



Una dieta vegetariana variada con una correcta planificación puede ayudar a mejorar la salud y evitar el riesgo de algunas enfermedades. Foto: Zigor Alkorta

Una dieta verde, un seguro de vida

MÁS ESTUDIOS CONFIRMAN QUE LOS MENÚS VEGETARIANOS CON UNA CORRECTA PLANIFICACIÓN AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES

Un reportaje de Isabel Román

UNA dieta basada en verduras, frutas, cereales y legumbres reduce la presión arterial y las posibilidades de una muerte prematura por enfermedades cardiovasculares y previene la diabetes. Además, las verduras son protectoras frente a algunos tipos de cáncer como los de pulmón, estómago y boca.

Hay diferentes dietas basadas en el consumo de verduras y cereales y distintos modelos de vegetarianos, desde el vegano, persona que basa su dieta en productos obtenidos de la tierra, hasta aquellos que incorporan leche y huevos en su dieta diaria. Hay incluso vegetarianos que admiten el consumo de pescado y otros, denominados flexivegetarianos, que consumen ocasionalmente carnes blancas.

Los motivos para adoptar una dieta vegetariana son diversos. Desde la sensibilidad con los animales a los beneficios para la salud o la con-

ciencia ecológica, ya que relacionan la ganadería extensiva con la destrucción del medio ambiente y el aumento del CO₂ y el metano.

En 2012 la revista científica *Archives of Internal Medicine* publicó un estudio realizado a 120.000 personas durante 28 años que asoció el consumo de carne con el incremento de la mortalidad prematura por

cáncer y enfermedades cardiovasculares. Según la Universidad de Harvard, aunque ya existían estudios previos que habían identificado la relación entre el consumo de carne y la diabetes, la enfermedad coronaria y ciertos cánceres, lo sorprendente es la magnitud, porque incluso "una pequeña cantidad de carne está asociada con un aumen-

to significativo del riesgo a morir". Para Francisco Ruiz, que sigue una dieta vegetariana ovoláctea, "es importante que se abandone el discurso del déficit alimenticio, ya que hay muchas instituciones internacionales que indican que trae muchos beneficios para la salud". No obstante, reconoce que no es la "panacea", porque en algunas ocasiones se puede necesitar vitamina B12, obtenida de las proteínas de la carne, yodo o potasio, un déficit que el psicólogo compara con el que muchas personas omnívoras tienen de hierro o ácido fólico.

UNA DIETA MUY PLANIFICADA Si bien es cierto que una dieta que incluya huevos y leche debe satisfacer todas las vitaminas, la planificación de los alimentos durante la transición de una dieta tradicional a una vegetariana es esencial para cumplir con la pirámide alimenticia.

El consumo de legumbres y productos integrales como el arroz y el trigo son primordiales. Según la

Comisión Europea, las legumbres se consideran un tesoro por las proteínas que aportan y son comparables con las de la carne.

Ruiz añade que la planificación de un patrón alimenticio es ideal para la creación de una rutina alimenticia sana y completa y que un cambio progresivo hacia la dieta vegetariana evita posibles cambios bruscos en el metabolismo.

VEGETALES CONTRA ENFERMEDADES

Según un estudio de la Universidad de Oxford de 2002, la población que sigue una dieta vegetariana tiene un riesgo inferior a la morbilidad (muerte causada por enfermedades). Además, alimentos cotidianos en la dieta vegetariana como la fibra soluble, los frutos secos, los esteroides vegetales (legumbres, semillas, cereales integrales), la soja, los flavonoides y otros fitoquímicos reducen las posibilidades de enfermedades cardiovasculares.

El consumo de fruta y verdura –de cinco a diez piezas diarias– reduce la presión arterial, y un estudio realizado en 2010 revela que existen beneficios preventivos para las personas con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 con la ingesta de verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

Según el *World Cancer Research Fund*, las frutas y verduras son alimentos protectores frente a diferentes tipos de cáncer, como el de pulmón, boca, esófago y estómago ya que contienen una compleja mezcla de fitoquímicos con una potente actividad de antioxidante, antiproliferativa. ●



La revista 'Archives of Internal Medicine' publicó un estudio que asoció la ingesta de carne con el incremento de mortalidad

Se ha relacionado la dieta vegetariana con la prevención de distintos tipos de cáncer y enfermedades como la diabetes