



**EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA
OVOLACTOVEGETARIANA**

**EFFECTS OF MEATY FOOD INTAKE AND THE IMPORTANCE OF OVOLACTOVEGETARIAN
DIET**

**EFFECTOS DE LA INGESTA DE ALIMENTOS CARNOSOS Y LA IMPORTANCIA DE LA DIETA
OVOLACTOVEGETARIAN**

Beatriz Liane Martinati¹, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha², Emanuelle Brito Ajala dos Santos³, Mariana Malandrin⁴

e371656

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i7.1656>

PUBLICADO: 07/2022

RESUMO

A alimentação é uma das necessidades básicas dos seres humanos. Porém, atualmente, o padrão alimentar da população vem se tornando precário devido à falta de nutrição na alimentação diária, que se caracteriza por grande quantidade de alimentos industrializados, processados e ingestão abusiva de carne, que podem acarretar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A metodologia trata-se de uma revisão bibliográfica, com o total de 23 artigos para esse estudo. O objetivo deste estudo é identificar os efeitos do consumo de carne na fisiologia humana. A dieta vegetariana tem sido cada vez mais procurada na população e apesar de poder ocorrer falta de certos nutrientes com essa dieta, se for feita com atenção e planejamento, pode ser facilmente aderida por qualquer indivíduo, sem prejuízo, podendo até mesmo evitar doenças fatais como câncer, doenças hepáticas e algumas doenças cardíacas. Logo, é de extrema importância ressaltar os efeitos negativos do consumo de carne pelo ser humano, e como uma dieta ovolactovegetariana pode beneficiar a saúde e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Organismo. Carne. Dieta vegetariana. Alimentação saudável.

ABSTRACT

Food is one of the basic needs of human beings. However, currently, the dietary pattern of the population has become precarious due to the lack of nutrition in daily food, which is characterized by a large amount of industrialized, processed foods and abusive meat intake, which can lead to the emergence of chronic non-communicable diseases (NCDs). The methodology is a bibliographic review, with a total of 23 articles for this study. The aim of this study is to identify the effects of meat consumption on human physiology. The vegetarian diet has been increasingly sought after in the population and although there may be a lack of certain nutrients with this diet, if done with attention and planning, it can be easily adhered to by any individual, without prejudice, and can even prevent fatal diseases such as cancer, liver diseases and some heart diseases. Therefore, it is extremely important to highlight the negative effects of meat consumption by humans, and how an ovolactovegetarian diet can benefit health and quality of life.

KEYWORDS: Organism. Meat. Vegetarian diet. Health feed.

RESUMEN

La alimentación es una de las necesidades básicas del ser humano. Sin embargo, actualmente, el patrón dietético de la población se ha vuelto precario debido a la falta de nutrición en la alimentación diaria, que se caracteriza por una gran cantidad de alimentos industrializados y procesados y la ingesta abusiva de carne, lo que puede conducir a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). La metodología es una revisión bibliográfica, con un total de 23 artículos para este estudio. El

¹ Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP

² Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP

³ Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP

⁴ Estudante do curso de Farmácia do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP)



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

objetivo de este estudio es identificar los efectos del consumo de carne en la fisiología humana. La dieta vegetariana ha sido cada vez más buscada en la población y aunque puede haber una falta de ciertos nutrientes con esta dieta, si se hace con atención y planificación, puede ser fácilmente adherida por cualquier individuo, sin prejuicios, e incluso puede prevenir enfermedades fatales como el cáncer, enfermedades hepáticas y algunas enfermedades cardíacas. Por lo tanto, es extremadamente importante destacar los efectos negativos del consumo de carne por parte de los seres humanos, y cómo una dieta ovolactovegetariana puede beneficiar la salud y la calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: Organismo. Carne. Dieta vegetariana. Alimentación sanitaria.

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das necessidades básicas do ser humano, assim como respiração. Sendo assim, a alimentação abrange vários aspectos, podendo depender de etnia, religião, condição financeira e ainda possui uma forte relação com poder. Com isso, mudanças nos hábitos alimentares requerem a correlação de muitos fatores¹. A adoção de hábitos alimentares corretamente nutritivos e equilibrados pode auxiliar na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)²

A cada era da sociedade que se inicia, ocorre uma mudança do padrão alimentar em cada região, dependendo da disponibilidade dos alimentos e matérias primas³. Atualmente a população está sempre à procura do que é mais prático, fácil e rápido, inclusive com relação a alimentação, trazendo espaço para os alimentos industrializados e processados em substituição aos alimentos naturais da agricultura e pecuária local de cada região. Apesar de haver menos precariedade de alimentos pela população, com relação aos séculos passados, a desnutrição ainda é um fator muito recorrente, visto que os alimentos industrializados e processados não conferem nutrientes necessários para saúde humana, fazendo com que a população tenha uma dieta sem qualidade⁴.

O consumo de carne, especialmente carne vermelha e processada, tem sido discutido nos últimos anos sobre seus efeitos no organismo humano, que podem ser positivos, por possuir muitos nutrientes que contribuem para a nossa saúde, como proteínas, aminoácidos essenciais, água, entre outros, trazendo benefícios ao sistema nervoso central e a função renal⁵. Porém, a carne vermelha pode apresentar muitos aspectos negativos para a saúde humana, como por exemplo, ser precursora de doenças como Diabete Melitus e cânceres nas regiões digestórias do corpo, além de trazer escassez a qualidade da dieta humana⁶.

A carne ingerida na dieta carnívora apresenta componentes como água, proteínas (proteínas miofibrilares, sarcoplasmáticas e do tecido conjuntivo), gorduras e minerais, sendo a água e as proteínas os componentes mais abundantes. A quantidade de água na carne animal varia de acordo com a quantidade de gordura, numa proporção inversa, como por exemplo em carnes magras (com pouca quantidade de gordura) há maior quantidade de água⁷. O tecido adiposo da carne vermelha é composto em sua maior parte por lipídeos, pequena quantidade de tecido conjuntivo e água, sendo os lipídeos constituídos de triglicerídeos e colesterol. Os triglicerídeos possuem em sua composição



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

ácidos graxos que podem ser saturados ou insaturados; na carne vermelha são predominantes os ácidos graxos saturados e monoinsaturados ⁷.

Em todo o mundo o consumo de carne é muito alto, e este alimento pode trazer benefícios e malefícios ao organismo, o principal objetivo deste estudo é identificar os efeitos que o consumo de carne vermelha e uma dieta com pouca qualidade e escassez de nutrientes podem trazer ao organismo humano e como isso pode afetar a fisiologia humana e a qualidade de vida da população.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto e novembro de 2020, na Universidade Adventista de São Paulo, campus Engenheiro Coelho, com o intuito de abordar assuntos relacionados à fisiologia humana. Foi selecionado então, especificamente, o impacto da alimentação ovolactovegetariana e sua relação com o corpo humano e seu funcionamento.

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter integrativo, onde foram selecionados e analisados 23 artigos com temas relacionados a dietas vegetarianas e suas vertentes, seus benefícios e malefícios e estudos realizados em humanos. Esta pesquisa usou como descritores as palavras “dieta vegetariana”, “dieta ovolactovegetariana”, “alimentos cárneos” e “efeitos da carne no corpo humano”.

Dentre os 23 artigos utilizados, 15 foram escritos no idioma português, 3 em espanhol e 5 no idioma inglês, os quais foram escritos entre o período de 1994 e 2020. As buscas das referências foram realizadas nas principais bases de dados como Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Como critério de inclusão foram selecionados estudos de caráter comparativo com populações ovolactovegetarianas e onívoras, além de estudos e revisões bibliográficas que abrangiam de forma geral o ovolactovegetarianismo para fornecer maior embasamento à revisão.

DESENVOLVIMENTO

Os artigos utilizados para o embasamento teórico foram distribuídos em uma tabela para melhor compreensão dos assuntos abordados.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

Tabela 1 - Material de pesquisa

Tópicos do desenvolvimento	Artigos usados em cada tópico	Resultado do conteúdo estudado e abordado
Saúde, ética e meio ambiente	COUCEIRO.; 2008 MARTINS.; 2019 SABATÉ.; 2003 WHITE <i>et al.</i> ; 1994	Saúde, ética e o meio ambiente, são três fatores que favorecem a adoção de uma dieta vegetariana ou ovolactovegetariana, que está vinculada a benefícios que vão além do pessoal.
Pirâmide alimentar vegetariana	SABATÉ.; 2003	A pirâmide alimentar vegetariana abrange nove grupos, os quais demonstram a variedade de opções de uma dieta sem alimentos cárneos, que permitem uma vida saudável, comendo muito bem.
Alimentação vegetariana e prevenção de doenças crônicas	KEY TJ.; <i>et al.</i> , 2006 MARTINS.; <i>et al.</i> , 2019 PARISE; 2002 SABATÉ; <i>et al.</i> , 2010 SILVA.; <i>et al.</i> , 2011 ZANDONAI.; <i>et al.</i> , 2012	Há comprovação quanto um menor índice de doenças crônicas associado a uma dieta vegetariana. Reduzindo o risco de problemas cardiovasculares e diabetes, por conta da diminuição de produtos industrializados e o consumo de carnes.
A relação existente entre consumo de carne e doenças hepáticas	SILVA.; <i>et al.</i> , 2011 ZELBER-SAGI; 2018	As doenças hepáticas têm sua causa, muitas vezes, por refeições rápidas e industrializadas, relacionada a carnes brancas e vermelhas que aumentam o percentual de gordura no sangue, ocasionando problemas no fígado.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

Os malefícios e benefícios da carne bovina	BRIDI; <i>et al.</i> , 2002	O consumo de alimentos cárneos tem seus pontos positivos, mas também possui pontos negativos. A carne possui aminoácidos que ajudam na prevenção de doenças físicas e psicológicas, além de seus peptídeos que ajudam no bom funcionamento do organismo e aumentam a imunidade. Porém a ingestão de colesterol e ácidos graxos que estão presentes na carne, traz efeitos maléficos ao ser humano.
--	-----------------------------	--

Saúde, ética e impactos ambientais

São considerados vegetarianos os indivíduos que não consomem carne vermelha ou branca. Diferentemente, existem os veganos, que além das mesmas características dos vegetarianos, não consomem alimentos que provêm de origem animal. Além disso, existem as classes de lactovegetarianos (que consomem leite e derivados) e ovolactovegetarianos (que além do leite e seus derivados também consomem ovos) ⁸.

A saúde é a principal razão, pela qual as pessoas se tornam vegetarianas. Há um forte consenso de que a dieta vegetariana é mais saudável do que a dieta que inclui alimentos de origem animal ⁹. Durante os últimos 20 anos, têm documentado importantes e significativos benefícios do vegetarianismo, e outras dietas baseadas em alimentos vegetais, reduzindo o risco para muitas doenças crônicas não-transmissíveis, como também para o risco de mortalidade total ¹⁰. Para a ética de muitas pessoas, o vegetarianismo é uma declaração contra a violência e crueldade aos animais, que não deviam ser criados e abatidos com o propósito de serem utilizados para fins alimentares, de cosmética e vestuário ¹¹. No Brasil, segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, cerca de 50% das pessoas se tornam vegetarianas por esse motivo ⁹.

A criação industrial de animais traz profundos impactos ambientais principalmente ligados ao desmatamento e à contaminação de mananciais aquíferos ⁹. O impacto ambiental pode ser diminuído reduzindo o consumo de alimentos de origem animal e aumentando o consumo de alimentos de origem vegetal ¹¹.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

Pirâmide alimentar vegetariana

Os nove grupos de alimentos que compõem o guia alimentar da Universidade de Loma Linda para vegetarianos são descritos por Sabaté ¹⁰.

Grupo 1 (cereais integrais): o consumo de cereais integrais (trigo integral, arroz integral e cereais) tem sido recomendado ao redor do mundo. Esse grupo compreende grãos produzidos com o mínimo de processamento. Alguns vegetarianos consomem cereais na forma de análogos da carne, como o glúten, que constitui uma parte do trigo rica em proteína;

Grupo 2 (leguminosas, lentilhas, ervilhas): no modelo dietético vegetariano, as leguminosas estão no mesmo patamar dos cereais integrais. Além das leguminosas, uma variedade de produtos industrializados derivados da soja e outras compõem esse grupo;

Grupo 3 (hortaliças): muitas hortaliças contêm pouca quantidade de carboidratos e são abundantes em vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos. Os vegetarianos geralmente consomem a quantidade recomendada de hortaliças, estabelecidos pelo guia alimentar;

Grupo 4 (frutas): o grupo das frutas inclui tanto as frutas frescas como as congeladas, secas e enlatadas. As frutas são boas fontes de fibras, além de diversos minerais, vitaminas e fitoquímicos. Os vegetarianos geralmente consomem quantidades recomendadas de frutas;

Grupo 5 (nozes, castanhas e sementes oleaginosas): são fontes concentradas de nutrientes como gorduras, fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, vitamina A, minerais e fitoquímicos;

Grupo 6 (gorduras/óleos vegetais): as gorduras podem ser de origem animal (manteiga e maionese) e de origem vegetal (abacate, azeitonas, coco, óleos vegetais, gordura vegetal hidrogenada). No padrão dietético dos vegetarianos é recomendado o consumo de fontes de gordura de origem vegetal, sobretudo de alimentos ricos em gorduras poli (especialmente ômega 3) e monoinsaturadas;

Grupo 7 (laticínios): alguns vegetarianos podem consumir uma quantidade maior de proteínas provenientes do leite (queijos e iogurte), sem incluir as proteínas da carne. Outros vegetarianos consomem pouca ou nenhuma proteína de origem animal. Porém, como no Brasil é emergente o lançamento de alimentos alternativos de origem vegetal fortificados com cálcio (extrato hidrossolúvel de soja fortificado com cálcio) os consumidores poderão optar por esses produtos para substituir os laticínios, consumindo, dessa forma, quantidades menores de produtos de origem animal;

Grupo 8 (ovos): devido ao seu conteúdo de nutrientes, os ovos são, geralmente, consumidos como substitutos da carne;

Grupo 9 (doces): são geralmente a combinação de dois ou mais grupos de alimentos. A maior parte dos doces contém açúcar, farinha refinada, margarina, manteiga ou óleos, ovos e uma variedade de outros ingredientes. Os doces processados contêm os óleos hidrogenados. Esse grupo deve ser consumido com moderação e deve ser limitado no caso de controle ou perda de peso.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrín

Alimentação vegetariana e prevenção de doenças crônicas

Os benefícios do padrão alimentar vegetariano têm vindo a aumentar nos últimos anos, particularmente na prevenção de algumas doenças crônicas não transmissíveis que afetam a sociedade ¹¹. Estudos relacionados à obesidade referem que as dietas vegetarianas estão associadas a um menor Índice de Massa Corporal (IMC) e menor prevalência de obesidade em adultos e crianças ¹². As principais consequências do sobrepeso e obesidade são doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios musculoesqueléticos e certos tipos de cancro, como por exemplo, endométrio, mama e cólon¹¹.

O consumo de um padrão alimentar vegetariano está associado a uma redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares, devido à melhoria de fatores de risco modificáveis, principalmente obesidade abdominal e pressão arterial ¹³. O consumo elevado de cereais integrais, hortícolas, frutas e sementes e o baixo consumo de cereais refinados, bebidas açucaradas e de carnes vermelhas ou processadas, reduz o risco de diabetes e melhora o controlo glicêmico e o perfil lipídico em pessoas com diabetes ¹¹.

A alta ingestão de carne vermelha e suplementação de ferro heme têm demonstrado um aumento na concentração fecal de compostos nitrosos, sendo que muitos destes são potentes agentes cancerígenos. A associação positiva com o consumo de carne processada pode ser em parte devido aos compostos nitrosos já presentes na carne. Os compostos nitrosos são agentes alcalinos capazes de reagir com o DNA dos tecidos alvos para alterar suas bases e pode, portanto, potencialmente iniciar a carcinogênese ¹⁴. O alto consumo de colesterol eleva as enzimas hepáticas e a gordura no fígado ¹⁵. Uma alimentação ovolactovegetariana pode reduzir o risco da esteatose hepática não alcoólica ¹⁶.

Relação existente entre consumo de carne e doenças hepáticas

Os adolescentes têm optado a cada dia mais por refeições rápidas, industrializadas e que impactam diretamente em seu percentual de gordura. O hambúrguer é obtido a partir da carne moída e de carnes menos nobres, é um alimento popular e apresentam elevados teores de lipídios, fazendo com que, quando ingerido em excesso, aumente a gordura saturada do organismo e o risco de doenças cardiovasculares. Em uma pesquisa, ratos filhotes foram alimentados com hambúrgueres de carne bovina e desenvolveram um quadro de esteatose hepática, no dito popular, o Fígado Gorduroso. Este resultado mostra que o consumo de carne vermelha pode agir de forma direta em nosso organismo, favorecendo o acúmulo de gordura e o desequilíbrio das células que absorvem gordura ¹⁶.

Anos depois, uma equipe de pesquisadores Israelenses fez um estudo acompanhado com 357 pessoas durante 2 anos. Em todo o tempo de colaboração a pesquisa, os participantes seguiam uma alimentação com alto consumo de carne animal no dia a dia, e passavam por exames regulares. As proteínas derivadas da carne branca e da carne vermelha foram consumidas de forma equivalente, e, no final do estudo, os pesquisadores chegaram à conclusão de que 38,7% dos participantes estavam diagnosticados com a doença hepática gordurosa não alcoólica, concluindo-se então a relação direta do consumo de carne branca ou vermelha com doenças hepáticas ¹⁷.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

Malefícios e benefícios do consumo de carne bovina

Houve uma época em que o consumo de carne era muito grande, nossos ancestrais então nos passaram características bioquímicas e fisiológicas predominantes até os dias atuais, como por exemplo, a resistência à insulina. Hoje a dieta da maior parte da população é baseada no maior consumo de energia e menor consumo de proteínas, dieta reversa a dos nossos ancestrais, tornando o ser humano mais vulnerável a algumas doenças, como a Diabetes Mellitus tipo I ¹⁸.

Há atualmente uma delimitação do consumo de carne, pelo fato de que provavelmente existe uma relação entre malefícios, como arterosclerose e doenças coronarianas, e a ingestão de colesterol e ácidos graxos saturados que estão presentes na carne bovina ¹⁸.

A carne contém aminoácidos e proteínas importantes para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar do organismo humano, o acréscimo de aminoácidos para reserva de proteínas aumenta a imunidade e previne doenças, sejam elas físicas ou psicológicas, como a depressão que pode ser prevenida pela tirosina e triptofano, que estão relacionados a dopamina e a serotonina, estas que estão presentes na carne ¹⁸.

Também estão presentes na carne bovina peptídeos que funcionam como antioxidantes, auxiliando na cicatrização de feridas e na prevenção de doenças relacionadas ao estresse, estes são os peptídeos carnosina e anserina. Também inseridas na carne estão alguns minerais, como o fósforo, potássio e ferro, que são extremamente importantes para o bom funcionamento do organismo, principalmente nas áreas cognitivas e na prevenção contra anemia, por falta de ferro, este que ajuda no transporte de oxigênio e armazenamento nas células e tem como função a produção de ATP, que traz energia ¹⁸.

DISCUSSÃO

A dieta vegetariana tem, cada vez mais, ganhado espaço na população. Isso pode ser perceptível pelo próprio mercado, onde no Brasil, empresas de alimentos veganos/vegetarianos registraram aumento dos lucros nos últimos anos. Também pode ser perceptível numa pesquisa feita pela Sociedade Vegetariana Brasileira que mostra que buscas pelo termo “vegano” cresceram 1.000% somente no Brasil ¹⁹.

Ao seguir essa dieta, muitos se preocupam com a falta de alguns nutrientes necessários para o corpo, o que de fato pode ocorrer de acordo com White ⁸, como baixos índices de vitamina B12 e vitamina D. Porém, de acordo com Petti ²⁰ a dieta vegetariana é mais rica em certos nutrientes como fibras, magnésio, ácido fólico, entre outros, que contribuem para o não surgimento de doenças crônicas e uma melhor qualidade de vida. Além disso, uma dieta vegetariana pode conter todos os nutrientes necessários se feita com planejamento e atenção.

Um forte ponto relacionado ao consumo de carne vermelha e processada é o crescimento desordenado das células do corpo, ou seja, surgimento de diversos tipos de câncer, principalmente o câncer de intestino, de acordo com Relatório da Organização Mundial de Saúde, citado pelo Instituto



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrín

Nacional do Câncer (Inca) ²¹ em 2015. Assim também, Nemer e Bailão ²² apresentam em seu trabalho que muitas literaturas relataram associação entre a dieta vegetariana e a redução do risco de câncer colorretal, mama, pâncreas, cólon e câncer geral. Há também uma associação ao consumo de carne vermelha e processada e o surgimento de adenoma colorretal. Outro estudo revela que o câncer colorretal é o terceiro mais comum nos homens e o segundo mais comum nas mulheres, e várias literaturas relataram o surgimento desse tipo de câncer associado com uma alimentação com excesso de carne vermelha frita e processada e falta de verduras, frutas e fibras. Este câncer é tratável, mas pode ser mortal se houver diagnóstico tardio ²³.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há diversas razões para a população adotar a dieta vegetariana, como os principais pontos: a ética, a saúde e a importância com os impactos ambientais. É de importância ressaltar que o alto consumo de carne vermelha pode ser prejudicial à saúde, causando doenças crônicas como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, câncer colorretal e esteatose hepática não alcoólica.

Apesar dos possíveis malefícios, o seu consumo também é de extrema importância para alguns indivíduos, auxiliando na reposição de vitamina B12 e proteínas. Portanto, se faz necessário mais estudos sobre o assunto abordado, a fim de complementar as conclusões obtidas e fornecer maiores informações aos leitores e população em geral, contribuindo para sua saúde.

REFERÊNCIAS

1. Carneiro H. Comida e Sociedade: uma história da alimentação. 7 ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2003.
2. Zaragoza-Martí A, Garcia E. Influencia de la ingesta de alimentos o grupos de alimentos en la aparición y/o protección de los diversos tipos de cáncer: revisión sistemática. *Nutri Hospit*. 2020;1(37):169-192.
3. Abreu E, Viana I, Moreno R, Torres E. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. *Saúde e Socied*. 2001;2(10):3-14.
4. Balem T, Alves E, Coelho J, Mello A. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. *Espacios*. 2017;38(47):5.
5. Peralta I, Guimarães MI, Rocha H, Mateus TI. Riscos e benefícios do consumo de carne vermelha. *Rev Tecno alimentar*. 2017 Maio [acesso em 2021 mar]; 11:58-60. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Teresa_Mateus/publication/328571170_Riscos_e_beneficios
6. Silva CT. Consumo de carne vermelha e carne processada pelos adolescentes de Campinas, São Paulo: estudo Isacamp [Tese de mestrado]. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas; 2017.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrini

7. Andújar G, Pérez D, Venegas O. Química y bioquímica de la carne y los productos cárnicos. La Habana. Libro sobre Ciencia y Tecnología de la Carne y Productos Cárneos. La Habana: La Editorial Universitária; 2003
8. White R, Frank E. Health effects and prevalence of vegetarianism. West J Med. 1994 maio;160(5):465-471.
9. Couceiro P, et al. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein. São Paulo. 2008.
10. Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift?. Am J Clin Nutr. 2003;78(3 Suppl):502S-507S.
11. Martins DS, et. al. Alimentação vegetariana na criança e no adolescente. Acta portug nutri. 2019.
12. Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. The American Journal of Clinical Nutrition. 2010;91:1525S-1529S. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28701F>
13. Key TJ, et al. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Society. 2006;65:35-41.
14. Zandonai AP, Sonobe HM, Sawada NO. Os fatores de riscos alimentares para câncer colorretal relacionado ao consumo de carnes. Rev esc enferm. 2012;46(1):234-239.
15. Parise, ER. Esteatose hepática. 2002. Disponível em: www.departamentos.cardiol.br
16. Silva JAD, et al. Efeito do consumo de hambúrguer de carne de avestruz e hambúrguer bovino comercial em ratos jovens, pela análise de teores de colesterol total e frações lipoproteicas. Rev Inst Adolfo Lutz. 2011;70(3):324-31.
17. Zelber-Sagi S, et al. High red and processed meat consumption is associated with non-alcoholic fatty liver disease and insulin resistance. Rev Journal hepatol. 2018 [Acesso em 26 agosto 2020] Jun;68:1239-1246. Disponível em: [https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278\(18\)30058-8/fulltext](https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278(18)30058-8/fulltext).
18. Bridi AM. Consumo de carne bovina e saúde humana: convergências e divergências. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gpac/pages/arquivos/consumo%20de%20carne%20revisado%2011%20livro%20ronaldo.pdf>
19. Ribeiro ULA. ascensão do consumo ético de produtos vegetarianos e veganos no mercado brasileiro. Rev Observat Econom Latino Americ. 2019 Jul. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/oel/2019/07/consumo-productos-vegetarianos.html>
20. Petti A, Pamieri B, Vadala M, Laurino C. Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps: A review. Progress in Nutrition. 2017;19(3):229-242.
21. Instituto Nacional do Câncer: OMS classifica carnes processadas como cancerígenas. 2015 [Acesso em: 17 out. 2020]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/oms-classifica-carnes-processadas-como-cancerigenas#:~:text=A%20carne%20vermelha%20%C3%A9%20considerada,semelhante%2C%20como%20arroz%20com%20feij%C3%A3o>.
22. Nemer B, Bailão M. A dieta vegetariana na prevenção do câncer: uma revisão de literatura. Repositório UNIFAFIBE. 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EFEITOS DA INGESTÃO DE ALIMENTOS CÁRNEOS E A IMPORTÂNCIA DA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA
Beatriz Liane Martinati, Déborah Evelyn de Oliveira Rocha, Emanuelle Brito Ajala dos Santos, Mariana Malandrin

23. Santos L. Consumo frequente de carne vermelha e processada e sua associação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis: uma análise a partir da saúde coletiva [trabalho de conclusão de curso] Brasília: Universidade de Brasília; 2015.