

COMPARAÇÃO ENTRE A ADEQUAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE VEGETARIANOS E ONÍVOROS (APOIO UNIP)

Aluna: Gabriella Oliveira da Silva

Orientadora: Profa. Luiza Antoniazzi

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

O indivíduo vegetariano é aquele que não se alimenta de nenhum tipo de carne, nem de produtos feitos com carne. Tem se provado que os alimentos de origem vegetal podem fornecer carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais em quantidades excelentes e são capazes de suprir todas as nossas necessidades. O objetivo geral desta pesquisa é verificar se existe diferença entre adequação do consumo recomendado de grupos de alimentos entre indivíduos ovolactovegetarianos (OVOL) e onívoros (ONI). Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e do tipo transversal, que fez parte de um projeto de pesquisa multidisciplinar sobre saúde periodontal de indivíduos vegetarianos e onívoros, desenvolvido na Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (USP). A população deste estudo foi constituída de indivíduos adultos, 27 OVOL e 27 ONI. Foram coletadas informações referentes à idade, sexo, peso, altura e circunferência da cintura. Foi quantificado o consumo diário de porções de cada grupo de alimentos, segundo a padronização de tamanho de porção baseada em valor calórico e comparado com as recomendações por grupo botânico de alimentos, assim como o consumo segundo o grau de processamento. A maior parte da população estudada foi composta por mulheres. A média de idade dos OVOL foi de 31,52 anos ($\pm 7,71$) e 36,52 anos ($\pm 10,85$) para os ONI. Foi observado também que os ONI possuíam IMC maior, com média de 25,96 kg/m² ($\pm 5,49$) e os OVOL 22,98 kg/m² ($\pm 4,18$) ($p=0,028$). O consumo de porções de alimentos processados e ultraprocessados foi 2,0 $\pm 2,3$ e 7,3 $\pm 4,9$ para os OVOL e 1,6 $\pm 1,8$ e 5,1 $\pm 3,9$, sem diferença significativa entre os grupos. Os OVOL apresentaram maior consumo de porções legumes (2,9 $\pm 2,1$) do que os ONI

(1,5 ±2,1) (p=0,021) e maior consumo de porções de legumes e verduras juntos (3,6 ±2,5 vs. 1,9 ±2,5, p=0,018). Os OVOL apresentaram maior adequação no consumo de frutas, legumes e verduras, e leguminosas do que os ONI. O consumo dos indivíduos que seguem dieta ovolactovegetariana foi mais adequado, segundo as porções recomendadas pelos guias alimentares para a maioria dos grupos de alimentos.