nos porões dos barcos que, para aqueles que sobreviveram, se transformou num factor de risco de hipertensão. Neste caso, uma mudança de regime pode ser crucial. O mesmo não se passa em Taiwan, onde praticamente não houve diferenças de prevalência de hipertensão entre os dois regimes, vegetariano e não-vegetariano. Taiwan é uma ilha e, como em todas as ilhas, a diversidade genética é menor do que no continente.



Um regime à base de plantas, mesmo que não seja vegetariano, é sempre saudável.

Em relação aos benefícios do regime vegetariano, os investigadores realçam que muitas vezes este tipo de dieta também é acompanhado pela abstinência de tabaco e de álcool e de mais exercício físico, conjugando-se estes factores para um maior benefício. Esta revisão tem como limitação não ter sido possível a comparação entre *vegans*, lacto-vegetarianos, ovo-vegetarianos e ovo-lacto-vegetarianos. Também não houve comparações com os que só comem carnes brancas ou peixe para além da comida não-animal. Esta limitação deveu-se à dificuldade de isolar estes grupos com números suficientes para os poder comparar.

Uma meta-análise mais recente, levada a cabo pela Associação Europeia para o Estudo da Diabetes, abrangeu publicações até Setembro de 2018 e procurou investigar os benefícios do regime vegetariano nas doenças cardiovasculares (coração e sistema nervoso central) em pessoas com e sem diabetes. A análise obteve resultados de estudos prospectivos em um ano ou mais, isto é, seguimento de doentes, que iniciaram dieta vegetariana, sendo analisados os resultados um ano ou mais depois. Feitas as exclusões por falta de preenchimento de critérios, ficaram com seis estudos. Foi avaliada a mortalidade por doença cardiovascular em geral e por doença coronária (enfarte). A dieta vegetariana demonstrou estar associada a um risco reduzido de mortalidade e incidência de doença coronária, mas não se associou a redução nas doenças cardiovasculares em geral e a acidentes vasculares cerebrais, sobretudo nas pessoas de meia-idade, com ou sem diabetes. No entanto, os autores alertam para as limitações dos vários estudos e para a necessidade de mais investigação¹. Os estudos entre comuni-

¹ Andrea J. Glenn, Effie Vigniliark, Maxime Seder e col., «Relation of Vegetarian Dietary Patterns with Major Cardiovascular outcomes: a Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies», *Frontiers in Nutrition*. www.frontiersin.org. publ.13.6.2019.

dades de Adventistas do Sétimo Dia têm demonstrado também efeitos do regime vegetariano, para além do menor risco de hipertensão, um menor risco de cancro do cólon.

Regime vegetariano e o défice em vitamina B₁₂

Colocam-se algumas questões no regime vegetariano e entre elas a carência em vitamina B₁₂, particularmente na dieta *vegan*. A revista *American Journal of Clinical Nutrition* publicou em 2018 os resultados de uma investigação a esse respeito. Foi estudada a concentração em vitamina B₁₂ do leite de 74 mulheres que estavam a amamentar: 29 eram *vegans*, 19 vegetarianas e 26 não-vegetarianas. Os resultados mostraram uma forte prevalência de níveis abaixo de desejável no conjunto destas mulheres, mas sem diferenças significativas entre os três grupos. No entanto, todas as mulheres que tinham níveis abaixo do desejável já estavam a tomar suplementos com vitaminas B₁₂, sobretudo as *vegans*, que em cerca de 46% os tomavam, enquanto só cerca de 4% de não-vegans estavam a tomar. No caso das *vegans*, a suplementação parecia então não ser suficiente. E as não-vegans também devem ser suplementadas. Nada a concluir...

Há de facto trabalhos precedentes que mostram baixos níveis de vitamina B₁₂, sobretudo em *vegans*, mas também em ovo-lacto-vegetarianos e a única conclusão é que devem tomar suplemento, o que é habitualmente feito, como se vê no exemplo acima.

Outras investigações têm procurado estudar a relação entre os regimes vegetarianos e *vegans* e a depressão. Um estudo realizado no Reino Unido nos anos 90 do século xx incluiu 14 541 grávidas e 9668 dos pais da criança. Descreveram qual era o regime alimentar e responderam a um questionário clássico de diagnóstico da depressão no período pós-parto. Os vegetaria-

nos ou *vegans* estiveram claramente mais associados a depressão. A interpretação pode levar a que havia défice de vitamina B₁₂, a qual é necessária para os processos do sistema nervoso central. Mas também se levanta a hipótese de serem os mais deprimidos que tinham optado pelo regime *vegan* ou vegetariano.

Um cardápio australiano

Em relação aos efeitos da alimentação na saúde mental foi estudada uma intervenção nutricional num grupo de 67 australianos com o diagnóstico de depressão *major*. O grupo que foi objecto de intervenção nutricional teve os melhores resultados terapêuticos. Descreve-se em seguida o cardápio, que contempla muitos vegetais e moderação na carne. «Cereais integrais: 5 a 8 porções por dia; vegetais: 6 por dia; frutos: 3 por dia; leguminosas: 2 a 4 por semana; produtos lácteos magros e sem açúcar: 2 a 3 por dia; frutos secos sem casca e sem sal: 1 vez por dia; peixe: pelo menos 2 vezes por semana; carne vermelha magra: 3 a 4 vezes por semana; carne de aves: 2 a 3 vezes por semana; ovos: mais de 6 por semana; azeite: 3 colheres de sopa por dia; e redução de comida «extra» como doces, cereais refinados, fritos, comida pré-feita, comida processada e refrigerantes (não mais que 3 por semana). Quanto ao vinho, deviam escolher o tinto e estavam autorizados a dois copos por dia, às refeições.»

Os investigadores australianos defendem a inclusão da carne vermelha dizendo que a que eles produzem e consomem é melhor que as outras... Resulta de animais de pasto, em liberdade. Os autores do estudo publicaram conflitos de interesses com múltiplos patrocínios, sendo só um deles da agro-indústria, a *Meat and Livestock Australia*.

As influências da alimentação na saúde mental têm levado a muitas outras investigações que podem ser consultadas em revistas da especialidade para quem estiver interessado. Mas

podemos desde já destacar os benefícios do consumo de alimentos vegetais.

Comparando dois regimes alimentares

MEDITERRÂNICA	Vegetariana
4 colheres de azeite /dia	Suplemento de vitamina B ₁₂ (2,6 mg/dia)
Vegetais 2 a 3 porções/dia	Fruta e vegetais – 5 porções/dia
Fruta – 2 a 3 porções /dia	Proteína (feijões, lentilhas, soja, ervilhas) 3 ou mais porções/dia
Tubérculos	Nozes, sementes – 2 a 3 porções/dia
Carne branca (em vez de vermelha)	Cereais integrais – a cada refeição
Leguminosas – 3 porções /semana	Bebidas vegetais e derivados fortificados com cálcio – 2 a 3 porções/dia
Laticínios magros – 2 a 3 porções/dia	Sem produtos animais
Carne vermelha – desaconselhada	
Vinho à refeição – opcional	

Porções: vegetais: 75 g; fruta: 150 g; cereais cozidos: 75-120 g; carne: 100 g crua; leguminosas cozidas: 150 g; nozes e sementes: 30 g; leite ou bebida vegetal: 250 ml (1 copo de água).

Comparação Dieta mediterrânica / Dieta vegetariana:

Comparados os efeitos em 12 jovens (18 a 35 anos) saudáveis e não fumadores, e avaliados os efeitos na função microvascular e colesterol, após quatro semanas, ambos os regimes mostraram benefícios, sendo mais pronunciados os da dieta mediterrânica.¹

Uma investigação mais preocupante¹ foi aquela em que os resultados mostravam o que se passava com os ossos de vegetarianos (pressupõe-se ovo-lácteo – vegetarianos) e *vegans*, comparando com os de omnívoros. Neste caso, a amostra dos estudos foi grande pois somaram-se 37 134 participantes de

¹ Nicole Veronese e Jean-Yves Reginster, «The effect of caloric restriction, intermittent fasting and vegetarian diets on bone health», *Aging Clinical and Experimental Research*, publicada *online*, 22 de Março de 2019.

20 estudos. Foi verificado que os vegetarianos e *vegans* tinham densidades ósseas mais baixas no colo do fémur e na coluna do que os omnívoros e que os *vegans* tinham maior frequência de fracturas. Note-se a diferença neste último caso entre *vegans* e vegetarianos.

Evolução e adaptação das populações

A investigação publicada em 2016 na revista *Molecular Biology and Evolution* é bastante interessante. Um grupo de investigadores da Cornell University estudou um determinado gene e verificou que ele é diferente na população indiana, na população dos inuit e na população europeia ou norte-americana. É o gene que determina o funcionamento de uma enzima que permite a síntese de ácidos gordos polinsaturados. O que é notável é que conforme se apresenta, permite que o faça a partir da carne ingerida ou a partir de uma síntese do próprio organismo.

O segundo resultado a destacar é a forma como o gene actua nas populações que são vegetarianas há muitas centenas de anos, como os habitantes da Índia, onde está presente com essa capacidade de síntese em 70%, existindo essa característica em apenas 10% dos europeus. Quanto aos inuit têm uma terceira variante, o bom aproveitamento da alimentação marinha, onde aquele a que passaram a chamar «gene vegetariano», o dos indianos, parece não ser benéfico.

Um dos autores da investigação diz: «É possível que na história da evolução humana, quando as pessoas migraram para ambientes diferentes, algumas vezes tenham comido um regime à base de vegetais e outras vezes um regime de alimentos marinhos e, em períodos de tempo diferentes, estes diferentes alelos foram adaptativos, significando que os alelos têm tendência para evoluir sob certas pressões [ou necessidades] do regime alimentar.»

REGIME VEGETARIANO

Em conclusão, para ser equilibrado, não basta ser vegetariano para obter os bons resultados que têm sido provados em certas áreas. Se a dieta vegetariana incluir fritos, como acontece com salgadinhos tipo rissóis e chamuças «vegetarianas», ou comida com tofu, que «até parece carne», também frita e com poucos vegetais, esse regime não será benéfico. Se incluir doces e refrigerantes também não o é. Para além disso é necessário fazer a diferença entre ovo-lacto-vegetariano e *vegan*. E fazer análises relativamente à vitamina B₁₂ e ao ferro. Se houver carência, adicionar suplementos de vitaminas e sais minerais, sobretudo em mulheres com menstruações abundantes ou a amamentar. Nesse aspecto cada pessoa metaboliza à sua maneira e também depende muito do microbiota intestinal.

Seirmos no ciclo da vida dos mamíferos, os elefantes têm aquele tamanho e alimentam-se só de ervas. Os leões são predadores que não passam sem carne de outros animais, que por sua vez se alimentam de plantas. Os cavalos comem plantas e os gorilas gostam de fruta, mas podem comer animais. As baleias-azuis comem animais pequenos, mas não lhes escapa um cardume. Estas diferenças entre espécies no ciclo da vida não são tão grandes entre indivíduos, mas provavelmente será diferente entre habitantes da Índia e habitantes da Europa, embora seja impossível fazer a comparação, porque as diferenças de esperança de vida não o permitem.

É importante referir que substituir carne vermelha por leguminosas faz bem ao planeta pois diminui a emissão de gases da alimentação dos bovinos. Mas é necessário ter cautela nas generalizações. Há quem coma carne vermelha a encher o prato a todas as refeições e há quem só tenha dinheiro para ela numa refeição por semana. É o problema dos chineses que saíram da fome para poderem comer carne e agora dizem-lhes que faz mal à saúde e ao planeta. De qualquer modo, os vegetarianos e os *vegans* devem vigiar as suas análises. E todos nós devemos comer muitos vegetais e fruta sempre que possível e tentar substituir algumas refeições de carne por feijões.