

PERFIL DE CONSUMO DE VITAMINA B12 DE VEGETARIANOS

Larissa Ayumi Yokomizo¹; Luciane Mie Kawashima²

Estudante do Curso de Nutrição; e-mail: ayu.yoko@gmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: lucianemie@umc.br²

Áreas de conhecimento: Análise Nutricional de População

Palavras chaves: Vitamina B12 (cobalamina), hábitos de consumo, deficiência

INTRODUÇÃO

De maneira geral, o vegetarianismo tem criado grande interesse na sociedade. Segundo o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística, o IBOPE (2012), 15,2 milhões de brasileiros se declaram vegetarianos, o que corresponde a 8% da população do país. Dentro do vegetarianismo existem diversas modalidades. O vegetariano é aquele que não come nenhum tipo de carne. O vegano, não consome nenhum produto proveniente do reino animal. Já os lacto-vegetarianos consomem leite e laticínios, e os ovolactovegetarianos também incluem os ovos na sua alimentação. Todos esses indivíduos são vegetarianos (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008). Um dos nutrientes considerados de maior importância no conceito de biodisponibilidade para dietas vegetarianas é a vitamina B12. Diversos estudos apontam que a fonte natural dessa vitamina na dieta humana restringe-se a alimentos de origem animal, especialmente leite, carne e ovos que adquirem a vitamina indiretamente das bactérias (PANIZ et al., 2005). A vitamina B12 é essencial em diversas reações bioquímicas na natureza, a maioria das quais implica redistribuição de hidrogênios e de carbonos. Sua deficiência no organismo humana está associada a distúrbios hematológicos, neurológicos e psiquiátricos (FÁBREGAS; VITORINO; TEIXEIRA, 2011). De modo geral, é causada uma desordem que se manifesta por um quadro clássico caracterizado por anemia megaloblástica associada, frequentemente, ao aparecimento da tríade fraqueza, glossite e parestesias (PANIZ et al., 2005). Apesar das dietas ovolacto e lacto-vegetarianas oferecerem a vitamina B12, estima-se que 50% a 60% dos vegetarianos apresentam níveis séricos baixos de cobalamina (HERRMANN; GEISEL, 2002). O mesmo ocorre com mais 40% da população onívora da América Latina (ALLEN, 2005).

OBJETIVOS

Diante desse contexto, onde cresce o número de adeptos às dietas vegetarianas versus o alto nível de prevalência de indivíduos, seja qual for sua dieta, com deficiência da vitamina B12; indaga-se: “a adesão às dietas vegetariana é feita de maneira consciente do aspecto nutricional ou é incorporada de forma impulsiva frente às novas tendências de consumo alimentar?”. Assim, o objetivo geral da pesquisa foi averiguar a conscientização dos adeptos ao vegetarianismo em relação à importância da vitamina B12 no organismo. Em termos específicos a pesquisa buscou-se: verificar a adequação de IMC dos adeptos às diferentes “modalidades” do vegetarianismo; identificar quais alimentos são consumidos como fonte de vitamina B12; identificar qual (is) suplemento (s) são mais consumidos; averiguar se há um acompanhamento nutricional adequado bem com a realização de exames preventivos.

METODOLOGIA

Com o objetivo de entender e descrever a ingestão da vitamina B12 entre os vegetarianos, optou-se pelo estudo de campo que foi realizado por meio de uma pesquisa descritiva. Foi feita uma pesquisa quantitativa por meio de um questionário estruturado de autopreenchimento. O questionário proposto apresentou tanto perguntas fechadas como abertas para que o entrevistado tenha maior liberdade de resposta. A população pesquisada foi composta por indivíduos adeptos a qualquer umas das modalidades de dieta vegetariana. Para realizar a pesquisa, considerou-se o nível de confiança de 95% e erro amostral de 5%. Alcançou-se, 228 entrevistas. O questionário foi aplicado principalmente *online*, com controle de IP e garantia de apenas uma resposta por entrevistado. Após a sua coleta, os dados foram organizados e sumarizados no *Excel* de tal forma que possibilitaram o fornecimento de respostas ao problema proposto para investigação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A faixa de idade da maioria dos respondentes é entre 21 e 30 anos (46,93%). Ou seja, trata-se de um público mais jovem. 75,44% foram mulheres e 24,56% homens. Quanto às profissões, foram entrevistados profissionais de diversas áreas. Dentre as ocupações, destacaram-se: estudantes (26,75%), professores (10,09%) e servidores públicos (4,39%). Nota-se que não há uma homogeneidade, o que demonstra a diversificação do vegetarianismo entre diversas áreas como advocacia, tecnologia da informação, arquitetura e urbanismo, publicidade, marketing, design, engenharia, enfermagem, jornalismo etc. Para saber se o peso dos entrevistados está adequado à sua altura calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), dado pela seguinte fórmula: “Peso (Kg) ÷ Altura (m)²”. Os padrões classificam o IMC para um adulto com menos de 18,5 como abaixo do peso, um IMC entre 25 a 29 como sobrepeso e maior que 30 como obeso. Um IMC saudável para adultos é considerado entre 18,5 e 24,9 (CDC,2009). Quanto a essa variável verifica-se que a maioria dos entrevistados está dentro da faixa de normalidade de IMC (65,79%). Dentre as diversas modalidades do vegetarianismo, a ovolactovegetariana foi que apresentou mais adeptos (36,84%), seguida do veganismo com 33,33%. Quanto ao tempo de adesão, pode-se dizer que há mais vegetarianos “recentes”. Mais de 50% dos entrevistados afirmam ter aderido à dieta a menos de 1 ano e entre 1 a 2 anos. Quando questionados sobre as motivações que os levaram a se tornarem vegetarianos a maioria afirma que foi pelos animais. Isso se traduz em não conceber o homem como superior ao animal do ponto de vista do direito à vida. Ou seja, muitos dos que deixam de comer carne alegam não ser justo tirar a vida de um animal para alimentar uma pessoa, especialmente quando a vida dessa pessoa não depende da vida do animal. Essa opção atrelada às questões ambientais e de sustentabilidade foi a mais citada. De acordo com as entrevistas realizadas sobre as motivações para se tornar vegetariano; as razões econômicas e ecológicas, quando avaliadas isoladamente, não são os principais motivadores que levaram as pessoas a aderirem esse tipo de dieta. São motivadores auxiliares, que podem contribuir de forma secundária, ao lado da religiosa e de saúde. No que se refere a busca de informações sobre a dieta seguida, os entrevistados recorrem principalmente à *Internet*; 29,82% tem apenas esse meio como fonte informativa. A minoria recorre exclusivamente a outros meios como revistas e nutricionistas; o meio *online* aparece constantemente atrelado as demais opções. 32,02% consultam o nutricionista e algum outro meio, enquanto 3,07% recorrem apenas a esse profissional. Quando questionados sobre as fontes alimentares da vitamina B12, 53,51% não souberam responder. Quanto aos demais 106 entrevistados citaram os seguintes alimentos: ovo (29,45%), leite (15,75%), alimentos enriquecidos e derivados de leite (8,90%). Nota-se um equívoco por

parte dos respondentes, já que 36,99% dos alimentos citados são de fontes vegetais. Segundo diversas literaturas e estudos, alimentos de origem animal são as únicas fontes naturais de vitamina B12, como produtos lácteos, carne, fígado, peixes e ovos, que adquirem a vitamina indiretamente das bactérias (VOLKOV, 2008). Pouco mais de 50% dos entrevistados souberam responder as funções da vitamina B12 no organismo, sendo a maioria veganos e vegetarianos estritos. Para garantir liberdade nas respostas, essa questão foi feita de forma aberta. As respostas obtidas denotam um conhecimento geral sobre esse assunto; a funcionalidade no sistema nervoso foi citada 81 vezes, enquanto as funções metabólicas e hematopoiéticas, 35 e 33 vezes respectivamente. Apesar de apenas metade dos entrevistados saberem sobre as funções da B12, 73,68% comentaram a respeito da deficiência da vitamina no organismo. Os principais sintomas citados foram, em ordem decrescente: fraqueza/cansaço, perda/alterações na memória, anemia, problemas relacionados à cognição, problemas neurológicos, queda de cabelo e formigamento. Presume-se então que apesar das pessoas não saberem exatamente a função da vitamina no organismo, estão cientes sobre as consequências que sua carência pode causar. Embora os entrevistados tenham mostrado algum conhecimento sobre as funcionalidades e possíveis consequências que a carência de B12 pode causar no organismo, apenas uma minoria recorre à nutricionistas para se informar sobre sua dieta (35,09%). 60,96% dos entrevistados consomem suplementos alimentares que contenham a vitamina B12. Pode-se dizer que pelo menos 12,72% desse consumo é feito por conta própria sem a indicação de um profissional da saúde já que apenas 48,25% afirmam fazer algum tipo de acompanhamento médico. Apesar disso, 72,37% dos respondentes afirmam já terem feito algum exame para averiguar os níveis de vitamina no organismo. Foram citadas 24 marcas distintas de suplementos, sendo as mais consumidas: Citoneurin, Unilife, Biovea e Solgar. 42,07% não soube especificar o suplemento utilizados e outros 21,38% fazem a manipulação da vitamina em farmácias especializadas.

CONCLUSÕES

O interesse que o vegetarianismo vem suscitando na sociedade de maneira geral é visível; visto o crescente número de adeptos nos últimos anos. A própria pesquisa constatou que a maioria dos entrevistados são “novos” vegetarianos que aderiram à dieta a menos de 1 ano ou de 1 a 2 anos tratando-se de um perfil jovem entre 21 e 30 anos. Apesar de terem mostrado algum conhecimento sobre as funcionalidades e possíveis consequências da carência de vitamina B12, observa-se alguns equívocos a respeito das fontes alimentares; isso reflete a necessidade de que profissionais da saúde estejam capacitados a orientar esse público visto que sua principal fonte de informação é a *Internet* que pode conter informações imprecisas. Ao considerar esses aspectos conclui-se que a adesão a essas modalidades dietéticas é motivada principalmente pela causa animal e fomentada principalmente pelas mídias *online* que são a principal fonte de informação do público estudado. A minoria faz acompanhamento nutricional e/ou médico para seguir esse tipo de dieta. Essa falta de acompanhamento pode ser, dentre outros fatores, um dos motivos pelo qual o IMC de 1/4 dos entrevistados esteja acima do adequado, assumindo-se então, que não estejam ingerindo um cardápio adequado. É preciso conscientizar a todos que optem pelo vegetarianismo quanto a importância de um acompanhamento nutricional. No caso dos veganos e vegetarianos estritos é fundamental que haja suplementação da vitamina B12, já que não há fonte vegetais que forneçam a quantidade diária adequada. Como continuidade desse estudo, sugere-se a pesquisa sobre os suplementos mais consumidos; se realmente, atendem as necessidades diárias de ingestão da vitamina e se a forma da B12 é a que apresenta maior biodisponibilidade para a absorção no organismo. Outro ponto a ser analisado são as dificuldades encontradas na dieta seguida, bem como

entender os motivos pelos quais as pessoas não buscam informações de profissionais para melhor atender as suas necessidades nutricionais sem correr nenhum risco de carência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEN, L.H. *Folate and vitamin B12 status in the Americas*. Nutr Rev, 2004. 62 (6 Pt 2): p. S29-33.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F.; Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein, 2008. 6(3): p. 365-373.

FÁBREGAS, B. C.; VITORINO, F. D.; TEIXEIRA, A. L.; Deficiência de vitamina B12 e transtorno depressivo refratário, 2011.

HERRMANN, W.; GEISEL, J.; *Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status*. Clin Chim Acta, 2002. 326(1-2): p. 47-59.

PANIZ, C.; GROTO, D.; SCHMITT, G. C.; VALENTINI, J.; SCHOTT, K. L.; POMBLUM, V. J.; GARCIA, S. C.; Fisiopatologia da deficiência de vitamina B12 e seu diagnóstico laboratorial. Bras Patol Med Lab v. 41, 2005: p. 323-34.

VOLKOV, I. *The máster key effect of vitamin B12 in treatment of malignancy – A potencial therapy?* Medical Hypotheses, v.70, p 324-328, 2008.

* IBOPE MEDIA. Dia Mundial do Vegetariano 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo. 01 de outubro de 2012. Disponível em: <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-do-estilo/>>. Acesso em: 19 de março de 2016.

* CENTER FOR DISEASE CONTROL (CDC) and Prevention: Overweight and obesity, 2009, <http://www.cdc.gov/obesity/>. Acesso em: 01 de julho de 2016.