

NUTRICIÓN

Los potenciales beneficios de la dieta vegetariana

POR LAURA ARELLANO-GARCÍA Y MARÍA PUY PORTILLO, GRUPO NUTRICIÓN Y OBESIDAD (UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO) - SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN (SEÑ)



Durante los últimos años, el término 'dieta vegetariana' ha ido cobrando protagonismo, tanto en el ámbito profesional como en nuestras conversaciones del día a día. Aunque existen distintos tipos de dietas basadas en vegetales (vegana, ovo-lacto-vegetariana, ovo-vegetariana...), todos ellos comparten la exclusión del consumo de carne y pescado. Las variantes más comunes son la dieta vegetariana (únicamente excluye carne y pescado) y la vegana (además de la carne y el pescado, elimina el consumo de huevos, lácteos y miel). Así, este patrón alimentario está basado en el consumo de productos de origen vegetal como las hortalizas, las legumbres, las frutas, los cereales integrales y los frutos secos.

Dieta vegetariana: ¿moda o convicción?

Hoy en día, aunque la mayor parte de la población sigue siendo omnívora, existe una tendencia creciente en el número de personas que reducen o eliminan por completo el consumo de productos procedentes de animales. Aunque pueda parecer que este aumento se debe a una moda pasajera, hay constancia de la existencia de patrones similares en civilizaciones muy anteriores a la nuestra. En estos casos, la exclusión de productos de origen animal estaba basada en creencias religiosas, motivos de salud o razones filosóficas. En la actualidad, la población tiene más conocimiento y, por tanto, mayor concienciación con respecto al impacto que tiene nuestro modelo industrial de producción en el medioambiente, en nuestra salud y en el bienestar animal. A este respecto, la elevada demanda de productos de origen animal ha traído consigo la intensificación de las explotaciones ganaderas para producir más y de forma más rápida y barata. Este cambio en el modelo de producción ha tenido un gran impacto a nivel medioambiental (cuantificado por indicadores como la huella hídrica y de carbono) y en el bienestar de los animales. Por otro lado, y respecto al impacto en nuestra salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), seis de cada 10 enfermedades tienen como base una alimentación inadecuada. Esto se debe, en parte, a que una elevada proporción de la población consume una dieta occidentalizada, caracterizada por un excesivo consumo de algunos productos de origen animal (carnes rojas y procesadas) y de alimentos ultra-procesados, y por un bajo consumo de verduras, frutas y legumbres. Este patrón alimentario se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y cáncer, entre otras enfermedades.

¿Qué beneficios tiene este patrón alimentario?

Un patrón alimentario basado principalmente en el consumo de productos de origen vegetal tiene numerosos beneficios para nuestra salud. En primer lugar, el hecho de eliminar el consumo de carne conlleva su sustitución por otros alimentos de naturaleza proteica, como la soja u otras legumbres, con un conocido efecto beneficioso sobre la salud. Por ejemplo, diversos meta-análisis afirman que el consumo de soja está inversamente relacionado con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o infartos. Por otro lado, el seguimiento de una dieta vegetariana bien planificada incluye una mayor cantidad de hortalizas y frutas, ambos grupos de alimentos ricos en vitaminas, minerales y fitoquímicos.

Además, una de las características comunes en la mayor parte de los alimentos de origen vegetal es su elevado contenido en fibra. El consumo de fibra alimentaria está relacionado con un incremento en la saciedad y con la reducción del peso corporal. Asimismo, la fibra alimentaria soluble aumenta la viscosidad del bolo alimentario y reduce las concentraciones plasmáticas post-pandriales de glucosa. También, la fibra soluble sirve como sustrato para la fermentación bacteriana, proceso en el que se generan ácidos grasos de cadena corta (AGCC), cuyo aumento se ha relacionado, por ejemplo, con una reducción en la inflamación que subyace en patologías como la obesidad, la diabetes o la aterosclerosis.

Nutrientes y dieta vegetariana

Si eres vegetariano o estás pensando en comenzar a serlo, seguro que te han dicho que te van a faltar muchos nutrientes: proteínas, vitaminas, minerales... A continuación, vamos a analizar si hay algo de cierto en ello.

Las proteínas son nutrientes que tienen un papel esencial en el mantenimiento de las funciones vitales, en la reposición de los tejidos, en el transporte de oxígeno y en la defensa contra infecciones patógenas. Aunque algunos de los alimentos característicos de la dieta vegetariana no tienen proteínas completas (es decir, no tienen todos los aminoácidos esenciales en su estructura), mediante la combinación de distintos alimentos como los cereales (deficitario en lisina) y las legumbres (deficitarias en metionina), podemos conseguir proteínas con el aminograma completo.

En cuanto a los posibles déficits de vitaminas y minerales, los que más preocupan de forma general son la vitamina B12, la vitamina D, el calcio y el hierro. La vitamina B12 es el único suplemento de consumo obligatorio en personas tanto vegetarianas como veganas (2000µg a la semana o 2,4µg al día, en personas adultas). En cuanto a la vitamina D, se puede sintetizar a través de la exposición solar o consumirse a través de los alimentos. Existen dos isoformas de la vitamina D: D2 y D3. La primera está presente en alimentos de origen vegetal como los hongos y las levaduras, mientras que la segunda se encuentra en alimentos de origen animal como el

pescado azul. Se ha observado que esta última es capaz de aumentar en mayor medida las concentraciones de vitamina D. Por esta razón, es recomendable que, en los meses de menor exposición a la luz solar, aquellas personas que excluyen el consumo de alimentos de origen animal incorporen suplementación de vitamina D3 (600UI al día, en personas adultas).

En el caso del hierro, existen dos tipos: el hierro hemo (se absorbe entre un 15 y un 35%) y el hierro no hemo (se absorbe entre un 2 y un 20%). Mientras que los alimentos de origen animal tienen un tercio de hierro hemo y dos tercios de hierro no hemo, en los de origen vegetal la totalidad del hierro es no hemo. Por ello, es recomendable utilizar algunas estrategias para aumentar la absorción del hierro no hemo en la dietas vegetarianas. Por ejemplo, podemos acompañar los alimentos vegetales ricos en hierro no hemo (garbanzos, lentejas, guisantes, espinacas o almendras), con un alimento fuente de vitamina C, como una naranja. Una idea de receta, siguiendo esta recomendación, sería hacernos una ensalada de garbanzos con pimiento rojo y tomar una naranja de postre.

Por último, el calcio es otro de los minerales que se ha puesto en el punto de mira a la hora de evaluar la alimentación vegetariana, y que es esencial para el mantenimiento de una buena salud ósea. Cuando pensamos en alimentos ricos en calcio, lo primero que se nos viene a la cabeza es el grupo de los lácteos. Sin embargo, existen otros alimentos de origen vegetal que son fuente de calcio, como las legumbres (100 gramos de tofu tienen el 20% de calcio que necesitas en un día), los frutos secos (25 gramos de almendras tienen el 7%) y las hortalizas (70 gramos de brócoli aportan el 13% de las necesidades diarias). Aunque la biodisponibilidad del calcio en los vegetales es inferior a la de los lácteos (20-40% vs. 40%), el consumo diario de diversas fuentes vegetales de este mineral puede cubrir las necesidades del mismo. Además, hay otros factores dietéticos (ingesta de vitamina D adecuada) y no dietéticos (actividad física), que afectan a la absorción de este micronutriente y a la mineralización ósea.

Como conclusión, podemos afirmar que una alimentación vegetariana/vegana llevada de forma equilibrada, junto a la suplementación de vitamina B12, es segura para cualquier etapa de la vida, pudiendo aportarnos numerosos beneficios, no solo a nivel de salud, sino también en términos de cuidado medioambiental y de bienestar animal. +