

Vida verde: benefícios do vegetarianismo e veganismo à saúde atraem cada vez mais brasileiros

Pesquisa revela que, mesmo consumindo carne, maioria simpatiza com esses estilos de vida e busca formas de consumo mais sustentáveis

Preocupados com a relação entre dieta e saúde, os brasileiros estão mais interessados em levar uma vida mais leve e isso tem, de certa forma, atraído mais consumidores para causas sustentáveis – é o que revela uma pesquisa realizada recentemente pelo portal Use Orgânico – especializado em “cosméticos verdes”. No levantamento, a empresa descobriu que, embora poucos brasileiros se declarem vegetarianos ou veganos, a grande maioria se diz simpatizante de causas como a defesa dos animais e do meio ambiente, questões que levam muitos deles a repensarem suas formas de consumo, seja de alimentos ou de cosméticos.

Mas, essa tendência não é motivada apenas pelo “engajamento social”, na realidade, a maioria desses indivíduos está mais preocupada com o impacto que determinadas escolhas possam ter na saúde e, na busca por alternativas mais qualificadas, acabam incorporando, ainda que parcialmente, práticas desses movimentos na dieta e no estilo de vida.

Saúde: o maior motivador

Segundo a pesquisa, que ouviu mais de 1.500 participantes de todas as regiões do país, 47% dos brasileiros acreditam que um estilo de vida saudável consiste, principalmente, numa dieta balanceada, que priorize ingredientes naturais. E não se trata só de dieta: um produto com o apelo “natural” também é muito mais atraente para este público. Segundo a Use Orgânico, é justamente essa concepção que pode explicar outro dado peculiar: embora 82% dos participantes se declarem onívoros, ou seja, consumidores de alimentos e produtos de origem animal, 65% se diz simpatizante de movimentos como o vegetarianismo, o veganismo e o consumo consciente.

Para a empresa, ainda que algumas dessas filosofias preconizem mudanças que vão além da dieta, são os benefícios proporcionados por uma alimentação mais natural que levam os consumidores a se interessarem por produtos de origem orgânica e/ou exclusivamente vegetal;

Benefícios de uma alimentação mais “verde”

Sem entrar no mérito filosófico de cada movimento, adotar uma dieta vegetariana ou vegana pode, de fato, trazer inúmeros benefícios à saúde – é o que afirma o nutrólogo Pedro Vieira de Goes Neto. “Diversos estudos já apontam que dietas que priorizam o consumo de vegetais diminuem consideravelmente o risco de doenças, especialmente as cardíacas.

E não se trata unicamente da exclusão da carne: mesmo os indivíduos que consomem proteína animal com frequência moderada percebem melhorias consideráveis no organismo quando passam a investir num cardápio mais verde e natural”. Para Neto, é comum que as pessoas se tornem mais “abertas” a esses movimentos quando precisam rever a dieta e acabam descobrindo o quanto os vegetais podem influenciar positivamente no peso e na saúde;

Controle do colesterol

Um dos fatores que fazem a alimentação vegetariana tão benéfica é o alto teor de fibras dos vegetais. Por natureza, as fibras ajudam a reduzir a absorção de colesterol no organismo, o que diminui também o risco de doenças coronárias e vasculares. Prevenção e controle da diabetes: outro ponto positivo de uma alimentação rica em vegetais, especialmente de hortaliças e legumes frescos, é que as fibras também retardam a digestão, o que faz com que a liberação de glicose e de insulina seja mais controlada. Esse



tipo de alimentação é favorável tanto na prevenção quanto no tratamento da diabetes;

Melhor digestão

Para muitas pessoas, consumir laticínios e proteínas animais pode gerar grande desconforto intestinal. Isso porque, além de provocarem mais alergias e intolerâncias alimentares, esses alimentos são, por natureza, difíceis de serem digeridos. Justamente por essa razão, indivíduos que se alimentam majoritariamente de vegetais percebem uma melhora significativa na digestão e, até mesmo, no humor;

Conscientização maior

seja por questões de saúde ou filosóficas (como o bem-estar animal, por exemplo) pessoas que priorizam ou seguem unicamente uma dieta vegetariana costumam procurar mais informações sobre os alimentos. “Esses indivíduos precisam diversificar e até combinar vegetais para alcançar

o aporte de proteínas necessárias para o organismo. Por isso, acabam se preocupando mais com a qualidade e procedência do que comem”, afirma Neto;

Longevidade

Frutas, legumes e verduras não são apenas as principais fontes de vitaminas da natureza, os vegetais também são famosos por suas propriedades antioxidantes. Essa característica faz com que a dieta vegetariana combata, naturalmente, o envelhecimento precoce. Isso porque essas moléculas neutralizam a ação dos radicais livres – substâncias ligadas ao surgimento de quadros inflamatórios no organismo e de diversas doenças crônicas;

Orgânicos: um passo além

Essa conscientização com a dieta também explica a boa reputação dos orgânicos no país. Segundo a pesquisa, 64% dos brasileiros acreditam, mesmo que jamais tenham consumido, que produtos de origem orgânica são melhores que os convencionais. Essa percepção vem, justamente, de outra preocupação crescente: a utilização de agrotóxicos e conservantes no cultivo e no processamento dos alimentos.

Por não utilizarem essas e outras substâncias prejudiciais em toda cadeia de produção, os orgânicos são bem vistos pela maioria da população e podem representar tanto um pontapé inicial para um novo estilo de vida, quanto um passo além para quem já segue o vegetarianismo;

Mais do que o cardápio

Em tempos nos quais a indústria da beleza explora massivamente o apelo natural – uma característica valorizada por 48% dos brasileiros – procurar por produtos orgânicos é uma garantia de não levar “gato por lebre”. Isso porque um produto que usa, em sua fórmula, um ingrediente natural, nem sempre é mais saudável ou atende os princípios do

veganismo. Já os cosméticos e maquiagens orgânicas possuem maior transparência a respeito da fórmula e do uso, ou não, de itens de origem animal.

Esses cosméticos possuem, inclusive, informações claras que facilitam a vida daqueles que querem alternativas veganas, livre de agrotóxicos e naturais. Dentre os adeptos dessa classe de cosméticos, a maior motivação é, justamente, o favorecimento da saúde. Veja os benefícios:

Menor risco de alergia

Boa parte do que passamos sobre a pele é absorvido pelo organismo, o que, no caso dos cosméticos convencionais, pode ser um desencadeante de alergias. Como as fórmulas orgânicas seguem regras específicas quanto ao uso de ingredientes e boa parte deles são de origem natural, o risco de alguma reação cutânea é reduzida;



Mais eficazes

Nosso corpo se adapta melhor aos ativos naturais do que aos sintéticos. Isso porque nossa pele e couro cabeludo precisam dos nutrientes presentes nos vegetais para se manter saudáveis. Isso significa que cosméticos orgânicos podem promover uma hidratação mais intensa e favorecer, naturalmente, diversos aspectos de beleza;

Mais saudáveis

Menos agressivos, são melhor aproveitados pelo organismo e previnem contra o ressecamento e descamação da pele. Mas, o mais relevante é que por excluir os conservantes, agrotóxicos e metais pesados comumente presentes nos produtos convencionais, os orgânicos evitam o acúmulo de substâncias nocivas no organismo, compostos que, a longo prazo, podem causar grandes prejuízos à saúde. É justamente por isso que, independente do engajamento, cada vez mais pessoas aderem aos cosméticos orgânicos.

Mudança planejada

Para finalizar, Neto aconselha que quem deseja abraçar algum desses estilos de vida procure, antes de tudo, orientação “Qualquer pessoa, consuma carne ou não, precisa procurar um médico regularmente para saber seu estado nutricional, especialmente se deseja fazer mudanças profundas na alimentação. Para que a dieta realmente proporcione mais saúde e não cause prejuízos à nutrição, é fundamental ter acompanhamento médico”.

Fonte e mais informações: (www.useorganico.com.br).

