

EFICÁCIA DO CONSUMO DE DIETA VEGETARIANA E VEGANA SOBRE MORTALIDADE POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO GUARDA-CHUVA

Palavras-Chave: [Vegetarianismo] [Mortalidade] [Doenças cardiovasculares]

Autores/as:

Bolsista: Fiana Demitria Santana da Silva, acadêmica de enfermagem [FEnf – Unicamp]

Dra. Carla Renata Silva Andrechuk, Pós doutoranda [FEnf - Unicamp]

MSc. Henrique Caretta Oliveira, Estatístico [FEnf – Unicamp]

Orientadora: Prof^a Dr^a Roberta Cunha Matheus Rodrigues [FEnf - Unicamp]

INTRODUÇÃO

A doença cardiovascular (DCV) é a principal causa de morte no Brasil e no mundo^{[1][2]}. Entre seus fatores de risco estão a hipertensão arterial, a dislipidemia, a obesidade, o sedentarismo, o tabagismo, a diabetes mellitus e o histórico familiar. Em relação aos fatores de risco modificáveis, as recomendações não medicamentosas são voltadas para adoção de um comportamento alimentar saudável, com baixo consumo de sódio, álcool, gorduras e açúcares, combate ao sedentarismo, controle do peso corporal e abandono do tabagismo^[3]. No que tange à adoção de um comportamento alimentar saudável, existem recomendações de dietas nutricionais que apresentam fatores protetores para as DCV. As dietas DASH, mediterrânea e vegetariana, embora essa última com ressalvas, são citadas nas Diretrizes Brasileiras de Prevenção Cardiovascular^[3].

A *American Heart Association* considera uma dieta baseada em plantas benéfica para evitar vários tipos de doenças^[4], e a *American Dietetic Association* assume que dietas vegetarianas bem planejadas são saudáveis e podem reduzir o índice de doenças crônicas^[5]. Somado a isso, estudos mostram que uma dieta a base de plantas como vegetarianas (sem consumo de carne ou peixe) ou veganas (sem consumo de nenhum alimento de origem animal), desde que feitas com alimentos de bom valor nutricional, podem favorecer índices que promovem saúde cardiovascular^{[6][7][8]}, pois demonstram características como diminuição de fatores inflamatórios^{[9][10][11]} pressão arterial^[12], índice glicêmico^{[13][14]}, resistência à insulina, Índice de Massa Corporal (IMC) e colesterol não HDL^[15]. Por outro lado, o alto consumo de carne vermelha, principalmente as processadas, aumentam o risco de doenças crônicas^{[16][17]}.

Dessa forma, existem estudos e revisões que indicam que dietas à base de plantas, com maior consumo de vegetais de qualidade e menor consumo de carnes, podem desempenhar um papel importante na prevenção e tratamento de DCV^[18]. Ademais, existem diversas vertentes da alimentação vegetariana, como a ovolactovegetariana, que exclui somente carnes, frango e peixe, e a vegetariana estrita, segundo a qual não se consome nenhum produto de origem animal^[19], cuja associação com as DCV também tem sido demonstrada, mas de maneira distinta^[20].

Considerando que há na literatura diversas revisões sistemáticas e metanálises que mostram a associação entre o consumo de dieta vegetariana e vegana e desfecho cardiovascular, observa-se a necessidade de compilar o conhecimento produzido e integrar as evidências acumuladas.

OBJETIVO

Esta revisão guarda-chuva tem como objetivo sintetizar os dados de revisões sistemáticas e/ou metanálises sobre a eficácia do consumo da dieta vegetariana e vegana na mortalidade por doença cardiovascular na população adulta.

METODOLOGIA

Protocolo de revisão guarda-chuva elaborado de acordo com *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols* (PRISMA-P). As revisões guarda-chuva (*umbrella review*) se referem a revisão de revisões sistemática prévias ou metanálises e considera a repetição de metanálises, de acordo com uma abordagem uniforme para todos os fatores para permitir sua comparação^[21].

O estudo pretende responder a seguinte pergunta de pesquisa: Qual a eficácia do consumo de dieta vegetariana e vegana na mortalidade por doença cardiovascular na população adulta? Para a construção da questão, o mnemônico PICO foi considerado: P (população) = indivíduos adultos; I (interesse) = eficácia da dieta vegetariana e vegana; C (comparação) = dietas não vegetarianas e veganas; O (desfecho) = mortalidade por doenças cardiovasculares.

Estratégia de busca e critérios de elegibilidade

Foram incluídas as seguintes bases de dados: PubMed, PubMed PMC, MEDLINE (OVID), BVS/BIREME, MEDLINE, EBSCOHOST, Scopus, Web of Science, EMBASE, COCHRANE LIBRARY, PsycINFO, EPISTEMONIKOS e ProQUEST.

A estratégia de busca foi elaborada pela bibliotecária, com a participação da equipe da revisão, utilizando-se os descritores DeCS e MeSH, em português, inglês e espanhol, considerando-se os conceitos/construtos chaves para esta revisão: (Diet, Vegetarian OR Diet, Vegan) AND Cardiovascular Diseases AND (Systematic Review OR Meta-Analysis) AND Mortality. Após a busca os artigos foram exportados para o software *EndNote Web Basic* e as duplicatas foram removidas. Um programa de revisão gratuito da web o software *Rayyan Qatar Computing Research Institute* (Rayyan

QRCI) auxiliou na leitura das referências com cegamento dos pesquisadores na avaliação dos títulos e resumos.

Crítérios de elegibilidade

Serão incluídos nesta revisão guarda-chuva: estudos de revisão sistemática e/ou meta-análise sem restrição de ano ou de idioma, estudos que abordem a eficácia da dieta vegetariana e vegana nos desfechos de mortalidade por DCV, em adultos, com idade superior a 18 anos.

Serão excluídos desta revisão: estudos de revisões rápidas, de escopo, integrativa e narrativa, estudo de caso, capítulos de livros, dissertações e teses, resumos e resenhas publicados em congressos e demais literatura cinza.

Seleção dos artigos

Os artigos selecionados nas bases de dados supramencionadas foram transferidos para o gerenciador de referências com vista à exclusão das duplicatas. Os títulos e resumos dos artigos selecionados foram revisados por dois revisores independentes e as discordâncias serão avaliadas por terceiro revisor com experiência em pesquisa e na temática do estudo.

Os artigos selecionados para potencial inclusão de acordo com os critérios de elegibilidade terão o texto completo resgatado para leitura na íntegra pelos mesmos revisores da primeira etapa, de forma independente. As discordâncias serão avaliadas pelo terceiro revisor.

Extração dos dados

Os dados serão extraídos por meio de um formulário padronizado, conforme recomendado pelo PRISMA-P. O formulário de extração dos dados está em desenvolvimento em conjunto com o estatístico.

Compilação e síntese

A estimativa de efeito sumário (razão de risco ou razão de chances) e seu correspondente IC 95% serão recalculados usando o modelo de efeitos aleatórios. A heterogeneidade será avaliada calculando-se I^2 , τ^2 e intervalos de predição. O viés de publicação será avaliado usando o gráfico de funil. A ferramenta AMSTAR 2 será utilizada para avaliar as revisões sistemáticas ou meta-análises incluídas.

RESULTADOS

Resultados antecipados

A busca na literatura realizada em julho de 2022 resultou em 154 artigos. Destes, 76 foram excluídos por duplicidade, totalizando 78 artigos potencialmente elegíveis para inclusão nesta revisão. Após a análise dos títulos e resumos por um par de revisores independentes, foram excluídos 63 artigos que não atenderam aos critérios de elegibilidade. Um total de 15 artigos com texto completo serão revisados por dois revisores independentes, de acordo com os critérios de elegibilidade da revisão.

DISCUSSÃO

Esta revisão fornecerá uma síntese das revisões sistemáticas e metanálises sobre associações publicadas entre dietas vegetarianas e veganas e mortalidade cardiovascular. Com base nessa

avaliação, espera-se fornecer informações úteis para intervenção baseada em evidências e auxiliar o desenvolvimento de estratégias para mitigar o risco de desfechos cardiovasculares.

As mudanças de comportamentos relacionados às DCV são de extrema importância, entre elas a dieta merece destaque. A dieta vegetariana e vegana tem sido recomendada como uma abordagem terapêutica que pode reduzir o risco de DVC.

Em síntese, este protocolo fornece informações detalhadas para o planejamento de uma revisão guarda-chuva, etapa importante na coleta de dados fidedignos sem desvios ou perdas, com a finalidade de assegurar a qualidade dos dados sintetizados.

CONCLUSÃO

Espera-se que a revisão forneça uma síntese do conhecimento sobre a associação entre dieta vegetariana e vegana e mortalidade cardiovascular.

BIBLIOGRAFIA

1. Ministério da Saúde. DATASUS. Painéis Saúde Brasil: mortalidade geral - Causas de óbito [Acesso em 07/05/2021]. Disponível em: <http://svs.aids.gov.br/dantps/centrais-de-conteudos/paineis-de-monitoramento/saude-brasil/mortalidade-geral/>
2. World Health Organization. The top 10 causes of death [acesso em 09/03/2022]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Arq Bras Cardiol. 2019; [online].ahead print, PP.0-0
4. American Heart Association. How does Plant-Forward (Plant-Based) Eating Benefit your Health? [Acesso em 07/05/2021]. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health>
5. Craig, Winston J. and Mangels, Ann Reed, "Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets" (2009). Faculty Publications. 1954
6. Satija A, Bhupathiraju NS, Spiegelman D, et al. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. Journal of the American College of Cardiology, Volume 70, Issue 4, 25 July 2017, Pages 423-425.
7. Hemler CE, Hu BF. Plant-Based Diets for Cardiovascular Disease Prevention: All Plant Foods Are Not Created Equal. Nutrition (P. Kris-Etherton and K. Petersen, Section Editors); 21 (5): 18. 20 march 2019.
8. García-Maldonado E, Gallego-Narbón A, Vaquero MP. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Nutr. Hosp. vol.36 no.4 Madrid jul./ago. 2019.

9. Shah B, Newman JD, Woolf K, et al. Anti-Inflammatory Effects of a Vegan Diet Versus the American Heart Association-Recommended Diet in Coronary Artery Disease Trial. *J Am Heart Assoc.* 2018 Dec 4; 7(23): e011367. 2018 Nov 27.
10. Menzel J, Jabakhanji A, Biemann R, Mai K, et al. Systematic review and meta-analysis of the associations of vegan and vegetarian diets with inflammatory biomarkers. *Sci Rep.* 2020; 10: 21736. Published online 2020 Dec 10
11. Haghghatdoost F, Nick Bellissimo N, Zepetnek, JT. Association of vegetarian diet with inflammatory biomarkers: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutrition.* Volume 20 Issue 15. 24 August 2017.
12. Alexander S, Ostfeld, RJ, Allen K. A plant-based diet and hypertension. *J Geriatr Cardiol.* 2017 May; 14(5): 327–330
13. Patel, H., Chandra, S., Alexander, S. et al. Plant-Based Nutrition: An Essential Component of Cardiovascular Disease Prevention and Management. *Curr Cardiol Rep* 19, 104 (2017)
14. McMacken M, Shah S. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *J Geriatr Cardiol.* 2017 May; 14(5): 342–354
15. Olfert MD, Wattick RA. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Curr Diab Rep.* 2018; 18(11): 101.
16. A Wolk. Potential health hazards of eating red meat. *Journal of Internal Medicine.* Volume 281, Issue 2. February 2017. Pages 106-1227
17. Misra, R., Balagopal, P., Raj, S. et al. Red Meat Consumption (Heme Iron Intake) and Risk for Diabetes and Comorbidities? *Curr Diab Rep* 18, 100 (2018)
18. Satija A, Hu FB. Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in Cardiovascular Medicine.* Volume 28, Issue 7, October 2018, Pages 437-441
19. Sociedade Vegetariana Brasileira. Vegetarianismo - o que é? [Acesso em 07/05/2021]. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>
20. Dourado KF, Campos FACS, Roja HF. Estado nutricional, estilo de vida e risco cardiovascular de ovolactovegetarianos e onívoros. *ALAN* v.60 n.3 Caracas sep. 2010
21. Fusar-Poli P, Radua J. Ten simple rules for conducting umbrella reviews *Evidence-Based Mental Health* 2018;21:95-100
22. Aromataris E, Fernandez R, Godfrey C, Holly C, Khalil H, Tungpunkom P. Chapter 10: Umbrella Reviews. In: Aromataris E, Munn Z (Editors). *JBIM Manual for Evidence Synthesis.* JBI, 2020. Available from <https://synthesismanual.jbi.global>. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-11>