

Nutrição

Mitos e verdades da dieta vegetariana

Com a evolução da vida, no que ela tem de positivo e negativo, existem na actualidade diversos motivos pelos quais os atletas (e não só) escolhem seguir uma dieta vegetariana. Entre os mais comuns citamos os ecológicos, económicos, humanitários ou, simplesmente, pela saúde. Independentemente do motivo, vários benefícios numa dieta vegetariana estão documentados há algum tempo e podemos resumir parte na tabela abaixo.

Benefícios documentados de uma dieta vegetariana

- Diminuição de risco coronário
- Diminuição dos níveis de LDL (colesterol ruim)
- Diminuição da pressão arterial
- Diminuição do risco de desenvolver obesidade
- Menos desordens digestivas
- Redução do risco de pedras no rim
- Menor risco de desenvolvimento de alguns tipos de cancro (cólon, mama e pulmão)

No entanto, apesar dos benefícios anotados estarem documentados, estudados e provados, ainda persistem algumas dúvidas nas nossas mentes. Vejamos alguns dos mitos mais frequentes, passados de boca-em-boca pelos corredores.

MITO: A dieta de um atleta vegetariano baseada em vegetais é deficiente em vários nutrientes como zinco, ferro e outros minerais.

VERDADE: Não existem evidências convincentes na literatura que corroborem com o facto de que os atletas vegetarianos sofram de deficiência de nutrientes de dietas baseadas em consumo de vegetais. No geral, este tipo de população consome um alto nível de calorias para suprir a demanda energética da prática desportiva e, por esse motivo, estão menos sujeitos a baixa ingestão de nutrientes.

MITO: Atletas vegetarianos podem não consumir quantidades adequadas de proteínas.

VERDADE: As evidências apontam que tanto os aminoácidos essenciais quanto os não essenciais podem ser encontrados em vegetais, contando que exista variação na escolha dos mesmos. Isso inclui também a ingestão de derivados da soja (lentilha, nozes, feijão, etc.).



MITO: Atletas vegetarianas possuem maior chance de desenvolver oligomnorréia (irregularidades no ciclo menstrual).

VERDADE: Evidências demonstram que baixa ingestão de calorias e não a qualidade da dieta é a maior causa de alterações no ciclo menstrual. Quando praticantes de modalidades desportivas de alto rendimento optam por seguir uma dieta vegetariana, a mesma deve ser planeada com cuidado para garantir a ingestão adequada

de nutrientes (proteínas, vitaminas B e D, zinco, cálcio, ferro, ómega-3, ácidos gordos, etc.). Se essas recomendações forem seguidas, nada justifica o abandono desse estilo de vida.

Mas, em todo o caso, qualquer pessoa (corredor ou não) pode consultar um nutricionista (para os corredores convém um com experiência no desporto) para seguir uma dieta equilibrada.