



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	Estado nutricional e consumo alimentar de crianças e adolescentes vegetarianos
Autor	CRISTIANE SCHULZ PARIZOTTI
Orientador	ESTELA BEATRIZ BEHLING

Introdução: Dietas vegetarianas bem planejadas e balanceadas podem prover as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes. Contudo, a ingestão energética deve ser garantida, podendo ser requerido o uso de suplementação, e é imprescindível que o crescimento seja monitorado. Particular atenção deve ser dada a ingestão adequada de proteína de fontes de aminoácidos essenciais, ferro, zinco, cálcio, vitamina D e B12. **Objetivos:** Estimar o consumo alimentar e avaliar parâmetros antropométricos e bioquímicos indicadores do estado nutricional de um grupo de crianças e adolescentes vegetarianos de Porto Alegre, Brasil.

Métodos: Estudo transversal, cuja amostra é composta por crianças e adolescentes vegetarianos. Foram avaliadas variáveis antropométricas (peso para idade, índice de massa corporal para idade e estatura para idade), bioquímicas (vitamina B12, cálcio e ferro séricos, hemograma e ferritina e de consumo alimentar, através de registro alimentar de três dias).

Resultados: Foram avaliados 8 crianças e 8 adolescentes com idade média de $8,4 \pm 3,8$ anos, sendo 8 meninos e 8 meninas, 2 veganos e 14 ovolactovegetarianos. Dentre os 14 participantes que realizaram os exames de sangue, nenhum apresentou anemia; 92,86% da amostra apresentou valores de cálcio sérico adequados e 7,14% (1) apresentou valores acima das recomendações para a idade, bem como déficit de ferro sérico; 28,57% (4) apresentou déficit de ferritina; 85,72% apresentou valores adequados de vitamina B12, 7,14% valores acima das recomendações, bem como déficit, sendo este último dado referente a um vegano, o qual também apresentou valores de hematócrito abaixo da normalidade. Quanto aos dados antropométricos, 87,5% (14) da amostra apresentou estatura adequada para idade e 68,75% (11) índice de massa corporal adequada para idade, enquanto 31,25% (5) sobrepeso. Apenas um dos participantes teve AMDR (Acceptable Macronutrient Distribution Ranges) para carboidratos (45-65%) abaixo do recomendado, bem como para proteínas (<10-30%). Quanto aos lipídeos, três tiveram AMDR menor (<25-35%) e três acima do recomendado (25-35 ou 30-40%). Referente aos micronutrientes, observou-se 92,87% de ingestão abaixo das recomendações para vitamina D, 75% vitamina E e 56,25% cálcio; 93,75% de ingestão adequada para ferro, 92,87% para vitamina C, 81,25% magnésio e selênio, 68,75% zinco e vitamina B12. **Conclusões:** efeitos benéficos da dieta vegetariana relatados pela literatura como maior ingestão de magnésio e vitamina C foram evidenciados na população estudada. Déficits como vitamina B12 foram encontrados em alguns casos, bem como cálcio e vitamina D, justificando a vigilância contínua. No grupo estudado, não se evidenciou déficit de consumo protéico, ferro, zinco e vitamina B12 para a maioria dos casos. Não houve casos de anemia ou deficiências de cálcio sérico, sendo que apenas a dieta vegana parece ter impactado sobre as concentrações de vitamina B12. Preocupações quanto ao desenvolvimento e crescimento adequados em função de consumo calórico e/ou proteico, remetem contrariamente ao esperado, apontando uma possível mudança no paradigma com necessidade de vigilância de casos de excesso de peso. Constituem limitações do estudo o reduzido número de crianças e adolescentes, assim como a variabilidade de representação nas faixas etárias.