

Risco Cardiovascular em Vegetarianos e Onívoros: um Estudo Comparativo

Cardiovascular Risk in Vegetarians and Omnivores: a Comparative Study

Senhor Editor,

Parabenizamos os autores pela publicação do artigo publicado nesta revista (Arq Bras Cardiol. 2007; 89 (4): 237-44).

A obesidade está claramente associada ao aumento de doenças cardiovasculares. Muito desse risco se deve ao aumento de outros fatores de risco, como hipertensão, diabetes melito e dislipidemias. Os hábitos alimentares também estão envolvidos nos fatores de risco cardiovasculares. Com isso, várias dietas vêm sendo propostas, e a que demonstrou maior benefício cardiovascular, atualmente, foi a dieta do mediterrâneo, composta principalmente por frutas, grãos, vegetais e óleos insaturados¹⁻⁴.

Esse estudo observacional concluiu que a alimentação onívora desbalanceada implica um maior risco cardiovascular. Os dados apresentados na tabela 1 evidenciaram no grupo da dieta onívora índices maiores de IMC, RCQ, colesterol total, LDL, VLDL, glicose, uréia, Na/K.

Vale, no entanto, ressaltar que o IMC como índice isolado é diferente nos dois grupos, já que a média do grupo vegetariano (22,6) foi menor que a obtida no grupo de onívoros (26,7). Essa diferença pode ser resultado do aumento dos valores dos lipídios e da glicose evidenciados no estudo, o que eleva o risco cardiovascular.

Referências

1. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. Arq Bras Cardiol. 2007; 88 (supl. 1): 2-19.
2. Jackson E, Ockene IS. Obesity, weight reduction, and cardiovascular disease. [access 2007 Dec 10]. Available in: http://www.uptodateonline.com/online/content/topic.do?topicKey=chd/53855&selectedTitle=14~150&source=search_result.
3. Kaplan NM, Rose BD. Diet in treatment and prevention of hypertension. [access 2007 Dec 10]. Available in: <http://www.uptodateonline.com/online/content/topic.do?topicKey=hyperten/>

RESPOSTA DO AUTOR

Prezado Senhor,

Agradecemos o seu interesse por nosso estudo e pelo fato de levantar questões para o debate.

Concordamos com suas observações no que diz respeito às questões relacionadas à nutrição e às doenças cardiovasculares. Um dos aspectos levantados, e que merece nossa atenção, é o fato de indivíduos onívoros apresentarem IMC mais elevado que vegetarianos, contribuindo, assim, para aumentar o risco

cardiovascular. Outro ponto a ser salientado é o tipo de carne bovina brasileira, que é diferente daquela mencionada na literatura internacional, em que o gado é confinado e criado com rações.

A “carne verde”, como é conhecida no Brasil, é produzida principalmente na Região Sul do país, em um tipo de pecuária em que o animal fica solto no pasto, utilizando como fonte alimentar capim e sais minerais, o que torna essa carne mais ecológica. Ela é rica em ácidos graxos poliinsaturados de cadeia curta como linoléico⁵.

Além disso, as pessoas vegetarianas acabam estabelecendo um “projeto de vida”, possuindo hábitos alimentares mais saudáveis, combatendo o estresse, fazendo atividade física e praticando a religiosidade. Em razão disso, acabam surgindo novos fatores imensuráveis, que dificultam qualquer conclusão.

Eduardo Maffini da Rosa, Ronei Pacheco Scatola, Ricardo Possa

Universidade de Caxias do Sul, Liga Acadêmica de Estudos e Ações em Cardiologia, Caxias do Sul, RS - Brasil

E-mail: ronei.sc@brturbo.com.br

9091&selectedTitle=1~150&source=search_result.

4. Tangney CC, Rosenson RS. Lipid Lowering with diet or dietary supplements. [access 2007 Dec 10]. Available in: http://www.uptodateonline.com/online/content/topic.do?topicKey=lipiddis/6831&selectedTitle=1~150&source=search_result.
5. Silva CC, Zanine AM, Lirio VS. Análise do desempenho brasileiro no mercado internacional de carne bovina. Revista Eletrônica de Veterinária. 2005; 6 (11): 1-23.

cardiovascular. Em nosso estudo publicado em 2006 – “Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros” (Rev Bras Epidemiol 2006; 9 (1): 131-43), podem-se observar, além desse, outros resultados que certamente contribuirão para essa análise.

Vale ressaltar, no entanto, que o objetivo desse estudo foi descrever e analisar o risco cardiovascular de acordo com o algoritmo de Framingham em dois grupos de indivíduos (vegetarianos e onívoros). Segundo esse algoritmo, independentemente do IMC e tipo de alimentação, os indivíduos são classificados segundo um conjunto determinado de critérios.



Não foi nosso objetivo comprovar que a dieta vegetariana reduz o risco cardiovascular, independentemente de outras condições. Assim sendo, nossa conclusão é a de que uma alimentação desbalanceada, como a dieta ocidental, tipicamente onívora, pode estar, em grande parte, envolvida no desencadeamento das doenças crônicas.

Colocamo-nos, mais uma vez, à disposição para maiores esclarecimentos.

Obrigada pela atenção.

Maria del Carmen Bisi Molina

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória,
ES - Brasil

Email: mdmolina@uol.com.br