

Vegetarianismo PARA MENORES

Análise com dados de 48 mil crianças e adolescentes de 18 países revela que a alimentação vegetariana ou vegana traz diversos benefícios, quando comparada aos regimes onívoros. Suplementação, porém, é necessária

» PALOMA OLIVETO

Com a crescente popularização do vegetarianismo e do vegano, mitos sobre esses estilos alimentares vêm sendo descontruídos, e um novo estudo com cerca de 48 mil crianças e adolescentes ao redor do mundo derruba mais um deles. Segundo a revisão da literatura científica — a maior já feita até hoje —, menores de 18 anos, inclusive bebês, podem aderir ao regime à base de plantas, sem produtos de origem animal. Os autores, porém, registram: há risco de deficiências de vitaminas e minerais caso nutrientes essenciais não sejam obtidos adequadamente, exigindo suplementação.

A meta-análise, publicada na revista *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, foi realizada por pesquisadores da Itália, dos Estados Unidos e da Austrália, e baseia-se em evidências de 59 estudos conduzidos em 18 países. As conclusões indicam que dietas à base de plantas estão associadas a benefícios para a saúde das crianças, incluindo melhores indicadores cardiovasculares, quando comparados a dietas onívoras, que contêm carne, peixe e outros alimentos de origem animal.

Onívoros

O estudo comparou dietas lacto-ovo-vegetarianas (que incluem laticínios e ovos, mas excluem carne, peixe e aves) e veganas (isentas de todos os alimentos de origem animal) com dietas onívoras. No total, a análise incluiu dados de 7.280 lacto-ovo-vegetarianos, 1.289 veganos e 40.059 onívoros.

Os resultados mostram que as crianças vegetarianas geralmente consumiram maiores quantidades de fibras, ferro, folato, vitamina C e magnésio do que aquelas que seguiram dietas onívoras. Ao mesmo tempo, tinham menor ingestão de energia total, proteína, gordura, vitamina B1 e B2 e zinco. Embora menos estudos tenham se concentrado especificamente em veganos, as evidências disponíveis revelaram padrões nutricionais semelhantes.

"Notavelmente, a vitamina B12 não atingiu níveis adequados sem suplementação ou alimentos fortificados, e a ingestão de cálcio, iodo e zinco frequentemente ficava no limite inferior das faixas recomendadas", explicou Jeannette Beasley, coautora do estudo e professora

Peixes/Divulgação



Os resultados da meta-análise revelam que crianças vegetarianas têm melhores indicadores de saúde, mas algumas deficiências nutricionais

THYAGO NISHINO, nutricionista com pós-graduação em Nutrição Esportiva pela Universidade de São Paulo (USP)

Quais são os principais dúvidas e mitos sobre adoção de uma dieta à base de plantas por crianças?

Os mitos mais comuns são sempre os mesmos. O primeiro: "Vai faltar proteína". Isso é um clássico. Mas crianças conseguem atingir facilmente as necessidades proteicas com leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), cereais, sementes e oleaginosas. O que importa é quantidade total e variedade, não a origem animal. Outro mito é: "Vai prejudicar o crescimento". Não procede. O crescimento depende de energia suficiente, proteínas adequadas, micronutrientes-chave e um ambiente saudável, não de carne ou leite em si. "É uma dieta restritiva" também é um mito. Restritivo é um cardápio infantil baseado em ultraprocessados, açúcar, embutidos e bebidas adoçadas. Uma dieta

Três perguntas para

vegetal bem planejada é ampla, diversa e nutricionalmente rica.

O ponto central é este: dieta vegetal não é improviso. Ela precisa ser planejada, assim como qualquer dieta infantil deveria ser.

Mesmo bebês podem ser alimentados com uma dieta 100% à base de plantas, após o desmame?

Sim. Podem, e com segurança, desde que haja acompanhamento profissional.

As principais associações de nutrição e pediatria do mundo reconhecem que dietas vegetarianas e veganas bem planejadas são adequadas para todas as fases da vida, incluindo lactentes.

Mas aqui vai o alerta técnico: vitamina B12 é obrigatória. Atenção especial a ferro, zinco, cálcio, iodo, vitamina D e ômega-3. A densidade calórica da alimentação precisa

Arquivo pessoal



ser adequada, porque o estômago do bebê é pequeno. Ou seja: não é copiar o prato do adulto e pronto. Existe estratégia nutricional específica para essa fase.

Quais os principais benefícios desse estilo alimentar e os cuidados que os pais precisam tomar?

Os benefícios claros são: maior consumo de fibras, antioxidantes e fitoquímicos, melhor perfil inflamatório; menor exposição precoce a gorduras saturadas, colesterol e ultraprocessados, formação de paladar mais natural, menos dependente de açúcar e sal. Os cuidados indispensáveis: suplementação correta de B12, garantir ingestão energética suficiente, planejar as refeições e fazer acompanhamento com nutricionista capacitado em nutrição pediátrica vegetariana. A dieta vegetal infantil não pode ser negligente, mas quando bem conduzida, é extremamente positiva. (PO)

dos Departamentos de Nutrição e Estudos Alimentares e Medicina da Universidade de Nova York. "Crianças veganas, em particular,

apresentaram ingestão de cálcio especialmente baixa."

A nutricionista Denise Alves Perez, professora do Centro

Universitário UniBHA, em Minas Gerais, esclarece que nem sempre existe essa carência, mas que é preciso haver

Atenção aos nutrientes

A revisão científica aponta que crianças e adolescentes que seguem dietas vegetarianas ou veganas podem ter ingestão insuficiente de alguns nutrientes essenciais, especialmente quando não há planejamento adequado ou suplementação. Entre os principais pontos de atenção estão:

» **Vitamina B12** — Praticamente ausente em alimentos de origem vegetal não fortificados; a deficiência pode afetar o desenvolvimento neurológico e a formação das células sanguíneas.

» **Cálcio** — Importante para a saúde óssea; ingestão especialmente baixa foi observada entre crianças veganas.

» **Vitamina D** — Essencial para a absorção de cálcio e para o crescimento ósseo.

» **Ferro e zinco** — Minerais

fundamentais para crescimento, imunidade e desenvolvimento cognitivo; a biodisponibilidade pode ser menor em dietas vegetais.

» **Iodo** — Necessário para a função da tireoide; pode faltar quando não há consumo de alimentos fortificados.

» **Ômega-3** de cadeia longa (DHA) — Importante para o desenvolvimento cerebral, especialmente nos primeiros anos de vida.

Fonte: *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*

em crianças", afirmou, em nota, a autora principal, Monica Dinu, do Departamento de Medicina Experimental e Clínica da Universidade de Florença, na Itália.

No artigo, os autores enfatizam que as famílias não devem ser desencorajadas a optar por dietas vegetarianas ou veganas. Eles recomendam, porém, planejamento, preferencialmente com o apoio de profissionais de saúde, como nutricionistas e pediatras. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) reconhece que a alimentação à base de plantas é viável para crianças e adolescentes e, assim como os pesquisadores italianos, australianos e norte-americanos, alertam para a necessidade de acompanhamento médico.

"Nossos resultados sugerem que uma abordagem equilibrada é essencial, com as famílias prestando muita atenção a certos nutrientes — particularmente vitamina B12, cálcio, iodo, ferro e zinco — para garantir que seus filhos recebam tudo o que precisam para prosperar", afirmou Dinu, em nota. "Esperamos que essas descobertas ofereçam orientações mais claras sobre os benefícios e os riscos potenciais das dietas à base de plantas, ajudando o número crescente de famílias que optam por essas dietas por motivos de saúde, éticos ou ambientais."

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 15

SOLUÇÃO VERDE PARA ASFALTOS

Pesquisadores da Sociedade Americana de Química (ACS) encontraram uma "solução verde" para melhorar a durabilidade de rodovias e calçadas, sobretudo durante o inverno, quando neve e gelo podem danificar a pavimentação. Para enfrentar o problema, que representa riscos potenciais para motoristas e pedestres e são caros de consertar, os cientistas desenvolveram um ligante asfáltico derivado de algas. Em temperaturas abaixo de zero, os resultados foram exitosos. O estudo mostrou que material reduziu as rachaduras no asfalto quando comparado a um ligante convencional à base de petróleo, segundo artigo publicado na revista *ACS Sustainable Chemistry & Engineering*. "Compostos derivados de algas podem melhorar a resistência à umidade, a flexibilidade e a capacidade de autorreparação do asfalto, potencialmente prolongando a vida útil do pavimento e reduzindo os custos de manutenção", afirma Elham Fini, líder da equipe de pesquisa. "A longo prazo, o asfalto de algas pode ajudar a criar rodovias mais sustentáveis, resilientes e ambientalmente responsáveis."

Bonnie Light/Universidade de Washington



Terça-feira, 16

QUENTURA NO ÁRTICO

O Ártico viveu o ano mais quente desde o início dos registros, em 1900, alertou a Administração Nacional Oceânica e Atmosférica dos Estados Unidos (NOAA), que descreve um cenário alarmante nessa região do mundo especialmente afetada pelo aquecimento global. O relatório anual da agência mostra que, entre 2024 e setembro deste ano, as temperaturas no Ártico ficaram 1,6°C acima da média registrada entre 1991 e 2020. Coautor do estudo, Tom Ballinger, da Universidade do Alasca, disse à agência de notícias *France Presse* (AFP) que esse rápido aquecimento da região em um período tão curto é "certamente alarmante". "A tendência é aparentemente inédita em tempos recentes e talvez há milhares de anos", assinalou. A análise deste ano inclui o outono mais quente do Ártico, além do segundo inverno e do terceiro verão mais quentes desde 1900. Essa região que engloba o Polo Norte é afetada pelo fenômeno chamado "amplificação do Ártico", que faz com que ela se aqueça mais rápido do que as latitudes médias.

Quarta-feira, 17

A VIAGEM DE ARIANE 6

O foguete europeu Ariane 6 decolou com sucesso do Centro Espacial de Kourou, na Guiana Francesa, com dois satélites do programa de geolocalização Galileo, em seu quarto voo comercial. "Os satélites SAT 33 e SAT 34 foram colocados em órbita terrestre média a uma altitude de aproximadamente 22.922 quilômetros. Sua separação ocorreu três horas e 55 minutos após a decolagem", celebrou a empresa espacial francesa Arianespace em comunicado. Os dispositivos de nova geração SAT 33 e SAT 34 elevaram para 34 o número de aparelhos da constelação Galileo, o sistema europeu de navegação por satélite, equivalente e concorrente do GPS americano, concebido para oferecer uma geolocalização civil independente. Eles servirão para "melhorar a precisão, disponibilidade e robustez do sistema mundial de navegação por satélite da União Europeia", assinalou a Arianespace.

Quinta-feira, 18

PARASITAS HISTÓRICOS

Pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, fizeram uma nova análise dos esgotos da fortaleza romana de Vindolanda, perto da Muralha de Adriano, no Reino Unido, e descobriram que os soldados da época, século 2 depois de Cristo, estavam infectados por três tipos de parasitas intestinais: lombrija, tricocéfalo e *Giardia duodenalis*. Esses germes são disseminados pela falta de saneamento básico adequado, por meio da contaminação de alimentos, bebidas ou mãos, em contato com fezes humanas. Segundo o trabalho, essa é a primeira evidência da presença de *Giardia duodenalis* na Grã-Bretanha romana. Conforme os autores da pesquisa publicada na revista *Parasitology*, os três tipos de parasitas que encontramos podem ter levado à desnutrição e causado diarreia em alguns dos militares romanos.