

# Vegetarianismo

Artigos da Associação Vegetariana Portuguesa ([www.avp.pt.vu](http://www.avp.pt.vu))

## Vegetarianismo para um mundo melhor

"Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as hipóteses de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem da vida vegetariana, pelos seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhorará em muito o destino da humanidade."

- Albert Einstein –

Sou amiúde confrontado com o porquê da minha "opção" pelo vegetarianismo. Em primeiro lugar, tenho que confessar uma grande dificuldade em senti-lo como uma opção. É algo que se tornou de tal forma basilar que alimentar-me de outro ser sensível não está sequer em consideração. Em segundo lugar, sinto que aquilo que comemos influi de tal forma no futuro da nossa espécie e de toda a vida à face da Terra que, sendo opcional - no mais estrito respeito pelas liberdades individuais de cada um, deverá, no mínimo, ser uma decisão consciente e informada. Sinto que só posso afirmar que a minha escolha é livre quando alicerçada num profundo conhecimento do que a minha opção representa. Essa opção é literalmente entre a vida e a morte. Exercemos, então, o nosso direito de escolha. Em consciência.

Um breve olhar a montante do prato

### Pelos animais

"Enquanto nós próprios formos o túmulo vivo de seres assassinados, como poderemos aspirar a quaisquer condições ideais neste planeta?" - George Bernard Shaw –

Quantos de nós teremos noção do que realmente nos chega ao prato? Gosto de acreditar que poucos. É a nossa humanidade que respassamos a cada garfada. Os animais criados actualmente para consumo humano vivem existências de profundo e constante sofrimento, enclausurados, raramente ou nunca vendo a luz do dia, praticamente sem liberdade de movimento, numa óptica puramente lucrativa e de maximização do espaço, sujeitos a todo o tipo de privações e práticas brutais que permitam aumentar a produtividade das explorações.

As galinhas são comprimidas em edifícios que podem levar até 30.000 aves, no caso de animais para consumo da carne. No caso das poedeiras o número pode ascender a 100.000. Falamos de uma vida inteira sem poder sequer abrir as asas e sem ver a luz do dia. A iluminação artificial é controlada de forma a maximizar a produção. Estas condições deploráveis levam a que muitas aves morram de doença ou se matem entre si - ocorrem inclusive casos de canibalismo - não obstante os seus bicos terem sido parcialmente cortados (operação comum e extremamente dolorosa, pois o bico

também possui terminais nervosos). As galinhas para produção de carne são feitas crescer tão rapidamente que os seus ossos e tendões são incapazes de acompanhar este ritmo, provocando inúmeras e dolorosas lesões.

O porco, um animal que em liberdade andaria cerca de 50km/dia, é criado em similar confinamento, muitas vezes em caixas metálicas onde só o acto de se deitar ou levantar requer um tremendo esforço. A base das caixas é metal ou betão o que provoca diversas lesões nas patas. Castração e corte do rabo (ambos também extremamente dolorosos) são prática corrente. Casos de canibalismo derivado de stress são também reportados.

No caso dos bovinos (independentemente de serem para carne ou leite) o registo de existências de sofrimento e privação repete-se mudando somente as particularidades inerentes à especificidade do ser em questão.

O transporte de animais é, em geral, de tal forma degradante que uma quota de perdas (eufemismo para animais que sucumbem às execráveis condições a que são submetidos) é à partida contabilizada nos custos. Quanto aos matadouros, se Dante fosse revisitado, o inferno seria bem diferente, com seres sensíveis a serem escaldados, esfolados e esquartejados ainda conscientes.

Acredito que enquanto explorarmos, torturarmos, submetermos a todo o tipo de práticas brutais e desumanas, e finalmente matarmos, outros seres sensíveis, seja por hábito, vaidade, lucro ou tradição, não nos será possível abolir as mesmas práticas entre humanos. A banalização da morte e do sofrimento traz mais morte e sofrimento, assim como a prática do amor e da compaixão nos torna seres mais compassivos. A escolha é minha. É sua. É de todos nós. Cabe-nos decidir em que mundo queremos viver e que legado pretendemos deixar aos nossos filhos. Sabemos fazer melhor, estou certo.

### Pela sua saúde

"Os Homens cavam as suas sepulturas com os próprios Dentes e morrem mais destes Instrumentos fatídicos que das Armas dos seus Inimigos"

- Thomas Moffett, Melhoria da Saúde, 1600 D.C –

Não obstante a quantidade de químicos ministrada aos animais para os manter vivos até ao momento do abate, é quase garantido que numa dieta não vegana estará a alimentar-se de animais doentes, ou produtos deles derivados, assim como dos resíduos do que lhes foi ministrado. Por outro lado, o consumo de gorduras saturadas e o colesterol presentes nos alimentos de origem animal, inexistentes numa dieta vegana, estão, entre outros factores ligados à alimentação omnívora, directamente relacionados com o surgimento de doenças responsáveis por grande parte das mortes no mundo dito desenvolvido. Exagero? Vejamos alguns números, a título de exemplo, que falam por si:

## Doenças cardiovasculares

a.. - Queda do número de doenças cardiovasculares por cada 1% de decréscimo nos níveis de colesterol no sangue: 3-4%

b.. - Nível de colesterol no sangue de vegetarianos comparando com não-vegetarianos: 14% inferior

c.. - Risco de morte por doença cardiovascular em vegetarianos comparando com não-vegetarianos: 50%

d.. - Nível de colesterol no sangue de veganos comparando com não-vegetarianos: 35% inferior

e.. - Consumo de colesterol em não-vegetarianos: 300-500 miligrama/dia

f.. - Consumo de colesterol em ovo-lacto-vegetarianos: 150-300 miligrama/dia

g.. - Consumo de colesterol em veganos: zero

## Cancro da próstata

a.. - Risco em homens que consomem grandes quantidades de laticínios: + 70%

b.. - Risco em homens com baixos níveis de beta-carotenos no sangue: + 45%

c.. - Risco em homens cuja dieta é abundante em alimentos ricos em licopeno: - 45%

d.. - Quantidade de beta-carotenos e licopeno existente na carne, laticínios e ovos: zero

e.. - Risco em homens cujo consumo de vegetais crus é elevado: redução de 41%

## Cancro do cólon

a.. - Risco em mulheres que consomem carne vermelha diariamente comparando com mulheres que consomem menos de uma vez por mês: 250% maior

b.. - Risco em pessoas que consomem frango quatro vezes por semana comparando com pessoas que se abstêm: 200-300% maior

c.. - Risco em pessoas que consomem feijões, ervilhas ou lentilhas pelo menos duas vezes por semana comparando com pessoas que evitam estes alimentos: 50% inferior

Melhores fontes de beta-carotenos: cenoura, batata-doce, inhame.

Melhor fonte de licopeno: tomate

## Obesidade

- Incremento do risco de doença cardiovascular em pessoas obesas: do dobro ao triplo
- Incremento do risco de cancro do cólon em pessoas obesas: do triplo ao quádruplo
- Incremento do risco de diabetes em pessoas muito obesas: 40 vezes maior
- Crianças (EUA) com excesso de peso ou obesas: 25%
- Crianças (EUA) vegetarianas com excesso de peso ou obesas: 8%
- Crianças (EUA) que consomem os níveis recomendados de frutos, vegetais e cereais: 1%
- Crianças (EUA) veganas que consomem os níveis recomendados de frutos, vegetais e cereais: 50%

Infelizmente a lista não se fica por aqui. Similar impacto tem vindo a ser detectado em relação aos cancros da mama e do pulmão, diabetes, hipoglicemia, esclerose múltipla, úlceras, artrites, pedra no rim, hipertensão, e um nunca mais acabar de maleitas, de guerras que vamos perdendo todos os dias e que eram em muitos casos evitáveis. Conseguem imaginar os recursos consumidos pela doença e o seu combate?

A vitalidade, criatividade, espírito de iniciativa, em suma, toda uma plenitude e alegria de viver que se perdem. Conseguem imaginar o salto quântico que representaria uma redução significativa da doença, fruto de uma melhor higiene de vida? Significaria, entre outros factores, a recuperação da dignidade dos mais idosos que poderiam contribuir com a sua experiência e exemplo para o desenvolvimento harmonioso das novas gerações, em vez de se transformarem em fardos, tolhidos pela doença.

## **Pelo Ambiente e aspectos Humanitários**

"Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver."

- Mahatma Ghandi –

"Nós não herdamos a terra dos nossos antepassados, tomamo-la emprestada dos nossos filhos" - Ditado Holandês –

Alguns números valem mais que mil palavras.

Água necessária, em litro, para produzir 0,5 kg de alimentos na Califórnia (EUA) de acordo com especialistas do solo e água da Extensão Agrícola da Universidade da Califórnia em colaboração com consultores agrícolas:

- Alfaces e tomates: 87; - Batatas: 91; - Trigo: 95; - Cenouras: 125; - Maças: 185; - Galinhas: 3.085; - Porco: 6.170; - Bife de Vaca: 19.737

Para que tenhamos uma ideia mais precisa do significado destes valores, basta saber que um banho diário de sete minutos durante um ano significa em média 19.684 L de água, isto é, o equivalente a 0,5 kg de bife de vaca.

Se juntarmos a isto o facto de 70 % dos cereais e milho cultivados serem para alimentar gado (EUA), que 11 kg de cereal produzem 1 kg de carne, que o trigo necessário para alimentar 1 pessoa com carne alimentaria 7 com pão e mais de 20 com sementes germinadas (Médecins Aux Pieds Nus - Canada), que a principal causa de abate das florestas tropicais (últimos grandes pulmões do planeta) é a procura de pasto para produção de gado para consumo humano, que o gado produz 130 vezes mais excrementos que a população humana e que estes dejectos vão contaminar os cursos de água e dizimar fauna e flora, compreendemos por que diversas organizações ambientais internacionais, entre elas a WorldWatch Institute, reconhecem que o passo mais importante que um indivíduo pode dar no sentido de salvar o planeta é tornar-se vegetariano.

"Que Todos Sejam Alimentados, Que Todos Sejam Curados, Que Todos Sejam Amados" - John Robbins –

José Neves, Associação Vegetariana Portuguesa 2006

#### Referências:

Os estudos que suportam os dados estatísticos apresentados constam dos seguintes livros / publicações:

- "Diet for a New America, How your food choices affect your health, happiness and the future of live on Earth", John Robbins

- "The Food Revolution, How your diet can help save your life and our world", John Robbins

- "Germinations and sprouts for all... To attain food autonomy", Médecins Aux Pieds Nus

## A questão do cálcio

Muitas são as dúvidas e confusões que giram em torno deste mineral tão necessário para a saúde dos nossos ossos. Procura-se com este artigo levantar o véu e lançar um olhar atento sobre este assunto, esperando responder a questões importantes como: O que é o cálcio? Para que serve? Onde encontrá-lo? Como evitar a sua perda? O que é o cálcio?

O cálcio é um dos macro-minerais essenciais, sendo o principal constituinte dos ossos. Outros macro-minerais essenciais tais como o magnésio, fósforo, sódio, potássio e o cloro, são necessários em maiores quantidades e os micro-minerais tais como o ferro, zinco, cobre, magnésio, molibdénio, selénio, iodo e flúor, são necessários em pequenas quantidades.

Os macro-minerais essenciais têm três funções principais:

- a.. - São constituintes do esqueleto;
- b.. - São sais solúveis que ajudam a controlar a composição dos fluidos de corpo;
- c.. - São elementos essenciais à activação de muitas enzimas e de outras proteínas.

Os ossos contêm 99% do cálcio sendo o restante 1% utilizado a nível da corrente sanguínea para assegurar importantes funções como por exemplo a contracção muscular, a manutenção do ritmo cardíaco e a transmissão de impulsos nervosos.

Qual é a sua actuação no nosso organismo?

Juntamente com o fósforo, o cálcio é um dos principais constituintes da estrutura óssea e associado ao magnésio, constitui o esmalte dos dentes. O cálcio interage também com várias hormonas (nomeadamente estrogénio e a testosterona) que controlam a absorção e a excreção do cálcio e o metabolismo ósseo. A presença de proteínas, sódio e fósforo também alteram a sua concentração no sangue.

Benefícios

O cálcio tem um papel muito importante na prevenção e tratamento de:

- a.. - Osteoporose;
- b.. - Artrite;
- c.. - Hipertensão;

d.. - Doenças cardiovasculares.

Tem ainda as seguintes acções:

a.. - Acção preventiva contra o cancro;

b.. - Redução do colesterol;

c.. - Actuação como tranquilizante natural;

d.. - Ajudar a manter a pele saudável;

e.. - Evitar ou aliviar a câibra nas pernas.

Desempenha também uma função desintoxicante evitando que certos agentes poluentes (inclusivé contra o estrôncio radioactivo E-90) se alojem nos ossos.

Quantidade de cálcio diariamente recomendada

Segundo o Departamento de Saúde Britânico, as quantidades diárias de cálcio necessárias ao organismo, variam consoante a idade e o sexo. Perante os estudos realizados concluiu-se que as necessidades diárias de cálcio (mg/dia) são:

a.. - Para crianças - 350 a 550 mg

b.. - Raparigas adolescentes - 800 mg

c.. - Rapazes adolescentes - 1000 mg

d.. - Mulheres e homens adultos - 700 mg

e.. - Mulheres em amamentação - 1250 mg

A Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão diária mínima de 500 mg de cálcio. Existem no entanto povos como os Bantos e outras populações no Ceilão, Peru e África, nas quais as pessoas consomem menos que esta dose diária mínima recomendada (entre os 200-300 mg) e o seu organismo mantém um bom nível de cálcio.

A vitamina D e o cálcio

Não nos podemos esquecer do papel importante desempenhado pela vitamina D, ao controlar a eficiência do organismo em absorver e reter o cálcio. Para isso bastam 15 minutos diários ao sol, expondo as mãos e a cara, para obter toda a vitamina D necessária. Caso não seja possível, a solução está nos suplementos com esta vitamina, sendo necessário ingerir 200 IU por dia.

O que pode ocorrer devido à carência de cálcio?

- Nervosismo;
- Espasmos musculares e nervosos;
- Convulsões;
- Hipertensão;
- Raquitismo;
- Osteoporose em pessoas idosas;
- Distúrbios endócrinos;
- Insônia.

Tão importante como ingerir cálcio é evitar a sua perda. Como evitá-la? Vários estudos confirmam que tão importante é a ingestão do cálcio como a redução da sua perda e que de entre os maiores responsáveis pela perda de cálcio através da urina, fezes e suor, se destacam:

- A proteína animal;
- O sal;
- A cafeína;
- O tabaco;
- As bebidas alcoólicas;
- A ausência de exercício físico.

A proteína animal contém um teor em enxofre mais elevado que a proteína vegetal, o que leva a que ocorra um aumento da produção de ácidos metabólicos que acidificam o sangue. Para neutralizar e restaurar o pH normal do sangue, ocorre a perda de cálcio ósseo. Em 1992 foi realizado um estudo em vários países, que mostrou que as populações que ingerem menos cálcio tinham menos fracturas ou osteoporose comparando com as que ingeriam mais cálcio.

Como pode isto ser possível? Os peritos explicam que as pessoas que ingerem mais cálcio, regra geral são também as que ingerem mais proteínas de origem animal e por isso têm valores tão elevados de perda de cálcio. Por exemplo, a população esquimó tem das taxas mais elevadas de ingestão de cálcio (mais que 2000 mg por

dia) e também altas taxas de osteoporose. Nas regiões em que a população ingere pouca ou quase nenhuma proteína animal, existe uma baixa incidência de osteoporose, o que nos leva a questionar toda a importância que se dá ao leite.

Para ajudar a perceber esta explicação, tomemos como exemplo um estudo efectuado por enfermeiras na Universidade de Harvard.

O universo de estudo foram 78.000 mulheres durante doze anos, em que se observou que aquelas que bebiam dois ou mais copos de leite por dia apresentavam duas vezes maior probabilidade de desenvolverem fractura da bacia que aquelas que bebiam um copo por semana ou menos.

O cálcio dos ossos tende a dissolver-se na corrente sanguínea, depois passa pelos rins e é excretado através da urina. O sal (cloreto de sódio) que as pessoas colocam nos alimentos aumenta significativamente a perda de cálcio na urina. Se reduzir a ingestão de sal a uma/duas gramas por dia, o seu organismo vai reter melhor o cálcio.

As bebidas alcoólicas tomadas sem moderação enfraquecem o tecido ósseo porque reduzem a capacidade do corpo para produzir novo tecido ósseo para repor as perdas deste. O excesso de cafeína provoca a libertação de cálcio nos músculos, aumentando a contracção muscular e a acumulação de cálcio, inibindo a sua recaptação para o sangue, o que pode provocar lesões musculares. O tabaco também aumenta a perda de cálcio e expõe os que o consomem a maior risco de fractura óssea.

O exercício físico desempenha um papel importante no que toca a evitar perdas de cálcio. Segundo artigos da *Preventive Medicine and Nutrition* (Medicina e Nutrição Preventivas), as pessoas que praticam exercício físico regularmente, tendem a reter mais cálcio e consequentemente têm ossos mais fortes.

Outros factores que contribuem para a perda de cálcio são:

- Ansiedade, depressão, stress;
- Diarreia;
- Disfunção da tiróide;
- Excesso de gorduras, açúcar, fibras e ácido oxálico na comida;
- Deficiência de ácido clorídrico, uso de antiácidos, tetraciclina, heparina, laxativos, diuréticos, anti-convulsivos, aspirina e corticóides;
- Ingestão excessiva de fósforo por meio de alimentos processados (refrigerantes, carnes, molhos, queijos, conservas, pães e massas), pois o excesso de fósforo inibe a absorção de cálcio.

Onde encontrar o cálcio na alimentação?

(Apresentamos apenas algumas fontes de cálcio, mas existem outros alimentos que não estão referidos e que também o contêm)

### **Cereais e preparados com cereais:**

- Arroz integral (1 chávena, cozinhado): 20 mg
- Pão de trigo integral (185 g): 100 mg
- Aveia (192 g): 100 mg
- Farina de soja (44 g): 100 mg

### **Frutos:**

- Amêndoas (40 g): 100 mg
- Pêssego (1 médio): 10 mg
- Banana (1 média): 7 mg
- Figos secos (10 figos - 187g) 269 mg
- Laranja (1 média): 56 mg
- Pêra (1 média): 19 mg
- Passas (2/3 chávena): 53 mg
- Abóbora (1 chávena, cozida): 84 mg

### **Leguminosas e derivados:**

- Feijão preto (1 chávena, cozido): 103 mg
- Feijão branco (1 chávena, cozido): 121 mg
- Feijão verde (1 chávena, cozido): 58 mg
- Ervilhas (1 chávena, cozido): 44 mg
- Feijão encarnado (1 chávena, cozido): 50 mg
- Lentilhas (1 chávena, cozido): 37 mg
- Favas (1 chávena, cozido): 32 mg
- Feijão manteiga (1 chávena, cozido): 82 mg
- Feijão de soja (1 chávena, cozido): 175 mg
- Tofu (1/2 chávena, cru): 258 mg

## **Vegetais vários:**

- Brócolos (1 chávena, cozidos, congelados): 94 mg
- Couves de bruxelas (1 chávena, cozida): 56 mg
- Cenouras (2 médias, cruas): 38 mg
- Couve-flor (1 chávena, cozida): 34 mg
- Aipo (1 chávena, cozido): 64 mg
- Repolhos (1 chávena, cozidos): 348 mg
- Couve-lombarda (1 chávena, cozida): 94 mg
- Cebola (1 chávena, cozida): 46 mg
- Batata (1 média, assada): 20 mg
- Alface romana (1 chávena, crua): 20 mg
- Batata doce (1 chávena, cozida): 70 mg
- Espinafres (1 chávena, cozidos): 244 mg

Nota: Caso seja necessário, pode-se sempre recorrer aos suplementos com cálcio. Mas mantendo uma alimentação vegetariana, exercício físico, uma vida saudável respeitando o ambiente, os outros seres e a si mesmo, podemos constatar que a harmonia é uma saborosa realidade. Reflecta sobre este artigo e todos os outros de origem fiável que encontrar. Mais importante que tudo: sinta e ouça o seu corpo. Ele sabe sempre o que é melhor.

Sónia Lucas, Associação Vegetariana Portuguesa 2006

## Referências bibliográficas:

[http://www.pcrm.org/health/prevmed/strong\\_bones.html](http://www.pcrm.org/health/prevmed/strong_bones.html)

<http://www.vegansociety.com/html/food/nutrition/calcium.php>

<http://www.milksucks.com/osteo.asp>

<http://www.vivanaturalmente.pt/resultPesq.asp?keyword=c%E1lcio>

<Http://www.europeanvegetarian.org/lang/pt/info/kit/starter05.php>

Pedro Jorge Pereira - GAIA - Grupo de Acção de Intervenção Ambiental

[pjp@gaia.org.pt](mailto:pjp@gaia.org.pt) - Gaia - porto: [porto@gaia.org.pt](mailto:porto@gaia.org.pt) <http://www.gaia.org.pt/>

<http://gaia-porto.blogspot.com/>

"Earth provides enough to satisfy every man's need, but not every man's greed."

- Mahatma Gandhi -