**DADOS EM NÚMEROS**

**DADOS GERAIS**

Quantas pessoas com algum tipo de alergia existem no Brasil?

Quantas pessoas com algum tipo de intolerância existem no Brasil?

**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**

De acordo com dados do Ministério da Saúde, em 2021, cerca de 7,4% da população brasileira adulta (18 anos ou mais) tinha diabetes, o que equivale a aproximadamente 13,8 milhões de pessoas. Esse número vem aumentando nos últimos anos e a diabetes é considerada uma das principais doenças crônicas no país.

**VEGETARIANOS**

De acordo com dados do Ministério da Saúde, em 2021, cerca de 7,4% da população brasileira adulta (18 anos ou mais) tinha diabetes, o que equivale a aproximadamente 13,8 milhões de pessoas. Esse número vem aumentando nos últimos anos e a diabetes é considerada uma das principais doenças crônicas no país.

**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.