

VEGANISMO EM CRIANÇAS E SEU IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Rebecca Victória Souza Medeiros¹, Micaela Bisconsin Sarde², George Washington Denny Júnior³, Thaís Regina Cavalcante da Costa⁴, Alcione Oliveira dos Santos⁵

¹Discente de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho, rebeccavsmedeiros@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/1283904002842539>; ²Discente de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho, micaelabisconsin@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/5015722026941705>; ³Discente de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho, dennygeorgejr@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/4293504108111119>; ⁴Discente de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho, thaisregina99@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/0467346561917823>; ⁵Docente do Curso de Medicina, Centro Universitário Aparício Carvalho, mestrado e doutorado em Biologia Experimental pela Universidade Federal de Rondônia - UNIR, alcione.m@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/8120484084533828>, ORCID: 0000-0001-9476-0761.

INTRODUÇÃO: A adoção da alimentação vegana restritiva possui fatores de risco e controvérsias quando implementada durante a infância. Nesse período os riscos de deficiência nutricional aumentam potencialmente, uma vez que é um tempo primordial para o desenvolvimento e crescimento do organismo. Tendo em vista a maior facilidade da obtenção de nutrientes em dietas comuns, evidencia-se a dificuldade de seguir uma vida saudável adotando uma alimentação restritiva e não planejada, pois incertezas são analisadas em relação aos impactos a longo prazo do veganismo para crianças, visto que tal dieta é deficiente em proteínas, fibras, ácidos graxos, ferro, zinco, iodo, cálcio, vitamina D e vitamina B12. **OBJETIVO:** Objetivou-se elucidar os problemas que circundam a adoção da dieta vegana na fase infantil, através do esclarecimento das possíveis adversidades causadas pela restrição alimentar durante o crescimento e desenvolvimento infantil. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, com buscas realizadas nas plataformas *Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed)*, *MedScape*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Portal Nacional da BVS (BVSALUD) e Centro Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde (BIREME). **RESULTADOS:** Entre os impactos da dieta vegana irresponsável, os principais são problemas fisiológicos causados pela suplementação inadequada de proteínas, vitaminas e íons que podem resultar no crescimento atrofiado e desnutrição da criança, especialmente quando é considerado o sistema imunológico frágil desses indivíduos, que ainda não estão completamente desenvolvidos. Os pais devem ser direcionados caso optem por essa dieta, cientes que, se porventura não seguirem as medidas, colocarão a saúde de seus filhos em risco. Entre os principais perigos, nota-se que a vitamina B12, fundamental para a manutenção do organismo, é encontrada apenas em alimentos de origem animal. Desse modo, os veganos geralmente desenvolvem deficiência dessa vitamina, que participa na formação das hemácias, auxilia no funcionamento do trato gastrointestinal, atua no equilíbrio hormonal e participa no crescimento e desenvolvimento do corpo. Assim, a sua carência em crianças tem graves consequências neurológicas e pode causar anemia perniciosa. Elucidando tal fato, uma pesquisa promovida pelo projeto *Vechi Study* mostrou a ingestão de vitamina B12 em pacientes veganos, analisando que apenas 4% dos valores de referência considerados normais foram atingidos. **CONCLUSÃO:** Seguindo essa perspectiva, determina-se que o veganismo em crianças possui fatores problemáticos, caracterizando possíveis riscos à saúde e demonstrando a obrigatoriedade da suplementação e acompanhamento por profissionais qualificados. Dessa forma, observa-se que a alimentação restritiva vegana populariza-se sem a divulgação de seus riscos, possibilitando a exposição da população infantil a entraves para o seu desenvolvimento.

Palavras-chave: Veganismo, Crianças, Impacto, Desenvolvimento, Infantil.