

Soja é desnecessária para o vegetariano, diz especialista Eric Slywitch

06-Dez-2010

FERNANDA CORREIA

da Livraria da Folha Há algum tempo o vegetarianismo entrou em pauta. Seja pela preocupação com o meio ambiente, seja pelo sempre questionado consumo de carne, muitas pessoas mudaram seus hábitos alimentares ou pensaram em fazê-lo. Eric Slywitch é médico e especialista em nutrição. Vegetariano, dedica seu trabalho a orientar as pessoas que desejam adotar esta dieta. É autor dos livros "Virei Vegetariano e Agora?" e "Alimentação sem Carne", nos quais mostra os benefícios de abandonar o consumo de carnes, sempre embasado em pesquisas científicas. Em entrevista à Livraria da Folha, Slywitch explica o que é ser vegetariano, desfaz a confusão de que quem adota esta dieta não come apenas carne vermelha e derruba o mito que basta substituir os produtos de origem animal por soja. Entre outras dúvidas, o médico mostra quais os passos a serem seguidos por quem deseja mudar sua alimentação, como os pais devem agir com seus filhos quando estes decidem ser vegetarianos e como alimentar um bebê com esta dieta. Leia abaixo a entrevista na íntegra: Livraria da Folha: Existem diversas dúvidas a respeito do que é ser vegetariano. O que é ser vegetariano?

Eric Slywitch: Vegetarianismo é a prática de se alimentar sem nenhum produto que implique na morte de um ser do reino animal.

De forma genérica, vegetariano é o indivíduo que não utiliza nenhum tipo de carne (vermelhas ou brancas) na sua dieta. Assim, a dieta vegetariana é aquela que não utiliza nenhum tipo de carne.

Vegetarianismo é sinônimo de alimentação sem carne. Essa é a característica comum de todos os vegetarianos.

O vegetariano pode ou não utilizar derivados animais na sua alimentação. Livraria da Folha: Quais os cuidados que devem ser tomados ao adotar uma dieta vegetariana?

Slywitch: O cuidado maior é saber que os substitutos das carnes são os feijões. É comum o vegetariano iniciante abusar do consumo de ovos, queijo e até soja com a intenção de ingerir a "proteína que tinha na carne".

Trocado a carne pelos feijões, é importante que o vegetariano utilize os demais grupos alimentares na elaboração do cardápio.

Na rua, ao escolher pratos vegetarianos pode haver um pouco de dificuldade, pois pratos inocentes, como um simples molho ao sugo, podem conter caldo de carne. Com o tempo, o vegetariano aprende onde estão algumas

"armadilhas". Livraria da Folha: Por que ser vegetariano? Quais os benefícios para a saúde?

Slywitch: Há, basicamente, 3 motivos para uma pessoa se tornar vegetariana: ética, saúde e meio-ambiente.

Pelo motivo ético, parar de comer carne significa deixar de infringir dor e sofrimento aos animais.

Do ponto de vista da saúde, estudos com populações vegetarianas, quando comparadas com as que comem carne, mostram redução de inúmeras doenças:

- Redução das mortes por doença cardiovascular em 31% em homens vegetarianos e 20% em mulheres vegetarianas (reunião de 5 estudos prospectivos totalizando 76 mil indivíduos).

- Níveis sanguíneos de colesterol 14% mais baixos em ovo-lacto-vegetarianos do que nos onívoros.

- Níveis sanguíneos de colesterol 35% mais baixos em veganos do que nos onívoros.

- Menor pressão arterial (redução de 5 a 10 mmHg) nos vegetarianos.

- Redução de até 50% do risco de apresentar diverticulite nos vegetarianos.

- Onívoros apresentam o dobro do risco de apresentar diabetes quando comparados com vegetarianos (estudo com 34.198 indivíduos adventistas).

Há estudos recentes demonstrando que os diabéticos, quando adotam uma dieta vegana com baixo teor de gordura (comparados com os que adotam uma dieta preconizada pela Associação de Diabetes Americana) têm o dobro de benefícios com relação à perda de peso, uso de medicamentos, redução do "colesterol ruim" e da perda de proteína pelos rins (microalbuminúria).

- Probabilidade duas vezes menor de apresentar pedras na vesícula nas mulheres vegetarianas (estudo com 800 mulheres entre 40 e 69 anos).

- Os onívoros têm um risco 54% maior de ter câncer de próstata (estudo com 34.198 indivíduos adventistas).

- Os onívoros têm um risco 88 % maior de ter câncer de intestino grosso (cólon e reto). A carne vermelha ou branca está vinculada (de forma independente) com o risco aumentado de câncer de intestino grosso (estudo com 34.198 indivíduos adventistas).

- Redução da incidência de obesidade em vegetarianos. O estudo EPIC-Oxford avaliou 33.883 onívoros e 31.546 vegetarianos e constatou que a obesidade estava presente em 7,1% dos homens e 9,3% das mulheres onívoras, contra 1,6% dos homens e 2,5% das mulheres veganas, respectivamente.

- Pelo menor teor de proteínas e por melhorar o perfil lipídico, a dieta vegetariana pode ser benéfica para os que estão perdendo a função renal.

- Alguns estudos apontam que uma dieta vegetariana sem derivados animais e com predominância de alimentos crus reduz os sintomas de fibromialgia.

O meio-ambiente agradece ao pararmos de comer carne, pois a pecuária é uma atividade que contribui de forma significativa com a contaminação de mananciais aquíferos do planeta, a desertificação de solos, a devastação de florestas e ecossistemas, além de contribuir com o aumento de emissão de gases que geram o efeito estufa, pois a pecuária é a principal fonte dessas emissões oriundas das atividades humanas segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). Cerca de 18% de todos os gases com potencial de causar efeito estufa provém da pecuária, enquanto 13% provém dos meios de transporte. Livraria da Folha: O que levou você a seguir esta dieta?

Slywitch: Na adolescência, praticando artes marciais, me interessei pela filosofia oriental, especialmente o budismo.

Aos poucos comecei a questionar o consumo da carne e por isso abandonei seu consumo. Livraria da Folha: Há riscos para saúde ao abandonar o consumo de carne?

Slywitch: Podemos correr riscos de deteriorar a saúde se qualquer grupo alimentar for indevidamente substituído. A baixa ingestão de frutas e verduras pela população (que come carne) foi a responsável pela fortificação de farinhas com esses nutrientes.

Parar de comer carne implica em utilizar outros alimentos que compensem sua abstenção no cardápio.

Sendo feito isso, não há risco algum para a saúde. Livraria da Folha: Como substituir os nutrientes oferecidos pela carne?

Slywitch: Recomendo que o vegetariano sempre ingira feijões, o que inclui ervilha, lentilha, grão de bico... Esses são os melhores substitutos da carne.

A soja é desnecessária para o vegetariano. Ele pode utilizá-la, mas a sua ausência no cardápio não traz problema algum.

Os demais alimentos também são bem conhecidos como parte de uma dieta saudável: cereais (de preferência integrais), verduras, legumes, batatas, frutas, condimentos, oleaginosas (opcionais, pois apesar de benéficas têm maior custo). Para os que utilizam, o cardápio pode contemplar ovos e laticínios. Livraria da Folha: Existe alguma restrição para adotar esta dieta? Crianças, por exemplo, podem segui-la?

Slywitch: Não há riscos se a alimentação está equilibrada.

Pais católicos criam filhos católicos. Pais judeus criam filhos judeus.

Pais onívoros criam seus filhos comendo carne. Pais vegetarianos criam filhos vegetarianos.

É direito dos pais passarem os valores de vida que têm aos filhos, desde que aprendam sobre o que deve ser feito para suprir com segurança as necessidades do bebê.

Bebês que comem carne podem precisar de suplementos de ferro em determinado momento de vida, assim como o vegetariano.

O ponto de destaque é a vitamina B12, que sempre deve ser suplementada no vegetariano, apesar de sabermos que o que come carne também pode ter deficiência.

Todos os outros nutrientes podem ser supridos como na dieta com carne sem dificuldades. Livraria da Folha: Como montar uma dieta vegetariana pela primeira vez?

Slywitch: O cardápio básico deve conter cereais (de preferência integrais), frutas, verduras, legumes, feijões e óleos de boa qualidade (como o de oliva). As oleaginosas são opcionais. A redução de alimentos processados, gordurosos, frituras e doces é bem vinda, apesar de ser a recomendação solicitada a quem come carne também.

Se tiver um profissional de saúde para avaliar a sua dieta, isso será proveitoso também. Livraria da Folha: Existem diferentes tipos de vegetarianos? Quem são os veganos?

Slywitch: Os tipos são vários, como pode ver abaixo:

- Ovo-lactovegetariano: é o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação.

- Lactovegetariano: é o vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.

- Vegetariano estrito: é o vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro.

- Vegano: é o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais. Em inglês você vai encontrar o termo "vegan" como referência a esse indivíduo. No Brasil esse termo foi traduzido como vegano.

- Crudivorista: é, na grande maioria dos casos, um vegetariano estrito que utiliza alimentos crus, ou aquecidos no máximo a 42°C. Alguns podem aceitar leite cru e carne crua também, descaracterizando o termo vegetariano estrito. A utilização de alimentos em processo de germinação (cereais integrais, leguminosas e oleaginosas) é comum nessa dieta. Diferente do que se pode imaginar, essa dieta apresenta preparações bastante sofisticadas e saborosas.

- Frugivorismo: vegetariano estrito que utiliza apenas frutos na sua alimentação. O conceito de "frutos", nesse caso, segue a definição botânica, que inclui os cereais, alguns legumes (abobrinha, beringela...), oleaginosos e as frutas.

- Macrobiótico: designa uma forma de alimentação que pode ou não ser vegetariana. O macrobiótico tem um tipo de alimentação específica, baseada em cereais integrais, com um sistema filosófico de vida bastante peculiar e caracterizado. A dieta macrobiótica, diferentemente das vegetarianas, apresenta indicações específicas quanto à proporção dos grupos alimentares a serem utilizados. Essas proporções seguem diversos níveis, podendo ou não incluir as carnes (geralmente brancas). A macrobiótica não recomenda o uso de leite, laticínios ou ovos.

- Semi-vegetariano: indivíduo que faz uso de carnes, geralmente brancas, em menos de 3 refeições por semana. Alguns consideram essa terminologia quando em apenas uma refeição por semana. Esse termo ganha importância nos estudos científicos, na comparação dos efeitos à saúde entre vegetarianos e onívoros, já que, teoricamente, o semi-vegetariano consome carne, mas menos do que um onívoro. Atenção: esse indivíduo não é vegetariano. Livraria da Folha: Alguns pais assustam-se quando os filhos adotam a dieta. Quais os conselhos que você dá a pais e filhos?

Slywitch: Conversem! Os filhos devem mostrar aos pais os motivos que os levaram a adotar o vegetarianismo. Os pais devem se conter quando o intuito é criticar a decisão dos filhos.

Os pais devem saber que, quando uma pessoa (o filho) adotou o vegetarianismo pensando nos animais, a retaliação da escolha do filho apenas vai criar conflitos dentro de casa, pois nesse caso o que está mandando é a emoção, o coração. O vegetariano que foi tocado pela questão dos animais, geralmente, não consegue realmente comer mais carne.

A família terá que se abrir para repensar o preparo dos pratos. Os pais podem ajudar muito os filhos a adotarem a dieta com mais segurança.