



Revisión de 48 investigaciones publicadas entre 2000 y 2023:

# Dos décadas de estudios científicos asocian las dietas vegetarianas y veganas con más salud

Ambos patrones muestran una relación sólida con un menor riesgo de cáncer, beneficio cardiovascular y con mejor control de la glicemia y la presión.

JANINA MARGANO

La ciencia ha ido descubriendo cada vez más datos que apuntan a que las dietas basadas en plantas pueden ser muy beneficiosas.

En una nueva investigación, científicos de Italia, Reino Unido y Estados Unidos, analizaron la evidencia más relevante publicada en dos décadas con la finalidad de resumir qué indica la ciencia sobre este tema.

Para ello, los investigadores recogieron 48 trabajos publicados en revistas científicas entre 2000 y 2023, los cuales a su vez recopilaban evidencia de estudios anteriores.

Sus resultados, dados a conocer ayer en PLOS ONE, mostraron que las dietas exclusivamente vegetarianas o veganas tienen una asociación estadística sólida con un mejor estado de salud. Esto, porque se relacionan con un menor riesgo de enfermedades cardiometabólicas, cáncer y muerte.

Las conclusiones también indican que estos patrones alimentarios conducen a mejoras en los niveles de presión arterial y a un mejor control del azúcar en sangre y del índice de masa corporal.

En términos de cuadros de salud específicos, se lee en los resultados, estas dietas se asocian con un menor riesgo de cardiopatía isquémica (una enfermedad que ataca a los principales vasos sanguíneos del corazón), cáncer gastrointestinal y de próstata, y muerte por enfermedad cardiovascular.

"Creemos que haber podido cubrir una gama tan amplia de años de estu-



Los autores de la nueva revisión creen que las dietas vegetarianas y veganas pueden ser "una buena estrategia de salud para prevenir el aumento de múltiples enfermedades crónicas en distintas poblaciones del mundo".

diarios científicos es un valor añadido importante para nuestra revisión de la literatura y conduce a un aumento en la fuerza que tiene la asociación que hallamos entre dietas vegetarianas y veganas y una mejor salud", dice a "El Mercurio" Davide Gori, profesor del Departamento de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Bolonia (Italia), quien lideró la investigación.

Para Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo, este es uno de los puntos más importantes a relevar de esta nueva evidencia.

"Es un estudio de muy buena calidad con información muy robusta. Ya se había observado que dietas basadas

en plantas reducen el riesgo cardiovascular por medio de la regulación del colesterol y los niveles de glucosa en sangre y de presión. Es muy bueno que ahora tengamos este trabajo que lo corrobora de manera tan sólida", señala la experta.

## Menos inflamación

Sobre otros mecanismos que expliquen el beneficio de estos patrones alimentarios, Gori dice: "Se ha postulado que las personas que adoptan dietas vegetarianas o veganas consumen más verduras y alimentos integrales, los cuales tienen altos niveles de vitaminas, minerales y otras sus-

tancias con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, al tiempo que se exponen menos a la inflamación y la oxidación que producen las sustancias de la carne y otros alimentos procesados de origen animal (como embutidos)".

Tanto los autores del trabajo como especialistas locales consultados son enfáticos en que los beneficios reportados se conseguirían en el contexto de una dieta saludable.

"Los estudios que analizamos se basaron en dietas que habían sido diseñadas por nutricionistas expertos (...). Sabemos que las dietas vegetarianas que enfatizan el consumo de alimentos poco saludables, con alto contenido de azúcar, cereales refina-

## Recomendaciones

De acuerdo con los entrevistados, está establecido que las dietas vegetarianas y veganas son seguras en todas las edades. Sin embargo, lo recomendable es asesorarse con un especialista para asegurarse de que el plan de alimentación sea adecuado y completo, y evitar así una deficiencia de vitaminas o nutrientes críticos, señala Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de los Andes. "Esto es especialmente importante para los adolescentes y las mujeres embarazadas, quienes pueden caer en riesgo de deficiencias de hierro y vitamina B12 al excluir productos y no alimentarse bien. El llamado es a informarse y asesorarse para poder llevar una dieta vegetariana o vegana sana y suplementarse de ser necesario", dice la doctora.

dos y papas fritas, han demostrado tener un impacto más bien negativo y no fueron incluidas en el análisis", afirma Gori.

Verónica Iribarra, nutrióloga y especialista en diabetología de la Facultad de Medicina UC, opina: "Efectivamente, una persona puede ser vegetariana y no llevar una alimentación saludable. Creo que lo importante a remarcar a partir de esta investigación es que todos nos vamos a beneficiar de comer cada vez menos carnes y de un alto consumo de frutas, verduras y legumbres".

Iribarra puntualiza: "Este trabajo es muy útil y va en la línea de lo que nosotros estamos haciendo, que es tratar de que la población se enfoque más en dietas basadas en plantas por todos los beneficios que ahora sabemos que tienen".