



**Alimentação vegetariana como coadjuvante no tratamento de obesidade**  
*Alimentación vegetariana como coadyuvante en el tratamiento de la obesidad*

*Vegetarian food as an adjunct in the treatment of obesity*

**Francisca Taynára Brito de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9367-1967>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: [nutritaynaara@gmail.com](mailto:nutritaynaara@gmail.com)

**Katiane Sousa Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0113-0453>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: [sousakatya182@gmail.com](mailto:sousakatya182@gmail.com)

**Laryssa Gabrielle De Jesus Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3378-3496>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: [Laryssagabrielle999@gmail.com](mailto:Laryssagabrielle999@gmail.com)

**Larissa Ofenes da Silva Brito**

ORCID: <http://Orcid.org/0009-0008-3666-370X>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: [larissabrito395@gmail.com](mailto:larissabrito395@gmail.com)

**Leila Magda Rodrigues Almeida**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-4309>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: [leila.almeida@adventista.edu.br](mailto:leila.almeida@adventista.edu.br)

**Eixo temático:** Ciências da Saúde.

## RESUMO SIMPLES

**Introdução:** A alimentação vegetariana tem sido estudada como uma alternativa coadjuvante no tratamento da obesidade. Este enfoque nutricional está se tornando cada vez mais popular, sugerindo que ela pode ser eficaz na redução de peso e melhora da saúde. A alimentação vegetariana destaca-se por seu alto teor de fibras, baixo teor de gordura saturada e colesterol, e por fornecer nutrientes importantes como vitaminas, minerais e antioxidantes. O presente estudo trata-se da possível eficácia e benefícios adicionais para a saúde ao adotar uma alimentação vegetariana.

**Objetivo:** Revisar a literatura a cerca das evidências científicas sobre a alimentação vegetariana aliada no tratamento da obesidade.

**Método:** Trata-se de uma revisão integrativa sobre estudos que avaliaram os efeitos da alimentação vegetariana na obesidade. A busca de artigos científicos foi realizado nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico e



SCIELO. Foram incluídos todos os artigos originais publicados até março de 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol, a partir da conjugação dos descritores “vegetarianismo”, “dieta vegetariana”, “alimentação”, “obesidade”, “perda de peso”.

**Resultados (esperados / parciais):** Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 4 ensaios clínicos randomizados e 1 estudo transversal foram selecionados. As evidências compiladas nesta revisão, indicam que a alimentação vegetariana é um fator positivo na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol de lipoproteína de baixa densidade. Além disso, as refeições à base de plantas com tofu podem ser uma ferramenta eficaz para aumentar a secreção pós-prandial de hormônios gastrointestinais, bem como promover a saciedade. No entanto, estudos sugerem que a alimentação vegetariana pode ser tão eficaz quanto a alimentação à base de carne para controle do apetite durante a perda de peso. Espera-se que a revisão da literatura forneça evidências consistentes e atualizadas sobre a eficácia da alimentação vegetariana no tratamento da obesidade, a identificação de estudos mais atuais e relevantes que investigam o impacto da alimentação vegetariana na perda/manutenção de peso, bem como a análise crítica dos estudos revisados. Os resultados podem demonstrar que a alimentação vegetariana melhora diversos marcadores de saúde e pode oferecer benefícios adicionais em relação a outras abordagens dietéticas para o gerenciamento do peso. A revisão também pode fornecer recomendações práticas para a implementação de uma alimentação vegetariana saudável e equilibrada na prática clínica. Espera-se também fornecer uma revisão atualizada dos potenciais mecanismos pelos quais a alimentação vegetariana pode auxiliar na promoção ao tratamento da obesidade e suas limitações. Além disso, espera-se fornecer informações úteis para profissionais da saúde e nutrição, políticas públicas e pesquisadores.

**Descritores:** Obesidade; Perda de peso; Dieta vegetariana; Vegetarianismo; Alimentação.

**Eixo temático:** Ciências da Saúde.