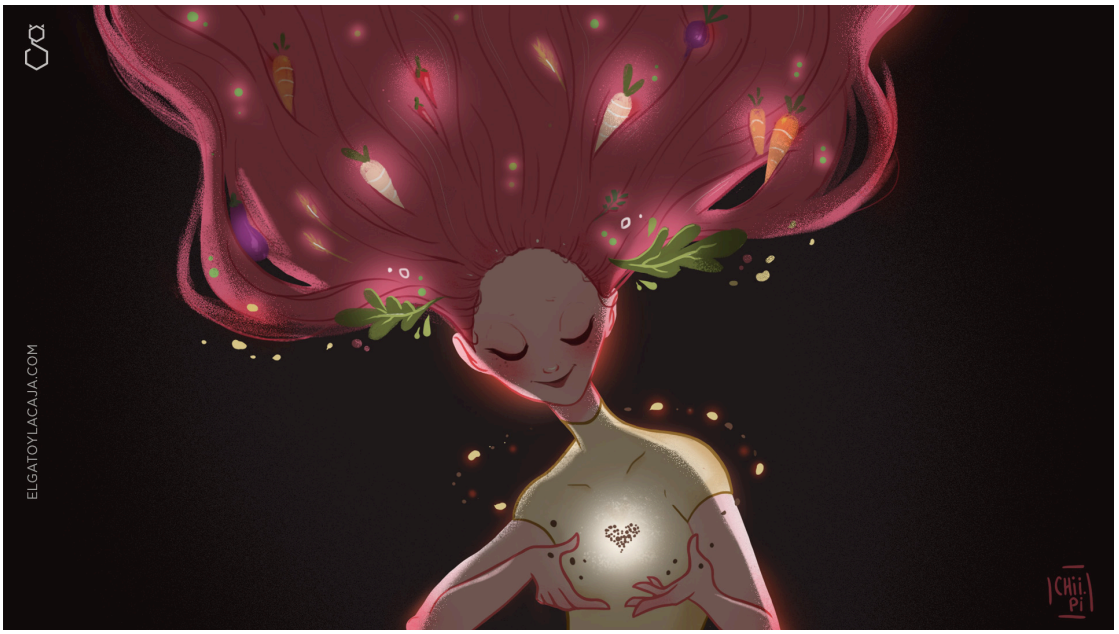


16/08/2017

Berretines de verdura

TXT EZEQUIEL ARRIETA IMG PÍA CASCELLA

¿Qué tan buena es una nutrición vegetariana? ¿No vives de ensalada?

No vives de ensalada.

Homero & Bart Ft. Marge Simpson

–Hola, ¿tenés empanadas que no sean de carne?

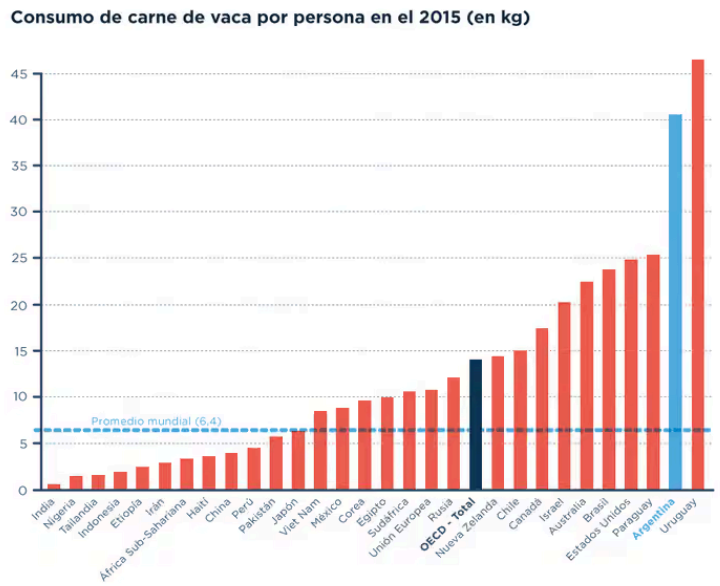
–Si, tengo de pollo y de jamón y queso.

–...

Nadie sabe lo difícil que es lidiar con una cultura impregnada de carne hasta que se hace vegetariano en Argentina. Ser adorador de la lechuga en un asado con desconocidos puede ser una experiencia traumática. Quizá, para muchos, el olor a bife o a carbón de leña ardiendo en ese instrumento hermoso llamado parrilla –porque los vegetarianos también comemos asados– hace que se pierda

perspectiva de esta realidad: **somos reconocidos mundialmente por los asados** y la misa carnal es anhelada con ansiedad por gran parte de la fauna local.

Pero en Argentina hay un tipo de carne adorada por todos y que es la reina de la parrilla; una cuya presencia en los platos de los países más desarrollados no es tan abundante como acá y cuya calidad no se compara con ninguna debido a que sólo puede originarse en zonas con enormes superficies de pastizales y pasturas como las que tenemos en nuestra región: **la carne de vaca**. Para dar una idea, **el promedio global de consumo de carne de vaca es de menos de 6.4 kg por persona por año, pero en Argentina ese valor se multiplica varias veces**. Digamos, a pesar de todo el bardo económico y de lo 'cara' que está la carne, seguimos siendo **los subcampeones mundiales de consumo de carne de vaca**. ¿El que se lleva la copa? Uruguay. Todo muy 1930.



Los valores que se muestran en el gráfico corresponden a la cantidad de carne disponible en los comercios y no al consumo humano directo, así que algo se pierde en el camino hasta la boca. A la cabeza Uruguay y, por detrás (y en azul), nosotros, cebollitas de la carne. **FUENTE**

La influencia cultural es tan sorprendente que es muy común que la gente considere carne sólo al tejido comestible de la vaca, siendo el pollo, el cerdo y el pescado alimentos que entran en una extraña categoría de 'carneperonotancarne'. Otra pista cultural es el habitual desprecio (y a veces hasta rechazo visceral) a los

estilos dietarios libres de carnes.

'*Las dietas sin carnes no son adecuadas para suplir las necesidades fisiológicas del organismo*', suele ser un comentario común manifestado hasta por los profesionales de la salud, especialmente si el acárnico en cuestión es un deportista, una embarazada, tiene chicos a cargo o le saltó algo raro en los análisis de sangre. Esto tendría algún sentido si la evidencia científica fuera en la misma dirección, pero resulta que no tanto.

Una de las cosas más lindas de la ciencia es que no importa dónde vivas, qué hagas, si preferís pata, muslo, vinagre o aceto. Si tomás la mirada científica del mundo como brújula, vas a confluir en un tren de pensamiento con un montón de personas que ni conocés y con las que probablemente no podrías comunicarte porque todavía no pasaste el nivel 3 del idioma ruso en Duolingo. Cuando eso ocurre, se dice que hay un **consenso**, el cual puede ser producto del acuerdo de los integrantes de un grupo o, en un escenario más optimista, ser expresado por prácticamente toda la comunidad científica (como ocurre en el cambio climático o la homeopatía).

En la última postura de consenso de la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos (AND) –una de las instituciones más grandes y antiguas de nutrición del mundo y cuyos documentos son referentes para la educación tanto a nivel universitario como en posgrados–, se llegó a algo así: **las dietas vegetarianas bien planificadas –incluyendo las estrictas– son saludables, nutricionalmente adecuadas y apropiadas para cualquier etapa de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, niñez, adolescencia, adultos, viejos, atletas**, extraterrestres y atletas extraterrestres. Por nuestros pagos, a principios de 2015 la Sociedad Argentina de Nutrición –al igual que muchas otras– tomó la postura de la AND del 2009 como propia.

¿Comés huevos?	**¿Y lácteos?**	**Entonces tu dieta es**
Si	Sí	Ovolácteo-vegetariana
Sí	No	Ovo-vegetariana
No	Sí	Lacto-vegetariana

No	No	Vegetariana estricta (o vegana)

Clasificación de los 'no carnívoros' según la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos.

Si bien la idea de 'bien planificadas' es un punto importante a tener en cuenta a la hora de seguir una dieta vegetariana saludable, también lo es para cualquier otro tipo de dieta, porque difícilmente ese 30% de niños con sobrepeso que existe en nuestro país viva de ensalada.

Get the facts.



Pero siempre hay alguien que le busca el pelo al huevo o la tierra a la rúcula: que la proteína, que el hierro, que la vitamina B12, que la carne es el mejor alimento del Universo y que si no reenviás esta cadena de chorizos te va dar anemia dentro de 7 minutos. Los supuestos argumentos evolutivos que apelan a la falacia naturalista

(‘*comer carne es lo natural*’) y de antigüedad (‘*comemos carne desde siempre*’) ya tienen una respuesta, así que en esta oportunidad nos centraremos en despejar algunas dudas que caen en la esfera de la **nutrición**.

Proteínas

Uno de los reproches más comunes suele ser el asunto de las **proteínas**. Y con razón, porque tienen más usos que el *Aloe vera*. Básicamente, **no existe organismo vivo conocido que no dependa de su presencia**, y si nos faltan o escasean en nuestras dietas, medio que nos morimos. La recomendación de ingesta diaria de proteínas varía de acuerdo a la edad, el sexo y el tipo de actividad física que se realice, pero puede ser **entre el 10% y el 30% de la energía diaria consumida** (aunque lo común suele ser 15%). Es decir, una dieta de 2000 kcal/día debería incorporar entre 200 y 600 kcal de proteína, o sea **entre 50 y 150 gramos por día**. Antes de seguir es pertinente mencionar que si consumís más proteínas de las que necesitás (así como cualquier otro macronutriente que consumas en exceso), el organismo las va a transformar en grasa, así que **más proteínas no significa necesariamente una mejor dieta**.

Contrario a la idea instalada en la sociedad, **los vegetarianos generalmente cumplen o exceden los requerimientos de proteínas**. Aunque en realidad, el término que tenemos que usar es el de **requerimientos de aminoácidos**, y no de proteínas. Si pensamos a las proteínas como paredes y cada ladrillo que las compone es un aminoácido**,** los humanos necesitamos una variedad de 20 tipos de ladrillos diferentes para construir todas las paredes que necesitamos para vivir (o sea, **20 aminoácidos distintos**), de los cuales **9 no podemos fabricar y necesitamos incorporar sí o sí** con la comida (por eso se llaman **esenciales**). **Cuando un alimento posee todos los aminoácidos esenciales, se dice que tiene una ‘proteína completa’** (o una pared de buena calidad); **si le falta alguno, tiene una ‘proteína incompleta’**. Mientras que todos los alimentos de origen animal (carnes, huevo y lácteos) poseen todos los aminoácidos esenciales, el grupo de ‘proteínas incompletas’ incluye a **casi** todos los alimentos de origen

vegetal. Por ese motivo se pensaba que los vegetarianos eran deficientes de proteínas y quizás eso explique el clásico estereotipo de estos sujetos.



Shaggyvegetariano tipo, y el clásico bajón que acecha luego de haber tenido una conversación con tu perro.

Pero la verdad de la milanesa de soja es que hoy sabemos que **el cuerpo se maneja con tanques de reserva de aminoácidos y que no hace falta incorporarlos todos en la misma comida**.

¿Cómo hace entonces alguien que no consume carne para obtener todos los aminoácidos? Fácil. **Los cereales tienen los aminoácidos que les faltan a las legumbres y viceversa**, por lo que **meter cereales y legumbres de manera distribuida a lo largo del día (o la semana)** asegura que tengamos todos los aminoácidos necesarios para fabricar nuestras propias proteínas y todo ande bien en términos proteicos. Pero momento, porque arriba nos quedó colgado un casi: **dentro del diverso reino vegetal carente de algunos aminoácidos tenemos excepciones como la soja, los garbanzos y la quinoa, alimentos con proteínas completas** y disponibles en el mercado (es cierto, la quinoa es cara, pero porque se produce poco).

Otro cuestionamiento frecuente es que con las dietas vegetarianas es imposible suplir la demanda de proteínas de los **atletas**. Esa es una premisa completamente falsa. Por un lado, **hay muchos atletas que la rompen y siguen dietas vegetarianas, incluso fisicoculturistas y deportistas de élite**. Por otro lado, desde el punto de vista nutricional es totalmente factible satisfacer la demanda proteica de un atleta con una dieta vegetariana (hay varios sitios web y foros con buena información al respecto).



Acá Patrik 'el deficiente en proteínas' Baboumian, marcando un récord mundial y mostrando sus habilidades para hacer una sola compra por mes en la verdulería.

Pero no es todo brócoli tierno y papas al horno. **Quienes sí no llegan bien al fin de mes proteico son los frutarianos**, una especie particular de vegetariano estricto que suele basar su dieta en argumentos bastante flojos de papeles. Esto incluye ideas como que '*las frutas contienen el germen de la vida, por lo que son altamente saludables*' o que *'el hombre prehistórico era principalmente recolector y por ello también un consumidor de frutas'*. Pero más allá de las razones que llevan a alguien a comer sólo fruta (o casi sólo fruta), lo más importante son los riesgos asociados a esta dieta, que no sólo vienen de la mano del déficit de proteínas sino también la **imposibilidad de cumplir los requerimientos nutricionales en las etapas de la vida con mayor crecimiento** (niñez, infancia y adolescencia), de que se te caigan los dientes o de que tengas problemas con el azúcar en sangre si sos diabético o pre-diabético (sí, las frutas tienen azúcar).

Hierro

Otro mito alrededor de las dietas vegetas es pensar que no aportan el suficiente hierro y que los vegetarianos son todos anémicos. El hierro es un mineral que, a pesar de encontrarse en muy pequeñas cantidades en el organismo, participa de un montón de procesos biológicos fundamentales como el transporte de oxígeno en los glóbulos rojos, la obtención de energía en las mitocondrias y la síntesis del

ADN, entre otros. La ingesta diaria recomendada de hierro es de unos 18 miligramos por día.

El origen de esta idea errónea estaría basado en el hecho de que el hierro que se encuentra en los alimentos de origen vegetal (el *no-hemo*, que son sales de hierro) se absorbe bastante menos que el que está presente en alimentos de origen animal (el *hemo*, proveniente de las proteínas hemoglobina y mioglobina); por lo tanto, a pesar de tener ingestas de hierro similares o mayores que los no-vegetarianos, los vegetarianos suelen tener niveles sanguíneos de hierro más bajos. La absorción intestinal del hierro *no-hemo* depende de qué tan disuelto esté el mineral dentro del intestino, algo que está determinado principalmente por la presencia o ausencia de sustancias potenciadoras o inhibidoras en la comida. Por ejemplo, **la vitamina C es un gran potenciador de la absorción del hierro**, así que el limón va como piña en las ensaladas de hoja verde. Por otro lado, los fitatos son inhibidores, así que tomar un té de hierbas después de la comida puede interferir con la absorción.

Si bien es cierto que los vegetarianos suelen tener niveles de hierro en sangre más bajos, la posta está en el hierro de reserva (ferritina) y no hay nada de qué preocuparse si seguís una dieta balanceada, porque los estudios muestran que **la tasa de anemia por déficit de hierro en vegetarianos no es mayor a la de los que comen carne**. Esto trae una ventaja interesante, ya que tener los niveles de ferritina altos está asociado a un mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico.



No, la espinaca no se fuma para obtener hierro. Es más, la idea de que la espinaca tiene más hierro que otras verduras de color verde es un **mito**. Y vos, Popeye, deberías hacerte ver esos antebrazos.

Ácidos grasos esenciales

Cuando sos un monono y flamante bodoque generador de oxitocina en crecimiento, los ácidos grasos esenciales son muy importantes para el desarrollo adecuado del cerebro, la retina y de todas las membranas celulares. Más adelante en la vida, estas moléculas no sólo continúan cumpliendo su función de regenerar las membranas celulares, sino que además tienen la capacidad de reducir los riesgos de tener enfermedades cardiovasculares y eventos desfavorables durante el embarazo.

Los ácidos grasos esenciales son los famosos **omega-3 y omega-6**. Al igual que los aminoácidos esenciales, estos compuestos llevan este nombre porque no pueden ser sintetizados por el organismo y **deben ser incorporados a través de la ingesta**. Afortunadamente, el omega-6 es más fácil de conseguir que un paraguas en día de lluvia en la peatonal, incluso con una dieta a pura verdura. Sin embargo, **los omega-3 no son tan abundantes**.

Resulta que **existen tres tipos de omega-3**: el ALA (alfa-linoleico), el EPA (eicosapentaenoico) y el DHA (docosahexaenico) –no se preocupen, yo tampoco los puedo pronunciar–. Mientras que el ALA está presente en el reino vegetal (chia, lino, nueces), el EPA y el DHA sólo se encuentran en el reino animal, sobre todo en el pescado. Aunque en realidad, **técnicamente el EPA y el DHA no son esenciales** porque el organismo los puede sintetizar a partir del ALA, pero debido a que esa conversión es relativamente baja y que la nafta del cerebro y del desarrollo ocular son justamente el DHA y el EPA, el mito dice que '*es imposible que los vegetarianos obtengan suficiente omega-3*'.

A pesar de que la ingesta de DHA y EPA sea menor en los vegetarianos y de que algunos estudios encontraron niveles en sangre menores de estos omega-3 en comparación a la población general, se desconoce el impacto a la salud de este hecho. Pero si los vegetarianos (sobre todo los niños) no cumplieran con los requerimientos de ácidos grasos esenciales, entonces deberían experimentar problemas serios en lo que respecta al sentido de la vista y el desarrollo cerebral. Esto no ocurre, lo que hace pensar que **la dieta vegetariana puede suplir las necesidades de ácidos grasos esenciales**.

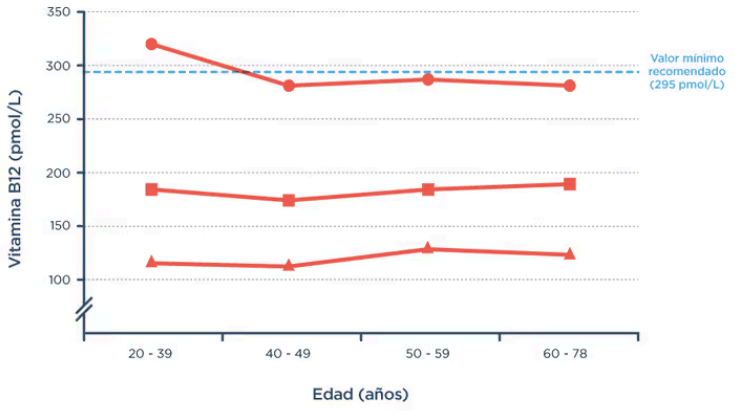
El secreto parece estar en la adaptación del metabolismo. La evidencia sugiere que **los requerimientos diarios de omega-3 en personas sanas pueden ser satisfechos perfectamente con el consumo sólo de ALA**, ya que la conversión que hace el organismo de EPA y DHA a partir del ALA es suficiente como para mantener niveles aceptables y en los vegetarianos podría estar aumentada. Aunque atenti: **existen grupos de personas que sí necesitan incrementar su consumo porque la demanda es mayor en determinado momento de la vida**, como en las mujeres embarazadas o lactantes que, en esos casos, podrían conseguir una buena cantidad de EPA y DHA a partir de microalgas, por ejemplo.

Por otro lado, está bueno aclarar que no sabemos muy bien cuánto DHA y EPA se necesita, y todo parece indicar que **la suplementación con ácidos grasos es muy cuestionada** y sólo parecería servir al bolsillo de las empresas que venden sus productos milagrosos.

Vitamina B-12

También llamada **cianocobalamina**, se trata de una vitamina del grupo B que cumple un rol súper importante en el organismo al participar en la producción de glóbulos rojos y en el mantenimiento del sistema nervioso central. Su déficit puede generar lo que se conoce como anemia megaloblástica, un tipo de anemia que si persiste en el tiempo puede causar síntomas neurológicos como confusión, depresión, demencia y entumecimiento de manos y pies. No, no está bueno.

Por empezar, **la vitamina B-12 no es un componente presente en los alimentos de origen vegetal** sino que **es producida únicamente por bacterias y se encuentra sólo en los alimentos de origen animal**; pero no porque los animales la produzcan (*recordatorio: también somos animales*), sino porque ellos la ingieren naturalmente a través de su comida gracias a la presencia de bacterias productoras de B-12 en el suelo. Y acá surge la pregunta de cómo hacen los pollos, cerdos y bovinos en el feedlot para no tener problemas de B-12. La respuesta es simple: les suplementan la comida con un mix de vitaminas.



Niveles sanguíneos de vitamina B-12 en diferentes grupos etarios de acuerdo al tipo de dieta. Como era de esperar, los círculos son los que comen carne (niveles de B-12 aceptables), los cuadrados los ovolácteo-vegetarianos y los triangulitos los veganos (niveles de B-12 por debajo de lo recomendado). En el gráfico los valores se presentan como picomoles por litro, aunque también puede ser en picogramos por mililitro (1 pg/ml = 0.738 pmol/L). Los valores recomendados de B-12 son entre 295 y 740 picomoles por litro, o sea entre 400 y 1000 picogramos por mililitro. **FUENTE**

O sea que la preocupación que tienen los profesionales de la salud sobre la ingesta de B-12 en la población vegetariana no es un delirio ni una conspiración de la 'farmafia'; **es algo absolutamente real y que los vegetarianos deberían tomarse muy en serio**, porque los estudios encuentran una y otra vez que **aquellos vegetarianos que no se suplementan tienen déficits de vitamina B-12**, incluso los que consumen huevos y lácteos (un huevo y una taza de leche por día sólo cubren ⅔ de las recomendaciones dietarias). Quizás alguno que no se suplementa puede pensar que está todo bien porque se siente re saludable, pero el déficit de la vitamina **puede permanecer muchos años sin manifestaciones clínicas y conducir lentamente hacia la demencia**.

La mejor forma de conocer tus niveles de B-12 es mediante el dosaje en sangre de la vitamina, a través de la prueba del ácido metalmalónico y los niveles de homocisteína (homocisteinemia). Está bueno recordar esto porque lamentablemente muchos médicos no saben pedir estos estudios y pueden interpretar mal los resultados.

Entonces, **para evitar complicaciones innecesarias, lo más seguro es que TODOS los vegetarianos tomemos suplementos de vitamina B-12.**

Igualmente importante es que estos suplementos sean fuentes seguras de vitamina B-12, ya que algunos como la espirulina y otras microalgas no poseen la vitamina que nuestro cuerpo necesita –la espirulina tiene un análogo, la *pseudocianocobalamina*–, y además la sola ingesta de alimentos enriquecidos no asegura las cantidades necesarias de B-12. **Los requerimientos diarios de vitamina B-12 son muy poquitos y muy fáciles de satisfacer con los suplementos** (unos 2.5 microgramos por día en adultos), y lo ideal sería tener en las manos los resultados del análisis bioquímico y recién a partir de eso saber si sólo necesitás consumir una dosis de mantenimiento o si necesitás tomar suplementos por encima de los requerimientos diarios durante unos meses hasta que los valores de B-12 lleguen a 400 pg/ml (lo ideal), y una vez alcanzado el objetivo continuar con la dosis de mantenimiento. Cualquier duda, acá hay una comunidad muy copada siempre dispuesta a ayudar.

Embarazo, niños y ancianos

Hay momentos en la vida donde la demanda de nutrientes es diferente y el poco conocimiento en nutrición vegetariana de algunos profesionales de la salud los lleva a sugerir erróneamente (y muchas veces a insistir) la incorporación de carnes en esas etapas.

Por ejemplo, **durante el embarazo, la lactancia y la niñez la demanda de hierro y vitamina B-12 debe ser considerada con particular atención, asegurando la ingesta de suplementos dietarios** para cubrir la demanda de ambos nutrientes. Además, en el caso de los bebés donde el amamantamiento no es posible, se debe acudir a las fórmulas comerciales durante el primer año de vida, **y la comida que se incorpore a la dieta debe ser rica en energía, proteínas, hierro y zinc** (por ejemplo hummus, legumbres bien cocidas, tofu y palta).

Lo mismo sucede durante los primeros años de vida, fundamentales en el desarrollo de toda persona: **hay que ponerse las pilas y ser ingeniosos a la hora de elaborar una dieta vegetariana para infantes**, porque si hacemos las cosas mal en ese período de tiempo vamos a meter la pata hasta el cuello. Esto lo digo porque muchas madres y padres se relajan con la afirmación de que '*es posible llevar*

adelante una dieta sin carnes con éxito en niños', pero para realmente lograrlo es necesario ser críticos con la información nutricional que circula en internet (muchas veces de mala calidad), estar atentos a las posibles pésimas recomendaciones de allegados que dicen tener la posta y no sobreestimar el contenido nutricional de los alimentos que se les dá a los niños. Por eso, **pedir consejo profesional a un nutricionista calificado es el mayor consejo que les puedo dar**.

Parece un lío, pero no lo es y la verdad que hay muchos beneficios asociados, ya que las dietas vegetarianas reducen el riesgo de tener problemas durante el embarazo (como diabetes gestacional y aumento excesivo de peso), y **los niños y adolescentes vegetarianos tienen menos riesgo de padecer sobrepeso y obesidad** que sus pares no-vegetarianos, aunque probablemente esto se deba a la instalación temprana de hábitos saludables.

En el caso de los ancianos no habría mucho drama, porque los estudios muestran que **la ingesta de nutrientes en ancianos vegetarianos es igual o mejor que en los ancianos no-vegetarianos**. Esto se debe a que, a esa edad, las necesidades energéticas suelen ser más bajas y los requerimientos de algunos nutrientes más altos, y una dieta vegetariana rica en alimentos ricos en nutrientes y con pocas calorías tiene todo lo que quieren las bobes.

En definitiva, desde el punto de vista nutricional y de salud, **las dietas vegetarianas balanceadas no sólo pueden satisfacer muy bien los requerimientos nutricionales, sino también proveer protección contra muchas enfermedades crónicas**, como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer. Además, estas formas de alimentarse parecen ser una opción muy interesante para **el uso racional de recursos naturales y la reducción del impacto ambiental** del sistema agroalimentario.

Evidencia en mano, punto para las dietas vegetarianas.

Referencias

Melina, V. y otros. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian D iets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(12), 1970-1980.

Amit, M. (2010). Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatrics & Child Health, 15(5), 303-308.

Guías Alimentarias para la población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires. 2016.

Venderley, A. M., & Campbell, W. W. (2006). Vegetarian diets. Sports Medicine, 36(4), 293-305.

C Savva, S., & Kafatos, A. (2014). Is red meat required for the prevention of iron deficiency a mong children and adolescents?. Current Pediatric Reviews, 10(3), 177-183.

Cox, S. R. (2008). Staying healthy on a vegetarian diet during pregnancy. Journal of Midwi fery & Women's Health, 53(1), 91-92.

Pawlak, R. y otros (2014). The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assess ed by serum vitamin B12: a review of literature. European Journal of Clinical Nutrition, 68 (5), 541-548.

elgatoylacaja.com/berretines-de-verdura

Sumate en
eglc.ar/bancar