Vegetarianismo: Construindo o alicerce seguro para a transição

Autor(res)

Natália Luiza Dias Lima
Tatiane Pires De Carvalho

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O aumento significativo dos adeptos e simpatizantes à dieta vegetariana e o vasto portfólio de produtos vegetais industrializados, trouxeram dois questionamentos consideráveis: É possível aderir a dieta vegetariana, sem risco à saúde e obter todos os nutrientes necessários sem acompanhamento médico e nutricional? Será que a população vegetariana e simpatizante sabe distinguir dentre os produtos denominados vegetarianos/ veganos o que são verdadeiramente saudáveis?
A proposta dessa pesquisa bibliográfica foi descrever, com base em estudo da literatura, como pode ser realizada uma possível transição segura para a dieta vegetariana, respeitando a individualidade do paciente e seus objetivos. Portanto, é relevante compreender quais as principais vertentes que conduzem ao sucesso da transição alimentar vegetariana e a importância do nutricionista nesse processo.

Objetivo

A proposta dessa pesquisa bibliográfica foi descrever, com base em estudo da literatura, como pode ser realizada uma possível transição segura para a dieta vegetariana, respeitando a individualidade do paciente e seus objetivos.

Material e Métodos

Revisão literária que retrata o tema de transição alimentar para a dieta vegetariana, considerando os trabalhos científicos publicados em sites confiáveis, no idioma inglês e português. Embasada em livros acadêmicos, artigos e revistas de ordens científicas; normas e pareceres técnicos publicados por órgãos regulamentadores como Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e Conselhos Regionais de Nutricionistas (CRN). Os bancos de dados para a pesquisa foram os sites Pubmed, Lilacs, Bireme e Scielo, considerando os trabalhos publicados nos últimos cincos anos, com os descritores: vegetarianismo, transição e plant – based diet, como fonte de busca.

Resultados e Discussão

Segundo Navolar (2022) é possível adotar uma dieta vegetariana em qualquer fase da vida. O Conselho Federal de Nutrição assegura que a alimentação vegetariana quando bem planejada propicia vantagens no combate às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Para realizar uma transição alimentar vegetariana adequada é necessário o acompanhamento nutricional individualizado (CFN, 2022).

No Brasil, produtos veganos são lançados pelo mercado alimentício anualmente, alguns saudáveis, porém outros questionáveis, prejudicando assim as escolhas alimentares devido à forte influência midiática (PHILIPPI, 2022; ALVARENGA, 2019). Portanto, compete ao nutricionista a responsabilidade de orientar seus pacientes quanto às escolhas alimentares e oferecer assistência nutricional e dietoterápica adequada, mantendo-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas em relação à nutrição vegetariana, pois são considerados por estes uma fonte segura de informação (BRASIL, 2014; ALVARENGA, 2019; CFN, 2022)

Conclusão

Os objetivos desse trabalho acadêmico foram alcançados, possibilitando maior compreensão sobre o vegetarianismo num contexto abrangente e com bases cientificamente sólidas que garantem o sucesso nesse processo de transição alimentar.

Concluiu-se que é possível realizar a transição alimentar para uma dieta vegetariana em todas as idades, desde que bem planejadas e sob acompanhamento do nutricionista capacitado, em sincronia com os demais profissionais da saúde que atendem esse público.

Referências

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Parecer Técnico 9: Alimentação Vegetariana na atuação do Nutricionista. Brasília: Conselho Federal de Nutrição, 2022. 10 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf. Acesso em: 16 fev. 2023.

SLLYWITCH, Eric. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022.