



RESPOSTA AOS PARECERES DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS E DO SERVIÇO DE ENDOCRINOLOGIA E NUTRIÇÃO DO HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO SOBRE A INCLUSÃO DE OPÇÃO VEGETARIANA NAS REFEIÇÕES DAS CANTINAS PÚBLICAS

A Associação Vegana dos Açores realiza o presente documento na sequência da emissão de informações, em seu entender, equivocadas do ponto de vista científico, relativamente à adoção de uma dieta vegetariana. Pretende-se, assim, desmistificar o referido, apresentando evidências do contrário.

A Ordem dos Nutricionistas refere:

1. Um regime alimentar vegetariano não constitui uma alimentação saudável, pelo facto de a Vitamina B12 apenas estar disponível em alimentos de origem animal.

Ora, a Vitamina B12 não é sintetizada pelos animais, mas sim por microrganismos. Os animais acabam por obtê-la por via de fontes indiretas, como é o caso do consumo a partir do solo (ruminantes) e através das várias fermentações que ocorrem nas suas câmaras gástricas. Tal como a Direção Geral de Saúde (DGS) refere no Guia “Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável”: “(...) plantas e animais não têm a capacidade de a sintetizar; os animais adquirem-na pela ingestão alimentar ou pela produção da microbiota intestinal.”

Como sabemos, não basta ingerir a Vitamina B12, têm que existir condições favoráveis para a sua absorção. A absorção da vitamina B12 depende de vários fatores, como é o caso da acidez gástrica, da presença do fator intrínseco no estômago, e da capacidade de absorção no Intestino Delgado.

Avaliando a melhor forma de absorção de B12, notamos que a suplementação e alimentos fortificados são as fontes mais confiáveis.¹ Assim, podemos concluir que é incorreto afirmar que a vitamina B12 apenas existe em produtos de origem animal. Esta vitamina também está presente nos alimentos fortificados, como por exemplo cereais de pequeno-almoço, levedura nutricional, bebidas vegetais, cremes vegetais, entre outros, que são consideradas fontes confiáveis.



Se hoje em dia a ingestão de alimentos fortificados já é uma realidade nossa, como é o caso dos alimentos fortificados em iodoⁱⁱ, a ingestão de alimentos fortificados em B12 não será diferente para quem adota uma alimentação vegetariana estrita ou como forma de prevenção.

Mesmo quem consome uma alimentação com produtos de origem animal não deve descurar a avaliação dos níveis de B12, uma vez que os mecanismos de absorção podem interferir na referida absorção. Este ano o Infarmed alertou para os riscos dos medicamentos para acidez do estômago, uma vez que detetou um grande aumento das vendas.ⁱⁱⁱ Está demonstrado^{iv} que o uso de anti-ácidos está significativamente associado à presença de deficiência de vitamina B12. A deficiência nesta vitamina deverá ser tida em conta nas grávidas, crianças, vegetarianos, idosos, pessoas que utilizem anti-ácidos, etc, ou seja deve ser uma preocupação transversal e não apenas relacionada com a alimentação.

Assim, não é correto afirmar que um regime alimentar vegetariano não constitui uma alimentação saudável, pelo facto de a Vitamina B12 apenas estar disponível em alimentos de origem animal porque:

- A vitamina B12 também existe em alimentos fortificados e em suplemento, que são consideradas fontes confiáveis;
- Mesmo consumindo produtos de origem animal pode haver deficiência de vitamina B12, por via de fatores que interferem na sua absorção, como é o caso de falta de acidez no estômago.

2. Comumente, é considerado que um regime alimentar vegetariano é indicador de proteção de doenças, como as vasculares, mas não há provas no que a isso respeita, e a Região Autónoma dos Açores é, ao nível do País, a que ingere menos carne, menos peixe, e menos ovos, mas, não obstante, é a Região com maior número de doenças cardiovasculares e com maior percentagem de obesos.

É interessante atendermos à dicotomia entre as afirmações prestadas e os factos observados na nossa realidade. Apresentamos, por exemplo, a notícia de 18 de agosto deste ano que refere que, segundo o Governos dos Açores, o “abate de bovinos para consumo local de carne continua a crescer nos Açores.”^v A 03 de dezembro de 2017, outra notícia dá conta de que, segundo o Governo dos Açores, os “Açores são a região portuguesa com maior consumo de peixe per capita.”^{vi}



Agora sim, estamos em condições de relacionar estes últimos factos apresentados com a incidência na região de doenças cardiovasculares, oncológicas e obesidade.

Citando a DGS “A evidência aponta não só para a importância do consumo regular de produtos de origem vegetal, como para o facto de uma alimentação exclusivamente baseada nestes produtos ser igualmente ou até mais protetora da saúde humana.” “(...)sabemos hoje que uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem planeada, pode preencher todas as necessidades nutricionais de um ser humano e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida, incluindo a gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou até atletas.” A DGS refere ainda que “(...) o consumo excessivo de produtos de origem animal tem sido relacionado com um risco aumentado de vários tipos de doenças crónicas.”

Com base em informação científica,^{vii} podemos afirmar que a alimentação vegetariana previne as doenças cardiovasculares, ao contrário da que privilegia o consumo de carne, peixe e ovos, sendo que o procedimento mais eficiente na prevenção e reversão da doença cardiovascular reside na remoção da sua causa, o que passa pelo assumir de uma dieta vegetariana saudável.

Segundo estudos de Esselstyn,^{viii} os participantes que realizaram uma dieta vegetariana conseguiram chegar a um valor de colesterol abaixo dos 150 mg/dl e não reexperienciaram eventos coronários, ainda que, nos 8 anos anteriores, tivessem experienciado mais de 49 eventos, assim como intervenções de *bypass* ou angioplastias falhadas.

Para Merino e outros,^{ix} assim como para Floegel e outros,^x dietas ricas em proteína animal estão associadas a má função arterial. Assiste-se a uma incidência de doença cardiovascular 5% mais elevada, por cada décimo de aumento na pontuação de proteína-alta, hidrato de carbono-baixo. Segundo Spence e outros,^{xi} e, também, Baer e outros,^{xii} o consumo diário da quantidade de colesterol encontrada num ovo foi relacionado com a diminuição da esperança de vida equivalente à de fumar 25 000 cigarros (5 cigarros/dia durante 15 anos). Do mesmo modo, os indivíduos que consomem mais ovos podem ter 2/3 do risco daqueles que fumam mais, e ver aumentado o risco de desenvolver aterosclerose – o equivalente a 20 cigarros/dia durante 40 anos ou mais.

3. Do ponto de vista do corpo humano, o homem está preparado para ser omnívoro e o facto de haver alterações a esse nível pode levar a que se constituam desequilíbrios, e que há alimentos que não são substituíveis.



Segundo Roberts,^{xiii} que relaciona a dieta humana com o aparecimento de aterosclerose:

“A aterosclerose afeta apenas os herbívoros. Cães, gatos, tigres e leões podem estar saturados com gordura e colesterol, no entanto não desenvolvem placas de ateroma.

Embora a maioria de nós conduza as nossas vidas como omnívoros, os seres humanos têm características de herbívoros, não de carnívoros. Os dentes dos carnívoros são afiados, enquanto que os dos herbívoros são principalmente planos (para moer).

O trato intestinal dos carnívoros é curto (3 vezes o comprimento do corpo); o dos herbívoros é longo (12 vezes o comprimento do corpo).

O estômago dos carnívoros é grande, correspondendo a 60-70% do volume do trato gastrointestinal; estes secretam muito mais ácido clorídrico, com um pH muito mais ácido (1) do que os herbívoros; isto é um aspeto muito importante para se poder destruir as bactérias provenientes da decomposição da carne.

O estômago dos herbívoros corresponde a cerca de 25% do volume do trato gastrointestinal.

O pH do estômago é menos ácido, sendo de 4-5 com alimentos.

O arrefecimento corporal dos carnívoros é feito ofegando; já o dos herbívoros acontece pela sudorese.

Os carnívoros bebem líquidos lambendo; herbívoros, bebendo.

Os carnívoros produzem a sua própria Vitamina C, enquanto que os herbívoros a obtêm através da sua dieta. O défice de Vitamina C (encontrada exclusivamente em plantas) influencia o desenvolvimento de escorbuto, para além de ter grande influência para a produção de colagénio.

Assim, podemos considerar que os humanos têm mais características de herbívoros e não de carnívoros.”

4. Se o Bloco de Esquerda, na sua iniciativa, não considerar a inclusão de produtos de origem animal, provocará que uma criança não consuma, por exemplo, leite, gelatina ou mel.

A proposta apresentada é referente à existência de uma alternativa alimentar e não uma imposição. Tal implica que uma pessoa possa optar por esta alternativa quando quer e não ter obrigatoriamente que adotar todos os dias esta dieta.



A iniciativa torna-se assim mais abrangente, uma vez que já existe na escola opções de origem animal, e uma alternativa vegetariana estrita possibilita que omnívoros, ovo-lacto-vegetarianos e vegetarianos estritos possam todos comer esta opção.

5. 22% das pessoas do mundo são vegetarianas, por razões económicas, tendo este facto implicação direta no seu desenvolvimento.

Segundo a DGS, as “razões apontadas para a opção por uma dieta vegetariana têm sido as questões ambientais(...), questões relacionadas com a proteção, bem-estar e direito dos animais.”

Já que se aborda as razões económicas, parece-nos conveniente apresentar a poupança que esta alternativa pode ter para as escolas:

Segundo o guia da DGS “Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva”, o custo da matéria prima alimentar da opção vegetariana estrita é inferior ao da opção convencional.

QUADRO 1 – Cálculo de necessidades de matéria-prima alimentar para a Jardineira de Legumes e para a Jardineira de Frango.

Jardineira de Legumes		Jardineira de Frango		Total a Encomendar
Capitacões	10 Meninos	Capitacões	90 Meninos	
Batata	170 g	Batata	170 g	17 000 g
Ervilhas	80 g	Peito de frango	100 g	9.000 g
Cenoura	60 g	Ervilhas	20 g	2.600 g
Feijão-verde	40 g	Cenoura	30 g	3.300 g
Cebola	50 g	Feijão-verde	20 g	2.200 g
Alho	3 g	Cebola	20 g	2.300 g
Sal	0,2 g	Alho	3 g	300 g
Azeite	5 g	Sal	0,2 g	20 g
		Azeite	5 g	500 g
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Legumes (prato+sopa+pão+sobremesa) = 0,77€				
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Frango (prato+sopa+pão+sobremesa) = 1,28€				

6. De 15 em 15 dias, as escolas da Região fazem uma refeição vegetariana. Contudo, no seu entendimento, é validar a escolha de uma alimentação saudável quando na verdade não é.

Esta é uma posição completamente desvinculada de todo o leque de evidência existente. A própria DGS refere que as dietas vegetarianas, quando apropriadamente planeadas, incluindo



vegetarianas estritas, são saudáveis e nutricionalmente adequadas em todas as fases do ciclo de vida, podendo ser úteis na prevenção e tratamento de certas doenças crónicas. Mas, **como qualquer outro padrão alimentar**, as dietas vegetarianas podem ser inadequadas, quando não são bem planeadas.

7. A OMS, quando define uma alimentação saudável, sustenta a existência alimentos de origem animal.

São várias as entidades de saúde que abordam o tema da alimentação saudável. Vemos que o vegetarianismo tem tido um peso grande, até porque num curto espaço de tempo a DGS criou 3 guias sobre alimentação vegetariana saudável, incluindo em contexto de restauração coletiva.

Para além disso, temos assistido aos alertas da OMS^{xiv}, nomeadamente no que respeita às carnes vermelhas (vaca e vitela, porco e leitão, carneiro e cordeiro, cabra e cabrito ou cavalo)- provavelmente carcinogénico para humanos (cancro colorretal) - e carnes processadas (salsicha, bacon, fiambre, presunto, etc.)- carcinogénico para humanos.

A evidência sugere ainda a sua ligação com o cancro do pâncreas e da próstata.

Por cada 50 gramas de carne processada ingerida diariamente, o risco de desenvolver cancro colorretal aumenta 18%, concluem os especialistas. Para o consumo de 100 gramas de carne vermelha por dia, o risco aumenta 17%.

O risco aumenta com a quantidade de carne consumida, mas os dados disponíveis não permitem uma conclusão sobre se existe um nível seguro para consumo.

Também Investigadores da Universidade do Porto (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto) participaram num estudo internacional onde se concluiu que consumir peixe mais que três vezes por semana durante a gravidez aumenta o risco de obesidade nas crianças, que podem nascer com perturbações no sistema endócrino.

Afirmam que "o peixe é uma fonte de poluentes orgânicos e uma exposição frequente a esse tipo de produtos químicos (incluindo os desreguladores endócrinos), aumenta os riscos de desenvolver obesidade na infância ou mesmo transtornos durante o crescimento da criança"

A ONU (Organização das Nações Unidas) recomenda uma mudança global para substituir a carne, ovos e leite por uma dieta baseada em fontes vegetais.^{xv} A pecuária utiliza cerca de 70% da água fresca do planeta, 38% do uso da terra, e 19% da emissão de gases efeito de



estufa, sendo a indústria com maior peso na emissão de gases de efeito estufa, mais do que a indústria de todos os transportes combinados.

Ainda de acordo com um relatório da ONU, 70% das doenças ditas “modernas” tem por base a alimentação de origem animal.^{xvi}

8. “O conceito de dieta à base de vegetais é, na sua essência de conceito de variável de quantidade alimentos de origem animal, oposto ao conceito de dieta exclusivamente com alimentos de origem vegetal com total exclusão de alimentos de origem animal. Uma alimentação à base de alimentos de origem vegetal pode ou não ser equilibrada, promotora da saúde e preventiva da doença mas uma alimentação com exclusão total de alimentos animais é por definição uma dieta deficitária.”

Mais uma vez, aludimos à informação da DGS, já citada anteriormente, no que respeita à evidência da importância de uma alimentação vegetariana como protetora da saúde humana, sendo que esta, bem planeada, é adequada a todas as fases do ciclo de vida.

A referida entidade sublinha ainda que “a alimentação das crianças que seguem um padrão alimentar vegetariano pode, inclusive, ser melhor fornecedora de vitaminas e minerais do que padrões não vegetarianos.”

9. “A falta de ingestão de alimentos de origem animal está, nas populações, e especialmente nas populações Infantis, associado a deficiências proteicas, a deficiências em ácidos gordos essenciais, a deficiências em minerais como o ferro, cálcio e zinco e deficiências em vitaminas, sobretudo vitamina D e vitamina B12. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde e das Nações Unidas/UNICEF 1 em cada 7 crianças no mundo é desnutrida e 1 em cada 4 crianças no mundo têm baixa estatura, o que é um sinal de desnutrição crónica e acumulada ao longo dos anos e do seu crescimento; 18% das crianças do mundo têm falta de ferro e 17% falta de zinco. A esmagadora maioria destes números deve-se á inadequada ingestão de alimentos de origem animal, associada ou não á falta de outros alimentos.”

Relativamente às proteínas, a DGS refere que “tem sido demonstrado em vários estudos que a ingestão proteica pelas crianças ovolactovegetarianas e veganas é superior às recomendações, embora menor do que a observada em crianças não vegetarianas. Relativamente aos



adolescentes com padrões alimentares vegetarianos, a sua ingestão proteica supera as recomendações e é semelhante à de não vegetarianos.”

No que respeita aos ácidos gordos essenciais, e por forma a suprir as necessidades, a dieta vegetariana deve incluir algas e microalgas (fontes de EPA e DHA) e alimentos ricos em ácido alfa-linolénico (ALA), tais como sementes e óleos de linhaça, chia e cânhamo, beldroegas, soja (e óleo de soja) e nozes.

Relativamente ao aporte de Ferro na idade escolar a DGS refere no seu Guia “Alimentação vegetariana em idade escolar” que “as crianças com padrões alimentares vegetarianos, incluindo o vegano, habitualmente não apresentam maiores taxas de anemia do que as da população em geral. Um estudo com crianças e adolescentes dos 4 aos 18 anos de idade reportou que as raparigas dos 15 aos 18 anos de idade, vegetarianas ou não, estavam em risco de anemia por deficiência de Ferro, sendo essencial o consumo adequado deste mineral nestas fases da vida.”

Tal como a DGS defende... “Crianças e adolescentes com padrão alimentar vegetariano (tal como não vegetarianos) deverão ser acompanhados periodicamente por profissionais de saúde, de forma a verificar que o seu crescimento e estado de saúde estão assegurados. Os profissionais de saúde deverão estar preparados para dar uma resposta de qualidade ao número crescente de jovens em idade escolar, e respetivas famílias, que pretendem adotar ou já adotaram este padrão de consumo alimentar.”

A **Lei n.º 11/2017** estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos, no entanto nos Açores este assunto permanece sem legislação, tendo sido rejeitada a proposta apresentada pelo Bloco de Esquerda sobre esta matéria.

Apesar de estar atualmente contemplado no caderno de encargos, é fundamental que esta opção esteja presente na nossa legislação, tal como acontece em Portugal Continental.

Não havendo legislação podem ocorrer erros de interpretação, como ocorreu nas escolas aquando da inclusão das alternativas vegetarianas, assim como é fundamental para salvaguardar que as ementas sejam bem planeadas.

Legislar este tema é fazer um compromisso com os cidadãos que desejam ver contemplada nos Açores esta opção.

O que se pretende é a existência de uma alternativa para quem a procura.



Concordamos que deva ser tido em conta as medidas de combate ao desperdício alimentar pelas entidades gestoras das cantinas, no entanto e atendendo o crescimento da procura deste tipo de alimentação, consideramos fundamental que exista a opção, assim como esta deve estar legislada por forma a garantir a tranquilidade de quem consome e de quem tem a responsabilidade de providenciar de forma saudável estas dietas. As ementas vegetarianas devem ser programadas sob orientação de técnicos habilitados e devem ter em conta a composição da refeição, garantindo a sua diversidade e a disponibilização de nutrientes que proporcionem uma alimentação saudável.

Para terminar, a Associação Vegana dos Açores salienta:

É preocupante a existência de diversos mitos associados ao tema do vegetarianismo, bem como a desinformação, com dados completamente descontextualizados da evidência científica.

Falar em dietas saudáveis e sustentáveis tem que ter por base as informações anteriormente referidas.

Os dados científicos apresentados mostram, claramente, os benefícios que uma dieta vegetariana tem para a saúde, sendo relevante atender aos dados sobre a saúde atual da população para, deles, extrair as necessárias conclusões.

Ribeira Grande, dezembro de 2017

A Direção da Associação Vegana dos Açores – VegAçores



- ⁱ<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10648266>.
- ⁱⁱ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1646343912700020>
- ⁱⁱⁱ <https://www.dn.pt/sociedade/interior/infarmed-alerta-para-os-riscos-dos-medicamentos-para-acidez-do-estomago-5712312.html>
- ^{iv} <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1788456>
- ^v <http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/novidades/Abate+de+bovinos+para+consumo+local+de+carne+continua+a+crescer+nos+A%C3%A7ores.htm?lang=pt&area=ct>.
- ^{vi} <http://azores.gov.pt/Portal/pt/temas/cidadao/Pescas/A%C3%A7ores+s%C3%A3o+a+regi%C3%A3o++portuguesa+com+maior+consumo+de+peixe+per+capita.htm?mode=category&lang=pt&area=c>.
- ^{vii} Caldwell B. Esselstyn Jr. MD. Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition. Preventive Cardiology 2001; 4: 171-177; Castelli WP. The new pathophysiology of coronary artery disease. Am J Cardiol. 1998 Nov 26;82(10B):60T-65T.
- ^{viii} Esselstyn CB Jr. Updating a 12-year experience with arrest and reversal therapy for coronary heart disease (An overdue requiem for palliative cardiology). Am J Card 1999; 84:339-341; Esselstyn CB Jr. Foreword: Changing the treatment paradigm for coronary artery disease. Am J Card 1998; 82(10B):2T-4T.
- ^{ix} Jordi Merino, Richard Kones, Raimon Ferré, Núria Plana, Josefa Girona. Negative effect of a low-carbohydrate, high-protein, high-fat diet on small peripheral artery reactivity in patients with increased cardiovascular risk. British Journal of Nutrition Volume 109 Issue 7 April 2013, pp 1241 – 1247.
- ^x Floegel A, Pischon T. Low carbohydrate-high protein diets. BMJ. 2012 Jun 19; 344:e3801.
- ^{xi} J. David Spence, MD, FRCPC, David J.A. Jenkins, MD, PhD, FRCPC. Reply to Letters from Dr Maria Luz Fernandez, Eddie Vos, and Dr Niva Shapira. Canadian Journal of Cardiology Volume 27, Issue 2, March–April 2011, Pages 264.e7–264.e8.
- ^{xii} Baer HJ, Glynn RJ, Hu FB, Hankinson SE, Willett WC, Colditz GA, Stampfer M. Risk factors for mortality in the nurses' health study: a competing risks analysis. Am J Epidemiol. 2011 Feb 1; 173(3):319-29).
- ^{xiii} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1312295/>.
- ^{xiv} https://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114.pdf
- ^{xv} http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/animalwelfare/HSI--The%20Impact%20of%20Industrialized%20Animal%20Agriculture%20on%20World%20Hunger.pdf
- ^{xvi} <http://www.fao.org/docrep/019/i3440e/i3440e.pdf>