O PAPEL DA DIETA VEGETARIANA NA SAÚDE HUMANA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2ª edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

GOMES; Vânia Thais Silva Gomes [1], LOURENÇO; Monique Riquele Linhares Gomes [2]

RESUMO

Introdução. A dieta é um importante modulador do estado nutricional, pois influencia diretamente no desenvolvimento das células do sistema imunológico. A dieta á base de plantas, ocorre por meio do consumo de frutas, verduras, grãos, oleaginosas e leguminosas, alimentos ricos em vitaminas, oligoelementos e fitoquímicos. Esse padrão alimentar abrange algumas classificações que incluem ou não alimentos de origem animal. Aqueles que excluem totalmente qualquer substância de origem animal são chamados de veganos, aqueles que incluem ovos e laticínios são chamados de ovolactovegetariano. A dieta vegetariana tem um impacto significativo na resposta inflamatória, uma vez que está associada a marcadores intracelulares que influenciam tanto a imunidade quanto a resposta inflamatória. As dietas à base de plantas são consideradas dietas sustentáveis por promover o uso sustentável dos recursos naturais. **Objetivos.** Este estudo tem por objetivo discutir o papel da dieta vegetariana na saúde humana. **Resultados:** Numerosos estudos destacam os efeitos benéficos das dietas vegetarianas em condições onde há aumento de mediadores inflamatórios e na regulação dos níveis de adipocina; no entanto, os mecanismos fisiológicos não são totalmente compreendidos. Estudos sugerem uma forte associação entre a dieta mediterrânea e o aumento das concentrações séricas de adiponectina e a redução dos níveis séricos de leptina e biomarcadores. Demonstra-se um possível benefício da dieta vegetariana em determinadas patologias, tais como: hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, esta constatação está associada à tendência demonstrada pelos vegetarianos para menor incidência de tabagismo, contribui para a significativa diminuição da morbilidade e mortalidade cardiovascular na população. **Conclusão:** Conclui-se que a dieta vegetariana possui quantidade adequada de proteínas, glutamina, arginina e aminoácidos, nutrientes importantes como ômega-3, fibras, vitaminas, principalmente vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E e oligoelementos como zinco, selênio, ferro que são considerados nutrientes essenciais para uma dieta considerada saudável. Além disso, uma dieta à base de vegetais contém baixo teor de açúcar refinado, gordura trans e saturada, o que torna os indivíduos vegetarianos com menor percentual de doenças crônicas.

PALAVRAS-CHAVE: dieta, dieta á base de plantas, saúde

[1] Universidade Federal do Acre , vania.gomes@ufac.br
[2] Faculdade Anhanguera , moniqueriquele@gmail.com