

Revisão de Temas

PD-046 - (UM19-5001) - "E SE NASCÊSSEMOS VEGAN?" – ORIENTAÇÕES PARA UM CRESCIMENTO SEM RESTRIÇÕES

Catarina Vieira Gonçalves¹; Andreia Abreu Fernandes²; Susana Pereira Costa¹

1 - USF Mirante; 2 - USF Lauroé

Nos últimos anos tem-se observado um interesse crescente por diferentes padrões alimentares com especial destaque para o veganismo, dieta que exclui todos os alimentos de origem animal, incluindo produtos lácteos ou ovos. Se por um lado, é evidente o benefício desta tendência alimentar na prevenção primária dos fatores de risco da doença cardiovascular e oncológica, por outro, importa perceber as implicações de uma transição alimentar não planeada e não informada relativamente a potenciais défices nutritivos, principalmente nas fases mais vulneráveis do ciclo de vida. Ainda sem consenso na comunidade médica relativamente à recomendação do veganismo nos lactentes, crianças e adolescentes devido às especificidades nutricionais destas faixas etárias, torna-se essencial garantir um suprimento em macro e micronutrientes no sentido de assegurar um crescimento adequado e um bom estado de saúde.

Rever a evidência científica relativamente às condicionantes para o planeamento de um regime alimentar vegan equilibrado nas crianças em idade pré-escolar.

Pesquisa de artigos científicos em Janeiro de 2019, em humanos, nos últimos cinco anos, nos motores de busca MEDLINE/PubMed®, utilizando as palavras 'vegan diet', e 'preschool'.

Foram encontrados 10 artigos dos quais 6 cumpriam os critérios de inclusão. Os artigos selecionados não se demonstraram suficientemente robustos, com amostras pequenas e heterogéneas. De uma forma geral, todos evidenciam as diversas condicionantes que este padrão alimentar pode apresentar, nomeadamente os défices em macro e micronutrientes, mais prováveis em crianças abaixo dos 4 anos (NE3), com especial preocupação para a ingestão proteica, de ácidos gordos essenciais, ferro, zinco, cálcio, iodo e vitaminas B12 e D e também no eventual défice de aporte calórico. Relativamente à proteína vegetal, os estudos apontam para a sua menor qualidade. No entanto nenhum estudo faz recomendação para o reforço da sua ingestão. A suplementação em ferro, elemento essencial para o crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central particularmente no primeiro ano de vida, é feita em muitos países durante a amamentação e pode ser continuada até aos 12 meses (NE2). Verificou-se ainda a necessidade de suplementação com zinco e B12 nas mães vegans que estão a amamentar e nos filhos após início da diversificação alimentar (NE2), com alguns estudos a demonstrarem que o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças vegans suplementadas com B12 foi adequado à idade (NE3), ao contrário dos lactentes amamentados por mães vegans cuja depleção materna de B12 foi apontada como origem de défices de crescimento, atrasos nos desenvolvimentos, cognição e fala (NE2). Relativamente ao iodo e vitamina D, o risco de deficiência não é específico para dietas vegans (NE3), embora um dos estudos revele que, a par da vitamina D, o aporte calórico e a ingestão de cálcio se encontravam abaixo dos valores de referência nutricional (NE3), deixando em aberto a possibilidade de ser necessário suplementar.

Apesar de ainda existir alguma polémica na literatura científica estudada acerca da eventual contraindicação formal da dieta vegan nas crianças em idade pré-escolar, parece haver consenso no que diz respeito ao veganismo praticado sob supervisão médica para garantir que a criança receba um suprimento suficiente de nutrientes (FRB).