



Dr. Eric  
Slywitch

# Virei vegetariano, e agora?

COMO FAZER A TRANSIÇÃO COM  
SAÚDE E ENFRENTAR O PRECONCEITO  
COM BOM HUMOR

EDITORA  
ALAUDE

2ª edição ampliada  
e atualizada

Dr. Eric Slywitch

Médico, mestre e doutor em ciências da nutrição (Unifesp/EPM),  
especialista em nutrologia, nutrição clínica, parenteral e enteral,  
endocrinologia e prática ortomolecular

## Virei vegetariano, e agora?

Como fazer a transição com saúde  
e enfrentar o preconceito com bom humor

2ª edição ampliada e atualizada

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2010, 2021 Eric Slywitch

Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Os benefícios para a saúde de uma dieta baseada em frutas, verduras, legumes e sementes são reconhecidos pela medicina, mas o uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista. Uma vez que mudar hábitos alimentares envolve certos riscos, nem o autor nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer efeitos adversos ou consequências da aplicação do conteúdo deste livro sem orientação profissional.

EDIÇÃO: Bia Nunes de Sousa

REVISÃO: Rosi Ribeiro Melo, Marina Bernard

CAPA: Amanda Cestaro

PROJETO GRÁFICO: Cesar Godoy

IMAGENS DE CAPA: Arelix e Anastasia Pechnikova / iStock.com

1ª edição, 2010 (3 reimpressões) / 2ª edição, 2021

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Slywitch, Eric

Vírei vegetariano, e agora? / Eric Slywitch. – 2. ed. – São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

ISBN 978-65-86049-28-2

1. Autocuidados de saúde 2. Hábitos alimentares 3. Nutrologia 4. Promoção da saúde  
5. Vegetarianos 6. Vegetarianismo I. Título.

21-66867

CDD-641.35

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Vegetarianismo : Hábitos alimentares : Promoção da saúde 641.35

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista 1337, conj. 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

*Dedico este livro a todos os vegetarianos  
e aspirantes ao vegetarianismo que  
passam ou passarão pelas situações  
que descrevo nestas páginas.*

# SUMÁRIO

Introdução .....	9
Capítulo 1: Definições, conceitos e razões .....	11
Capítulo 2: Não seja este tipo de vegetariano .....	33
Capítulo 3: Meu filho virou vegetariano. Socorro! .....	49
Capítulo 4: Ciência, filosofia e vegetarianismo.....	63
Capítulo 5: Quem disse que quem come carne come bem? .....	67
Capítulo 6: O que a dieta vegetariana pode fazer com meu organismo? .....	71
Capítulo 7: Como se tornar e ser vegetariano com segurança em 18 etapas.....	79
Capítulo 8: Será o Benedito? De novo as mesmas perguntas e comentários!.....	99
Capítulo 9: Então quer dizer que não é bem assim? .....	117
Capítulo 10: Que saia justa! E agora?.....	157
Capítulo 11: Estou com deficiência de nutrientes. E agora? .....	163
Capítulo 12: Vou ao médico. E agora? .....	171
Conclusão .....	179
Agradecimentos .....	183
Referências bibliográficas .....	185

# INTRODUÇÃO

São muitos os objetivos deste livro. Se você quiser se sentir mais seguro sobre a adoção de uma alimentação vegetariana, ele é para você. Se sua família ou seus amigos não te deixam em paz porque você optou pelo vegetarianismo, há capítulos inteiros sobre como falar com eles. Se os conflitos em seu meio social ficaram evidentes, você encontrará aqui recursos para lidar com isso.

Procuro trabalhar com o vegetarianismo de forma totalmente imparcial, pois, para tomar decisões, é preciso primeiro conhecer os fatos. A decisão de adotar ou não o vegetarianismo é sua. Este livro não tem a intenção de persuadir ninguém, e sim de fornecer ferramentas para que você aprenda a lidar melhor com o assunto, seja no aspecto pessoal, seja em suas relações familiares ou afetivas.

# DEFINIÇÕES, CONCEITOS E RAZÕES

Ao ouvir que alguém é vegetariano, a primeira coisa que muitas pessoas pensam é que esse indivíduo come muita salada! Mas ser vegetariano não tem nada a ver com comer muita ou pouca salada. Ser vegetariano tem a ver com não comer carne de nenhum tipo, nem as brancas, nem as vermelhas, nem as de qualquer outra cor. Como conceito, ser vegetariano é não comer nenhum alimento oriundo da morte de um ser do reino animal. Vamos um pouco mais além.

## Vegetarianismo

A dieta vegetariana não é uma dieta nova. A cultura indiana, baseada no conceito da não violência, até hoje adota o vegetarianismo. São milênios de existência com um regime alimentar sem carne. No Ocidente, antes de 1847, dizia-se que os indivíduos que não ingeriam carne haviam aderido a um “sistema de dieta vegetal” ou a uma “dieta pitagórica” (do sábio grego Pitágoras).

A palavra “vegetariano” foi formalmente utilizada em 1847 por Joseph Brotherton, na reunião de inauguração da Sociedade Vegetariana, realizada na Inglaterra. O uso ou não de derivados animais (ovos e laticínios)

não impedia o indivíduo de receber essa denominação. Em decorrência dos diferentes padrões de dieta vegetariana adotados, foram criados os termos ovolactovegetariano (indivíduo vegetariano que consome ovos e laticínios), lactovegetariano (indivíduo vegetariano que consome laticínios), ovovegetariano (indivíduo vegetariano que consome ovos) e vegetariano estrito (indivíduo vegetariano puro, ou seja, que não consome nenhum derivado animal na sua dieta). Veja bem, o termo é vegetariano “estrito”, e não “restrito”.

A dieta composta exclusivamente de alimentos de origem vegetal é estritamente vegetariana, e não uma dieta restrita. Estudos científicos demonstram que os vegetarianos estritos tendem a utilizar alimentos de forma mais diversificada que as pessoas que comem carne, mostrando que a dieta estrita não é restrita. Se você ouvir dizer que alguém é um vegetariano *restrito* é porque a pessoa ainda não aprendeu a nomenclatura.

O indivíduo que não consome carne de nenhum tipo é vegetariano, assim como aquele que se alimenta de ovos e laticínios. O único ponto comum a todas as dietas vegetarianas é a exclusão de qualquer tipo de carne da alimentação.

Em 1851 já havia relatos de vegetarianos que procuravam alternativas ao uso de vestimentas que contivessem couro. Porém, apenas em 1944 surgiu o termo “*vegan*”, que foi cunhado por Donald Watson para designar o indivíduo vegetariano estrito que não utiliza produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário etc.). Em português, a palavra “*vegan*” foi adaptada para “vegano” pela Sociedade Vegetariana Brasileira.

A União Vegetariana Internacional (IVU, na sigla em inglês) define o vegetarianismo como “a prática de não comer carne, aves ou peixes ou seus subprodutos, com ou sem o uso de laticínios ou ovos”.

A Sociedade Vegetariana Brasileira considera vegetariano aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, com ou sem a utilização de laticínios ou ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo.



A Associação Dietética Americana define a dieta vegetariana como aquela que não inclui carne (inclusive de aves), frutos do mar ou produtos que contenham esses alimentos. Alguns vegetarianos brincam dizendo que não comem nada que tenha rosto, olhos ou um sistema nervoso central. Outros dizem que não comem nada que fuja ou esboce reação de fuga.

Os últimos dados do Ibope, em 2018, indicam que 14% dos entrevistados brasileiros se declararam vegetarianos, sendo que em 2012 esse número era 8%.

É nítido o aumento do número de adeptos da alimentação sem carne, como se pode ver nas redes sociais e ao analisar o crescimento do número de restaurantes vegetarianos e o surgimento de novos produtos veganos, inclusive lançados por grandes empresas que trabalham com a carne.

Essa industrialização de produtos alimentícios gera consequências para a saúde que nem sempre são positivas, especialmente se a industrialização processar os alimentos de forma a empobrecê-los, adicionando sódio, açúcar, gordura, corantes, aromatizantes artificiais ou elementos químicos de conservação.

### *Tipos de dieta vegetariana*

Você já deve ter decorado, mas, para reforçar: de forma genérica vegetariano é o indivíduo que não utiliza nenhum tipo de carne (vermelha ou branca) na dieta. Vegetarianismo é sinônimo de alimentação sem carne. O termo “vegetariano” provém do latim e significa “forte, robusto e vigoroso”.

Os vegetarianos podem ou não utilizar derivados animais na alimentação. Se consomem ovos e laticínios, são chamados ovolactovegetarianos. Se não comem ovos, mas aceitam laticínios, são chamados lactovegetarianos. Os vegetarianos que excluem todos os derivados animais do cardápio são chamados de vegetarianos estritos, vegetarianos puros e, às vezes, veganos. Na realidade, porém, há diferenças entre os vegetarianos estritos e os veganos. Apesar de ambos terem em comum o fato de adotar uma alimentação isenta de produtos animais, os veganos não utilizam vestimentas e produtos que incluam componentes animais e geralmente recusam produtos testados em animais. Esses três tipos

são os mais comuns, mas existem outras formas de vegetarianismo (dentro do padrão do vegetarianismo estrito), como o crudivorismo e o frugivorismo.

O crudivorismo propõe o uso de alimentos crus ou aquecidos no máximo até 42 °C. A utilização de alimentos em processo de germinação (cereais integrais, leguminosas e oleaginosas) é comum nesta dieta. Os alimentos seguem basicamente o mesmo padrão utilizado pelos vegetarianos estritos, exceto pelo fato de serem consumidos exclusivamente crus. Diferentemente do que se possa pensar, esta dieta apresenta preparações bastante sofisticadas e saborosas.

O frugivorismo utiliza apenas frutos, porém de acordo com o conceito da botânica e não da nutrição. Dessa forma, são utilizados cereais, legumes (como abobrinha, berinjela etc.), oleaginosas (nozes, amêndoas etc.) e as frutas propriamente ditas. Nesta filosofia, o preceito é utilizar apenas o que a natureza oferece, sem violar a integridade do vegetal.

Já a macrobiótica designa outra forma de alimentação, que pode ou não ser vegetariana. Macrobiótico é o indivíduo cuja alimentação se baseia em cereais integrais e que vive de acordo com um sistema filosófico bastante particular e característico. A dieta macrobiótica clássica, ao contrário da vegetariana, apresenta indicações específicas das proporções a serem utilizadas de cada grupo alimentar. Essas proporções seguem diversos níveis, podendo ou não incluir carnes. A macrobiótica não aconselha o uso de laticínios ou ovos.

Denomina-se semivegetariano, ou “flexitariano”, o indivíduo que faz uso de carnes, geralmente brancas, em menos de três refeições por semana. Alguns estudos consideram semivegetariano quem consome carnes em apenas uma refeição semanal. Essa terminologia ganha importância na comparação dietética (nutricional e de resultados para a saúde) entre vegetarianos (de todos os tipos) e onívoros, já que o semivegetariano é, teoricamente, um indivíduo que se situa entre os dois grupos. Ressalto que esse indivíduo não é considerado vegetariano, pois não tem uma alimentação sem carne. Você vai encontrar também os termos piscovegetariano (ou pescovegetariano) e pollovegetariano para designar os vegetarianos que incluem em sua dieta peixes ou galináceos, respectivamente. Mas eles não são vegetarianos!

Não existe uma evolução entre os tipos de dieta vegetariana. Por mais que muitos ovo-lactovegetarianos almejem se tornar veganos, isso não é uma constante. Há ovo-lactovegetarianos ou lactovegetarianos que não pretendem abolir o consumo de produtos derivados de animais.

Quem aceita qualquer tipo de alimento na dieta é onívoro. Há indivíduos onívoros que não comem verduras, legumes e frutas. Há vegetarianos estritos que não gostam de nada verde. Há pessoas ovo-lactovegetarianas que quase não usam ovos nem laticínios.

É importante ressaltar que essas nomenclaturas não devem ser utilizadas em hipótese alguma para determinar o estado nutricional do indivíduo, pois, exceto pela macrobiótica, nenhuma delas especifica a quantidade ou a frequência de ingestão de cada grupo de alimentos. A nomenclatura, na prática clínica do médico ou do nutricionista, serve apenas para avaliação e orientação, no sentido de saber o que o indivíduo vai ou não aceitar no cardápio.

E nesse contexto das nomenclaturas, surge uma nova terminologia, que é a “*plant-based diet*” e a “*whole food plant-based diet*”, sobre as quais conversaremos logo à frente, ao falarmos de saúde.

### *Vegetarianismo é naturalismo?*

Não! De forma alguma! Muitas pessoas associam erroneamente o vegetariano ao indivíduo que procura um estilo de vida saudável, baseado em uma vida mais natural e com a ingestão de alimentos isentos de aditivos artificiais e industrializados. Elas têm na cabeça a ideia do natureba que não penteia o cabelo, da mulher que não depila as axilas, e isso é fruto da distorção do que é o vegetarianismo e de sua associação a grupos que têm filosofia própria e também adotam a dieta vegetariana.

Você vai ver o tipo que denomino de *junk* vegetariano, que é o vegetariano que retirou a carne do cardápio, mas come todas as porcarias

que encontra pela frente, adotando uma dieta rica em alimentos refinados, frituras e corantes.

Um estilo de vida mais naturalista pode ser adotado por alguns vegetarianos, mas isso não é uma regra, e essa associação não deve ser feita. Vamos entender por que uma pessoa escolhe parar de se alimentar de carnes.

## Por que se tornar vegetariano

São diversas as razões que levam alguém a se tornar vegetariano. Em muitos casos, a filosofia de vida que a pessoa segue a desperta para a adoção dessa dieta. Com uma nova visão da vida, ela passa a viver de maneira diferente.

Segundo estudos científicos internacionais, a principal razão pela qual as pessoas se tornam vegetarianas é a busca por melhor qualidade de vida do ponto de vista da saúde. No entanto, esse resultado não condiz com a realidade brasileira, e talvez nem mesmo com a mundial. Entre os pacientes que atendo, mais de 90% dos veganos o são por motivos éticos (por causa dos animais, e não da saúde). Pelo menos 50% dos ovolactovegetarianos também retiram a carne do cardápio pensando nos animais. No meu ponto de vista, as estatísticas que emergem desses artigos científicos estão “viciadas”, pois parte delas foi realizada com adventistas, que têm na saúde o principal motivo para a adoção do vegetarianismo.

Vamos analisar as principais razões que levam ao vegetarianismo.

### *Ética*

Como os animais são capazes de procurar o prazer, preservar-se da dor e demonstrar interação com o ambiente em que vivem, causar-lhes sofrimento é uma atitude inaceitável do ponto de vista ético. Dessa forma, o indivíduo que compartilha desse princípio ético não aceita ser conivente com a exploração dos animais nem com o extermínio da vida deles. Ele considera os animais seres com direitos que devem ser respeitados.

É muito comum encontrarmos pessoas que participam de grupos de proteção a animais que em determinado momento questionam a incoerência de suas atitudes: “Como posso proteger o cão e o gato e comer a vaca e o frango? Qual é a diferença?” Pronto, surge mais um vegetariano! Também é comum que aqueles que se tornaram vegetarianos por causa dos animais procurem produtos isentos de aditivos de origem animal (como o corante vermelho carmim, ou INS 120, extraído do extrato seco de fêmeas de um inseto chamado cochonilha, ou *Coccus cactis*; esse corante é bastante utilizado em sucos de frutas com sabor artificial de morango ou pêssego, laticínios, doces, geleias, sorvetes, bebidas alcoólicas e cosméticos) ou que não tenham sido testados em animais (a tolerância a certos medicamentos e cosméticos é testada nos olhos de coelhos). A vivissecção assim como as experiências de laboratório são vistas como atos inaceitáveis. Há sites que listam as empresas cujos produtos utilizam derivados animais bem como as que fazem testes em animais.

Em alguns casos, a pessoa que se tornou vegetariana por causa dos animais não está preocupada com a própria saúde, e sim com o abuso contra os animais, e pode ter uma alimentação bastante inadequada em termos nutricionais. No entanto, o que minha experiência em consultório tem mostrado é que esse vegetariano não terá escolha senão estudar nutrição, pois será perseguido por perguntas sobre os nutrientes e, cedo ou tarde, estudará bastante e modificará seus hábitos. Falarei sobre isso em outro capítulo.

No grupo das pessoas que se tornam vegetarianas por questões éticas, podemos incluir ainda as que seguem religiões como o budismo e o adventismo, que preconizam a alimentação sem carne.

Para aquelas que não se sensibilizam com essa questão, há diversos filmes que mostram com clareza a crueldade contra os animais no processo industrial, mesmo nos locais que seguem rigidamente os protocolos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Isso ocorre por um motivo simples: os animais sentem medo e dor quando confinados e abatidos, mesmo que pensemos que seu entendimento do mundo seja diferente do nosso.

A ex-presidente e fundadora da Sociedade Vegetariana Brasileira, Marly Winckler, tem uma frase que reflete muito bem esse princípio: “Como queremos encontrar e praticar a paz se praticamos a violência em cada refeição que fazemos?”

## Saúde

É a segunda razão que leva os brasileiros a adotarem o vegetarianismo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. O indivíduo que associa o fato de ingerir carnes ao assassinato ou ao sofrimento animal não consegue viver psicologicamente bem ingerindo esses produtos. Forçar um indivíduo que modificou sua visão a comer carne é uma violação à sua saúde. Independentemente desse conceito, vou me concentrar apenas nos aspectos relacionados à saúde do corpo físico.

No entendimento da saúde, é importante falarmos de um termo que não expliquei anteriormente: a alimentação *plant-based* ou *whole food plant-based*. No passado era muito difícil termos uma alimentação vegetariana estrita processada, pois não havia muitos produtos desse tipo para o público vegano. O máximo que se podia fazer de errado na alimentação era usar cereais refinados (arroz, pão, macarrão), açúcar e frituras. Mas hoje há uma gama de produtos ultraprocessados, como leite condensado de soja, bolacha recheada sem leite, entre centenas de outros produtos destituídos de fibras, antioxidantes e micronutrientes, podendo levar a uma dieta vegetariana estrita que chamo de *junk* vegana.

Assim, para diferenciar a qualidade da alimentação vegetariana, foi criado o termo *plant-based*, ou *whole food plant-based*, que consiste em uma alimentação vegetariana estrita que utiliza o alimento *in natura*, ou seja, na sua forma natural e integral. No conceito do termo, a alimentação “baseada em plantas” poderia até aceitar, no contexto da saúde, a inclusão esporádica de elementos animais, mas ela é uma alimentação praticamente vegetariana estrita. Ao procurarmos a expressão “*plant-based diet*” no PubMed, um banco de artigos que temos disponível para pesquisa científica, somos direcionados para o diretório pertencente à alimentação vegetariana.

Alguns profissionais, por falta de conhecimento, estão se apropriando desse termo para flexibilizar a alimentação vegetariana, inserindo produtos animais, mas vemos isso com reprovação, pois a dieta *plant-based* é uma alimentação vegetariana estrita, natural e integral. E é com esse padrão vegetariano estrito saudável que vemos os efeitos positivos para a saúde de vegetarianos. Assim, lembre-se de que, no contexto da

saúde, não basta ser vegetariano, é preciso escolher alimentos mais naturais e integrais. Quanto mais *plant-based*, melhor!

Há vários estudos populacionais que avaliaram a saúde dos vegetarianos com amostragens bastante significativas. Grande parte desses estudos foi realizada com adventistas, que, por motivos religiosos, são incentivados a adotar o vegetarianismo. Como essa adesão não é obrigatória, encontramos vegetarianos e não vegetarianos nessas comunidades. Essa diversidade os torna um grupo bastante interessante para pesquisas relacionadas à saúde, já que o consumo de álcool, a frequência de tabagismo e de atividade física são similares, a despeito da opção dietética. Assim, um estudo populacional identifica que tem algo positivo na dieta vegetariana, pois as populações têm menos diabetes, menos doenças cardiovasculares, redução de diversos tipos de câncer e menos obesidade. No entanto, como profissionais de saúde, tentamos entender quais são os fatores que levaram a isso e comparar se uma alimentação vegetariana estrita bem feita seria realmente melhor do que uma onívora bem feita. Esses estudos controlados foram feitos e a cada dia publicam-se mais estudos assim. Em todos eles a alimentação vegetariana bem feita se mostra superior à onívora bem feita.

Vamos conversar um pouco mais sobre as principais doenças estudadas e os motivos pelos quais a dieta vegetariana tem tão bons resultados.

### Doenças cardiovasculares

De forma geral, os estudos populacionais mostram:

- Redução de 29% das mortes por doença cardiovascular nos vegetarianos.
- Níveis sanguíneos de colesterol 14% mais baixos em ovolactovegetarianos do que em onívoros.
- Níveis sanguíneos de colesterol 35% a 40% mais baixos em vegetarianos estritos do que em onívoros.
- Pressão arterial mais baixa nos vegetarianos (redução de 5 a 10 mmHg, que já é suficiente para reduzir os riscos cardiovasculares).
- Redução dos níveis de inflamação corporal com a alimentação vegetariana estrita.

No contexto da doença cardiovascular, são vários fatores que explicam essas mudanças. Sabemos que os níveis mais elevados de colesterol

LDL trazem impactos negativos para a saúde, pois se correlacionam a maior risco cardiovascular. E adotar uma alimentação vegetariana estrita pode reduzir em 40% seus níveis, um valor similar ao uso de medicamento do grupo das estatinas que tem essa ação redutora do colesterol.

O perfil da dieta vegetariana, de baixa ingestão de gordura saturada e maior teor de fibras e fitosteróis, auxilia muito nesse contexto protetor. As fibras ajudam a arrastar para as fezes o colesterol dietético (ou o que estava dentro do corpo e foi lançado ao intestino pelas vias biliares). As fibras também melhoram a composição da microbiota (bactérias intestinais), fazendo com que o colesterol seja transformado em coprosterol, um composto que não é absorvido e acaba sendo eliminado pelas fezes. Os fitosteróis, compostos vegetais que se parecem com o colesterol, competem na absorção, deixando mais colesterol não absorvido para ser levado para as fezes. Por mais que uma alimentação vegetariana estrita não contenha colesterol, o organismo lança diariamente parte do colesterol que está dentro do corpo ao intestino, e ele pode ser reabsorvido, voltando para o sangue. Esse conjunto de elementos faz com que o próprio colesterol produzido internamente seja jogado para fora do corpo.

Ainda na parte intestinal, a maior presença de fibras leva à sua fermentação bacteriana, produzindo ácidos graxos de cadeia curta (acetato, propionato e butirato), que têm ação dentro do corpo (ação endógena) modulando a produção de colesterol.

O reino vegetal contém 64 vezes mais antioxidantes do que o reino animal. Isso faz com que a troca de produtos animais por vegetais aumente o teor antioxidante da dieta de forma expressiva. Um estudo comparou essas mudanças ao inserir um grupo de 50 indivíduos em uma dieta vegetariana estrita e outro grupo de 50 indivíduos em uma dieta onívora preconizada pela Associação Americana de Cardiologia (American Heart Association). Após oito semanas, os níveis de inflamação (medidos pela proteína C reativa ultrasensível) ficaram 32% menores no grupo vegetariano, quando comparado com o onívoro.

A ingestão de carnes, ovos e laticínios fornece quantidades expressivas de colina, carnitina, fosfatidilcolina e betaína. Em contato com as bactérias intestinais do indivíduo onívoro, são transformadas em trimetilamina (TMA), que por sua vez é absorvida e transformada em óxido de trimetilamina (TMAO) pelo fígado. O TMAO aumenta expressivamente o risco de



formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos (ateroma) e a capacidade de coagulação, inclusive reduzindo o efeito do ácido acetilsalicílico (AAS), muito usado por cardiopatas, elevando o risco cardiovascular. Os vegetarianos estritos praticamente não produzem TMAO, pois as bactérias intestinais são diferentes das proporcionadas na alimentação onívora.

Ainda no contexto do risco cardiovascular, a redução dos níveis de pressão arterial que vemos com a adoção da dieta vegetariana é um fator protetor de risco cardíaco. Da mesma forma, o melhor controle glicêmico ocasionado pela alimentação vegetariana proporciona proteção às paredes do vaso sanguíneo (endotélio), já que a glicose elevada é um fator de agressão endotelial, e os níveis mais elevados de insulina aumentam o estímulo para a produção de colesterol, além de estimularem a produção de mais adrenalina (via sistema nervoso central), levando a maior contração de vasos sanguíneos, alterando o trabalho cardíaco e o risco cardiovascular como um todo.

## Diabetes

O risco de diabetes é praticamente o dobro em onívoros quando comparados a vegetarianos, de acordo com um estudo feito com 34.198 indivíduos adventistas. Outros estudos controlados demonstram que, comparados aos que adotam a dieta preconizada pela Associação Americana de Diabetes ou pela Associação Europeia para o Estudo do Diabetes, os diabéticos que adotam uma dieta vegetariana estrita, com baixo teor de gordura ou não, têm muito mais benefícios em relação ao controle glicêmico, perda de peso, uso de medicamentos, redução do colesterol “ruim” e perda de proteína pelos rins (uma condição chamada de microalbuminúria, indicativa da saúde dos vasos sanguíneos dos rins).

Dessa forma, vemos que a alimentação vegetariana estrita atua não apenas na prevenção do diabetes como traz resultados superiores aos da onívora no tratamento de diabéticos. Esses dados são tão evidentes que podemos ver no Consenso da Associação Americana de Endocrinologistas Clínicos e Colégio Americano de Endocrinologia, publicado em janeiro de 2020, o endosso da dieta *plant-based* como a melhor escolha para diabéticos.

E como explicar esse efeito de uma alimentação vegetariana no controle glicêmico, mesmo quando ela apresenta mais carboidratos na sua composição?

## Acabe com as dúvidas e confusões com informação e muito jogo de cintura.

Se você está com este livro em mãos, significa que não quer mais comer carne, ou que se incomoda com a questão dos animais, ou que pelo menos está revendo suas escolhas alimentares. Seja como for, parabéns por ter dado o primeiro passo para expandir seus conhecimentos.

Aqui você vai aprender:

- O que a dieta vegetariana pode fazer com o organismo
- Os 18 passos para se tornar vegetariano (e continuar assim!)
- Por que prestar atenção aos nutrientes é importante
- Como responder às dúvidas mais comuns da família e dos amigos.
- Como lidar com as críticas sem arruinar sua vida social

E mais: capítulos especiais ajudam pais, mães e cuidadores a lidar com a nova opção de crianças e adolescentes e também orientam médicos e outros profissionais de saúde sobre os pontos de atenção no atendimento à pessoa vegetariana.

Com este livro, o vegetariano vai deixar de se sentir um alienígena no mundo de onívoros e verá que é possível uma convivência harmoniosa em um mundo melhor para todos os seres, humanos ou não.

EDITORIA  
**ALAUDE**

