

Nutrição Baseada em Plantas
(Dieta Vegetariana)

Revista Essentia; 13^a edição - 2018

Re-editado à partir de:
*Revista Essentia - 2018*¹

¹**Documento:** “. . . gaia/vital/vegetariano/revista_essentia_13ed.pdf”.

Sumário

1	Essentia - Uma Concepção Criativa do futuro	1
2	Nutrição e dieta vegetariana	2
2.1	Motivos para trazer mais cor para o seu prato	4
2.2	Benefícios dos fitonutrientes	5
2.3	The China Study e the blue zones	7
2.4	Reestruturação de hábitos	8
2.5	Proteína vegetal, mitos x evidências	11
2.6	Suplementação de proteínas vegetais	12
2.7	Referências bibliográficas	14

O ponto em comum é que essas dietas se baseiam em alimentos derivados de plantas, mas podem apresentar *flexibilidade* - também chamado atualmente como flexitarianismo. Não é preciso uma dieta restrita a vegetais como a dieta vegana para se ter os benefícios para a saúde. E o seu alimento pode atuar como um remédio, utilizando-se as oportunidades nutritivas dele como uma forma de medicina preventiva sem perder o prazer da boa mesa.



2.1 Motivos para trazer mais cor para o seu prato

1. **Promoção da perda de peso**[6], [30]-[33], [42],[46] — Após sete dias de dieta à base de plantas, os indivíduos de um estudo tiveram uma perda de peso média de 1,4kg. [33]
2. **Proteção da função arterial e do coração**[2], [7], [10], [22], [34]-[36], [42], [44], [46] — Em um estudo, 82% dos pacientes com doença cardíaca tiveram uma regressão de lesões das artérias coronárias ao longo de um ano, como resultado de mudanças de estilo de vida, incluindo uma dieta baseada em plantas, com

1 Essentia - Uma Concepção Criativa do futuro

revistaessentia.com.br

essentia.com.br

Começamos a 13ª Revista Essentia pautados na Concepção Criativa e Construtiva de futuro. Acreditamos que este é o ingrediente principal para alcançarmos tudo que se almeja. Sem essa Concepção que nos permite sair do paradigma habitual, justamente aquilo que nos cega a muitas possibilidades, nada avança, nem eu, nem você, nem a medicina, nem as empresas ou a ciência. Este talvez seja o mais poderoso fator motivacional, e o melhor de tudo, todos nós somos dotados da capacidade de usá-la.

A Concepção Criativa nos permite transcender muitos limites mentais e também nosso maior inimigo: o Pessimismo. A visão pessimista do futuro é uma fé negativa que gera medos e inibições, provoca uma trombose que nos cega para todas as oportunidades. Dizemos na Essentia que: “Quem não Concebe não Percebe”. A Fé, seja negativa ou positiva, tem algo em comum: nos faz sentir como se já estivesse acontecendo aquilo que estamos concebendo. Imaginem o valor de poder manejar este poder!

E não precisa ir muito longe tentando imaginar como você estará daqui a 5 ou 10 anos, o futuro pode ser daqui a 1 hora, pois essa Concepção é algo determinante para as mudanças do presente e a nossa direção para o futuro, seja na sua evolução pessoal ou no processo da longevidade.

Da primeira à última página, este é o tema que guia esta edição e as nossas vidas. Do processo natural do envelhecimento cerebral até a interação mente e emoções na infância, tudo passa pela visão que concebemos criativamente. Afinal, alguém discorda que as crianças são profundamente afetadas pelo contágio de nossas visões do futuro

e das expectativas que temos delas?

Assim somos todos. Corpo, Cérebro e Ser Essencial. E como indivíduos, estes três fatores estão inseparavelmente unidos, respondendo organicamente às nossas concepções. Nessa etapa, muitas vezes precisamos nos liberar dos pensamentos adquiridos, dos velhos paradigmas sobre a vida, saúde, êxito e alimentação, desaprendendo e reaprendendo todos os dias.

Boa Leitura!

Paulo Urban

Diretor

2 Nutrição baseada em plantas (Dieta Vegetariana)

O surgimento de novas tendências alimentares revela uma forma diferente de ver a nutrição. Seja por um novo questionamento, uma nova atitude ou o despertar de uma consciência. Algo que era de um grupo menor, ganha novos olhares e adeptos, conquistando uma aceitação maior e despertando a atenção.

Nesse movimento, o *plant-based nutrition*, ou nutrição à base de plantas, ganha uma atenção cada vez maior do público. O foco central desta alimentação está nos componentes das plantas comestíveis (flores, folhas, frutos, caules, raízes/tubérculos), incluindo as algas, alimentos integrais na sua forma mais natural possível, reduzindo ou eliminando naturalmente os alimentos de origem animal. Algo que acompanha a busca por uma vida mais saudável e sustentável, com redução no consumo de alimentos altamente processados e um retorno para as fontes naturais e vegetais com origens conhecidas.



O conceito não é novo e parece estranho chamar de tendência dietas baseadas em fontes vegetais, mas o olhar aqui é outro. O conceito vem se transformando ao longo do tempo e, atualmente, pode se referir a vários tipos de dietas, como a dieta vegana, que não contém alimentos de origem animal ou produzidos por animais; a dieta vegetariana, que pode ou não incluir ovos e/ou produtos lácteos, ou mesmo peixes (ovo-vegetariana, lactovegetariana, ovolactovegetariana, pescetarianismo); o crudivorismo, baseada em alimentos de origem agrícola e crus, sem o uso do cozimento; a macrobiótica, vinculada à filosofia do zen budismo ‘yin e yang’, que destaca leguminosas, oleaginosas, vegetais marinhos, pouco peixe e fruta, alimentos integrais e fermentados; a dieta mediterrânea, que enfatiza o uso de vegetais, frutas, nozes, cereais integrais e azeite de oliva.

dade Cornell, em parceria com seu filho Thomas Campbell e pesquisadores da Universidade de Oxford e da Academia Chinesa de Medicina Preventiva analisaram mais de 350 variáveis de saúde e nutrição em pesquisas que englobaram 6.500 adultos de 65 municípios da China rural e Taiwan.

As conclusões descritas no livro, com mais de um milhão de cópias vendidas até 2013, foram baseadas nas doenças mais comuns dos locais estudados e as diferenças dietéticas entre grupos (dietas baseadas em plantas e suas variantes e dietas baseadas em animais). Em conjunto, os dados dos estudos analisados indicam um menor aparecimento e desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e cânceres (principalmente de mama e fígado) nas populações que seguiam uma dieta predominantemente à base de plantas. [28]

Na mesma época, o termo “*The Blue Zones*” foi lançado pela revista *National Geographic* no artigo de capa “*The Secrets of a Long Life*” (tradução livre, O segredo de uma vida longa), cujo autor Dan Buettner identificou cinco áreas geográficas onde as pessoas vivem estatisticamente mais: Okinawa (Japão); Sardenha (Itália); Nicoya (Costa Rica); Icaria (Grécia); e entre a população adventista do Sétimo Dia de Loma Linda (Califórnia).[46] Entre as lições de estilo de vida, uma característica em comum dessas *zonas azuis* está nas dietas baseadas em alimentos integrais derivados de plantas ou semi-vegetarianismo - também chamado como flexitarianismo.

2.4 Reestruturação de hábitos

Quando despertamos para os benefícios de abandonar uma dieta com alto teor de carboidratos refinados e embutidos para uma que apresenta como foco principal vegetais, frutas e grãos, o ideal é que tenhamos uma orientação de um profissional de saúde para que nessa transição tenhamos uma reestruturação de hábitos e desenvolvimento

baixo teor de gordura.[34] Uma meta-análise de 16 estudos prospectivos de coorte relatou que o aumento do consumo diário de frutas e vegetais foi associado com uma redução da mortalidade cardiovascular.[36]

3. **Melhora do perfil lipídico**[8], [30], [33], [46] — Em um estudo, após sete dias de uma alimentação baseada em plantas, indivíduos apresentaram melhoras nos perfis lipídicos.[33] Em outro, após 18 semanas, os pesquisadores encontraram uma melhora significativa nos níveis totais de colesterol LDL.[30]
4. **Controle do diabetes**[11], [37], [38], [42], [44] — Uma revisão de estudos constatou que a dieta à base de plantas foi associada à redução nos níveis de hemoglobina glicada em indivíduos com diabetes.[37]
5. **Proteção contra o câncer**[39], [42] — Um estudo de coorte prospectivo de 69.120 adultos concluiu que as dietas à base de plantas conferem menor risco de câncer em geral.[39]
6. **Melhora do bem-estar**[40], [41] — Um estudo controlado e randomizado sobre o efeito de uma intervenção nutricional com dieta baseada em plantas por 18 semanas resultou em melhoras significativas em parâmetros como depressão, ansiedade, fadiga, bem-estar emocional e produtividade do trabalho.[40] Em outro estudo, as pessoas que seguiram uma dieta baseada em plantas relataram menos ansiedade e estresse em comparação com aquelas que seguiram uma dieta onívora.[41]

2.2 Benefícios dos fitonutrientes

A grande maioria das plantas é capaz de produzir compostos bioativos ou fitonutrientes, componentes *extra-nutritivos* que não são proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas e nem minerais, mas que nos



beneficiam com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-hipertensivas, moduladoras do sistema imune e do perfil lipídico.[13]-[21]

Você provavelmente já ouviu falar em carotenoides ou flavonoides, categorias de fitonutrientes com importante ação nutricional. O licopeno presente no tomate é um carotenoide, por exemplo. Encontrado abundantemente nas dietas baseadas em plantas, o licopeno tem um vasto efeito cardioprotetor e protetor de câncer de mama e próstata. Já em vegetais verdes e folhosos, como a couve, o espinafre, a chicória, o aipo e o alface, os carotenoides luteína e zeaxantina estão recebendo cada vez mais atenção no meio médico.

Dentro da classificação dos flavonoides estão as antocianinas, substâncias encontradas em *berries*, beterraba e ameixas, dentre outras, com potentes antioxidantes que combatem os radicais livres. Outro fitonutriente que muito se fala é a (anti-inflamatória e antioxidante) curcuma encontrada no açafrão-da-terra da variedade indiana *Curcuma longa*, uma especiaria dourada de sabor e aroma inconfundíveis muito utilizada como tempero na culinária indiana. Na canela, uma das especiarias mais antigas do mundo, encontram-se propriedades antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias.

Estes são apenas alguns poucos e simplificados exemplos de fitonutri-

entes. Além de as plantas não possuírem somente um tipo de fitonutriente, alguns pesquisadores estimam que existem aproximadamente 4.000 deles no mundo vegetal! - cada um fornecendo diferentes efeitos e benefícios para o corpo. Definitivamente, uma quantidade muito positiva para a saúde humana desde que eles formam uma importante base para os medicamentos.[12] Além disso, as suas propriedades antioxidantes e antimicrobianas podem ser usadas para preservar alimentos de forma natural.

Mas não são apenas os fitonutrientes que chamam a atenção nas dietas baseadas em plantas. As plantas são as únicas fontes naturais de fitonutrientes e fibras.[1] As fibras suportam poderosamente os sistemas gastrointestinal, cardiovascular e imune através de múltiplos mecanismos. A recomendação de seu consumo é de 40g ao dia. Contudo, números vindos dos EUA exemplificam o risco de uma alimentação altamente industrializada: mais de 90% das crianças e adultos americanos não consomem fibras nos níveis mínimos recomendados.[45]

Quando tomados em conjunto todos os possíveis constituintes das plantas, compreendemos o sólido volume de pesquisas científicas evidenciando os inúmeros benefícios de dietas baseadas nelas quanto à redução da mortalidade geral, doença cardíaca isquêmica[2] e redução do risco de doenças crônicas[4], [5], ou seja, obesidade[6], hipertensão[7], [44], hiperlipidemia[8], hiperglicemia[9], doença arterial coronariana[10], [22], [44] e diabetes tipo 2[11], [44], além do melhor gerenciamento de peso.[3], [43]

2.3 The China Study e the blue zones - difusores modernos dos princípios

Em 2005, a publicação do livro *“The China Study”* chamou a atenção para a forte correlação entre nutrição e algumas doenças crônicas. O professor de nutrição bioquímica T. Colin Campbell, PhD da Universi-

preparo da proteína vegetal. A digestibilidade da proteína vegetal pode ser tão alta quanto à animal para alguns alimentos.

Fonte:

Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas. Departamento de Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2012.

2.6 Suplementação de proteínas vegetais

Atletas ou praticantes de atividade física com um ritmo mais intenso de treinos, pessoas em recuperação de doenças ou sob estresse precisam de uma quantidade maior de proteínas para a contínua construção e reparo muscular. Ademais, as proteínas também participam da produção de mensageiros essenciais como os hormônios, células imunes, enzimas e neurotransmissores para o cérebro.

Nesses casos, a versatilidade das proteínas vegetais em pó pode contribuir para aumentar o aporte proteico da alimentação. Elas são semelhantes ao whey protein (proteína do soro de leite), mas têm sua fonte 100% vegetal. Seu uso é fácil quando misturadas com frutas, vegetais, leites variados ou simplesmente com água. Existem opções com e sem sabor para serem utilizadas em múltiplas preparações culinárias, sendo rapidamente digeridas e absorvidas pelo organismo.

Algumas proteínas vegetais em pó por si só contêm um excelente perfil de aminoácidos: a proteína da ervilha, da amêndoa, da batata, da abóbora, entre algumas outras. No entanto, é importante que o seu processo de extração não utilize solventes químicos. Adicionalmente, uma prática inteligente na hora da compra é sempre ler os ingredientes adicionados a elas, evitando as opções que contenham alguma forma de açúcar adicionado (frutose, glucose, dextrose, lactose), e quaisquer adições de ingredientes artificiais (adoçantes, conservantes, corantes).

Neste artigo, centramos o olhar sobre os efeitos saudáveis que dietas



de novas habilidades. Neste caso, se necessário, a ajuda de um profissional voltado para a área da alimentação, como um nutricionista pode tornar este novo estilo de vida mais rapidamente eficaz e progressivamente mais fácil.

Os profissionais da área de nutrição estudam como o alimento pode impactar a saúde e geralmente são ótimos professores, pois grande parte de sua missão é educar as pessoas sobre a importância das suas

escolhas. A consulta de um nutricionista pode ser fundamental para os bons resultados terapêuticos.

Dúvidas podem surgir, tais como valores nutricionais e necessidade ou não de suplementação de micro (vitaminas e minerais) e macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), bem como outros elementos como ômega, fitonutrientes e fibras. Sobre os micronutrientes, mais de 250 estudos avaliaram direta ou indiretamente a sua ingestão por indivíduos vegetarianos, comparando ou não à ingestão por indivíduos com dieta onívora (composta de fontes vegetais e animais, geralmente altamente processados). De todos os micronutrientes, apenas a vitamina B12 não foi encontrada na dieta vegetariana estrita (p.ex.: vegana), precisando então de suplementação. Os demais podem ser obtidos com abundância e boa biodisponibilidade em todas as dietas à base de plantas, inclusive a estrita.[42]

Os nutrientes carnitina e creatina, ambos derivados de aminoácidos não essenciais (chamados assim porque o corpo os produz), se encontram mais densamente em alimentos de fonte animal. Com importante papel no metabolismo energético, estes nutrientes são essenciais para uma vasta gama de mecanismos e órgãos, desde a saúde do cérebro até a dos músculos. Para vegetarianos, a suplementação de carnitina e creatina pode ser necessária. Por exemplo, pessoas com dieta onívora têm uma ingestão de carnitina de 20 e 300mg ao dia - principalmente através do consumo de carne vermelha (50-150mg/100g), peixe e produtos lácteos (até 10mg/100g) -, enquanto que os vegetarianos têm uma ingestão de cerca de 1-3mg ao dia.[29]

No entanto, um dos temas mais polêmicos em relação a dietas baseadas em plantas é se estas forneceriam quantidades adequadas de proteínas. Para surpresa de muitos, embora os vegetais proporcionem menor oferta proteica em relação aos alimentos de origem animal, uma dieta equilibrada à base de plantas pode atender todas as necessidades proteicas diárias.[42] Além disso, da mesma maneira que uma dieta sem restrições alimentares específicas pode ser complementada com

suplementos proteicos de fontes diversas, uma dieta à base de plantas pode ser complementada com proteínas vegetais disponíveis no mercado e cada vez mais saborosas. Veja a seguir alguns esclarecimentos científicos sobre os mitos das proteínas vegetais:

2.5 Proteína vegetal, mitos x evidências

1. *A proteína proveniente de fontes vegetais não é “tão boa” quanto a proteína de fontes animais.*
Evidência: a qualidade depende da fonte da proteína vegetal ou da sua combinação. As proteínas vegetais podem ser tão nutritivas quanto as proteínas animais.
2. *A proteína vegetal é carente de aminoácidos.*
Evidência: os aminoácidos são unidades formadoras de proteínas. Todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.
3. *Sem carne, ovo ou laticínios, a proteína vegetal não é suficiente para atender a necessidade humana de proteínas.*
Evidência: a ingestão de proteína pode ser atingida utilizando-se apenas proteínas vegetais ou uma combinação delas com as de fonte animal.
4. *As proteínas de alimentos vegetais diferentes têm de ser consumidas juntas na mesma refeição para atingir elevado valor nutricional.*
Evidência: o total diário de proteínas não precisa ser consumido numa mesma refeição. É mais importante consumi-las ao longo do dia.
5. *As proteínas vegetais não são bem digeridas.*
Evidência: a digestibilidade varia de acordo com a fonte e o

- [20] Taku K, et al. Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*, 2007
- [21] Howard BV; Kritchevsky D. Phytochemicals and cardiovascular disease. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*, 1997. doi:10.1161/01.CIR.95.11.2591
- [22] Williams KA; Patel H. Healthy Plant-Based Diet. *Journal of The American College of Cardiology*. VOL. 70, NO. 4, 2017
- [23] Murray CJ, et al. The state of US health, 1990-2010: burden of diseases, injuries, and risk factors. *JAMA*, 2013
- [24] Hever J; Cronise RJ. Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease. *J Geriatr Cardiol*, 2017. doi:10.11909/j.issn.1671-5411.2017.05.012
- [25] Connor R, et al. A Survey of Medical Students' Use of Nutrition Resources and Perceived Competency in Providing Basic Nutrition Education. *J Biomed Educ*, 2015
- [26] Mishra S, et al. A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. *Eur J Clin Nutr*, 2013
- [27] Kent L, et al. The effect of a low-fat, plant-based lifestyle intervention (CHIP) on serum HDL levels and the implications for metabolic syndrome status-a cohort study. *NutrMetab (Lond)*, 2013
- [28] Campbell TC. *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Longterm Health.*: Benbella Books, 2006

equilibradas à base de plantas podem oferecer. Geralmente, as faculdades de medicina ainda não se aprofundam no estudo da nutrição, tratando os efeitos das doenças em vez de combater suas raízes. Portanto, um momento de oportunidade não só para a população em geral, mas também para a medicina moderna, ao retornar sua atenção à nutrição como fonte de prevenção de doenças.

Conjuntamente à transformação que a conscientização da importância da nutrição na medicina possa gerar, ocorre uma maior conscientização do consumidor quanto à sustentabilidade da vida na Terra. A palavra “dieta”, portanto, ganha um sentido mais abrangente. Antes associada unicamente à saúde individual, hoje sua escolha também engloba uma corresponsabilidade social e atuante para a saúde do nosso planeta, como é difundido em diversas iniciativas, campanhas, filmes, documentários e publicações.[28]-[30]

Não há a necessidade de extremismos ou forçar-se a uma dieta quando você não sente uma boa adaptação. A flexibilidade pode ampliar as abordagens nutricionais, o que ajuda muito quando nos lembramos da diversidade biológica humana. Estudos têm mostrado que aumentar a ingestão de plantas e diminuir o consumo de produtos animais, já apresenta uma série de benefícios para a saúde, incluindo risco reduzido de diabetes, câncer e doenças cardíacas.

Dietas à base de plantas existem inúmeras. Com o tempo, você perceberá o que lhe promove mais bem-estar e energia de viver, e a sua dieta se ajustará às suas necessidades ganhando o seu próprio nome!



2.7 Referências bibliográficas

Referências

- [1] Hever J. Plant-Based Diets: A Physician's Guide. Perm J, 2016
- [2] Orlich MJ, et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med, 2013. doi:10.1001/jamainternmed.2013.6473
- [3] Rosell M, et al. Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC
- [4] Huang T, et al. Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review. Ann Nutr Metab, 2012. doi:10.1159/000337301
- [5] Tuso PJ, et al. Nutritional update for physicians: plantbased diets. Perm J, 2013. doi:10.7812/TPP/12-085
- [6] Tonstad S, et al. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. Diabetes Care, 2009. doi:10.2337/dc08-1886.
- [7] Appleby PN, et al. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. Public Health Nutr, 2002. doi:10.1079/PHN2002332
- [8] Ferdowsian HR; Barnard ND. Effects of plantbased diets on plasma lipids. Am J Cardiol, 2009. doi:10.1016/j.amjcard.2009.05.032
- [9] Ornish D, et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA, 1998. doi:10.1001/jama.280.23.2001
- [10] Esselstyn CB Jr, et al. A way to reverse CAD? J Fam Pract, 2014

- [11] Barnard ND, et al. A lowfat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. Am J Clin Nutr, 2009. doi:10.3945/ajcn.2009.26736H
- [12] Poe K. Plant-Based Diets and Phytonutrients: Potential Health Benefits and Disease Prevention. Arch Med, 2017
- [13] "Food Insight. Functional foods fact sheet: antioxidants." Disponível em www.foodinsight.org/Functional_Foods_Fact_Sheet_Antioxidants Acessado em 27/03/2018
- [14] Bellik Y, et al. Molecular mechanism underlying anti-inflammatory and antiallergic activities of phytochemicals: an update. Molecules, 2012. doi:10.3390/molecules18010322
- [15] Phytochemicals: the cancer fighters in the foods we eat [Internet]. Washington, DC: American Institute for Cancer Research, 2013
- [16] Schmitz H; Chevaux, K. Defining the role of dietary phytochemicals in modulating human immune function. In: Gershwin ME, German JB, Keen CL, editors. Nutrition and immunology: principles and practice. Totowa, NJ: Humana Press Inc, 2000.
- [17] Taku K, et al. Soy isoflavones for osteoporosis: an evidence-based approach. Maturitas, 2011. doi:10.1016/j.maturitas.2011.09.001
- [18] Wei P, et al. Systematic review of soy isoflavone supplements on osteoporosis in women. Asian Pac J Trop Med, 2012. doi:10.1016/S1995-7645(12)60033-9
- [19] Basu HN, et al. Nutritional and potential disease prevention properties of carotenoids. J Am Oil Chem Soc, 2001. doi:10.1007/s11746-001-0324-x

- [29] D'Antona G, et al. Creatine, L-Carnitine, and ω 3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation from Healthy to Diseased Skeletal Muscle. *Biomed Res Int*. 2014; doi:10.1155/2014/613890
- [30] Mishra S, et al. A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. *Eur J Clin Nutr*, 2013
- [31] Sabaté J; Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr*, 2010
- [32] Turner-McGrievy GM, et al. Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: a randomized controlled trial of five different diets. *Nutrition*, 2015
- [33] McDougall J, et al. Effects of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort. *Nutr J*, 2014
- [34] Ornish D, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet*, 1990
- [35] Esselstyn CB, Jr, et al. A way to reverse CAD? *J Fam Pract*, 2014
- [36] Wang X, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response metaanalysis of prospective cohort studies. *BMJ*, 2014
- [37] Yokoyama Y, et al. Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and metaanalysis. *Cardiovasc Diagn Ther*, 2014
- [38] Vang A, et al. Meats, processed meats, obesity, weight gain and occurrence of diabetes among adults: findings from Adventist Health Studies. *Ann Nutr Metab*, 2008

- [39] Tantamango-Bartley Y, et al. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2013
- [40] Agarwal U, et al. A multicenter randomized controlled trial of a nutrition intervention program in a multiethnic adult population in the corporate setting reduces depression and anxiety and improves quality of life: the GEICO study. *Am J Health Promot*, 2015
- [41] Beezhold B, et al. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *NutrNeurosci* 2015
- [42] Marly Winckler. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas. Departamento De Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012
- [43] Renato Corrêa Baena. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. *Nutrição, Saúde e Atividade Física*, 2015
- [44] Tuso P, et al. A Plant-Based Diet, Atherogenesis, and Coronary Artery Disease Prevention. *Perm J*. 2015. doi:10.7812/TPP/14-036
- [45] Clemens R, et al. Filling America's fiber intake gap: summary of a roundtable to probe realistic solutions with a focus on grain-based foods. *J Nutr*. 2012
- [46] "The Secrets of Long Life." Disponível em bluezones.com/wp-content/uploads/2015/01/Nat_Geo_LongevityF.pdf acessado em 27/03/2018