

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 veganismo, mitos sobre esses estilos alimentares vêm sendo desconstruídos, 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

Pexels/Divulgação



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

Três perguntas para

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

Quais são as 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 a 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

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)**

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*

acompanhamento profissional no caso da adesão às dietas vegetariana e vegana, especialmente para os pequenos. “Cada caso é um caso. Muitos conseguem manter níveis adequados apenas com alimentação; outros precisarão suplementar”, diz. “Crianças estão em fase de crescimento, portanto precisam desse acompanhamento. Já as gestantes têm suplementações obrigatórias independentemente do padrão alimentar.”

Coração

Apesar dos níveis mais baixos de importantes nutrientes, tanto crianças veganas quanto vegetarianas avaliadas no estudo exibiram perfis de saúde cardiovascular mais favoráveis do que onívoras, com níveis mais baixos de colesterol total e de lipoproteína de baixa densidade (LDL) — a forma “não saudável” de colesterol. Medidas de crescimento e composição corporal indicaram que elas tendiam a ser mais magras do que onívoras, com menor índice de massa corporal (IMC), massa gorda e conteúdo mineral ósseo.

“Nossa análise das evidências atuais sugere que dietas vegetarianas e veganas bem planejadas e suplementadas adequadamente podem atender às necessidades nutricionais e promover o crescimento saudável

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, austríacos 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 incluiu 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 aparatos 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: lombriga, 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.