



La buena vida 'vegana'

Las dietas vegetarianas pueden ser saludables, nutricionalmente adecuadas, e incluso actuar en la prevención de enfermedades.

Eso sí, siempre que estén bien planificadas. Por **Pilar Riobó**.

Las razones para abrazar una dieta vegetariana son variadas; hay quien se abstiene de ingerir carne por consideraciones de salud. Están también los que se oponen al consumo de productos de origen animal por razones éticas, así como aquellos que aluden motivos de índole religiosa (los budistas, por ejemplo). En España, el último sondeo hecho al respecto, en 2003, reveló que en nuestro país, el total de vegetarianos no supera las 200.000 personas, frente a los 12 millones que hay en Estados Unidos, donde, además, este hecho se da la mano con el de la fama, haciendo que podamos ponerle cara al fenómeno. Actrices como Natalie Portman o Kristen Bell no dudan en llevar a gala sus (saludables) hábitos alimenticios.

No existe un único tipo de vegetarianismo. El abanico de opciones incluye a los lacto-vegetarianos, que no consumen carnes ni huevos, pero sí productos lácteos, a los ovo-lacto-vegetarianos, que sí incluyen los huevos en su dieta (ésta es la variante más extendida en Occidente), a los crudívoros, que nunca consumen productos calentados por encima de 46,7 grados, los granivorianos, que propugnan el consumo de alimentos en grano, o los frutarianos, amigos de la fruta fresca y los frutos secos.

Beneficios. Algunos estudios epidemiológicos demuestran que la dieta vegetariana reporta ciertos beneficios para la salud. Los vegetarianos tienen menor riesgo de padecer hipertensión, obesidad, diabetes y ciertos cánceres, como el de colon o el de esófago, posiblemente en relación con el mayor aporte de fibra y de sustancias antioxidantes. Además, al margen de la dieta, el estilo de vida de los vegetarianos suele incluir hábitos saludables: los vegetarianos no suelen fumar ni consumir alcohol y practican deporte.

Problemas. No todo son ventajas, mal entendida, este tipo de alimentación puede acarrear sus problemas, siendo especialmente susceptibles las mujeres adolescentes, en las que una dieta vegetariana a veces viene precedida por una preocupación excesiva por el peso. En este caso, al exceso se le llama ortorexia, un trastorno alimentario atípico que conlleva una obsesión por consumir únicamente comida sana.

Lo innegable es que los vegetarianos, especialmente los *veganos*, necesitan prestar especial atención a la dieta, para evitar carencias nutricionales, especialmente de proteínas, hierro, calcio, zinc y vitamina B₁₂. Puede ser recomendable tomar un suplemento polivitamínico diariamente. ●

Cómo evitar las carencias

- Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen las legumbres, los frutos secos, los guisantes y los productos de soja (tofu, torta de soja y hamburguesas vegetarianas).
- Entre las fuentes de hierro se incluyen los cereales fortificados con hierro y las legumbres. Debido a que el hierro de los vegetales no se absorbe igual de bien que el de la carne, es posible un déficit de hierro, sobre todo en el caso de mujeres con menstruaciones abundantes o frecuentes y en las embarazadas. Se puede mejorar la absorción de hierro de origen vegetal (sobre todo presente en las legumbres) mediante la asociación con vitamina C, que se encuentra, por ejemplo, en el zumo de naranja.
- La concentración en sangre de vitamina B₁₂ es menor en los vegetarianos que en la población general.



Por ello se recomienda generalmente en los vegetarianos estrictos utilizar suplementos de esta vitamina.

● En cuanto a la vitamina D, además de a través de la ingesta dietética, también se puede formar en la piel por la acción de los rayos ultravioleta. Si la exposición al sol no es suficiente, especialmente en los meses de invierno, es necesario complementar el aporte vitamínico con algún preparado farmacéutico.

● El zinc es necesario para el sistema inmunológico. Entre las fuentes de zinc de los vegetarianos se incluyen garbanzos y guisantes, cereales para el desayuno y germen de trigo, así como los productos lácteos.