

Relação entre Vegetarianismo e Transtornos Alimentares: uma revisão integrativa da literatura

Relationship between Vegetarianism and Eating Disorders: an integrative literature review

Michael Mandelli¹ Louyse Sulzbach Damázio²

1 - Discente do curso de Nutrição da Universidade do Extremo Sul Catarinense. E-mail: michaelmandelli2@gmail.com

2 - Nutricionista. Doutora em Ciência em Ciências. Professor da Universidade do Extremo Sul Catarinense. E-mail: louyse3@unesc.net

Resumo: O presente artigo tem por objetivo evidenciar através de uma revisão integrativa os resultados clínicos atuais da relação do vegetarianismo e transtornos alimentares. Para tanto foi realizada uma revisão integrativa da literatura realizada no período de agosto a setembro de 2023 nas bases de dados Pubmed, LILACS e Medline. Foram aceitos trabalhos que avaliavam qualquer tipo de público (crianças, adolescentes, homens e mulheres), em qualquer região do planeta, nos últimos dez anos. Os descritores utilizados para esta pesquisa foram: *vegetarian diet OR vegetarianism AND eating disorders*. Os artigos deveriam ser em inglês, espanhol e português, e publicados entre 2013-2023. As bases de dados pesquisadas foram: Pubmed, LILACS e Medline. A primeira busca de artigos resultou em 204 trabalhos. Após a triagem por ano, resultaram 112 artigos. A seleção final, por pares, ocorreu com a leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, e foram elegíveis para o estudo, de acordo com os objetivos do estudo, 10 trabalhos para a leitura na íntegra. Foi realizada uma busca pelos descritores em saúde determinados e foram selecionadas 09 produções científicas que atenderam os critérios de inclusão. Os achados demonstraram uma heterogeneidade nos públicos-alvo analisados, e também diferentes resultados. Muitos estudos analisaram diferentes dietas simultaneamente, não baseando-se unicamente em dietas vegetarianas, o que dificultou a análise de maneira isolada do tema abordado nesta revisão. Apesar disso, com base nos resultados apresentados pelos achados, pôde-se perceber que apenas dois (22%) dos resultados apresentaram que as dietas vegetarianas e veganas foram associadas a taxas mais altas de transtornos alimentares, enquanto sete (88%) não encontraram associação.

Palavras-chave: Vegetarianismo. Transtornos alimentares. Vegetariano.

Abstract: This article aims to review the current clinical outcomes of the relationship between vegetarianism and eating disorders. To this was a integrative literature review was conducted from August to September 2023 using the Pubmed, LILACS, and Medline databases. Works that evaluated any type of audience (children, adolescents, men and women), in any region of the planet, in the last ten years were accepted. The descriptors used for this research were: *vegetarian diet OR vegetarianism AND eating disorders*. Articles should be in English, Spanish and Portuguese, and published between 2013-2023. The databases searched were: Pubmed, LILACS and Medline. The first search for articles resulted in 204 works. After screening by year, 112 articles resulted. The final selection, by pairs, occurred by reading the titles and summaries of the works, and 10 works were eligible for the study, in accordance with the objectives of the study. A search was carried out using specific health descriptors, resulting in the selection of 09 scientific publications that met the established inclusion criteria. Further studies are recommended to investigate the dietary behavior of vegetarians and vegans, aiming for a more in-depth understanding of this specific population. The findings demonstrated heterogeneity in the target audiences analyzed, and also different results. Many studies analyzed different diets simultaneously, not being based solely on vegetarian diets, which made it difficult to analyze the topic covered in this review in isolation. Despite this, based on the results presented by the findings, it was possible to notice that only two (22%) of the results showed that vegetarian and vegan diets were associated with higher rates of eating disorders, while seven (88%) did not find Association.

Keywords: Vegetarianism. Eating disorder. Vegetarian

Introdução

Os transtornos alimentares (TA) são comorbidades mentais, de origem multifatorial, que abrangem sintomas físicos e psíquicos, envolvendo predisposição genética e sociocultural, vulnerabilidade biológica e psicológica (Souza, Pessa, 2016). Gull (1873) e Laségue (1800) foram os primeiros a descobrirem o transtorno alimentar, evidenciando a anorexia nervosa apenas no início do século XIX. Entretanto, as síndromes da bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar periódica e o Transtorno Alimentar Sem Outra Especificação (TASOE) só foram descritas cerca de um século depois (Hay, 2002).

A Associação Americana de Psiquiatria descreve seis tipos de TA, através do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição): anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), transtorno da compulsão alimentar (TCA), picacismo, transtorno de ruminação e transtorno alimentar seletivo.

Segundo o DSM 5 (American Psychiatric Association, 2014) os critérios de diagnóstico para transtornos alimentares envolvem a restrição da ingestão de calorias, medo intenso de ganhar peso e autoavaliação com influência indevida do peso ou forma corporal. Já o vegetarianismo exclui todos os alimentos de origem animal,

incluindo ovos, leite e derivados, gelatina e às vezes mel (Rustichelli, Almeida 2020). Dessa forma, quando a motivação por trás dessa exclusão se baseia em restringir o consumo calórico, pode ser associada a um transtorno alimentar.

Como observado, até o momento a ortorexia não está incluída no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Isso se deve à ausência de um critério diagnóstico formal para a ortorexia nervosa; Alguns autores indicam como critérios diagnósticos primários: a preocupação obsessiva ou patológica com a alimentação saudável; a presença de consequências emocionais, como angústia e ansiedade, originadas pela não adesão às regras alimentares autoimpostas; prejuízos psicossociais em relação à vida cotidiana, desnutrição e perda de peso (Lorenzon et al., 2020).

Segundo a *International Vegetarian Union*, existem seis tipos de dietas que excluem a carne, sendo o vegetarianismo, veganismo, ovo-lacto vegetarianismo, lacto vegetarianismo, vegetariano total ou dieta vegana e dieta baseada em plantas. As dietas apresentam algumas diferenças entre elas, onde o vegetarianismo se baseia em uma dieta derivada de plantas, com ou sem o uso de produtos lácteos, ovos e/ou mel. Já o veganismo exclui qualquer uso de

produtos de origem animal para qualquer finalidade, incluindo carne de origem animal, produtos de origem animal, e o uso e vestuário de produtos de origem animal; também exclui o uso de animais no entretenimento, esportes, pesquisa, etc. O ovo-lacto vegetariano consome alimentos de origem vegetal, ovos e produtos lácteos. Esse tipo de dieta é mais comum no Ocidente. Os lactos vegetarianos consomem alimentos de origem vegetal e produtos lácteos. Vegetariano total/Dieta vegana é o consumo exclusivo de alimentos de origem vegetal. A Dieta Baseada em Plantas é uma dieta composta inteiramente ou principalmente por plantas inteiras ou minimamente processadas.

Atualmente, o vegetarianismo, segue baseado em três princípios, conflitos éticos, ambientais e busca pela saúde. No entanto, dentro das comunidades científicas segue como um tema bastante controverso, ao mesmo tempo que se associa a um estilo de vida mais saudável, é igualmente condicionado por muita desinformação. Os padrões alimentares podem mascarar algumas comorbidades, já que comportamentos alimentares de risco mostram uma fixação sobre a ingestão alimentar e o peso (Rola, 2016).

A dieta vegetariana é capaz de proporcionar a oferta nutricional adequada, e também promover saúde e prevenir

inúmeras doenças crônicas responsáveis pela perda de qualidade de vida e pela diminuição da expectativa de vida. Entretanto, ela pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, principalmente, em situação de vulnerabilidade socioeconômica com restrição ao acesso de calorias e proteínas (Baena, 2015).

Os vegetarianos apresentam uma alimentação pobre em alguns nutrientes como o colesterol, gordura saturada e proteína animal, e isso apresenta alguns benefícios à saúde. Entretanto, alguns minerais merecem atenção nas dietas vegetarianas, tais como ferro, cálcio, zinco, ômega-3 e vitamina B12. Em especial, a vitamina B12, e o ômega-3 são importantes para a saúde do cérebro e há evidências de que a deficiência desses nutrientes pode estar relacionada a algumas patologias, inclusive a depressão (Damázio et al., 2023). Dessa maneira, o estilo da alimentação pode predispor para o desenvolvimento dessa comorbidade.

Com isso, o objetivo deste trabalho foi avaliar a frequência de sintomas de transtornos alimentares e/ou transtornos alimentares em indivíduos vegetarianos.

Material e Métodos

O trabalho tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, com coleta de dados entre junho e agosto de 2023. A busca

de dados foi delimitada por ensaios clínicos que abordassem o tema de transtornos alimentares em públicos vegetarianos, avaliando a sua prevalência ou relação. Foram aceitos trabalhos que avaliavam qualquer tipo de público (crianças, adolescentes, homens e mulheres), em qualquer região do planeta, nos últimos dez anos. Os descritores utilizados para esta pesquisa foram: *vegetarian diet OR vegetarianism AND eating disorders*. Os artigos deveriam ser em inglês, espanhol e português, e publicados entre 2013-2023. As bases de dados pesquisadas foram: Pubmed, LILACS e Medline. A primeira

busca de artigos resultou em 204 trabalhos. Após a triagem por ano, resultaram 112 artigos. A seleção final, por pares, ocorreu com a leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, e foram elegíveis para o estudo, de acordo com os objetivos do estudo, 10 trabalhos para a leitura na íntegra.

Posterior a leitura dos trabalhos, verificou-se que 1 artigo não contemplava os critérios de inclusão, sendo o principal motivo para a retirada do trabalho do artigo final: não analisava transtornos alimentares em vegetarianos.

A seleção final ficou com 9 artigos.

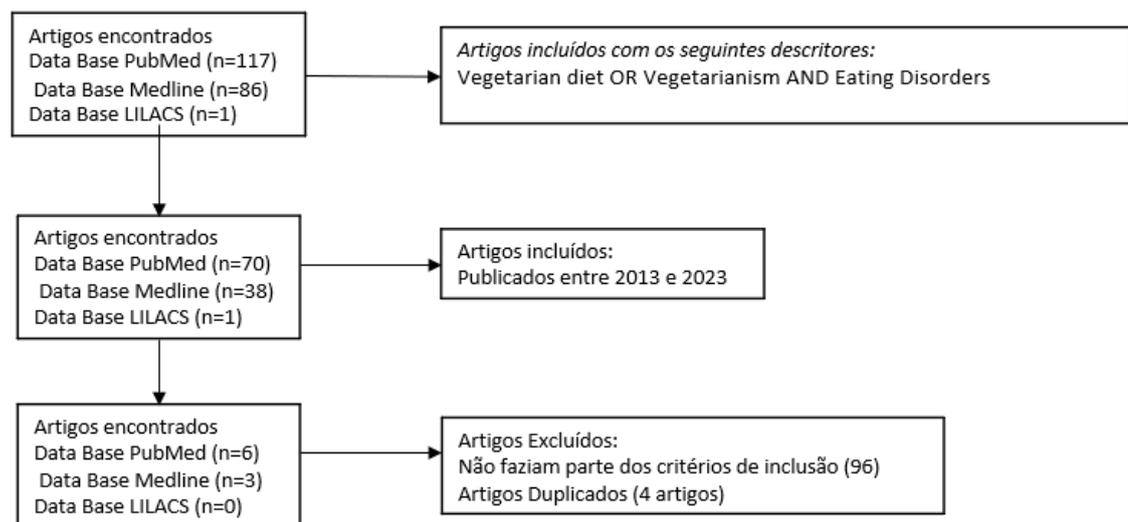


Figura 1: Fluxograma de seleção das publicações para a revisão narrativa. Fonte: os autores (2023).

Resultados e Discussão

Nove artigos foram identificados nesta revisão narrativa, interpretados e reduzidos por meio da comparação dos dados expostos na investigação do referencial teórico, de acordo com o Quadro 1. Dado que, entre os artigos incluídos nesta revisão da literatura, foram observados diferentes desenhos experimentais, decidiu-se enfatizar os seguintes dados: dois (22%) dos resultados indicaram que as dietas vegetarianas e veganas foram associadas a taxas mais altas de transtornos alimentares, enquanto sete (88%) não encontraram associação. Além do mais, dois desses estudos (22%) encontraram maior risco de TA em flexitarianos (alimentação flexível e reduz o consumo de alimentos de origem animal). Essa heterogeneidade de estudos pode trazer à tona as particularidades de cada público avaliado. Com isso, esta revisão pode ser um instrumento para melhor compreensão de vegetarianos em diferentes situações.

No estudo de Reynolds et al (2023), realizado via internet, por mídias sociais, e-mail e amazon m-turk, com participantes de diversos países como Estados Unidos, Índia, Austrália, Reino Unido, Canadá, e outros, buscou avaliar em 444 participantes, dentre esses 70 (15,8%) veganos/vegetarianos, a presença de traços de ortorexia e também as motivações que levaram ao

vegetarianismo/veganismo. O instrumento para avaliação do risco de desenvolver ortorexia utilizado foi o ORTO-15, e para as motivações alimentares o *Food Choice Questionnaire* (FCQ). Os participantes veganos/vegetarianos obtiveram pontuações inferiores a 35 no ORTO-15, sugerindo ortorexia nessa amostra, com uma prevalência estimada de 31,4%, em comparação com 11,8% nos onívoros. Os veganos, em particular, apresentaram algumas das maiores prevalências de ortorexia: veganos alimentares com 42,9% e veganos com estilo de vida e dieta com 30,8%. Por outro lado, houveram diferenças significativas entre veganos/vegetarianos e onívoros nos questionários do FCQ, o qual se destacou ética, controle de peso, meio ambiente e humor - com veganos/vegetarianos pontuando mais alto em todas as opções, cerca de 0,5 pontos a mais. As pontuações médias do FCQ estavam mais próximas de 3 (moderadamente importante) para os veganos/vegetarianos, enquanto as pontuações dos onívoros estavam mais próximas de 2 (um pouco importante). Isso sugere que as pessoas que seguiram dietas focadas em plantas, em comparação com aquelas que seguiram dietas onívoras, eram mais motivadas por: preocupação com os seres humanos, outros animais e o meio

ambiente; alcançar um peso corporal saudável; consumir produtos natural ao invés de artificial; e comer para se sentir feliz e lidar com o estresse.

Mazzolani et al. (2023) buscou avaliar a associação entre as motivações de escolha alimentar e transtornos alimentares em uma amostra de 971 veganos, com idades entre 24 e 36 anos. O estudo foi realizado de forma online, onde os participantes foram recrutados via mídias sociais, com critérios de inclusão de: indivíduos de ambos os sexos, com 18 anos de idade ou mais, que têm seguido uma dieta vegana por pelo menos 6 meses, atualmente residindo no Brasil, possuindo habilidades de leitura e com acesso à internet. A pesquisa incluiu perguntas categorizadas como: (1) características e estilo de vida dos participantes (idade, nível de educação, renda, hábitos de fumar, beber e exercitar-se); (2) dados antropométricos (peso e altura autodeclarados); e perguntas relacionadas à dieta (duração da adesão a uma dieta vegana e motivações para adotar uma dieta vegana). A renda foi categorizada de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em níveis de A (\geq US \$4200), B (US \$1350 a \$4200), C (US \$550 a \$1350) e D/E (\leq US \$550). Após isso, responderam a versão reduzida do *Disordered Eating Attitude Scale* (DEAS), o qual avalia a presença de transtornos

alimentares. E para as escolhas alimentares, foi utilizado a versão brasileira em português *The Eating Motivation Survey* (TEMS).

Os resultados encontrados mostram que, a grande maioria dos participantes (94%) foi categorizada no nível mais baixo de atitudes alimentares desordenadas, com apenas 0,6% dos participantes sendo identificados com transtornos alimentares. Os motivos mais importantes na escolha de alimentos relatados pelos participantes foram "necessidade e fome", "gostar", "saúde", "hábitos" e "preocupações naturais". Nove motivos na escolha de alimentos foram associados a transtornos alimentares entre os participantes. Esses resultados sugerem que a maioria dos indivíduos que seguem uma dieta vegana na pesquisa apresentou atitudes alimentares saudáveis, com ênfase em motivos relacionados às necessidades básicas, preferências de sabor, considerações de saúde, hábitos e preocupações com a escolha de alimentos naturais. No entanto, uma pequena parcela dos participantes exibiu atitudes alimentares desordenadas, que estavam relacionadas a motivos específicos na escolha de alimentos.

Gwiozdzik et al. (2022) realizou um estudo na Polônia, com 420 mulheres, com idades entre 19 e 30 anos, onde buscou avaliar a prevalência de transtornos

alimentares e ortorexia entre jovens mulheres seguindo dietas tradicionais, vegetariana ou terapêutica (FODMAP). As ferramentas utilizadas foram a SCOFF (Morgan et al, 1999) para avaliar a possível presença de Transtornos Alimentares, TFEQ-13 (Dzielska et al., 2009) para avaliar os aspectos cognitivo-comportamentais relacionados à alimentação e ORTO-15 (Donini et al., 2013) para avaliar a possível presença de sintomas de ortorexia. A amostra consistiu em mais da metade dos respondentes (54,1%) seguiam uma dieta tradicional (n = 227), a dieta vegetariana era seguida por 27,4% (n = 115), e dieta com baixo teor de FODMAP era seguida por 18,6% (n = 78).

Os resultados avaliados pelo questionário SCOFF mostraram que mais da metade das mulheres pesquisadas (57,9%) podem apresentar sintomas de transtorno alimentar (n = 243). As respostas mais positivas foram para as perguntas "Você se preocupa em ter perdido o controle sobre quanto come?" (n = 208, 49,5%) e "Você diria que a comida domina sua vida?" (n = 224, 53,3%). Mais de 40% dos respondentes perceberam a si mesmos como estando acima do peso (n = 183, 43,8%), ao analisar as dietas separadamente, não foi possível perceber nenhuma diferença significativa entre as dietas usuais e o risco para transtornos

alimentares. Em relação ao questionário ORTO-15 o valor médio das respostas dos participantes foi de $36,3 \pm 3,8$ pontos, sendo que o ponto de corte para determinar a presença de sintomas de ortorexia é de >35 pontos, separando os resultados por tipo de dieta, pôde-se perceber que o grupo de indivíduos que seguia a dieta com baixo teor de FODMAP apresentou a maior frequência de ocorrência de sintomas de ortorexia (n = 37, 47,4%), seguido pelos vegetarianos (n = 38, 33%). O questionário final aplicado foi o TFEQ-13, onde as pontuações mais altas para alimentação descontrolada e alimentação emocional foram observadas entre as mulheres que seguiam uma dieta tradicional ($6,8 \pm 3,5$; $4,4 \pm 2,7$; $p < 0,05$).

Quadro 1 - Distribuição dos artigos encontrados de acordo com Autor/Ano, público-alvo da pesquisa, país em que foi realizada a pesquisa, instrumento utilizado para avaliação e os resultados apresentados.

AUTOR, ANO	PÚBLICO-ALVO	PAÍS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	RESULTADOS
Reynolds et. al (2023)	444 (237 homens, 202 mulheres, 5 outros) 16-70 anos	EUA, Índia, Austrália, UK, Canada, outros.	ORTO-15	Pontuação no questionário ORTO-15: Grupo vegano/vegetariano (n = 70, 15,8%) - Média: 38,9 ± 8,1 - 22/70 (31,4%) Grupo onívoro (374, 84,2%) - Média: 41,5 ± 6,3 - 44/374 (11,8%); Busca do alimento por motivo de saúde: Toda a amostra: 156 (35.1%); Onívoros:120 (32.1%); Vegetarianos/Veganos:36 (51.4%)
Mazzolani et. al(2023)	971 Pessoas (24-36 anos)	Brasil	DEAS	A grande maioria dos participantes (94%) foi categorizada no nível mais baixo de atitudes em relação a distúrbios alimentares.
Gwiozdzik et. al (2022)	420 Mulheres (19-30 anos)	Polônia	SCOFF, ORTO-15, TFEQ-13	A probabilidade de presença de transtornos alimentares em vegetarianos foi mais alta em comparação a onívoros: Dieta tradicional 126 (55.5) ;Dieta vegetariana 64 (55.7) ;Dieta baixa em FODMAP 53 (68.0)
Sieke et. al (2022)	Universitários (18-26 anos)	EUA	EDE-Q	Flexitarianos obtiveram as maiores pontuações em medidas de cognições de distúrbios alimentares e foram os mais propensos a relatar comportamentos alimentares desordenados, com vegetarianos em risco intermediário.
Dorard e Mathieu(2021)	25 homens e 75 mulheres(18-70 anos)	França	EAT-26	O questionário EAT-26 apontou que, 3 participantes do grupo vegetariano e 7 do grupo onívoro foram considerados em risco para um distúrbio alimentar ($\chi^2=18,4$; $p=0,735$). além disso, os onívoros apresentaram pontuações mais altas do que os vegetarianos na escala "controle de peso" do FCQ ($p = 0,015$).

Anna Brytek-Matera(2020)	188 vegetarianos e 181 onívoros (aleatórios)	Polônia	TFEQ-R18	Os vegetarianos apresentaram maior problemas associados à alimentação saudável: Vegetarianos: 20,97 (4,41) Onívoros: 17,27 (5,08) < 0,001, entretanto os onívoros apresentaram maior Restrição cognitiva: Vegetarianos: 6,99 (3,85) Onívoros: 9,09 (3,75) < 0,001
Collins e Quinton (2020)	634 mulheres (17-68 anos)	Austrália	EAT-26	Os resultados indicaram que, em comparação com veganos (M = 1,78, EP = 0,007), os flexitarianos (M = 1,84, EP = 0,025) apresentaram pontuações significativamente mais altas em distúrbios alimentares, c path = 0,061, t (622) = 2,78, p = 0,006.
Zickgraf et. al(2020)	9910 universitários (>18 anos)	EUA	S-EDE-Q	AO questionário S-EDE-Q mostrou adequação na amostra completa (índice de ajuste comparativo = 0,998, erro médio quadrado de aproximação = 0,076, com índice de ajuste comparativo de 90% = 0,071–0,081, residual padronizado médio quadrado = 0,011).
Brytek-Matera et.al (2019)	105 indivíduos (aleatórios)	Polônia	TFEQ-R18	Não houveram diferenças significativas entre os grupos nas dimensões do TFEQ-18: restrição cognitiva, F(2,117) = 1,60, p > 0,05, $\eta^2 = 0,027$; alimentação emocional, F(2,117) = 0,350, p > 0,05, $\eta^2 = 0,006$ e alimentação descontrolada, F(2,117) = 1,58, p > 0,05, $\eta^2 = 0,026$.

Sieke et al. (2022) avaliou em universitários dos Estados Unidos da América, através de uma pesquisa online, a associação de dietas vegetarianas/veganas e transtornos alimentares, através do questionário *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q). A amostra consistiu de 1585 participantes, sendo 60% mulheres e 40% homens, com idade média de 20,9 anos. Os estudantes foram separados em grupos de acordo com o tipo de alimentação, sendo divididos em três grupos: vegetarianos, flexitarianos e não-vegetarianos. Os vegetarianos e flexitarianos foram subdivididos em grupos: aqueles que citaram peso ou saúde entre as razões para adotar a dieta e aqueles que relataram outras razões (por exemplo, religião). Os vegetarianos representaram 8,6% (32H, 104M) da amostra, enquanto os flexitarianos representaram 3,2% (6 homens e 45 mulheres). Em relação a avaliação feita pelo questionário EDE-Q, os vegetarianos, 25% (n = 34) escolheram a dieta por razões relacionadas ao peso ou à saúde, enquanto 65% dos flexitarianos (n = 33) fizeram essa escolha pelos mesmos motivos. Os flexitarianos apresentaram as pontuações mais altas em medidas de cognições relacionadas a transtornos alimentares e eram os mais propensos a relatar comportamentos alimentares

desordenados, com os vegetarianos em um nível intermediário de risco.

Dorard e Mathieu (2021) em seu estudo, avaliaram e compararam os motivos/attitudes alimentares e preocupações corporais de 49 vegetarianos e 52 onívoros, com idade entre 18 e 70 anos, da França. Os questionários aplicados buscaram entender as características sociodemográficas, índices de massa corporal (IMC) atual, ideal, menor ao longo da vida e maior ao longo da vida), as escolhas alimentares, através do FCQ, as attitudes alimentares através do *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) e a auto percepção corporal, através do *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Ao avaliar o IMC os vegetarianos apresentaram-se inferiores em comparação com os onívoros, além de possuírem mais motivações relacionadas à saúde e ao conteúdo natural, mas menos motivações relacionadas ao controle de peso. Embora não tenham sido observadas diferenças nas pontuações do EAT-26, os vegetarianos apresentaram pontuações totais menores no BSQ e pontuações mais baixas nas subescalas de Insatisfação Corporal relacionada à Parte Inferior do Corpo (p = 0,025) e Cognições e Comportamentos Inadequados (p = 0,015) em comparação com os onívoros. As dietas vegetarianas se mostraram associadas a benefícios para a saúde e menos

preocupações com o corpo e o peso, especialmente entre as mulheres.

No estudo realizado por Brytek-Matera (2020), na Polônia, foram avaliados 370 participantes, com o objetivo de investigar padrões alimentares não saudáveis e o índice de massa corporal entre indivíduos que seguem uma dieta vegetariana e aqueles que seguem uma dieta onívora. Além disso, o estudo buscou examinar a interação entre a dieta vegetariana versus onívora e os padrões alimentares não saudáveis (ortorexia nervosa, restrição cognitiva) e o IMC, utilizando uma abordagem de modelagem de equações estruturais. Da amostra selecionada, 188 participantes seguiam dieta vegetariana e 182 seguiam uma dieta onívora. A metodologia aplicada foi a versão polonesa do *The Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R18), o qual avalia três aspectos diferentes do comportamento alimentar: restrição cognitiva, alimentação emocional e alimentação descontrolada. Além disso, foi utilizado o *The Eating Habits Questionnaire* (EHQ) para avaliar o cognitivo (conhecimento sobre uma alimentação saudável), comportamentos (problemas associados à alimentação saudável) e sentimentos (sentir-se positivamente em relação à alimentação saudável) relacionados a um foco extremo

na alimentação saudável, que é chamado de ortorexia nervosa.

Os resultados apontam que os indivíduos que seguem uma dieta vegetariana tendem a se envolver mais em comportamentos alimentares ortoréxicos relacionados ao conhecimento de uma alimentação saudável, a problemas associados a uma alimentação saudável e a sentimentos positivos em relação a uma alimentação saudável em comparação com indivíduos que seguem uma dieta onívora. Em relação ao questionário EHQ, aqueles que seguem uma dieta vegetariana frequentemente recusam eventos sociais que envolvem alimentos não saudáveis, seguem uma dieta com muitas regras, têm pensamentos constantes sobre comer de forma saudável, consideram sua alimentação saudável como uma fonte de estresse em seus relacionamentos, têm dificuldade em encontrar restaurantes que servem os alimentos que eles comem e impõem mais restrições aos alimentos que podem consumir, também em comparação com os onívoros. Além disso, os resultados indicaram que a dieta vegetariana estava diretamente associada a níveis mais elevados de todos os aspectos da ortorexia nervosa.

Collins e Quinton (2020) realizaram um estudo onde foram recrutados participantes através de mídia social

(facebook), e do Programa de Experiência em Pesquisa em Psicologia da Universidade Charles Sturt (SONA). A seleção da amostra inicial incluiu 780 mulheres, no entanto, após a remoção de participantes com dados ausentes nos questionários, restaram um total de 634 mulheres com idades entre 17 e 68 anos. Os participantes foram divididos em quatro categorias, onívoros, flexitarianos, vegetarianos e veganos. O objetivo do estudo foi explorar a relação entre diferentes dietas e transtornos alimentares, enquanto investiga até que ponto a autoestima media a relação entre o tipo de dieta e os transtornos alimentares. A metodologia aplicada para o estudo foram algumas perguntas demográficas e, em seguida, foram direcionados a completar a *Selflessness scale* com 15 perguntas (SS) a qual avalia a proatividade de ignorar as próprias necessidades para atender às necessidades dos outros, e a escala EAT-26, a qual possibilita a detecção de sintomas de anorexia. A ordem das escalas (SS, EAT-26) e dos itens dentro das escalas foi randomizada para limitar a possibilidade de efeito de ordem. Em relação aos resultados, foram analisados os dados psicológicos obtidos a partir do EAT-26 e do SS juntamente com os dados sobre dieta e peso, para examinar a relação entre os

comportamentos alimentares, a dieta e fatores psicológicos.

As pontuações do SS mostraram uma relação positiva significativa, porém pequena, com transtornos alimentares, no grupo vegano, sugerindo que à medida que os níveis de preocupações aumentavam, seus comportamentos alimentares desordenados também aumentavam. Porém, os veganos apresentaram pontuações significativamente mais altas no questionário SS (Média = 42,26) do que os não-vegetarianos (Média = 41,47) e pontuações significativamente mais baixas em comportamentos de transtornos alimentares (Média = 1,78) em comparação com os não-vegetarianos (Média = 1,81). Além disso, os resultados indicaram que, quando comparados aos veganos (Média = 1,78), os flexitarianos (Média = 1,84) apresentaram pontuações significativamente mais altas em comportamentos para transtornos alimentares.

No estudo de Brytek-Matera et al. (2020), realizado na Polônia, através de uma pesquisa online, buscou-se avaliar a relação entre o estilo da dieta e comportamentos alimentares ortoréxicos. A amostra foi coletada através de contato direto, poster, sites de blog, o qual era direcionado para o público alvo específico, onde possibilitou um total de 79

participantes vegetarianos/veganos e 41 participantes que seguiam uma dieta onívora. A metodologia aplicada foi realizada através do EHQ, o qual busca avaliar a ligação entre hábitos alimentares e comportamentos ortoréxicos, além do mais, foi aplicado o questionário *Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R18), o qual busca avaliar comportamentos de restrição cognitiva, alimentação descontrolada e alimentação emocional.

Em relação aos resultados, evidenciou-se uma diferença significativa entre os grupos em relação à ortorexia nervosa, especialmente em relação à alimentação saudável, conhecimento sobre alimentação saudável, e sentimentos positivos em relação à alimentação saudável, onde foi observado maior prevalência entre veganos, seguidos pelo vegetariano. Além disso, não houveram diferenças significativas entre os grupos em relação ao questionário TFEQ-18. Os dados encontrados, apontam que a preocupação extrema em relação à alimentação saudável está associada ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Por outro lado, evidenciou-se também que, indivíduos que seguiam uma dieta vegetariana ou vegana não diferiram em problemas associados a uma alimentação saudável.

Conclusão

Os achados demonstraram uma heterogeneidade nos públicos-alvo analisados, e também diferentes resultados. Muitos estudos analisaram diferentes dietas simultaneamente, não baseando-se unicamente em dietas vegetarianas, o que dificultou a análise de maneira isolada do tema abordado nesta revisão. Apesar disso, com base nos resultados apresentados pelos achados, pôde-se perceber que apenas em dois (22%) dos resultados apresentaram que as dietas vegetarianas e veganas foram associadas a taxas mais altas de transtornos alimentares, enquanto sete (88%) não encontraram associação.

Sugere-se mais estudos, avaliando de maneira isolada o comportamento alimentar de vegetarianos e veganos para que se possa compreender este público-alvo.

Referências

- ALVARENGA, M. DOS S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), v. 38, n. 1, p. 03-07, 2011.
- AMERICAN. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. [s.l.] Artmed Editora, 2014.
- BAENA, Renato Corrêa. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. *Diagn Tratamento*, v. 20, n. 2, p. 56-64, 2015.
- BRYTEK-MATERA, A. et al. Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, v. 3, n. 441-452, 2018.
- BRYTEK-MATERA, A. Interaction between Vegetarian Versus Omnivorous Diet and Unhealthy Eating Patterns (Orthorexia Nervosa, Cognitive Restraint) and Body Mass Index in Adults. *Nutrients*, v. 12, n. 3, p. 646, 2020.
- COLLINS, M.; QUINTON, S. The inter-relationship between diet, selflessness, and disordered eating in Australian women. *Brain and Behavior*, v. 10, n. 9, 2020.

DAMÁZIO, L.D.; CAMILA, M.; DANTAS, M. Associação entre dietas vegetarianas e sintomas de depressão em indivíduos de Pernambuco. *REVISA*, v. 12, p. 209–218, 2023.

DONINI, L. M., MARSILI, D., GRAZIANI, M. P., IMBRIALE, M., CANNELLA, C. Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat. Weight Disord.* v. 9, p. 51 – 157, 2004

DORARD, G.; MATHIEU, S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*, v. 156, n. 10.1016/j.appet.2020.104972, p. 104972, 2020.

DZIELSKA, A., MAZUR, J., MAŁKOWSKA-SZKUTNIK, A., KOŁOŁO, H. Adaptacja polskiej wersji kwestionariusza Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-13) wśród młodzieży szkolnej w badaniach populacyjnych. *Probl. Hig. Epidemiol.* V. 90, p.362-369, 2009

HAY, P. J. Epidemiologia dos transtornos alimentares: estado atual e desenvolvimentos futuros. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 24, n. suppl 3, p. 13–17, 2002.

LORENZON, L. F. L.; MINOSSI, P. B. P.; PEGOLO, G. E. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 2, p. 117– 125, 2020.

MAZZOLANI, B. C. et al. Disordered Eating Attitudes and Food Choice Motives Among Individuals Who Follow a Vegan Diet in Brazil. *JAMA Network Open*, v. 6, n. 6, p. e2321065, 2023.

MORGAN, J. F., REID, F., LACEY, J. H. The SCOFF questionnaire: Assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ*. v. 319, p. 1467-1468, 1999.

REYNOLDS, R. et al. Vegan and vegetarian males and females have higher orthorexic traits than omnivores, and are motivated in their food choice by factors including ethics and weight control. *Nutrition and Health*, 2023.

ROLA, C. Vegetarianismo e comportamento alimentar: comportamentos alimentares disfuncionais e hábitos alimentares em dietas vegetarianas. 2016. Tese de Doutorado.

RUSTICHELLI, B. G.; ALMEIDA, A. R. DE. Avaliação do risco de transtornos alimentares em praticantes da dieta vegetariana. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 7439–7456, 2020.

SIEKE, E. H. et al. To meat or not to meat: disordered eating and vegetarian status in university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2021.

SOUZA, A. P. L. DE; PESSA, R. P. Tratamento dos transtornos alimentares: fatores associados ao abandono. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 65, n. 1, p. 60–67, 2016.

WERONIKA GWIOŹDZIK et al. Traditional, Vegetarian, or Low FODMAP Diets and Their Relation to Symptoms of Eating Disorders: A Cross-Sectional Study among Young Women in Poland. *Nutrients*, v. 14, n. 19, p. 4125–4125, 2022.

ZICKGRAF, H. F. et al. Examining vegetarianism, weight motivations, and eating disorder psychopathology among college students. *International Journal of Eating Disorders*, v. 53, n. 9, p. 1506–1514, 2020.

ZUROMSKI, K. L. et al. Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. *Eating Behaviors*, v. 19, p. 24–27, 2015.