



STATUS DE FERRO E DE VITAMINA B₁₂ EM INDIVÍDUOS VEGETARIANOS, VIÇOSA, MG.

Universidade Federal de Viçosa

Ana Karoline Santos Vianna DNS/UFV email: ana.vianna@ufv.br; Maria Sônia Lopes Duarte DNS/UFV email: msonia.duarte@ufv.br; Fernanda Martins de Albuquerque DNS/UFV email: nutrifernandaalbuquerque@gmail.com; Rafael Junio Rombardi da Silva DNS/UFV email: rafael.rombardi@ufv.br; Julia Boechat Soares Jales Silva DNS/UFV email: juliaboechatt@gmail.com.

Grande área: Ciências da Saúde

Área temática: Nutrição

Categoria: Pesquisa

Palavras-chave: vegetarianos, ferro, vitamina B₁₂

Introdução

O vegetarianismo é um estilo de vida muito discutido na atualidade que apresenta efeitos positivos à saúde devido a restrição de alimentos de origem animal e maior consumo de alimentos vegetais. Porém, pode ocorrer deficiência de nutrientes como a vitamina B₁₂ e ferro que poderão culminar em anemia megaloblástica e/ou ferropriva e também elevação da homocisteína no sangue.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi avaliar o *status* de ferro e vitamina B₁₂ em indivíduos vegetarianos de Viçosa-MG e sua relação com dados socioeconômicos.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal realizado com 136 indivíduos atendidos pelo Programa Pró Vegetarianos da Universidade Federal de Viçosa, campus Viçosa.

Para o estudo foi utilizado o banco de dados do Programa Pró Vegetarianos. Para avaliação do consumo alimentar utilizou-se Recordatório de 24 horas e para cálculo da composição química o software *Dietpro*® versão 5i. A análise estatística foi realizada no software SPSS versão 20.0 e o teste Mann-Whitney com nível de significância de 5% (p<0,05).

Resultados e Discussão

Os resultados mostraram que 77,9% indivíduos eram do sexo feminino, com idade média de 24,2±8,8 anos e, em sua maioria, estudantes (71,3%). A média do IMC foi de 22,0±4,3kg/m², sendo que 17,6% dos indivíduos apresentaram baixo peso e, 14,7% sobrepeso.

Status de ferro

Status de vitamina B₁₂

Variáveis socioeconômicas

Parâmetros	n	Média ± DP	Adequação
Ingestão de Ferro	136	9,88 ± 5,95 mg	1,47%
Ferritina	100	41,9 ± 36,8 mcg/L	50%
Hemoglobina	114	13,6 ± 1,3 g/dL	89,5%
Hematócrito	112	40,6 ± 4,1%	34,8%
VCM	107	86,5 ± 4,8 fL	96,2%
HCM	108	29,0 ± 1,9 pg	96,3%
Ingestão vitamina B ₁₂	136	1,05 ± 1,31 µg/dia	17,65%
Vitamina B ₁₂ sérica	108	280,56 ± 136,73 pg/ml	6,4%
Homocisteína	54	10,13 ± 3,8 mg/dL	16%

Indivíduos do sexo masculino (p<0,001), com ensino superior completo (p=0,018) e não estudantes (p=0,037), apresentaram consumo maior de ferro. Em relação a ingestão de vitamina B₁₂, indivíduos do sexo feminino (p=0,728) com ensino superior completo (p=0,407) e estudantes (p=0,282) apresentaram consumo maior de vitamina B₁₂.

Conclusões

Os resultados mostram inadequações na ingestão de ferro e vitamina B₁₂, assim como inadequações mais pronunciadas para as concentrações séricas de ferritina, vitamina B₁₂, hemoglobina e homocisteína. Dessa forma para que essa população não fique exposta aos riscos dessas deficiências medidas eficazes de intervenção nutricional deverão ser adotadas.

Bibliografia

SBV. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. In: Brasileira DdMeNdSV, editor. São Paulo, 2012. p. 1-66.

PILIS, W; STEC K. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian 2014;65(1):9-14.

Apoio Financeiro



Agradecimentos

A todos os integrantes do Projeto Pró Vegetariano.

