OPEN JOURNAL SYSTEMS
ISSN: 2965-3215

Rev. Univer. Bras., v.3, n.3. 037-046 (2025)

Revista Universitária Brasileira

*Vitorino da Silva et al*

RUB

# A dieta vegetariana e seus efeitos na saúde humana: riscos e benefícios

Maria Francielle Vitorino da Silva[1]*, Hosana Guedes Ferreira[2], Karolayne de Freitas do Nascimento[3], Aurea Júlia Belém da Costa[4]

[1]*Graduanda em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (*Autor correspondente: franciellemariasilva60@gmail.com)*
[2]*Graduando em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.*
[3]*Graduando em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.*
[4]*Doutoranda em Biologia Aplicada à saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.*

*Histórico do Artigo*: Submetido em: 10/03/2025 – Revisado em: 02/05/2025 – Aceito em: 11/05/2025

## R E S U M O

As dietas vegetarianas estão associadas a menor incidência de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, além de contribuir para a perda de peso e a melhoria da saúde geral. Nesta perspectiva, o objetivo deste trabalho é analisar os efeitos da dieta vegetariana na saúde humana, avaliando tanto os benefícios quanto os riscos associados a essa forma de alimentação, para fornecer uma compreensão abrangente de seu impacto no bem-estar e na qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura nos idiomas português, inglês e espanhol, nas bases de dados eletrônicas Periódico Capes, PubMed e SciELO, entre os anos de 2019 e 2024. Utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DEcS) “dieta vegetariana”; “doenças crônicas”; “vegetarianismo”; “riscos e benefícios”; “nutrientes”. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, dos 1608 estudos encontrados, foram incluídos vinte e um estudos na revisão integrativa. Os artigos estavam publicados em idiomas inglês (n=10), espanhol (n=1), português (n=10) em periódicos internacionais, entre o período de 2019 e 2024. Os locais de estudo compreenderam no total 10 países. Dietas vegetarianas e veganas, quando bem planejadas, oferecem benefícios à saúde, como menor risco de doenças crônicas e cardiovasculares, e contribuem para a sustentabilidade ambiental, reduzindo emissões de gases e uso de recursos. Contudo, é crucial acompanhamento nutricional para evitar deficiências em nutrientes como vitamina B12 e ferro. Esses regimes também refletem valores éticos e socioculturais, ganhando crescente aceitação.

**Palavras-Chaves**: Nutrientes, Doenças crônicas, Vegetarianismo, Padrão alimentar.

# The vegetarian diet and its effects on human health: risks and benefits

## A B S T R A C T ou R E S U M E N

Vegetarian diets are associated with a lower incidence of chronic diseases, such as heart disease, type 2 diabetes, and certain cancers, as well as contributing to weight loss and improved overall health. From this perspective, the objective of this work is to analyze the effects of the vegetarian diet on human health, evaluating both the benefits and risks associated with this form of eating, to provide a comprehensive understanding of its impact on well-being and quality of life. This is an integrative review of the literature in Portuguese, English and Spanish, in the electronic databases Periódico Capes, PubMed and SciELO, between the years 2019 and 2024. The Health Sciences Descriptors (DEcS) were used: "vegetarian diet"; "chronic diseases"; "vegetarianism"; "risks and benefits"; "nutrients". After applying the eligibility criteria, of the 1608 studies found, twenty-one studies were included in the integrative review. The articles were published in English (n=10), Spanish (n=1), Portuguese (n=10) in international journals, between 2019 and 2024. The study sites comprised a total of 10 countries. Vegetarian and vegan diets, when well planned, offer health benefits, such as lower risk of chronic and cardiovascular diseases, and contribute to environmental sustainability, reducing gas emissions and resource use. However, nutritional monitoring is crucial to avoid deficiencies in nutrients such as vitamin B12 and iron. These regimes also reflect ethical and socio-cultural values, gaining increasing acceptance.

**Keywords:** Nutrients, Chronic diseases, Vegetarianism, Eating pattern.

Direitos do Autor. A Revista Universitária Brasileira utiliza a licença *Creative Commons* (CC BY 4.0)

## 1. Introdução

As dietas vegetarianas estão associadas a menor incidência de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, além de contribuir para a perda de peso e a melhoria da saúde geral[1]. Além disso, evidências sugerem que uma dieta vegetariana bem planejada é rica em nutrientes necessários para uma saúde ótima, incluindo proteínas, ferro, cálcio, vitamina D, vitamina B12, fibras e ácidos graxos ômega-3, entre outros[2,3].

O vegetarianismo estrito é uma dieta que exclui todos os tipos de carne, incluindo peixe, frango e frutos do mar, além de produtos de origem animal, como ovos, leite e derivados. É centrado apenas na alimentação, ou seja, a escolha de não consumir produtos de origem animal se limita à dieta. No caso do veganismo, há a exclusão total de produtos de origem animal, incluindo ovos, laticínios e mel. Esse padrão alimentar tem ganhado popularidade, especialmente entre indivíduos preocupados com questões éticas e ambientais[4].

Historicamente, registros de práticas vegetarianas remontam a culturas antigas, como a hindu, budista e grega, demonstrando que esta não é uma tendência moderna, mas sim uma prática enraizada em diversas tradições. No entanto, é no contexto contemporâneo que a dieta vegetariana ganha destaque, impulsionada por um crescente interesse em alternativas alimentares mais saudáveis e sustentáveis[5].

Esse movimento contemporâneo é reforçado por estudos no campo da nutrição que investigam os benefícios das dietas vegetarianas para a saúde, bem como suas implicações éticas e ambientais. O vegetarianismo é um estilo alimentar que exclui o consumo de carnes, como carne vermelha, frango e peixe, mas pode permitir outros produtos de origem animal, dependendo da variante. Entre as subcategorias do vegetarianismo, destacam-se o ovovegetarianismo é um tipo de dieta vegetariana que exclui o consumo de carne, peixe e laticínios, mas permite a ingestão de ovos. Diferentemente do Ovolactovegetarianismo, que exclui carnes, mas permite o consumo de ovos e laticínios e o lactovegetarianismo que exclui carnes e ovos, permitindo apenas laticínios como fonte de proteína animal[6].

Entretanto, é importante destacar que algumas pessoas podem enfrentar dificuldades em obter variedade suficiente na dieta, o que pode levar à monotonia alimentar e à falta de motivação para manter o padrão alimentar[7]. Nesse contexto, o profissional de nutrição desempenha um papel fundamental no acompanhamento e orientação destes indivíduos, fornecendo direcionamento personalizado para garantir a adequação nutricional e a manutenção da saúde a longo prazo[8].

Compreender os benefícios e os riscos potenciais da dieta vegetariana permite orientar os profissionais de saúde e a população em geral sobre como garantir uma nutrição equilibrada, devido ao crescente número de pessoas que adotam esse estilo alimentar em busca de melhorias na saúde, questões éticas e questões ambientais. Pesquisar esse tema oferece percepções fundamentais sobre os impactos da dieta vegetariana em diferentes aspectos da saúde, como a prevenção de doenças crônicas e a manutenção de níveis nutritivos de nutrientes essenciais. Embora as buscas tenham reunido diferentes estudos acerca do assunto.

## 2. Material e Métodos

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, por meio de uma pergunta condutora "Quais são os riscos e benefícios da dieta vegetariana?", que buscava abranger o maior número possível de estudos. Com base nessa questão, realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO, PubMed e Periódico CAPES. A pergunta norteadora permitiu uma seleção de estudos relevantes, garantindo uma análise abrangente dos efeitos da dieta vegetariana em diferentes aspectos da saúde.

A escolha dessas bases de dados justifica-se pela sua relevância no campo da saúde, garantindo acesso a estudos atualizados e de alta qualidade, de diferentes regiões geográficas e publicações de impacto, como informa na tabela 1.

**Tabela 1.** Estratégias de busca nas bases de dados. Recife, PE, 2024.
Table 1. Search strategies in databases. Recife, PE, 2024.

| BASE | ESTRATÉGIAS DE BUSCA | RESULTADOS |
|---|---|---|
| **SCIELO** | (((vegetarian diet) OR (chronic diseases) OR (vegetarianism); In the last 5 years, in the English, Portuguese, and Spanish languages. | **825** |
| **PUBMED** | (((((vegetarian diet) AND (chronic diseases)) OR (vegetarianism)); In the last 5 years, in the English, Portuguese, and Spanish languages. | **378** |
| **PERIÓDICO CAPES** | (vegetarian diet) OR (vegetarianism) AND (chronic diseases) AND (risks and benefits) AND (nutrients); In the last 5 years, in the English, Portuguese, and Spanish languages. | **395** |
| **TOTAL** | | **1608** |

**Fonte:** autores (2024)
Source: authors (2024

Para garantir a abrangência das buscas, foram consultados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), utilizando-se os termos: “dieta vegetariana”; “doenças crônicas”; “vegetarianismo”; “riscos e benefícios”; “nutrientes”.

Como critérios de inclusão foram utilizadas pesquisas quantitativas e qualitativas que analisaram os efeitos da dieta vegetariana na saúde, publicadas nos últimos 5 anos. Foram considerados estudos com delineamento de coorte, caso-controle, transversais ou ensaios clínicos, e as publicações específicas estavam disponíveis em inglês, português ou espanhol. Para os critérios de exclusão foram desconsiderados artigos, livros, dissertações e teses pagas sem acesso ao texto completo, estudos em idiomas não compreendidos pelos pesquisadores, trabalhos que não abordaram diretamente o tema de interesse e publicações anteriores a 2019.

A escolha da metodologia de revisão integrativa da literatura para o presente estudo foi fundamentada para reunir, analisar e sintetizar informações sobre os riscos e benefícios da dieta vegetariana de várias fontes, foi a base para a escolha da metodologia de revisão integrativa da literatura para o presente estudo.

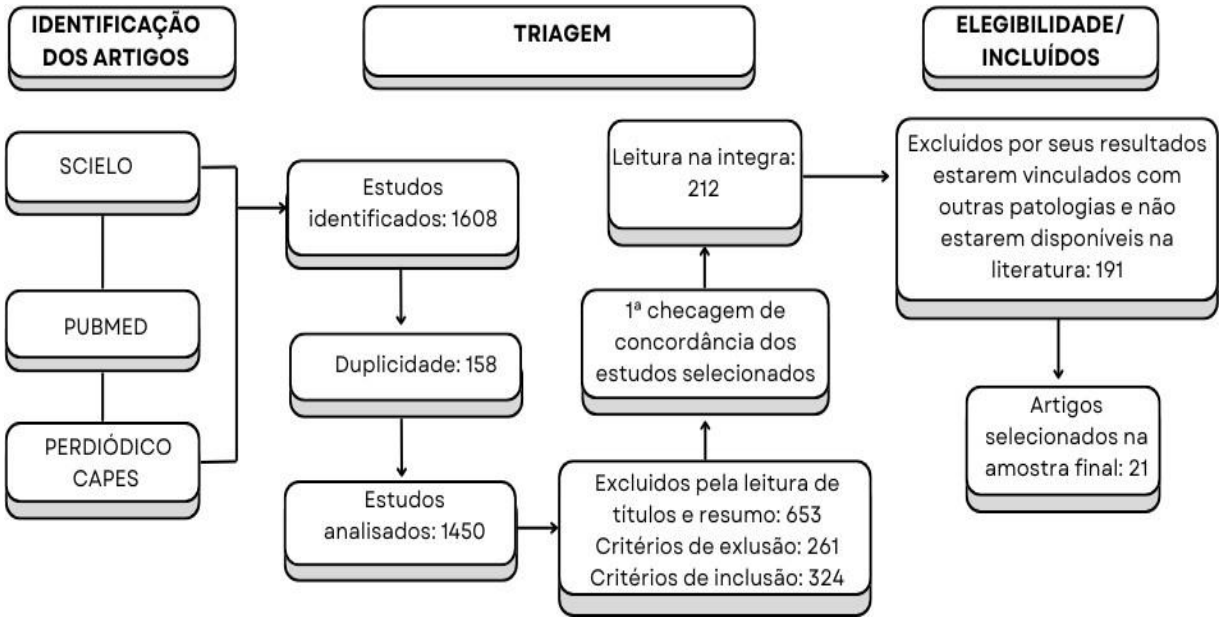
Ao integrar dados de pesquisas qualitativas e quantitativas, essa abordagem permite uma visão ampla e abrangente do tema. É essencial para compreender os efeitos clínicos da dieta na saúde e as percepções e comportamentos dos indivíduos que adotam esse padrão alimentar. Além disso, a revisão integrativa funciona bem para avaliar evidências científicas em vários contextos e metodologias, encorajando uma descrição crítica e aprofundada do assunto.

## 3. Resultados e Discussão

Foram identificados nas bases de dados 1608 artigos. Para os artigos que se encontravam em duplicatas (n=158), houve a exclusão, resultando em 1450 artigos a serem analisados. Após a leitura de títulos e resumos foram selecionados os estudos elegíveis para a leitura na íntegra, onde 1238 artigos foram excluídos por não se enquadrarem na temática e/ou objetivos e critérios de inclusão e exclusão do estudo.

Em seguida, foram excluídos outros 188 artigos, por não estarem disponíveis na literatura ou por quando lido na íntegra os métodos e resultados não se enquadraram nos critérios de elegibilidade. Para os artigos que contemplaram os critérios de inclusão da revisão a amostra foi composta por 21 artigos (figura 1).

**Figura 1.** Fluxograma do processo de busca, etapas de seleção e motivos de exclusão dos estudos selecionados para a revisão integrativa. Recife, PE, 2024.
Figure 1. Flowchart of the search process, selection stages and reasons for exclusion of the studies selected for the integrative review. Recife, PE, 2024.




**Fonte:** autores (2024)
Source: authors (2024)

Os artigos estavam publicados em idiomas inglês (n=10), espanhol (n=1), português (n=10) em periódicos internacionais, entre o período de 2019 e 2024. Os locais de estudo compreenderam no total 10 países, dos quais cinco Europeus, Noruega, Portugal, Itália, França, Reino Unido, e quatro países da América, México, Brasil, Estados Unidos e Chile, e um país da Ásia, China, como indica na tabela 2

**Tabela 2.** Descrição agrupada de cada estudo incluído na revisão integrativa. Recife, PE, 2024.
Table 2. Pooled description of each study included in the integrative review. Recife, PE, 2024.

| Autoria e ano | Local do estudo | Objetivo |
|---|---|---|
| Iervese, C. P. *et al.*, 2023 | Brasil | Descrever os efeitos das dietas vegetarianas e vegetais no perfil lipídico, diabetes mellitus tipo 2 e outros fatores de risco cardiovascular em pacientes adultos. |
| Fontes, T.; Rodrigues, L. M.; Ferreira-Pêgo, C., 2022 | Portugal | revisar as evidências científicas mais recentes sobre as potenciais associações e consequências relacionadas às dietas vegetarianas/veganas e à composição corporal humana. |

| | | |
|---|---|---|
| Pereira, J. Q.; Santos, B. C.; Lima, D. C., 2021 | Brasil | Desenvolver uma pirâmide alimentar que possa servir como um guia alimentar e instrumento de educação nutricional para vegetarianos, considerando diferentes níveis de consumo calórico (1600, 2200 e 2800 kcal/dia). |
| González-Ortiz, 2022 | México | determinar os benefícios e riscos de uma dieta vegana, bem como identificar lacunas no conhecimento sobre o impacto de uma dieta vegana na saúde. |
| Coelho, I. *et al.*, 2023 | Brasil | avaliar os impactos das dietas vegetarianas e veganas em crianças e adolescentes, com foco nas possíveis deficiências nutricionais e nos benefícios para a saúde. |
| Fresán, U.; Sabaté, J., 2019 | Estados Unidos | Avaliar a sustentabilidade ambiental das dietas vegetarianas e como elas se alinham com os benefícios para a saúde humana |
| Josefi, C. M. *et al. (2023)* | Brasil | avaliar a influência da dieta vegetariana sobre a composição corporal, identificando possíveis diferenças em comparação com indivíduos não vegetarianos. |
| Rosa, M. J.; Cuervo, M. R., 2019 | Brasil | Identificar os benefícios das dietas vegetarianas no controle e prevenção do diabetes mellitus tipo 2. |
| Carvalho, 2022 | Brasil | Entender e explicar a rápida expansão do vegetarianismo e veganismo no Brasil. |
| Hargreaves, S. M.; Nakano, E. Y.; Zandonadi, R. P., 2020 | Brasil | Medir a qualidade de vida em vegetarianos. |
| Martinati, L. B. *et al.*, 2022 | Brasil | Identificar os efeitos do consumo de carne na fisiologia humana e discutir a importância de uma dieta ovolactovegetariana como alternativa para melhorar a saúde e a qualidade de vida. |
| Dybvik ; Svendsen; Aune., 2022 | Noruega | Associar risco de DCV, DIC e acidente vascular cerebral entre vegetarianos ou veganos versus não vegetarianos para esclarecer essas associações. |

| | | |
|---|---|---|
| Landry *et al.*, 2024 | Estados Unidos | Comparar as relações entre padrões alimentares vegetarianos, veganos e não vegetarianos e resultados de saúde e fatores de risco de DCV entre adultos saudáveis (≥18 anos) na população em geral. |
| Mendes, P. V., 2022 | Brasil | Investigar fatores que influenciam a intenção de compra de alimentos veganos por consumidores onívoros, vegetarianos e veganos. |
| Peña-Jorquera *et al*., 2023 | Chile | Explorar os benefícios das dietas baseadas em plantas na prevenção e tratamento de doenças crônicas, como aterosclerose, diabetes, síndrome metabólica, hipertensão e dislipidemia. |
| Santos Neto, A. M. *et al.*, 2022 | Brasil | Analisar os efeitos da dieta vegetariana no desempenho de praticantes de esportes de endurance, considerando os nutrientes necessários para otimizar o rendimento esportivo. |
| Schorr *et al.*, 2024 | França | Encontrar evidências atuais sobre a PDI e o risco de doenças de relevância para a saúde pública. |
| Wang *et al*., 2021 | Reino Unido | Analisar os benefícios e riscos das dietas vegetarianas e veganas na saúde cardiometabólica e em doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, câncer, hipertensão e demência. |
| Zhao *et al*., 2022 | China | Demonstrar se uma dieta baseada em vegetais é protetora contra o câncer precisa de um alto nível de evidência estatística. |
| Yavorivski, A.; Köhler, B.; Doneda, D., 2021 | Brasil | Avaliar os impactos da dieta vegetariana na saúde da população brasileira, focando em variáveis nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). |
| Marrone *et al*., 2021 | Itália | Analisar o possível impacto da dieta vegana no início da SM e seu tratamento. |

**Fonte:** autores (2024)
Source: authors (2024)

Como destaca Carvalho (2022), o vegetarianismo e o veganismo estão em rápida expansão no Brasil, sendo esse crescimento impulsionado por fatores geográficos e maior aceitação social. Este movimento reflete a busca por alternativas alimentares saudáveis e sustentáveis. O autor aponta que o vegetarianismo e o

veganismo provavelmente continuarão a se expandir no país, influenciando cada vez mais a cultura alimentar brasileira[9].

No Brasil, Hargreaves *et al*. (2020) descobriram que os vegetarianos apresentavam pontuações de qualidade de vida mais elevadas em comparação com outros tipos de vegetarianos. O estudo destaca que além dos benefícios físicos, os aspectos psicossociais também são favorecidos, sendo os vegetarianos mais motivados por razões morais ou de saúde mais satisfeitos com o seu estilo de vida[10]. Martinati *et al.* (2022) abordam os riscos associados ao elevado consumo de carne vermelha e processada e sugerem que uma dieta ovolactovegetariana é uma opção mais saudável que pode reduzir o risco de doenças crônicas como o cancro e as doenças hepáticas[11].

A saúde de crianças e adolescentes que seguem uma dieta vegetariana ou vegana é motivo de preocupação, principalmente relacionada a possíveis deficiências nutricionais. Coelho *et al*. (2023) descobriram que, embora as crianças vegetarianas e veganas tivessem índice de massa corporal (IMC) e ingestão de energia semelhantes às crianças onívoras, as crianças veganas tendiam a ter deficiências de hemoglobina, hematócrito e ferritina[5]. Josefi *et al*. (2023) observaram que, em geral, os vegetarianos têm menor peso e índice de massa corporal, mas as evidências sobre a massa corporal magra são inconsistentes. Alguns estudos mostram que os vegetarianos têm menor massa muscular, sugerindo que uma dieta vegetariana pode exigir uma gestão cuidadosa das proteínas e outros nutrientes para atender às necessidades de diferentes perfis corporais[7].

González-Ortiz (2022), discute os benefícios e riscos de uma dieta vegana, lembrando que ela pode reduzir o risco de doenças crônicas e ter impacto positivo no meio ambiente, mas também alerta para possíveis deficiências nutricionais como vitamina B12, ferro, cálcio e ômegas -3. A revisão destaca a necessidade de monitorar os nutrientes essenciais, especialmente em dietas rigorosas, para evitar possíveis efeitos adversos à saúde[4].

Conforme discutido por Dybvik, Svendsen e Aune (2022) e Landry *et al*. (2024) a adoção de uma dieta vegetariana e vegana reduz o risco de DCV e doença isquêmica do coração (DIC), mas não foi observada proteção significativa contra acidentes cerebrovasculares (AVC). Estas descobertas sugerem que uma dieta vegetariana pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o risco cardiovascular, embora sejam necessárias mais pesquisas para avaliar o impacto sobre o AVC[12,13].

As dietas vegetarianas e veganas, além dos benefícios para o coração, também têm sido associadas a uma melhoria na composição corporal. Fontes *et al*. (2022) analisaram pesquisas que evidenciam a ligação dessas dietas com a diminuição do peso e do Índice de Massa Corporal, além de mudanças na distribuição de gordura no corpo. O estudo indica que a adesão a essas dietas pode favorecer uma composição corporal mais equilibrada, diminuindo assim o risco de enfermidades associadas à obesidade[2].

Outro ponto importante discutido na literatura é a sustentabilidade ecológica das dietas vegetarianas. Fresán e Sabaté (2019) informam que as dietas veganas e ovolactovegetarianas diminuem consideravelmente a emissão de gases de efeito estufa e o consumo de recursos naturais, ressaltando a relevância ecológica dessa opção alimentar[6]. Mendes (2022) ressalta que a compreensão acerca da saúde e do bem-estar animal impacta positivamente a intenção de adquirir alimentos veganos entre variados grupos de consumidores[14].

Além disso, um estudo completo realizado por Peña-Jorquera *et al*. (2023) sugere que as dietas à base de plantas oferecem vantagens consideráveis na prevenção e no tratamento de enfermidades crônicas. Tais regimes alimentares contribuem para a diminuição dos níveis de colesterol, pressão arterial e marcadores inflamatórios, porém, a qualidade da alimentação é crucial para obter resultados benéficos[15]. No que diz respeito à prevenção do diabetes tipo 2, ressalta-se que a alimentação vegetariana é eficiente no controle dosníveis de açúcar no sangue e na perda de peso, aspectos fundamentais para pacientes com essa condição. A diminuição do consumo de gorduras saturadas e a elevação do consumo de fibras alimentares auxiliam no controle e prevenção do diabetes, consolidando a alimentação vegetariana como uma estratégia nutricional vantajosa[8].

No âmbito esportivo, Santos Neto *et al*. (2022) destacam que a alimentação vegetariana pode ser vantajosa para atletas de longa distância, pois aumenta os níveis de glicogênio muscular e diminui a sensação de cansaço. Composta por carboidratos complexos, fibras e antioxidantes, essa alimentação pode favorecer a recuperação muscular e o rendimento esportivo. A adição de fitoquímicos e antioxidantes em uma dieta rica em vegetais pode auxiliar na diminuição do estresse oxidativo, um elemento que muitas vezes afeta o rendimento e a recuperação de atletas devido ao esforço físico intenso[16].

Pesquisas recentes, como as realizadas por Schorr *et al*. (2024) e Wang *et al*. (2021), sugerem que a adoção de dietas vegetarianas pode reduzir o risco de enfermidades metabólicas e cardiovasculares. No entanto, ressaltam a importância da seleção dos alimentos: regimes vegetarianos que incorporam muitos alimentos ultraprocessados podem causar impactos negativos na saúde. Este achado destaca a relevância de dar preferência a alimentos naturais para que a alimentação vegetariana seja realmente vantajosa[17,18]. Para corroborar essa visão, uma meta-análise realizada por Zhao *et al*. (2022) relacionou dietas vegetarianas a um risco reduzido de cânceres digestivos, indicando seu potencial de proteção contra enfermidades oncológicas. Contudo, os autores destacam que são necessárias mais pesquisas para confirmar essa relação e estabelecer a dieta vegetariana como um recurso efetivo na prevenção do câncer[19].

As pesquisas examinadas confirmam que as dietas vegetarianas, quando adequadamente planejadas e equilibradas, trazem vantagens notáveis para a saúde humana e o meio ambiente. Essas dietas estão ligadas a uma incidência reduzida de enfermidades crônicas, como o Diabetes Mellitus Tipo 2 e certos tipos de câncer, além de auxiliarem na sustentabilidade ambiental. No entanto, é crucial a suplementação e o acompanhamento de nutrientes específicos, tais como B12, ferro e cálcio, para prevenir carências nutricionais e assegurar que a alimentação satisfaça todas as demandas fisiológicas.

## 4. Conclusão

Dietas vegetarianas e veganas, quando bem planejadas, oferecem benefícios significativos à saúde e ao meio ambiente. Elas estão associadas à menor prevalência de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, além de favorecerem a saúde cardiovascular e a redução do peso corporal. No aspecto ambiental, contribuem para a diminuição das emissões de gases de efeito estufa e do consumo de recursos naturais, alinhando-se aos princípios de sustentabilidade. Esses benefícios, somados a fatores éticos, têm ampliado a adesão a essas dietas.

No entanto, é crucial monitorar nutrientes como vitamina B12, ferro, cálcio e ômega-3 para evitar deficiências. A supervisão nutricional é especialmente importante para grupos com necessidades específicas. Assim, essas dietas podem ser seguras e vantajosas, desde que balanceadas.

## 5. Referências

1. Iervese CP, et al. Efeitos da dieta vegetariana e plant-based na dislipidemia, diabetes mellitus e risco cardiovascular em adultos. RBONE-*Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* 2022;16(103):646-660. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8690727.

2. Fontes T, Rodrigues LM, Ferreira-Pêgo C. Comparison between different groups of vegetarianism and its associations with body composition: A literature review from 2015 to 2021. *Nutrients*. 2022;14(9):1853. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/14/9/1853.

3. Pereira JQ, Santos BC, Lima DC. Desenvolvimento de uma pirâmide alimentar adaptada à população vegetariana brasileira. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2021;28. Disponível em: https://doi.org/10.20396/san.v28i00.8661750.

4. Gonzalez-Ortiz JA. Las dos caras del veganismo: beneficios y riesgos en la salud de una dieta vegana. *Cienc ergo-sum*. 2023;30(1). Disponível em: https://doi.org/10.30878/ces.v30n1a6.

5. Coelho I, et al. Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes. *Rev Eletrônica Acervo Saúde*. 2023;23(4). Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12197.

6. Fresán U, Sabaté J. Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health. *Adv Nutr*. 2019;10(Supplement_4). Disponível em: https://doi.org/10.1093/advances/nmz019.

7. Josefi CM, et al. Influência da dieta vegetariana sobre a composição corporal. *Saúde e Desenvolvimento Humano*. 2023;11(2). Disponível em: https://doi.org/10.18316/sdh.v11i2.10138.

8. Rosa MJ, Cuervo MR. Os benefícios da alimentação vegetariana no diabetes mellitus tipo 2. *Ciência & Saúde*. 2019;12(2):29768. Disponível em: https://doi.org/10.15448/1983-652x.2019.2.29768.

9. Carvalho MM. Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil. *Rev. de Alim. Cult. Américas* - RACA. 2020;2(2):89-101. Disponível em: https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/download/57/53/422.

10. Hargreaves SM, Nakano EY, Zandonadi RP. Brazilian Vegetarian Population—Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Variables on Quality of Life Measured by Specific Tool (VEGQOL). *Nutrients.* 2020;12(5):1406. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422862.

11. Martinati LB, *et al*. Efeitos da ingestão de alimentos cárneos e a importância da dieta ovolactovegetariana. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar. 2022;3(7). Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1656.

12. Dybvik JS, Svendsen M, Aune D. Vegetarian and vegan diets and the risk of cardiovascular disease, ischemic heart disease and stroke: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Nutr*. 2022;62. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36030329.

13. Landry MJ, *et al*. Vegetarian dietary patterns and cardiovascular risk factors and disease prevention: An umbrella review of systematic reviews. *Am J Prev Cardiol*. 2024;20:100868. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11489049.

14. Mendes PV. Fatores que influenciam a intenção de compra de alimentos veganos. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.11606/D.11.2022.tde-12072022-091700.

15. Peña-Jorquera H, et al. Plant-Based Nutrition: Exploring Health Benefits for Atherosclerosis, Chronic Diseases, and Metabolic Syndrome—A Comprehensive Review. *Nutrients*. 2023;15(14):3244. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37513660.

16. Santos AM, et al. O efeito da dieta vegetariana no desempenho de praticantes de endurance. *Res Soc Dev*. 2022;11(11). Disponível em: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.29695.

17. Schorr KA, *et al*. A plant-based diet index to study the relation between diet and disease risk among adults: a narrative review. *J Nutr Health Aging*. 2024;28(6):100272-100272. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770724003592.

18. Wang T, *et al*. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *Eur Heart J*. 2023;44(36). Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10516628

19. Zhao Y, *et al*. The Relationship Between Plant-Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects. *Front Public Health*. 2022;10:892153. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35719615.

20. Yavorivski A, Köhler B, Doneda D. Impactos da alimentação vegetariana na saúde da população brasileira. *Braz J Dev*. 2021;7(1):9942-9962. Disponível em: https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-674.

21. Marrone G, *et al*. Vegan Diet Health Benefits in Metabolic Syndrome. *Nutrients*. 2021;13(3):817. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33801269.