

AUTORAS: Mariana Barbosa Lopes (Faculdade de Medicina (Cardiologia) – UFRJ); Bianca da Silva Oliveira (Faculdade de Medicina (Cardiologia) – UFRJ); Luciana Nicolau Aranha (Faculdade de Medicina (Cardiologia) – UFRJ); Gláucia Maria Moraes de Oliveira (Faculdade de Medicina (Cardiologia) – UFRJ); Glorimar Rosa (Faculdade de Medicina (Cardiologia) – UFRJ).

ID 57230 - PERFIL DIETÉTICO, BIOQUÍMICO E ANTROPOMÉTRICO EM INDIVÍDUOS ADEPTOS ÀS DIETAS VEGANA, OVOLACTOVEGETARIANA E ONÍVORA.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de mortalidade mundial, representando 31% de todas as mortes globais (WHO,2019). Neste contexto, a inflamação crônica associada as doenças cardiovasculares e ao tecido adiposo, dissemina-se para uma inflamação sistêmica e contribui para o aparecimento e progressão de distúrbios metabólicos associados à obesidade, como a resistência à insulina, DM2, hiperlipidemias e aterosclerose (PEÑA-OYARZUN *et al.*,2018).

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira é considerado vegetariano todo indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não consumir laticínios ou ovos. Desta forma, os vegetarianos são subdivididos nas seguintes categorias: os lactovegetarianos, ovovegetarianos, ovolactovegetarianos, vegetarianos estritos e veganos (SVB, 2012).

Os estudos indicam que os vegetarianos tendem a apresentar menor IMC e menor risco de doenças crônicas. O que é correlacionado com a composição dietética: menor conteúdo de calorias, gorduras saturadas e colesterol. E maiores quantidades de fibras, minerais e fitoquímicos, que coletivamente colaboram para reduzir o risco para hipertensão arterial, dislipidemia e lesão vascular (APPLEBY *et al.*, 2016).

OBJETIVO

Associar o perfil dietético aos perfis bioquímico e antropométrico em indivíduos vegetarianos, ovolactovegetarianos e veganos, em relação à dieta onívora.

METODOLOGIA

- Estudo piloto, transversal, com amostragem selecionada por meio de divulgação de cartazes em redes sociais.
- Foram incluídos no estudo: Indivíduos adultos com idade entre 18 e 59 anos e 11 meses, de ambos os sexos e de qualquer etnia, que sejam adeptos as dietas vegana, ovolactovegetariana ou onívora por mais de 6 meses. E excluídos do estudo: Indivíduos adeptos as dietas por tempo inferior a 6 meses, indivíduos que ultrapassem a faixa etária do estudo, gestantes e lactantes. Indivíduos com qualquer doença crônica. Indivíduos tabagistas, etilistas e em uso de suplementos alimentares.
- Foram avaliados os perfis lipídico e glicídico, o perfil dietético (Recordatório de 24 horas), pressão arterial e realizada avaliação antropométrica (IMC, perímetro do pescoço, razão cintura-quadril e cintura estatura e percentuais de massa magra e gordura).
- Na análise descritiva dos dados foi utilizada média, mediana e desvio-padrão. Além do teste Qui-quadrado e ANOVA. A estatística foi realizada utilizando-se o *software* IBM® SPSS® *Statistics* versão 25, sendo considerados significativos $p < 0,05$.
- O protocolo deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF) em 07/07/2018 com CAAE 89033118.1.0000.5257.

RESULTADOS

- Foram avaliados 30 indivíduos, a maioria do sexo feminino (n=19; 64,17%). Sendo a maioria dos voluntários autodeclarados com cor de pele branca (58,4%) e com ensino superior completo (63,5%).
- Os onívoros apresentaram maior IMC, maior perímetro do pescoço, maior razão cintura-estatura e cintura-quadril, maior pressão arterial e maior percentual de gordura. Porém, os resultados não são considerados significativos ($p > 0,05$).
- O LDL colesterol foi menor nos indivíduos ovolactovegetarianos e veganos, nesta ordem ($p = 0,046$).
- Os demais itens do perfil lipídico (CT, HDL, VLDL e TG) e o perfil glicídico não apresentaram diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$).

Tabela 1: Resultados da Avaliação do Perfil Dietético por meio do Recordatório de 24 horas (avaliação de 3 dias de consumo, contabilizando finais de semana).

Macronutrientes	Onívoros (n=11)	Ovolacto vegetarianos (n=12)	Veganos (n= 7)	p valor
	Média (±DP)	Média (±DP)	Média (±DP)	
Proteína (g)	99,39 ± 55,28	37,47 ± 11,01	54,13 ± 27,25	0,001
Carboidrato (g)	173,44 ± 83,45	221,20 ± 76,85	236,57 ± 123,88	0,298
Lípídeos (g)	55,32 ± 21,24	21,14 ± 12,31	63,35 ± 45,43	0,005
Gordura Saturada (g)	17,19 ± 8,55	4,43 ± 4,09	7,64 ± 3,41	0,017
Fibra Dietética (g)	15,71 ± 7,45	33,05 ± 10,4	39,82 ± 17,68	0,048
VET (kcal/dia)	1562,82 ± 615,74	1174,03 ± 611,09	1650,21 ± 887,3	0,261
Proteína (% VET)	25%	12,77%	13,12%	-
Carboidrato (% VET)	44,41%	75,36%	57,35%	-
Lípídeos (%VET)	30,59%	11,87%	29,53%	-
Micronutrientes	Mediana (Min-Máx)	Mediana (Min-Máx)	Mediana (Min-Máx)	p valor
Vitamina C (mg)	47,64 (16,29-263,95)	182,7 (21,37- 361,88)	129,72 (9,85-2449,90)	0,203
Vitamina E (mg)	7,69 (0,95-12,09)	4,1 (1,16-17,69)	3,67 (2,24-20,94)	0,598
Zinco (mg)	9,11 (3,36-15,23)	5,2 (2,53-6,05)	8,30 (2,00-13,82)	0,011

CONCLUSÃO

O padrão dietético onívoro apresenta maior LDL, maior consumo de lipídios, ácidos graxos saturados e menor consumo de fibras de origem dietética, aumentando os fatores de risco cardiovascular quando comparado aos grupos que seguem os padrões dietéticos vegetarianos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention chronic diseases. Geneva: World Health Organization, 2019.
- Peña-Oyarzun D, Bravo-Sagua R, Diaz-Vega A, et al. Autophagy and oxidative stress in non-communicable diseases: A matter of the inflammatory state? *Free Radic Biol Med.* 2018; 124:61-78.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE VEGETARIANISMO, Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. São Paulo, 2012.
- Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key TJ. Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom. *Am J Clin Nutr.* 2016;103(1):218-30.
- Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc.* 2016;75(3):287-93.