



DIETA VEGETARIANA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: RISCOS E BENEFÍCIOS

MARIANA YURI ARATA; RAQUEL DA GLÓRIA FIGUEIREDO; SANDRO DE OLIVEIRA ROSA

RESUMO

No Brasil, o número de veganos no mundo vem crescendo consideravelmente nos últimos anos, tendo princípios pessoais e a saúde como motivação, no entanto, não é recomendada a adoção da dieta vegana para crianças e adolescentes devido ao maior risco de déficits nutricionais que podem gerar consequências negativas para a saúde das crianças. Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica explicativa realizada através de buscas por artigos publicados nos últimos 5 anos, obtendo ao final 10 artigos para o estudo, com o objetivo de associar, através da revisão da literatura, os riscos e os benefícios da dieta vegetariana em crianças e adolescentes. Uma dieta completa e equilibrada é essencial para que todas as necessidades nutricionais do indivíduo sejam atendidas, sendo necessário o equilíbrio entre os benefícios de uma dieta vegetariana e suas exigências nutricionais para, assim, poder promover a saúde e o bem-estar. Assim, uma alimentação vegetariana pode ser segura, atender todas as necessidades que os jovens precisam para crescer de forma saudável e até mesmo proporcionar alguns benefícios, desde que seja planejada e feita com o acompanhamento de um profissional, que será responsável por alertar sobre os perigos dos possíveis défices na alimentação vegetariana e esclarecer qualquer dúvida sobre a suplementação. Entretanto, se não for bem planejada e implementada, alterações nutricionais e energéticas podem afetar a saúde das crianças a longo e a curto prazo, sendo fundamental que os pais ou responsáveis tenham o conhecimento dos riscos e das consequências que podem ocorrer caso um mau planejamento da dieta seja feito.

Palavras-chave: dieta vegetariana, criança e saúde.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, vegetariano é aquele que não consome variados tipos de carne e seus derivados, enquanto o vegano é aquele que exclui todos os alimentos e produtos de origem ou que contenham animal, como vestuários e adornos (Cunha et al., 2019).

A adoção de dietas vegetarianas e veganas vem se tornando cada vez mais comum a nível mundial. No Brasil, cerca de 30 milhões de pessoas se diziam vegetarianas em 2018 e houve o aumento de 350% de veganos no mundo nos últimos anos, tendo como motivação questões ecológicas, éticas, políticas, religiosas ou de saúde (Cunha et al., 2022; Nascimento et al., 2022; Ramos; Fernandes, 2020). Entretanto, a adoção da dieta vegana para crianças e adolescentes não é recomendada devido ao maior risco de déficits nutricionais que podem gerar consequências negativas para a saúde a curto e a longo prazo, prejudicando o crescimento, a

manutenção de células e tecidos e a produção de alguns hormônios e neurotransmissores (Shurmann S, et al., 2017).

O objetivo desse trabalho é associar, através da revisão da literatura, os riscos e os benefícios da dieta vegetariana em crianças e adolescentes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A Trata-se de uma revisão bibliográfica explicativa, através de busca por trabalhos originais, disponíveis nas plataformas Google Acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e (BVS) Biblioteca Virtual de Saúde, Publications Medicine (PubMed) com a utilização das palavras-chave: dieta vegetariana, dieta vegana, criança, saúde, hábitos alimentares. Como critérios de exclusão foram retirados artigos com mais de 5 anos de publicação. Iniciamos a leitura dos títulos e resumos para a eliminação de estudos duplicados, lendo na íntegra os artigos que foram incluídos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 1.299 artigos no total e após a utilização dos critérios de exclusão restaram 10 artigos, presentes no quadro 1 abaixo.

Quadro1 – Artigos selecionados após a utilização dos critérios de exclusão.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Gabriele Estofeles Louzada, Débora Rosinnette Scherr Barbosa, Natan Lopes Chanca, João Victor de Souza Coutinho, Henrique Patussi Broedel, João Victor Xavier de Oliveira, Elyse Ravani de Oliveira, Raiana Maria Prucoli Falsoni. Publicado em 2023	Dieta Vegana e vegetariana: seus impactos na saúde infantil	O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de estudos científicos, os impactos dessas dietas na saúde infantil em prol de uma alimentação saudável e que garanta o crescimento/ desenvolvimento adequado aos infantes.	O estudo foi feito por meio de pesquisa nas bases de dados da Pubmed e Google Scholar, analisando 10 artigos científicos entre os anos de 2018 e 2022, procurados pelas palavras-chave “Dieta vegana”, “Dieta Vegetariana” e “Criança”.	O veganismo e o vegetarianismo estão ganhando cada vez mais adeptos. Essa tendência crescente destaca a importância de garantir uma nutrição adequada para crianças que seguem essas dietas, especialmente durante a fase de crescimento. No entanto, ainda há necessidade de mais estudos e acompanhamento profissional para definir as melhores práticas nutricionais para crianças veganas e vegetarianas e suas famílias.
Júlia Silva de Abreu, Mariana	Reflexões sobre dieta	O objetivo deste trabalho foi contribuir	Foi realizada uma revisão narrativa de literatura, a partir de	A adoção de uma dieta vegetariana equilibrada é segura para crianças e

alves Rey, Natalie Harris, Victoria Machado Carrara Pimentel, Narcisio Rios Oliveira. Publicado em 2023	vegetariana na adolescência	com reflexões a respeito da dieta vegetariana à saúde do adolescente.	buscas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: (Adolescent) AND (Dieta, Vegetariana) para busca na PubMed e os descritores (Adolescente) AND (Dieta Vegetariana) para buscas na BVS, cujas publicações tenham ocorrido nos últimos 5 anos (2018 a 2023).	adolescentes, contanto que seja acompanhada por um profissional especializado. Isto vai garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas de forma segura.
Maria Vaz Cunha, Ana Luísa Fonseca Teixeira, Ana Correia de Azevedo, Ana Luísa Corte Real. Publicado em 2022	Alimentação vegetariana: da diversificação alimentar aos primeiros anos de vida	O objetivo deste trabalho é rever a evidência sobre alimentação vegetariana nas crianças, particularmente da diversificação alimentar aos primeiros anos de vida.	Foi realizada pesquisa de normas de orientação clínica, revisões clássicas, revisões sistemáticas, metas-análises e artigos originais, utilizando os termos MeSH “diet vegetarian”, “child” e “infant”, publicados em inglês ou português até junho de 2020.	Uma dieta bem equilibrada é essencial para garantir uma nutrição adequada e um crescimento harmonioso. A dieta ovolactovegetariana é frequentemente preferida entre as dietas vegetarianas, destacando a importância de se atentar à biodisponibilidade de nutrientes chave para atender às necessidades nutricionais na infância.
Isadora Estefânio Coelho, Ana Karoline Coutinho Barros, Maria Eduarda Estefânio Coelho, Nara Assis Salgarello, Hussien Machado, Larissa Stefani Salgarello. Publicado em 2023.	Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes	Avaliar, através de uma revisão da literatura, os impactos das dietas vegetarianas e veganas em crianças e adolescentes.	Foi realizada uma revisão da literatura, para avaliar os impactos das dietas vegetarianas e veganas em crianças e adolescentes.	A alimentação e a suplementação bem planejadas podem ser benéficas. No entanto, são necessários novos estudos para avaliar as consequências metabólicas a longo prazo, pois ainda há poucos dados precisos sobre a segurança do vegetarianismo e veganismo na infância.

Daniela Silva Martins, Ana Faria, Helena Loureiro. Publicado em 2019	Alimentação vegetariana na criança e no adolescente	Objetivo deste artigo é identificar os motivos que provocam uma adesão ao padrão alimentar vegetariano e identificar os efeitos sobre a saúde deste padrão alimentar nas crianças e adolescentes.	Foi realizada pesquisas, em sites e artigos confiáveis sobre a saúde e a dieta vegetariana em crianças, também em Associações e academias internacionais e nacionais de vegetarianismo.	Com um planejamento adequado e profissionais qualificados, vários tipos de dietas vegetarianas podem ser seguras para crianças e adolescentes. No entanto, sem a correta aplicação e acompanhamento profissional, essas dietas podem causar déficits nutricionais que comprometem o crescimento e desenvolvimento infantil.
Ana Faria, Joana Moutinho, Ana Filipa Ferreira, Ana Margarida Almeida, Camila Matos, Luísa Capela. Publicada em 2022	A alimentação vegetariana na infância é adequada para o crescimento das crianças e adolescentes?	Com esta revisão pretendeu-se analisar os efeitos da adoção de um padrão alimentar à base de plantas no crescimento de crianças e adolescentes	Recorreu-se a uma revisão sistêmica da literatura, onde foram incluídos estudos com caráter quantitativo desde 2017 até o presente, desde que relacionado com alimentação vegetariana ou vegana e que se reportassem a indivíduos em idade pediatria.	Essa revisão indica a necessidade de mais estudos sobre os efeitos das dietas veganas e vegetarianas. Embora nenhum estudo tenha mostrado efeitos prejudiciais, alguns sugerem que dietas veganas podem resultar em piores indicadores de crescimento em comparação com dietas vegetarianas e onívoras em crianças.
Sara Ramalho Pereirinha. Publicado em 2022	A alimentação vegetariana nos bebês e nas crianças e o aconselhamento farmacêutico.	Esta pesquisa tem o objetivo de conhecer os principais tipos de dietas vegetarianas que existem, garantir a qualidade do padrão de alimentação vegetariana. E de realçar e informar o papel do farmacêutico para garantir a segurança da escolha da	A pesquisa foi realizada, na base das palavras “chave crianças, lactente, vegetariano, micronutrientes, geração 21, alimentação, déficit”. Foi feita também uma pesquisa nos sites da OMS, e outras fontes confiáveis.	Se a dieta não for aplicada corretamente e sem acompanhamento profissional, o desenvolvimento e crescimento da criança podem ser prejudicados. A intervenção do farmacêutico é crucial para o acompanhamento e aconselhamento nutricional, além de compartilhar conhecimento com os pais ou cuidadores para orientar a melhor dieta vegetariana a ser seguida.

		dieta vegetariana.		
Rodrigo Clementino de Carvalho, Júnna Maria Moreira. Publicado em 2020	Níveis de concordância com regras descritivas sobre comportamentos alimentares entre veg(etari)anos	Objetivo é avaliar o nível de concordância, entre vegetarianos e veganos, quanto a regras que descrevem comportament os alimentares.	A pesquisa contou com 398 participantes, sendo 198 não inscritos, e 200 inscritos, que responderam a um questionário on-lineautoaplicável. Os participantes foram acessados por meio de redes sociais, especialmente em grupos do Facebook que reúnem praticantes da alimentação vegetariana, associada ou não ao veganismo e via WhatsApp.	Concluiu-se que a presença de comportamentos restritivos entre vegetarianos e veganos indica uma maior sensibilidade a regras, levando a mais comportamentos orientados a reforços a longo prazo. No entanto, essa restrição alimentar não necessariamente se estende a outros âmbitos, variando conforme outros fatores.
Nieclyson Alexandre de Oliveira, Giovanna de Amorim Papaléo, Mariany Piedade Almeida Albuquerque, Lucas Cordeiro Lima, Max William Evangelista da Silva	Impactos de uma dieta vegetariana na infância: revisão de literatura	Analisar os impactos que uma dieta vegetariana pode ter nas crianças.	Trata-se de uma revisão narrativa. Foi utilizada a base de dados LILACS, na qual foi realizada a busca pelas palavras-chaves: Children, Diet, Vegetarian. A busca resultou em 14 artigos, nos quais foram selecionados 5 que se relacionavam ao tema, publicados nos últimos 5 anos.	Associações nutricionais de diversos países concordam que uma dieta vegetariana deve ser orientada por um profissional especializado para garantir bons resultados e benefícios à saúde. Com esse acompanhamento, a dieta pode ser aplicada em qualquer idade.
Eleonôra Campos Adriano da Silva	Lado positivo e negativo da dieta vegetariana em crianças	Realizar uma análise dos pontos positivos e negativos que uma dieta vegetariana pode trazer para crianças.	Este artigo científico trata-se de uma revisão sistemática de literatura, realizada no período de abril a maio de 2023 por meio de pesquisas dos bancos de dados PubMed e Google Acadêmico englobando artigos com o tema “dieta vegetariana em crianças e suas consequências positivas e negativas.	A literatura sugere que uma dieta vegetariana bem acompanhada e bem planejada, usando suplementação, pode ser benéfica ou não, tudo irá depender do tipo de orientação dada pelo profissional especializado.

Foi observado que existe uma relação entre os autores Adriano da Silva, Eleonora Campos, Sara Ramalho Pereirinha, Daniela Silva Martins, Ana Faria e Helena Loureiro, pois todos concordam que uma alimentação vegetariana pode trazer vários benefícios para as crianças que seguem a dieta, podendo ser uma opção saudável e nutritiva. Dietas vegetarianas são mais sustentáveis, mas podem carecer de nutrientes como ferro, cálcio, vitamina B12 e ômega3. Para garantir o crescimento saudável de crianças vegetarianas, é crucial planejar a dieta com cuidado e, se necessário, complementar com suplementos, sempre sob orientação médica. As dietas vegetarianas são boas para o meio ambiente, mas precisam de atenção especial para garantir que as crianças recebam todos os nutrientes necessários.

4 CONCLUSÃO

Uma dieta equilibrada é essencial para uma adequação nutricional, sendo necessária a existência de políticas e práticas de gestão alimentar que equilibrem os benefícios de uma dieta vegetariana com suas exigências nutricionais para, assim, promover a saúde e o bem-estar das crianças de maneira sustentável.

REFERÊNCIAS

ABREU, J. S. DE et al. Reflexões sobre dieta vegetariana na adolescência. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 6, p. 30133–30144, 28 nov. 2023.

CARVALHO, R. C. DE; MOREIRA, J. M. Níveis de Concordância com Regras Descritivas sobre Comportamentos Alimentares entre Veg(etari)anos. **Psico-USF**, v. 25, n. 3, p. 533–545, set. 2020.

CoelhoI. E.; BarrosA. K. C.; CoelhoM. E. E.; SalgarelloN. A.; MachadoH.; SalgarelloL. S. Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, p. e12197, 19 abr. 2023.

CUNHA, M. V. et al. Alimentação vegetariana: da diversificação alimentar aos primeiros anos de vida. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 38, n. 2, p. 183–91, 29 abr. 2022.

DIETA VEGANA E VEGETARIANA: SEUS IMPACTOS NA SAÚDE INFANTIL | Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. **periodicorease.pro.br**, 22 ago. 2023.

FARIA, A. et al. A alimentação vegetariana na infância é adequada para o crescimento das crianças e adolescentes? **Acta Portuguesa de Nutrição** 2022, 31, 56-60, 27 fev. 2021.

MARTINS, D. S.; FARIA, A.; LOUREIRO, H. **Vegetarian food in children and adolescents**. 50 50. [s.d.]. Disponível em: https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2019/12/09_Artigo-Revisao.pdf

OLIVEIRA, N. A. DE et al. Impactos de uma dieta vegetariana na infância: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Case Reports**, v. 2, n. Supl.5, p. 13–13, 28 nov. 2022.

Relatório de Estágio e Monografia Intitulada a Alimentação Vegetariana nos Bebés e nas Crianças e o Aconselhamento Farmacêutico - ProQuest. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/8a913346782c82aa1b3bfc417f58d81e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 4 nov. 2024.

SILVA, E. C. A. DA. Lado positivo e negativo da dieta vegetariana em crianças. repositorio.pucgoias.edu.br, 20 jun. 2023.