

DIFICULDADES ENCONTRADAS POR VEGETARIANOS ESTRITOS E OVOLACTOVEGETARIANOS E OS IMPACTOS NA DIETA (APOIO UNIP)

Aluna: Larissa Porazza de Carvalho

Orientadora: Profa. Maria Cristina A. Gáspar

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

A pesquisa teve como objetivo identificar as possíveis dificuldades encontradas por vegetarianos estritos e ovolactovegetarianos para seguir o padrão alimentar e se essas dificuldades impactam a qualidade da dieta. É um estudo transversal que faz parte da pesquisa “Dieta e saúde periodontal: quanto, de fato, a dieta influencia o acúmulo de cálculo dentário”, aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Odontologia da USP sob o número CAAE 44197115.1.1001.0075. A amostra é constituída por indivíduos adultos (18 a 59 anos) ovolactovegetarianos (n=40) e vegetarianos estritos (n=40). O consumo alimentar foi avaliado por recordatório e a qualidade da dieta foi analisada de acordo com o *Vegetarian Lifestyle Index* (VLI). Para avaliar as dificuldades foi aplicado um questionário com as principais dificuldades encontradas e com a possibilidade de os participantes assinalarem mais de uma opção, caso houvesse. As principais dificuldades encontradas entre os ovolactovegetarianos foram: 30% (n=12) por questões familiares e 25% (n=10) pelo acesso aos alimentos vegetarianos. Entre os vegetarianos estritos, as principais dificuldades encontradas foram: 30% (n=12) por questões familiares, 27,5% (n=11) por questões sociais. Em relação às pontuações do VLI, os itens que apresentaram maior quantidade de pontuações igual a 1 ponto foram: para o consumo de carnes, o consumo de óleos vegetais, o consumo de ovos, para o consumo de doces e para a prática de atividade física. A principal dificuldade encontrada entre os grupos foi em relação a questões familiares. O consumo de macronutrientes se manteve dentro das recomendações.