

Plantas que protegem e resguardam

Estudo comprova benefícios em dietas vegetariana e vegana na redução de riscos de morte prematura, câncer e doenças cardiovasculares. A conclusão foi baseada em 48 estudos sobre o tema realizados em universidades da Europa

» PALOMA OLIVETO

Vinte anos de pesquisas sobre a alimentação à base de plantas apresentam evidências convincentes dos benefícios à saúde de se adotar uma dieta vegetariana ou vegana, sustenta um artigo publicado na revista *Plos One*. Os autores, de diversas universidades europeias, fizeram a revisão de 48 trabalhos publicados previamente, e que estudaram a associação desse estilo alimentar com risco reduzido de morte prematura, câncer e doenças cardiovasculares.

Segundo o autor correspondente, Angelo Capodici, da Universidade de Bolonha e do Centro de Pesquisas Interdisciplinares em Ciências da Saúde em Pisa, na Itália, há algum tempo pesquisas relacionam determinados estilos alimentares ao aumento de doenças cardiovasculares e câncer, que estão entre as enfermidades que mais matam no mundo.

“Uma dieta pobre em produtos vegetais e rica em carne, grãos refinados, açúcar e sal está associada a um maior risco de mortalidade precoce”, exemplifica. Foi sugerida ainda que a redução do consumo de produtos de origem animal em favor de vegetais reduz o risco de doenças cardiovasculares e câncer. “No entanto, os benefícios globais de tais dietas permanecem obscuros”, alega Capodici.

Ajuste

Para esclarecer a questão, a equipe de pesquisadores, que incluiu as universidades de Cambridge, no Reino Unido, e Stanford, nos Estados Unidos, pesquisou a literatura médica de janeiro de 2000 a junho de 2023, que compilou evidências de estudos anteriores. Assim, chegou-se a uma “revisão guarda-chuva”, com diversos artigos do estilo metanálise. Os dados foram ajustados e, então, avaliados.

A principal conclusão é que, em geral, dietas vegetarianas e veganas têm uma associação estatística robusta com melhoras em fatores de risco associados tanto às doenças cardiovasculares quanto ao câncer, como pressão arterial, glicemia e índice de massa corporal (IMC). Embora não apontem uma relação de causa e efeito, esses estudos mostraram que, entre adeptos do estilo alimentar baseada em vegetais, há menos casos de

Kayo Magalhães/CB/D.A Press



Variedade no prato, incluindo muitas cores, é garantia da ingestão dos nutrientes necessários ao organismo, segundo especialistas

doença cardíaca isquêmica, câncer gastrointestinal e de próstata.

Os autores observam que há limitações importantes no estudo, como o fato de as pesquisas avaliadas apresentarem muitas diferenças estatísticas e de metodologia, como duração do acompanhamento. Segundo os pesquisadores, é preciso que mais investigações sejam feitas antes de se recomendar a dieta à base de plantas em larga escala.

Porém, ressaltam que, em relação ao câncer e às doenças cardiovasculares, as evidências dos impactos da alimentação vegetariana ou vegana são positivos. “O nosso estudo avalia os diferentes impactos das dietas sem produtos animais na saúde cardiovascular e no risco de câncer, mostrando como uma dieta vegetariana pode ser benéfica para a saúde humana e ser uma das estratégias preventivas eficazes para as duas doenças crônicas mais impactantes na saúde humana no século 21”, escreveram.

Rins

Segundo a médica nefrologista Caroline Reigada, especialista

Scuola Superiore Sant'Anna/Divulgação



Angelo Capodici, da Universidade de Bolonha e do Centro de Pesquisas Interdisciplinares em Ciências da Saúde em Pisa, na Itália

em medicina intensiva pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira, os estudos demonstram que há redução de valores da pressão arterial com a dieta à base de plantas, o que ajuda a explicar os benefícios cardiovasculares. “Essa relação pode ser explicada pela redução de peso promovida na dieta vegetariana,

já que a pressão arterial é sabidamente associada ao peso”, diz.

Carolina Reigada cita outros mecanismos que relacionam a dieta vegana a benefícios de redução de pressão. “A ingestão de mais potássio dos vegetais tem efeitos diuréticos; as fibras alimentares melhoram a sensibilidade à insulina e a absorção

intestinal de magnésio; e maior ingestão de carboidratos complexos, o que está associado a uma melhora do perfil lipídico”, constata.

A sensibilidade à insulina também é beneficiada por uma dieta baseada em vegetais, destaca a nefrologista. Ela destaca que as pesquisas mostram que, quando natural e variada, essa alimentação está associada a uma redução de até 50% na chance de se desenvolver diabetes — um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. “A explicação pode ser o baixo índice glicêmico de grãos integrais e legumes”, diz.

Variedade

A médica nutróloga Marcela Garcez, membro da diretoria

» Aumento de adeptos

Entre 2012 e 2022, o número de empresas abertas com o termo “vegano” cresceu mais de 500%, segundo o Ministério da Fazenda. O dado reflete o aumento no número de brasileiros que se declaram vegetarianos ou veganos: o levantamento mais recente, do Ibope, mostrou um incremento de 75%, comparando números de 2012 e 2018. A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) estima 7 milhões de brasileiros de adeptos desse tipo de alimentação.

da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), ressalta, contudo, que nem toda dieta baseada em plantas é saudável, pois produtos ultraprocessados sem origem animal também levam na composição aditivos prejudiciais à saúde. A base desse estilo alimentar deve ser a escolha de alimentos saudáveis e variados.

“É indispensável um maior cuidado com relação ao consumo de proteínas de origem vegetal, como as leguminosas”, ensina Garcez. “O consumo de vegetais folhosos, frutos, grãos, sementes oleaginosas, cogumelos e algas, entre outros, é igualmente importante. O ideal é que esse hábito alimentar seja o mais variado dentro do possível, para permitir o aporte de todos os nutrientes necessários”, explica.

Autor do Guia e Nutrição Esportiva Vegana da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), lançado recentemente, o nutricionista Filipe Testoni afirma que, bem orientada, a dieta à base de plantas supre todas as necessidades do organismo. “Embora ainda viva, a resistência à ideia de que uma dieta à base de plantas possa oferecer toda a nutrição necessária para um ótimo desempenho esportivo tem perdido força, tanto entre o público geral quanto entre os próprios profissionais de saúde”, comemora. “O que ainda falta para que este tipo de alimentação se torne mais popular são informações sobre como, efetivamente, planejar e implementar estas mudanças de forma prática”, acredita.

ALTERAÇÕES AMBIENTAIS

Mudanças no clima atingem a saúde neurológica

As mudanças climáticas podem afetar negativamente a saúde das pessoas com diagnósticos de doenças neurológicas, argumenta uma equipe de pesquisadores liderada pela Universidade College London (UCL), no Reino Unido. Em um artigo publicado na revista *The Lancet Neurology*, os cientistas enfatizam a necessidade urgente de se compreender o impacto das alterações nos padrões de temperatura e umidade em pacientes com enfermidades como Alzheimer, enxaqueca e epilepsia, entre outras que afetam o sistema nervoso central.

Após uma revisão de 332 artigos publicados em todo o mundo entre 1968 e 2023, a equipe, liderada por Sanjay Sisodiya, da UCL, disse esperar que a escala dos efeitos

potenciais das mudanças climáticas nas doenças neurológicas seja substancial. Recentemente, enfermidades do sistema nervoso central ultrapassaram as cardiovasculares como mais frequente no globo.

Distúrbios diversos

Os pesquisadores consideram 19 condições diferentes, com base no estudo *Global Burden of Disease 2016*. Eles também avaliaram o impacto das alterações climáticas em distúrbios psiquiátricos crônicos e agudos, incluindo ansiedade, depressão e esquizofrenia.

“Há evidências claras do impacto do clima em algumas doenças cerebrais, especialmente

Photo by Pascal POCHARD-CASABIANCA / AFP



As alterações são registradas no planeta gerando efeitos contínuos

acidentes vasculares cerebrais e infecções do sistema nervoso”, argumenta Sisodiya, que também é diretor de Genômica na Sociedade de Epilepsia. “A variação climática que demonstrou ter efeito nas doenças cerebrais incluía extremos de temperatura (baixa e alta) e maior variação de temperatura ao longo do dia — especialmente quando essas medidas eram sazonalmente incomuns”, diz.

Segundo o pesquisador, as temperaturas noturnas podem ser particularmente importantes. “Temperaturas mais elevadas durante a noite podem perturbar o sono. Sabe-se que o sono insatisfatório agrava uma série de problemas cerebrais.”

Entre as constatações dos pesquisadores foi o aumento nas interações, incapacidades ou mortalidade como resultado de um acidente vascular cerebral em temperaturas ambientes mais altas ou ondas de calor. Além disso, pessoas com demência mostraram-se mais suscetíveis aos danos de extremos climáticos e eventos associados, como inundações.

“Essa suscetibilidade é agravada pela fragilidade, multimorbidade e medicamentos psicotrópicos”, escreveram os autores do estudo. “Consequentemente, maior variação de temperatura, dias mais quentes e ondas de calor levam ao aumento de internações hospitalares e mortalidade associadas à demência.”