IMPLICÂNCIAS DO VEGETARIANISMO ASSOCIADAS AO DESENVOLVIMENTO DA ANEMIA FERRO PRIVA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GABRIELA THEODORO TÓRTOLA; MATEUS LODI DO ESPIRITO SANTO; MARIA JULIA DOMENICI; LETICIA MARIANE SILVA; CAIO TALES ALVARES DA COSTA

INTRODUÇÃO: O vegetarianismo é um estilo de vida que consiste na alimentação unicamente de plantas e vegetais, já que é excluído o consumo dos produtos de origem animal, como a carne vermelha, peixes e aves. No entanto, essa prática alimentar pode ser considerada nociva, pois o retardo da absorção dos nutrientes aumenta a perda de vitaminas e minerais presentes em legumes e verduras, promovendo a diminuição da quantidade de ferro, e consequente surgimento da anemia ferropriva, a qual consiste na falha da produção de hemácias por insuficiência de ferro. **OBJETIVOS:** Deste modo, o objetivo desse estudo, foi avaliar os impactos acarretados pela exclusão do consumo de proteína animal sobre a manutenção do metabolismo e homeostasia humana. **METODOLOGIA:** Para tal, a metodologia utilizada nesta revisão bibliográfica tem como base artigos científicos, os quais foram encontrados através de uma pesquisa realizada nas plataformas digitais Scientific Library Online (SciELO), INCA e PubMed. Os trabalhos foram selecionados entre os anos de 2019 e 2023, utilizando unitermos como: Dieta vegetariana; Deficiência de ferro; Anemia ferropriva. **RESULTADOS:** Os resultados mostram que, indivíduos que seguem uma dieta vegetariana ou onívora podem possuir os mesmos níveis séricos de ferro, porém, os vegetarianos apresentam deficiência no armazenamento desse íon. Isso ocorre, pois, os vegetarianos possuem níveis séricos menores de ferritina, uma proteína responsável pela estocagem de ferro, e níveis maiores de transferrina, uma proteína responsável pelo transporte de ferro, o que não acontece quando comparado a um onívoro, que possui índices normais dessas proteínas. Dessa forma, a insuficiência de ferro é prejudicial para a manutenção da homeostasia humana, pois causa a deficiência da produção de hemácias, acarretando fadiga, indisposição e dispneia. Esta insuficiência torna-se mais grave em mulheres gestantes, visto que causa o retardo do desenvolvimento fetal. **CONCLUSÃO:** Diante deste cenário, podemos inferir que a dieta vegetariana tem um significativo potencial para o desenvolvimento de desequilíbrios fisiológicos ao corpo humano, e a anemia ferropriva, é um dos principais.

Palavras-chave: Anemia ferropriva, Deficiência de ferro, Dieta vegetariana, Hormônios reguladores de ferro, Produção de hemácias.

DOI: 10.51161/conbrasau2023/18119