

LUBIANA; Aline ¹, NETO; Antônio Viana Neves², SILVA; Fabrícia Araújo e ³, VAZ; Giovanna Silva Cascelli ⁴, ALMEIDA; Jenifer Mendes de ⁵, DRUMOND; Ktlya Nardy ⁶, SILVA; Mariana Almeida ⁷, MOREIRA; Maria Eliza de Castro ⁸

RESUMO

É considerado vegetariano todo aquele que exclui da sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Existem subgrupos no vegetarianismo: ovolactovegetarianos, lactovegetarianos, ovovegetarianos e veganos, contudo, todos partem do princípio de excluir alimentos de origem animal da dieta, sendo um cardápio baseado em frutas, cereais integrais, legumes, nozes, carboidratos e fibras. A adesão a essa dieta pode ser atribuída e vinculada a saúde, direitos animais, questões sociais e/ou éticas e ambientais, economia e religião. Existem teorias de que este modelo de alimentação traga benefícios clínicos que se refletem por toda a vida do indivíduo, contudo também existem estudos que afirmam que este padrão alimentar torna crianças e adolescentes particularmente vulneráveis a desequilíbrios nutricionais que poderão ter consequências irreversíveis no crescimento e na saúde. Neste artigo de revisão bibliográfica procurou-se avaliar o impacto da adoção da dieta vegetariana na saúde das crianças e adolescentes, visto que o uso da dieta vegetariana para crianças e adolescentes tem sido ponto de discussão. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar artigos publicados nos últimos 10 anos sobre o impacto da adoção da dieta vegetariana na saúde das crianças e adolescentes. Para isso foram selecionados artigos de relevância das bases de dados PUBMED e Scopus, usando os descritores “vegetarianism and children” e “vegetarianism and teenager and children”. Os dados da literatura são concordantes com o fato de que não ocorrem diferenças antropométricas significativas entre crianças ou adolescentes onívoros e vegetarianos, como peso, altura e IMC. Alguns estudos relatam que jovens vegetarianos não necessariamente tem níveis reduzidos de ferro e vitamina B12, por outro lado também há descrito na literatura presença de redução nos níveis de ferritina. É válido ressaltar que vários fatores interferem na saúde das crianças vegetarianas, não só a ausência do consumo de carne em si, mas a condição sociodemográfica da criança e de sua família. Não há dados que contra indiquem a dieta vegetariana em qualquer fase do crescimento, contudo deve haver controle e cuidados para alimentação adequada e para suplementação quando necessária.

PALAVRAS-CHAVE: “vegetarianismo e crianças”, “vegetarianismo e crianças e adolescentes”

¹ FADIP, alineluba57@gmail.com

² FADIP, netinhovianna167@gmail.com

³ FADIP, fabaraujo20@gmail.com

⁴ FADIP, giovannacascelli@hotmail.com

⁵ FADIP, jeni.mendes@hotmail.com

⁶ FADIP, ktlya13@hotmail.com

⁷ FADIP, mariamed23@gmail.com

⁸ FADIP, elizamoreira@yahoo.com.br