

DADOS EM NÚMEROS

DADOS GERAIS

Quantas pessoas com algum tipo de alergia alimentícia existem no Brasil?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, as alergias alimentares afetam cerca de 8% das crianças brasileiras. Além disso, um estudo realizado em 2018 pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) estimou que a prevalência de alergias alimentares em adultos na cidade de São Paulo é de aproximadamente 4%. No entanto, é importante notar que esses dados podem não ser representativos de todo o país e podem estar sujeitos a variações geográficas e culturais.

Quantas pessoas com algum tipo de intolerância alimentícia existem no Brasil?

De acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), cerca de 35% dos brasileiros apresentam algum tipo de intolerância alimentar, sendo a intolerância à lactose a mais comum. Além disso, a intolerância ao glúten (doença celíaca) é estimada em 1% da população brasileira, de acordo com a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA).

É importante lembrar que a intolerância alimentar e a alergia alimentar são condições diferentes. A intolerância alimentar geralmente ocorre devido à incapacidade do corpo de digerir ou absorver determinados alimentos, enquanto a alergia alimentar é uma resposta imunológica adversa a uma proteína alimentar específica.

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), estima-se que cerca de 35% a 50% da população brasileira apresenta algum grau de intolerância à lactose, uma condição na qual o organismo não consegue digerir adequadamente o açúcar presente no leite e em outros produtos lácteos. No entanto, é importante ressaltar que essa estimativa pode variar dependendo da fonte consultada e da metodologia utilizada para aferir a prevalência da intolerância à lactose na população.

CELÍACOS

Segundo a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA), estima-se que cerca de 1% da população brasileira seja celíaca, o que representa aproximadamente 2 milhões de pessoas. No entanto, é importante ressaltar que muitas pessoas com a doença celíaca não são diagnosticadas, o que pode levar a complicações de saúde a longo prazo.

INTOLERÂNCIA A GLUTEN

Não há uma estimativa precisa do número de pessoas com intolerância ao glúten no Brasil, mas estudos sugerem que a doença celíaca, que é uma forma de intolerância ao glúten, afeta cerca de 1% da população brasileira. Além disso, muitas outras pessoas podem ter sensibilidade ao glúten, que é uma condição em que os sintomas semelhantes aos da doença celíaca são observados, mas os testes para a doença são negativos.

Doença celíaca: é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage ao glúten e danifica as vilosidades do intestino delgado, o que pode levar a uma série de sintomas gastrointestinais, nutricionais e sistêmicos. A doença celíaca é uma condição crônica que não tem cura, e o único tratamento é a adoção de uma dieta sem glúten.

Intolerância ao glúten não celíaca: é uma condição em que a pessoa apresenta sintomas semelhantes aos da doença celíaca ao consumir alimentos com glúten, mas não apresenta as mesmas alterações histológicas no intestino. A intolerância ao glúten não celíaca não é uma condição autoimune e pode ser causada por uma variedade de fatores, como sensibilidade ao trigo ou outros componentes do glúten.

DIABÉTICOS

O Brasil chegou, no ano passado, a 9,14% da sua população com mais de 18 anos vivendo com diabetes. Em 2020, esse índice era de 8,2%, ou seja, houve um aumento de 11,47%. Assim, o país já conta com cerca de 15 milhões de adultos convivendo com a doença. Os dados são do Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) 2021, pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde para colher informações sobre fatores de risco de saúde da população. Em 2019, antes da pandemia, a taxa de adultos com diabetes era ainda menor, de 7,45%.

VEGETARIANOS

Segundo uma pesquisa realizada pelo IBOPE em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) em 2018, cerca de 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa aproximadamente 30 milhões de pessoas. Esse número tem crescido nos últimos anos, impulsionado pela conscientização sobre os impactos ambientais, de saúde e de bem-estar animal da produção e do consumo de alimentos de origem animal.

VEGANOS

Não há um número exato de pessoas veganas no Brasil, pois não há um registro oficial ou censo que contabilize esse dado. No entanto, algumas pesquisas e estimativas indicam que o número de pessoas veganas no Brasil está crescendo.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo IBOPE em 2018, cerca de 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que inclui pessoas que não consomem carne, mas podem consumir outros produtos de origem animal, como leite e ovos. No entanto, não se sabe quantas dessas pessoas são veganas.

Outras estimativas, como a da Sociedade Vegetariana Brasileira, sugerem que o número de veganos no país esteja em torno de 5% da população brasileira, o que equivale a cerca de 10 milhões de pessoas. No entanto, é importante lembrar que esses números são apenas estimativas e podem variar bastante dependendo da fonte consultada.

HIPERTENSOS

Segundo dados da pesquisa Vigitel, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, cerca de 25% da população brasileira adulta (ou seja, com 18 anos ou mais) foi diagnosticada com hipertensão arterial, o que corresponde a aproximadamente 31,3 milhões de pessoas.

LOW CARB

Não há dados precisos sobre o número exato de pessoas que seguem a dieta low carb em todo o mundo, já que não há um registro centralizado de quem segue essa dieta. No entanto, a dieta low carb tem ganhado popularidade nos últimos anos, e muitas pessoas têm adotado esse estilo alimentar como uma forma de perder peso, melhorar a saúde e prevenir doenças.

Algumas pesquisas indicam que a dieta low carb é uma das dietas mais populares em todo o mundo, ao lado da dieta cetogênica e da dieta paleo. Um estudo de 2019 publicado na revista científica Lancet mostrou que a dieta low carb era a terceira dieta mais popular entre os mais de 10.000 participantes do estudo em 10 países, atrás apenas da dieta mediterrânea e da dieta vegetariana.

SOJA

Estima-se que seja semelhante à de outros países desenvolvidos, que varia em torno de 0,4% a 0,6% da população.

Embora não existam dados específicos sobre a alergia à soja, sabe-se que a soja é um dos principais alérgenos alimentares e é comumente encontrada em muitos alimentos processados e produtos industrializados.

OVO

A alergia ao ovo é uma das alergias alimentares mais comuns em todo o mundo, incluindo no Brasil. No entanto, não há estatísticas precisas sobre a prevalência de alergia ao ovo no Brasil.

Ovo é um dos alérgenos mais comuns em crianças com menos de 5 anos. Além disso, o ovo é um dos oito principais alérgenos alimentares reconhecidos pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) no Brasil, juntamente com amendoim, soja, leite, crustáceos, peixe, trigo e castanhas.

FRUTOS DO MAR

Dados precisos sobre o número de pessoas com alergia a frutos do mar no Brasil podem ser difíceis de obter, pois muitos casos podem não ser relatados ou diagnosticados adequadamente.

PRINCIPAIS RESTRIÇÕES ALIMENTARES RELIGIOSA

Judaísmo: Na religião judaica, há restrições alimentares conhecidas como kashrut. Os alimentos considerados kosher incluem animais que têm cascos fendidos e ruminais, como bois, ovelhas, cabras e veados, além de peixes com escamas e barbatanas, como o salmão e o arenque. Os animais devem ser abatidos de acordo com regras específicas e não podem ser misturados com produtos lácteos. Além disso, muitos judeus observantes também evitam comer frutos do mar e carne de porco.

Islamismo: Os muçulmanos seguem as leis alimentares conhecidas como halal. Animais que são halal incluem bovinos, ovinos, caprinos e aves, desde que tenham sido abatidos de acordo com regras específicas. Carne de porco e produtos derivados de animais que não foram abatidos de acordo com as regras do halal, como gelatina feita de ossos de animais, são proibidos.

Hinduísmo: Muitos hindus são vegetarianos e evitam a carne de vaca, considerada sagrada. Outras restrições alimentares incluem não comer carne de porco, frango, peixe e mariscos, bem como ovos, cebola, alho e outros alimentos considerados impuros.

Cristianismo: Não há restrições alimentares específicas no cristianismo, embora algumas igrejas ou denominações possam ter suas próprias tradições e práticas alimentares. Por exemplo, a Igreja Católica tradicionalmente observa o jejum durante a Quaresma, o que significa evitar carne em certos dias.