

## RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS SÉRICOS DE HOMOCISTEÍNA (HCY) COM O TIPO DE VEGETARIANISMO E VITAMINA B12 EM INDIVÍDUOS ATENDIDOS PELO PROGRAMA PRÓ VEGETARIANO - UFV, VIÇOSA - MINAS GERAIS

Priscila Santos Angonesi; Maria Sônia Lopes Duarte; Rebeca Machado Oliveira; Rafael Junio Rombardi da Silva; Dandara Baia Bonifácio; Alessandra Silva

Palavras-chave: Nutrição; Suplementação; Alimentação Vegetariana.

### Introdução

A dieta vegetariana é amplamente reconhecida como saudável e nutricionalmente adequada em todas as fases da vida, desde que adequadamente planejada. Entretanto, vegetarianos que não suplementam vitamina B12 tendem a ter níveis mais elevados de homocisteína (Hcy). A homocisteína elevada é considerada um fator de risco independente para doenças cardiovasculares e está relacionada ao aumento da mortalidade por todas as causas. No entanto, sua relação com o status de vitamina B12 é pouco discutida em vegetarianos.

### Objetivos

Avaliar a relação entre os níveis séricos de Hcy com o tipo de vegetarianismo ajustada pela suplementação oral de vitamina B12. Além disso, avaliar a correlação entre os níveis séricos de Hcy e vitamina B12 em vegetarianos.

### Material e Método

Foram selecionados indivíduos atendidos pelo programa "Pró-vegetariano" que apresentaram os exames de vitamina B12 e Hcy no primeiro atendimento. A distribuição das variáveis foi avaliada por meio do teste de Shapiro-Wilk. A média de Hcy sérica de acordo com o tipo de vegetarianismo foi avaliada pela análise de variância ANOVA seguida por *post hoc* de Tukey. A média de Hcy foi novamente avaliada após o ajuste pela suplementação de vitamina B12 por meio da análise de variância ANCOVA seguida do *post hoc* de Bonferroni. A relação entre os níveis séricos de Hcy e vitamina B12 foi avaliada por meio da correlação de Pearson.

### Conclusões

A média dos níveis séricos de Hcy foi maior nos vegetarianos estritos em comparação aos ovolactovegetarianos após ajuste pela suplementação de vitamina B12. Os resultados sugerem que quanto maior os níveis séricos de Hcy, menores são os níveis séricos de vitamina B12. Assim, ressaltamos importância do acompanhamento nutricional de vegetarianos a fim de identificar a elevação da Hcy e prevenir os seus efeitos adversos.

### Bibliografia

OUSSALAH, Abderrahim et al. Health outcomes associated with vegetarian diets: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Clinical Nutrition*, v. 39, n. 11, p. 3283-3307, 2020.

SLYWITCH, Eric. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022.

### Resultados e Discussão

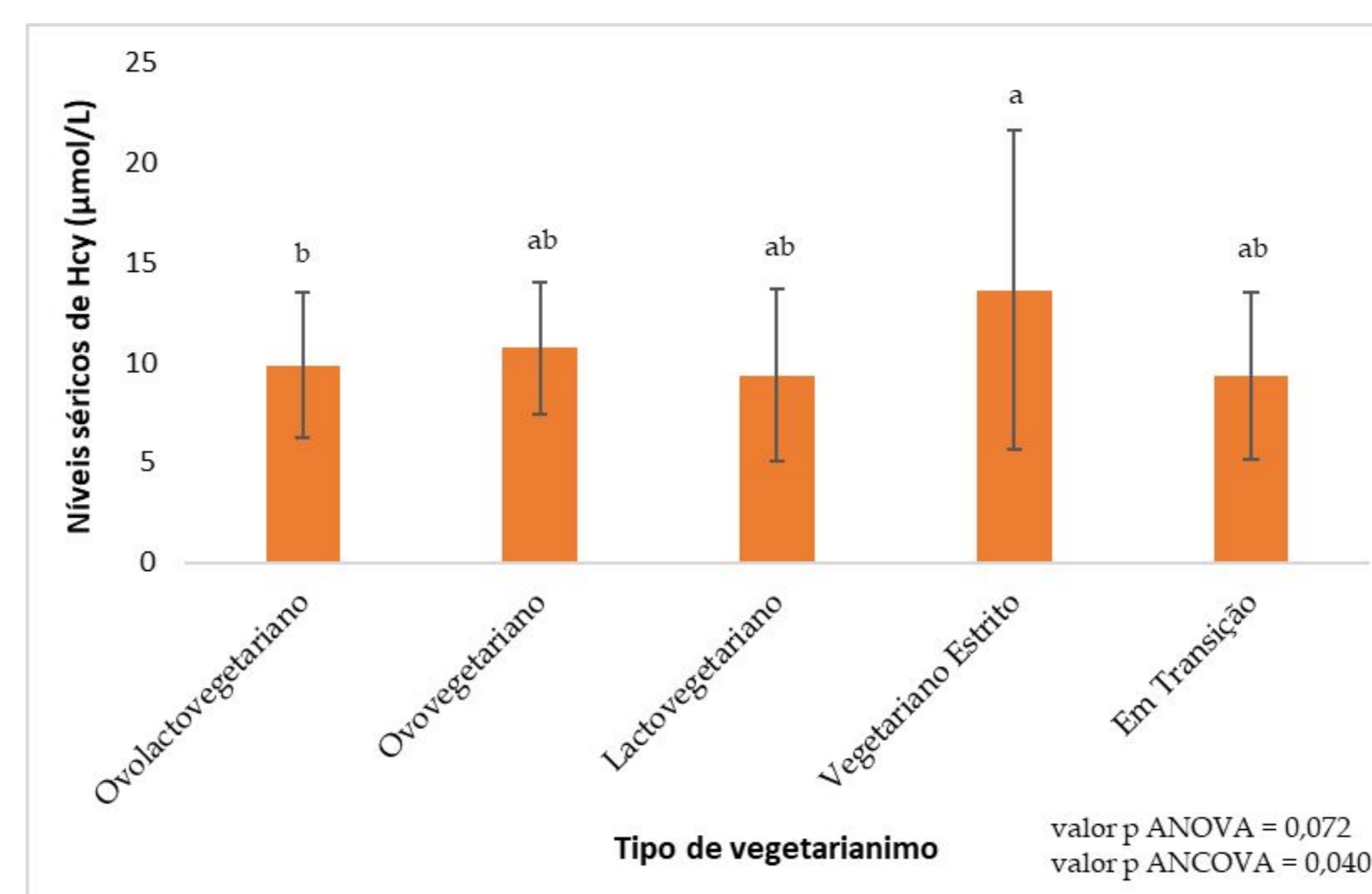


Figura 1: Médias dos níveis séricos de Hcy de acordo com as categorias de vegetarianismo. Valor p da ANCOVA ajustado pela suplementação de Vit. B12.

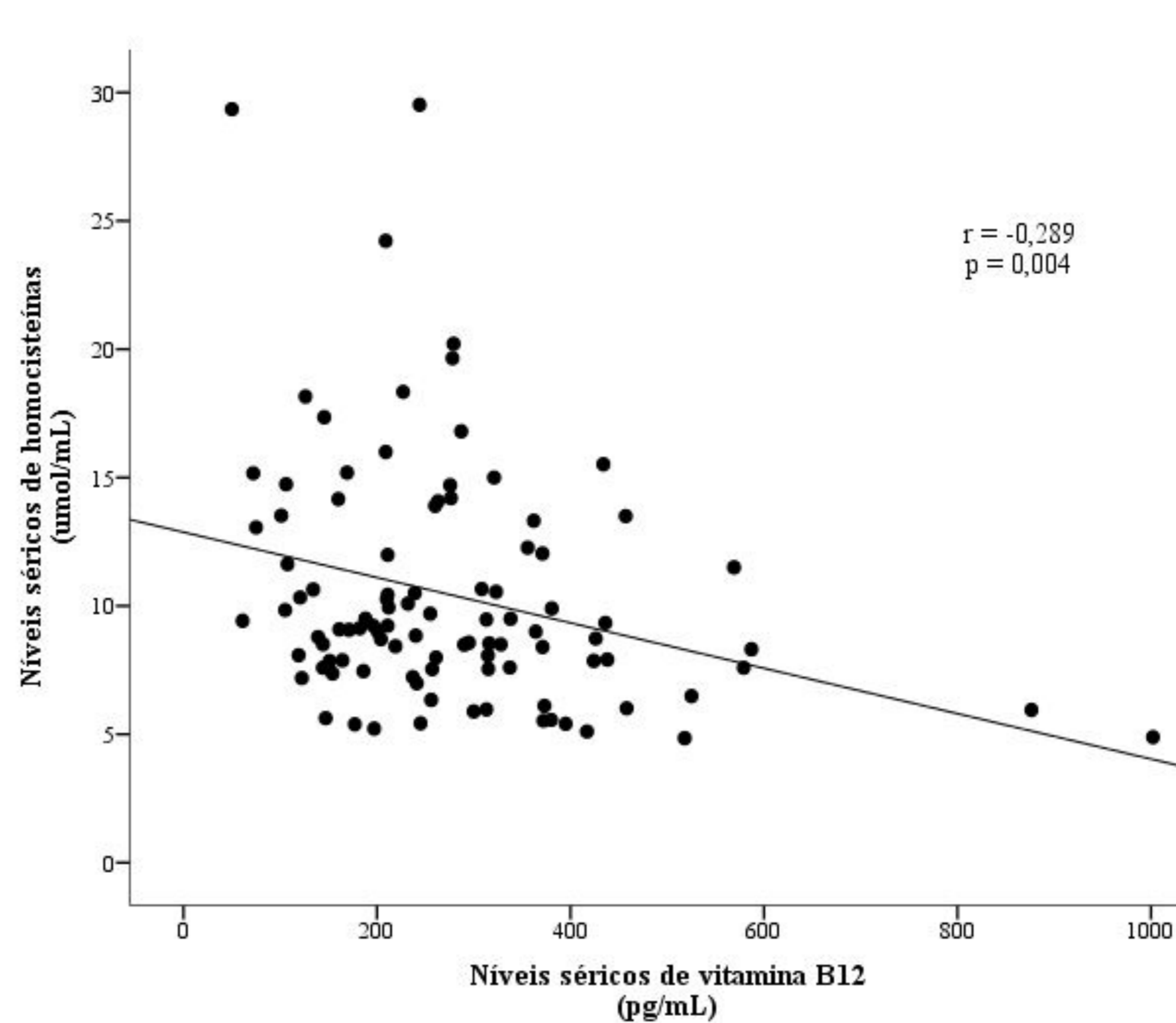


Figura 2: Correlação dos níveis sérico de Hcy e b12 dos pacientes atendidos no Pró-Vegetariano em Viçosa - MG.

- N = 99 indivíduos
- Sexo:
  - 30,7% homens
  - 60,3% mulheres
- Mediana de idade: 22 anos
- Mediana de Hcy = 9,09 mol/L
- Ovolactovegetarianos: n = 76
- Vegetarianos estritos: n = 15
- Lactovegetarianos: n = 3
- Ovovegetarianos: n = 2
- Transição para o vegetarianismo estrito: n = 3