

# Dieta vegană – noua paradigmă alimentară

## Emanuela Mercore Hutanu

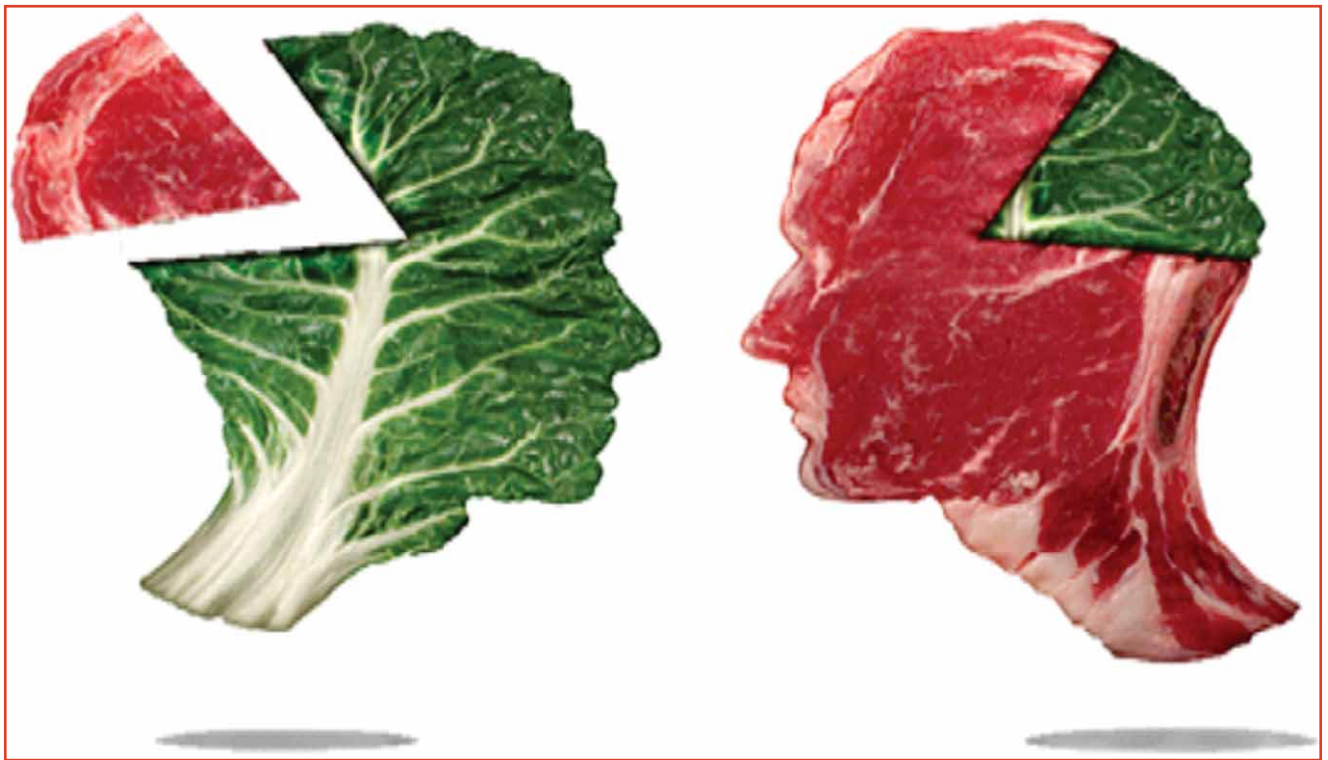
Medic rezident an III, Medicina de familie,  
ajut al Serviciului de Ambulanță Județean Suceava

### Terminologie

Termenul de „vegan“ s-a născut în 1944, când Donald Watson – împreună cu alți 5 vegetarieni stricți – a pus bazele „Societății Vegane“ – „The Vegan Society“, ce s-a caracterizat prin următoarea poziție:

*„Veganismul este un stil de viață ce caută să excludă, pe cât posibil și practicabil, toate formele de exploatare și cruzime față de animalele folosite pentru mâncare, îmbrăcăminte și oricare alt scop. Extrapolând, veganismul promovează dezvoltarea și uzul alternativelor, în beneficiul oamenilor, al animalelor și al mediului înconjurător. În ceea ce privește regimul alimentar, termenul denotă evitarea tuturor produselor de origine animală.“*





*„Nimic nu este mai puternic decât o idee căreia i-a venit vremea.“*

*– Victor Hugo*

**D**ieta plant-based sau dieta vegană/vegetariană strictă este reprezentată de o alimentație bazată pe consumul de fructe, legume, leguminoase, verdețuri, cereale, nuci și semințe, cu excluderea tuturor alimentelor de origine animală: carne, pește, produse lactate, ouă și miere de albine.

Dietele flexitariene, lacto-ovo-vegetariene, pesco-vegetariene și pollo-vegetariene reprezintă variante ale dietei vegetariene și includ alimente de origine animală, motiv pentru care nu vor face subiectul articolului de față.

## MOTIVELE ALEGERII UNEI DIETE VEGANE

Motivul pentru care din ce în ce mai mulți oameni aderă la alimentația vegană sunt diverse.

Unii aleg alimentația vegană din considerente etice, unii din considerente religioase sau de poluare, dar foarte mulți aleg dieta vegană din considerente de sănătate.

## ATITUDINEA ACTUALĂ FAȚĂ DE DIETA VEGANĂ

Până nu demult, alimentația vegană era văzută ca un moft, iar veganii erau considerați extremiști ciudați și anemici, iar referirile mass-media

asupra dietei vegane erau, în marea lor majoritate, negative.

Datorită numărului tot mai mare de dovezi care susțin beneficiile dietei vegane asupra stării de sănătate, astăzi, atitudinea generală față de aceasta s-a schimbat.

## POZIȚIILE OFICIALE ALE EXPERTILOR ÎN NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ CU PRIVIRE LA DIETA VEGANĂ

Academy of Nutrition and Dietetics: “Dietele vegetariene bine planificate, inclusiv cele vegane, sunt sănătoase, adecvate din punct de

Notă:

*Deși există diferențe de viziune și de percepție între conceptul de veganism, vegetarianism și dieta plant-based, când vine vorba de alimentație, toate au o caracteristică comună, și anume excluderea oricărui aliment de origine animală, iar pentru a simplifica discursul voi aborda subiectul alimentației plant-based sub denumirea comună de alimentație vegană. În cazul abordării subiectului alimentației care conține ouă și produse lactate, voi folosi formularea „alimentație ovo-lacto-vegetariană“.*

vedere nutritiv și chiar pot aduce beneficii sănătății, prevenind și tratând anumite boli. Aceste diete sunt adecvate tuturor etapelor ciclului de viață: sarcina, lactație, pruncie, copilărie, adolescență, bătrânețe, fiind destinate inclusiv sportivilor.”

The Association of the UK Dietitians: “Dietele vegetariene și strict vegetariene bine planificate pot fi nutritive și sănătoase. Ele sunt asociate cu un risc redus de boli cardiovasculare, HTA, diabet de tip 2, obezitate, anumite tipuri de cancer și pot reduce nivelul colesterolului. Acestea se pot datora faptului că astfel de diete conțin mai puține grăsimi saturate, mai puține calorii și mai multe fibre și fitonutrienți decât dietele non-vegetariene.”

Dietitians of Canada: “O dietă vegană sănătoasă aduce multe beneficii sănătății, inclusiv o scădere a incidenței obezității, HTA, bolilor de inimă, a hipercolesterolemiei, a diabetului de tip 2 și a anumitor tipuri de cancer. O dietă vegană sănătoasă poate asigura toate substanțele nutritive în orice stadiu al vieții, inclusiv în sarcină, lactație, în perioada de adolescență, în perioada de adult sau vârstnic.”

Dietitians Association of Australia: “În ciuda restricțiilor prin excluderea alimentelor de origine animală, cu o bună planificare, este posibil să se obțină toate substanțele nutritive necesare menținerii sănătății, în cadrul unei diete vegane.”

## BENEFICIILE UNEI DIETE VEGANE

Contrar tuturor miturilor legate de conținutul sărac în proteine și fier al alimentelor de origine vegetală, s-a demonstrat că dietele vegane, bine

planificate, conțin și asigură toți nutrienții de care avem nevoie pentru a ne menține puternici și sănătoși. Indivizii care au o dietă vegană consumă cantități mai mari de fructe și legume, bogate în fibre și nutrienți și sărace în grăsimi saturate, având o rezistență crescută la efort și posibilitatea să își recupereze forțele mai ușor și mai rapid.

Alimentația vegană a explodat în popularitate și datorită faptului că beneficiile sale sunt din ce în ce mai bine documentate, prin numărul impresionant de studii și cercetări făcute în relația acestora cu bolile cronice, cum ar fi diabetul, bolile cardio-vasculare, obezitatea și cancerul (1).

Dietele vegane au fost asociate cu scăderea mortalității de cauză ischemică (2), cu susținerea unui management durabil al greutateii (3), cu reducerea necesarului de medicamente (4-6), cu scăderea riscului pentru majoritatea bolilor cronice (7-8), cu scăderea incidenței și severității condițiilor cu risc înalt cum sunt: obezitatea (9), hipertensiunea (10), hiperlipidemia și hiperglicemia (11) și chiar cu tratarea bolilor coronariene (12-14) și a diabetului de tip 2 (6).

Câștigul în ansamblu al dietei vegane este dublu: prin beneficiile inerente oferite de consumul unei mari varietăți de alimente ce promovează sănătatea și prin eliminarea consumului de compuși nocivi care se regăsesc în produsele de origine animală.

**Agencia Internațională pentru Cercetare a Cancerului a Organizației Mondiale a Sănătății a clasificat carnea procesată ca fiind IARC Group 1 (alături de tutun și azbest) – carcinogen pentru om și carnea roșie în general căa probabil carcinogen – octombrie 2015**

Câteva exemple de compuși nocivi care se regăsesc în produsele de origine animală sunt:

– Grăsimile saturate: regăsite în primul rând în alimentele de proveniență animală, dar și în câteva de proveniență vegetală (cum ar fi uleiul de cocos și cel de palmier), sunt bine cunoscute ca fiind promotorii bolilor cardio-vasculare. Recomandarile AHA (American Heart Association) cu privire la kaloriile provenite din grăsimi saturate sunt să nu depășească 5-6% din totalul de calorii, ceea ce reprezintă de fapt cantitatea regăsită în mod natural în dieta vegană (15).

– Colesterolul: corpul uman produce suficient colesterol pentru o funcționare adecvată; consumul unor cantități mari de colesterol prin ingestia de alimente de origine animală (colesterolul se găsește aproape exclusiv în alimentele de origine animală) determină creșterea susceptibilității oxidării LDL, fapt ce duce la riscul crescut al bolilor CV (16).

– Antibioticele: statisticile arată că marea majoritate a antibioticelor folosite în SUA (70-80%) sunt date animalelor sănătoase din ferme pentru a evita infecțiile inerente mediului în care sunt crescute și reprezintă, așadar, factorul numărul unu care contribuie la infecțiile bacteriene rezistente la antibiotice (17).

– Insulin-like growth factor-1: este un hormon specific oamenilor și animalelor care stimulează creșterea. Aportul exogen de insulin-like growth factor-1, prin consumul alimentelor de origine animală, și profilul specific de aminoacizi al proteinelor animale care stimulează producerea endogenă a acestui hormon, pot determina la adult proliferarea tumorală (18).

– Fierul heme: absorbția fierului de tip heme (procurat din alimentele de origine animală) este mai bună decât a formei non-heme (care se găsește în plante și în alimente fortificate – în acest caz există posibilitatea asocierii alimentelor bogate în vitamina C, care ajută la o mai bună absorbție). Problema ar fi că excesul de fier este prooxidativ și poate duce la creșterea riscului de cancer colorectal, la intensificarea procesului de ateroscleroză și la reducerea sensibilității la insulină (19).

– Compușii chimici rezultați prin prepararea cărnii la temperaturi înalte, cum sunt hidrocarburile policiclice aromate, aminele heterociclice și AGEs (advanced glycation end products), sunt compuși carcinogeni, proinflamatori, prooxidativi, care contribuie la apariția și progresul bolilor cronice (20).

– Carnitina: găsită în principal în carne, poate fi convertită de către bacteriile de la nivelul florei intestinale să producă TMAO (trimethylamine N-oxide), care, la valori înalte, este asociat cu inflamația, ateroscleroza, infarctul și accidentele vasculare cerebrale (21).

Acidul N-glicolilneuraminic (Neu-5Gc): compus care se regăsește în

carne și favorizează procesele inflamatorii (22).

Pe de altă parte, există infinite beneficii atribuite multitudinii nutrienților care se regăsesc în alimentele vegetale. Fitochimicalele și fibrele sunt, probabil, cei mai utili compuși în promovarea sănătății și în combaterea bolilor și plantele reprezintă singura sursă a acestora.

Plantele conțin mii de fitochimicale, cum sunt carotenoizii, glucozinolații și flavonoidele, cu numeroase funcții benefice: antioxidare și neutralizarea radicalilor liberi; efect antiinflamator; reducerea activității tumorale prin diferite mecanisme: inhibarea creșterii tumorale, detoxifierea carcinogenilor și prevenirea formării tumorale; optimizarea valorilor colesterolului seric; stimularea imunității; rol de protecție împotriva unor boli precum: unele forme de cancer, osteoporoza, degenerescenta maculară, cataractă sau boli cardio-vasculare (23-26).

Numeroase studii epidemiologice și intervenționale au indicat în mod repetat faptul că majoritatea bolilor cronice (boli cardio-vasculare, diabet de tip 2 și unele tipuri de cancer) sunt rezultatele stilului de

viață greșit, asociat cu o nutriție proastă și inactivitate fizică (27).

Prin urmare, este destul de avantajos ca medicii să recomande și să sprijine alimentația vegană în vederea obținerii unor rezultate benefice și sănatoase la pacienții lor, reducând nevoia de medicație, tratamente și proceduri (28).

În cele din urmă, a avea la îndemână și a folosi dieta vegană ca instrument în prevenția și tratarea bolilor este o situație de “win-win”, atât pentru pacienți, cât și pentru medici. Tratamentele medicamentoase sunt unelte importante aflate la îndemâna medicilor, utilitatea lor fiind incontestabilă, mai ales în bolile acute, dar schimbarea stilului greșit de viață, cum poate fi schimbarea dietei, poate reprezenta un instrument important în gestionarea și tratarea bolilor cronice.

Pentru a facilita diminuarea costurilor de îngrijire în sănătate și pentru a obține rezultate mai bune în starea de sănătate a pacienților, ar fi foarte bine să lăsăm hrana să facă parte din tratamentul pacienților noștri.

## Clean Up Your Arteries

## Go Vegan





## BIBLIOGRAFIE

1. **Graffeo C.** Is there evidence to support a vegetarian diet in common chronic diseases? [Internet]. New York, NY: Clinical Correlations; 2013 Jun 20 [cited 2015 Mar 17]:[about 8 p]. Available from: [www.clinicalcorrelations.org/?p=6186](http://www.clinicalcorrelations.org/?p=6186)
2. **Orlich M.J., Singh P.N., Sabat  J. et al.** Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med* 2013 Jul 8;173(13): 1230-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.6473>.
3. **Rosell M., Appleby P., Spencer E., Key T.** Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC Oxford. *Int J Obes (Lond)* 2006 Sep;30(9):1389-96. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/sj.ijo.0803305>.
4. **Ornish D.** Statins and the soul of medicine. *Am J Cardiol* 2002 Jun 1;89(11):1286-90. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0002-9149\(02\)02327-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-9149(02)02327-5).
5. **Jenkins D.J., Kendall C.W., Marchie A. et al.** Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *Am J Clin Nutr* 2005 Feb;81(2):380-7.
6. **Barnard N.D., Cohen J., Jenkins D.J. et al.** A lowfat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2009 May;89(5):1588S-1596S. DOI: <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736H>
7. **Huang T., Yang B., Zheng J., Li G., Wahlqvist M.L., Li D.** Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: A meta-analysis and systematic review. *Ann Nutr Metab* 2012;60(4):233-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.1159/000337301>.
8. **Tuso P.J., Ismail M.H., Ha B.P., Bartolotto C.** Nutritional update for physicians: plant-based diets. *Perm J* 2013 Spring;17(2):61-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.7812/TPP12-085>.
9. **Tonstad S., Butler T., Yan R., Fraser G.E.** Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2009 May;32(5):791-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.2337/dc08-1886>.
10. **Appleby P.N., Davey G.K., Key T.J.** Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans. EPIC-Oxford. *Public Health Nutr* 2002 Oct;5(5):645-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.1079/PHN2002332>.
11. **Ferdowsian H.R., Barnard N.D.** Effects of plant-based diets on plasma lipids. *Am J Cardiol* 2009 Oct 1;104(7):947-56. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjcard.2009.05.032>.
12. **Ornish D., Scherwitz L.W., Billings J.H. et al.** Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998 Dec 16;280(23):2001-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jama.280.23.2001>.
13. **Esselstyn C.B. Jr., Gendy G., Doyle J., Golubic M., Roizen M.F.** A way to reverse CAD? *J Fam Pract* 2014 Jul;63(7):356-364b.
14. **Vannice G., Rasmussen H.** Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Dietary fatty acids for healthy adults. *J Acad Nutr Diet* 2014 Jan;114(1):136-53. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2013.11.001>. Erratum in: *J Acad Nutr Diet* 2014 Apr;114(4):644. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.02.014>.
15. **Saturated Fats** [Internet]. Dallas, TX: American Heart Association; 2015 Jan 12 [cited 2015 Mar 17]. Available from: [www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/SaturatedFats\\_UCM\\_301110\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/SaturatedFats_UCM_301110_Article.jsp).
16. **Hopkins P.N.** Effects of dietary cholesterol on serum cholesterol: A meta-analysis and review. *Am J Clin Nutr* 1992 Jun; 55(6): 1060-70
17. **Antibiotic resistance threats in the United States, 2013** [Internet]. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention; 2014 Jul 17 [cited 2015 Apr 7]. Available from: [www.cdc.gov/drugresistance/threat-report-2013/](http://www.cdc.gov/drugresistance/threat-report-2013/)
18. **Allen N.E., Appleby P.N., Davey G.K., Kaaks R., Rinaldi S., Key T.J.** The associations of diet with serum insulin-like growth factor I and its main binding proteins in 292 women meat-eaters, vegetarians, and vegans. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2002 Nov;11(11):1441-8.
19. **Bastide N.M., Pierre F.H., Corpet D.E.** Heme iron from meat and risk of colorectal cancer: A meta-analysis and a review of the mechanisms involved. *Cancer Prev Res (Phila)* 2011 Feb;4(2):177-84. DOI: <http://dx.doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-10-0113>.
20. **European Commission Scientific Committee on Food.** Polycyclic aromatic hydrocarbons— occurrence in foods, dietary exposure and health effects [Internet]. Brussels, Belgium: European Commission Health and Consumer Protection Directorate-General; 2002 Dec 4 [cited 2015 Apr 7]. Available from: [http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out154\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out154_en.pdf).
21. **Koeth R.A., Wang Z., Levison B.S. et al.** Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. *Nat Med* 2013 May;19(5):576-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/nm.3145>.
22. **Hedlund M., Padler-Karavani V., Varki N.M., Varki A.** Evidence for a human-specific mechanism for diet and antibody-mediated inflammation in carcinoma progression. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2008 Dec 2;105(48):18936-41. DOI: <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.0803943105>.
23. **Wei P., Liu M., Chen Y., Chen D.C.** Systematic review of soy isoflavone supplements on osteoporosis in women. *Asian Pac J Trop Med* 2012 Mar;5(3): 243-8. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S1995-7645\(12\)60033-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1995-7645(12)60033-9).
24. **Basu H.N., Del Vecchio A.J., Filder F., Orthoeter F.T.** Nutritional and potential disease prevention properties of carotenoids. *J Am Oil Chem Soc* 2001 Jul;78(7):665-75. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11746-001-0324-x>.
25. **Taku K, Umegaki K., Sato Y., Taki Y., Endoh K., Watanabe S.** Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2007 Apr;85(4):1148-56.
26. **Howard B.V., Kritchevsky D.** Phytochemicals and cardiovascular disease. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation* 1997 Jun 3;95(11):2591-3. DOI: <http://dx.doi.org/10.1161/01.CIR.95.11.2591>
27. **Balasz Bodai et al.** "Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival.
28. **Hever J.** Plant-based diets: A physician's guide. *Perm J* 2016 Summer; 20(3):15-082. DOI: <http://dx.doi.org/10.7812/TPP15-082>.