

Efeitos da dieta vegetariana na ocorrência de complicações gestacionais: uma revisão de literatura

XXX Encontro de Extensão

Ana Carolina Duarte Rossi, Jhulia de Aguiar Polleze, Eduarda Fernandes de Araujo, Vitória Campelo de Andrade Rodrigues, Amanda Beatriz Sobreira de Carvalho, José Juvenal Linhares

INTRODUÇÃO: A dieta vegetariana tem se popularizado nos últimos anos. Nesse contexto, surgem questionamentos sobre o equilíbrio fino entre seus riscos e benefícios, intensificados quando se trata de períodos de maior demanda nutricional como a gestação. **OBJETIVO:** Revisar os impactos da alimentação materna na incidência de complicações gestacionais e concluir se a alimentação vegetariana é um fator de proteção relevante durante a gestação. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma Revisão Narrativa de literatura a partir de busca de dados na base PubMed com os descritores: (((Pregnant Women) AND (Diet, Vegetarian)) OR (Diet, Vegan)) AND (Pregnancy Complications), obtendo-se um total de 8 artigos. **RESULTADOS:** Foi apontado que a dieta vegetariana parece reduzir a incidência de pré-eclâmpsia, visto que é pobre em ácido araquidônico e contribui para a redução da pressão arterial e da dislipidemia, fatores envolvidos na sua patogenia. Da mesma forma, é marcante a redução da incidência de diabetes gestacional devido ao alto consumo intrínseco de fibras provindas de cereais e frutas nessa dieta. Ademais, por ser livre de carnes defumadas, importantes fontes de nitrato e nitrito, a dieta vegetariana pode ser um fator protetor contra malformações congênitas, já que, tais componentes, em excesso, podem dar origem a substâncias carcinogênicas, mutagênicas e teratogênicas. Por outro lado, apesar de a dieta vegetariana ser capaz de cobrir a necessidade da maioria dos nutrientes durante a gestação para prevenir quaisquer deficiências, é recomendada suplementação de vitamina B12, ácido fólico, ácidos graxos de cadeia longa e ferro. **CONCLUSÃO:** Desse modo, maiores evidências são necessárias para comprovar os efeitos protetores da dieta vegetariana contra complicações na gestação sugeridos neste trabalho, mas pode-se afirmar que ela é segura e adequada nesse período, desde que se garanta a plenitude de macro e micronutrientes.

Palavras-chave: Dieta vegetariana, gestação, obstetrícia.