

Por: **Dr. George Guimarães**  
nutricionista especializado em dietas  
vegetarianas e diretor da nutriVeg  
[www.nutriveg.com.br](http://www.nutriveg.com.br)



# Dietas Vegetarianas e Perguntas sem Relevância

**A** pesar de o foco da investigação científica acerca das dietas vegetarianas já ter mudado de carências nutricionais para prevenção de doenças há mais de 20 anos, o tema mais freqüente de debate com o público e até mesmo com os profissionais de saúde ainda é a adequação nutricional da dieta vegetariana.

Temos as respostas para quase todas as questões nutricionais que já foram levantadas. Mas a maioria dos "desafios" intelectuais que são propostos no dia-a-dia de um vegetariano não passa de um ledor engano. A melhor resposta provavelmente seria simplesmente dizer: "sua afirmação está correta, e daí?" Isso porque, na maioria dos casos, esses questionamentos trazem afirmações verdadeiras sobre os alimentos, mas são seguidos por uma conclusão equivocada e sem relevância. Nos casos que apresentarei a seguir, a relevância inexistente.

## **A carne contém mais ferro do que os vegetais.**

É fato. E daí? Não precisamos da melhor fonte, precisamos apenas daquela que nos seja suficiente. É verdade que, em sua maioria, os vegetais contêm menos ferro do que a carne, mas ainda assim eles suprem a nossa necessidade pelo mineral. Se os defensores de uma dieta onívora fossem levar à risca esse pensamento de que apenas o melhor serve, eles defenderiam o consumo do fígado dos animais exclusivamente, haja vista que este contém mais ferro do que as outras carnes.

## **Mas o ferro heme (encontrado nas carnes) é mais bem absorvido do que o ferro não-heme (que compõe a totalidade do ferro encontrado nos vegetais).**

Sim, ele é mais bem absorvido. Uma pessoa com anemia se recuperará mais rapidamente com o ferro oriundo da carne do que com o ferro oriundo dos vegetais, mas isso não significa que a vegetariana não se recuperará. O que muda é a velocidade da recuperação, que no caso do ferro encontrado nos vegetais (não-heme) pode ser aumentada associando outros fatores à ingestão dos alimentos ricos em ferro, como a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, por exemplo. No que diz respeito à manutenção do status de ferro, o ferro não-heme é suficiente para esse propósito,

bastando escolher as boas fontes do mineral (leguminosas, oleaginosas, frutas secas, vegetais verde-escuros, melado-de-cana) e excluir da dieta os alimentos que atrapalham a sua absorção, como é o caso dos laticínios, que além de atrapalharem ainda se apresentam como péssimas fontes do nutriente em questão.

“Quando se trata de defender o que está certo, a informação é a principal arma”

## **Os vegetais não contêm todos os aminoácidos essenciais.**

É raro encontrar um vegetal que contenha todos os aminoácidos essenciais, mas isso não tem importância para a nutrição do vegetariano. Ainda que um único vegetal não contenha todos os aminoácidos essenciais, a combinação de uma variedade de vegetais garante o fornecimento de todos eles. Se fôssemos seguir esse raciocínio, chegaríamos à conclusão de que a melhor carne para ser consumida é a carne humana, já que essa é a que mais se aproxima das nossas necessidades, pois tem tudo o que o organismo humano precisa. Mais uma vez, não precisamos do melhor, mas apenas do necessário. Apesar de não apresentarem o mais completo perfil de aminoácidos quando comparados à carne, os vegetais fornecem, de maneira distribuída e equilibrada, todos os aminoácidos que o organismo humano necessita.

## **O corpo humano não é capaz de digerir a celulose ou as fibras dos vegetais.**

Que bom! Mantendo-se intactas, elas podem cumprir o seu papel, que é o de dar volume às fezes e varrer o colesterol para fora do intestino, entre outros. No entanto, algumas não se mantêm intactas, pois são fermentadas nos intestinos por bactérias. Isso gera a formação de substâncias muito importantes para a prevenção de algumas doenças. Se elas fossem digeridas como acontece com alguns animais herbívoros que têm a capacidade de digerir a celulose, perderíamos essas possibilidades. O corpo humano foi desenhado para consumir muitas

fibras, que somente os vegetais podem nos fornecer. Ele também foi desenhado para não digeri-las, o que tem efeito benéfico.

## **Os vegetais não fornecem o colágeno.**

É verdade, não possuem. Mas isso não tem qualquer relevância para a saúde humana. Assim como os animais herbívoros, os animais humanos fabricam o seu próprio colágeno a partir das proteínas vegetais que consomem.

## **O leite de vaca é a melhor fonte de cálcio disponível.**

Apesar de não ter sido criada para a alimentação humana, é fato que a secreção mamária dos animais mamíferos é uma excelente fonte de cálcio. E daí? Boas fontes vegetais também existem e até superam os laticínios em termos de biodisponibilidade (capacidade de ser absorvido). Os vegetais ricos em cálcio são os mesmos vegetais ricos em ferro, citados anteriormente.

## **A vitamina B12 não está presente na dieta vegana e isso é prova de que a dieta vegana não é natural à espécie humana.**

É verdadeira a afirmação de que a dieta vegana é deficiente em vitamina B12, mas isto está longe de depor contra a naturalidade do veganismo à espécie humana. A vitamina B12 é produzida por bactérias, que já foram mais presentes na contaminação de nossos alimentos, o que mudou em tempos recentes com mudanças em nossos hábitos de higiene. Portanto, não é a dieta vegana que não é natural à espécie humana, mas sim a espécie humana que não é mais natural ao seu ambiente. A solução por esse problema causado por hábitos modernos é uma solução igualmente moderna: a suplementação.

O fato é que as dietas vegetariana ou vegana são possíveis e adequadas. Toda tentativa em provar que elas não o são começa pela desinformação, passa por uma postura defensiva e termina na manipulação das informações.

Enquanto ainda temos que conviver com a desinformação por parte dos que contestam a dieta vegetariana, é importante mantermo-nos seguros e aptos para contestar e informar os que se mostram dispostos a isso. Quando se trata de defender o que está certo, a informação é a principal arma.