

Texto 6

### **Afinal qual é a dieta mais saudável? Do mito à realidade**

Ao excluir os produtos de origem animal, podem existir carências de alguns nutrientes. Se for planeada, é saudável.

As dietas vegetarianas têm vindo a ganhar cada vez mais adeptos. Há mais informação, produtos, receitas e restaurantes. Mas ainda existem muitos mitos. Como estão associadas a um elevado consumo de vegetais e fruta, há uma questão que é colocada com frequência: será mais saudável ser vegetariano do que omnívoro? Não, dizem os especialistas ouvidos pelo DN, mas também não tem de ser menos saudável. Se for bem planeada, a dieta vegetariana pode ser tão benéfica para a saúde como a Mediterrânica.

"Não podemos dizer que uma coisa é melhor do que outra. E temos de ter em conta algumas carências que podem surgir", destaca Simone Fernandes, da Associação Portuguesa de Dietistas. Uma dessas carências é de vitamina B12, que "só está presente em alimentos de origem animal." Se os ovolactovegetarianos (excluem carne e peixe, mas mantêm ovos e laticínios) não têm grandes problemas, os veganos (que excluem todos os produtos de origem animal) podem ter. Daí que muitas pessoas tenham de tomar suplementos.

Nuno Metello, 33 anos, toma suplementos de vitamina B12 duas vezes por semana, mas diz que "muitos veganos não gostam de admitir que é preciso fazê-lo." Foram sobretudo questões éticas que o levaram a tornar-se vegano, em 2005. Não se considera mais ou menos saudável. "É uma posição ética, tão saudável como as outras. Uma pessoa pode ser vegetariana e não ser saudável. É preciso saber planear", reconhece o presidente da Associação Vegetariana Portuguesa.

Muitas pessoas pensam que as dietas vegetarianas são "uma cura para todos os problemas." No entanto, ressalva Nuno Metello, "são muito saudáveis se forem planeadas, tal como também outros regimes alimentares." Mas, frisa, serão mais benéficas do que, por exemplo, comer carne todos os dias.

Rui Nogueira, presidente da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, diz que no vegetarianismo quebra-se "o esquema da dieta equilibrada", sendo a falta de ferro o problema mais grave, mas que também pode ser resolvido com o recurso a suplementos.

"Não podemos dizer que é mais ou menos saudável. Tem vantagens e desvantagens", destaca o médico. Como não há ingestão de carne, nem, à partida, excesso de peso, até pode ter "benefícios cardiovasculares."

O ferro presente nos vegetais não é absorvido da mesma forma que o que está presente na carne. Por isso, a nutricionista Lillian Barros explica que, para ser melhor absorvido, deve ser conjugado com fontes de vitamina C. "Conseguimos suplantar as carências, mas a falta de informação ou informação incorreta pode conduzir a erros."

Outro fator a ter em conta é a carência de alguns aminoácidos essenciais. Para superá-la, sugere Simone Fernandes, o consumo de leguminosas deve ser acompanhado de cereais. "Afinal, o vegetarianismo não é assim tão simples."

Destacando que geralmente os vegetarianos têm um estilo de vida que tende a ser mais saudável, a dietista lembra que também "recorrem a muitos produtos altamente industrializados." Se não forem tidos os devidos cuidados, este tipo de regime também pode tornar-se "bastante desequilibrado."

Além das preocupações com os animais e o ambiente, Lillian Barros realça que uma alimentação "isenta de gorduras de má qualidade, rica em fibras, vitaminas, minerais e todos os micro nutrientes antioxidantes existentes nos alimentos vegetais permite uma saúde mais resistente e um coração mais protegido contra os riscos cardiovasculares." Mas só se for feita "de forma inteligente." E, ressalva, "não é globalmente mais saudável do que a dieta mediterrânica".

<http://www.dn.pt/sociedade/interior/e-mais-saudavel-seguir-uma-dieta-vegetariana-do-mito-a-realidade-5028715.html>

**Algumas questões sobre o artigo**

1. Segundo o artigo é mais saudável ser vegetariano?
2. Em que consiste a dieta Mediterrânica?
3. No artigo são referidos alguns fatores de desequilíbrio da dieta vegetariana. Quais e como compensá-los?
4. Faça uma recolha do vocabulário temático do artigo.