

A RELAÇÃO ENTRE A DIETA VEGETARIANA E A QUALIDADE DO SONO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Yuri Carvalho Santos¹;

Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/8698543492398538>

Nayeli Silva Lima Matias².

Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/0685032077679082>

RESUMO: De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, vegetarianos excluem todos os tipos de carne, aves e peixes da alimentação, podendo ou não consumir laticínios e ovos. Dados do IBOPE de 2018 mostram que 14% da população brasileira é vegetariana, um aumento de 75% nas regiões metropolitanas em relação a 2012. Entretanto, embora a dieta vegetariana promova diversos benefícios à saúde, seu impacto na qualidade do sono ainda é pouco explorado. Assim, esse estudo tem como objetivo analisar a relação entre a dieta vegetariana e a qualidade do sono, identificando os potenciais benefícios e limitações dessa prática alimentar. Esse estudo trata-se de uma revisão narrativa e retrospectiva, baseada na estratégia PICO: P – indivíduos vegetarianos; I – dieta vegetariana; C – dieta onívora; O – melhorias na qualidade do sono. Foram incluídos artigos transversais, com indivíduos ≥ 18 anos, publicados entre 2019 e 2024, nas bases MEDLINE e Web of Science. A busca com os descritores “Vegetarian Diet” AND “Sleep Quality” resultou em 57 estudos, dos quais 5 foram selecionados. Os resultados sugerem que a dieta vegetariana pode melhorar a qualidade do sono. No entanto, são necessários mais estudos, incluindo ensaios clínicos randomizados e meta-análises, para compreender melhor os mecanismos envolvidos e fortalecer as evidências.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta vegetariana. Qualidade de sono. Revisão narrativa.

THE RELATIONSHIP BETWEEN A VEGETARIAN DIET AND SLEEP QUALITY: A NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT: According to the Brazilian Vegetarian Society, vegetarians exclude all types of meat, poultry, and fish from their diet, while they may or may not consume dairy and eggs. Data from IBOPE in 2018 show that 14% of the Brazilian population is vegetarian, representing a 75% increase in metropolitan regions compared to 2012. However, although the vegetarian diet provides several health benefits, its impact on sleep quality remains underexplored. Thus, this study aims to analyze the relationship between a vegetarian diet and sleep quality, identifying its potential benefits and limitations. This study is a narrative and retrospective review based on the PICO strategy: P – vegetarian individuals; I – vegetarian

diet; C – omnivorous diet; O – improvements in sleep quality. Cross-sectional studies with individuals aged ≥ 18 years, published between 2019 and 2024, indexed in MEDLINE and Web of Science, were included. The search using the descriptors “Vegetarian Diet” AND “Sleep Quality” yielded 57 studies, of which 5 were selected. The findings suggest that a vegetarian diet may improve sleep quality. However, further studies, including randomized clinical trials and meta-analyses, are necessary to better understand the underlying mechanisms and strengthen the evidence.

KEYWORDS: Vegetarian diet. Sleep quality. Narrative review.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, vegetariano é quem exclui da alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, independentemente do consumo de laticínios ou ovos. Destaca-se que as definições de vegetarianismo fornecidas por diferentes sociedades vegetarianas/veganas ao redor do mundo estão alinhadas com esse conceito (Hargreaves SM *et al*, 2023). Nesse contexto, destaca-se que esse padrão alimentar é aderido por diversos motivos, desde aspectos relacionados à sustentabilidade do meio ambiente, motivações éticas, religiosas, culturais e quanto aos efeitos positivos à saúde (Klauck; Gussoni; Gonçalves, 2022).

Atualmente, a prevalência do vegetarianismo varia globalmente. A Ásia apresenta a maior taxa, com 19% da população adotando essa prática, impulsionada, principalmente, pela Índia, que possui a maior proporção de vegetarianos no mundo (cerca de 40% da população). Na África e no Oriente Médio, a prevalência é de aproximadamente 16%, enquanto na América Central e do Sul é de 8% (Hargreaves SM *et al*, 2021). Já no contexto brasileiro, segundo dados obtidos no ano de 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), 14% da população brasileira em geral são classificados como vegetarianos, comparado aos números da mesma pesquisa realizada no ano de 2012, pode-se notar que houve um crescimento de 75% da população vegetariana nas regiões metropolitanas.

Outra tendência em crescimento são os distúrbios do sono, que afetam aproximadamente 20-30% da população geral. Sua prevalência pode estar associada a atrasos nos ritmos circadianos, condições psicológicas, fatores ambientais e sociais, além de aspectos físicos, como sedentarismo e uma alimentação inadequada ou irregular (Lastrawan; Indrasari utami; Tini, 2023). Estudos indicam que a restrição do sono impacta diretamente a ingestão alimentar, o apetite e a saciedade, alterando a resposta hormonal da grelina e da leptina. Além disso, a má qualidade do sono está frequentemente ligada a hábitos pouco saudáveis e mudanças no estilo de vida, como o consumo de alimentos e bebidas de alto teor calórico (Hur S *et al*, 2021).

Nesse contexto, embora as dietas vegetarianas estejam associadas a benefícios à saúde, como menor índice de massa corporal (IMC), melhor perfil cardiometabólico e menor risco de doenças cardiovasculares, os efeitos sobre a saúde mental e a qualidade do

sono ainda são incertos. Assim, enquanto algumas pesquisas indicam impactos positivos nesses aspectos, outras apresentam resultados divergentes (Coxon C *et al*, 2023).

OBJETIVO

Embora a dieta vegetariana tenha sido amplamente associada a benefícios para a saúde geral, seu impacto direto na qualidade do sono ainda é um tema pouco explorado. Considerando a importância de identificar estratégias nutricionais que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico e emocional, esse estudo tem como objetivo analisar a relação entre a dieta vegetariana e a qualidade do sono, identificando os potenciais benefícios e limitações dessa prática alimentar no que se refere à modulação dos padrões de sono.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa e retrospectiva, com característica descritiva, quantitativa e de natureza básica. Para a construção da pergunta norteadora, foi utilizado a estratégia PICO, definindo-se: P (população) - “Indivíduos que seguem dieta vegetariana”; I (intervenção) - “Dieta vegetariana”; C (comparação) - “Dieta onívora”; O (desfecho) – “Melhora na qualidade de sono”. Assim, a pergunta norteadora da pesquisa foi: “Indivíduos que seguem uma dieta vegetariana apresentam melhor qualidade do sono em relação aos que seguem uma dieta onívora?”.

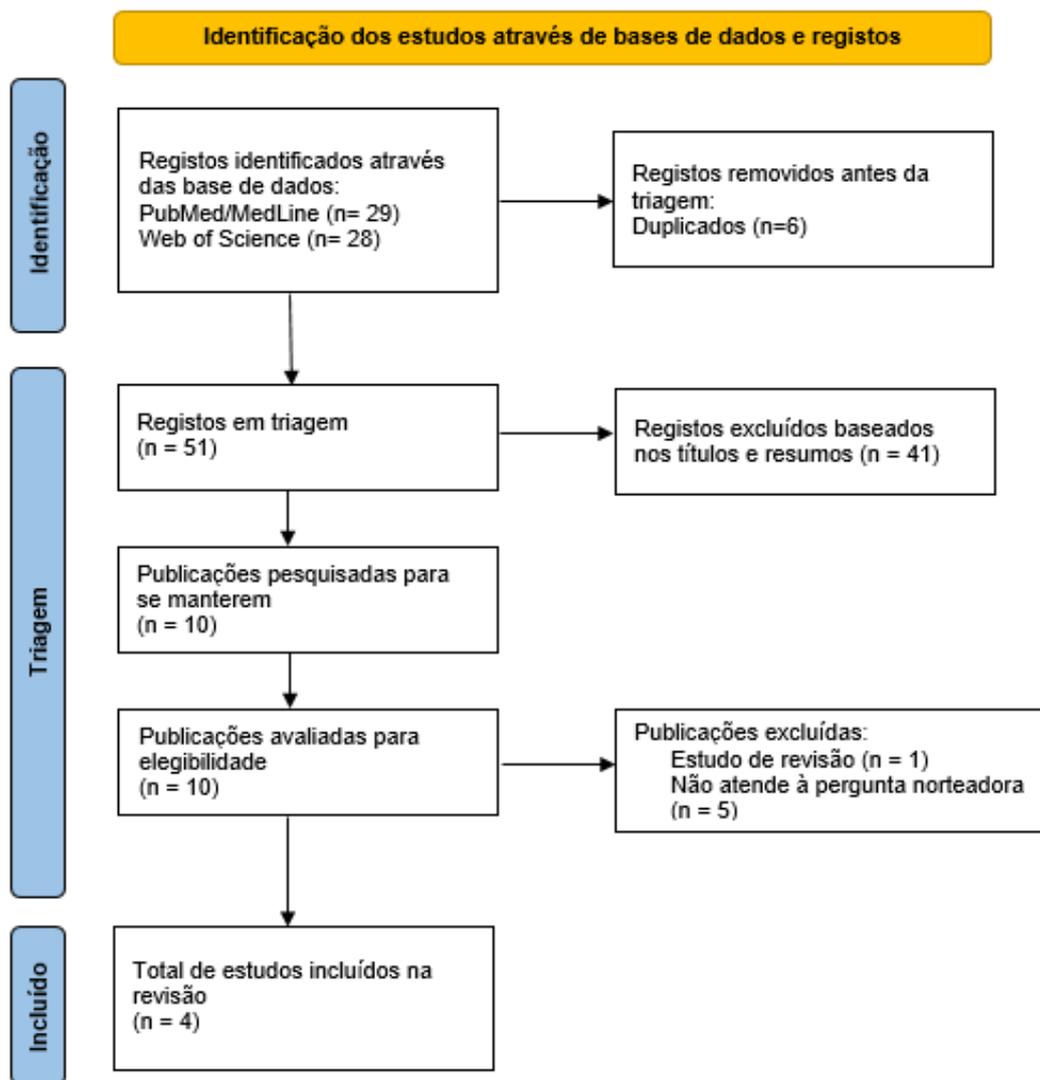
Os critérios de inclusão abrangeram artigos científicos originais com estudos transversais, envolvendo pacientes com 18 anos ou mais, independentemente de gênero ou etnia. Foram selecionados apenas estudos publicados na íntegra, de acesso gratuito, entre 2019 e 2024, e indexados nas bases *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e *Web of Science*, na qual a última base foi acessada por meio do portal CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). Foram excluídos estudos que não atendiam aos objetivos da pesquisa, além de artigos de revisão, monografias, dissertações e teses.

Para a busca e identificação de palavras-chave, foram utilizados os descritores do *Medical Subject Headings* (MeSH) e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os termos de busca empregados foram: “Vegetarian Diet” AND “Sleep Quality”, na qual o operador booleano “AND” foi aplicado para conectar os termos da exposição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial resultou em 57 trabalhos. Após a avaliação dos títulos desses artigos, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 5 estudos relevantes para a pesquisa, conforme ilustrado no fluxograma adaptado do PRISMA (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos (com base no Flowchart PRISMA).



Fonte: Autoria própria.

A extração de dados incluiu autores, ano de publicação, população, tamanho da amostra, metodologia e principais resultados, como observado na Tabela 1.

Tabela 1: Descrição dos estudos incluídos.

Autor/Ano de publicação	Amostra	Metodologia	Principais resultados
Obeidat RF <i>et al</i> , 2024	Um total de 158 participantes finalizaram o estudo. Os critérios de inclusão foram mulheres com 18 anos ou mais, atualmente matriculadas em estudos universitários	O Vegetarian Quality of Life Questionnaire (VEGQOL) foi utilizado para avaliar a prevalência da dieta vegetariana e sua relação com a qualidade de vida dos participantes. A saúde do sono foi medida pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que avalia diversos aspectos do sono por meio de sete componentes e uma pontuação composta.	Testes de correlação e análise de variância unidirecional não encontraram associação significativa entre tipo de dieta (vegetariana vs. não vegetariana) e qualidade do sono.
Liu J <i>et al</i> , 2024	Os dados foram obtidos da Pesquisa Longitudinal de Longevidade Saudável Chinesa (CLHLS) de 2018, com 6.853 participantes, principalmente com mais de 65 anos.	Questionários de frequência alimentar avaliaram o índice da dieta baseada em vegetais (PDI). A saúde do sono foi medida pela qualidade e duração do sono, com duas perguntas: “Como está sua qualidade de sono atual?” e “Quantas horas você dorme por dia?”. A qualidade foi categorizada como “razoável”, “ruim” ou “muito ruim” (valor 0) e “bom” ou “muito bom” (valor 1).	A análise de regressão observou que os participantes no quartil mais alto do índice da dieta tinham 1,209 vezes mais chances de melhor qualidade do sono e 1,241 vezes mais chances de duração adequada, em comparação ao quartil mais baixo.
Wang X <i>et al</i> , 2023	Foram recrutados 560 adultos, com idades entre 18 e 61 anos, sendo 280 vegetarianos e 280 onívoros. Os critérios de inclusão para os vegetarianos foram: idade mínima de 18 anos, residência em Xangai por mais de seis meses, adoção de uma dieta vegetariana por pelo menos um ano e compreensão do conteúdo dos questionários.	A ingestão alimentar foi coletada por nutricionistas treinados, por meio de um questionário de frequência alimentar semiquantitativo validado (SQFFQ). Para avaliar o sono, foi utilizada uma versão modificada do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.	A proporção de vegetarianos satisfeitos com o sono foi significativamente maior do que a dos onívoros (84,6% vs. 76,1%). Embora os vegetarianos durmam, em média, 12 minutos a menos que os onívoros, sua qualidade de sono foi superior, sugerindo que os vegetarianos podem ter maior eficiência do sono.

<p>Pourreza S <i>et al</i>, 2021</p>	<p>390 mulheres com sobrepeso e obesas, com idades entre 18 e 48 anos, participaram do estudo</p>	<p>Foi utilizado um questionário de frequência alimentar validado (FFQ) para calcular o PDI geral, o índice de dieta saudável baseada em vegetais (hPDI) e o índice de dieta não saudável baseada em vegetais (uPDI). A qualidade do sono foi avaliada por meio do PSQI.</p>	<p>Não encontrou-se associação significativa entre PDI e hPDI com a qualidade do sono. No entanto, ao considerar fatores de confusão como atividade física, escolaridade, status econômico, horas de sono, consumo de suplementos e café, observamos uma associação positiva significativa entre uPDI e PSQI, sugerindo que uma dieta baseada em vegetais não saudável está relacionada à menor qualidade do sono.</p>
--------------------------------------	---	--	--

Fonte: Autoria própria.

Os trabalhos selecionados utilizam como amostras adultos de ambos os sexos, com idades variando entre 18 e 61 anos. O estudo de Pourreza S *et al*, 2021, no entanto, adotou critérios mais específicos para suas amostras, restringindo-se a mulheres com sobrepeso ou obesidade. Além disso, observou-se que a maioria dos estudos fez uso do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh para avaliar a qualidade do sono.

Os estudos analisados apresentaram resultados positivos, evidenciando a eficácia da metodologia aplicada. Entretanto, vale destacar que, no estudo de Obeidat RF *et al*, 2024, não foi encontrada associação significativa entre qualidade do sono e tipo de dieta. Isso pode ser parcialmente explicado devido ao curto tempo médio dos participantes seguindo a dieta vegetariana. Além disso, a análise em questão não considerou fatores externos que influenciam a qualidade do sono, como estresse, apoio social e saúde mental.

Os resultados positivos evidenciados podem ser explicados pelo fato de que o consumo elevado de frutas e vegetais, entre outros componentes, está associado a uma maior probabilidade de uma boa qualidade de sono, incluindo menor latência para iniciar o sono e maior eficiência. Isso ocorre porque esses alimentos são frequentemente fontes ricas de triptofano e melatonina, além de serem ricos em fibras, que favorecem a composição microbiana intestinal, e possuem propriedades anti-inflamatórias (Zuraikat FM *et al*, 2021).

Outro aspecto a ser destacado é que fatores nutricionais a longo prazo podem influenciar o estado inflamatório, que, por sua vez, está fortemente ligado à distúrbios do sono, no qual diversos estudos indicam que a perturbação do sono está associada a alterações nos níveis circulantes de citocinas inflamatórias, especialmente proteína C-reativa, interleucina-6 e glicocorticóides (Zhao M *et al*, 2020). Isso pode ser observado no estudo de Pourreza S *et al*, 2021, na qual a adesão a uma dieta vegetal saudável foi inversamente associada às concentrações séricas de proteína C-reativa de alta sensibilidade, enquanto

a adesão a uma dieta vegetal não saudável mostrou uma associação positiva com esses níveis.

Além disso, as proteínas vegetais são ricas em triptofano, um precursor da melatonina e da serotonina (5-hidroxitriptamina, 5-HT), que regulam principalmente o sono. O consumo de alimentos ricos em triptofano pode estimular a síntese de melatonina, auxiliando no equilíbrio do ciclo do sono (Arslan N *et al*, 2024). Esses achados são evidenciados no estudo de Lastrawan, Indrasari Utami, Tini (2023), que utilizou um método observacional analítico transversal. Os resultados indicaram que a dieta vegetariana está associada a níveis significativamente mais altos de serotonina e a uma pontuação menor no PSQI, sugerindo melhor qualidade do sono.

As principais limitações dos estudos analisados estão relacionadas a predominância de estudos transversais na literatura, assim, a incorporação de mais estudos de intervenção melhoraria a análise das relações de causa e efeito. Além disso, ressalta-se o número reduzido de estudos humanos relevantes encontrados que discutem os nutrientes de dietas baseadas em vegetais e sua relação com a qualidade do sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações apresentadas, sugere-se que o padrão de dieta vegetariana pode influenciar positivamente a qualidade do sono. No entanto, para um melhor entendimento dos mecanismos fisiológicos e bioquímicos dessa relação, são necessários estudos futuros, destacando-se ensaios clínicos randomizados e meta-análises, a fim de fornecer evidências mais consistentes sobre os efeitos da dieta vegetariana na qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

ARSLAN, Neslihan *et al*. From Garden to Pillow: Understanding the Relationship between Plant-Based Nutrition and Quality of Sleep. **Nutrients**, v. 16, n. 16, p. 2683, 2024.

COXON, Christle *et al*. Personality, dietary identity, mental and sleep health in vegans and vegetarians: A preliminary cross-sectional study. **Health Science Reports**, v. 6, n. 8, p. e1525, 2023.

HARGREAVES, Shila Minari *et al*. Vegetarian diet: an overview through the perspective of quality of life domains. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 8, p. 4067, 2021.

HARGREAVES, Shila Minari *et al*. Plant-based and vegetarian diets: na overview and definition of these dietary patterns. **European journal of nutrition**, v. 62, n. 3, p. 1109-1121, 2023.

HUR, Soohee *et al*. Associations of diet quality and sleep quality with obesity. **Nutrients**, v. 13, n. 9, p. 3181, 2021.

Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística - IBOPE. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo [Internet]: IBOPE; 2018. Disponível em: [https:// www.svb.org.br/](https://www.svb.org.br/)

images/Documentos/JOB_0416_ VEGETARIANISMO.pdf

KLAUCK KERN, Luana; GUSSONI BASILE, Livia; GONÇALVES DE LIMA, Claudia. Análise dos conhecimentos, da prática e do consumo alimentar de estudantes vegetarianos de uma universidade pública no município de Dourados-MS. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 13, n. 2, 2022.

LASTRAWAN, I Made Odie; INDRASARI UTAMI, Desak Ketut; TINI, Kumara. Differences in Serotonin Level and Sleep Quality at The Community Based on Dieting (Vegetarian and Non-Vegetarian). **International Journal of Research and Review**, v. 10, n. 4, p. 439–446, 2023.

LIU, Junping *et al.* The Relationship between Plant-Based Diet Indices and Sleep Health in Older Adults: The Mediating Role of Depressive Symptoms and Anxiety. **Nutrients**, v. 16, n. 19, p. 3386, 2024.

OBEIDAT, Rana F. *et al.* Association between Vegetarian Diet Consumption and Academic Performance, Sleep Quality, and Health-Related Quality of Life among Female Undergraduate College Students. **Journal of Nutrition and Metabolism**, v. 2024, n. 1, p. 5053639, 2024.

POURREZA, Sanaz *et al.* Association of plant-based diet index with inflammatory markers and sleep quality in overweight and obese female adults: A cross-sectional study. **International journal of clinical practice**, v. 75, n. 9, p. e14429, 2021.

WANG, Xiaodi *et al.* Vegetarians have an indirect positive effect on sleep quality through depression condition. **Scientific reports**, v. 13, n. 1, p. 7210, 2023.

ZHAO, Mingxia *et al.* The effects of dietary nutrition on sleep and sleep disorders. **Mediators of inflammation**, v. 2020, n. 1, p. 3142874, 2020.

ZURAIKAT, Faris M. *et al.* Sleep and diet: mounting evidence of a cyclical relationship. **Annual review of nutrition**, v. 41, n. 1, p. 309-332, 2021.