

Benefícios do vegetarianismo

02/07/2009

A Gazeta

O vegetarianismo é um tipo de alimentação na qual alimentos obtidos a partir do sacrifício de animais são proibidos para o consumo. Entretanto, pode haver exceções, como, por exemplo, os ovolactovegetarianos que restringem apenas a carne, incluindo laticínios e ovos em seu plano alimentar.

Geralmente, os adeptos deste hábito são pessoas preocupadas com questões ecológicas e, por vezes, deixam de consumir carnes devido a crenças religiosas ou filosóficas, ou por acharem esta uma opção de vida mais saudável. Os vegetarianos podem ficar tranquilos, os alimentos vegetais estão cheios de nutrientes incluindo bastante proteína, ferro e cálcio.

Segundo a proprietária do restaurante Ki-Nutre, Zenir de Moura Miranda, em uma dieta baseada em vegetais, existem vantagens distintas, como obter nutrientes de alimentos com alto teor de fibras e baixo teor de gordura saturada e colesterol. "As pessoas cada vez mais, procuram pela alimentação saudável e, com isso, a clientela do meu restaurante aumentou", afirma.

Costuma-se acreditar que vários alimentos vegetais teriam que ser ingeridos em conjunto para obter toda a quantidade de proteína necessária, mas várias autoridades em nutrição, incluindo a American Dietetic Association, determinam que não é necessário fazer um esforço intencional de combinar os vegetais.

De acordo com Zenir, embora haja uma quantidade menor de proteína em uma dieta vegetariana, isso na verdade é uma vantagem. O excesso de proteína tem sido relacionado a doenças e ataques do coração, vários tipos de câncer, pedras nos rins, osteoporose, ácido úrico e diabetes em idade avançada. "Uma dieta contendo uma variedade de grãos, legumes e vegetais fornece proteína o bastante sem a superdosagem a que a maioria dos que comem carne estão expostos" ressalta.

As boas fontes vegetais de cálcio são os folhosos de cor verde-escuro, legumes, tofu, leite de soja, tahini (sementes de gergelim moído), amêndoas, figos e algas. Algumas águas minerais possuem bastante cálcio, que também é encontrado em produtos derivados do leite. "Não se tem notícia de nenhum caso clínico de deficiência de cálcio em vegetarianos que não ingerem derivados de leite e é um fato conhecido que o corpo humano pode se adaptar à uma baixa ingestão de cálcio", finaliza Zenir.

De um modo geral, as dietas vegetarianas têm se mostrado eficientes na prevenção de algumas das principais doenças responsáveis por grande número de mortes na sociedade atual, como as cardíacas, câncer de estômago e intestino. Isso se deve não só ao tipo de alimentação (baixo consumo de gorduras saturadas, maior ingestão de fibras), mas também aos hábitos de vida típicos dos seguidores do naturalismo ou vegetarianismo, como a abstenção de fumo, álcool e drogas em geral.

É importante também lembrar que as necessidades nutricionais variam de acordo com a idade e o estado fisiológico, sendo que crianças, mulheres grávidas ou que estejam amamentando devem receber uma alimentação diferenciada.