Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi
Fascicula: Asistenţă Socială, Sociologie, Psihologie
Year-Book „Petre Andrei" University from Iasi
Fascicle: Social Work, Sociology, Psychology
ISSN: 2248-1079
Coverd in: CEEOL, Index Copernicus, Ideas, RePeC, Socionet, Econpapers

---

THE RELATIONSHIPS BETWEEN VEGETARIAN DIET, PHYSICAL HEALTH, AND SUBJECTIVE WELL-BEING: A COMPARATIVE STUDY

[RELAŢIILE DINTRE DIETA VEGETARIANĂ, SĂNĂTATEA FIZICĂ ŞI STAREA DE BINE SUBIECTIVĂ: STUDIU COMPARATIV]

Filomela Elena MURGULEŢ

Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenţă Socială, Sociologie, Psihologie, 2015, Tomul 15, Decembrie, pp: 109-127

Published by:
Lumen Publishing House
On behalf of:
„Petre Andrei" University from Iasi

The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study

[Relaţiile dintre dieta vegetariană, sănătatea fizică şi starea de bine subiectivă: studiu comparativ]

Filomela Elena MURGULEȚ[1]

Abstract

The purpose of the present study was to explore the relationships between dietary patterns (omnivorous vs. vegetarian), physical health and subjective well-being. There were 66 respondents, of which 37 omnivores, 14 pesco-vegetarians and 15 vegetarians. They completed a protocol with four standardized questionnaires. Participation was voluntary, based on informed consent. Responses given to the first questionnaire revealed a healthy dietary style among pesco-vegetarians and vegetarians. The frequency of self-reported morbidity was low. Thus, less than a quarter of all respondents reported that they had been diagnosed with a somatic chronic disease (e.g., osteoporosis, osteoarthritis, asthma or hypertension). However, almost three quarters of the cases with a chronic medical condition were represented by the omnivore respondents. Compared with them, both vegetarians and pesco-vegetarians obtained a significantly lower mean for body mass index and higher means on the perception of their healthy dietary habits as well as on satisfaction with their own dietary style and physical health. Furthermore, compared with the omnivores, vegetarians reported a higher mean on the satisfaction with their own lives. There were no significant differences in self-esteem and depression. Some limits of the study and directions for a future investigation are discussed. The results suggest that vegetarian diet may have benefits not only in terms of somatic functioning and physical health, but also in subjective well-being.

Keywords:

vegetarian diet, physical health, subjective well-being.

[1] Absolvent specializarea *Nutriţie şi Dietetică*, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Departamentul de Sănătate şi Dezvoltare Umană, Universitatea "Ştefan cel Mare" din Suceava, E-mail: elena.murgulet@yahoo.com.

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Introducere

De-a lungul istoriei umanităţii, stilurile de viaţă s-au diversificat, în ton cu evoluţiile sociale, culturale, economice şi politice. Alimentaţia nu a făcut excepţie. Modul în care oamenii obişnuiau să se hrănească a fost influenţat, în primul rând, de evoluţia formelor de organizare a comunităţiilor şi societăţii, dar şi de diferenţierea straturilor sociale, care s-a asociat cu diferite niveluri ale accesului la resursele fizice, economice şi sociale. În epoca modernă, obişnuinţele alimentare au devenit parte integrantă a identităţii unei persoane şi grupului social din care aceasta face parte. În plus, în întreaga istorie a omenirii, diferenţele în ceea ce priveşte stilul alimentar s-au asociat cu variate credinţe şi orientări ideologice.

Dieta vegetariană (cu variantele ei post-moderniste, veganismul şi *raw*-veganismul) reprezintă componenta unui stil de viaţă care se bazează pe anumite credinţe fundamentale despre factorii care contribuie la sănătatea fizică şi psihică a individului uman şi despre importanţa pe care funcţionarea optimă o are pentru realizarea scopurilor personale. În ultimele decenii ale secolului trecut, s-au intensificat studiile ştiinţifice care au urmărit explorarea beneficiilor în planul sănătăţii fizice, dar şi a neajunsurilor asociate dietei vegetariene (Tarcea, 2015). Rezutatele acestor studii sunt mixte, existând însă dovezi cu privire la nivelul mai scăzut al morbidităţii şi mortalităţii premature în rândul vegetarienilor care tind să aibă un stil de viaţă, în general, mai sănătos (Crowe, Appleby, Travis şi Key, 2013; Crowe, Appleby, Allen şi Key, 2011; Murtaugh *et al.*, 2007; Newby, Tucker şi Wolk, 2005; Orlich şi Fraser, 2014; Orlich *et al.*, 2013). Unul dintre pionierii nutriţiei vegetariene a fost Mervyn Hardinge – fondatorul Şcolii de Sănătate Publică de la Universitatea Loma Linda din California, care a luat fiinţă în anul 1967. În cadrul acestei şcoli, au fost realizate faimoasele studii în rândul Adventiştilor de Ziua a Şaptea. Este vorba despre *Adventist Health Study-1*/AHS-1 şi *Adventist Health Study-2*/AHS-2 (*cf.* Tarcea, 2015). AHS-2 este un studiu de cohortă (longitudinal) efectuat între anii 2002 şi 2007 pe un grup alcătuit din 73308 de Adventişti de Ziua a Şaptea, care au fost recrutaţi din bisericile din SUA şi Canada (Orlich şi Fraser, 2014; Orlich *et al.*, 2013). Participanţii au fost împărţiţi în cinci grupe, în funcţie de obiceiurile alimentare: non-vegetarieni, semi-vegetarieni, pesco-vegetarieni, lacto-ovo-vegetarieni şi vegani. Tuturor li s-au administrat chestionare cu privire la frecvenţa consumului de alimente. Datele comparative, precum şi cele ale analizelor de regresie logistică multivariată (care au permis estimarea riscului pentru diferite boli şi deces) au evidenţiat următoarele (Orlich şi Fraser, 2014;

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Orlich *et al.*, 2013): a) vegetarienii aveau o rată a mortalităţii mai scăzută, corelată cu o longevitate mai mare; b) vegetarienii au prezentat un risc mai scăzut de a dezvolta hipertensiune arterială; c) vegetarienii tind să fie mai protejaţi faţă de cardiomiopatia ischemică; d) vegetarienii prezintă un risc mai scăzut de se îmbolnăvi de diabet zaharat de tip 2; e) incidenţa cancerului de colon, prostată, ovar şi vezică urinară a fost mai redusă cu 50 % în cazul vegetarienilor; f) vegetarienii au prezentat o incidenţă mai scăzută a cazurilor de constipaţie şi hemoroizi; g) în cazul vegetarienilor riscul pentru afecţiuni, precum obezitate, artrită, boli renale, litiază renală sau demenţă, a fost redus la jumătate. Chiar şi ţinând cont de aceste rezultate încurajatoare, autorii au recunoscut faptul că rămâne deschisă discuţia dacă aceste rezultate se datorează exclusiv absenței cărnii din alimentaţia vegetarienilor sau faptului că cei mai mulţi dintre ei au un stil de viaţă sănătos, în ansamblu.

Rezultatele altor investigaţii au confirmat datele raportate în studiul AHS-2, aducând şi o serie de noutăţi (Crowe, Appleby, Travis şi Key, 2013; Crowe, Appleby, Allen şi Key, 2011; Murtaugh *et al.*, 2007; Newby, Tucker şi Wolk, 2005). Astfel, datele studiilor observaţionale au evidenţiat că o dietă bazată pe vegetale tinde să aibă o relaţie invers proporţională cu valoarea indicelui de masă corporală (IMC) – care reprezintă un indicator al supragreutăţii şi obezităţii (Orlich şi Fraser, 2014; Newby, Tucker şi Wolk, 2005), iar înlocuirea în alimentaţie a proteinelor de origine animală cu cele de origine vegetală contribuie semnificativ la un mai bun control al greutăţii corporale (Murtaugh *et al.*, 2007). Printr-un studiu realizat pe un număr total de 44561 de bărbaţi şi femei din Anglia şi Scoţia (dintre care 34 % aveau o dietă vegetariană), care au participat la studiul prospectiv de cohortă EPIC, Crowe, Appleby, Travis şi Key (2013) au investigat asocierea dintre dieta vegetariană şi riscul pentru cardiopatia ischemică (fatală şi non-fatală). Cazurile diagnosticate cu cardiopatie ischemică au fost identificate după o perioadă de urmărire, în medie, de 11.6 ani, prin examinarea dosarelor medicale şi a certificatelor de deces. Pentru 1519 dintre toţi participanţii la studiu, au fost disponibile valorile pentru concentraţia serică de lipide şi presiunea sanguină. Ţinându-se cont de sex şi vârstă, aceste cazuri au fost comparate cu cazurile corespunzătoare diagnosticate cu cardiopatie ischemică. După 11.6 ani, autorii au descoperit 1235 de cazuri de cardiopatie ischemică, dintre care 169 fuseseră fatale. Comparativ cu non-vegetarienii, respondenţii care erau vegetarieni au prezentat valori medii pentru IMC, concentraţia de colesterol fără densitate ridicată (aşa numitul „colesterol rău"), respectiv presiunea sanguină sistolică semnificativ mai scăzute. De

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

asemenea, în rândul vegetarienilor, riscul pentru cardiopatie ischemică a fost cu 32 % mai scăzut (*cf.* Crowe, Appleby, Travis şi Key, 2013). Atunci când această valoare a fost corectată în funcţie de valorile pentru IMC, riscul pentru cardiopatie ischemică a scăzut uşor, însă nu a prezentat diferenţe semnificative în funcţie de sexul, vârsta, valoarea IMC sau prezenţa/absenţa fumatului în rândul vegetarienilor. Autorii studiului au concluzionat că dieta vegetariană tinde să se asocieze cu un risc mai scăzut pentru dezvoltarea cardiopatiei ischemice, probabil datorită diferenţelor dintre vegetarieni şi non-vegetarieni în ceea ce priveşte concentraţia de „colesterol rău" (LDL) din sânge, respectiv presiunea sanguină sistolică. Într-un alt studiu efectuat în rândul a 47033 de bărbaţi şi femei din cohorta Oxford (dintre care 33 % erau vegetarieni), Crowe, Appleby, Allen şi Key (2011) au examinat asocierea dintre dieta vegetariană, respectiv aportul de fibre din dieta zilnică şi riscul pentru boala diverticulară. După o perioadă de urmărire medie de 11.6 ani, autorii au identificat 812 cazuri de boală diverticulară, dintre care şase se soldaseră cu deces. După ajustarea modelelor de regresie multivariată prin estimarea hazardului în funcţie de sex, vârstă şi alţi factori de risc, vegetarienii au evidenţiat un risc pentru boala diverticulară cu 31 % mai scăzut, comparativ cu respondenţii care consumau carne. Probabilitatea diagnosticării cu boala diverticulară sau a decesului datorat acestei boli a fost de 4.4 % pentru respondenţii cu vârste între 50 şi 70 de ani care consumau carne, respectiv de 3 % pentru participanţii cu aceleaşi vârste care erau vegetarieni (*cf.* Crowe, Appleby, Allen şi Key, 2011). De asemenea, în cazul vegetarienilor, riscul pentru boala diverticulară s-a asociat invers cu aportul de fibre din dieta zilnică.

Totuşi, un alt studiu a măsurat concentraţia serică a vitaminei B12 şi a acidului folic (vitamina B9) într-un eşantion alcătuit din 689 de bărbaţi, dintre care 226 omnivori, 231 vegetarieni şi 232 vegani (Gilsing *et al.*, 2010). S-au obţinut următoarele rezultate: a) veganii au înregistrat un nivel mai scăzut pentru vitamina B12, însă mai ridicat pentru acidul folic; b) jumătate dintre toţi participanţii care erau vegani au prezentat deficitul de vitamina B12. Rezultatele acestui studiu, semnificative pentru vegani, atrag atenţia asupra necesităţii suplimentării aportului de vitamină B12 în rândul acestei categorii, prin consumul de suplimente alimentare. De asemenea, studiul EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) a investigat pentru o perioadă de şase ani un grup de aproximativ 65000 de subiecţi britanici, dintre care jumătate erau non-vegetarieni şi restul vegetarieni. Rezultatele nu au evidenţiat diferenţe majore în ceea ce

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

privește rata mortalității între non-vegetarieni și vegetarieni (Key *et al.*, 2009).

În timp ce *status*-ul sănătății fizice în rândul persoanelor vegetariene a constituit o temă de interes larg în rândul cercetătorilor din domeniul nutriției, starea de sănătate mintală a fost mai puțin investigată. În ultimii cinci ani, au fost publicate studii care s-au interesat de dispoziția afectivă (de exemplu: nivelul depresiei și al anxietății, intensitatea stărilor de furie sau ostilitate ori a celor de agitație și iritabilitate) a persoanelor vegetariene, prin comparație cu cea a persoanelor cu o dietă omnivoră, însă rezultatele acestor studii sunt contradictorii, în sensul în care unele au evidențiat un risc mai ridicat pentru tulburări ale dispoziției afective în rândul persoanelor vegetariene, în timp ce altele au sugerat rolul protectiv al dietei vegetariene (*cf.* Beezhold, Radnitz, Rinne și DiMatteo, 2015). Datele raportate în două studii sugerează faptul că dieta vegetariană se asociază cu un nivel mai scăzut al stresului psihologic și al anxietății, deci reprezintă un factor protectiv în raport cu deteriorarea dispoziției afective. Astfel, Beezhold, Radnitz, Rinne și DiMatteo (2015) au comparat scorurile pe care 283 de persoane vegane, 109 persoane vegetariene, respectiv 228 de persoane omnivore – dintre care, peste trei sferturi au fost femei – le-au obținut la un instrument destinat măsurării nivelului depresiei, anxietății și stresului resimțit în plan psihic (stări de nervozitate, agitație, iritabilitate, însoțite de dificultăți de relaxare), și anume *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). Indiferent de stilul alimentar, subiecții mai tineri au tins să raporteze niveluri mai ridicate ale depresiei, anxietății și stresului. Obișnuințele alimentare ale subiecților au avut efecte semnificative statistic asupra mediilor scorurilor pe care aceștia le-au obținut la anxietate, respectiv stres, în sensul în care, comparativ cu subiecții care erau omnivori, cei care adoptaseră un stil alimentar vegan au tins să raporteze niveluri semnificativ mai scăzute ale anxietății și stresului psihic. Datele analizei de covarianță realizată în funcție de sexul subiecților (și controlând efectele din partea vârstei) au evidențiat faptul că, indiferent de vârstă, bărbații au tins să raporteze un nivel mai scăzut al anxietății (comparativ cu femeile), iar cei care prezentau niveluri mai scăzute aveau preponderent o dietă vegană, bazată pe consumul zilnic de fructe și vegetale. În schimb, pentru femei, nivelurile mai scăzute ale stresului au fost caracteristice celor care aveau o dietă vegană, în contextul căreia evitau consumul de dulciuri. Autorii studiului au concluzionat că o dietă bazată strict pe produse de origine vegetală nu are, neapărat, un impact negativ asupra dispoziției afective. Mai degrabă, reducerea consumului de

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

produse de origine animală poate avea anumite beneficii în planul funcţionării afective (Beezhold, Radnitz, Rinne şi DiMatteo, 2015).

În cadrul unui alt studiu, Beezhold, Johnston şi Daigle (2010) au investigat 138 de adulţi (61 de bărbaţi şi 77 de femei), dintre care 78 erau persoane omnivore şi 60 erau vegetariene care excludeau total consumul de peşte – o sursă majoră de acizi graşi polinesaturaţi care au un rol important în reglarea structurii şi funcţionării celulelor nervoase din creierul uman. Valorificând rezultatele unor studii anterioare (de factură observaţională sau experimentală) care sugerau că persoanele omnivore care consumau puţin peşte bogat în acizi graşi polinesaturaţi sunt mai predispuse către depresie, anxietate, iritabilitate şi stări de lipsă de energie şi vigoare, autorii studiului la care ne referim au dorit să investigheze dacă eliminarea peştelui din consumul alimentar se asociază cu riscul tulburărilor de dispoziţie afectivă. Participanţii la studiu (cu o medie de vârstă de 41 de ani pentru omnivori, respectiv 45 de ani pentru vegetarieni) au completat instrumentul DASS-21 (la care ne-am referit în studiul anterior) şi POMS (*Profile of Mood States*) care operaţionalizează şase domenii ale dispoziţiei afective negative, şi anume tensiune-anxietate, depresie-sentiment de respingere, furie-ostilitate, absenţa vigorii-activismului, senzaţie de oboseală-inerţie mentală, respectiv confuzie mentală. Comparativ cu participanţii care erau persoane omnivore, cei care erau vegetarieni au obţinut medii semnificativ mai scăzute ale scorurilor totale la DASS-21 şi POMS, deci au raportat niveluri mai scăzute ale emoţiilor negative. Deşi participanţii vegetarieni au raportat un consum semnificativ mai redus de alimente care furnizau organismului acizi graşi polinesaturaţi (şi anume acidul docosahexanoic şi acidul eicosapentanoic), respectiv acidul gras ω-6 (linoleic) şi acidul arahidonic, aceştia au raportat niveluri semnificativ mai ridicate pentru consumul de alimente care conţineau acidul α-linolenic cu lanţ mai scurt, respectiv acidul linoleic. Pe de altă parte, pentru întregul eşantion de participanţi, scorurile totale ridicate la DASS-21 şi POMS s-au asociat cu niveluri mai ridicate ale consumului de acizi graşi polinesaturaţi şi acid arahidonic, respectiv cu niveluri mai scăzute ale consumului de acid α-linolenic cu lanţ mai scurt sau acid linoleic (ω-6). Aceste date corelaţionale au sugerat că dieta vegetariană care se bazează pe un consum redus de alimente ce conţin acidul grad ω-3 cu lanţ lung nu are neapărat un impact negativ asupra dispoziţiei afective (Beezhold, Johnston şi Daigle, 2010).

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Prezentul studiu

Dieta preponderent sau exclusiv vegetariană face parte dintr-un stil de viaţă pe care destul de multe persoane cu diferite vârste şi *status*-uri socio-profesionale îl adoptă, ca parte integrantă a funcţionării şi filosofiei de viaţă individuală. Motivaţiile sunt diferite şi includ atât aspecte de ordin ideologic şi spiritual, cât şi aspecte etico-morale, însă prevalează dorinţa vegetarienilor de a-şi menţine şi/sau îmbunătăţi starea de sănătate, pentru a funcţiona optim (Leitzmann, 2014).

Trecerea în revistă a literaturii care s-a preocupat de *pattern*-urile alimentare în populaţia generală ne-a furnizat dovezi empirice consistente cu privire la beneficiile pe care dieta vegetariană le aduce în planul sănătăţii fizice. Astfel, aceasta se asociază cu o incidenţă mai scăzută a bolilor coronariene (Fraser, 2009), hipertensiuii arteriale (Fraser, 2009; Orlich şi Fraser, 2014), diabetului zaharat de tip II şi sindromului metabolic (Orlich şi Fraser, 2014), precum şi cu un risc mai scăzut al supragreutăţii şi obezităţii (Fraser, 2009; Newby, Tucker şi Wolk, 2005; Orlich şi Fraser, 2014). Alte studii au evidenţiat scăderea riscului pentru diferite forme de cancer, în special a cancerului colo-rectal (Fraser, 2009; Orlich *et al.*, 2015). De asemenea, unele studii au identificat o rată mai scăzută a mortalităţii din diferite cauze patologice, în special în rândul bărbaţilor (Orlich *et al.*, 2013). Rezultatele binecunoscutului studiu AHS-2 au evidenţiat o legătură consistentă între dieta vegetariană şi ameliorarea indicatorilor sănătăţii fizice (Orlich şi Fraser, 2014).

Cu toate acestea, beneficiile pe care dieta vegetariană le aduce în planul funcţionării emoţionale şi, în general, în cel al stării de bine au fost mai puţin investigate, interesul pentru această temă fiind de dată relativ recentă. Scopul studiului pe care l-am realizat într-un eşantion de adulţi români a fost să exploreze relaţia dintre obişnuinţele alimentare (dieta omnivoră *vs.* dieta vegetariană), starea de sănătate fizică şi starea de bine subiectivă. Ca indicatori ai stării de bine au fost considerate trei variabile foarte frecvent studiate în domeniul psihologiei pozitive a sănătăţii (Diener, Suh, Lucas şi Smith, 1999; Keyes şi Magyar-Moe, 2003), şi anume stima de sine, satisfacţia faţă de viaţă, respectiv depresia (dispoziţia afectivă negativă).

Participanţi şi procedură

Participanţii (66 de adulţi cu vârste cuprinse între 20 şi 65 de ani) au fost recrutaţi printr-un plan de eşantionare intenţionată din reţeaau

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

socială a autoarei prezentei lucrări. Au fost căutaţi posibili participanţi care practicau dieta omnivoră sau vegetariană de cel puţin trei ani. Deşi s-a pornit de la definiţia vegetarianismului, care include toate persoanele ce consumă o varietate de produse de origine vegetală, excuzând, însă, din alimentaţie carnea şi peştele, dar incluzând ouăle şi produsele lactate, destul de multe dintre persoanele interpelate care se declarau vegetariene au raportat că obişnuiau să consume cu o anumită frecvenţă şi peşte. Această situaţie a obligat la recategorizarea participanţilor în funcţie de *pattern*-ul obişnuinţelor alimentare, după cum urmează: 37 omnivori, 14 pesco-vegetarieni şi 15 lacto-ovo-vegetarieni, vegani sau *raw*-vegani. În analizele cantitative, partipanţii care s-au declarat lacto-ovo-vegetarieni (N = 12) şi cei care s-au declarat vegani sau *raw*-vegani (N = 3) au fost luaţi în considerare într-o singură categorie, şi anume cea a vegetarienilor (N = 15).

Peste trei sferturi dintre participanţi au fost femei (N = 51). Au predominat participanţii care erau rezidenţi în mediul urban (N = 47), restul locuind în mediul rural (N = 16) sau în străinătate (N = 3). Distribuţia respondenţilor în funcţie de nivelul educaţiei s-a prezentat, după cum urmează: 23 – studii medii, 30 – studii universitare de bază, 13 – studii postuniversitare. Au predominat respondenţii cu venituri peste 2000 de lei (N = 31), urmaţi de cei cu venituri cuprinse între 1000 şi 2000 lei (N = 12), respectiv de respondenţii cu venituri între 700 şi 1000 lei (N = 16).

Participanţii au fost abordaţi individual, unii completând protocolul cu chestionarele standardizate în varianta *print*, iar alţii în varianta electronică care le-a fost expediată prin *e-mail* şi pe care au returnat-o scanată. Răspunsurile la chestionare nu au fost anonime, în vederea solicitării unor eventuale lămuriri. Răspunsurile au fost codificate şi introduse într-o bază de date realizată în aplicaţia informatizată SPSS for Windows.

Chestionarele administrate în etapa de colectare a datelor

În vederea recrutării respondenţilor şi a clasificării acestora în funcţie de obişnuinţele alimentare, a fost proiectat un chestionar care a inclus 23 de itemi cu răspunsuri închise sau deschise. Chestionarul a fost organizat în patru secţiuni, după cum urmează: a) date generale care au vizat o serie de variabile demografice (sexul, mediul de rezidenţă, nivelul educaţiei formale, statutul profesional şi venitul lunar net), antecedentele medicale (diagnosticarea cu o afecţiune specifică), obişnuinţele alimentare (participanţii au avut de ales între patru variante care au fost frecvent

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

utilizate în studiile din domeniul nutriției), respectiv motivarea alegerii cu privire la dietă (acest item a urmărit obținerea unui argument suplimentar, de acestă dată de natură ideologic-atitudinală, pentru o mai bună clasificare a respondenților în funcție de stilul alimentar); b) datele antropometrice referitoare la greutate și înălțime, pentru calcularea valorii IMC; acesta a fost calculat prin raportul dintre greutatea exprimată în kilograme și pătratul înălțimii exprimată în metri; pentru clasificarea respondenților din punct de vedere calitativ în ceea ce privește IMC, au fost folosite următoarele repere: < 18.5 – subnutriție; 18.6-24.9 – greutate normală; 25-29.9 – supraponderalitate; 30-34.9 – obezitate gradul I; 35-39.9 – obezitate gradul II; > 40 – obezitate gradul III; c) activitatea fizică (nivelul efortului fizic realizat în contextul activităților cotidiene – de la absență până la intens, respectiv tipul de sport sau activitate fizică, frecvența și durata); d) comportamentul alimentar care a inclus aspecte, precum frecvența consumului a trei mese pe zi, frecvența consumului de gustări, cantitatea de lichide consumată zilnic, tipul lichidelor, frecvența consumului de fructe, legume, leguminoase, carne de pasăre, carne de porc, pește, ouă, produse lactate, tipul de grăsimi care intrau în obișnuința alimentară, consumul altor tipuri de alimente (semințe crude, fructe oleaginoase crude, tărâțe, cereale, iaurturi, produse de tip *fast-food* etc.), gastrotehnia, respectiv trei întrebări care au operaționalizat percepția cu privire la caracterul sănătos al obișnuințelor alimentare, satisfacția față de acestea, precum și satisfacția față de starea de sănătate fizică generală.

Stima de sine globală a fost evaluată cu scala construită de M. Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*/RSES). Instrumentul se prezintă ca o colecție de zece itemi, dintre care cinci sunt formulați pozitiv și se scorează în sensul: dezacord puternic = 1 punct, parțial în dezacord = 2 puncte, parțial de acord = 3 puncte și acord puternic = 4 puncte (*cf.* Heatherton și Wyland, 2003). Ceilalți cinci itemi sunt formulați și se scorează în sensul invers scalei pentru răspunsuri: dezacord puternic = 4 puncte, parțial în dezacord = 3 puncte, parțial de acord = 2 puncte și acord puternic = 1 punct. Scorul total se obține prin însumarea scorurilor la itemi. Scorul unui respondent poate fi cuprins între 10 și 40. Un scor ridicat semnifică un nivel ridicat al stimei de sine generale.

Pentru estimarea nivelului global al satisfacției față de viață în rândul adulților care au răspuns în contextul prezentului studiu, a fost administrată versiunea în limba română pentru *The Satisfaction with Life Scale*/SWLS (Diener, Emmons, Larsen și Griffin, 1985). Scala include cinci itemi, la care o persoană poate răspunde alegând una dintre șapte variante (de la 1 – dezacord puternic la 7 – acord puternic). Scorul total se

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

obţine prin însumarea scorurilor la itemi şi poate varia între 5 şi 35. Un scor ridicat semnifică un nivel ridicat al satisfacţiei faţă de viaţă, privită în totalitatea aspectelor ei. În România, scala a fost tradusă şi adaptată de R. Marcu (2013).

Depresia a fost operaţionalizată cu *Beck Depression Inventory-Fast Screen for Medical Patients* (BDI-FS). Instrumentul a fost proiectat pentru evaluarea simptomelor de depresie de factură psihologică în rândul pacienţilor medicali, ale căror acuze somatice şi comportamentale se datorează unor probleme biologice şi medicale sau dependenţei de alcool/alte substanţe (*cf.* Robu şi Gotcă, 2014). BDI-FS include şapte itemi care permit estimarea severităţii simptomelor de depresie (tristeţe, pesimism, sentiment de eşec personal, pierderea plăcerii pentru lucrurile şi activităţile uzuale, auto-depreciere, sentiment de culpabilitate, respectiv risc suicidar) ce corespund criteriilor non-somatice pentru diagnosticarea tulburării depresive majore. Itemii se prezintă sub forma unor grupuri de câte patru enunţuri care sunt gradate în funcţie de intensitatea simptomelor (de la 0 – absenţa simptomului până la 3 – prezenţa severă a simptomului). Scorul fiecărui item este reprezentat de cifra din dreptul enunţului ales de respondent. Scorul total indică severitatea simptomelor de depresie şi se obţine prin însumarea scorurilor la itemi. Acesta poate să varieze între 0 şi 21.În România, instrumentul a fost tradus şi experimentat pe mai multe eşantioane de tineri şi adulţi, dovedind validitatea aplicativă, adică utilitatea în evidenţierea severităţii depresiei (Driga, Robu, Driga şi Postelnicu, 2007; Robu şi Gotcă, 2014).

Rezultate şi discuţii

În rândul respondenţilor care s-au declarat omnivori, în topul motivaţiilor cu privire la stilul alimentar, a predominat componenta gastronomică, peste trei sferturi dintre aceştia motivându-şi obişnuinţele prin faptul că erau persoane gurmande şi că doreau să încerce o varietate de mâncăruri şi gusturi noi. Totuşi, interesant este faptul că jumătate dintre participanţii omnivori au ales, printre motivaţiile cu privire la stilul alimentar, sănătatea. Acest rezultat sugerează că, în rândul omnivorilor, mai ales al celor care au un stil alimentar haotic şi total nesănătos, poate exista un teren favorabil pentru educarea în direcţia formării obişnuinţelor alimentare sănătoase. Aşa cum era de aşteptat, peste trei sferturi dintre pesco-vegetarieni, respectiv toţi vegetarienii au ales beneficiile în planul sănătăţii ca motivaţie pentru propriul lor stil alimentar. Pe cel de-al doilea loc, s-au situat motivaţiile etice şi morale, în contextul cărora a predominat

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

tema respectului pentru viaţa animalelor. În cazul vegetarienilor, s-a detaşat şi motivaţia ecologică, legată de preocuparea pentru protecţia mediului înconjurător. A existat şi motivaţia religioasă, întrucât o parte dintre pesco-vegetarieni, respectiv dintre vegetarieni erau Adventişti de Ziua a Şaptea.

Indiferent de obişnuinţele alimentare, greutatea respondenţilor a fost cuprinsă între 46 şi 105 kg (m = 70.35; s = 14.54). Valorile înălţimii au fost cuprinse în intervalul 1.50-1.85 m (m = 1.66; s = 0.07). Valorile brute ale IMC au fost cuprinse între 17.31 şi 41.02 (m = 25.46; s = 5.30). Clasificarea respondenţilor, utilizându-se reperele normative, a evidenţiat următoarea situaţie în ceea ce priveşte IMC: 2 – subnutriţie, 34 – greutate normală, 17 – supraponderalitate, 8 – obezitate gradul I, 3 – obezitate gradul II, respectiv 1 – obezitate gradul III. Nu s-a înregistrat o asociere semnificativă între categoria diferianţiată după greutatea corporală şi obişnuinţele alimentare ale respondenţilor (χ^2 = 10.52; p = 0.396). Totuşi, participanţii care erau omnivori au fost ceva mai predispuşi la supraponderalitate sau obezitate, întrucât peste jumătate dintre aceştia s-au încadrat în categoriile corespunzătoare. Pe de altă parte, normalitatea greutăţii corporale a fost mai caracteristică pesco-vegetarienilor şi vegetarienilor, de vreme ce cu mult peste jumătate dintre respondenţii din fiecare dintre aceste două categorii au înregistrat valori ale IMC cuprinse între 18 şi 24.9. Precizăm că cele două cazuri de subnutriţie s-au înregistrat în rândul pesco-vegetarienilor, respectiv al vegetarienilor.

Sexul respondenţilor nu s-a asociat semnificativ cu obişnuinţele alimentare (χ^2 = 4.51; p = 0.105). Totuşi, în cazul participanţilor omnivori, raportul femei/bărbaţi a fost egal cu aproximativ 4:1. În cazul pesco-vegetarienilor, un singur respondent a fost bărbat, în timp ce pentru vegetarieni, raportul a fost mult mai echilibrat (9 femei, respectiv 6 bărbaţi). Nici nivelul educaţiei (χ^2 = 0.27; p = 0.872), nici cel al veniturilor (χ^2 = 6.98; p = 0.322) nu s-au asociat semnificativ cu obişnuinţele alimentare ale respondenţilor. Totuşi, cu mult peste jumătate dintre participanţii care erau omnivori absolviseră studii universitare de bază sau postuniversitare, în timp ce pentru pesco-vegetarieni, respectiv vegetarieni, raportul dintre numărul participanţilor cu studii medii şi cel al participanţilor cu studii superioare a fost mai echilibrat. Se poate constata că nivelul informării despre condiţiile care asigură un stil de viaţă sănătos, de aşteptat în rândul persoanelor cu studii superioare care pot avea acces la o varietate de experienţe, nu are întotdeuna un efect în planul alegerilor pe care oamenii le fac cu privire la propriul stil de viaţă. Ne bazăm această

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei” din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

presupunere pe faptul că o parte semnificativă dintre respondenţii omnivori aveau studii superioare.

Mai puţin de un sfert dintre toţi respondenţii au raportat faptul că fuseseră diagnosticaţi recent cu o afecţiune organică. Dintre afecţiunile indicate, majoritatea a inclus boli cronice, precum: osteoporoză, artroza, astmul, hipertiroidia, hipertensiunea arterială sau hernia de disc lombară. Aproape trei sferturi dintre cazurile de boli cronice au fost reprezentate de respondenţi omnivori (aproximativ un sfert dintre toţi respondenţii care s-au declarat omnivori au raportat faptul ca fuseseră diagnosticaţi cu o afecţiune organică). Celelalte cinci cazuri s-au împarţit între pesco-vegetarieni şi vegetarieni. Totuşi, având în vedere numărul mic de pesco-vegetarieni şi vegetarieni care au luat parte la studiu, precum şi numărul mic de respondenţi care au raportat diagnosticarea cu o afecţiune organică, rafinarea analizei relaţiei dintre obişnuinţele alimentare şi morbiditate nu a fost posibilă.

Indiferent de obişnuinţele pe care le aveau, respondenţii au tins să considere propriul stil alimentar ca fiind destul de sănătos ($m = 1.89$; $s = 0.65$). Totuşi, stilul alimentar a avut un efect semnificativ asupra percepţiei pe care respondenţii o aveau despre caracterul sănătos, aşa cum au evidenţiat datele analizele de varianţă pe o singură cale (Tabelul 1). Vegetarienii au considerat propriile obişnuinţe alimentare ca fiind mai sănătoase, comparativ cu pesco-vegetarienii ($t = 3.35$; $p < 0.01$) şi cu respondenţii omnivori ($t = 5.17$; $p < 0.001$).

Tabelul 1 Date comparative pentru indicatorii sănătăţii fizice şi ai stării de bine subiective

Variabile dependente	Omnivori (N = 37)		Pesco-vegetarieni (N = 14)		Vegetarieni (N = 15)		F	p
	m	s	m	s	m	s		
IMC	27.30	5.82	23.08	2.86	22.96	3.78	5.97	0.004
Percepţia cu privire la sănătatea propriilor obişnuinţe alimentare	1.64	0.58	1.85	0.36	2.53	0.63	13.27	< 0.001
Satisfacţia faţă de propriile obişnuinţe alimentare	1.78	0.62	1.71	0.46	2.40	0.63	6.55	0.003
Satisfacţia faţă de sănătatea fizică	1.70	0.77	1.92	0.73	2.40	0.50	5.07	0.009
Stima de sine	33.43	5.41	34.14	4.29	35.66	3.67	1.13	0.329
Nivelul depresiei	1.83	2.21	1.71	1.81	1.53	2.23	0.10	0.897
Satisfacţia faţă de viaţă	23.29	6.19	24.21	7.06	28.46	0.92	3.36	0.041

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Aceste rezultate sugerează beneficiile în planul sănătății de care persoanele vegetariene sunt conştiente, prin stilul alimentar pe care îl adoptă. Rezultatele la care ne-am referit pot fi corelate cu ierarhizarea motivațiilor cu privire la alegerea stilului alimentar (reamintim că toți vegetarienii investigați au indicat sănătatea ca prima motivație pentru propriile obişnuințe alimentare). Mai precizăm că vegetarienii au înregistrat o valoare brută pentru IMC semnificativ mai scăzută ($t = -2.79$; $p < 0.01$) decât valoarea obținută în rândul omnivorilor. De asemenea, pesco-vegetarienii au obținut o valoare semnificativ mai scăzută ($t = -2.71$; $p < 0.01$) decât cea înregistrată de omnivori. În medie, atât respondenții vegetarieni, cât şi cei pesco-vegetarieni au manifestat tendința de a se situa în zona normalității în ceea ce privește greutatea corporală, însă participanții omnivori au obținut o medie a valorilor brute pentru IMC care i-a plasat în categoria supraponderalității.

În ceea ce privește satisfacția pe care respondenții au exprimat-o în legătură cu propriile lor obişnuințe alimentare, datele analizei de varianță au evidențiat un efect semnificativ. Deşi pentru întregul eşantion de respondenți, satisfacția față de obişnuințele alimentare a tins să fie moderată ($m = 1.90$; $s = 0.64$), vegetarienii au manifestat tendința de a exprima un nivel semnificativ mai ridicat al satisfacției atât comparativ cu pesco-vegetarienii ($t = 3.09$; $p < 0.05$), cât şi cu omnivorii ($t = 3.38$; $p < 0.01$). Vegetarienii au manifestat tendința de a raporta un nivel ridicat al satisfacției față de propriul stil alimentar.

De asemenea, obişnuințele alimentare au avut un efect semnificativ statistic asupra nivelului satisfacției pe care participanții au raportat-o în legătură cu propria lor stare de sănătate fizică. Astfel, deşi pentru întregul eşantion de adulți pe care s-a realizat studiul, nivelul satisfacției față de sănătatea fizică a fost moderat ($m = 1.90$; $s = 0.75$), vegetarienii au înregistrat un nivel mai ridicat al satisfacției față de starea de sănătate fizică pe care o aveau. Aceştia s-au diferențiat semnificativ de omnivori ($t = 3.28$; $p < 0.01$), a căror satisfacție a fost moderată.

Pentru întregul eşantion de respondenți, precum şi pentru subeşantioanele diferențiate după obişnuințele alimentare, stima de sine a fost moderată spre ridicată ($m = 34.09$; $s = 4.86$). Stilul alimentar nu a avut un efect semnificativ asupra nivelului stimei de sine, însă respondenții care erau vegetarieni au obținut o medie uşor mai ridicată decât media scorurilor înregistrată pentru pesco-vegetarieni, respectiv pentru omnivori. Pentru întregul eşantion de respondenți, depresia a înregistrat un nivel scăzut care a indicat o intensitate nesemnificativă ($m = 1.74$; $s = 2.11$). De asemenea, nivelurile depresiei au fost scăzute atât pentru omnivori, cât şi

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

pentru pesco-vegetarieni şi vegetarieni. Stilul alimentar nu a avut un efect semnificativ statistic asupra nivelului depresiei în rândul respondenţilor.

Singurul indicator al stării de bine în planul funcţionării psihologice, pentru care datele au evidenţiat un efect semnificativ (deşi la limita semnificaţiei statistice) din partea obişnuinţelor alimentare a fost reprezentat de satisfacţia faţă de viaţă. Astfel, atât pentru întregul eşantion de adulţi care au răspuns la chestionare ($m = 26.10$; $s = 6.91$), cât şi pentru subeşantioanele de omnivori, pesco-vegetarienii şi vegetarieni, satisfacţia faţă de viaţă a tins să fie moderată spre ridicată. Vegetarienii au tins să raporteze un nivel al satisfacţiei faţă de viaţă semnificativ mai ridicat ($t = 2.58$; $p < 0.05$) decât cel obţinut în rândul omnivorilor. Cum poate fi explicat acest rezultat ? Conform datelor raportate în studii realizate recent (Beezhold, Johnston şi Daigle, 2010; Beezhold, Radnitz, Rinne şi DiMatteo, 2015), vegetarienii tind să raporteze un nivel scăzut al stresului psihologic, corelat cu un nivel mai ridicat al dispoziiilor emoţionale pozitive, tonifiante şi reconfortante. Deşi mecanismele fiziologice care stau la baza acestei relaţii nu sunt elucidate (Beezhold, Johnston şi Daigle, 2010), se pare că stilul alimentar al vegetarienilor, bazat pe consumul de alimente care favorizează un aport destul de bun al unor nutrienţi esenţiali implicaţi în reglarea proceselor oxidative (asociată cu reducerea stresului fiziologic) şi metabolice, furnizează un tonus bun organismului, precum şi o stare de sănătate care se menţine şi care le oferă posibilitatea de a se implica într-un mod susţinut în realizarea propriilor scopuri de viaţă şi de a avea relaţii sociale şi profesionale satisfăcătoare. Nu este obligatoriu ca această resursă individuală să fie mai puţin accesibilă (sau activată în rândul) persoanelor care au un stil de viaţă diferit (inclusiv în planul alimentaţiei), însă, în cazul vegetarienilor, un alt factor care ar putea explica emoţiile pozitive pe care tind să le experimenteze, precum şi satisfacţia faţă de propria existenţă este reprezentat de către orientarea către spiritualitate şi dezvoltarea personală, printr-o accesare mai profundă a resurselor interioare, precum şi prin efortul pe care vegetarienii îl fac pentru a înţelege care este sensul (misiunea) existenţei lor individuale.

În prezentul studiu, dimensiunea orientării către spiritualitate şi practici spirituale nu a fost inclusă, însă reprezintă o perspectivă interesantă, care merită să fie explorată, pentru a se înţelege mai bine modul în care dieta vegetariană impactează planul funcţionării psihologice şi al stării de bine a vegetarienilor. Studiile care se focalizează pe această temă sunt aproape inexistente, deşi s-a arătat că motivaţiile referitoare la sănătate, etică, viitorul mediului înconjurător şi spiritualitate prevalează în rândul persoanelor care aleg o dietă vegetariană (Fox şi Ward, 2008a;

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Leitzmann, 2014). De asemenea, s-a arătat că vegetarienii tind să fie mult mai orientaţi către explorarea propriei identităţi fizice, psihice şi sociale, în vederea accesării oportunităţilor de cunoaştere şi dezvoltare care pot contribui la satisfacţia faţă de viaţă (Fox şi Ward, 2008b).

Studiul pe care l-am realizat a evidenţiat anumite rezultate interesante, însă acestea trebuie analizate luându-se în calcul anumite limite metodologice. Cea mai importantă este numărul scăzut de adulţi vegetarieni, respectiv pesco-vegetarieni care au răspuns la chestionare. Deşi respondenţilor care aveau un stil alimentar omnivor a fost ceva mai ridicat, nu a fost posibilă realizarea unor comparaţii mai rafinate ale *pattern*-ului alimentar al omnivorilor investigaţi cu cel al pesco-vegetarienilor şi al vegetarienilor, în vederea unei mai bune evidenţieri a specificului stilului de viaţă al acestora din urmă şi, în particular, a caracteristicilor care îi diferenţiază în planul dietei şi care pot explica rezultatele pozitive raportate în studiile realizate până în prezent (Beezhold, Radnitz, Rinne şi DiMatteo, 2015; Newby, Tucker şi Wolk, 2005; Orlich *et al.*, 2015, 2013). O altă limită trebuie legată de metoda de colectare a datelor, care a fost cantitativă şi s-a bazat pe completarea de chestionare standardizate. Mai ales în cazul indicatorilor stării de bine (de exemplu: stima de sine), este posibil ca unii dintre respondenţi (indiferent de stilul de viaţă pe care îl adoptau) să fi avut tendinţa de a distorsiona (conştient sau inconştient) răspunsurile la chestionare, acest posibil efect fiind explicat prin dorinţa participanţilor de a-şi proteja echilibrul personal. O a treia limită este reprezentată de sărăcia informaţiilor pe care le-am obţinut de la respondenţi cu privire la indicatorul morbidităţii. Astfel, indiferent de stilul alimentar pe care îl adoptau, puţini dintre respondenţi au raportat prezenţa unui diagnostic cu o afecţiune organică. Suspectăm faptul că, în realitate, rata morbidităţii a fost ceva mai ridicată, având în vedere vârstele destul de variate ale respondenţilor şi faptul că majoritatea erau cunoscuţi din reţeaua socială a autoarei acestei lucrări. Prin urmare, în viitoarele investigaţii, autoarea îşi propune colectarea mai multor indicatori ai sănătăţii fizice şi morbidităţii, prin metoda explorării istoricului medical. De asemenea, în viitoarele demersuri investigative, autoarea îşi propune: a) extinderea eşantioanelor de vegetarieni, respectiv omnivori, pentru a se putea facilita comparaţiile după mai multe criterii; b) includerea unei palete mai largi de variabile referitoare la *pattern*-ul alimentar; c) includerea unor variabile referitoare la alte domenii ale funcţionării psihologice individuale a persoanelor omnivore sau vegetariene (de exemplu: stilurile de gestionare a stresului, orientarea către spiritualitate sau stilul de gândire); aceste variabile ar putea contribui la o mai bună înţelegere a modului în

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

care stilul de viaţă referitor la alimentaţie interacţionează cu alte resurse individuale şi explică diferenţele dintre omnivori şi vegetarieni, în ceea ce priveşte *status*-ul sănătăţii fizice şi emoţionale.

Concluzii

Prezenta lucrare a explorat asocierile dintre dieta vegetariană, starea de sănătate în planul funcţionării fizice şi starea de bine subiectivă, pe care persoanele vegetariene o raportează. Rezultatele studiilor sugerează că dieta vegetariană tinde să se asocieze cu emoţii preponderent pozitive şi cu o mai bună capacitate de a face faţă solicitărilor vieţii. Datele descriptive pe care le-am obţinut au evidenţiat caracteristicile stilului alimentar bazat pe vegetale şi pe un număr limitat de produse de origine animală (de exemplu: laptele şi ouăle), despre care multe studii de specialitate susţin că au un potenţial sanogen pentru organism. Rezultatele comparaţiilor care au vizat indicatorii stării de bine au evidenţiat o diferenţă mai consistentă pentru satisfacţia faţă de viaţă, ca expresie a evaluării pe care o persoană o realizează ţinând cont de istoria propriei existenţe, prezent şi de perspectiva asupra viitorului. Adulţii vegetarieni care au răspuns în contextul studiului nostru au tins să raporteze o satisfacţie mai mare, comparativ cu participanţii care erau omnivori.

Tema abordată este relativ nouă şi interdisciplinară, iar rezultatele obţinute încurajează explorarea mai profundă a beneficiilor pe care dieta vegetariană le poate avea în domeniul sănătăţii persoanelor care aleg acest stil de viaţă. Asociaţia Americană de Dietetică recomandă planificarea atentă şi sistematică a dietei, susţinând faptul că inclusiv vegetarianismul favorizează un stil alimentar adecvat din punct de vedere nutriţional nevoilor fiecărui individ uman. În timp, o dietă echilibrată şi monitorizată cu grijă poate contribui la prevenirea bolilor şi la menţinerea stării de sănătate fizică la cotele dorite. În contextul recomandării Asociaţiei Americane de Dietetică, subliniem rolul pozitiv pe care îl poate juca orientarea persoanelor care doresc să funcţioneze optim şi să trăiască în armonie cu ele însele şi cu tot ceea ce le înconjoară către sondarea altor resurse de care dispun. Rezultatele acestui demers implică o mai bună cunoaştere de sine şi, prin aceasta, pot contribui la lărgirea paletei de opţiuni pe care persoana le poate valorifica, pentru îndeplinirea propriilor scopuri şi pentru a ajunge să trăiască o viaţă plină de semnificaţii.

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Mulțumiri: Adresăm mulțumirile noastre domnului Dr. Viorel Robu pentru sugestiile utile pe care ni le-a oferit, în vederea îmbunătățirii primei versiuni a prezentei lucrări.

Bibliografie:

Beezhold, B. L., Johnston, C. S., & Daigle, D. R. (2010). Vegetarian diets are associated with healthy mood states: A cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutrition Journal*, 9, 26. Articol disponibil pe www.nutritionj.com.

Beezhold, B. L., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18 (7), 289-296.

Crowe, F. L., Appleby, P. N., Allen, N. E., & Key, T. J. (2011). Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): Prospective study of British vegetarians and non-vegetarians. *The British Medical Journal*, 343: d4131. Articol disponibil pe www.ncbi.nlm.nih.gov.

Crowe, F. L., Appleby, P. N., Travis, R. C., & Key, T. J. (2013). Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: Results from the EPIC-Oxford cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97 (3), 597-603.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Driga, O., Robu, V., Driga, A., Postelnicu, C. (2007). Experimentarea inventarului BDI-Fast Screen for Medical Patients la pacienți consultați în regim ambulator. *Revista Medico-Chirurgicală*, 111 (supl.), 156-159.

Fox, N. J., & Ward, K. J. (2008a). What are health identities and how may we study them? *Sociology of Health & Illness*, 30 (7), 1007-1021.

Fox, N. J., & Ward, K. J. (2008b). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66 (12), 2585-2595

Fraser, G. E. (2009). Vegetarian diets: What do we know of their effects on common chronic diseases? *The American Journal of Clinical*

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Nutrition, 89 (5), 1607S-1612S. Articol disponibil pe www.ncbi.nlm.nih.gov.

Gilsing, A. M., Crowe, F. L., Lloyd-Wright, Z., Sanders, T. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., & Key, T. J. (2010). Serum concentration of vitamin B 12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: Results from cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64 (9), 933-999.

Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 219-233). Washington DC: American Psychological Association.

Key, T. J., Appleby, P. N., Spencer, E. A., Travis, R. C., Roddam, A. V., & Allen, N. E. (2009). Mortality in British vegetarians: Results from the European Prospective investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89 (5), 1613S-1619S. Articol disponibil pe www.ncbi.nlm.nih.gov.

Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 411-425). Washington DC: American Psychological Association.

Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: Past, present, future. *American Journal of Clinical Nutrition*, 100 (suppl.): 496S-502S. Articol disponibil pe wwww.ajcn.nutrition.org.

Marcu, R. (2013). New psychometric data on the efficiency of Satisfaction with Life Scale in Romania. *Journal of Psychological and Education Research*, 21 (1), 77-90.

Murtaugh, M. A., Herrick, J. S., & Sweeney, C., Baumgartner, K. B., Guiliano, A. R., Byers, T., & Slattery, M. L. (2007). Diet composition and risk of overweight and obesity in women living in the southestern United States. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (8), 1311-1321.

Newby, P. K., Tucker, K. L., & Wolk, A. (2005). Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lacto-vegetarian and vegan women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81 (6), 1267-1274.

Orlich, M. J., & Fraser, G. E. (2014). Vegetarian diets in the Adventist Health Study-2: A review of initial published findings. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100 (suppl.), 353S-358S. Articol disponibil pe wwww.ajcn.nutrition.org.

Orlich, M. J., Singh, P. N., Sabaté, J., Fan, J., Sveen, L., Bennett, H., Knutsen, S. F., Beeson, W. L., Jaceldo-Siegl. K., Butler, T. L.,

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.

Herring, R. P., & Fraser, G. E. (2015). Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Internal Medicine*, 175 (5), 767-776.

Orlich, M. J., Singh, P. N., Sabaté, J., Jaceldo-Siegl, K., Fan, J., Knutsen, S., Beeson, W. L., & Fraser, G. E. (2013). Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study-2. *JAMA Internal Medicine*, 173 (13), 1230-1238.

Robu, V., Gotcă, I. (2014). Caracteristici psihometrice ale inventarului Beck pentru evaluarea depresiei-forma foarte scurtă pentru pacienți medicali. În C. Popa, A. M. Ciobanu (Coord.), *Tulburarea depresivă II. Elemente de psihodiagnostic, terapii moderne și studii de caz* (pp. 17-28). București: Editura Academiei Române.

Tarcea, M. (2015). *Curs de nutriție vegetariană (uz intern)*. Universitatea de Medicină și Farmacie din Tg. Mureș.

Murgulet, F. E. (2015). The Relationships between Vegetarian Diet, Physical Health, and Subjective Well-Being: A Comparative Study [Relatiile dintre dieta vegetariana, sanatatea fizica si starea de bine subiectiva: studiu comparativ]. Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, Tomul 15, 109-127.