

BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE VEGETAIS

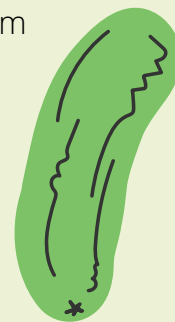
Yassana Marvila Girondoli
Nutricionista – Cass/Reitoria/Ifes

OUTUBRO DE 2021

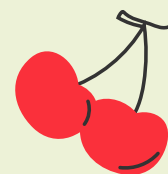


BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE VEGETAIS

Os padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, tubérculos, frutas, legumes, verduras, oleaginosas e sementes) e preparações culinárias à base desses alimentos pelo excessivo consumo de produtos de origem animal (carnes, produtos cárneos, ovos, leite e derivados), produtos industrializados prontos para consumo, açúcar e gordura. Com isso, há uma grande preocupação no âmbito da saúde humana, bem-estar animal e sustentabilidade ambiental.



Essas transformações, observadas com grande intensidade também no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes, a ingestão excessiva de calorias e o aumento das doenças crônicas.



A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) propõe a adoção mundial das chamadas “dietas sustentáveis”, aquelas com baixo impacto ambiental, que contribuem para a segurança alimentar e nutricional para uma vida sadia das gerações presentes e futuras. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, são culturalmente aceitáveis, acessíveis, economicamente justas e disponíveis, nutricionalmente adequadas, inócuas, saudáveis e otimizam os recursos naturais e humanos.



Dentre as dietas consideradas sustentáveis, podemos citar a dieta vegetariana, mediterrânea, nórdica, de alguns países asiáticos, bem como a dieta à base de vegetais/plantas. No geral, consistem em um padrão alimentar no qual os alimentos são consumidos de forma mais natural (*in natura*), minimamente processados (com o mínimo de processamento), não refinados (priorizando os cereais integrais), com redução de gorduras e açúcares. Vale lembrar que uma alimentação à base de vegetais é diferente de uma

alimentação vegetariana. Na primeira,

os alimentos são selecionados com a principal finalidade da escolha nutricional, mais natural, integral, orgânica e/ou agroecológica, considerando a forma como os



alimentos são cultivados, distribuídos, armazenados, preparados (cozidos, assados, etc.), respeitando a sazonalidade destes, aproveitando ao máximo os seus benefícios nutricionais, podendo ter a presença de alimentos de origem animal em pequenas quantidades. Vale a leitura do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, o qual considera todos esses aspectos em relação a uma alimentação saudável e sustentável.

Uma alimentação à base de vegetais e reduzida em alimentos de origem animal traz inúmeros benefícios à saúde humana, como por exemplo:



- Equilíbrio no teor nutricional e no valor calórico das refeições;
- Manutenção de um peso corporal mais satisfatório e saudável;
- Previne doenças crônicas (obesidade, diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer) e auxilia no tratamento das mesmas;

- Modula uma flora intestinal saudável, por serem ricas em fibras, antioxidantes e outros fitoquímicos, contribuindo com o funcionamento e saúde intestinal;

- Ajuda a reduzir o colesterol no sangue;

- Permite um melhor controle glicêmico (reduz a glicose no sangue);

- Possuem menos substâncias inflamatórias;



- Fortalece o sistema imunológico;

- Melhora a cognição e concentração;

- Auxilia na redução dos quadros de cansaço, estresse, ansiedade e depressão;

- Promove o bem-estar, aumenta a qualidade e expectativa de vida.

Vale ressaltar que muitos comportamentos alimentares saudáveis ocorrem em conjunto com outros hábitos de vida saudáveis, tais como: atividade física regular, sono adequado, controle do estresse, não fumar, redução do consumo de bebidas alcoólicas, práticas de autocuidado, etc.



Outra forma de aderir a uma dieta sustentável é utilizar alimentos orgânicos e agroecológicos (cultivados em casa, comprados em feiras ou adquiridas diretamente da agricultura familiar), partes não convencionais dos alimentos (folhas, cascas, talos e sementes) e PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) em diferentes preparações culinárias.

As partes não convencionais dos alimentos são muito nutritivas, seu uso permite o aproveitamento integral dos alimentos e a redução do desperdício. As PANC podem ser



consumidas cruas, complementando e diversificando as refeições e são amplamente ofertadas no Brasil, de acordo com a região e sazonalidade, além de serem acessíveis, fáceis de cultivar e nutritivas. Citam-se algumas já bastante conhecidas: azedinha, begônia, beldroega, bertalha, capuchinha, dente de leão, folha de abóbora, folha de batata doce, ora-pro-nóbis, peixinho da horta, serralha, taioba, etc.



Portanto, uma alimentação saudável e sustentável vai além da escolha dos alimentos que serão consumidos; perpassa pelo estado de consciência de que nossas escolhas alimentares afetam todo o ecossistema e que nós também fazemos parte dele. Nesse sentido, recomenda-se a alimentação à base de vegetais e sugere-se ainda que políticas e programas de reeducação alimentar e redução do consumo de produtos de origem animal e industrializados (processados e ultraprocessados) sejam incentivados como medida de saúde pública.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ALEIXO, M. G. B. et al. Controle e redução de doenças crônicas não transmissíveis através da dieta à base de plantas: Uma revisão abrangente. *Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente*, v. 1, n. 1, p. 103-1019, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a população brasileira*, 2ª edição. 2014.
- MEDAWAR, E. et al. The effects of plant-based diets on the body and the brain: A systematic review. *Translational Psychiatry*, v. 9, n. 226, 2019.
- TRICHES, R. M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. *Saúde Debate*, v. 44, n. 126, p. 881-894, 2020.