



Acredite, dieta vegetariana é saudável

Abolir totalmente do cardápio proteínas de origem animal é uma tendência que vem crescendo no país. Confira as várias opções

VERA LIMA
Equipe EM TEMPO

Uma dieta vegetariana pode ser tão saudável quanto a tradicional, quem garante é o médico e nutrólogo Emerson Kubo. Segundo ele, estudos comprovam que a dieta vegetariana diminui a incidência de diabetes tipo 2, cânceres de mama e de cólon, de doenças cardiovasculares e da vesícula biliar.

Um estudo publicado no periódico *Jama Internal Medicine* e realizado por profissionais da Universidade Adventista do Sétimo Dia de Loma Linda, nos Estados Unidos, revela que os vegetarianos têm um risco 15% menor de morte, enquanto os ovo-lacto-vegetarianos (que têm uma dieta baseada em ovos, leite e produtos derivados destes) têm um risco de morte 9% menor que pessoas que possuem uma dieta com carnes. Já os pescovegetarianos (que também comem peixe) têm um risco 19% menor de morte.

Para o cardiologista Humberto Jorge Isaac, os hábitos

alimentares devem ser equilibrados e somados às atividades físicas sob orientação médica para assegurar qualidade de vida. O bom humor frente à vida também é importante para a saúde, enfatiza Isaac. O especialista garante que a

ORIENTAÇÃO

Um nutricionista pode orientar a respeito de alternativas alimentares e também ajudar a formar um cardápio balanceado com a quantidade ideal de proteínas necessárias para cada pessoa

retirada da carne do cardápio não causa nenhum problema, mesmo que a pessoa esteja acostumada ao consumo regular. "As proteínas podem ser obtidas de várias formas, pois estão concentradas em muitos vegetais, entre eles o feijão e a soja, por exemplo, que são matéria prima de produ-

tos industrializados e se assemelham a carne", diz ele. De acordo com o médico, também as sementes, os ovos e os cogumelos são excelentes fontes de proteínas. "No entanto, um nutricionista pode orientar a respeito dessas alternativas alimentares e também ajudar a formar um cardápio balanceado com a quantidade ideal de proteínas necessária para cada pessoa", revela.

Dúvidas? Então confira a opinião médica.

Qualquer pessoa pode fazer a dieta vegetariana ou tem restrições?

A dieta vegetariana tem a vantagem de direcionar a alimentação para os vegetais que são naturalmente mais saudáveis em relação aos alimentos processados que tem excesso de sódio, corantes e conservantes. Portanto não existe uma restrição a dieta vegetariana, mas existe sim a necessidade de fazer uma readequação alimentar para que não falte ao organismo

as vitaminas, sais minerais e outros itens fundamentais para a boa saúde.

• A pessoa que está acostumada com carne vai ter algum problema abolindo radicalmente o alimento?

É possível adotar a dieta vegetariana sem qualquer prejuízo para a saúde abolindo radicalmente a carne. Engana-se quem diz que a carne é a melhor fonte de proteínas e que os demais alimentos seriam apenas uma "substituição". É preciso alertar que muitas pessoas que adotam a dieta vegetariana passam a consumir alimentos derivados do leite que pode causar alergia, indisposição e no caso dos queijos, pode elevar o percentual de gordura da dieta e colocar em risco a mudança de postura. Alimentos com altas fontes de proteínas são ervilha, fava, lentilha, feijão, tofu, proteína texturizada de soja, leite de soja, amêndoa, cogumelos como o shitake, amendoim, castanhas, pinhão, sementes, grão de bico, tahine, pasta de avelã entre outros.