

ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO

ALIMENTAR DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

Cristiane Schulz Parizotti^{1,2}, Estela Beatriz Behling^{1,3}

1 Curso de Nutrição UFRGS

2 Centro de Estudos em Alimentação e Nutrição HCPA/UFRGS

3 Departamento de Pediatria UFRGS



CS - Ciências da Saúde

INTRODUÇÃO

Dietas vegetarianas bem planejadas e balanceadas podem prover as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes. Contudo, a ingestão energética deve ser garantida, podendo ser requerido o uso de suplementação, e é imprescindível que o crescimento seja monitorado. Particular atenção deve ser dada a ingestão adequada de proteína de fontes de aminoácidos essenciais, ferro, zinco, cálcio, vitamina D e B12 e ácidos graxos ômega 3 (1).

OBJETIVO

Estimar o consumo alimentar e avaliar parâmetros antropométricos e bioquímicos indicadores do estado nutricional de um grupo de crianças e adolescentes vegetarianos de Porto Alegre, Brasil.

MÉTODOS

Estudo transversal, cuja amostra é composta por crianças e adolescentes vegetarianos de ambos os sexos. Foram avaliadas: variáveis antropométricas (peso/ idade, índice de massa corporal/ idade e estatura/ idade); bioquímicas (vitamina B12, cálcio e ferro séricos, hemograma e ferritina) e consumo alimentar (registro alimentar 3 dias). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 16 crianças e adolescentes com idade média de 8,4 ± 3,8 anos, sendo 8 meninos e 8 meninas. Apenas um dos participantes teve AMDR (Acceptable Macronutrient Distribution Ranges) para carboidratos (45-65%) abaixo do recomendado, bem como para proteínas (<10-30%). Quanto aos lipídeos, três tiveram AMDR menor (<25-35%) e três acima do recomendado (25-35 ou 30-40%). Referente aos micronutrientes, observou-se 92,87% de ingestão abaixo das recomendações para vitamina D, 75% vitamina E e 56,25% cálcio; 93,75% de ingestão adequada para ferro, 92,87% para vitamina C, 81,25% magnésio e selênio, 68,75% zinco e vitamina B12.

Tabela 1- Estado nutricional de crianças e adolescentes vegetarianos. Porto Alegre-RS, 2013.

Índice	Classificação	0-4 anos (n=4)	5-9 anos (n=4)	≥10 anos (n=8)
Peso/Idade	Peso adequado para idade	3	4	NA
	Risco de sobrepeso	1	-	NA
Estatura/Idade	Estatura adequada para a idade	3	4	7
	IMC/Idade	Eutrofia	2	3
	Risco de sobrepeso	1	-	-
	Sobrepeso	1	-	2
	Obesidade	-	1	-

Tabela 2- Dados bioquímicos de crianças e adolescentes vegetarianos. Porto Alegre-RS, 2013.

Variáveis bioquímicas	Classificação	
	Adequado	Abaixo dos valores de referência
Calcio (n=14)	14	0
Ferro (n=14)	13	0
Ferritina (n=14)	11	3
Vitamina B12 (n=14)	13	1
Hematócrito (n=14)	14	0
Hemoglobina (n=14)	14	0
Volume Corpuscular médio (n=14)	14	0
Concentração de Hemoglobina Corpuscular Média (n=14)	14	0

CONCLUSÃO

Os efeitos benéficos da dieta vegetariana relatados pela literatura como maior ingestão de magnésio e vitamina C foram evidenciados na população estudada (2, 3). Déficits no consumo de vitamina B12, cálcio e Vitamina D foram encontrados em alguns casos (3). No grupo estudado, não se evidenciou déficit de consumo proteico, ferro, zinco e vitamina B12 e anemia. Preocupações quanto ao desenvolvimento e crescimento adequados em função de consumo calórico e/ou proteico, remetem contrariamente ao esperado, apontando uma possível mudança no paradigma com necessidade de vigilância de casos de excesso de peso. Constituem limitações do estudo o reduzido número de crianças e adolescentes, assim como a variabilidade de representação nas faixas etárias.

REFERÊNCIAS

- 1 Craig WJ, Mangel AR. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet 2009; 109 (7):1266-82.
- 2 Jacobs C, Dwyer JT. Vegetarian children: appropriate and inappropriate diets. Am J Clin Nut 1988; 48: 811-8.
- 3 Sanders TA. Vegetarian diets and children. Pediatr Clin North Am 1995; 42 (4): 955-65.



MODALIDADE
DE BOLSA

BIC/UFRGS