

# La Comida Vegetariana Poderosa para la Salud

COMITE DE MEDICOS POR UNA MEDICINA RESPONSABLE  
PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE  
5100 WISCONSIN AVE., N.W., SUITE 404 • WASHINGTON, DC 20016  
PHONE (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

**L**a dieta vegetariana ha sido propuesta por muchos, desde filósofos como Platón y Nietzsche hasta líderes políticos como Benjamín Franklin y Ghandi, e ídolos modernos como Paul McCartney y Bob Marley. La ciencia también apoya la dieta vegetariana, existiendo muchos estudios que demuestran sus beneficios para la salud.

Ser “vegetariano” significa no comer producto animal alguno, incluyendo todo tipo de pescado o aves. Los vegetarianos que consumen huevo y leche o sus derivados se denominan “ovo-lacto-vegetarianos” (ovo=huevo, lacto=leche). Quienes evitan por completo todo producto de origen animal se llaman vegetarianos puros o “vegans.” Se ha demostrado que los ovo-lacto-vegetarianos son más saludables que los que comen carne, y los vegans lo son más que los ovo-lacto-vegetarianos.

## La Prevención de Cáncer

**L**a dieta vegetariana previene el cáncer. Muchos estudios epidemiológicos y clínicos muestran que los vegetarianos tienen un riesgo cincuenta por ciento menor de morir de cáncer que los no-vegetarianos.<sup>1</sup> De forma similar, el número de casos de cáncer de mama es mucho menor en países como China, donde se come una dieta basada en vegetales. Es interesante que las mujeres japonesas que comen una dieta no vegetariana, en vez de su dieta tradicional, tienen ocho veces mayor riesgo de desarrollar un cáncer de mama.<sup>2</sup> Los vegetarianos son también menos afectados por el cáncer de colon.<sup>1</sup> Lo que se come del animal casi siempre es alto en grasa y muy bajo en fibra. La carne y productos lácteos contribuyen a muchos tipos de cáncer, incluyendo los de colon, mama, próstata y otros órganos. El cáncer de colon ha sido directamente asociado al consumo de carne. Las dietas ricas en grasa estimulan la producción de estrógenos, en particular de estradiol, altos niveles del cual se asocian al cáncer de mama. Un estudio reciente demostró la asociación entre el consumo de productos lácteos y un mayor riesgo de desarrollar cáncer de ovario. El proceso de digerir la lactosa (azúcar de la leche) para convertirla en galactosa, evidentemente daña el ovario.<sup>3</sup>

Los vegetarianos evitan la grasa animal—asociada al cáncer—y consumen mucha fibra y vitaminas, buenos preventivos de esta enfermedad. El análisis de la sangre de los vegetarianos demuestra un nivel más elevado de leucocitos especializados en atacar las células cancerosas.<sup>4</sup>

## La Lucha contra las Enfermedades del Corazón

**L**a dieta vegetariana previene también las enfermedades cardíacas. La carne es la fuente principal de grasa saturada, y casi la única fuente principal de grasa saturada, y casi la única fuente de colesterol en la dieta. Los vegetarianos evitan estos productos de alto riesgo. Adicionalmente, la carne no contiene fibra, que ayudaría a reducir los niveles de colesterol.<sup>5</sup> Un estudio demostró incluso que una dieta vegetariana—pobre en grasas y rica en fibra—asociada a modificaciones del estilo de vida—como el ejercicio y el dejar de fumar—, podía revertir el proceso de aterosclerosis.<sup>6</sup>

## El Control de la Hipertensión

**Y**a desde comienzos de siglo los especialistas en nutrición notaron que los que no comían carne mantenían una presión arterial más baja.<sup>7</sup> También se descubrió que simplemente dos semanas de dieta vegetariana bastaban para reducir la presión,<sup>8</sup> independientemente de los niveles de sodio en la dieta.

## La Prevención y la Reversión de la Diabetes

**L**a diabetes no insulino-dependiente puede ser controlada, y a veces curada, con una dieta vegetariana baja en grasas y ejercicio diario. La dieta pobre en grasas pero rica en fibras y carbohidratos complejos permite una acción más efectiva de la insulina, con un control más fácil de los niveles de azúcar en la sangre. En la diabetes insulino-dependiente, la dieta vegetariana no elimina la necesidad de inyectar insulina, pero permite reducir la cantidad de este medicamento. Hay científicos que piensan que la diabetes insulino-dependiente puede ser causada por una reacción del cuerpo contra las proteínas animales.

## Litiasis Biliar y Renal, Osteoporosis

**S**e ha demostrado que la dieta vegetariana reduce el riesgo de formación de cálculos. Las dietas ricas en proteínas, especialmente animales, inducen la eliminación por la orina de calcio y los ácidos oxálico y úrico, que son precisamente los componentes fundamentales de los cálculos renales. Algunos investigadores ingleses aconsejan que las personas propensas a

la litiasis renal deben seguir una dieta vegetariana.<sup>9</sup> De forma similar, se ha encontrado una relación entre la formación de cálculos biliares y la ingestión de grandes cantidades de colesterol y grasa, típico de las dietas cárnicas.

Por razones semejantes, los vegetarianos tienen un menor riesgo de padecer de osteoporosis. Como los productos animales inducen la decalcificación del hueso, el comer carne favorece la osteoporosis. Esta enfermedad es menos común en países donde predomina el vegetarianismo, cuando se les compara con Estados Unidos,<sup>10</sup> aún cuando en este último país el consumo de calcio es mayor.

## Asma Bronquial

Un estudio sueco de 1985 mostró que los asmáticos que logran mantener durante un año una dieta vegetariana experimentan una dramática reducción en la frecuencia y severidad de sus ataques, y en su consumo de medicamentos.<sup>11</sup> Veintidós de las veinticuatro personas estudiadas constataron una mejoría en su enfermedad.

## Preocupaciones

Algunos se preocupan de que una dieta vegetariana no pueda cumplir con los requisitos nutricionales del cuerpo humano. La realidad es que es fácil mantener una nutrición adecuada, a través de una dieta vegetariana, que garantiza una cantidad suficiente de proteínas. Además, no es necesaria una combinación especial de comidas para obtener las proteínas necesarias, pues cualquier combinación vegetariana lo garantiza. Es cierto que la dieta vegetariana tiene menor contenido proteico que una dieta basada en carnes, pero esto es una ventaja. El exceso de proteínas se asocia, como ya vimos, con la formación de cálculos renales, la osteoporosis, y posiblemente con las enfermedades cardíacas y el cáncer. Una dieta basada en legumbres, granos, frutas y vegetales, contiene la cantidad necesaria de proteínas. No es necesaria la excesiva ingestión proteica de las dietas cárnicas.

Es fácil obtener calcio a partir de una dieta vegetariana, pues lo contienen muchos vegetales verde-oscuros y frijoles. Los granos, legumbres y frutas contienen una importante cantidad de hierro.

## La Vitamina B<sub>12</sub>

Quienes no comen nada de carne, huevos ni productos lácteos, tienen una mayor dificultad en obtener la necesaria cantidad de vitamina B<sub>12</sub>. La bacteria que produce esta vitamina crece en la tierra y se encuentra entre las raíces, así que un vegetariano puede obtenerla ingiriendo el miso y el tempeh que se comen abundantemente en los países asiáticos. La industrialización y normas higiénicas modernas han conducido a una reducción en las fuentes de vitamina B<sub>12</sub>, que sí abunda en la carne donde se encuentra la bacteria necesaria para ello.

Son pocos los vegetarianos que desarrollan un déficit de B<sub>12</sub>. Sin embargo, es mejor contar con una fuente adicional de la misma, para lo que se recomiendan cereales o leche de soya fortificados, o vitaminas. Esto es especialmente importante

para la mujer embarazada y la que está lactando.

## Preocupaciones Especiales: El Embarazo, los Lactantes y Niños en General

Las necesidades nutricionales aumentan con el embarazo. La Asociación Dietética Americana ha encontrado que la dieta vegetariana contiene todo lo necesario para un embarazo, pero que tanto las embarazadas como las que lactan deben suplementar su dieta con vitaminas B<sub>12</sub> y D. La mayoría de los médicos también recomienda suplementos de ácido fólico y hierro en estos casos, pero los vegetarianos consumen una mayor cantidad de ácido fólico que quienes consumen dietas cárnicas.

Las mujeres vegetarianas sufren menos pre-eclampsia durante el embarazo, y producen una leche más pura después. El análisis de la leche de una madre vegetariana muestra un menor contenido de contaminantes del medio ambiente.<sup>12</sup> Se ha encontrado que en las familias con alta incidencia de problemas alérgicos, si la mujer mantiene una dieta vegetariana durante el embarazo, logra reducirse la incidencia de alergia en su descendencia.<sup>13</sup> En las que se mantienen tomando leche de vaca, sin embargo, le pasan a su bebé lactante los anticuerpos de este animal, que provocan en el niño problemas alérgicos y cólicos.

Los niños logran una buena nutrición con la comida vegetariana, debiendo sólo cuidarse de administrarles un suplemento de vitamina B<sub>12</sub>. La dieta vegetariana prolonga la vida. Los niños vegetarianos pueden crecer más lentamente, alcanzar más tardíamente la pubertad. Esto es algo muy deseable para las mujeres pues la menarquia precoz es un factor de riesgo para el desarrollo de cáncer mamario. Además, este más lento desarrollo infantil y puberal prolonga la expectativa de vida.

## Referencias

1. Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. *Cancer Res (Suppl)* 1975;35:3513-22.
2. Trichopoulos D, Yen S, Brown J, Cole P, MacMahon B. The effect of westernization on urine estrogens, frequency of ovulation, and breast cancer risks: a study in ethnic Chinese women in the Orient and in the U.S.A. *Cancer* 1984;53:187-92.
3. Cramer DW, Harlow BL, Willett WC. Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. *Lancet* 1989;2:66-71.
4. Malter M, Schriever G, Eilber U. Natural killer cells, vitamins, and other blood components of vegetarian and omnivorous men. *Nutr Cancer* 1989; 12:271-8.
5. Sacks FM, Castelli WP, Donner A, Kass EH. Plasma lipids and lipoproteins in vegetarians and controls. *N Engl J Med* 1975;292:1148-52.
6. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 1990;336:129-33.
7. Salie F. Influence of vegetarian food on blood pressure. *Med Klin* 1930;26:929-31.
8. Donaldson AN. The relation of protein foods to hypertension. *Calif West Med* 1926;24:328-31.
9. Robertson WG, Peacock M, Heyburn PJ. Should recurrent calcium oxalate stone formers become vegetarians? *Br J Urol* 1979;51:427-31.
10. Hegsted DM. Calcium and osteoporosis. *J Nutr* 1986;116:2316-9.
11. Lindahl O, Lindwall L, Spangberg A, Stenram A, Ockerman PA. Vegan regimen with reduced medication in the treatment of bronchial asthma. *J Asthma* 1985;22:45-55.
12. Hergenrather J, Hlady G, Wallace B, Savage E. Pollutants in breast milk of vegetarians (letter). *N Engl J Med* 1981;304:792.
13. Allergies in infants are linked to mother's diets. *New York Times*, 30 August 1990.