

## Resumo

Apesar de existirem alguns estudos relacionando alimentação e saúde reprodutiva, são ainda inexistentes os que averiguam o impacto na sexualidade em geral e que não se cingem às consequências de determinado regime alimentar para a saúde física. Assim, propomos um ensaio sobre esta hipótese. Uma revisão da literatura e relatos informais sobre vegetarianismo revelaram que existem, por um lado, atribuições negativas sensacionalistas feitas aos homens vegetarianos, como parece ser a sugestão de que têm a sua função sexual comprometida ou a ideia de que são afeminados e, por outro, qualidades atribuídas às pessoas vegetarianas, sobretudo aos homens, que parecem potenciar a atratividade quer física quer emocional destes indivíduos. Com o presente trabalho quisemos averiguar que ligações se podem estabelecer entre uma dieta vegetariana e a sexualidade humana, desmistificando também algumas noções erradas sobre vegetarianismo<sup>1</sup>.

Palavras-chave: vegetarianismo, saúde, sexualidade, atração, empatia.

## Abstract

Even though there is some scientific research regarding the connection between reproductive health and diet, there is no knowledge of studies aiming at the influences of diet in the broader area of human sexuality. A review of the literature and some reports taken from online forums as well as social studies, provided some evidence of both positive and negative perceptions towards vegetarians. While the negative perceptions were found mostly to be unsubstantiated and myth-based, the positive perceptions were fully supported, thus providing for benefits of vegetarian diets on physical, mental and sexual health, as well as a potential effect on the increased attraction of vegetarians, via empathic and physical gains.

Keywords: vegetarianism, health, human sexuality, attraction, empathy.

Autoria/author: Ana Rita Gomes Costa Seara  
ar.seara@gmail.com

## Introdução

A sexualidade é o domínio de experiências corporais e sociais produzidas através de discursos, normas e práticas reguladoras em constante negociação que operam na intersecção do desejo, comportamento, identidade e poder institucional, dizendo respeito simultaneamente aos corpos, prazeres e poder (Corrêa et al., 2008). Segundo a OMS (2004), é um aspeto central dos seres humanos ao longo da vida e engloba o sexo, o género, as identidades e papeis, orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução, não se cingindo, portanto, à biologia e ao sexo, envolvendo também afetos, valores, crenças, atitudes, informados por uma variedade de micro e macro sistemas sociais, culturais, políticos, educacionais. As evidências sugerem que também os hábitos alimentares e a adesão a determinadas dietas fazem cada vez mais parte do complexo emaranhado de fatores que regem a sexualidade humana, por via não só da nutrição, como também de uma multiplicidade de aspetos relacionados com a psicologia. Para explorar esta intrigante ligação vamos debruçar-nos sobre duas condições pertinentes - o omnivorismo e o vegetarianismo - uma vez que se constituem enquanto dietas nutricionalmente diferentes e sobre as quais se agitam discursos, especulações e investigação entusiasmantes e relevantes para a compreensão de múltiplos aspetos da sexualidade humana. Começaremos por nos debruçar necessariamente sobre a relação entre hábitos alimentares, saúde física e saúde mental, construindo depois a ponte para a função sexual e sexualidade humana em geral, que traduz o âmbito deste ensaio.

---

<sup>1</sup> Neste trabalho aludiremos a dietas vegetarianas de um modo global, abarcando o vegetarianismo e veganismo nas suas vertentes nutricionais. A destrição necessária será feita quando nos referirmos a ideologias subjacentes.

### Saúde Física

Nas últimas décadas temos assistido ao crescimento generalizado das chamadas “doenças civilizacionais”, relacionadas com a alimentação e poluição, considerando-se que a fragilização dos hábitos alimentares e a redução da disponibilidade e variedade de nutrientes podem dar origem a problemas graves impactando a saúde aos mais variados níveis (Frasseto et al., 2001; Cordain et al., 2005; Bastos et al., 2011). Consequentemente, proliferam hoje os discursos que advogam que uma melhoria nos hábitos alimentares permitiria uma melhor proteção contra os poluentes ambientais e seus efeitos, bem como o recuo de flagelos sociais como a obesidade mórbida, a diabetes, a hipertensão, entre outros (Verma, Goldin e Lin, 1998; Milton, 2000). Uma destas estratégias de melhoria é a adoção de hábitos alimentares que privilegiem os produtos vegetais relativamente aos alimentos de origem animal (OMS, 2001; ADA, 2009) cujo consumo excessivo, sobretudo o de carne vermelha e processada (Larsson et al., 2006; Sinha et al., 2009), parece ter-se tornado num problema de saúde pública (Sabaté, 2003; Walker et al., 2005; Do et al., 2011). Os principais malefícios atribuídos à carne são: as elevadas concentrações de ácidos gordos, que potenciam a formação de células cancerígenas, sobretudo quando a carne é cozinhada a altas temperaturas; de ferro, que em quantidades excessivas contribui para o aumento dos radicais livres interferindo no efeito benéfico dos anti oxidantes; de sal, colesterol e gorduras saturadas que podem ser responsáveis por problemas como a aterosclerose e a hipertensão; de hormonas exógenas e outros disruptores endócrinos usados no tratamento e conservação da carne; de agentes patogénicos como bactérias, vírus, príões e de antibióticos que podem prejudicar o sistema imunitário (Gooderham et al., 2001; Walker et al., 2005; Aune et al., 2009; Sinha et al., 2009;). De facto, são inúmeros os estudos que associam o consumo excessivo de carne à prevalência de múltiplos tipos de cancro, doenças endócrinas e cardiovasculares (Slatery et al., 1991; Giovannucci et al., 1994; Reddy e Katan, 2004; Aune et al., 2009; Pan et al., 2012) relacionando-o também com outros fatores negativos no que se refere à dieta e saúde como o consumo de maiores níveis de gorduras saturadas, álcool e tabaco, e menores níveis de hidratos de carbono, fibra, cálcio, vitamina A, C, bem como uma menor frequência da prática de exercício físico, menor capacidade cardiorespiratória e tendência para a obesidade (Slatery et al., 1991; White e Frank, 1994; Williams, 1997; Willet, 1999; Hebbelinck et al., 1999; Larsson e Johansson, 2002; Steffen et al., 2005; Baines et al., 2006). Também os laticínios e derivados têm vindo a ser alvo de atenção na medida em que grande parte das preocupações relativamente ao consumo de carne e seus efeitos na saúde também se aplicam neste caso (Bradley, 2002; Álvarez-Leon et al., 2006; Miller et al., 2008), e que o seu papel enquanto fontes saudáveis de cálcio não é mais consensual (Feskanich et al., 2003; Lanou et al., 2005), existindo ainda estudos a referir efeitos negativos como alergias e problemas respiratórios (Bartley e McGlashan, 2009), acidose metabólica (Marsh et al., 1988; Frasseto et al., 2001; Fava e Pinto, 2010), osteoporose (Campbell e Junshi, 1994), diabetes tipo I (Schrezenmeir e Jagla, 2000), entre outros (Butler, 2006).

É a par desta tendência alimentar que cada vez mais assistimos à popularização das dietas vegetarianas<sup>2</sup> e aos discursos que sobre elas se debruçam aos mais variados níveis. Paralelamente, a cobertura mediática e a literatura científica sobre veganismo, vegetarianismo e questões relacionadas tem aumentado consideravelmente (Beardsworth e Keil, 1993; Potts e Parry, 2011) espelhando uma mudança de paradigma no que se refere ao papel da alimentação na saúde: se uma dieta adequada previne as deficiências nutricionais ao proporcionar nutrientes e energia suficientes para a reprodução

---

<sup>2</sup> Segundo dados da Datamonitor (2009) para a Europa, assiste-se a uma mudança no comportamento dos consumidores centrada na redução da carne e produtos lácteos e na preferência pelos substitutos de origem vegetal, sendo que 36% dos europeus estão a reduzir o consumo de carne, prevendo-se uma continuidade neste comportamento.

e desenvolvimento humanos, a dieta ideal terá também em conta a promoção da saúde e longevidade, reduzindo o risco de doenças crônicas relacionadas com a alimentação (Sabaté, 2003). Assim, o debate sobre a adequação nutricional das dietas vegetarianas veio a dar lugar aos estudos de aplicação terapêutica e preventiva para a saúde, assinalando o reconhecimento da importância e benefícios destas dietas para a saúde e nutrição humanas (Sabaté et al., 1997). Outrora, as principais preocupações no que se relacionava com as dietas vegetarianas diziam respeito a nutrientes como o zinco, ferro, iodo, cálcio, cuja biodisponibilidade nos produtos de origem vegetal é menor quando comparada com os alimentos de origem animal e passível de ser reduzida por inibidores presentes maioritariamente nos vegetais, como os fitatos e ácido tânico, e à vitamina B12 e D, de origem exclusiva animal (Marsh et al., 1988). Contudo, estudos comparando o estado nutricional de vegetarianos, veganos e omnívoros revelam que não existem diferenças significativas quanto à prevalência destes nutrientes nem quanto ao estatuto imunológico (Haddad et al., 1999; Hunt, 2003) uma vez que o organismo dos vegetarianos parece ser capaz de se adaptar aumentando a capacidade de absorção de nutrientes essenciais, que nas dietas vegetarianas também encontramos facilitadores desta absorção e que se verifica o uso de suplementos nutricionais também por parte desta população (Nieman, 1999). Deste modo, provido que esta dieta seja variada e, se necessário, complementada com suplementos (por exemplo, no caso da vitamina B12, de origem animal), não existem razões para se duvidar da sua validade nutricional, estando os mitos mais frequentemente relacionados com a alimentação vegetariana – como a crença de que as proteínas vegetais são incompletas e não digeríveis – já sanados à luz da literatura científica (Young e Pellet, 1994), e sendo, finalmente, consensual a noção de que as dietas vegetarianas se podem constituir enquanto um fator protetor (Dewell et al., 2008; Ji et al., 2010). Esta evidência foi inclusive subscrita pela Associação Dietética Americana (ADA, 2009) no seu artigo de posição sobre as dietas vegetarianas, em que se lê que dietas planeadas corretamente são saudáveis, nutricionalmente adequadas e trazem benefícios ao nível da prevenção e tratamento de algumas doenças (como a hipertensão, obesidade, diabetes tipo II, cancro, doenças coronárias), sendo apropriadas a indivíduos em qualquer fase do seu desenvolvimento, incluindo atletas e grávidas.

### Saúde Mental

Segundo a OMS (2003), a saúde mental é a ausência de perturbação mental, aliada ao bem-estar do sujeito, para a qual contribuem uma série de variáveis bio, psico e sociais, incluindo necessariamente a saúde física e a alimentação. Apesar da ainda pouca atenção dada às interações da nutrição com a saúde mental, a investigação está a crescer, sobretudo no que se refere ao impacto no desenvolvimento, manutenção e prevenção de doenças como a depressão e o Alzheimer, reconhecendo-se também aqui o potencial de determinadas dietas no tratamento de problemas mentais (Kalmijn, 1997; Van de Weyer, 2006). Assim, a investigação tem-se deslocado progressivamente do papel de nutrientes específicos no funcionamento cerebral e das respostas individuais a alterações na dieta para as diferenças na saúde mental entre grupos populacionais diferentes no que à alimentação se refere (normalmente opoñdo-se a dieta mediterrânica, tida como equilibrada, à norte-americana caracterizada pelo consumo excessivo de *fast food*, calorias e sal), uma vez que nenhum nutriente trabalha isoladamente, fazendo antes parte de uma complexa rede de interações que interessa compreender no contexto de uma determinada dieta real (Cornah, 2004; FHF, 2008). Algumas relações parecem então ser consensualmente reconhecidas pela comunidade científica, como é o caso, por exemplo, do consumo excessivo de calorias e a maior incidência de doenças degenerativas do sistema nervoso, como o Alzheimer (Fraser et al., 1996; Kalmijn, 1997) e da ingestão adequada de vegetais, frutas e peixe (em detrimento de alimentos como a carne

processada, frita, laticínios e derivados) e menor prevalência de depressão (Akbaraly et al., 2009).

Quando se considera a influência nutricional no funcionamento cerebral, por um lado, os estudos mais recentes parecem suportar a ideia de que as dietas vegetarianas são saudáveis e benéficas para a saúde. Este é o caso dos estudos liderados por Beezhold (Beezhold et al., 2010; Beezhold e Johnston, 2012) que testaram a associação entre dieta, ansiedade, depressão, stress e humor, encontrando resultados mais positivos para vegetarianos que omnívoros, atribuídos ao maior consumo de antioxidantes e gorduras insaturadas em detrimento das saturadas, responsáveis por mecanismos neuro-inflamatórios associados à depressão e humor negativo. Os autores concluíram ainda que uma redução no consumo de carne (frango e peixe incluídos) pode ser favorável à saúde mental de omnívoros e que o consumo de peixe não é indispensável para a manutenção do *ratio* omega-6:omega-3 em vegetarianos, fator essencial ao funcionamento cerebral (Logan, 2004).

Por outro lado, quando partimos para uma perspetiva mais psicossocial, encontramos outras preocupações relacionadas com a saúde mental e o vegetarianismo. Uma complicação considerada, por exemplo, foi a da relação entre dietas vegetarianas e distúrbios alimentares, sobretudo em adolescentes, invocando-se o vegetarianismo como marcador potencial para a anorexia nervosa, ansiedade física social e comportamentos prejudiciais de regulação de peso (Gaspar, 1999; Bas et al., 2005). No entanto, as prescrições de uma dieta vegetariana e os esforços da regulação no consumo de determinados produtos – que como já vimos são possíveis num quadro saudável de alimentação – não podem ser confundidas com comportamentos alimentares disruptivos (Cooper et al., 1985) sintomáticos de um quadro clínico como a anorexia nervosa ou a bulímia, nem tão pouco sensato é usarem-se instrumentos de medição que não façam distinção entre estes construtos e que assim resultam numa convergência enviesada (Barr e Broughton, 2000). Outra relação estudada implica o vegetarianismo e a depressão. Lindeman (2002), por exemplo, encontrou resultados menos favoráveis para os vegetarianos, sobretudo mulheres, quando comparados com semivegetarianos e omnívoros. Estes resultados foram atribuídos, num segundo momento do estudo, à mundovisão dos participantes, tendo os vegetarianos revelado uma perceção do mundo mais negativa que os omnívoros em categorias como o “controlo sobre os eventos”, “benevolência do mundo”, “benevolência das pessoas”, “justiça” e “valor pessoal” sem contudo haver diferenças entre grupos no que se refere às categorias de “imagem corporal”, “sorte” e “aleatoriedade”. Isto indica-nos que as correlações encontradas entre vegetarianismo e depressão não resultam da dieta vegetariana *per se* mas provavelmente da conscienciosidade desta população relativamente à exploração animal e problemáticas relacionadas e que se pode materializar, conseqüentemente, em dor empática (Filipi et al., 2010) e exaustão emocional resultante da constante negociação de uma identidade vegetariana num *zeitgeist* que se lhe opõe (Gaarder, 2008), ficando a sugestão de que a adoção de dietas vegetarianas pode servir em si como um meio de atingir um maior bem-estar e, portanto, atraindo os indivíduos com uma mundovisão menos positiva.

Esta ideia parece ser suportada também pelo estudo de Baines e colaboradores (2006), sobre a prevalência da depressão em mulheres vegetarianas, se atendermos ao facto de que os resultados menos favoráveis destas mulheres relativamente às pares omnívoras não foram acompanhados de diferenças na saúde física. Talvez esta sintomatologia possa ser explicada, em parte, pelo fenómeno mais imediato do desconforto psicológico e papel da dissonância cognitiva como agente de mudança nos comportamentos. Assim, uma incongruência numa dada cognição (por exemplo, compadecer-se dos animais maltratados pela indústria alimentar e simultaneamente ter prazer em comer carne) gera um estado de dissonância que pode causar desconforto psicológico levando o sujeito a implementar uma estratégia de redução dessa dissonância, sobretudo se os elementos dissonantes tiverem grande relevância pessoal como pode ser o caso, por exemplo, do sofrimento animal para um ativista dos

direitos animais (Elliot e Devine, 1994; Stockburger et al., 2009). Segundo Jabs e colaboradores (1998), é precisamente a dissonância cognitiva que funciona como motor no processo de adoção de uma dieta vegetariana, sobretudo no caso dos vegetarianos éticos, alimentada pela procura constante de informação relacionada com maus tratos animais e problemas ambientais.

Na ausência de estudos longitudinais que permitam analisar uma eventual evolução do bem-estar mental em vegetarianos, vale a pena atentarmos nos estudos sociais e abordagens mais qualitativas onde surgem evidências desta relação sobre outro prisma, considerando-se o bem-estar como uma categoria ampla que não se cinge apenas à depressão e outras doenças mentais, mas incluindo também fenómenos como as respostas emocionais, os afetos e juízos gerais sobre a satisfação com a vida (Diener et al., 1999) e envolvendo a consciência do indivíduo sobre as suas habilidades, a capacidade para lidar com os problemas do quotidiano, de ser produtivo e contribuir positivamente para a comunidade em que está inserido (OMS, 2003). Nesta linha de estudos, são frequentes as narrativas que evocam melhorias ao nível do humor, da relação com os outros, da auto-estima, entre outros aspetos relatados pelos participantes como consequência direta da adoção de uma dieta vegetariana. Num estudo etnográfico de Herzog (1993) com 23 ativistas, todos vegetarianos, o envolvimento no movimento e ativismo pelos direitos animais significou, de um modo geral, um conjunto de importantes mudanças, a vários níveis, e que contribuíram fortemente para a perceção de felicidade e bem-estar destes sujeitos através, sobretudo, de um novo sentido para a vida e de um maior sentimento de liberdade:

[homem]: “após dois anos de veganismo posso dizer honestamente que me sinto bem em poder levar toda uma vida e quotidiano sem impor crueldade aos animais, seja de que forma for – sou livre. Creio que numa relação entre explorador e explorado também o explorador está cativo, num sentido psicológico. Eu não sou mais um explorador, não estou preso à tradição e não perpetuo a violência simplesmente porque “sempre foi assim”.

Gaarder (2008), estudando o impacto do ativismo pelos direitos animais nas mulheres, encontrou relatos em que as participantes referiram uma variedade de aspetos positivos relacionados com o bem-estar como sendo: a formação de relações de amizade com pessoas que partilham dos mesmos valores e interesses e a construção de uma rede de suporte social baseada nesses princípios; a conscienciosidade relativamente à saúde própria e pública; o aumento da empatia para com os outros, pessoas e animais; a auto-estima como resultado do ajustamento do sistema de valores, sua efetivação prática e consolidação de uma nova identidade; o orgulho e gratificação retirados do ativismo e envolvimento em questões de justiça social; o empoderamento e confiança resultantes do ganho de competências em novas áreas, como a política, ambiente, gestão organizacional:

[mulher]: “o ativismo ajustou o meu sistema de valores. Quanto mais aprendo sobre determinado tema mais valorizo a vida de animais, humanos, assim como me interessa mais por assuntos relacionados com o ambiente”.

Estes e outros aspetos foram também mencionados pelos participantes de um estudo etnográfico de Hirschler (2008) sobre as experiências e crenças de 16 veganos. Os benefícios físicos percecionados de se adotar uma dieta vegana incluíram: sentir mais energia, sentir-se mais saudável, limpo, perder peso desejado, diminuição dos níveis de colesterol, dos problemas gastro-intestinais e enxaquecas, performance atlética aumentada, menor incidência de constipações e alívio mais rápido dos sintomas. Ao nível do bem-estar psicológico, os relatos incidiram sobre a paz de espírito e ausência de culpa relacionada com a alimentação, o fortalecimento da identidade e congruência com os valores, o sentir-se mais “espiritual” e em ligação com a natureza, o sentido de pertença, orgulho, sacrifício, e trabalho em prol da sociedade, melhor auto-estima, sentir-se mais atraente fisicamente e com maior desejo sexual, mais conhecimento sobre áreas como a saúde, nutrição, ecologia, sentido e maior compaixão pelos outros, conscienciosidade, empatia, sentir-se menos violento e conformista,

com mais disciplina, auto-realização, sensibilidade, simpatia, abertura à mudança, pensamento crítico e tolerância:

[mulher]:“Sinto-me melhor pessoa, mais íntegra e completa, com mais compaixão, uma verdadeira compaixão. Vejo a minha espiritualidade com outros olhos. Agora, estou empoderada e sinto que posso fazer o bem por pessoas, animais e pelo planeta, mais do que nunca.

Vale a pena salientar que as amostras dos estudos acima mencionados incluíram uma variedade de participantes que não se limitou àqueles que por razões éticas escolheram o vegetarianismo, incluindo também indivíduos que o fizeram por motivos de saúde e que inicialmente não tinham até qualquer preocupação mais altruísta, ambiental ou com o bem estar animal, mas que posteriormente passaram a manifestar sensibilidade para com essas questões, uma interessante particularidade que Hirschler (2008, pag. 338) também observou e que Jabs e colaboradores (1998) atribuíram aos constantes esforços de informação dos participantes vegetarianos e dissonância cognitiva daí decorrente. Por outro lado, apesar de não se conhecerem estudos que testem especificamente a percepção sobre dietas vegetarianas por parte de omnívoros, existem indícios de que alguns benefícios do vegetarianismo são de facto reconhecidos a um nível geral pelas pessoas (Lea e Worsly, 2002; Vinnari et al., 2008; ), começando pela noção de que o excesso de gorduras é prejudicial à saúde, que a carne pode ser um foco de patógenos e que uma dieta vegetariana é saudável (Kenyon e Barker, 1998; Povey et al., 2001; Rozin et al., 2003; Fessler e Navarrete, 2003) até à percepção que atribui mais competências prosociais às pessoas vegetarianas, como sendo a tolerância, ética, simpatia, consideração, preocupação, virtuosidade (Ruby e Heine, 2011). Estas noções, entre outras, contribuem então para que as pessoas sintam uma maior ambivalência no que se refere ao consumo de carne, levando-as a estarem recetivas a uma eventual redução e mudança de hábitos alimentares (Berndsen e Van der Pligt, 2003).

### **Função Sexual**

A função sexual humana depende da integridade de todos os sistemas corporais, envolvendo a ação complexa de mecanismos cerebrais, endócrinos, cardiovasculares, musculares, entre outros. A manutenção destes sistemas requer, entre outros fatores, um adequado aporte de nutrientes, indispensáveis à síntese de neurotransmissores, hormonas e agentes vaso-ativos e reparação dos tecidos, que pode ser obtido através de uma alimentação saudável e equilibrada, como é o caso das dietas vegetarianas bem planeadas. Quando pensamos na relação entre função sexual e alimentação, contudo, talvez a primeira ideia de que nos lembramos seja a dos afrodisíacos, ou seja, alimentos que segundo a cultura popular se acredita aumentarem o desejo e melhorarem a performance sexual, via potenciação dos níveis de neurotransmissores e esteróides sexuais (Malviya et al., 2011; Ramandeep Singh et al., 2011). De facto, a maior parte destes alimentos são plantas e vegetais cuja atividade farmacológica tem vindo a ser amplamente testada como alternativa mais acessível e com menos efeitos secundários aos produtos da medicina convencional, reconhecendo-se, em alguns casos, o seu potencial no tratamento de algumas disfunções sexuais, como a disfunção erétil (Patel et al., 2011). Um exemplo de um destes alimentos mais estudado são as nozes, com propriedades benéficas anti-inflamatórias, antifúngicas, anti-oxidantes, hipolipidémicas, vasodilatadores, relaxantes musculares, entre outras (Tajuddin et al., 2005), que assim detêm um grande potencial não só para a manutenção da saúde sexual como também para a saúde geral, sabendo-se inclusive que o consumo deste alimento correlaciona com menores riscos de doença cardiovascular e que, de entre outros fatores, pode explicar a menor prevalência destas problemáticas nas pessoas vegetarianas, os maiores consumidores de nozes (Sabaté, 1999).

Mas as principais substâncias sobre as quais aqui nos debruçaremos, e também responsáveis pelos efeitos benéficos acima referidos, são os fito-estrogénios, compostos vegetais com propriedades simultaneamente estrogénicas e anti-estrogénicas, acessíveis através da alimentação com vegetais e legumes, sendo os três principais mais referenciados na literatura as isoflavonas, como a genistina e a daidzina presentes sobretudo na soja, e o comestrol que podemos encontrar no açafraão da Índia e rebentos de soja (Murkies et al., 1998). Estas substâncias têm efeitos estrogénicos uma vez que a sua estrutura química apresenta grande semelhança à daqueles esteróides sexuais (Deluca et al., 2005), pelo que desde cedo na literatura científica se plasmou uma preocupação com um eventual efeito efeminante nos homens e cancerígeno nas mulheres. Estas interações foram inicialmente estudadas em animais não humanos, tendo-se evidenciado uma generalizada ação dessexualizante dos fito-estrogénios (Whitten et al., 1993; Whitten et al., 1995; Jacob et al., 2000; Weber et al., 2001; Patisaul et al., 2001). Contudo, a utilidade e validade preditiva destes modelos para a realidade humana estão longe de ser substanciadas (Roberts et al., 2002; Pound et al., 2004; Shanks et al., 2009; Messina, 2010), sobretudo no caso da sexualidade humana que depende de uma multiplicidade de fatores que abrangem aspetos cognitivos, como as fantasias, entre outros de elevada complexidade (Meston e Frohlich, 2000). Para além disto, a investigação conhecida neste âmbito cingiu-se à análise de indicadores bioquímicos da função sexual, como sendo o nível plasmático de esteróides sexuais, por exemplo, não averiguando outros produtos mais complexos da função sexual como a libido, a performance, a frequência de masturbação, entre outros, inclusive já insinuados na pretensão dos supostos análogos em modelos animais (“frequência da monta”, “lordose”, “ejaculação” etc.).

Ao nível da função sexual masculina, a literatura diz-nos que as preocupações com o hipotético efeito efeminante e relação com disfunção erétil são infundadas, dado que as dietas e suplementação com isoflavonas e outros fito-estrogénios não impactaram a produção de androgénios nem afetaram o seu metabolismo de maneira significativa (Messina, 2010). Num estudo de Mitchell e colaboradores (2001), por exemplo, foram avaliados os efeitos dos suplementos de soja na saúde reprodutiva de homens adultos, atendendo-se à qualidade do esperma e níveis de esteróides sexuais e gonadotrofinas. Não se encontraram diferenças no volume da ejaculação, concentração, morfologia e motilidade do esperma nos homens após o tratamento. Resultados semelhantes foram encontrados por Nagata e colaboradores (2001), que analisaram os efeitos do consumo de leite de soja nas concentrações de estrogénios e androgénios plasmáticos em homens japoneses, tendo os resultados revelado ausência de diferenças significativas no nível de testosterona entre os grupos. Chavarro e colegas (2008) estudaram homens admitidos numa clínica de infertilidade encontrando uma relação inversa entre o consumo de soja e a concentração espermática, sem contudo se alterarem a motilidade, morfologia e volume do ejaculado. Já Lewis e colaboradores (2005) verificaram níveis de androgénios bastante mais elevados no plasma sanguíneo de homens japoneses do que em homens neozelandeses que atribuíram ao aumento da síntese de testosterona proporcionada pela dieta asiática, e a eventuais diferenças no metabolismo das isoflavonas, proporcionadas quiçá pela longa exposição, fatores genéticos e estilo de vida. Kalman e colaboradores (2007) avaliaram os efeitos do treino físico de resistência acompanhado de suplementação alimentar com soja durante 12 semanas na composição do plasma sanguíneo em 20 homens saudáveis omnívoros não tendo encontrado impacto significativo desta condição na produção de androgénios, sendo os níveis de testosterona livre e total semelhantes antes e após o tratamento.

No que se refere ao impacto dos fito-estrogénios na função sexual das mulheres é consensual a ideia de que estes componentes alimentares podem ser benéficos ao aliviarem os sintomas da menopausa e tensão pré-menstrual, prevenirem a endometriose e o cancro da mama e ao promoverem um equilíbrio nos ciclos menstruais, prolongando-os. Estes efeitos são conseguidos graças sobretudo

às propriedades anti-estrogénicas das isoflavonas e linhanos, ao competirem com os estrogénios endógenos, aumentarem os níveis de globulinas transportadoras de esteróides sexuais e promoverem o metabolismo benéfico do estrogénio nos seus produtos não genotóxicos (Hall, 2001). Num estudo de Verma e colaboradores (1998) foram avaliadas as propriedades anticancerígenas das isoflavonas e curcumina (constituente do açafrão) face aos efeitos estrogénicos dos pesticidas e poluentes ambientais em culturas de células humanas. Os resultados mostraram que a combinação de curcumina e genistina é o inibidor mais eficaz destas células cancerígenas, ultrapassando inclusive o Tamoxifen, antiestrogénico usado no tratamento convencional do cancro. Por estas razões, a popularidade dos fito-estrogénios como agentes de tratamento e substituição hormonal tem vindo a crescer, reconhecendo-se o seu papel importante ao competirem com os estrogénios endógenos e favorecerem a diminuição da síntese e circulação das hormonas sexuais, evitando assim o desenvolvimento e progressão de cancros hormonodependentes. Seguindo a mesma linha de raciocínio, Berrino e colaboradores (2001) estudaram os efeitos de uma dieta baixa em gordura animal e rica em fibra e fito-estrogénios, obtidos através de cereais, legumes, vegetais, soja, num grupo de mulheres em menopausa com altos níveis androgénicos. Os resultados mostraram que no grupo da intervenção, para além da redução de peso, cintura, colesterol total, insulina e glicémia, houve um aumento das globulinas transportadoras de esteróides sexuais e consequente decréscimo dos níveis de testosterona e estradiol plasmáticos, que segundo os autores são marcadores para o cancro da mama, potenciados pelos hábitos alimentares ocidentais. Também Wu e colaboradores (2002) encontraram resultados concordantes ao avaliarem o consumo de soja e os seus efeitos nos níveis de estrogénio em mulheres pós-menopáusicas chinesas num estudo longitudinal de 1993 a 1998. Mostraram que os níveis de estrona presentes no sangue e na urina eram 15% mais baixos nas mulheres que consumiam maior quantidade de soja, o que é um fator protetor contra o cancro. Adicionalmente, os autores avançaram uma importante consideração relativamente à maior incidência de cancros nas populações asiáticas, sentida entre os anos 70 e 90, atribuindo-a a fatores como o declínio da idade da menarca e prevalência da nuliparidade, mas também como à redução do consumo de soja e adoção de outros hábitos alimentares por influência do Ocidente e, consequentemente, ao degradar do efeito protetor da dieta tradicional chinesa. Ou Shu e colegas (2009) também encontraram uma correlação negativa entre o consumo de soja e o índice de mortalidade e recorrência cancerígena em mulheres chinesas, mostrando que o Tamoxifen apenas foi um fator positivo na sobrevivência das mulheres que menos soja consumiam, sendo que no grupo que consumia grandes doses de fito-estrogénios este medicamento não trouxe benefícios significativos.

Relativamente à maturação sexual feminina, cujos principais indicadores são a menarca e o desenvolvimento das mamas, não foram encontradas diferenças significativas nos estudos existentes comparando vegetarianas e omnívoras sendo, contudo, referido que uma dieta rica em fito-estrogénios e fibra, via aumento das globulinas transportadoras dos esteróides sexuais, pode adiar o início da puberdade, compensando a maturação precoce observada cada vez mais em resultado das dietas altamente calóricas, e que se crê também estar na origem de formações cancerígenas (Ridder et al., 1991; Sanders e Reddy, 1994; Hebbelinck et al., 1999). Por sua vez, Ambroszkiewicz e colaboradores (2004) mostraram que existe uma menor concentração de leptina em crianças pré-púberes vegetarianas do que nas omnívoras. Esta hormona, presente no tecido adiposo, desempenha um papel fulcral no controlo das reservas de gordura e energia, comportamento alimentar e maturação, e o seu excesso está associado à obesidade. No que se refere aos distúrbios menstruais, Barr (1999), comparou os ciclos de mulheres omnívoras com os de mulheres vegetarianas para averiguar a crença generalizada de que a alimentação vegetariana, sendo deficitária, repercutir-se-ia em amenorreias, mas não encontrou fundamento para esta crença, pelo contrário, os resultados



mostraram que os distúrbios menstruais eram menos frequentes nas mulheres vegetarianas de peso estável. Wood e colaboradores (2007) averiguaram a relação entre fito-estrogénios e o parto prematuro e espontâneo não encontrando diferenças grupais nos níveis de fito-estrogénios entre mulheres com parto normal e mulheres com parto prematuro/espontâneo.

Para além dos efeitos fito-estrogénicos, as dietas alimentares vegetarianas apresentam mais alguns benefícios específicos no que se refere à saúde e função sexual, dada a forte componente em fibra e produtos vegetais: normalizam a flora intestinal contrariando o efeito de algumas bactérias que se tornam nocivas ao facilitarem a reabsorção do estrogénio já excretado; promovem a decomposição do estrogénio nos seus metabolitos benéficos através de vias que previnem o aparecimento de cancro; facilitam a excreção de estrogénios, ligando-os no trato digestivo, impedindo assim a sua ativação e disponibilidade; estabilizam os níveis de glucose e insulina que afetam o níveis de esteróides sexuais; providenciam proteção anti oxidante face à toxicidade dos radicais livres também implicados na carcinogénese (Hall, 2001; Ji et. Al., 2010), por exemplo, na mama e próstata (Kandrika et al., 2009), protegendo inclusive as próprias células reprodutivas (Dowling e Simmons, 2009); melhoram a função endoteliana e biodisponibilidade do óxido nítrico (Cuevas e Germain, 2004; Rallidis et al., 2009), essenciais para a manutenção da veno-oclusão e relaxamento da musculatura peniana e clitoriana (Meston, 2000) e assim contribuindo também para a prevenção da disfunção erétil de causas orgânicas (Moyad et al., 2004; Esposito et al., 2006)

### **Sexualidade humana**

As razões para a adoção de uma dieta vegetariana podem estar relacionadas com a saúde, economia, religião/espiritualidade, preocupações éticas - ambientais e relacionadas com o trato e vida dos animais (Bearsworth e Keil, 1993; Jabs et al., 1998; Potts e White, 2007) – sendo que outros estudos invocam ainda razões como o desejo de fazer dieta (Bas et al., 2005), a aversão ao gosto da carne (Larsson et al., 2003) a existência de tabus culturais relativamente ao seu consumo (Fessler e Navarrete, 2003) e o desejo de empoderamento e emancipação relativamente a uma ideologia dominante (Cherry, 2006). Esta variedade de razões explica-nos que o vegetarianismo nem sempre expressa uma mera preferência gastronómica mas que frequentemente significa um conjunto de valores e uma mundovisão (Jabs et al., 1998, Allen et al., 2000) que implica na maior parte das vezes uma preocupação ética e ecológica materializada através de hábitos alimentares e estilo de vida isentos sempre que possível de produtos de origem animal, testados em animais ou que tenham impacto ambiental negativo e da participação em qualquer evento que implique exploração e sofrimento animal, como é o caso dos circos, touradas, rodeios, entre outros. Assim, o vegetarianismo incorpora vários discursos: da nutrição, do gosto, do corpo, dos hábitos, do bem-estar animal e do ambiente, levando a que alguns autores falem sobre a “identidade vegetariana/vegana” (Potts e White, 2007; Hirschler, 2008; Sneijder e Te Molder, 2009). Uma interessante consequência destes discursos em torno da identidade vegetariana prende-se com os subtemas que relacionam com a atração, relações amorosas e sexualidade em geral, mediatizados através de duas ideias antagónicas: por um lado, a pretensão essencial em torno das competências e atributos psicológicos das pessoas vegetarianas como melhores amantes (Zacharias, 1994), que decorreria não só de fatores como a melhor saúde destes indivíduos como também de determinadas características relacionadas com a empatia, potenciadas pela ideologia subjacente a esta dieta; e por outro, os discursos sensacionalistas que retratam estes indivíduos como doentes e afeminados em resultado daquilo a que chamam uma alimentação deficiente e de crenças infantilizadas (Kruse, 1999).

Por exemplo, uma preocupação habitual entre vegetarianos é a que se prende com a experimentação animal, cada vez mais tida como uma prática desadequada para avaliar riscos de saúde humanos (Roberts et al., 2002; Pound et al., 2004; Shanks et al., 2009; Messina, 2010). Indicadores deste consenso internacional sobre a necessidade de se aprofundarem e investigarem novas metodologias alternativas aos testes em animais são, por exemplo, a postura de incentivo da americana Food and Drug Administration às alternativas à experimentação animal e colaboração com comités para o manuseamento e cuidado de animais para experimentação científica, após o reconhecimento, em 2004, de que mais de 92% de substâncias que passaram nos testes com cobaias animais nesse ano foram dadas como ineficazes ou prejudiciais nos ensaios clínicos com humanos (FDA, 2004) e o financiamento da Direção Geral da Investigação e Inovação da Comissão Europeia no programa “AXLR8” de investigação em novas tecnologias e alternativas à experimentação animal (como os testes em culturas celulares humanas), considerada dispendiosa, ineficaz e reprovável:

“A atual dependência dos estudos sobre toxicidade animal, baseados no construto da “dose recomendada”, e a extrapolação destes resultados para procedimentos na realidade humana é uma fonte de incerteza e risco para a saúde pública. Adicionalmente, os testes convencionais com cobaias animais são geralmente morosos, dispendiosos, pouco viáveis e eticamente reprováveis, não oferecendo uma compreensão adequada dos mecanismos subjacentes à ação dos químicos no organismo humano” (<http://axlr8.eu/>)

Se a exploração de animais para fins científicos é altamente contestada, ainda mais são as práticas que implicam crueldade animal para recreação e lazer, sendo a tauromaquia, por exemplo, um dos casos mais mediáticos, fazendo-se valer do discurso da tradição para justificar uma forma de violência que assim se sagra socialmente aceitável. Para além disto, assenta em prescrições intimamente ligadas à construção e manutenção da masculinidade normativa, em que torturar e matar um animal se assume como uma forma de “fazer género”, neste caso, de fazer masculinidade, virilidade, valor, nobreza (Vale de Almeida, 1996; Graña et al., 2004), uma construção feita em oposição àquilo que não é masculino, quer seja humano quer seja animal. Assim acontece também com uma variedade de práticas, incluindo o consumo e preparação de carne (Sobal, 2005; Parry, 2010; Rozin et al., 2012;) que espelham um sistema essencialmente patriarcal, heteronormativo e especista, advogando o domínio do homem sobre a mulher, o domínio do normal sobre o transgressor, o domínio do humano sobre o animal (Allen et al., 2000; Adams, 2003) em formas de opressão que se reforçam mutuamente: espera-se dos homens que ingiram alimentos masculinos, como a carne, associada à força e virilidade, e das mulheres que ingiram alimentos femininos, como as saladas, associadas à contenção, pureza e fragilidade. Os indivíduos que rejeitam estes arquétipos de género estão em rutura com as normas sociais tradicionais e, assim, à mercê da discriminação e marginalização (Potts e White, 2007; Merriman, 2010, Hirschler, 2008). Os homens vegetarianos, por exemplo, são vistos como efeminados e fracos (autênticos “vegetais”) e as mulheres como androfóbicas, anoréticas e incapazes de governarem os seus corpos (Sobal, 2005; Merriman, 2010; Potts e Parry, 2010; Adams, 2003):

[homem]: sendo homem é esperado que coma e use produtos animais, mas eu escolho não o fazer. Por isto, muita gente vê o meu veganismo como afeminado (Potts e White, 2007).

[mulher]: uma vez durante a refeição o meu pai perguntou-me quatro vezes em dez minutos se eu queria comer carne. Explicou que não queria que eu ficasse magra ao ponto de voar com o vento... (Merriman, 2010).

Por outro lado, a produção moderna, intensiva, de carne, laticínios e peixe, repercute-se negativamente a muitos mais níveis, nos ecossistemas, comunidades, consumidores e trabalhadores: ao implicar quantidades massivas de recursos naturais – solo, energia e água- origina problemas ambientais tão variados como a poluição dos aquíferos, ar e solos com pesticidas e fertilizantes,

combustíveis e metais pesados, fezes e outra matéria animal, perda de biodiversidade, desflorestação, erosão, desertificação e salinização dos solos, chuva ácida e aumento de gases de efeito estufa; ao prejudicar a saúde através da bio-acumulação de substâncias tóxicas na origem de problemas respiratórios, cancros, infeções, resistência a antibióticos, contágio com agentes infecciosos, elevada gravidade e número de acidentes de trabalho e stress; ao provocar assimetrias graves no sistema de distribuição alimentar uma vez que assenta na transformação massiva de calorias vegetais em ração animal, que poderiam de outra forma abastecer e suprimir as carências alimentares humanas com aproveitamento à escala global (Walker et al., 2005).

Existe assim, entre esta população, uma maior consciência social e a noção clara de que o consumo de carne, para além de trazer consequências nefastas para a saúde individual e coletiva, não resulta de uma necessidade biológica mas antes de um conjunto complexo de fatores sociais, inclusive de forças políticas e interesses industriais que manipulam hegemonicamente os comportamentos de consumo das populações controlando as crenças e valores culturais (Gossard e York, 2003) facto que poderá inclusive explicar a correlação negativa entre educação e consumo de carne encontrada em vários estudos (Rozin et al., 2003; Bedford e Barr, 2005; Gale et al., 2007; Vinnari et al., 2008; Yen et al., 2008). Esta manipulação funciona, aliás, através de uma ideologia dominante que Joy (2009) apelidou de carnismo. Uma vez que comer carne não é necessário para a sobrevivência humana (ao contrário do que acontece com alguns animais não humanos cuja predisposição fisiológica os obriga a dependerem de carne para sobreviverem), tal prática assume-se como uma escolha que espelha um sistema de crenças em que comer a carne de determinados animais é aceitável e valorizado enquanto que a de outros é condenável, em que preferências e gostos são condicionados pela normas culturais e sociais. Neste sentido, o contrário do vegetariano é o carnista e não o omnívoro- esta falácia comum faz, aliás, parte do repertório dos mecanismos de proteção desta ideologia que operam, sobretudo através da invisibilidade do sistema, da distorção das perceções sobre os animais e da reciclagem de mitos. Desta maneira, os animais são objetificados para se justificar o consumo “normal, natural e necessário” de carne e derivados, omitindo-se todo o processo que implica o sofrimento e morte de seres sencientes, inclusive embelezando-se os produtos finais através de estratégias como a montagem de cenários bucólicos, altifalantes com música ou sons da natureza nas secções dos supermercados, usando de embalagens apelativas e publicidade subversiva (Flail, 2006). A este propósito vale a pena recordar as palavras de Adams (2003) sobre a ideia do referente ausente:

“Invisibilizamos os animais através da linguagem que usamos para conjurar os seus corpos mortos, antes de os consumirmos. Assim, usamos termos gastronómicos, como bife, para nos referirmos ao animal que foi esquartejado e morto para a nossa alimentação. Os animais vivos são assim o referente ausente do conceito de carne, o que nos permite esquecer convenientemente daquele animal enquanto entidade independente, mas também resistir aos esforços de quem tenta dar visibilidade aos animais, tornando-os presentes.

Assim, se por um lado as preocupações ecológicas, ambientais e de saúde são desvalorizadas e associadas à fragilidade e imaturidade (Parry, 2010), por outro são consideradas fator de empoderamento e atração, sobretudo quando informadas pelos discursos ecofeministas, em que os vegetarianos são retratados como “verdadeiros homens”, com a coragem de se oporem às pressões socioculturais no que se refere, por exemplo, aos papéis de género e identidade sexual, sendo-lhes atribuída uma maior liberdade de pensamento, sentido crítico e solidariedade para com o movimento feminista (Adams, 1990; Adams, 2003; Potts e White, 2007; Potts e White, 2008; Curtin, 1991 ). Estas atribuições positivas são também visíveis nos meios sociais onde assistimos a discursos sobre os homens vegetarianos, sobretudo, exaltando a sua capacidade de empatia, atratividade, compaixão:

[mulher] “Não há nada mais sensual do que um homem vegano. Isso significa que tem compaixão e que não se deixa afetar pelos estereótipos e prescrições machistas e carnistas. Os homens veganos estão noutra plano existencial, demonstram outro nível de consciência. ([www.vegfamily.com/interviews/vegan-vixens.htm](http://www.vegfamily.com/interviews/vegan-vixens.htm)).

[mulher]: “o meu marido, a minha alma-gêmea, mudou de carnista para vegetariano e depois para vegano. Á medida que mudava de alimentação, também ele mudava: passou de agressivo, mal humorado, conformista e insensível para um homem capaz de expressar plenamente o seu afeto e amor por mim e entender-se a si próprio mas também à cultura e mundo em que vivemos. Agora, tem compaixão por todas pessoas e todos os animais – é o melhor amante de sempre. (<http://www.eatveg.com/veglovers.htm>).

Por sua vez, a literatura científica parece dar algum suporte a estas atribuições, existindo já alguns estudos a comparar omnívoros e vegetarianos no que se refere a estas características prosociais, como é o caso da empatia, ou seja, a capacidade de se identificar e partilhar dos sentimentos de outrem. Ruby e Heine (2011), por exemplo, constataram que as pessoas vegetarianas são percebidas como sendo mais tolerantes, éticas, simpáticas, preocupadas e virtuosas que as pessoas omnívoras, percepções emanadas quer por vegetarianos quer por omnívoros, assim descartando-se uma vez mais o favoritismo grupal. Filipi e colaboradores (2010), por exemplo, estudaram as diferenças na ativação cerebral face a estímulos visuais negativos envolvendo humanos e animais em vegetarianos/veganos e omnívoros saudáveis. O principal resultado deste estudo evidenciou diferenças na arquitetura funcional do processamento emocional nos cérebros de vegetarianos e veganos entre si e quando comparados com os cérebros de omnívoros, bem como uma ativação significativamente maior das áreas relacionadas com a empatia face a estímulos negativos por parte dos vegetarianos e veganos, independentemente dos estímulos retratarem humanos ou animais. Assim, os autores sugeriram que vegetarianos e veganos são mais suscetíveis ao sofrimento alheio do que os omnívoros, dadas as suas convicções morais e éticas no que se refere à vida, natureza e sociedade, mostrando o que parece ser uma maior capacidade empática.

Apesar do carácter essencialista deste estudo, os resultados tornam-se pertinentes se os aliarmos à já referida noção de que a simples adoção de uma dieta vegetariana pode levar um indivíduo a interessar-se em questões éticas relacionadas, sendo interessante indagarmo-nos sobre as implicações disto no desenvolvimento de uma sensibilização e empatia para com humanos, bem como outras competências pro-sociais. Esta hipótese foi investigada por Bastian e colaboradores (2011), que vieram confirmar que a consideração acerca das problemáticas animais, via percepção das comunicações entre animais humanos e não humanos, pode gerar, a par de uma sensibilização para o especismo, uma inclusividade moral que se estende à própria realidade humana, por exemplo, a grupos humanos marginalizados. Isto vai de encontro aos resultados de Allen e colegas (2000) que demonstraram que os omnívoros tendem a apoiar a dominância hierárquica e políticas anti-igualdade, assumindo valores como a agressividade autoritária, a submissão à autoridade, auto-controlo, racionalidade, reputação e conformismo, enquanto que, por sua vez, os vegetarianos valorizaram mais a paz, igualdade, justiça social, amor, intelectualismo e afetividade. Assim, sugere-se que a dominância hierárquica, simbolizada pelo consumo de carne, pode transcender as relações humanos-animais, manifestando-se na própria qualidade das relações inter-humanas, sendo o vegetarianismo não só passível de promover esta consciência como também de facultar as ferramentas cognitivas necessárias para combater o distanciamento emocional e a objetificação.

Inversamente, na base da desconsideração pelas problemáticas do sofrimento animal estão processos análogos ao da chamada infra-humanização ou desumanização de exogrupos (por exemplo, etnias diferentes), recrutados pelos sujeitos de crimes ou de comportamentos moralmente condenáveis como justificação para os seus atos e que, no caso dos omnívoros funcionam como modo de ultrapassar a dissonância resultante do consumo de animais para alimentação, negando-lhes o reconhecimento enquanto agentes morais (Bilewicz et al., 2010). Dessensibilização, inferiorização, negação, rotinização, justificação, objetificação, de-individualização, dicotomização, racionalização, dissociação, entre outros, transformam a empatia em apatia dando origem a uma “dormência

psíquica” (Joy, 2005; 2009;) frequentemente implicada em fenômenos de violência coletiva, como foi o caso, por exemplo, das exterminações massivas de humanos nos campos de concentração nazis (Bostock, 2010). Em que medida estes processos implicados no trato com os animais extravasam para as interações humanas é uma preocupação que durante muito tempo foi desconsiderada pelas ciências, surpreendentemente até pela Psicologia (Joy, 2005; Fitzgerald, 2009) que deveria alocar atenção e debate também sobre as relações entre humanos e animais e práticas quotidianas especistas e/ou violentas, normalmente sintomáticas de dessensibilização, adormecimento psicológico, dissonância cognitiva crônica, mecanismos desapropriados de defesa do ego e outras matérias afeitas à análise psicológica e bem-estar humano. Neste sentido, a visão holística da *psique* humana e a intervenção sistêmica adequada e emancipatória do indivíduo só não serão descuradas na sua totalidade se os técnicos e terapeutas considerarem obrigatoriamente todas as interações humanas, incluindo com os animais e ambiente, que tanta relevância em tantos domínios podem ter (Joy, 2005). Um exemplo claro do fenômeno acima referido é o impacto que os matadouros industriais têm na vida do indivíduo e das comunidades em que se inserem (Fitzgerald, 2009). Fitzgerald, de facto, encontrou relações surpreendentes entre a incidência e aumento de crimes e a prevalência de indústrias de preparação da carne, relações que não sendo explicadas por outras variáveis como o desemprego, desorganização social e demais características demográficas dos trabalhadores de indústrias análogas em termos de composição de trabalhadores e incidência de acidentes de trabalho e doença, são passíveis de ser atribuídas à violência e brutalidade do trabalho desempenhado nos matadouros com animais sencientes. O argumento é precisamente o de que esta prática implica o recrutamento da dessensibilização com consequências psicológicas e sociais que se traduzem em violência para com grupos percebidos inferiores, como as mulheres e crianças, nomeadamente na forma de ofensas sexuais, abuso sexual, crimes violentos e ofensas contra a família. De maneira semelhante, encontram-se trabalhos a demonstrar que a violência sobre animais acompanha frequentemente práticas de violência doméstica (Ascione, 1997; 1998; Padilha; 2011). No estudo de Padilha (2011), por exemplo, num universo de 453 mulheres do estado de Pernambuco, Brasil, vítimas de violência doméstica, 51% das vítimas referiu que o seu agressor, normalmente marido ou ex-marido, incorreu em práticas violentas também para com os animais do lar, frequentemente como forma de ameaça e chantagem.

Para Adams (1991), esta violência é o resultado do sistema patriarcal e especista em que vivemos, onde se observa um fenômeno semelhante ao do referente ausente no tratamento das mulheres, ontologizadas também como objetos: a linguagem que usamos para designar as mulheres maltratadas pelos homens, mercê da desigualdade de gênero e invisibilidade estruturais da sociedade, refere-se-lhes como “mulheres abusadas”, transformando o ato de ser violentada em algo que faz parte da natureza das próprias mulheres, perdendo-se a consideração da existência de um agressor. Esta é, aliás, uma das várias maneiras em que os efeitos da opressão especista e patriarcal intersecta com a opressão das mulheres – segundo a autora, assim como são as fêmeas animais as principais vítimas da indústria alimentar (servindo a alimentação através do seu corpo e da exploração do seu sistema reprodutor para fornecer ovos, leite e crias), também as mulheres devem disponibilizar o seu corpo para serem passivamente “consumidas” como carne pelos homens. Esta comparação das mulheres com animais e com a carne é sobretudo visível nos meandros da pornografia comercial, em que elas surgem como objetificadas, fragmentadas nas suas partes corporais “úteis”, e desumanizadas para serem consumidas, mas também surge, de um modo generalizado, no calão do quotidiano através de vocábulos e expressões utilizados para promover um *downgrade* da mulher desconsiderada: “cabra”, “vaca”, “galinha”, “camarão”(para designar a mulher cujo proveito só vem

de se “comer” o corpo), “comer” no sentido de penetrar sexualmente, são alguns exemplos (Adams, 2003).

\*

Outro debate que tem vindo a ser mediatizado e recorrente relacionado com os benefícios do vegetarianismo e implicações com a sexualidade humana prende-se com as qualidades físicas exibidas por estes indivíduos que parecem torná-los mais atrativos e saudáveis. Exemplos deste fenómeno são observados quando consideramos, por exemplo, uma campanha da People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) que consiste em mostrar cartazes com celebridades vegetarianas seminuas, habitualmente veiculando a mensagem sobre os benefícios do vegetarianismo para a saúde física, beleza, sensualidade<sup>3</sup> e inclusive performance sexual. Apesar do mediatismo destas pretensões, a verdade é que as narrativas sociais e a literatura científica dão suporte às considerações sobre saúde e, conseqüentemente, atratividade. No estudo etnográfico de Hirschler (2008), por exemplo, alguns participantes referem ganhos a nível da energia, condição física e atratividade, quer auto quer hetero percebida:

[homem]: Sinto-me sem dúvida mais em forma, mais activo e mais atraente – sou uma pessoa completa agora.

Num fórum online vegetariano, também encontrámos considerações positivas quanto à atratividade e performance:

[homem]: a minha libido não mudou e sou vegetariano desde a puberdade! Não tenho nenhuns problemas com tamanho, funcionamento ou desejo. Tenho é mais energia! (<http://www.veganforum.com/>).

De facto, como já tínhamos visto, o vegetarianismo coexiste frequentemente com práticas salutaras, como o exercício físico e ausência de consumo de tabaco e outros hábitos nefastos (Slatery et al., 1991; White e Frank, 1994; Williams, 1997; Willet, 1999; Hebbelinck et al., 1999; Larsson e Johansson, 2002; Steffen et al., 2005; Baines et al., 2006), que contribuem, na prática, para a menor prevalência de problemas e doenças verificados nesta população mas também para a percepção alheia desta dieta enquanto benéfica e profilática. Se considerarmos a generalização crescente deste reconhecimento e a noção de que a atração física humana radica sobretudo em pistas de saúde percebida (Grammer et al., 2003), talvez possamos explicar, em parte, estes discursos que atribuem de maneira generalizada uma maior atratividade aos indivíduos vegetarianos. Adicionalmente, na nossa pesquisa encontrámos mais algumas características referidas como potenciadoras da atração destes indivíduos, como sendo a pele e o odor corporal:

[mulher]: “namorei um carnista muito simpático mas o sexo era terrível. Não conseguia suportar o odor dele, o sabor do beijo, e quando ele comia carne à minha frente eu perdia o desejo todo”.

[mulher]: “as pessoas vegetarianas têm um odor corporal muito mais agradável do que quem come carne e também têm uma pele muito mais limpa e bonita!” ([www.veggieboards.com](http://www.veggieboards.com))

Na literatura científica existe algum suporte para estas considerações. Por exemplo, num estudo de Stephen et al. (2011), verificou-se que a coloração ligeiramente alaranjada da pele proporcionada pelo consumo de carotenóides, característica de pessoas em dietas com forte componente de legumes e frutas, é um fator de atração não só entre caucasianos como também entre negros sul africanos, uma

---

<sup>3</sup>Ver <http://www.mediapeta.com/peta/images/main/sections/mediacenter/printads/lisaedelsteinPETA.jpg>

vez que traduz a percepção de melhor saúde física (os caratenóides estão ligados à competência imunitária e podem assinalar fertilidade, estando inclusive ligados à proteção da integridade do sémen). Adicionalmente, Havlicek e Lenochova (2006) verificaram que o consumo de carne é proporcionalmente inverso à atratividade percebida do odor corporal, curiosamente em linha com estudos que confirmaram uma série de características negativas atribuídas à carne, como o cheiro e sabor desagradáveis, sobretudo por parte das mulheres (Rozin et al., 1997; Kenyon e Barker, 1998; Fessler et al., 2003). Neste estudo, as investigadoras averiguaram o impacto de duas dietas alimentares, vegetariana e onívora, na composição e atratividade do odor corporal de 17 voluntários masculinos cujo suor foi posteriormente avaliado por 30 mulheres (desconhecendo as condições experimentais) tendo em conta a intensidade, masculinidade, agradabilidade e atratividade. Os resultados mostraram que os odores corporais dos indivíduos do grupo com dieta vegetariana foram classificados pelas mulheres como sendo mais agradáveis, atraivos e menos intensos, não havendo diferenças quanto à masculinidade. Estes resultados aliados ao do estudo de Dematté e colegas (2007) relacionando os odores agradáveis com atração facial percebida, poderão significar um maior potencial de atração por parte dos homens vegetarianos.

### Considerações Finais

A literatura revista deu-nos evidências de que uma alimentação vegetariana pode potenciar uma melhor saúde física, mental e sexual. Para além disto, vimos também que o vegetarianismo pode constituir-se como uma forma de potenciar a atratividade quer física quer emocional dos indivíduos, o que parece ser verdade sobretudo no caso dos homens, à partida mais sensibilizados para os afetos e a par das preocupações feministas. Mas os estudos demonstram que não só entre vegetarianos há o desejo de se relacionar com parceiros preocupados com o bem-estar animal, saúde e ecologia e que, por exemplo, existe uma preferência por parceiros com uma dieta rica em fruta e vegetais em detrimento da carne e doces, também por serem percebidos como melhores pessoas (Rozin et al., 2003) e menos agressivas (Lea e Worsley, 2003). Sabemos também que o consumo de carne pode inclusive gerar repulsa e evitamento em se relacionar intimamente (Potts e White, 2007), sobretudo no caso das mulheres, que segundo Basson (2005) procuram obter uma maior proximidade relativamente aos seus parceiros. A ideologia subjacente ao vegetarianismo pode, assim, potenciar esta proximidade, sendo plausível supor que possa deste modo influenciar a sexualidade humana a vários níveis, dados os ganhos empáticos e físicos que parece proporcionar. A nível clínico, por exemplo, sabendo que algumas dificuldades e disfunções sexuais correlacionam com o bem-estar psicológico e saúde física (Eardley, 2002; Cellerino e Jannini, 2005; Basson, 2005) será então pertinente dirigir esforços futuros para aprofundar a hipótese aqui proposta, estendendo a investigação para lá da mera análise de indicadores biológicos (como os níveis de esteróides sexuais) e deslocando a tónica da abordagem quantitativa para uma mais qualitativa que nos permita conhecer melhor o possível impacto de determinados hábitos alimentares na sexualidade humana.

\*

*“Empathy is not a finite resource. Moreover, it is the process, rather than the goal, of widening the circle of compassion that creates change in self and world. How can we not include all sentient beings when working toward nonviolence?”*

- Joy (2005)

## Referências

- Abdussalam, M., Bijlenga, G., Kaplan, M. (1962). Diseases transmitted through milk. Em: Milk Hygiene. World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations (WHO/FAO) 1962. pp.11-74.
- Adams, C. (1990). *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*. Cambridge UK: Polity Press.
- Adams, C. (1991). The Social Construction of Edible Bodies and Humans as Predators. 'Ecofeminism and the Eating of Animals,' *Hypathia*, nº 6, pag.: 134-137. Willey Publications. <http://www.animal-rights-library.com/texts-m/adamsc01.pdf>. Acedido a janeiro de 2011.
- Adams, C. J. 2003. *The Pornography of Meat*. New York: Continuum.
- Akbaraly, T., Brunner, E., Ferrie, J., Marmot, M., Kivimaki, M., Singh-Manoux, A. (2009). Dietary pattern and depressive symptoms in middle age. *The British Journal of Psychiatry*, nº.195, pag.:408-413.
- Allen, M., Wilson, M., Hung, S., Dunne, M. (2000). Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *Journal of Social Psychology*, nº. 140, sup. 4, pag: 405. ABI/INFORM Global.
- Ambroszkiewicz, J., Laskowska-Klita, T., Klemarczyk, W. (2004). Low serum leptin concentration in vegetarian prepubertal children. *Annales Academiae Medicae Bialostocensis* vol 49.
- American Dietetic Association (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 106, nº. 7.
- Ascione, F., Weber, C., Wood, D. (1997). The Abuse of Animals and Domestic Violence: A National Survey of Shelters for Women Who Are Battered. *Society and Animals*, nº5, sup.3. [http://www.vachss.com/guest\\_dispatches/ascione\\_1.html](http://www.vachss.com/guest_dispatches/ascione_1.html). Acedido a março de 2012.
- Ascione, F. (1998). Battered women's reports of their partners' and their children's cruelty to animals. *Journal of Emotional Abuse*, vol.1, sup.1., pag.:119-133. The Haworth Press, Inc.
- Baines, S., Powers, J., Brown, W. (2006). How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutrition*, nº. 10, sup.5, pag.436-442.
- Basson, R. (2005). Women's sexual dysfunction: revised and expanded definitions. *Canadian Medical Association Journal*, nº. 172, suplemento 10, pag. 1327-1333.
- Barr, S. (1999). Vegetarianism and menstrual cycle disturbances: is there an association. *American Journal of Clinical Nutrition* nº70, p.549S-54S.
- Barr, S., Broughton, T. (2000). Food Relative Weight, Weight Loss Efforts and Nutrient Intakes among Health-Conscious Vegetarian, Past Vegetarian and Nonvegetarian Women Ages 18 to 50. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 19, No. 6, pag 781-788. American College of Nutrition
- Bastian, B., Costello, K., Loughnan, S., Hodson, G. (2011). When Closing the Human-Animal Divide Expands Moral Concern: The Importance of Framing. *Social Psychological and Personality Science*. Sage online publication. DOI: 10.1177/1948550611425106.
- Beardsworth, A., Keil, E., (1993). Contemporary vegetarianism in the U.K.: challenge and incorporation? *Appetite*, nº. 20, pag.:229-234. Academic Press Limited.
- Bedford, J., I Barr, S. (2005). Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2:4. DOI:10.1186/1479-5868-2-4. BioMed Central Ltd.
- Beezhold, B., Johnston, C., Daigle, D. (2010). Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutrition Journal*, nº.9, pag.26. BioMed Central Ltd.
- Beezhold and Johnston (2012). Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 11:9. <http://www.nutritionj.com/content/11/1/9>.
- Berndsen, M., Van der Pligt, J. (2003). Ambivalence towards meat. *Appetite*, nº. 42, pag: 71-78. Elsevier Inc.
- Berrino, F., Bellati, C., Secreto, G., Camerini, E., Pala, V., Panico, S., Allegro, G., Kaaks, R. (2001). Reducing bioavailable sex hormones through a comprehensive change in diet: the diet and androgens (DIANA) randomized trial. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, nº. 10, sup.1, pag:25-33. <http://www.micosan.nl/Articles/DIANA1a.pdf>
- Bilewicz, M., Imhoff, R., Drogosz, M. (2010)The humanity of what we eat: Conceptions of human uniqueness among vegetarians and omnivores. *European Journal of Social Psychology*, nº40, pag.:1-9. John Wiley & Sons, Ltd. DOI: 10.1002/ejsp.766
- Bradley, A. (2002). Bovine mastitis: an evolving disease. *The Veterinary Journal*, nº.163, pp.1-13.
- Bostock, W (2010). The Psychological Preconditions for Collective Violence: Several Case Studies. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, vol 2, nº. 1, pag.:273-297. [http://www.japss.org/upload/14\\_Walter11.pdf](http://www.japss.org/upload/14_Walter11.pdf) Acedido em fevereiro de 2011.
- Butler (2006) White Lies: the health consequences of consuming cow's milk. Vegetarian & Vegan Foundation. <http://www.vegetarian.org.uk/campaigns/whitelies/whiteliesreport.pdf>
- Campbell, T., Junshi, C.(1994).Diet and chronic degenerative diseases: perspectives from China. *American Journal of Clinical Nutrition*, nº59, pp. 153-61. American Society for Clinical Nutrition.
- Carrera-Bastos, P., Fontes-Villalba, M., O'Keefe, J., Lindeberg, S., Cordain, L.(2011).The western diet and lifestyle and diseases of civilization. *Research Reports in Clinical Cardiology*, nº 2, pp.15-35. Dove Medical Press Ltd.
- Cellerino, A., Janninib, E. (2005). Male reproductive physiology as a sexually selected handicap? Erectile dysfunction is correlated with general health and health prognosis and may have evolved as a marker of poor phenotypic quality. *Medical Hypotheses*, nº. 65, pag: 179-184. Elsevier Inc.
- Chavarro, J., Toth, T., Sadio, S., Hauser, R. (2008). Soy food and isoflavone intake in relation to semen quality parameters among men from an infertility clinic. *Human Reproduction* Vol.23, Nº.11, p.2584-2590.
- Cherry, E. (2006). Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies*, Vol. 5, No. 2, 155-170.
- Cooper, C., Wise, T., Mann, L. (1985). Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. *Psychosomatics*, nº. 26, sup 6, pag. 521-3, 526-7.
- Cordain, L., Eaton, B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B., O'Keefe, J., Brand-Miller, J. (2005). Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *American Journal of Clinical Nutrition*, nº. 81, pag.:341-54. American Society for Clinical Nutrition.
- Corrêa, C., Petchesky, R., Parker, R. (2008). *Sexuality, Health and Human Rights*. Routledge Press. Pag.7.
- Cornah, D. (2004). *Feeding Minds The impact of food on mental health*. Sustain Publications.
- Cuevas, A., Germain, A. (2004). Diet and Endothelial Function. *Biological Research*, nº. 37, pag: 225-230. <http://www.scielo.cl/pdf/bres/v37n2/art08.pdf>
- Curtin, D. (1991). Contextual Moral Vegetarianism: Toward an Ecological Ethic of Care. *Hypathia*, nº. 6, pag.: 68-71. <http://www.animal-rights-library.com/texts-m/curtin01.pdf>
- Datamonitor (2009). Trends In Protein Intake: Attitudes And Behaviors [http://www.datamonitor.com/store/Product/trends\\_in\\_protein\\_intake\\_attitudes\\_and\\_behaviors?productid=DMCM4661](http://www.datamonitor.com/store/Product/trends_in_protein_intake_attitudes_and_behaviors?productid=DMCM4661)
- Deluca, D., Krazeisen, A., Breiting, R., Prehn, C., Möller, G., Adamski, J. (2005). Inhibition of 17beta-hydroxysteroid dehydrogenases by phytoestrogens: Comparison with other steroid metabolizing enzymes. *Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology*, nº. 93, p.285- 292.
- Dematté, M., Osterbauer, R., Spence, C. (2007). Olfactory Cues Modulate Facial Attractiveness. *Chemical Senses*, nº.32, pag.: 603-610. Oxford University Press.



- De Ridder, C., Thijsen, J., Van 't Veer, P., Van Duuren, R., Bruning, P., Zonderland, M., Erich, W. (1991). Dietary habits, sexual maturation, and plasma hormones in pubertal girls: a longitudinal study. *American Journal of Clinical Nutrition*, n.º.54, pag:805-13. American Society for Clinical Nutrition.
- Dewell, A., Weidner, G., Sumner, M., Chi, C., Ornish, D. (2008). A Very-Low-Fat Vegan Diet Increases Intake of Protective Dietary factors and Decreases Intake of Pathogenic Dietary factors. *American Dietetic Association Journal*, n.º. 108, sup2, pag.: 347-56.
- De Weyer, V (2006). Changing Diets, Changing Minds: how food affects mental well being and behavior., Sustain Publications.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, n.º. 125, sup 2, pag:276-302.
- Do, R., Xie, C., Zhang, X., Mannisto, S., Harald, K., et al. (2011). The Effect of Chromosome 9p21 Variants on Cardiovascular Disease May Be Modified by Dietary Intake: Evidence from a Case/Control and a Prospective Study. *PLoS Med* 9(10): e1001106. DOI:10.1371/journal.pmed.1001106.
- Dowling, D., Simmons, L. (2009) Reactive oxygen species as universal constraints in life-history evolution. *Proceedings of the Royal Society. Biological Sciences*, n.º. 276, pag.:1737-1745.
- Eardley, I. (2002). Pathophysiology of erectile dysfunction. *British Journal of Diabetes & Vascular Disease*, 2: 272. Sage Publications.
- Elliot, A., Devine, P. (1994). On the Motivational Nature of Cognitive Dissonance: Dissonance as Psychological Discomfort. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, n.º.3, pag: 382-394. American Psychological Association.
- Esposito, K., Ciotola, M., De Sio, M., Giugliano, G., D'armiento, M., Giugliano, D. (2006). Mediterranean Diet Improves Erectile Function in Subjects With the Metabolic Syndrome. *International Journal of Impotence Research*, n.º.18, sup.4, pag:405-410. Nature Publishing Group
- Fava, L., Pinto, A. (2010). Ocorrência de leite ácido e de resíduos de antimicrobianos no leite cru entregue em lactário na região do Vale do Taquari, RS, Brasil. *Acta Scientiae Veterinariae*, n.º.38 (4), pp 419-423.
- Feskanich, D., Willett, W., Colditz, G. (2003). Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. *American Journal of Clinical Nutrition*, n.º 77(2), pp. 504-511.
- Fessler, D., Navarrete, C. (2003). Meat is good to taboo. Dietary proscriptions as a product of the interaction of psychological mechanisms and social processes. *Journal of Cognition and Culture*, n.º3, sup.1, pag.:1-40.
- Fessler, D., Arguello, A., Mekdara, J., Macias, R. (2003). Disgust sensitivity and meat consumption. A test of an emotivist account of moral vegetarianism. *Appetite*, n.º.41, sup1, pag.: 31-41.
- Flail, J. (2006). The sexual politics of meat substitutes. Tese de doutoramento não publicada, Universidade do Estado da Geórgia. [http://digitalarchive.gsu.edu/english\\_diss/9/](http://digitalarchive.gsu.edu/english_diss/9/) Acedido em fevereiro de 2011.
- Filipi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G., Rocca, M. (2010). The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *Plos One*, n.º.5. <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0010847>
- Food and Drugs Administration (2004). “Innovation or Stagnation? Challenge and Opportunity on the Critical Path to New Medical Products, White Paper, March, 2004. <http://www.fda.gov/ScienceResearch/SpecialTopics/CriticalPathInitiative/CriticalPathOpportunitiesReports/ucm077262.htm>
- Food and Health Forum.(2008). The Links Between Diet and Behaviour The influence of nutrition on mental health. Report of an inquiry held by the Associate Parliamentary Food and Health Forum. [http://www.foodforthebrain.org/download.asp?id\\_Doc=96](http://www.foodforthebrain.org/download.asp?id_Doc=96) Acedido a abril de 2012.
- Gaarder, E. (2008). Risk & Reward: The Impact of Animal Rights Activism on Women. *Society and Animals*, n.º.16, pag: 1-22.
- Gale, C., Deary, I., Schoon, I., Batty, D. (2007). IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study. *British Medical Journal*. doi:10.1136/bmj.39030.675069.55.
- Gaspar, S. (1999). Vegetarianismo adolescente como uma expressão da anorexia nervosa: Apresentação de uma proposta analítica. *Análise Psicológica*, n.º2 (XVII), pag. 307-316.
- Giovannucci, E., Rimm, E., Stampfer, M., Colditz, G., Ascherio, A., Willet, W. (1994). Intake of Fat, Meat, and Fiber in Relation to Risk of Colon Cancer in Men. *Cancer Research*, n.º. 54, pp. 2390-2397. <http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Hirschler%20Christopher.pdf?csu1211977933>
- Gossard, M., York, R. (2003). Social Structural Influences on Meat Consumption. *Human Ecology Review*, vol.10, n.º.1. Society for Human Ecology.
- Grammer, K., Fink, B., Moller, A., Thornhill, R. (2003). Darwinian aesthetics: sexual selection and the biology of beauty. *Biological Revelations*, n.º.78, pag.: 385-407. Cambridge Philosophical Society.
- Graña, J., Cruzado, J., Andreu, M., Rivas, M., Brain, P. (2004). Effects of Viewing Videos of Bullfights on Spanish Children. *Aggressive Behavior*, vol. 30, pag.: 16-28. Wiley-Liss, Inc.
- Haddad, E., Berk, L., Kettering, J., Hubbard, R., Peters, W. (1999). Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *American Journal of Clinical Nutrition*, n.º.70, sup 586S-93S. American Society for Clinical Nutrition.
- Hall, D., (2001). Nutritional Influences on Estrogen Metabolism. *Applied Nutritional Science Reports*. Advanced Nutrition Publications, Inc. <http://www.cabecahealth.com/media/sites/36/files/NutrInfluencesEstrogen.pdf>
- Havlicek, J., Lenochova, P. (2006). The Effect of Meat Consumption on Body Odor Attractiveness. *Chemical Senses*, n.º. 31, pag. 747-752.
- Hebbelink, M., Clarys, P., De Malsche, A. (1999). Growth, development, and physical fitness of Flemish vegetarian children, adolescents, and young adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, n.º. 70 (sup.), pag:79-85. American Society for Clinical Nutrition.
- Herzog, A. (1993). "The Movement Is My Life": The Psychology of Animal Rights Activism. *Journal of Social Issues*. Vol. 49, n.º. 1, pag:103-119.
- Hirschler, C. (2008). An examination of vegan's beliefs and experiences using critical theory and autoethnography. Tese de doutoramento não publicada, Universidade de Cleveland. <http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Hirschler%20Christopher.pdf?csu1211977933>
- Hunt, J. (2003). Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition*, n.º.78, suppl 633S-9S. American Society for Clinical Nutrition.
- Jabs, J., Devine, C., Sobal, J. (1998). Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of Nutrition Education*, vol 30, n.º. 4, pag: 197-202. Society for Nutrition Education.
- Jacob, D., Temple, J., Patisaul, H., Young L., Rissman, E. (2001). Coumestrol Antagonizes Neuroendocrine Actions of Estrogen via the Estrogen Receptor. *Experimental Biology and Medicine*, n.º 226, sup.4, pag.: 301-6. Society for Experimental Biology and Medicine.
- Ji, K., Kho, L., Park, Y., Choi, K. (2010). Influence of a five-day vegetarian diet on urinary levels of antibiotics and phthalate metabolites: a pilot study with "Temple Stay" participants. *Environment Resolutions*, n.º110, sup.4, pag.375-82. Elsevier Inc.
- Joy, M (2005). Humanistic Psychology and Animal Rights: Reconsidering the Boundaries of the Humanistic Ethic. *Journal of Humanistic Psychology*, n.º45, pag106. <http://jhp.sagepub.com/cgi/content/abstract/45/1/106>. Acedido em fevereiro de 2011.
- Joy, M. (2009). Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. [http://www.redwheelweiser.com/downloads/why\\_we\\_love\\_dogs\\_ch2.pdf](http://www.redwheelweiser.com/downloads/why_we_love_dogs_ch2.pdf) <http://firstchapterplus.com/storage/JoyMelanieWhyWeLoveDogsEatPigsAndWearCows.pdf> Acedido em fevereiro de 2011.
- Kalmijn, S. (1997). Risk factors for cognitive Decline. Thesis Publishers, Amsterdam. [http://repub.eur.nl/res/pub/20348/971126\\_KALMIJN,%20Sandra.pdf](http://repub.eur.nl/res/pub/20348/971126_KALMIJN,%20Sandra.pdf)

- Kalman, D., Feldamn, s., Martinez, M., Krieger, D., Tallon, M. (2007). Effect of protein source and resistance training on body composition and sex hormones. *Journal of the International society of sports Nutrition*, n°4
- Kenyon, P., Barker, M. (1998). Attitudes Towards Meat-eating in Vegetarian and Nonvegetarian Teenage Girls in England—an Ethnographic Approach. *Appetite* n°. 30, pag.: 185–198. Academic Press Limited.
- Khandrika, L., Kumar, B., Koul, S., Maroni, P., Koul, H. (2009). Oxidative stress in prostate cancer. *Cancer Letters*. Elsevier Ireland Ltd. DOI:10.1016/j.canlet.2008.12.011
- Kruse, C. (1999). Gender, Views of Nature, and Support for Animal Rights. *Society & Animals*, n°7, pag.: 179-198.
- Lanou, A., Berkow, S., Barnard, N. (2005). Calcium, Dairy Products, and Bone Health in Children and Young Adults: A Reevaluation of the Evidence. *Pediatrics* 2005, Vol.115, n°3.
- Larsson, C., Johansson, G. (2002). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 76, pag 100–6. American Society for Clinical Nutrition.
- Larsson, C., Ronnlunda, U., Johansson, G., Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, n°. 41, pag.: 61–67. Elsevier Ltd.
- Larsson, S., Orsini, N., Wolk, A. (2006). Processed Meat Consumption and Stomach Cancer Risk: A Meta-Analysis. *Journal of the National Cancer Institute*, Vol. 98, N°. 15. Oxford University Press.
- Lea, E., Worsley, A. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition*, n°.6, sup.5, pag.:505–511. DOI: 10.1079/PHN2002452.
- Lewis, J., Nakajin, S., Ohno, S., Warnock, a., Florkowsky, C., Elder, P. (2005). Circulating levels of isoflavones and markers of 5alpha-reductase activity are higher in Japanese compared with New Zealand males: What is the role of circulating steroids in prostate disease? *Steroids*, n°. 70, pag. 974–979.
- Lindeman, M., Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite*, n°. 37, pag.:175-184. Academic Press Limited.
- Lindeman, M. (2002). The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress? *Ecology of Food and Nutrition*, n°41, sup 1, pag.:75- 86. American Society For Clinical Nutrition.
- Logan, A. (2004). Omega-3 fatty acids and major depression: A primer for the mental health professional. BioMed Central Ltd. <http://www.lipidworld.com/content/3/1/25>
- Malviya, N., Jain, S., Gupta, V., Vyas, S. (2011). Recent studies on aphrodisiac herbs for the management of male sexual dysfunction; a review. *Acta Poloniae Pharmaceutica - Drug Research*, vol. 68, n°. 1, pag: 3-8. Polish Pharmaceutical Society.
- Marsh, A., Sanchez, T., Michelsen, O., Chaffee, F., Fagal, S. (1988). Vegetarian lifestyle and bone mineral density. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 48, pag. 837-41. American Society for Clinical Nutrition.
- Mennen, L., Walker, R., Bennetau-Pelissero, C., Scalbert, A. (2005). Risks and safety of polyphenol consumption. *American Journal of Clinical Nutrition* n°.80, p.326S–9S.
- Merriman, B. (2010). Gender differences in family and peer reaction to the adoption of a vegetarian diet. *Feminism & Psychology*, 20: 420. Sage Publications. DOI: 10.1177/0959353510368283.
- Messina, M. (2010). Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: a critical examination of the clinical evidence. *Fertility and Sterility*, vol. 93, n°. 7, pag:2095-2104. Elsevier Inc.
- Meston, C., Frohlich, P. (2000). The Neurobiology of Sexual Function. *Archives of General Psychiatry*, n°. 57, sup.11, pag: 1012-1030. American Medical Association.
- Milton, K. (2000). Hunter-gatherer diets - a different perspective. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 71, pag. 665-667.
- Mitchell, J., Cawood, E, Kinniburgh, D., Provan, A., Collins, A., Irvine, S. (2001). Effect of a phytoestrogen food supplement on reproductive health in normal males. *Clinical Science*, n°. 100, p. 613–618.
- Moyad, M., Barada, J., Lue, T., Mulhall, J., Goldstein, I. Fawzy, A. (2004). Prevention and treatment of erectile dysfunction using lifestyle changes and dietary supplements: what works and what is worthless. part II. *Urologic clinics of north America*, n°. 31, pag:259–273. Elsevier Inc.
- Murkies, A., Wilcox G., Davis, S. (1998). Clinical Review: Phytoestrogens. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* Vol. 83, No. 2.
- Nagata, C., Takatsuka, N., Shimizu, H., Hayashi, H., Akamatsu, T., Murase, K. (2001). Effect of Soymilk Consumption on Serum Estrogen and Androgen Concentrations in Japanese Men. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, vol. 10, pag. 179-184.
- Nieman, C. (1999). Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation? *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 70, supp570S–5S. American Society for Clinical Nutrition.
- Ou Shu, X., Zheng, Y., Cai, H., Gu, K., Chen, Z., Zheng, W., Lu, W. (2009). Food Intake and Breast Cancer Survival. *Jama*, vol. 302, n°. 22, pag.:2437-2443. <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/302/22/2437>
- Padilha, M. (2011). Crueldade com Animais X violência doméstica contra mulheres: uma conexão real. Recife: fundação Antônio dos Santos Abranches.
- Pan, A., Sun, Q., Bernstein, A., Schulze, M., Manson, J., Stampfer, M., Willett, W., Hu, F. (2012). Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. *Archives of Internal Medicine*. doi:10.1001/archinternmed.2011.2287
- Parry, J. (2010). Gender and slaughter in popular gastronomy. *Feminism & Psychology*, 20: 381. Sage Publications. DOI: 10.1177/0959353510368129
- Patel D.K., Prasad, S.K., Hemalatha, S. (2011). Pharmacologically screened aphrodisiac plant-A review of current scientific literature. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, sup (2011), pag:131-138. Elsevier Ltd.
- Patisaul, H., Dindo, M., Whitten, P., Young, L. (2001). Soy Isoflavone Supplements Antagonize Reproductive Behavior and Estrogen Receptor a- and b-Dependent Gene Expression in the Brain. *Endocrinology* Vol. 142, N°. 7.
- Potts, A., White, M. (2007). Cruelty-free consumption in New Zealand: A national report on the perspectives and experiences of vegetarians and other ethical consumers. New Zealand Centre for Human-Animal Studies and Royal Society of New Zealand (Marsden HumanitiesProject). [http://www.nzchas.canterbury.ac.nz/research/Survey\\_Report\\_May\\_2007.pdf](http://www.nzchas.canterbury.ac.nz/research/Survey_Report_May_2007.pdf)
- Potts, A., White, M. (2008). New Zealand Vegetarians: At Odds with Their Nation. *Society and Animals*, n°. 16, pag. 336-353.
- Potts, A., Parry, J. (2010). Vegan Sexuality: Challenging Heteronormative Masculinity through Meat-free Sex. *Feminism & Psychology*, n°.20.
- Pound, P., Ebrahim, S., Sandercock, P., Bracken, M., Roberts, I. (2004). Where is the evidence that animal research benefits humans? *British Medical Journal*, n°.328, pag:514–17.
- Povey, R., Wellensb, B., Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of Ambivalence. *Appetite*, n°.37, pag:15-26. Academic Press Limited.
- Rallidis, L., Lekakis, J., Kolomvotsou, A., Zampelas, A., Vamvakou, G., Efstathiou, S., Dimitriadis, G., Raptis, S. Kremastinos, D. (2009). Close adherence to a Mediterranean diet improves endothelial function in subjects with abdominal obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 90, pag:263–8. American

Society for Nutrition.

- Ramandeep, P., S., Sarabjeet, S., Karam, S., Farswan, M., Singh, V. (2011). Aphrodisiac agents from Medicinal Plants: a review. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research* 2011, 3(2):911-921.
- Reddy, Sanders., Reddy, Sheela. (1994). Vegetarian diets and children. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°.59, sup.1, pag.: 1765-815. American Society for Clinical Nutrition.
- Reddy, S., Katan, M. (2004). Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases. *Public Health Nutrition*, n°. 7(1A), pag.167–186.
- Roberts, I., Kwan, I., Evans, P., Haig, S. (2002) Does animal experimentation inform human healthcare? Observations from a systematic review of international animal experiments on fluid resuscitation. *British Medical Journal*, n°. 324, pag.:474–6.
- Rozin, P., Bauer, R., Catanese, D. (2003). Food and Life, Pleasure and Worry, Among American College Students: Gender Differences and Regional Similarities. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, n°.1, pag.: 132–141. American Psychological Association, Inc.
- Rozin, P., Hormes, J., Faith, M., Wansink, B. (2012). Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships. *Journal of Consumer Research*, The University of Chicago Press. <http://www.jstor.org/stable/10.1086/664970>.
- Ruby, M., Heine, S. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, n°.56, pag.:447–450. Elsevier Inc.
- Sabaté, J., Duk, A., Lee, C. (1997). Publication trends of vegetarian nutrition articles in biomedical literature. *American Journal of clinical nutrition*, n°.70, sup601S–7S, pag. 1966–19951–3.
- Sabaté, J. (1999). Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease risk, and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 70(sup.), pag.: 500–503. American Society for Clinical Nutrition.
- Sabaté, J. (2003). The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, sup78, pag.:502S–7S. American Society for Clinical Nutrition.
- Schrezenmeir, J., Jagla, A. (2000). Milk and Diabetes. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 19, N°. 2, pp.176–190.
- Shanks, N., Greek, R., Greek, J. (2009). Are animal models predictive for humans? *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, n°.4:2. BioMed Central Ltd.
- Singer, P. (2008). Libertação Animal. *Editorial Via Ótima*, 2ª edição.
- Sinha, R., Cross, A., Graubard, B., Leitzmann, M., Schatzkin, A. (2009). Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. *Archives of Internal Medicine*, n°. 169(6), pp. 562–571. DOI:10.1001/archinternmed.2009.6.
- Slattery, M., Jacobs, D., Hilner, J., Caan, B., Van Horn, L., Bragg, C., Manolio, T., Kushi, L., Liu, K. (1991). Meat consumption and its associations with other diet and health factors in young adults: the CARDIA study. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 54, pag. 930-935.
- Sneijder, P., Te Molder, H. (2009). Normalizing ideological food choice and eating practices. Identity work in online discussions on veganism. *Appetite*, n°. 52, pag.: 621–630. Elsevier Ltd.
- Sobal, J. (2005). Men, meat and marriage: models of masculinity. *Food and Foodways*, n°.13, sup.1, pag.:135 — 158. *Routledge Publications*. DOI: 10.1080/07409710590915409
- Steffen, L., Kroenke, C., Yu, X., Pereira, M., Slattery, M., Van Horn, L., Gross, M, Jacobs Jr., D. (2005). Associations of plant food, dairy product, and meat intakes with 15-y incidence of elevated blood pressure in young black and white adults: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°. 82, pp. 1169–77. American Society for Nutrition.
- Swaab, F. (2004). Sexual differentiation of the human brain: relevance for gender identity, transsexualism and sexual orientation. *Gynecol Endocrinol*, n°.19, p.301–312D.
- Tajuddin, S., Abdul, I., Kunwar M., Amin, Y. (2005). An experimental study of sexual function improving effect of *Myristica fragrans* Houtt. (nutmeg). *Complementary and Alternative Medicine*, 5:16. DOI:10.1186/1472-6882-5-16
- Vale de Almeida, M. (1996). Género, Masculinidade e Poder: um caso do Sul de Portugal. *Anuário Antropológico*, n°.95, pag.: 161-190. <http://site.miguelvaledealmeida.net/wp-content/uploads/genero-masculinidade-e-poder.pdf>
- Verma, S., Goldin, B., Lin, P. (1998). The Inhibition of the Estrogenic Effects of Pesticides and Environmental Chemicals by Curcumin and Isoflavonoids. *Environmental Health Perspectives* Vol.106, n°.12.
- Vinnari, M, Montonen, J., Ha'rkka'nen, T, Ma'nnisto, S. (2008). Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland. *Public Health Nutrition*, n°. 12, sup. 4, pag.: 481–488.
- Yen, S., Lin, B., Davis, C., (2008). Consumer knowledge and meat consumption at home and away from home. *Food Policy*, n°.33, pag.: 631–639. Elsevier Ltd.
- Young, V., Pellet, P. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°.59 (suplemento), pag. 1203-1212.
- Zacharias, J. Do Vegetarians Make Better Lovers? *Veggie Single News*. <http://www.eatveg.com/veglovers.htm>
- Walker, P., Rhubart-Berg, P., McKenzie, S., Kelling, K., Lawrence, R. (2005). Public health implications of meat production and consumption. *Public Health Nutrition*, n°.8, sup.4, pag.:348–356. DOI: 10.1079/PHN2005727.
- Weber, K., Setchell, K., Stocco, D., Lephart, E. (2001). Dietary soy-phytoestrogens decrease testosterone levels and prostate weight without altering LH, prostate 5 $\alpha$ -reductase or testicular steroidogenic acute regulatory peptide levels in adult male Sprague–Dawley rats. *Journal of Endocrinology*, n°. 170, p.591–599.
- White, R., Frank, E. (1994) Health effects and prevalence of vegetarianism. *Western Journal of Medicine*, n°. 160, pag.:465-471.
- Whitten, P., Lewis, C., Naftolin, F. (1993). A phytoestrogen diet induces the premature anovulatory syndrome in lactationally exposed female rats. *Biology of Reproduction*, n°. 49(5), p. 1117-21.
- Whitten, P., Lewis, C., Russell, E., Naftolim, F. (1995). Potential Adverse Effects of Phytoestrogens. Apresentado no "First International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Disease (1994). American Institute of Nutrition.
- Willet, W. (1999). Convergence of philosophy and science: the Third International Congress on Vegetarian Nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°.70, sup.434S–8S. American Society for Clinical Nutrition.
- Williams, T. (1997). Interactive effects of exercise, alcohol, and vegetarian diet on coronary artery disease risk factors in 9242 runners: The National Runners' Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, n°.66. American Society for Clinical Nutrition
- Wood, s., Jarrell, J., Swaby, C., Chan, S. (2007). Endocrine disruptors and spontaneous premature labor: a case control study. *Environmental Health*, 6:35.
- World Health Organization.(2001). Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation (Bangkok, Thailand). Food and Nutrition Division. FAO Rome. <http://www.fao.org/docrep/004/Y2809E/y2809e00.htm>
- World Health Organization (2003). Investing in Mental Health. [http://www.who.int/mental\\_health/media/investing\\_mnh.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf)
- World Health Organization (2006). Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health. 28–31 January 2002, Geneva.
- Wu, A., Stanczyk, F., Seow, A., Lee, H., Yu, M. (2002). Soy Intake and Other Lifestyle Determinants of Serum Estrogen Levels among Postmenopausal Chinese Women in Singapore. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* Vol. 11, p.844–851.