

De uma forma genérica, **vegetariano** é o indivíduo que não utiliza nenhum tipo de alimento de origem animal na dieta. Sendo que o vegetarianismo é o regime alimentar baseado essencialmente em alimentos de origem não animal.

Dentro das razões para se ser vegetariano, as principais são:

- Não gostar de carne
- Questões religiosas
- Direitos dos animais
- Questões de saúde
- Questões ecológicas
- Questões éticas
- Questões económicas

Contudo, a evolução do conceito de vegetariano/vegetarianismo levou a que na actualidade sejam considerados os vegetarianos de forma e os vegetarianos estritos, ou seja:

- Ovo-vegetariano
- Lacto-vegetariano
- Ovo-lacto-vegetariano
- Pescovegetariano
- Frutariano
- Vegan
- Macrobiótico
- Crudívoro
- Freegano

As dietas vegetarianas são ricas em glícidos, fibras, magnésio, potássio, ácido fólico, antioxidantes (Vit. C, E) e fitoquímicos. E são pobres em gordura saturada, colesterol, vit. B12, vit. D, cálcio, selénio, iodo, ferro, zinco, proteínas e ácidos gordos ómega 3 e 6.

Os principais benefícios de uma dieta vegetariana incluem:

- Menor risco de obesidade.
- Menor risco de obstipação.
- Menor risco de cancro do pulmão.
- Diminuição da HTA.
- Diminuição de doenças coronárias.
- Diminuição da diabetes tipo II.

De uma forma geral, as dietas vegetarianas têm menor incidência de:

- Cálculos renais.
- Osteoporose.
- Inflamação e cancro do colón.
- Cancro da mama.
- Erosão e cáries dentária.

Alguns dos mais importantes desportistas adeptos da prática vegetariana, são:

- Dave Scott: venceu 3 x consecutivas o Triatlo Ironman (Hawaii)
- Edwin Moses: medalha de Ouro nos JO Los Angeles (1984), corrida 400m obstáculos.
- Paavo Nurmi: 20 recordes mundiais em corrida à distância; 9 medalhas olímpicas.
- Andreas Cahling: Mister Mundo Culturismo, 1980.
- Carl Lewis: vencedor de 7 medalhas de ouro em Jogos Olímpicos (1984-1988); Atleta Olímpico do Século XX.
- Martina Navratilova: campeã de Ténis.
- Robert Parish: campeão da NBA.

Domingos Silva

Doutorado em Nutrição e Exercício

Investigador em Nutrição, Estatística, Saúde e Desporto