



Lifestyle Letters

Editores:

Leslie Andrews Portes

Natália Cristina de Oliveira

PONTO de ViSTA

Ciência do Estilo de Vida

A **Ciência do Estilo de Vida**, como todas as ciências, enfrenta desafios para os quais se deve dar cuidadosa atenção.

Primeiramente, como o **Estilo de Vida** relaciona-se a diversas profissões em saúde, adequadamente regulamentadas, vários profissionais e clínicos têm autorização para tratar do assunto no âmbito de sua atuação. Esse é um desafio, pois nem sempre a formação em saúde garante adequada formação em **Estilo de Vida**.

Em **segundo** lugar, visto que o **Estilo de Vida** tem grande apelo midiático e na promoção da saúde, na prevenção de doenças e na recuperação da saúde, como demonstrado pelo *American College of Preventive Medicine*, que mostrou sólidas bases fundamentadas em evidências científicas para a recomendação do **Estilo de Vida** no tratamento de mais de 20 doenças (**ACPM, 2009**), muitos leigos e profissionais aventuram-se em emitir pareceres e receitas muitas das vezes não fundamentadas nessas evidências. Muitos fazem parecer amplamente

fundamentadas coisas para as quais não se tem sólida evidência. Além disso, o campo se torna fértil para o surgimento de “terapeutas” que, se dizendo amparados por evidências científicas, conquistam a confiança da população e, em muitos casos, obtêm dela recursos financeiros.

Terceiro, são popularizados termos, condutas e raciocínios, fazendo do **Estilo de Vida** verdadeira **panaceia**. O resultado é lamentável, pois existem várias propostas de **Estilo de Vida** saudável que, em meio a essa **panaceia**, com o tempo, despertarão descrédito na



população e deixarão de beneficiá-la.

NESTA EDIÇÃO:
VEGANO OU VEGETARIANO?

Pior ainda, poderão fazer das sérias propostas de **Estilo de Vida** coisas sem importância, levando-os ao descrédito. Em minha opinião, cientistas, educadores e clínicos no campo do **Estilo de Vida** deveriam esforçar-se, e muito, por esclarecer devidamente a população, e fazer uso correto e adequado dos conceitos, fundamentos e recursos no campo do **Estilo de Vida**.

Um desses desafios é quanto ao melhor uso da terminologia relacionada ao padrão dietético, um dos mais destacados **Princípios do Estilo de Vida Saudável**, sabidamente relacionado à prevenção e tratamento das doenças, e promoção da saúde.

O adequado uso dos termos em **Estilo de Vida** não só tornará o assunto objetivo e claro, como também definirá o campo de atuação e de pesquisa.

Por exemplo, para muitos, **Estilo de Vida** e **Qualidade de Vida** são sinônimos. Esse equívoco é rapidamente desfeito ao serem levantados, apenas pelos títulos, todos os estudos publicados a cada ano tratando desses assuntos. Rápida análise deixa clara a distinção oferecida pela

Vegano ou Vegetariano?

Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998). O método científico exige objetividade. Definir adequadamente os termos torna a Ciência objetiva.

Esse problema ocorre com relação aos termos utilizados para dois distintos, embora relacionados, padrões dietéticos: **veganismo** e **vegetarianismo**.

Tipos de Dietas

A *Academy of Nutrition and Dietetics* (Melina et al., 2016), a *American Dietetic Association* (ADA, 2009) e a literatura científica (Fraser, 2009; Orlich e Fraser, 2014; Agnoli et al., 2017) reconhecem distintos padrões dietéticos. Os **onívoros** ou **não vegetarianos** são aqueles que incluem em sua alimentação carnes de gado, aves, peixes e moluscos ou frutos do mar. Os **semivegetarianos** seriam aqueles que incluem em sua alimentação essas carnes, mas com frequência inferior a uma vez por semana. Os **pescovegetarianos** de todas as carnes, incluem apenas peixes em sua alimentação. Os **ovolactovegetarianos** não incluem carnes em sua dieta, mas apenas leite, ovos e derivados, além dos alimentos vegetais. Os **vegetarianos** não incluem carnes, leite, ovos e derivados em sua dieta. Muitas vezes o termo “vegetarianos” é utilizado para designar os **ovolactovegetarianos**, embora exista um termo específico para esses últimos. Os **veganos** não incluem nenhum alimento em sua dieta que seja de origem, ou que de alguma forma provenha deles. O **veganismo** é mais que um padrão dietético. É uma filosofia de vida, que será detalhada a seguir. O termo **vegano** tem sido amplamente utilizado em estudos científicos, mesmo que a finalidade do estudo não seja estritamente o relacionado ao **veganismo**. Outros padrões dietéticos são reconhecidos na literatura e nas sociedades nutricionais. Os **crudívoros** têm uma dieta composta exclusivamente de vegetais, incluindo cereais e leguminosas germinados, frutas frescas, secas e sementes, bem como leite e

ovos, todos os quais são principalmente comidos crus, ou levemente cozidos, sendo que os alimentos não cozidos perfazem 75% a 100% da dieta (Agnoli et al., 2017; Melina et al., 2016). O padrão dietético de **frutas (frutarianos)** consiste exclusivamente de frutas frescas e secas, sementes e alguns vegetais (Agnoli et al., 2017). A **dieta macrobiótica**, em sua versão estritamente vegetariana, consiste em cereais, legumes, vegetais algas marinhas e produtos de soja; os produtos lácteos, os ovos e alguns vegetais são evitados; peixe é consumido por alguns que aderem a uma dieta macrobiótica.

Aqui cabe uma reflexão. Se existem termos claros e precisos para identificar e definir diferentes padrões dietéticos, e se existe clara compreensão de seus significados e origens, por que não os usar apropriadamente? São questões justas.

Vegano e Vegetariano, são sinônimos?

Hoje em dia, em artigos científicos, meios de divulgação científica e não científica, e na linguagem da população, os substantivos **veganismo** e **vegetarianismo**, e seus designativos **vegano** e **vegetariano**, são muito utilizados. A consequente pergunta é: os termos indicam a mesma coisa? Como já

como o padrão que inclui leite, ovos e derivados.

Evidentemente, não se pode obrigar ninguém a utilizar um ou outro termo. Mas o leigo, o clínico e o pesquisador coerentes, sabem que os termos são distintos e o termo **vegetarianismo**, por si só, não deveria incluir alimentos de origem animal. Não é a utilização de um termo para alguma coisa que torna, essa coisa, aquilo com que é designado. Por exemplo, se mudarmos o nome do tabaco ou do cigarro para algo como “folha” ou “haste”, isso não mudará a natureza do cigarro ou do tabaco. Ele também não deixará de ser prejudicial à saúde por ter um nome diferente. Outro exemplo: o termo “favela” sempre causou constrangimento, tanto para seus moradores, quanto para a população em seu entorno. Mas uma “favela”, com suas tristes características e profundas necessidades, não deixa de ser uma favela mudando seu nome para “comunidade”. Uma “favela” só deixará de ser “favela” quando as condições sociais, econômicas, educacionais e de vida forem alteradas.

Embora pesquisadores, cientistas e clínicos tenham a respeitável liberdade e o devido direito de construir seus termos e utilizá-los em seus textos (*papers* ou trabalhos científicos), deveriam também considerar a possibilidade de que os usos de seus termos podem atrapalhar mais que ajudar. Em minha opinião, isso se aplica aos termos **vegano** e **vegetariano**. Em outras palavras, minha resposta à pergunta sobre se os termos podem ser usados como sinônimos, também



vimos, a mais simples resposta é **NÃO**. Embora **vegano** e **vegetariano** se refiram a indivíduos com padrões dietéticos que não incluem alimentos de origem animal, muitos se referem a **veganismo** como o padrão que não inclui nenhum alimento de origem animal, e **vegetarianismo**

é **NÃO**.

Obviamente é justo perguntar por que não são sinônimos e o que cada um indica?

Veganismo e Vegano

Veganismo é um estilo de vida que se caracteriza pela abstinência de qualquer alimento e produto de origem animal, e **vegano** é o adepto ou que pratica o **veganismo**. “O principal objetivo da pessoa **vegana** é promover a chamada “**libertação animal**”, que significa a exclusão do consumo de todos os tipos de animais, seja na alimentação, no vestuário, no entretenimento e etc.” (<https://www.significados.com.br/vegano/>). O **veganismo** é uma filosofia de vida.

A **Sociedade Vegana** (*The Vegan Society*) define **veganismo** como a maneira de viver que procura excluir, tanto quanto possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade dos animais, para alimentação, vestuário e qualquer outro propósito (www.vegansociety.com). Segundo essa sociedade, “embora o termo tenha sido criado em 1944, só em 1949 é que se sentiu falta de uma definição de **veganismo**. Leslie J. Cross sugeriu que **veganismo** fosse definido como ‘o princípio da emancipação dos animais da exploração pelo homem’. Mais tarde, a definição foi melhorada para ‘procurar por fim ao uso de animais como alimentos para o homem, como ‘commodities’, para trabalho, caça, dissecação, e para outros usos envolvendo exploração da vida do animal pelo homem’”.

Como já foi dito, parece-me claro que **veganismo** é uma filosofia de vida que transcende os propósitos de saúde, diferentemente de **vegetarianismo**.

Creio que vale a pena fazer alusão ao filme Noé, lançado no Brasil dia 3 de abril de 2014. Quem assistiu ao filme deve ter notado que Noé claramente se sentiu movido por Deus a construir uma arca. O enredo do filme, perto do final, deixa claro que Noé compreendia que Deus queria que a arca fosse para a salvação dos animais, visto que os seres humanos haviam destruído o planeta conhecido, tornando-o desértico e escasso. Essa compreensão de Noé fica clara quando ele decide matar seus netos assim que nascessem. Somente por intervenção de sua esposa ele foi detido. Embora **Gênesis 6:3, 5, 7, 12 e 13**

deixem claro que Deus pretendia destruir os seres humanos por causa de sua perversidade (o desígnio de seu coração era constantemente mau), também está claro que Deus pretendia salvar Noé e sua família, pois Noé era ajusto e íntegro, e andava com Deus (**Gênesis 6:9**). Mas é interessante notar a intenção dos autores do filme, em colocar os animais, no mínimo, no mesmo nível de importância que os seres humanos, senão em nível superior.

Isso significa que os animais devem ser explorados, ou mesmo utilizados como alimentos pelos seres humanos? De forma alguma. O **veganismo** tem muito que ensinar sobre os maus tratos aos quais os animais têm sido erradamente submetidos. Eis alguns episódios que retratam o amor de Deus e Seu cuidado para com os animais. Em **Gênesis 1:22** Deus os abençoou, como abençoou o homem e a mulher (**Gênesis 1:28**). A diferença não está na bênção, mas no fato de que o ser humano foi criado à semelhança de Deus. Em **Jonas 4:11** está registrado o fim do diálogo entre Deus e Jonas quando Deus lhe pergunta por que ele, Jonas, estava contrariado por Deus não destruir Nínive. Deus lhe disse que, se ele Jonas teve pena do arbusto que nasceu, cresceu e depois morreu, Ele, Deus, não teria compaixão de 120 mil pessoas em Nínive que não sabiam distinguir entre o certo e o errado, além dos animais? Está clara preocupação de Deus com os animais. Em **Mateus 6:26-30**, **Mateus 10:29-31** e **Lucas 12:6,7**, Jesus deixa claro o cuidado de Deus pelos animais, mas Jesus também deixa claro que os seres humanos valem mais que os animais.

Vegetarianismo e vegetariano

Embora o **vegetarianismo** se assemelhe ao **veganismo** quanto à alimentação, ele não exclui certos produtos de origem animal, como mel, pólen, cera e outros derivados, como couro. Adicionalmente, o **vegetariano** exclui de seu cardápio carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados, não pela filosofia de proteção aos animais, mas por razões de saúde e cuidado com o corpo. Os outros padrões derivados do **vegetarianismo**, tais como o

ovolactovegetarianismo, seguem o mesmo princípio.

Por fim, parece uma questão de foco. O **vegetariano** tem seu foco na saúde, sem descartar o meio ambiente e os animais que, indiretamente, seriam beneficiados secundariamente. Essa distinção é muito importante. Negligenciá-la, à medida que leigos, profissionais e pesquisadores tomam consciência dos significados, não é inteligente.

Referências Bibliográficas

ACPM. American College of Preventive Medicine. Lifestyle Medicine — Evidence Review. June 30, 2009. Available at: <https://health.uconn.edu/student-wellness/wp-content/uploads/sites/170/2017/08/WellnessSitePage102Attachment1.pdf>. Accessed January 10, 2018.

ADA. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc*, 2009;109:1266-82.

Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, Pellegrini N, Sbarbati R, Scarino ML, Siani V, Sieri S. Position Paper on Vegetarian Diets from the Working Group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Met Cardiovasc Dis*, 2017; doi: 10.1016/j.numecd.2017.10.020.

Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr*, 2009;89(suppl.): 1607S-12S.

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

Orlich MJ; Fraser GE. Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr*, 2014; 100 (suppl.): 353S-8S.

WHO. World Health Organization. Health promotion glossary - technical report: WHO/HPR/HEP/98.1, 1998.