

## **REGIME ALIMENTAR VEGETARIANO: REVISÃO DE LITERATURA**

O regime alimentar vegetariano é definido como a abstinência da carne nas refeições. Existem subgrupos no vegetarianismo: veganos, ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e ovovegetarianos. A adesão a essa dieta pode ser referida como atrelada a saúde, direitos animais, questões sociais e/ou éticas e ambientais, economia e religião. A alimentação dos vegetarianos é abundante em frutas, cereais integrais, legumes, nozes, carboidratos e fibras. A pesquisa objetivou identificar os benefícios e as implicações da dieta vegetariana sobre a saúde humana. A metodologia foi de revisão de literatura, na qual foram pesquisadas as bases de dados online LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), durante o mês de setembro de 2010, através dos descritores “dieta vegetariana” e “vegetarianismo”. Foram encontradas 190 publicações, excluindo-se aquelas que não contemplavam o tema, com mais de 5 anos de publicação, não disponibilizavam os trabalhos na íntegra, não estivessem escritas em língua portuguesa e inglesa e artigos em duplicidade. Conforme esses critérios, obtiveram-se 11 artigos, que foram submetidos à leitura crítica. Observou-se que a metodologia predominante (82%) foi quantitativa e os profissionais que desenvolveram os estudos tratavam-se de nutricionistas (37,5%), médicos (31,25%) e outros profissionais de saúde (31,25%). Em relação aos sujeitos dos estudos, houve predomínio de mulheres e de indivíduos que se tornaram vegetarianos por motivos religiosos. Os benefícios encontrados foram: VLDL-colesterol, triglicérides, glicemia e pressão arterial menores nesse grupo, quando comparado aos onívoros. As crianças possuíam maiores quocientes de inteligência e os vegetarianos apresentaram menos relato de emoções pessimistas e negativas. Já os malefícios relacionados à dieta foram: anemia ferropriva (principalmente em mulheres), deficiência de zinco, cálcio e vitamina B<sub>12</sub>. Com base nesses resultados, conclui-se que os enfermeiros podem desenvolver projetos visando à promoção e educação em saúde, voltados às mulheres vegetarianas, principalmente no que tange a anemia, considerando medidas personalizadas e diferenciadas, as quais não inflijam as ideologias religiosas ou comportamentais das pessoas.

**Palavras-chave:** Regime alimentar vegetariano. Vegetarianismo. Nutrição.