

IMPACTOS DA DIETA VEGETARIANA NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Laís Silva Carolino¹
Dandhara Cardoso De Oliveira¹
Kênia Pereira Lemos Bastos²
Isabela Queiroz Períolo Lopes³
Ananda Nunes Pereira⁴

anandanunespereira@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: dieta vegetariana; obesidade; diabetes tipo 2; doenças crônicas não transmissíveis; *plant-based*.

1 INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam a principal causa de mortalidade no mundo, sendo responsáveis por aproximadamente 70% dos óbitos (OMS, 2017). Essas enfermidades, como diabetes mellitus tipo 2, obesidade, dislipidemias, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, têm etiologia multifatorial e estão fortemente associadas a hábitos de vida inadequados, incluindo padrões alimentares ricos em gordura saturada, açúcar e produtos de origem animal altamente processados (Aleixo *et al.*, 2021). Nesse contexto, a adoção de dietas à base de vegetais tem sido objeto de estudo e destaque nas últimas décadas. Esse padrão alimentar caracteriza-se pelo consumo elevado de alimentos minimamente processados de origem vegetal como frutas, hortaliças, leguminosas e grãos integrais e pela redução ou exclusão de alimentos de origem animal. Estudos apontam que tais dietas podem contribuir significativamente para a prevenção e controle das DCNT, por promoverem melhorias no perfil lipídico, redução da pressão arterial, controle glicêmico e manutenção do peso corporal (Sousa *et al.*, 2024). Além disso, há evidências de que a alimentação vegetariana está associada a uma menor incidência de certos tipos de câncer, como o colorretal, e a uma modulação benéfica da microbiota intestinal, o que reforça sua potencialidade na promoção da saúde metabólica e imunológica (Aleixo *et al.*, 2021; Jesus *et al.*, 2021). No Brasil, dados do IBOPE (2018) indicam que cerca de 14% da

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

² Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

³ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde (UFLA). Nutricionista clínica da Unimed Vertente do Caparaó. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

⁴ Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Nutricionista Responsável Técnica pelo Programa de Alimentação Escolar na Prefeitura Municipal de Sericita e Prefeitura Municipal de Rio Casca. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix - Matipó.

população adulta já se declara vegetariana, revelando uma tendência crescente em direção a padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo apresentar, com base em revisão da literatura científica, os impactos da dieta vegetariana na prevenção e controle das DCNT, ressaltando seus benefícios fisiológicos e possíveis limitações nutricionais, a fim de fomentar a discussão sobre políticas públicas alimentares e estratégias de promoção da saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002), desenvolvida a partir de estudos já publicados em revistas indexadas e revisadas por pares. Os artigos analisados consistem majoritariamente em revisões integrativas de literatura, com abordagem qualitativa e exploratória. As buscas foram realizadas em bases de dados como PubMed, SciELO, Google Acadêmico e sites institucionais da Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde e Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE). Foram usados os descritores “dieta vegetariana”, “obesidade”, “diabetes tipo 2”, “doenças crônicas não transmissíveis” e “*plant-based*” e operadores booleanos AND e OR. Foram incluídas publicações dos últimos 10 anos, que abordassem os efeitos clínicos da dieta vegetariana na saúde humana, com ênfase na prevenção e manejo das DCNT. Critérios de exclusão: artigos sem revisão por pares e que abordassem a dieta vegetariana em contextos que não envolvessem DCNT. O método de análise adotado consistiu na categorização temática, organizando os dados extraídos em eixos como: prevalência de consumo e efeitos observados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados apontam, de maneira consistente, que a adoção de uma dieta vegetariana está fortemente associada à redução do risco e à melhora no controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias e alguns tipos de câncer. Conforme destaca Aleixo *et al.* (2021), dietas à base de vegetais promovem benefícios fisiológicos relevantes, como a melhora do perfil lipídico, a redução da pressão arterial e o controle glicêmico. Esses efeitos são atribuídos à elevada ingestão de fibras, fitoquímicos, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios naturais presentes em alimentos vegetais, associados à baixa densidade energética e à menor ingestão de gorduras saturadas e colesterol. De modo semelhante, Mendes (2020) reforça que indivíduos vegetarianos tendem a apresentar menor índice de massa corporal (IMC), menor circunferência abdominal e melhores indicadores metabólicos, quando comparados aos onívoros. Outro ponto recorrente nos artigos diz respeito à influência positiva das dietas vegetarianas sobre a microbiota intestinal. Aleixo *et al.* (2021) e Jesus *et al.* (2021) demonstram que uma alimentação rica em frutas, vegetais e grãos integrais favorece o crescimento de bactérias benéficas, como *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, em detrimento de cepas associadas a processos inflamatórios, como os *Bacteroides*. Isso contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, melhora da absorção de nutrientes e redução de marcadores inflamatórios sistêmicos. No entanto, os autores também alertam para a necessidade de planejamento nutricional adequado, uma vez que dietas vegetarianas estritas podem apresentar menor biodisponibilidade de micronutrientes essenciais, como ferro, zinco, vitamina B12 e vitamina D, o que pode

levar a déficits nutricionais caso não haja acompanhamento profissional ou suplementação apropriada (Vieira *et al.*, 2019). Dessa forma, os achados evidenciam que a alimentação vegetariana é uma ferramenta eficaz na prevenção e manejo das DCNT, desde que adequadamente planejada e contextualizada às necessidades individuais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise crítica dos estudos revela que a dieta vegetariana, quando planejada de forma equilibrada, apresenta um papel significativo na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis. Seus efeitos protetores decorrem, sobretudo, da elevada densidade nutricional, do potencial anti-inflamatório e da modulação favorável da microbiota intestinal, promovendo benefícios metabólicos amplamente reconhecidos. No entanto, é fundamental considerar os riscos nutricionais associados à exclusão de grupos alimentares, como a deficiência de vitamina B12, o que reforça a importância do acompanhamento por profissionais capacitados. Nesse sentido, a adesão a padrões alimentares à base de vegetais deve ser incentivada como estratégia nutricional, desde que sustentada por orientações individualizadas e embasadas em evidências científicas atualizadas.

REFERÊNCIAS

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. 2, n. 6, p. 65–81, 2021.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

IBOPE. 2018. 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE inteligência. Disponível em <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>>. Acesso em: 25/07/2025.

JESUS, H. M. et al. Alimentação vegetariana e não vegetariana e o risco de doenças crônicas não transmissíveis em adultos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 92, p. 97 – 105, jan/fev. 2021.

MENDES, L. N. **Riscos e benefícios da dieta vegetariana**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário – UNIESP, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). *OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019*. Genebra, 9 dez. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>. Acesso em: 25/07/2025.

SOUSA, A. L. V. et al. Vegetarianismo e os benefícios para a saúde, uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, 2024.

VIEIRA, S. E et al. A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida. Trabalhos de Conclusão de Curso – Nutrição - Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica, 1-18, 2019.