

# Receita de vida longa

Estudo com dados de mais de 400 mil pessoas sugere que uma dieta baseada, principalmente, em plantas minimamente processadas diminui significativamente o risco de doenças combinadas, as multimorbididades

» PALOMA OLIVETO

Uma dieta baseada em vegetais e com ingredientes de alto valor nutricional pode reduzir o risco de se desenvolver duas ou mais doenças crônicas graves ao longo da vida. A conclusão é de um estudo publicado na revista *The Lancet Healthy Longevity*, que usou dados de mais de 400 mil pessoas acompanhadas por uma década em seis países europeus. Cientistas da Universidade de Viena, na Áustria, investigaram a relação entre padrões alimentares e a progressão para a multimorbididade, incluindo câncer, enfermidades cardiovasculares e diabetes tipo 2.

A pesquisa combina informações de duas das maiores bases de saúde do mundo: o levantamento Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) e o UK Biobank, ambos considerados marcos na epidemiologia nutricional por incluírem dados robustos sobre alimentação. A idade dos voluntários, que estavam saudáveis no início do estudo, variou entre 35 e 70 anos. Ao longo do acompanhamento, foram documentados mais de 6,6 mil casos de doenças combinadas — multimorbididade — entre os participantes.

Esse risco foi 32% menor em pessoas que seguiam uma dieta composta principalmente por alimentos como grãos integrais, frutas, verduras, legumes, oleaginosas e óleos vegetais minimamente processados. “Nosso estudo destaca que uma dieta saudável, baseada em plantas, não apenas influencia doenças crônicas individualmente, mas também reduz o risco de desenvolver múltiplas doenças concomitantemente em pessoas de meia-idade e em idosos”, resume a epidemiologista nutricional da Universidade de Viena Reynalda Córdova, primeira autora do artigo.

## Índice

O padrão alimentar estudado pelos pesquisadores é medido por um índice específico, o Healthy Plant-Based Diet Index (hPDI), que diferencia alimentos vegetarianos benéficos daqueles considerados menos saudáveis, como refinados, adoçados ou ultraprocessados. Segundo a pesquisa, a cada aumento de 10 pontos no hPDI — correspondente a um consumo significativamente maior de vegetais, fibras e grãos integrais — houve redução consistente do risco de se desenvolver duas doenças crônicas na sequência.

Em ambos os bancos de dados analisados, o padrão se repetiu: quanto mais saudável a alimentação baseada em vegetais, mais baixo o risco de adoecimento múltiplo. Os pesquisadores, porém, observam a importância da qualidade da comida: dietas vegetarianas ou veganas ricas em ultraprocessados, farináceos brancos, bebidas açucaradas e produtos industrializados aumentaram a chance de multimorbididade no UK Biobank, embora esse resultado não tenha sido observado na pesquisa Epic.

Apesar dessas variações, os cientistas reforçam que não basta consumir alimentos de origem vegetal — é a qualidade deles que importa. A distinção, argumentam, é crucial em um momento em que cresce globalmente o interesse por dietas vegetais, seja por motivos de saúde, ambientais ou éticos. O artigo indica que muitos alimentos tecnicamente vegetarianos, como biscoitos, massas refinadas, doces e refrigerantes, têm baixo valor nutricional e podem contribuir para o desenvolvimento de doenças metabólicas e cardiovasculares.

“Muitos produtos produzidos a partir de plantas, especialmente as ‘carnes’ vegetais,

Pexels/Divulgação



Risco de múltiplas condições de saúde foi 32% menor em pessoas com dieta de grãos integrais, frutas, verduras, legumes e oleaginosas

## Quatro perguntas/ Beatriz Fausto, nutricionista funcional

### O que caracteriza um padrão saudável de dieta à base de plantas?

Um padrão saudável de dieta vegetal prioriza alimentos minimamente processados e naturalmente ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos. Isso inclui vegetais variados, frutas frescas, grãos integrais, leguminosas e oleaginosas. Esses alimentos preservam sua matriz original e oferecem nutrientes que atuam na modulação da inflamação, na saúde intestinal e na prevenção de doenças metabólicas.

### Como o consumidor deve escolher os alimentos?

Nem todo alimento vegetal é automaticamente saudável. Produtos como biscoitos veganos, carnes vegetais ultraprocessadas, pães brancos e batatas fritas são de origem vegetal, mas têm baixo teor de fibras e alto teor de açúcares e gorduras refinadas. Para o consumidor, isso significa olhar além do rótulo e optar por alimentos simples e minimamente processados.

### O envelhecimento pode influenciar a resposta à alimentação?

Com o envelhecimento, o organismo apresenta menor sensibilidade à insulina, perda de massa muscular, alterações no



Arquivo pessoal

microbioma e maior presença de doenças prévias. Esses atores podem reduzir a resposta metabólica às intervenções alimentares. Mesmo assim, a dieta vegetal segue sendo benéfica, apenas com impacto relativamente menor em idosos.

### Quais ajustes simples uma pessoa pode fazer para melhorar sua dieta?

Basta fazer trocas consistentes: adicionar mais vegetais ao prato, substituir grãos refinados por integrais, incluir leguminosas diariamente, trocar snacks ultraprocessados por frutas ou castanhas e reduzir produtos vegetais ultraprocessados. Essas alterações melhoram a saúde intestinal, regulam inflamação e reduzem o risco de múltiplas doenças crônicas. (PO)

são considerados alimentos ultraprocessados, ou seja, são formulações industriais fabricadas a partir de substâncias extraídas ou derivadas de outros alimentos (no caso, as plantas) e sintetizadas em

laboratório com corantes, aromatizantes, conservantes e aditivos”, explica a médica nutróloga Marcella Garcez, membro da diretoria e professora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

## Paladar

Segundo a especialista, o processamento torna os alimentos mais agradáveis ao paladar e similares aos que se propõem a substituir. “Mas também é o que faz com que não sejam tão saudáveis quanto os in natura, podendo, dependendo da composição, aumentar o risco de certos problemas de saúde, como obesidade, colesterol e doenças cardiovasculares”, alerta.

“Não adianta excluir carne e viver de macarrão instantâneo”, reforça a nutricionista Denise Alves Perez, professora do Centro Universitário UniBH, em Minas Gerais. “O vegano saudável cozinha, planeja e escolhe bem seus alimentos.” Ela destaca que ainda é forte o mito de que o ser humano precisa de carne, ovos ou leite para sobreviver. “Uma alimentação vegana pode ser muito saudável. Leguminosas como feijão, lentilha, ervilha e principalmente a soja são excelentes fontes proteicas. Portanto, é totalmente possível atingir as necessidades calóricas diárias, que variam conforme peso corporal e nível de atividade física”, diz.

Os autores do estudo publicado na *The Lancet Longevity* observaram que as vantagens da dieta à base de plantas são diferentes, dependendo da faixa etária. Embora tanto adultos de meia-idade quanto idosos tenham se beneficiado do plano de refeições de vegetais saudáveis, o efeito foi mais forte em pessoas com menos de 60 anos no início do acompanhamento. Eles explicam que mudanças no metabolismo típicas do envelhecimento podem explicar o efeito, mas, ainda assim, mesmo entre os mais velhos, o padrão hPDI associou-se a um risco menor de desenvolver uma segunda doença após o diagnóstico da primeira.

## Como aumentar o consumo

A Associação Norte-Americana do Coração sugere algumas maneiras de incluir frutas e vegetais nas refeições e lanches ao longo do dia:

### Café da manhã

- Adicione frutas ao cereal integral, como bananas fatiadas, passas ou cranberries desidratadas
- Adicione frutas ao iogurte natural desnatado/com baixo teor de gordura ou ao queijo cottage desnatado/com baixo teor de gordura, como frutas vermelhas, cerejas fatiadas ou abacaxi.
- Adicione frutas à aveia, como pêssegos, maçãs ou peras fatiadas.
- Coma frutas inteiras. Evite bebidas de frutas, ponches ou coquetéis de frutas. Eles geralmente contêm excesso de sódio e/ou açúcar adicionado.
- Adicione vegetais picados, como cebola, pimentão e/ou espinafre, aos ovos.

### Almoço

- Escolha uma salada de frutas ou vegetais como prato principal.
- Recheie um sanduíche com vegetais, como fatias de pepino, tomate fatiado, abacate fatiado e alface verde-escura.
- Escolha talos de aipo ou cenouras-baby com um molho como acompanhamento em vez de batatas fritas.

### Lanches

- Lave e corte vegetais crus, como pimentões, aipo, cenouras, rabanetes e brócolis, com antecedência para que sejam fáceis de pegar para um lanche. Combine-os com um molho saudável.
- Prepare saquinhos de lanche com frutas secas, como passas, tâmaras ou damascos sem açúcar, nozes torradas e castanhas.
- Mantenha frutas práticas, como uvas, cerejas, laranjas e bananas, facilmente acessíveis quando estiver na correria.
- Aproveite para comer frutas ou vegetais congelados, como uvas, ervilhas ou bananas fatiadas.

### Jantar

- Preencha metade do seu prato com vegetais e/ou frutas.
- Mantenha muitos vegetais congelados à mão. Eles podem ser facilmente cozidos no vapor ou no micro-ondas em poucos minutos enquanto o prato principal está cozinhando.
- Asse ou grelhe vegetais, como batata-doce ou aspargos, se estiver usando o forno para o prato principal.
- Sempre adicione vegetais picados extras, como aipo fatiado, rodelas de cenoura, tomates picados ou espinafre, a qualquer sopa, ensopado ou molho.
- Incorpore vegetais congelados cozidos ou sobras, como ervilhas, aspargos picados ou cogumelos fatiados, couve-de-bruxelas cortada ao meio, ao arroz integral cozido.
- Coloque alguns vegetais, como abobrinha ou abóbora amarela fatiada, espigas de milho, pimentões cortados ao meio, na churrasqueira também quando estiver grelhando frango ou outro prato principal.

Fonte: Associação Norte-Americana do Coração

# Infarto e AVC associados a ultraprocessados à base de plantas

O estudo sobre alimentação à base de plantas e multimorbididade publicado na revista *The Lancet Longevity* analisou separadamente a ocorrência de cada doença e os caminhos que levam à sobreposição de condições de saúde. Um padrão alimentar vegetal saudável reduziu o risco inicial de câncer, de problemas cardiovasculares e de diabetes tipo 2. Já a dieta vegetal de baixa qualidade foi associada a maior probabilidade de infarto e acidente vascular cerebral (AVC) e elevaram o risco de problemas cardíacos e de alguns tipos de tumores oncológicos.

Em relação a diabetes tipo 2, os resultados nos dois grandes bancos populacionais foram heterogêneos. Segundo os autores, isso indica que fatores regionais, ambientais e comportamentais também influenciam a progressão das enfermidades.

Os autores explicam que os mecanismos biológicos por trás dos efeitos benéficos de uma dieta vegetal saudável incluem

menor inflamação sistêmica, melhor sensibilidade à insulina, peso corporal mais equilibrado e um microbioma intestinal mais diverso. Fibras, antioxidantes e compostos bioativos típicos de vegetais desempenham papéis importantes na manutenção da saúde metabólica e cardiovascular. Por outro lado, produtos à base de plantas ultraprocessados podem favorecer picos glicêmicos, inflamação e produção de metabólitos prejudiciais.

Outra conclusão relevante é que pequenas quantidades de carnes magras, laticínios e ovos podem ser compatíveis com um padrão alimentar geral saudável, desde que a maior parte da dieta seja composta por alimentos vegetais minimamente processados. A abordagem, segundo os autores do estudo, liderado pela Universidade de Viena, na Áustria, pode ser mais realista para políticas públicas e estratégias populacionais, já que facilita a adesão. (PO)



RawPixel/Divulgação

Fibras de alimentos vegetais in natura ou pouco processados reduzem inflamações