

Vegetarianismo: mitos y verdades

El mundo, cada vez más variado y conectado, ha cambiado a lo largo de su historia de muchas maneras: de geografías, de formas de pensar y de gobernar; de formas de hacer, de transformar, de crear y, ciertamente, de alimentarse. Existe una gran variedad de alimentos, formas de cultivo y tecnologías, así como de prácticas nutricionales o alimenticias.

Paradójicamente, diversidad no implica alimentación de calidad. Como toda actividad humana, la nutrición no escapa al íntimo traspaso de la cultura: por sus ordenamientos, creencias, filosóficas y políticas... Científicamente, los seres humanos son omnívoros, comemos alimentos de origen animal y vegetal. Sin embargo, comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien: estamos atravesados por la cultura y ésta determina las características de nuestras prácticas dietéticas, al igual que los recursos ambientales, en los respectivos lugares del planeta.

La exclusión de alimentos animales de las dietas cotidianas se denomina **vegetarianismo**; término sin duda conocido en torno al cual existen infinitos supuestos, así como devotos. Sin ir más lejos, muchos ídolos modernos como Paul McCartney y Bob Marley han adherido a ese “estilo de vida”, en tanto supone no solo una determinada alimentación sino también renuncias y beneficios por parte del que lo practica que redundan en la salud y actividad cotidiana.

Por otra parte, muchas personas siguen una dieta vegetariana apoyándose en razones sociales y económicas.

Existen muchas variedades de **vegetarianismo***, pero es común a todas ellas la creencia de que la reducción de alimentos animales en la dieta redundaría en una vida “más sana”. No obstante, y debido a que la población vegetariana ha ido incrementando conforme los años pasan, es necesario que los profesionales de la salud se encuentren informados sobre los beneficios y riesgos asociados con estas prácticas nutricionales. “Una dieta vegetariana no necesariamente es deficiente en nutrientes; aunque, entre más comidas elimine de la dieta, mayor es el riesgo de deficiencia” (Shils, M., et. al, 1999).

Por otra parte, los beneficios en la salud no pueden ser atribuidos solamente a la dieta de un individuo: sus hábitos, su entorno y su ritmo de vida ciertamente se conjugan en su nivel de salud.

- **1. *Vegetarianos estrictos o Vegans**

Estas personas no consumen productos animales, pues no incluyen huevos o productos lácteos; sólo consumen alimentos de origen vegetal como granos, leguminosas, frutas, vegetales, nueces y semillas. Representan el 4% de la población vegetariana (Herbert, V., 1995 y Shils, M., et. al, 1999)

- **2. Ovo-lacto-vegetarianos**

Evitan todo tipo de carnes, pero incluyen en su dieta huevos y productos lácteos, así

como todos los alimentos de origen vegetal. Este tipo de vegetarianos están generalmente en contra de la matanza animal. (Herbert, V., 1995)

- **3. Lacto-vegetarianos**

Este grupo elimina solamente carnes y huevos, pero no productos lácteos. Esta forma de vegetarianismo es practicado por los monjes Trapistas y grupos de yoga. (Herbert, V., 1995)

- **4. Semi-vegetarianos o Vegetarianos parciales**

Este grupo consume algunos grupos de los productos animales. Es decir: pueden incluir en su dieta pollo o pescado, productos lácteos, y huevos. Lo único que excluyen deliberadamente es la carne roja.

Nutrientes más carentes en las dietas vegetarianas

Los nutrientes se encuentran distribuidos tanto en el reino animal como vegetal. Algunos de ellos son exclusivamente del reino animal lo que hace que los pacientes vegetarianos tengan mayor riesgo de carencia.

Veamos algunos ejemplos:



- **Hierro:** su carencia lleva a la *anemia ferropénica* o por deficiencia de hierro. Esta anemia se caracteriza por la generación de eritrocitos pequeños microcíticos) y un menor nivel de hemoglobina circulante (hipocrómica – glóbulo rojo pálido-); en realidad es la etapa final de la deficiencia de hierro (ferropenia), que representa el punto final de un largo período de privación de este mineral (ver artículo “Anemia y Fortificación de Harina de trigo”).
- **Vitamina B12:** Es un nutriente carente en los vegetarianos estrictos, ya que sus alimentos fuente son: vísceras, carnes, huevos, lácteos, mariscos. Su carencia genera anemia megaloblástica o macrocítica y anemia perniciosa.
- **Calcio:** este tipo de carencia se da en vegetarianos que no consumen lácteos (principal fuente de calcio en la dieta), (ver artículo “El Calcio en la alimentación”). Su carencia puede llevar a las siguientes complicaciones:

1. Osteoporosis: el hueso se hace "poroso" y, por lo tanto, se debilita estando más expuesto a fracturas (las más comunes en las mujeres son las fracturas de cadera).
2. Osteomalacia
3. Raquitismo: principalmente en niños.
4. Tetania: contracción involuntaria sin relajación posterior de los músculos debido a la disminución del valor plasmático. Puedo ocasionar la muerte debido a la contracción de los músculos respiratorios.

Vegetarianismo y trastornos alimentarios

Es muy común ver que muchas adolescentes repentinamente deciden seguir una alimentación vegetariana. Cuando este es el caso, debemos estar atentos que, salvo que la familia sea vegetariana o haya motivos de índole religiosa, muchas veces estamos frente a algún tipo de trastorno alimentario o, al menos, una preocupación por la figura corporal.

Debido a la popularidad de estas dietas de que las personas son más delgadas, incurren en el concepto erróneo de que si excluyen productos de origen animal, bajarán de peso y se mantendrán si mayores inconvenientes.

De sospechar esta situación, se debe consultar con un psicólogo para evaluar el origen del problema, un nutricionista para desmitificar este tipo de alimentación y con un médico clínico que evalúe el estado de salud del paciente.

Para terminar, el vegetarianismo es una opción de alimentación valiedera pero que debe hacerse a conciencia para evitar sufrir carencias, consulte a su nutricionista y no siga consejos de revistas o instituciones no científicas o especializadas.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Angeles Gobbi