

VEGANISMUL – O NOUĂ PARADIGMĂ ALIMENTARĂ

Cătălina BOLOCAN

Departamentul Alimentație și Nutriție, SPN-201, Facultatea Tehnologia Alimentelor,
Universitatea Tehnică a Moldovei, Chișinău, Republica Moldova

Autorul corespondent: Cătălina Bolocan, catalina.bolocan@an.utm.md

Rezumat. Obiectivul cercetării reprezintă conștientizarea și prezentarea actualității stilului de viață vegan. Veganismul este mai mult decât o dietă, este o filozofie și un stil de viață care încearcă să excludă toate formele de exploatare și persecuție a animalelor pentru hrană, îmbrăcăminte sau orice alt scop. Pozițiile oficiale ale experților în nutriție și dietetică susțin și confirmă beneficiile dietei vegane, deoarece atunci când sunt sănătoase și adecvate din punct de vedere nutritiv pot aduce beneficii sănătății, de asemenea prevenind și tratând anumite boli. În acest context, venim cu reprezentarea beneficiilor și contraindicațiilor acestui mod de a trăi fără a consuma și a utiliza produse de origine animală.

Cuvinte cheie: vegan, stil de viață, sănătate, beneficii nutritive, alimentație vegetală

Introducere

Termenul de „vegan” a apărut în anul 1944, când Donald Watson – împreună cu alți 5 vegani 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. Veganismul susține și 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” [1].

Persoana care urmează acest stil de viață este numit vegan. Dieta vegană este reprezentată de o alimentație bazată pe consumul de fructe, legume, leguminoase, verdețuri, cereale, nuci și semințe, cu excluderea tuturor alimentelor de origine animală (Fig. 1).

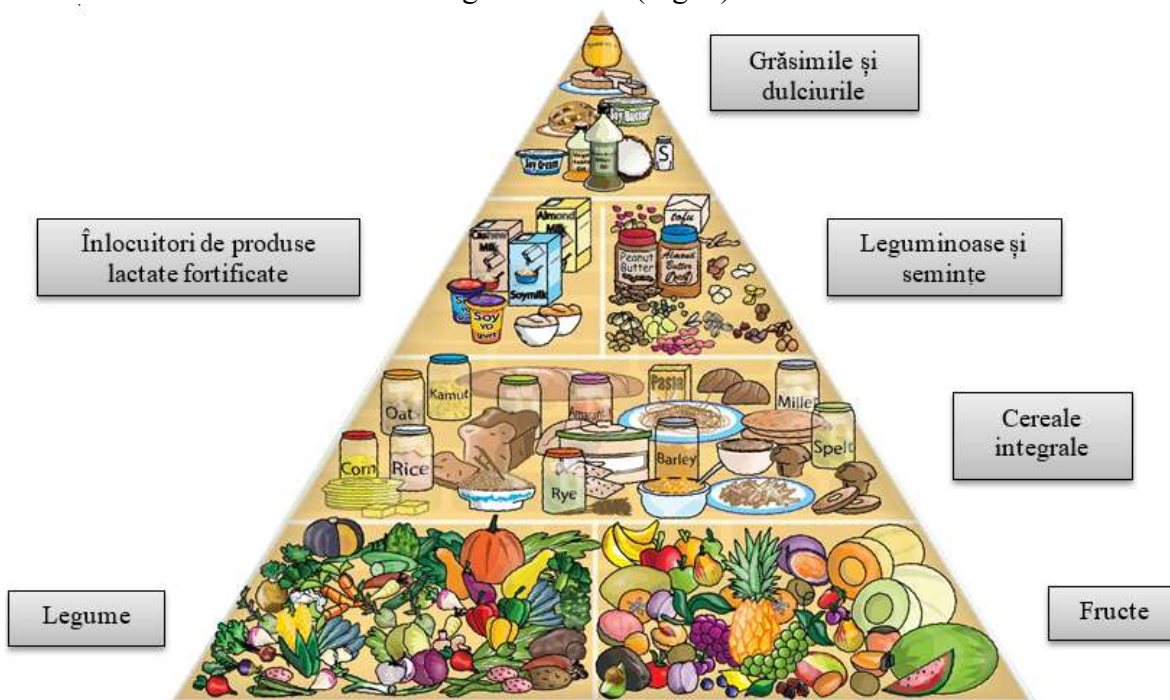


Figura 1. Piramida alimentară a veganilor

Sursa: veganfoodpyramid.com

Motivele 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. Până nu demult, alimentația vegană era văzută ca un moft, iar veganii erau considerați extremi de 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 și promovează beneficiile dietei vegane asupra stării de sănătate, astăzi, atitudinea față de aceasta s-a schimbat.

Principala diferență dintre un vegan și un vegetarian este că veganul elimină din dieta sa toate alimentele de origine animală. Persoanele care nu consumă carne sunt considerate vegetariene, inclusiv veganii, lacto-vegetarienii, ovo-vegetarienii și lacto-ovo vegetarienii. O dietă vegetariană este numită dietă fără carne [2-4].

Recunoaștere pe plan mondial

Pe măsură ce dietele vegetariene au crescut în popularitate, veganismul a câștigat recunoașterea ca o alegere alimentară sănătoasă și potențial terapeutică [2]. Un sondaj recent care a folosit un chestionar privind frecvența alimentelor de la 1475 de participanți, inclusiv 104 vegani, a constatat că o dietă vegană a primit cel mai înalt scor de calitate al dietei, măsurat de indexul de alimentație sănătoasă 2010 și Scorul de dieta mediteraneană, în timp ce omnivorii au primit cel mai scăzut scor [3]. Dietele vegane au câștigat acceptarea ca strategie alimentară pentru menținerea sănătății bune și gestionarea bolilor, de la boli cardiovasculare la cancer [2]. Dietele vegane se pot dovedi utile ca terapie nutrițională medicală în tratarea afecțiunilor sindromului metabolic, inclusiv obezitatea, diabetul și riscul cardiovascular [5-6] și pot conferi protecție împotriva afecțiunilor inflamatorii, cum ar fi artrita reumatoidă [7]. Acest studiu prezintă dacă există dovezi că dietele vegane stricte conferă beneficii de protecție, dincolo de cele ale dietelor vegetariene sau ale alimentației sănătoase în general. În plus, un avantaj pentru sănătate, să fii vegan este asociat cu un profil unic de microbiotă intestinală care va fi explorată ca un mecanism prin care o dietă vegană ar putea fi protectoare împotriva stărilor de boli metabolice și inflamatorii.

Tabelul 1.

Părerile dietetologilor din Canada și Australia despre dieta vegană [8]

Asociația Dieteticienilor din Canada	Asociația Dieteticienilor din Australia
“O dietă vegană sănătoasă aduce organismului 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.”	“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.”

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 acesteia cu bolile cronice, cum ar fi diabetul, bolile cardio-vasculare, obezitatea și cancerul [9].

Dietele vegane au fost asociate cu scăderea mortalității de cauză ischemică [10], cu susținerea unui management durabil al greutateii [11], cu reducerea necesarului de medicamente [12-14], cu

scăderea riscului pentru majoritatea bolilor cronice [15-16], cu scăderea incidenței și severității condițiilor cu risc înalt cum sunt: obezitatea [17], hipertensiunea [18], hiperlipidemia și hiperglicemia [19] și chiar cu tratarea bolilor coronariene [20-22] și a diabetului de tip 2 [15].

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.

Pentru potențarea efectelor pozitive ale unei diete vegane, s-a realizat un studiu în care s-a evaluat prevalența diabetului de tip 2 la persoanele care urmează o dietă vegană, vegetariană și obișnuită.

Indicele masei corporale (IMC) a fost cel mai scăzut la vegani și treptat la ovo-lacto-vegetariani, pesco-vegetariani, semivegetariani și persoanele care urmează o dietă obișnuită. Prevalența diabetului de tip 2 a crescut de la 2,9% la vegani la 7,6% la nevegetariani [18].

Predispoziții și contraindicații pentru o dietă vegană

Știința nutriției afirmă că dieta vegană poate fi urmată atât de adulți și copii, cât și de sportivi, de asemenea și de către femeile gravide sau cele care alăptează, atât timp cât este urmată corect și echilibrat. Există însă și câteva contraindicații.

Acest regim nu este categoric contraindicat, decât cu anumite excepții: atunci când o persoană are intoleranțe, alergii sau maladii din care motive nu poate să consume toate grupele de alimente vegetale. De exemplu, este cunoscut faptul că sunt persoane cu intoleranță la gluten. Acestea nu pot consuma nimic din cereale care conțin gluten și dacă nu consumă nici carne, atunci regimul devine foarte restrictiv și le va fi greu să-și asigure organismul cu toți nutrienții necesari. De asemenea, sunt persoane alergice la nuci. În asemenea cazuri veganismul ar putea fi o problemă, dat fiind că veganii consumă multe nuci, alune, migdale, etc. Dar, atunci când regimul alimentar este aplicat în combinații corecte și sănătoase, organismul este asigurat cu toate grupurile de nutrienți, vitaminele și microelementele necesare, atunci nu ar trebui să fie contraindicații.

Meniurile vegane trebuie pregătite corespunzător și echilibrat, pentru a satisface nevoile nutriționale. Pentru a compensa lipsa unor vitamine și minerale care se conțin în produsele animale, veganii sunt încurajați să ia suplimente alimentare. Sunt unele substanțe, precum aminoacizii esențiali, pe care organismul nu le poate produce singur. Mai mult de atât, nu toate persoanele pot absorbi cu succes vitamina B12 sau fierul din plante. În aceste cazuri oamenii trebuie să ia o decizie, vor întrebuința suplimente alimentare sau trec la produse de origine animală.

Însă, nu există o rețetă unică pentru toți. Fiecare persoană care alege să treacă la veganism trebuie să-și analizeze starea sănătății, preferințele gastronomice, stilul de viață dar și cum să obțină toți nutrienții necesari pentru sănătate și doar atunci să decidă dacă pot urma acest regim sau nu. Cel mai important lucru, ca să devii vegan trebuie să începi să-ți obișnuiești treptat organismul cu hrana strict vegetală. De obicei, veganii sunt foști vegetariani [24].

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, degenerescența maculară, cataractă sau boli cardio-vasculare [25-27].

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 unele 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.

Concluzii

În urma studiului efectuat privind veganismul ca fiind o noua paradigmă alimentară evidențiem faptul că 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.

S-a constatat că o dietă vegană în comparație cu alimentația omnivorilor a primit cel mai înalt scor de calitate al dietei, măsurat de indexul de alimentație sănătoasă 2020. Dacă nu sunt contraindicații cum ar fi careva maladii, alergii sau intoleranțe – atunci dieta vegană poate deveni un instrument nou în îmbunătățirea calității vieții populației și tratarea bolilor cronice.

Referințe

1. Societatea Veganilor. © 1944 - 2022 The Vegan Society. Disponibil: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
2. CRAIG, W. J. Health effects of vegan diets. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009, 89, 1627S–1633S.
3. CLARYS, P. et al. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pescovegetarian and omnivorous diet. *Nutrients* 2014, 6, 1318–1332.
4. LE, L.T., SABATÉ, J. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: Findings from the adventist cohorts. *Nutrients* 2014, 6, 2131–2147.
5. TONSTAD, S., STEWART, K., ODA, K., BATECH, M., HERRING, R. P., FRASER, G. E. Vegetarian diets and the incidence of diabetes in the adventist health study-2. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 2013, 23, 292–299.
6. JENKINS, D. J. A. et al. Effect of a 6-month vegan low-carbohydrate (“eco-atkins”) diet on cardiovascular risk factors and body weight in hyperlipidaemic adults: A randomised controlled trial. *BMJ Open* 2014, 4, e003505.
7. KJELDSSEN-KRAGH, J. Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets. *Am. J. Clin. Nutr.* 1999, 70, 594S–600S.
8. Christiaan Greyling & Associates. © 2022 Dietitians. Disponibil: <https://dietitians.co.za/>
9. GRAFFEO C. Is there evidence to support a vegetarian diet in common chronic diseases? NY: *Clinical Correlations*; 2013 Jun 20: 8 p. Disponibil: www.clinicalcorrelations.org/?p=6186
10. ORLICH M. J., SINGH P. N., SABATÉ J. et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med* 2013 Jul 8;173(13): 1230-8. DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.6473
11. 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.
12. ORNISH, D. Statins and the soul of medicine. *Am J Cardiol* 2002 Jun 1;89(11):1286-90. DOI: 10.1016/S0002-9149(02)02327-5.
13. 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
14. 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: [org/10.3945/ajcn.2009.26736H](https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736H)
15. 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.

16. TUSO, P. J., ISMAIL, M. H., HA, B. P., BARTOLOTTA, C. Nutritional update for physicians: plant-based diets. *Perm J* 2013 Spring;17(2):61-6
17. 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.
18. 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.
19. FERDOWSIAN, H. R., BARNARD, N. D. Effects of plantbased diets on plasma lipids. *Am J Cardiol* 2009 Oct 1;104(7):947-56.
20. 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.
21. 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):356-364
22. VANNICE, G., RASMUSSEN, H. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Dietary fatty acids for healthy adults. *J Acad Nutr Diet* 2014 Jan;14(1):136-53. DOI: 10.1016/j.jand.2013.11.001.
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.
24. Veganismul, un stil de viață sau un moft. Pentru cine este recomandat. © SanoTeca, 2022. Disponibil: <https://sanoteca.md/pacienti/diete-alimenta%C8%9Bie/veganismul-un-stil-de-via%C8%9B%C4%83-sau-un-moft-pentru-cine-este-recomandat-%C8%99i>
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. RADU, O., FUIOR, A., CAPCANARI, T. The study of biological and nutritional potential of walnut oil. *International scientific conference of young scientist and students*, April 15-16, Kyiv 2013, Part II: 472-473.
27. BALASZ, BODAI et al. Lifestyle medicine: a brief review of its dramatic impact on health and survival. *Perm J*. 2018; 22:17-025. DOI: 10.7812/TPP/17-025
28. HEVER, J. Plant-based diets: A physician's guide. *Perm J*. 2016 Summer; 20(3):15-082.