Globethics Repository



“Qualquer pessoa pode viver toda vida sendo vegetariana” ["Anyone can live all life by being a vegetarian"]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see https://www.globethics.net. Data and content policy of Globethics Repository see https://repository.globethics.net/pages/policy.

Item Type	Article
Authors	Wolfart, Graziela
Publisher	Instituto Humanitas Unisinos - IHU
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-11-02 07:04:50
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/160341

“Qualquer pessoa pode viver toda vida sendo vegetariana”

Segundo o médico Julio Cesar Acosta Navarro, o vegetarianismo é um termo amplo, que envolve aspectos de índole filosófica, religiosa e atualmente até ambiental

Por Graziela Wolfart e Patricia Fachin

O médico peruano Julio Cesar Acosta Navarro concedeu a entrevista que segue por telefone à **IHU On-Line** refletindo sobre de que forma a dieta vegetariana interfere na saúde humana. Além de falar dos benefícios do vegetarianismo, ele alerta, no entanto, que “a vitamina B12 seria o ‘calcanhar de Aquiles’ da dieta vegetariana estrita. Porque as outras dietas que não são veganas, como a lacto-ovo-vegetariana ou a lacto-vegetariana, por ter fontes totais de todos os nutrientes, não teriam nenhum risco”. Navarro explica que “a dieta vegetariana, em comparação com a dieta onívora, possui nutrientes de diferentes valores. É possível que essa diferença, a longo prazo, possa efetivamente e através de diversos mecanismos, influenciar a longevidade e o envelhecimento”. E acrescenta que se a sociedade atual se convertesse em uma sociedade predominantemente ou totalmente vegetariana, isso poderia, a longo prazo, “modificar as questões genética, fisiológica e talvez até anatômica”.

Nascido em Lima, Peru, Julio Cesar Acosta Navarro visitou o Brasil em 1996 e posteriormente naturalizou-se brasileiro em 2001. Possui graduação em Medicina Humana pela Universidad Nacional Federico Villarreal, de Lima, Peru, especialização em Cardiologia Clinica pela Universidade Mayor de San Marcos, de Lima, fez sub-especialização em Cardiopatias Congênitas no Instituto Dante Pazzanesse de Cardiologia e no Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, obteve títulos de especialista nas áreas de Cardiologia Clínica, pela Sociedade Brasileira de Cardiologia-SBC, Medicina Intensiva, pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira-AMIB, Nutrologia, pela Sociedade Brasileira de Nutrição Clínica-SBNEP e Clínica Médica pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica-SBCM. Tem doutorado em Cardiologia pelo Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. De 2001 a 2007 trabalhou como chefe da Unidade de Terapia Intensiva e Cardiologista Clínica do Serviço de Transplante de Fígado do Hospital das Clínicas de São Paulo. Atualmente é médico assistente do Setor de Emergências Clínicas do Instituto do Coração do Hospital das Clinicas. Confira a entrevista.

IHU On-Line - Quais são as bases científicas do vegetarianismo?

Julio Cesar Acosta Navarro – Nós podemos considerar os estudos realizados em diferentes partes do mundo utilizando a metodologia atual científica em populações, seja pequenas ou maiores, que têm uma alimentação vegetariana. Esses estudos avaliam diversos parâmetros clínicos da saúdes destas populações vegetarianas e são comparados com os mesmos parâmetros clínicos de uma população que não é vegetariana, que é onívora, que consome carne regularmente. Estes estudos se intensificaram a partir da década de 1990, e começaram a mostrar resultados muito interessantes nesse aspecto. Foram publicados em revistas científicas médicas, que são indexadas pelos sistemas internacionais e eu posso considerar que as bases científicas do vegetarianismo se sustentam principalmente nesse ciclo de trabalho. Porque o vegetarianismo é um termo muito mais amplo, que envolve aspectos de índole filosófica, religiosa e atualmente até ambiental.

IHU On-Line – Qual a influência da nutrição vegetariana na saúde?

Julio Cesar Acosta Navarro – Com relação ao vegetarianismo e a saúde em geral, baseando-se nas evidências que comentei anteriormente, podemos concluir que a dieta vegetariana, nas suas formas, pode ser dividida em três categorias:

- Dieta lacto-ovo-vegetariana, que inclui todos os vegetais, leite, ovos e derivados;
- Dieta lacto-vegetariana, que não inclui ovos, apenas leite e vegetais;
- Dieta vegana, seguida por pessoas que consomem uma dieta estritamente de vegetais e não consomem nem carne, nem fonte de lácteos, nem ovo.

Essas três categorias de vegetarianos têm sido investigadas e, com relação à saúde em geral, os vegetarianos, quanto mais tempo estão nesta postura, e quanto mais estritos são, têm menos prevalência de doenças crônicas, como

doenças coronárias, acidente vascular cerebral, doenças metabólicas, como diabete, osteoporose, doenças neoplásicas, como o câncer de estômago, de mama em mulheres e de próstata nos homens, assim como outras doenças infecciosas de uma longa lista.

Em contraposição, existe um ponto que seriam os riscos potenciais do vegetarianismo. Existem também evidências científicas de alguns perigos potenciais da dieta vegetariana. Deveríamos considerar três pontos aqui: primeiro o potencial de deficiência protéica, baseado na qualidade da proteína vegetal; o segundo ponto é a possibilidade de deficiência de vitaminas, especificamente de vitamina D e B12; e o terceiro ponto é o potencial risco de deficiência de minerais. Desses três quesitos, no aspecto real, não no teórico, existe o risco da deficiência da vitamina B12 como um problema eventualmente real. Há publicações que mostram que em pessoas, especialmente crianças, foi associado o fato de terem uma dieta vegetariana estrita, ou seja, uma dieta vegana, com o aparecimento de complicações de deficiências de vitamina B12, manifestadas por anemia, transtornos neurológicos e outros tipos de sintomas e sinais. A vitamina B12 seria o "calcanhar de Aquiles" da dieta vegetariana estrita. Porque as outras dietas que não são veganas, como a lacto-ovo-vegetariana ou a lacto-vegetariana, por ter fontes totais de todos os nutrientes, não teriam nenhum risco. É recomendável para as pessoas e para as famílias que praticam uma dieta vegana ter assegurado um suplemento de vitamina B12, seja em alimentos fortificados ou como um suplemento à parte.

IHU On-Line – Qual o papel do vegetarianismo no envelhecimento e no processo evolucionário humano?

Julio Cesar Acosta Navarro – Existem trabalhos e estudos que indicam que, comparando populações que não são vegetarianas com vegetarianas, a taxa de mortalidade é menor no grupo vegetariano, por todas as doenças evitadas, principalmente as doenças cardiovasculares. E, segundo esses estudos, podemos pensar que a dieta

"Muitos pensadores já falavam do vegetarianismo como o melhor caminho para o coração do homem"

vegetariana pode prolongar a expectativa de vida. Entre as duas dietas existem níveis diferentes de gordura saturada, de colesterol, diferença de antioxidantes, vitamina C, E. A dieta vegetariana, em comparação com a dieta onívora, possui nutrientes de diferentes valores. É possível que essa diferença, a longo prazo, possa efetivamente e através de diversos mecanismos, influenciar a longevidade e o envelhecimento. A teoria da evolução das espécies, da qual Charles Darwin[1] é o pai, diz que as espécies mais fortes sobreviveriam às demais e que fatores ambientais também contribuíram para essa evolução. Basicamente foi pensado, nesta teoria darwiniana, que o consumo de carne contribuiu favoravelmente para um maior desenvolvimento cerebral. Esse foi o ponto de vista mais clássico. Só que essa teoria sobre a contribuição da carne não se sustenta. Uma das coisas que se pensava é que depois da descoberta do fogo, uma das aplicações dele foi para que as carnes fossem douradas e assim consumidas. Só que o homem, para chegar a descobrir o fogo, já era homo sapiens, então quer dizer que o homem existia antes do fogo, já que o descobriu. Isso quer dizer que ele já vivia e se alimentava antes de descobrir o fogo, portanto, pensamos que antes de consumir carne o homem já consumia outros alimentos e provavelmente era um ser vegetariano ou herbívoro. Esse é apenas um dos argumentos. Atualmente a sociedade humana predominantemente é onívora. Não existe esse dado, mas calculo que em torno de 1% da população humana seja vegetariana, mas estou supondo. A teoria é de que se essa sociedade se convertesse em uma sociedade predominantemente ou totalmente vegetariana, isso poderia, a longo prazo, modificar as questões genética, fisiológica e talvez até anatômica.

IHU On-Line - Na sua tese de doutorado, o senhor defendeu a ideia de que vegetarianos e semi-vegetarianos estão menos expostos a fatores de risco cardiovascular. Por quê?

Julio Cesar Acosta Navarro – Neste trabalho, em vez de dois grupos de pessoas com estilos de vida diferente na alimentação, introduzi um terceiro grupo intermediário, que era o grupo semi-vegetariano. Antes desse trabalho, a maioria dos estudos realizados no exterior, como Estados Unidos, Europa, Ásia, examinava o grupo vegetariano contra o grupo onívoro no contexto dos mesmos parâmetros clínicos. Só que como isso poderia ter um efeito colateral de considerar uma espécie de dualidade (ou é, ou não é), nós introduzimos um terceiro grupo no meio, na ideia de que esse é um grupo presente na sociedade atual. Ou seja, na sociedade atual existe um grande grupo de pessoas que por razões de ordem econômica, social, filosófica, têm simpatia com o vegetarianismo e querem se aproximar. Às vezes por questão de estética ouviram falar que a carne envelhece, que faz mal, e passam a consumir muito pouca carne. Outras pessoas querem cumprir seus preceitos de ordem religiosa, mas não conseguem ceder à tentação e comem de vez em quando. Estão quase perto de ser vegetarianos. Outras pessoas que, por questões econômicas,

1 **Charles Robert Darwin** (1809-1882): naturalista britânico, propositor da teoria da seleção natural e da base da teoria da evolução no livro A Origem das Espécies. Teve suas principais ideias em uma visita ao arquipélago de Galápagos, quando percebeu que pássaros da mesma espécie possuíam características morfológicas diferentes, o que estava relacionado com o ambiente em que viviam. Em 30-11-2005, a Prof.ª Dr.ª Anna Carolina Krebs Pereira Regner apresentou a obra Sobre a origem das espécies através da seleção natural ou a preservação de raças favorecidas na luta pela vida, de Charles Darwin, no evento Abrindo o Livro, do Instituto Humanitas Unisinos. A respeito do assunto ela concedeu entrevista à **IHU On-Line** 166, de 28-11-2005, disponível para download em http://bit.ly/ctvDdi. Confira as edições 306, da Revista **IHU On-Line**, de 31-08-2009, intitulada *Ecos de Darwin,* disponível para download em http://bit.ly/aISjWb e 300, de 13-07-2009, *Evolução e fé. Ecos de Darwin,* disponível para download em http://bit.ly/cSX46V. De 9 a 12-09-2009 o IHU promoveu o **IX Simpósio Internacional IHU: Ecos de Darwin**. (Nota da **IHU On-Line**)

em outros países da América Latina que não o Brasil, onde o consumo de carne é caro, porque não tem indústria pecuária, consomem pouca carne. Não é porque não queiram comer, mas porque não têm dinheiro. Então consomem apenas vegetais. Na sociedade atual o grupo considerado semi-vegetariano são as pessoas que consomem de duas a três porções por semana em alguma das suas refeições que tenha algum produto de origem na carne. Tendo em conta a importância desse grupo, um grupo novo, foram investigados fatores de risco de doença cardiovascular em populações que aparentemente não tinham desenvolvido nenhuma doença cardiovascular ou pelo menos não sabiam que tinham doenças cardíacas. Em geral, diferentes fatores de risco cardiovascular foram estatisticamente significativos e mais presentes na população onívora comparado ao grupo semi-vegetariano, ou seja, o grupo onívoro estava em maior risco que o grupo vegetariano. E o grupo semi-vegetariano também era diferente do grupo vegetariano, ou seja, o vegetariano estava mais protegido que o semi-vegetariano que, por sua vez, estava mais protegido que o grupo onívoro. O grupo semi-vegetariano funcionou como uma ponte, como uma transição entre um e outro grupo.

IHU On-Line - Nesse sentido, qual o valor da dieta vegetariana na prevenção e tratamento dessas doenças?

Julio Cesar Acosta Navarro – Quanto ao efeito terapêutico, existem trabalhos publicados atestando que pacientes com arteriosclerose coronária ainda que tendo feito cateterismo, além do seu tratamento convencional com medicamentos foram tratados com um estilo de vida incluindo a dieta vegetariana, um programa de meditação, relaxamento e atividade física. Esse trabalho indica que a dieta vegetariana por si só, assim como acompanhada por outros aspectos do estilo de vida, pode mostrar efeitos notáveis na recuperação de doenças crônicas.

IHU On-Line - Como o vegetarianismo está difundido na América Latina?

Julio Cesar Acosta Navarro – O vegetarianismo não é uma questão recente. Desde a época de Pitágoras[2], passando por uma série de filósofos, como São Francisco de Assis[3], Mahatma Gandhi[4], Leon Tolstoi[5], várias pessoas foram vegetarianas ou defendiam o vegetarianismo, numa época onde não existiam bases científicas. Defendiam isso porque viam o aspecto social, emocional, espiritual envolvido. Muitos pensadores já falavam do vegetarianismo como o melhor caminho para o coração do homem. Isso poderia beneficiar o relacionamento humano. Vejo isso positivamente no sentido de que pelo menos há um avanço no mundo e também na América Latina, uma vez que as ciências estão preocupadas em estudar o tema de forma aprofundada e, a partir disso, difundir mais o vegetarianismo através de práticas. Estou testemunhando que nas últimas décadas o vegetarianismo está sendo mais reconhecido e ainda está ganhando uma dimensão ecológica. Sabe-se que a eliminação dos gases dos animais que são criados para a produção de carne tem uma contribuição importante na contaminação do planeta.

IHU On-Line - Alguns pais vegetarianos não oferecem alimentos de origem animal para os filhos. Como, no caso das crianças, o vegetarianismo pode ser considerado uma prática saudável? Uma dieta vegana gera alguma deficiência para as crianças?

Julio Cesar Acosta Navarro – Em geral, qualquer pessoa pode crescer, se desenvolver e viver toda sua vida sendo vegetariana, desde que pratique o vegetarianismo lacto-ovo-vegetariano, o lacto-vegetariano, ou se for o vegetarianismo estrito desde criança (não esquecendo que nos primeiros seis meses ele tomará o leite da mãe), recomendo definitivamente, por uma questão de segurança, que dêem a seus filhos uma fonte segura de vitamina B12.

2 **Pitágoras de Samos**: filósofo e matemático grego que nasceu em Samos entre cerca de 570 a.C. e 571 a.C. e morreu em Metaponto entre cerca de 496 a.C. ou 497 a.C. Foi o fundador de uma escola de pensamento grega denominada em sua homenagem de pitagórica. Teve como sua principal mestra, a filósofa e matemática Temstocléia. (Nota da **IHU On-Line**)

3 **São Francisco de Assis** (1181-1226): frade católico, fundador da "Ordem dos Frades Menores", mais conhecidos como Franciscanos. Foi canonizado em 1228 pela Igreja Católica. Por seu apreço à natureza, é mundialmente conhecido como o santo patrono dos animais e do meio ambiente. Sobre Francisco de Assis confira a edição 238 da **IHU On-Line**, de 01-10-2007, intitulada *Francisco. O santo*, disponível para download em http://bit.ly/9Gafaz (Nota da **IHU On-Line**)

4 **Mahatma Gandhi** (1869–1948): líder pacifista indiano um dos idealizadores e fundadores do moderno estado indiano e um influente defensor do Satyagraha (princípio da não-agressão, forma não-violente de protesto) como um meio de revolução. O princípio do satyagraha, freqüentemente traduzido como "o caminho da verdade" ou "a busca da verdade", também inspirou gerações de ativistas democráticos e anti-racistas, incluindo Martin Luther King e Nelson Mandela. Frequentemente Gandhi afirmava a simplicidade de seus valores, derivados da crença tradicional hindu: verdade (satya) e não-violência (ahimsa). (Nota da **IHU On-Line**)

5 **Liev Tolstoi** (1928-1910): escritor russo de grande influência na literatura e na política do seu país. Teve uma importante influência no desenvolvimento do pensamento anarquista e, concretamente, considera-se que era um cristão libertário. Suas obras mais famosas são Guerra e Paz, de 1865, onde ele descreve dezenas de diferentes personagens durante a invasão napoleônica de 1812; e Anna Karenina, de 1875, que traz a história de uma mulher presa nas convenções sociais e um proprietário de terras (reflexo do próprio Tolstoi), que tenta melhorar a vida de seus servos. (Nota da **IHU On-Line**)

Leia a Entrevista do Dia em www.ihu.unisinos.br