

Fotos de divulgação

**BILL CLINTON:**

Emagrecimento radical depois de problemas cardíacos, acompanhado diariamente por nutricionistas

**PORTIA DE ROSSI e**

Ellen Degeneres: a dupla fez do cardápio uma bandeira ética contra a crueldade no tratamento de animais em abatedouros

**RUSSELL BRAND:** comediante vegan**ALEC BALDWIN:** narração em documentário-ícone do movimento radical**MIKE TYSON:** dieta é parte de programa de reabilitação de sua imagem pós-divórcio

# E Hollywood se rende à onda da dieta vegan

Celebridades aderem ao cardápio vegetariano radical e militam contra a crueldade de abatedouros industriais

**Juliana Câmara**

juliana.camara@oglobo.com.br

Hollywood rendeu-se à onda vegan. Cada dia mais, aumenta o número de celebridades que confessam ter deixado de consumir todo alimento de origem animal. É gente que não só aboliu carnes de todos os tipos do cardápio diário como também recusa ovos, leites e derivados, o que inclui por exemplo queijos, bolos, massas tradicionais e a maioria dos molhos. A comediante e apresentadora Ellen Degeneres e sua mulher, a atriz Portia de Rossi, lideram o movimento: as duas — que formam a mais poderosa dupla homossexual americana — lançaram um blog dedicado ao tema ([vegan.ellen.warnerbros.com/blog](http://vegan.ellen.warnerbros.com/blog)), anunciaram a abertura de um restaurante vegan em Los Angeles e ainda preparam o lançamento de uma linha de produtos para animais domésticos, a fim de que cães e gatos possam compartilhar desta onda.

Atores e comediantes como Alec Baldwin, Woody Harrelson e Russell Brand já defenderam publicamente a nova dieta, que tem efeitos emagrecedores impressionantes. O ex-campeão mundial de boxe Mike Tyson voltou à boa forma, depois de um período tumultuado em função de um divórcio litigioso, por causa da alimentação vegan. No octógono do MMA, aliás, o lutador do Ultimate Fighting Championship (UFC) Mac Danzig é outro exemplo da combinação de um corpo atlético e alto ren-

dimento físico na modalidade de luta, graças a uma dieta vegetariana radical, sem produtos de origem animal.

**Documentário incentiva dieta por motivo ideológico**

Nem políticos escapam. O ex-presidente Bill Clinton surpreendeu seus médicos com um emagrecimento radical, graças a um cardápio diário rigorosamente livre de derivados de animais. Clinton circula agora acompanhado por dietistas, que controlam suas refeições. O ex-presidente segue também um programa de exercícios feito especialmente para quem é adepto da dieta. Isto porque, nas academias americanas, a combinação entre dieta vegan e exercícios de musculação já é a receita mais procurada por quem quer emagrecer e esculpir o corpo.

A nova onda ganhou impul-

so por causa de documentários como "Meet your meat" ("Conheça a sua carne", dirigido por Bruce Friedrich e narrado por Alec Baldwin), que mostra o modo cruel como animais são tratados nos abatedouros, além de fazer um alerta sobre a quantidade de hormônios e antibióticos usados em criadouros, para fazer com que os animais ganhem peso e possam ser abatidos em prazo mais curto. Por isso, os defensores da dieta desfiaram motivos ideológicos para seguir o novo cardápio.

No Brasil, Bianca Turano, coordenadora do Grupo Rio da Sociedade Vegetariana Brasileira, explica que, em função da ideologia dos direitos dos animais, os 'veganos' (na forma aportuguesada) adotam dieta vegetariana radical, mas existem vegetarianos que ain-

Foto de Marcelo Piu

**BIANCA TURANO,** da Sociedade Vegetariana Brasileira: 'Dieta dá trabalho'

da consomem ovos e leite:

— O movimento está crescendo muito no Brasil, em todas as idades e classes sociais. Muitas empresas perceberam isso e já oferecem produtos industrializados com selo vegan.

No Rio, quem quer comer alimentos livres de qualquer ingrediente de origem animal tem boas opções, mas também uma tarefa, segundo Bianca:

— O vegetariano radical é aquele que sempre lê embalagens, analisa os rótulos e informa-se, nos restaurantes, sobre as receitas servidas.

**Militância ideológica pode virar transtorno social**

Restaurantes como o Tempê, no Centro; o Refeitório Orgânico, em Botafogo; o Biocarioca, em Copacabana; o Vegan Vegan, em Botafogo; e o Vegetariano Social Clube, no Leblon, são

locais onde é possível encontrar boa variedade de alimentos com estas características. A desenhista Rosa Mubarak, de 58 anos, é vegan há mais de 20 anos. Parou de consumir carne vermelha em 1974, e deixou de comer ovo em 1988.

— Quando comia proteína animal, eu me sentia mal, ficava deprimida, tinha dor de barriga. Por isso, resolvi parar de comer todo tipo de carne, e mesmo peixe. Eu sentia mais prazer quando ingeria cereais — lembra ela — Quando você para de comer carne, ajuda o mundo.

Para manter este bem-estar, Rosa tem muito trabalho: leva comida aos locais aonde vai e sabe que terá dificuldades de achar restaurantes em viagem. E conta que sempre pesquisa por opções de restaurantes vegan, antes de embarcar:

— Na Itália, eu passei o

maior aperto. Quase não tinha opções de restaurantes.

Do ponto de vista social, a dieta é um transtorno. É mesmo difícil encontrar amigos que aceitem um cardápio tão radical, e evitar encontros em churrascos, pizzarias etc...

— Os amigos já sabem. Lá em casa não entra nada de origem animal. E perguntam se podem levar um sanduíche, mas sabem que eu sou brigona — brinca.

Do ponto de vista da saúde, os médicos alertam que é preciso substituir muitos dos nutrientes que são providos por carnes e derivados de leite, como ferro e vitamina B12.

— Não basta cortar proteína animal, tem que fazer uma compensação equilibrada, com inclusão adequada de grãos, leguminosas e vegetais — ensina a nutricionista funcional Luciana Harfenist. ■

## ► Dicas para adotar o estilo

• **Na hora de fazer a opção por uma dieta vegan é importante ficar atento a certos fatores para garantir que você se mantenha saudável:**

• **ACOMPANHAMENTO:** Para garantir substituições adequadas de nutrientes para as suas necessidades, procure um nutricionista profissional para fazer os cálculos das suas necessidades.

• **SUPLEMENTAÇÃO:** Os 've-

gans' costumam precisar de suplementos de vitamina B12. Faça isso com a orientação de um especialista.

• **FERRO:** O ferro de origem vegetal é diferente do de origem animal. A vitamina C ajuda a absorver o nutriente oriundo de fonte vegetal, como couve, rúcula e brócolis. Laranja, limão e vegetais verdes escuros são fontes de vitamina C.

• **PROTEÍNA:** Combinações de leguminosas com cereais — feijão com arroz — são boas opções de fontes de proteína. Outras fontes são avelãs, amêndoas, castanhas, sementes e produtos à base de soja.

• **CÁLCIO:** Muitas vezes é necessária a suplementação, com indicação de profissional. Alternativas ao leite e aos seus derivados são os vegetais verdes escuros.

# Nutricionistas: é preciso substituir nutrientes

Carência de proteína, ferro, cálcio e vitamina B12 deve ser compensada por novas fontes

• A maior preocupação de nutricionistas que acompanham quem faz a opção pela dieta vegan é a carência da vitamina B12, presente principalmente em leite, seus derivados e ovos. Sua falta pode causar dificuldades de concentração e depressão. Como o organismo armazena esse nutriente, as pessoas só sentem sua carência meses depois de iniciada a dieta. Além disso, cardápios vegetarianos são ricos em ácido fólico, o que mascara os sinais da carência de B12. Ela só é percebida quando surgem os sintomas neurológicos.

— A suplementação de B12 é fundamental para "veganos" — ensina a nutricionista Bia Rique, da Clínica Ivo Pitaguy.

No caso de gestantes, crianças, adolescentes e idosos, a atenção deve ser redobrada.

— A gestante vegetariana é um desafio para nutricionistas. Ela aumenta sua necessidade de energia e de micronutrientes, e, neste caso, não ingere as maiores fontes de ferro e de B12 — complementa a nutricionista Luciana Harfenist.

Vegetais como couve, brócolis e rúcula contêm uma forma de ferro que não é tão bem ab-

sorvida pelo organismo quanto o ferro de alimentos de origem animal. Por isso, recomenda-se reforçar o consumo de laranja, limão, acerola e vegetais verdes escuros: eles têm vitamina C, que melhora a absorção de ferro pelo organismo.

— O espinafre, ao contrário do que a gente costuma achar, não é recomendado como fonte de ferro. Além disto, ele tem ácido fítico, que interfere na absorção do ferro pelo organismo — diz Luciana.

Outros nutrientes essenciais de fonte animal são cálcio e proteína. Bia Rique explica que a in-

suficiência de proteína e de vitamina D atrapalha a absorção de cálcio pelo corpo. Para quem não consome laticínios, boas fontes de cálcio são os vegetais verdes escuros. A principal fonte de vitamina D é a exposição ao sol. Para vegans, talvez seja preciso tomar suplementos, mas com ajuda de nutricionista. Quem adere ao cardápio radical pode encontrar proteínas na velha receita caseira do arroz com feijão. Sementes e frutos oleaginosos também são boas fontes.

— Por isso, o 'vegan' tem que ter um cuidado muito maior para manter uma dieta

completamente equilibrada — ressalta a profissional.

As especialistas ressaltam que o segredo do bom cardápio vegan é ter equilíbrio. Luciana chama atenção para o fato de que essas dietas costumam ser ricas em fibras, importantes para o intestino:

— Excesso e radicalismo inibem a absorção de nutrientes fundamentais ao corpo. E como as necessidades de nutrientes variam de um indivíduo para outro, é importante procurar um profissional para calcular o que deve estar no prato de cada um. ■

**O GLOBO**

**MAIS SAÚDE HOJE NA INTERNET:**

[oglobo.com.br/saude](http://oglobo.com.br/saude)

**VÍDEO:** Veja os efeitos da toxina botulínica nos músculos.

**POLÊMICA:** Acompanhe a cobertura sobre o debate em torno dos implantes de mama condenados pela Anvisa.

**VEGAN:** Receitas fáceis de fazer em casa.