

ANAIS I CAMEG

Dieta vegetariana: possíveis implicações na saúde da criança

Ridania Vieira Tavares¹, Thaís Gonçalves Camarço Lima¹, Aline Otoni Mesquita¹, José Mateus dos Santos Neto¹, Thaís Gonçalves Camarço Lima¹, Jalsi Tacon Arruda².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO:

Introdução: O vegetarianismo consiste em uma dieta restritiva de carnes e seus derivados. Esse padrão alimentar pode trazer vantagens como a diminuição dos índices de diabetes e de obesidade. Entretanto, se essa dieta não for planejada adequadamente, existe maior chance de uma deficiência nutricional, principalmente em crianças, pois estas encontram-se em fase de maior risco nutricional. **Objetivo:** Identificar os riscos e benefícios da dieta vegetariana no processo considerado padrão de crescimento e desenvolvimento infantil. **Material e método:** O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, na qual as bases de dados consultadas foram Medline e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além do guia de vegetarianismo na infância e adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Foram selecionados seis artigos abrangendo o período de 2017-2019, utilizando DeCS/MeSH “child” AND “diet vegetarian”. **Resultados:** De acordo com a literatura, observou-se que mesmo com a diferença na ingestão de proteínas, tanto vegetal quanto animal, entre o grupo de crianças onívoras e crianças vegetarianas, o crescimento e desenvolvimento físico de todas elas era normal e não houve diferenças significativas no peso, massa magra, desenvolvimento ósseo, altura, IMC e escore Z-IMC. No entanto, algumas crianças e lactentes (1-3 anos) vegetarianos com dieta inadequada ou sem complementação alimentar, com baixos níveis energéticos e nutricionais, desenvolveram casos de raquitismo. Além disso, os valores referentes ao padrão vegetariano foram relacionados com uma probabilidade significativamente maior de ter TDAH. Notou-se baixos níveis de leptina, substância pró-inflamatória, comparando o grupo vegetariano e o grupo onívoro, refletindo em índices menores de gordura corporal. **Conclusão:** A dieta vegetariana, desde que supra as necessidades nutricionais e energéticas, não representa risco para o desenvolvimento normal da criança. Quando bem planejadas por pediatras, nutricionistas e nutrólogos, essas dietas são apropriadas para lactentes, infantes e adolescentes. Para isso, os profissionais devem estar familiarizados com as particularidades desse tipo de alimentação, propondo a orientação necessária para suplementação de macro e micronutrientes, de modo a alcançar o suporte nutricional adequado. Todavia, ensaios clínicos randomizados são necessários para avaliar melhor o impacto desse padrão alimentar ao longo do crescimento infantil.

Palavras-chave:

Crianças.
Vegetarianismo.
Onívoros.
Crescimento.
Desenvolvimento infantil.