

## *IMPACTOS DO VEGANISMO NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS*

- *É possível criar uma criança vegana sem riscos?*
- *Como as dietas veganas influenciam a vida das crianças?*
- *Será que os vegetais oferecem todos os nutrientes essenciais ao desenvolvimento infantil?*
- *Esse modelo de dieta (vegana) é suficiente para o crescimento adequado de uma criança?*

Essas perguntas vêm se tornando cada vez mais comuns devido ao estilo de vida vegano ter se popularizado ultimamente e muitas vezes compartilhado pela família toda, inclusive pelas crianças. As dietas veganas para as crianças são cada vez mais comuns e, no caso da alimentação infantil, as preocupações têm que ser extremas em relação à oferta de nutrientes e por isso especialistas discutem se o veganismo pode impactar o desenvolvimento das crianças.

O veganismo é um estilo de vida que se opõe a qualquer forma de abuso ou exploração animal e propõe uma dieta que exclui os alimentos de origem animal por completo para respeitar os direitos dos animais e reduzir o impacto no meio ambiente. Esse tipo de dieta exclui todos os tipos de alimento de origem animal e seus derivados. Os veganos só consomem alimentos de origem vegetal.

Quando uma criança está no apogeu de seu crescimento, deve receber quantidades superiores de proteínas e de algumas vitaminas e minerais que são fundamentais para um crescimento adequado da massa muscular e do conjunto de ossos e cérebro. O problema aparece quando não há uma dieta infantil correta, que complemente as vitaminas e minerais que os produtos animais oferecem.

Para compreender se o veganismo garante a boa saúde das crianças, precisamos saber quais nutrientes estão presentes nos alimentos de origem animal e que faltariam nos vegetais e qual o impacto da carência desses nutrientes no crescimento.

O ferro é um micronutriente que exerce diversas funções metabólicas, é um elemento fundamental para prevenir a anemia. A principal fonte alimentar desse mineral é a carne vermelha e, apesar de o espinafre, por exemplo, ter a mesma quantidade, a absorção do ferro de origem vegetal (a chamada biodisponibilidade) é mais baixa. Isso significa que devemos ingerir uma quantidade muito maior de espinafre – ou qualquer outro vegetal – do que de carne para que a mesma quantidade de ferro seja absorvida.

A vitamina B12 é encontrada quase que exclusivamente em fontes animais. Ela é crucial para o desenvolvimento neurológico na infância. Esse nutriente é produzido pelas bactérias que vivem no estômago dos ruminantes e transferida para a carne – que depois levamos ao prato. Vegetais praticamente não contêm vitamina B12. A única maneira de compensar esse tipo de carência são os complementos vitamínicos.

O cálcio é fundamental para o desenvolvimento dos ossos. Esse elemento é ainda mais necessário durante a infância. Nessa etapa da vida, os ossos estão em pleno desenvolvimento e crescimento. Há alguns vegetais que têm bons teores de cálcio, mas não são adequados para menores de 12 meses. É o caso do brócolis ou da acelga. Eles têm, além de cálcio, grandes quantidades de nitratos que podem ser prejudiciais para crianças com menos de um ano.

O zinco é um nutriente cuja fonte principal também é a carne, embora leguminosas e alguns cereais atuem como fonte. O déficit de zinco pode causar danos ao sistema imunológico do organismo.

O magnésio, assim como o cálcio, é encontrado especialmente no leite e em seus derivados. Bebidas vegetais preparadas com amêndoas, por exemplo, não têm a mesma quantidade desses elementos.

Para a obtenção de proteínas, a soja é um alimento muito usado por quem segue a dieta vegana – e ela funciona bem nesse aspecto. Entretanto, os fitatos presentes no alimento dificultam a absorção de minerais como zinco, ferro e magnésio.

Os ácidos graxos da série ômega-3, nutrientes de extrema importância para a formação do cérebro e o fortalecimento da imunidade, são provenientes de peixes e também de algas muito específicas, não disponíveis para consumo.

Todos esses nutrientes são cruciais para os primeiros anos de vida. Alguns deles, como zinco, cálcio e proteínas, até podem ser consumidos em quantidade adequada por meio de fontes vegetais. Entretanto, é muito difícil atingir o teor adequado de outros, a exemplo de ferro, ômega-3, vitamina B12 e vitamina D. E tais carências representam um risco potencial para o pleno desenvolvimento.

Portanto, crianças que são criadas com dieta vegetariana estrita necessitam de suplementação desses nutrientes. Além disso, é interessante efetuar dosagens sanguíneas dessas substâncias pelo menos semestralmente. Assim, dá para flagrar carências rapidamente e agir para que não tragam problemas.

Fontes:

<https://saude.abril.com.br/blog/experts-na-infancia/e-possivel-criar-uma-crianca-vegana-sem-riscos/>

<https://soumamae.com.br/como-as-dietas-veganais-influenciam-nas-criancas/>



*Tatiana C. J. Siqueira*  
Nutricionista  
CRN: 2001100038-9