

EFEITOS DE UMA DIETA VEGETARIANA NO PERFIL LIPÍDICO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES, UMA REVISÃO DA LITERATURA

Autor: Ramon da Costa Porto¹; Orientador: Elijackson Davidson da Silva Nascimento

Faculdade Mauricio de Nassau; R-porto@live.com

Resumo: Introdução: O vegetarianismo é um padrão alimentar baseado de uma dieta predominantemente de origem vegetal e possuem diferentes classificações como: lactovegetarianos ou ovolactovegetarianos. E os “vegetarianos puros” que não ingerem alimentos de origem animal são classificados como Vegans, As Doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes em todo mundo no Brasil as DCV foram responsáveis pela maior proporção de óbitos no país os principais fatores de risco para as doenças cardíacas doenças cardiovasculares são: sedentarismo, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias, aterosclerose. **Objetivo:** é analisar os prováveis benéficos da dieta vegetariana no perfil lipídico e nas doenças cardiovasculares para promoção da saúde e o controle de fatores de risco associados a patologia. **Metodologia:** trata-se de uma revisão bibliográfica, com 21 publicações sendo selecionadas as que atenderam a todos os critérios de seleção e compõem o presente estudo, conduzida a partir de artigos científicos nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados PubMed, Scielo, ScienceDirect. **Resultados:** o padrão alimentar dos vegetarianos promovem algumas alterações positivas em parâmetros clínicos e em indicadores de algumas doenças, principalmente doenças cardiovasculares e relacionadas ao perfil lipídico o padrão alimentar dessas pessoas mudam completamente não apenas pela restrição de alimentos proteicos de origem animal, mas também devido a uma melhor escolha de fontes de gorduras boas e evidentemente ao maior aporte nutricional de escolhas de carboidratos de baixo valor calórico e auto valor nutricional, já que os vegetarianos incluem nas suas dietas mais folhas verdes escuras, vegetais, leguminosas com alto teor de proteínas vegetais e oleaginosas que promovem saciedade e são ricos em minerais que são necessários para uma boa saúde.

Palavras Chave: Vegetarianismo, Perfil lipídico, Doença Cardiovascular, Aterosclerose.

INTRODUÇÃO

O vegetarianismo é um padrão alimentar baseado de uma dieta predominantemente de origem vegetal, o vegetarianismo possui algumas classificações de acordo com o consumo alimentar de alguns adeptos como: lactovegetarianos ou ovolactovegetarianos. E os “vegetarianos puros” que não ingerem alimentos de origem animal são classificados como Vegans, os lactovegetarianos ingerem produtos lácteos, os ovolactovegetarianos acrescentam o ovo ao leite e derivados. (4)

As Doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes em todo mundo no Brasil as DCV foram responsáveis pela maior proporção de óbitos no país: 31% das mortes em homens e 39% nas mulheres, sendo a principal causa mortis a partir dos 40 anos de idade e contabilizando 33% dos óbitos na faixa de 40 a 49 anos de idade. Os fatores de risco para as doenças cardíacas doenças cardiovasculares são: sedentarismo, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias, aterosclerose (11)

A ausência de atividade física, é um fator de risco para doenças cardiovasculares, programas de exercício físico promovem grandes benefícios a saúde de um indivíduo, como melhora do perfil lipídico, promove o emagrecimento, controle da pressão arterial, diabetes mellitus, etc, além disso melhora auto estima e aumenta a longevidade (3) A obesidade é outro fator de risco para doenças cardiovasculares, no brasil o sobrepeso e a obesidade atinge cerca de 30% da população adulta, a doença acompanha uma menor longevidade, maior morbidade (2)

A hipertensão arterial atinge no brasil cerca de 20 milhões de pessoas, evidencias mostraram que a Hipertensão Arterial acomete crianças e jovens e se estendem a vida adulta, a HÁ é considerada um gatilho para as doenças cardíacas. (3) As dietas baseadas em plantas alimentares ou seja as Dietas vegetarianas abrangem uma grande variedade de práticas dietéticas, que causam diversas implicações a saúde (8)

A adoção de dietas vegetarianas vem demonstrando grandes benefícios para a saúde humana com baixas concentrações de lipídios séricos, baixos níveis de adiposidade corporal, baixa incidência de mortes por isquemia do miocárdio, diabetes mellitus e alguns tipos de cancers, além de promover uma maior expectativa de vida(19) De acordo com a American Dietetic

Association as dietas vegetarianas podem promover determinados benefícios a saúde dos seus praticantes, e tem efeito direto sobre os biomarcadores das doenças cardiovasculares pela restrição de produtos de origem animal, diminuindo o risco de ataques cardíacos, aumentando o controle da obesidade promovendo a perda de peso, e com aspectos antienvhecimento, dietas vegetarianas possuem uma alta ingestão de carboidratos, fibras dietéticas, magnésio, potássio, folato, antioxidantes e fitoquímicos.(17).

Diversos estudos vem demonstrando prováveis benefícios associados a uma alimentação vegetariana, o número de adeptos a essa prática alimentar vem crescendo ao longo dos últimos anos e mais investigações a esse respeito se faz necessária, há uma perspectiva positiva a respeito de melhorias para a saúde de pessoas com quadros patológicos associados a uma alimentação tradicional, onívora (uma alimentação baseada no consumo de alimentos de origem animal como carnes, peixes e aves) o objetivo desse estudo é analisar os prováveis benefícios da dieta vegetariana no perfil lipídico e nas doenças cardiovasculares para promoção da saúde e o controle de fatores de risco associados a patologia

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, com 22 publicações que atenderam a todos os critérios de seleção e compõem o presente estudo, conduzida a partir de artigos científicos nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados PubMed, Scielo, ScienceDirect. O período das publicações correspondeu entre os anos de 1994 a 2012, Os descritores utilizados foram: "Vegetarianism, Lipid profile, Cardiovascular disease, Atherosclerosis." e seus respectivos nomes em português. Como critério de inclusão, foram selecionadas publicações originais e revisões de literatura que disponibilizavam o trabalho na íntegra; estudos que abordavam as dietas vegetarianas e predominantemente o consumo de alimentos vegetais e os benefícios para as doenças cardiovasculares e perfil lipídico, Foram excluídas as publicações que não apresentavam o trabalho completo e que abordavam alimentações a base de alimentos vegetais porem que não abordaram ou evidenciaram benefícios a saúde cardiovascular ou perfil lipídico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A American Heart Association (AHA), a Food and Drug Administration (FDA), o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), o College of Family and Consumer Sciences (University of Georgia) e a Associação Dietética Americana (ADA) têm parecer favorável ao vegetarianismo, as dietas vegetarianas, incluindo dietas veganas, planejadas de maneira adequada são saudáveis em termos nutricionais, e trazem benefícios para a saúde como na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis e em condições associadas aos estágios do ciclo de vida.

Em um estudo realizado por Key, (1999) que avaliou os benefícios de uma dieta vegetariana para a saúde, verificou que em comparação com não vegetarianos, os vegetarianos possuíam um imc médio mais baixo (cerca de 1 kg / m²), uma concentração média mais baixa de colesterol total no plasma (cerca de 0,5 mmol / l) e menor mortalidade por doença cardíaca isquêmica (cerca de 25%) . Eles também podem ter um menor risco para algumas outras doenças como constipação, doença diverticular, cálculos biliares e apendicite. (9)

De acordo com (Farmer et, al, 2011) o menor consumo de calorias totais ingeridas diariamente a menor ingestão de proteínas diárias e maior ingestão de fibras e carboidratos fornecidos a alimentação por alimentos naturais como: Verduras, hortaliças, tubérculos, tem associação direta com o (IMC) o Índice de Massa Corporal, que de acordo com (Farmer et, al, 2011) pode diferir de 1,9kg/m² para homens vegetarianos até 2,1kg/m² para mulheres vegetarianas em comparação com não vegetarianos. (5)

O Estudo de (Key, 1996). Corroborar a respeito do IMC, porém ressalta que os adeptos mais antigos desse padrão alimentar ou seja vegetarianos mais antigos nessa prática, há um período correspondente de pelo menos cinco anos são mais propensos a ter um IMC mais baixo do que os novos praticantes/adeptos ao vegetarianismo.(10)

Como já foi citado nesse estudo, há diversas modalidades de vegetarianismo, e a respeito do IMC o estudo de (Farmer , 2011; Rizzo, 2011). Mostrou que os valores médios de grupos vegetarianos é de 1,4kg/m² menor quando comparados a grupos não vegetarianos, e essa diferença pode ser ainda maior entre os não vegetarianos e vegans, sugerindo que para aqueles

indivíduos que não consomem nenhum tipo de alimento de origem animal os valores médio do IMC são ainda maiores entre os vegans em comparação com os vegetarianos que ainda consomem algum tipo de alimento de origem animal e os não vegetarianos (18)

Os estudos mostraram também que a circunferência da cintura é menor nos vegetarianos em comparação com os não vegetarianos(18). a deposição de gordura abdominal é um indicativo de risco para doenças cardiovasculares, perfil lipídico, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus(21)

Teixeira et al. (2) realizou um estudo analisando o estado nutricional de 67 vegetarianos e 134 onívoros do mesmo sexo e idade e verificaram menores valores IMC, CC e RCQ nos vegetarianos de ambos os sexos, conferindo um menor risco cardiovascular. (20 Barr et al. (20) realizaram um estudo comparando mulheres vegetarianas e onívoras e também encontraram diferença significativa nos valores de IMC e CC, onde os valores menores foram detectados nas mulheres vegetarianas. (1)

No Estudo de (Melby e cols, 1994), que foi realizado com americanos de descendência africana, eles avaliaram o perfil lipídico de 66 vegetarianos, 56 semivegetarianos e 45 onívoros, e constataram que os vegetarianos apresentaram os menores valores para alguns fatores de risco para as doenças cardiovasculares como: CT, LDL e T.(14) Em um estudo com peruanos (Navarro e cols, 1998), também encontraram uma menor concentração sérica de CT e LDL entre os vegetarianos.(16)

O mesmo autor fez outro estudo com pessoas adventistas em São Paulo e novamente verificou que os indivíduos vegetarianos possuíam menores níveis de CT e LDL.(15) Porém vários estudos apontam benefícios a saúde promovidos pelo consumo de proteínas de fontes animais como o leite de vaca, carne vermelha, ovos, peixes e aves, peptídios e proteínas derivadas de origem animal apresentam ação inibitória para diversos tipos de câncer em modelos animais e em culturas de células cancerígenas, tem sido desenvolvidas muitas pesquisas no últimos anos , tanto em modelos animais como em culturas de células que demonstram ação anticâncer das proteínas do soro de leite. (13)

Pesquisas realizadas na cidade de Campinas, SP mostraram que as proteínas do soro do leite podem atuar de várias formas protegendo o sistema circulatório e cardíaco, podendo contribuir, desta forma, para a diminuição dos riscos de patologias cardiovasculares. Algumas pesquisas evidenciaram efeito positivo das proteínas de soro na redução dos níveis de triglicérides e do colesterol sanguíneo e/ou hepático.(7)

Em uma Meta-análise 1.864 idosos na Grécia onde avaliaram os benefícios de uma dieta mediterrânea para a saúde, esse padrão alimentar foi positivamente associada a uma menor probabilidade de demência e melhor desempenho cognitivo, em vários aspectos especialmente a memória. Além disso, componentes individuais desse padrão alimentar especificamente peixes e cereais integrais, foram associados com melhor desempenho cognitivo (6)

Outra meta-análise com dois grandes estudos de coorte com 134.296 homens e mulheres, que analisaram o consumo de peixes de água salgada e sua relação com a mortalidade, verificaram que o consumo de peixes também promovia benefícios sobre as doenças cardiovasculares através do teor de ácidos graxos de cadeia longa n-3 (12)

A meta-análise que utilizou dezessete estudos de coorte com 315.812 participantes e um período médio de seguimento de 15,9 anos, comparou a ingestão de peixes e o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, eles verificaram que um consumo moderado de peixes de 1 a 4 porções por semana tem um efeito significativamente benéfico na prevenção da mortalidade por doença coronariana. (22)

CONCLUSÃO

Concluimos com base nos trabalhos analisados que o padrão alimentar dos vegetarianos promovem algumas alterações positivas em parâmetros clínicos e em indicadores de algumas doenças, principalmente doenças cardiovasculares e relacionadas ao perfil lipídico, é provável que devido ao maior aporte nutricional e devido a melhora das escolhas alimentares após a escolha de se tornar vegetariano o padrão alimentar dessas pessoas mudam completamente não apenas pela restrição de alimentos proteicos de origem animal, mas também devido a uma melhor escolha de fontes de gorduras boas e evidentemente ao maior aporte nutricional de escolhas de carboidratos de baixo valor calórico e alto valor nutricional, já que os vegetarianos

incluem nas suas dietas mais folhas verdes escuras, vegetais, leguminosas com alto teor de proteínas vegetais e oleaginosas que promovem saciedade e são ricos em minerais que são necessários para uma boa saúde, porém também fica claro que proteínas animais tem uma função muito importante na saúde das pessoas e tem maior facilidade para se obter esse nutriente em quantidades e qualidade necessária para desempenhar com segurança nutricional suas funções diárias e garantir também níveis ótimos de saúde, evitar deficiências nutricionais, para aqueles que desejam se tornarem vegetarianos muita atenção e cautela devem ser tomados para evitar deficiências nutricionais de vitaminas essenciais a saúde e a devida oferta de proteínas para garantir seu aporte diário adequado.

Referencias

1. Barr SI, Bedford JL. Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more “ health conscious” . Int J Behav Nutr Phys Act 2005; 2:4.<http://www.ijbnpa.org/content/2/1/4>.
2. Berenson GS, Srinivasan SR, Bao W, Newman WP, Tracy RE, Wattigney WA. Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. Bogalusa Heart Study. N Engl J Med. 1998; 338: 1650-6.
3. Cowell JM, Warren JS, Montgomery AC. Cardiovascular risk prevalence among diverse school-age children: implications for schools. J Sch Nurs. 1999; 15: 8-12.
4. Ella H Haddad and Jay S Tanzman. What do vegetarians in the United States eat? American Journal of Clinical Nutrition 2003; 78 (3):626S-632S
5. Farmer, B.; Larson, B.T.; Fulgoni III, V.L.; Rainville, A.J.; Liepa, G.U. A Vegetarian Dietary Pattern as a Nutrient-Dense Approach to Weight Management: An Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 111. Núm. 6. 2011.p.819-827

6. Féart C, Samieri C, Rondeau V, Amieva H, Portet F, Dartigues JF, Scarmeas N, Barberger-Gateau PJAMA. 2009 12 de agosto; 302 (6): 638-48
7. Jacobucci HB. Influência de várias fontes protéicas nos níveis sanguíneos e hepáticos de colesterol, triglicerídeos e lipoproteínas [dissertação]. Campinas: Faculdade de Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas; 1999.
8. Johnston PK. Implicações nutricionais das dietas vegetarianas. In Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC. Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9.ed. São Paulo: Manole; 2003. p.1885-99.
9. Key TJ, Davey GK, Appleby PN. Health benefits of a vegetarian diet. Proc Nutr Soc. 1999;58:271-5.
10. Key, J.T.; Davey, G.K. Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat. British Journal of Nutrition. Vol. 313. 1996.p.816-817.
11. Laurenti R, Buchalla CM, Caratin CVS. Doença isquêmica do coração. Internações, tempo de permanência e gastos. Brasil, 1993 a 1997. ArqBras Cardiol 2000;74:6:483-7.
12. Lee JH, O'Keefe JH, Lavie CJ, Harris WS Nat Rev Cardiol. 2009 Dez; 6 (12): 753-8
13. McIntosh GH, Le Leu RK. The influence of dietary proteins on colon cancer risk. Nutr Res 2001; 21:1053-66.
14. Melby LC, Toohey ML, Cebrik J. Blood pressure and blood lipids among vegetarian, semivegetarian, and nonvegetarian, African Americans. Am J Clin Nutr. 1994; 59: 103-9
15. Navarro JC. Eletrocardiograma, pressão arterial, perfil lipídico e outros parâmetros laboratoriais em indivíduos Adventistas vegetarianos, semivegetarianos e onívoros de São

- Paulo 2002 [tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2002.
16. Navarro JCA, Prado SMC, Sanchez DE, Ayala CC, Cabezas JT, Mejia ZP, et al. Pressão sangüínea, perfil lipídico e outros parâmetros bioquímicos entre peruanos vegetarianos, semivegetarianos e onívoros. O Estudo Lima. An Paul Med Cir. 1998; 125: 87-101
 17. Richter V, Rassoul F, Hentschel B, Kothe K, Krobara M, Unger R, et al. Age-dependence of lipid parameters in the general population and vegetarians. Z Gerontol Geriatr. 2004; 37(3): 207-13.
 18. Rizzo, N.S.; Sabaté, J.; Jaceldo-Siegl, K.; Fraser, G.E. Vegetarian Dietary Patterns Are Associated With a Lower Risk of Metabolic Syndrome. The Adventist Health Study 2. American Diabetes Association. Diabetes Care. Vol. 34. Núm. 5. 2011.
 19. Szeto YT, Kwok TC, Benzie IF. Effects of a long-term vegetarian diet on biomarkers of antioxidant status and cardiovascular disease risk. Nutrition. 2004; 20(10):863-6.)
 20. Texeira RCMA, Molina MCB, Flor DS, Zandonade E, Mill JG. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros – Grande Vitória – ES. Rev Bras Epidemiol 2006;9(1):131-43.
 21. WHO,1995). 38-WHO. Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Report Series 854. Geneva: WHO. 1995.
 22. Zheng J, Huang T, Yu Y, Hu X, Yang B, Li D. Saúde Pública Nutr. 2012 Apr; 15 (4): 725-37.