

Desafios de uma vegana na luta contra a desinformação alimentar

 *Sofia Grade*

sofiaferreiragrade@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-9187-1456>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Resumo

Apesar do crescente apelo do veganismo nos tempos atuais, esta ideologia ainda sofre vários ataques, especialmente no que diz respeito à saúde. Estes ataques são frequentemente causados pela falta de conhecimento ou até mesmo pela má informação da população portuguesa, cuja cultura é fortemente influenciada pela sua culinária. Ao longo deste artigo, apresentarei alguns factos sobre a alimentação vegana que fundamentam a minha escolha por este tipo de dieta. O meu objetivo é, pelo menos, incentivar os leitores a questionar e refletir sobre suas escolhas alimentares.

Palavras-chave: veganismo, saúde, alimentação, dieta.

Abstract

The ideology of veganism, despite becoming increasingly popular in recent times, still suffers from several attacks, especially when it comes to health. These attacks are often caused by lack of knowledge or even misinformation of the population, especially the Portuguese population, which has a culture so marked by its cuisine. Throughout the article, I will present some facts about vegan food that contributed to substantiate my choice for this type of diet. My goal is, at least, to make people question and reflect a little on the food choices they make.

Keywords: veganism; health; food; diet

Introdução

Depois de anos a pensar para comigo mesma que queria ser vegetariana, por gostar tanto de animais, e achar que eles merecem ser tratados com dignidade e respeito, em março de 2021 decidi iniciar este tipo de dieta. Foi uma mudança que surpreendeu toda a gente à minha volta visto que nunca gostei nem consumi grande quantidade de legumes, sem ser em sopa ralada. No entanto, para minha surpresa, mostrou-se mais fácil daquilo que eu esperava, e por isso, a janeiro de 2022 decidi finalmente retirar da minha alimentação todo o tipo de alimentos de origem animal. Mais uma vez completamente inesperado pela minha paixão quase irracional por queijo e chocolate de todos os tipos. Ainda assim, e depois de muita pesquisa por receitas novas e igualmente deliciosas para me manter satisfeita, tanto física como psicologicamente, acabou por se tornar muito mais simples do que imaginava, provando-me que é simplesmente uma questão de mentalidade e força de vontade.

Desde que iniciei este tipo de alimentação, a maneira como a encaro e como a pratico tem vindo a evoluir com o passar do tempo e da experiência que vou ganhando pois, na verdade, é como se tivesse aprendido a alimentar-me de novo. Há apenas uma coisa que me continua a inquietar e que efetivamente não consigo ignorar, estou-me a referir à desinformação da população em geral, mas especialmente portuguesa, por termos uma cozinha tão marcante na nossa cultura e que tem maioritariamente como base produtos animais. Comentários e perguntas como: “Então comes o quê?”; “Onde é que vais buscar a proteína?”; “Vais ficar muito fraquinha!”; “Come um bifinho, precisas de força!”, tornaram-se tópicos recorrentes em qualquer almoço, jantar, ou simples convívio que envolva comida. E a minha resposta vai sempre de encontro ao facto de consumir uma variedade gigante de alimentos e receitas, que me proporcionam tudo aquilo que o meu corpo e mente necessitam para manter o seu bom funcionamento.

Verdade seja dita que a esmagadora maioria deste tipo de comentários provém de pessoas que pertencem à geração X e que, tendo em conta as características da mesma e a época em que cresceram, não só detém menos conhecimento sobre este tema, como também demonstram menos interesse e abertura a recebê-lo. Já as gerações seguintes (Y e Z), por também se terem desenvolvido numa época em que todos os dias somos bombardeados com nova informação e esta ser de tão fácil acesso, mostram-se mais adeptos do veganismo, ou pelo menos, mais compreensivos. Ainda assim, nos últimos anos, tenho sentido uma grande evolução nos aspetos que envolvem esta dieta. Quase toda a gente tem, pelo menos, a mera noção do que é ser *vegan*, mesmo que por vezes ainda nos ofereçam uma omelete quando pedimos uma opção vegana.

Evolução de produtos e restaurantes *plant-based*

Ainda assim, no que toca tanto à procura como à oferta disponível no mercado de produtos 100% *plant-based*, temos vindo a compreender um aumento exponencial das mesmas (GFI Europe, 2022). Por outro lado, também os restaurantes veganos têm vindo a aumentar na Europa, sendo que, entre 2019 e 2022, houve um aumento de 25%, passando de cerca de 2600 restaurantes para 3400 (Happy Cow, 2022). Portugal, segundo a aplicação Happy Cow, aplicação essa que permite encontrar restaurantes vegan, vegetarianos ou com este tipo de opções, nas áreas que desejamos, conta com 146 restaurantes completamente vegan (2023).

Não posso deixar de ficar otimista e com a expectativa de que, no futuro, grande parte da população, consiga pelo menos balancear esta dieta com o seu estilo de vida e olhar para o consumo de alimentos *plant-based* como algo rotineiro, e não algo tão distante quanto vêm agora.

Conceitos pré-concebidos sobre a alimentação

Apesar do meu aborrecimento perante estas questões que parecem não ter fim, tento sempre compreender que efetivamente eu própria já as tive. De facto, até agora, crescemos numa cultura em que nos é ensinado desde sempre que precisamos de comer carne para termos saúde, beber leite para ter cálcio, e que no fundo sem nos alimentarmos de animais não podemos ser saudáveis e fortes.

Esta ideia é disseminada em massa, seja implicitamente pelo boca-a-boca da população comum, seja explicitamente por entidades responsáveis pela informação e educação de uma sociedade.

Por exemplo, o Programa Nacional de Alimentação Saudável, promovido pela DGS, apresenta-nos a roda dos alimentos, como a conheço desde sempre, e indica que devemos consumir por dia 1,5 a 4,5 porções de carne, pescado e ovos e outras 2 a 3 porções de laticínios. Para além disso, grande parte das receitas promovidas neste programa são essencialmente constituídas por carne, peixe ou outros produtos de origem animal.

Para quem limitar a sua pesquisa a estes pontos, evidentemente não ficará convencido a mudar a sua dieta, nem sequer minimamente satisfeito ao ponto de compreender e aceitar quem o faça.

Todavia, claramente para mim não ficou por aqui, pois mesmo apesar de não ter sido exclusivamente o fator saúde a levar-me a ingressar nesta mudança, é com certeza um fator ao qual atribuo grande valor e importância.

Foi necessário dispor de algum tempo e força de vontade da minha parte para angariar provas que lutassem contra as informações que até então havia aprendido. Para ser sincera, comecei a questionar-me mais sobre este tema e a veracidade do meu conhecimento do que seria ou não saudável quando assisti a 2 documentários da *Netflix*, que considero bastante interessantes para quem estiver perante o mesmo dilema: *“WHAT THE HEALTH”* e *“The Game Changers”*.

Assistir a estes dois documentários foi como despertar para outra realidade, pois até então nunca tinha colocado sequer em questão que tudo aquilo que sempre ouvi e aprendi sobre alimentação pudesse estar minimamente errado. Nesse momento compreendi a existência de toda uma variedade de opções alimentares, para além daquela que havia seguido toda a vida, a alimentação típica portuguesa. Com isto, não pretendo que olhem para os documentários como a minha tentativa, quase um pouco sádica, pelo choque das imagens marcantes e até mesmo um pouco traumáticas que vão ver, de vos converter ao veganismo. Quero sim que os vejam com uma mente e espírito abertos, e que apenas pensem na possibilidade de algumas das coisas documentadas possam, efetivamente, ser verdadeiras.

No seguimento da minha inquietação, e por perceber que nem toda a informação que nos oferecem é necessariamente a única que existe e que é correta, comecei efetivamente a pesquisar mais sobre o assunto.

Limitações Nutricionais em Dietas Com e Sem Alimentos de Origem Animal

Antes de mais, e de modo a expor todos os factos, para que cada um possa tomar uma decisão consciente e informada, na escolha da sua dieta, é necessário compreender que tal como a dieta com alimentos de origem animal, a dieta vegana requer que seja seguida de forma adequada para que seja nutricionalmente equilibrada. É muito comum o ataque mútuo entre os defensores destes dois tipos de

alimentação. Na minha perspetiva, é muito mais vantajoso, a longo prazo, estar bem informado de modo a ter uma boa alimentação, que consiga sustentar as necessidades do nosso corpo, do que ganhar uma discussão de sala argumentando que a dieta vegana não tem falhas.

A vitamina B12 é efetivamente algo que todos os veganos têm de ter em consideração e atenção, visto que não está naturalmente presente em nenhum alimento senão na carne (European Journal of Nutrition, 2022) e por isso é recomendado o uso de suplementação (Associação Vegetariana Portuguesa, 2022). Lembrando, no entanto, que a vitamina B12 é produzida por bactérias, não por animais ou plantas. Os animais criados para consumo recebem B12 de diversas formas que lhes são externas, como, por exemplo, comendo alimentos fortificados (suplementados).

Por outro lado, a vitamina D, o iodo, o cálcio, o ferro e a ómega-3, podem também ser pontos de foco numa dieta vegana. Ainda que nem todos os veganos necessitem de fazer suplementação destes elementos, é necessário fazer a monitorização, através de análise ao sangue, os valores de cada um, e se de facto for necessário, começar a suplementação mais adequada, sempre com o aconselhamento de um profissional de saúde

Embora pareça demasiado complexo relativamente à alimentação que inclui produtos de origem animal, é necessário compreender que esta também tem as suas falhas nutricionais e que até mesmo o Instituto de Medicina recomenda que toda a gente, acima dos 50 anos, deve juntar suplementos de vitamina B12 ou alimentos fortificados à sua dieta. A deficiência nesta vitamina é, por diversas vezes, devida à má absorção e à medida que envelhecemos a capacidade de absorver B12 diminui.

Posto isto, e atentando todas as suas falhas, acabei por encontrar diversos artigos e estudos feitos em grande escala, que vieram não só comprovar que uma alimentação vegetal pode ser saudável, mas também que pode vir a ser mais vantajosa em alguns pontos do que a alimentação que inclui produtos de origem animal.

Estudos, como por exemplo um realizado pela Universidade de Oxford a 1.4 milhões de pessoas veio comprovar que o consumo de carne processada aumenta o risco de doenças coronárias em 18% (2021).

Temos ainda o terceiro relatório de investigação, realizado pelo Fundo Mundial de Pesquisa do Cancro, em 2018, que veio a defender uma alimentação com base em hortícolas, fruta, cereais integrais e leguminosas, por demonstrarem uma forte evidência na proteção contra vários tipos de cancro.

Ou até mesmo o facto de o *Henry Ford Wyandotte Hospital* no Michigan ter promovido aulas onde explicava os benefícios de determinados alimentos vegetais, assim como formas de os cozinhar, e salienta que estes podem ajudar a reduzir o risco de cancro (2019).

Avaliando toda esta informação, acredito plenamente que a escolha desta dieta foi a escolha mais adequada para mim. No que toca à saúde, consigo atentar às necessidades físicas do meu corpo, mantendo-me saudável e ativa, sem comprometer os meus valores. E a melhor parte, para quem quiser começar a explorar este universo, é a quantidade de alternativas de receitas que existem, que se podem facilmente ajustar a cada um de nós. A comida é algo que une as pessoas, e na dieta vegana isso não é exceção, já que conseguimos recriar pratos de todo o mundo, numa versão totalmente vegetal, e enriquecedora. O veganismo, não é nem tem de ser um entrave para nada, mais, trata-se apenas da mentalidade e perspetiva com que encaramos as coisas. Para servir de inspiração deixo ainda a recomendação

de duas ativistas veganas, Maya (@fitgreenmind) e Francesca (@recipesandplaces) que partilham receitas típicas de todo o mundo, na sua versão plant-based.

Compaixão à mesa

Para mim, o mais importante, e o que me fez mudar de estilo de vida é, de facto, a parte ética associada. Acredito vivamente que todos os seres vivos merecem ser tratados com respeito. Isto não acontece quando vemos os animais como alimento e forma de satisfazer as nossas necessidades em vez de os vermos como aquilo que eles são, seres que, tal como nós, sentem dor, e que têm existido em sofrimento desde sempre. Sofrimento esse que acredito que já não conseguimos justificar nem pelo fator saúde.

É curioso que quando questionamos alguém que consome carne sobre o porquê de o fazerem, normalmente as respostas não variam muito e vão de encontro aos 4Ns: *natural, normal, necessary, and nice* (Piazza, J., Ruby, M. B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H. M., & Seigerman, M., 2015). Esta justificação quase que automática é fundamentada pelo facto de desvalorizarem ou até mesmo desacreditarem da capacidade de sofrimento e perceção da realidade dos animais. No entanto, isto só acontece quando se trata de justificar o consumo de carne, pois se noutra ocasião lhes for questionado o seu parecer relativamente à violência e maus-tratos a animais, usualmente irão manter uma postura mais protetora e defensora dos mesmos. (Loughnan, S., Haslam, N., & Bastian, B. (2010)).

No entanto, perceber que a desinformação por parte da população é tão difícil de combater assusta-me. O facto de estarmos tão habituados a uma realidade em que não nos atrevemos sequer a questionar é assustador. Por ser tão fácil disseminar e aceitar uma “verdade” se nos for apresentada da forma correta, é imperativo que todos nós questionemos por vezes essa “verdade”. É necessária a constante procura pelos factos e não aceitar simplesmente tudo o que nos dizem. Com isto não pretendo alimentar nem encorajar que se adote a paranoia, pois essa é inimiga do desenvolvimento e prosperidade. Pretendo sim que cada um de nós tenha a habilidade de se abrir à possibilidade da mudança, à possibilidade de que por vezes a realidade que conhecemos não é a única realidade.

Posto isto, irei continuar a responder a todas as questões aborrecidas que me colocam em almoços e jantares, até ao dia em que finalmente não existam mais questões.

Referências:

(2023). HappyCow.net. <https://www.happycow.net/blog/the-growth-of-vegan-restaurants-in-europe-2022/>

Arquivo de Receitas • PNPAS. (n.d.). Alimentação Saudável.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas/> Cancro e uma alimentação de base vegetal | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (n.d.). AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. <https://www.avp.org.pt/cancro-e-uma-alimentacao-de-base-vegetal/> Estudo relaciona o consumo de carne a 18% de aumento do risco de doenças cardíacas | AVP - associação vegetariana portuguesa. (n.d.). AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. <https://www.avp.org.pt/estudo-relaciona-consumo-carne-aumento-risco-doencas-cardiacas/>

Da geração “baby boomer” à “pós-milenial”: 50 anos de mudança. (n.d.). Iberdrola. <https://www.iberdrola.com/talentos/geracao-x-y-z>

vegetariano-vitamina-b12/

Estudo Relaciona o Consumo de Carne a 18% de Aumento do Risco de Doenças Cardíacas | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (n.d.). AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. <https://www.avp.org.pt/estudo-relaciona-consumo-carne-aumento-risco-doencas-cardiacas/>

Hospital promove alimentação vegan como prevenção de cancro | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (n.d.). AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. <https://www.avp.org.pt/hospital-promove-alimentacao-vegan-como-prevencao-de-cancro/>

Loughnan, S., Haslam, N., & Bastian, B. (2010). The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals. *Appetite*, 55(1), 156-159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.05.043>

Lupien, J. R. (2020). Executive Summary. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11(1), S97-S97. <https://doi.org/10.1046/j.1440-6047.11.s.6.6.x>

Meat consumption and risk of ischemic heart disease: A systematic review and meta-analysis. (n.d.).

Niklewicz, A., Smith, A. D., Smith, A., Holzer, A., Klein, A., McCaddon, A., Molloy, A. M., Wolffenbuttel, B. H. R., Nexø, E., McNulty, H., Refsum, H., Gueant, J.-L., Dib, M.-J., Ward, M., Murphy, M., Green, R., Ahmadi, K. R., Hannibal, L., Warren, M. J., & Owen, P. J. (2022). The importance of vitamin B12 for individuals choosing plant-based diets. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-03025-4>

O Consumo de Carne e o Mito de Ser Necessário à Saúde Humana | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (n.d.-b). AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. <https://www.avp.org.pt/o-consumo-de-carne-e-o-mito-de-ser-necessario-saude-humana/>

Piazza, J., Ruby, M. B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H. M., & Seigerman, M. (2015). Rationalizing meat consumption. *The 4Ns. Appetite*, 91, 114-128. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.011>

Roda dos Alimentos • PNPAS. (n.d.). Alimentação Saudável. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). (2015). *EFSA Journal*, 13(7). <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4150>

Smith, K. (2019, March 14). Hospital Promotes Vegan Food As Cancer Prevention. LIVEKINDLY. <https://www.livekindly.com/hospital-promotes-vegan-food-cancer-prevention/>

Suplementos Recomendados Para Veganos | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (2014, December 18). <https://www.avp.org.pt/suplementos-recomendados-para-veganos/>

Taylor & Francis. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2021.1949575> (n.d.).

Vegan ou Vegetariano? O Que Precisamos de Saber sobre a Vitamina B12 | AVP - Associação Vegetariana Portuguesa. (2022, June 22). <https://www.avp.org.pt/vegan->

WHAT THE HEALTH. (n.d.). WHAT THE HEALTH.
<https://www.whatthehealthfilm.com/>