

DANIELA TORÁN

Veganuary es una organización sin fines de lucro del Reino Unido que cada año anima a las personas a nivel mundial a seguir una dieta vegana durante el mes de enero. Con esta campaña -que este año se caracteriza con la imagen de un cerdo con cuerpo de salchicha- busca promover el veganismo como una forma de proteger el medio ambiente, mejorar la salud y evitar el sufrimiento animal. Según los análisis de la organización, por cada millón de participantes que adopta una alimentación basada en plantas durante un mes, se ahorran 6,2 millones de litros de agua, se salvan 3,4 millones de animales y se ahorran más de 103 mil toneladas de CO2 equivalente a más de 253 mil vuelos de Santiago de Chile a Río de Janeiro en Brasil.

Paula Lobovsky, presidenta de la Asociación Chilena de Nutricionistas Vegetarianos, aclara que a grandes rasgos el veganismo es un estilo de vida que tiene la intención de eliminar todo daño a los animales. "Eso conlleva no solo la eliminación de todo producto derivado de animal de la dieta como carne, huevo, pescado, leche, miel, sino que además excluye productos textiles relacionados con los animales como el cuero, la seda, la lana, entre otras cosas. El veganismo incluye una alimentación basada en plantas, pero el objetivo central no es la salud".

¿Qué pasa en el cuerpo cuando

Nutrióloga, gastroenterólogo y nutricionistas explican sus beneficios y riesgos

# ¿Qué le pasa al cuerpo con un mes de dieta vegana?



La dieta vegana excluye toda la carne y los productos derivados de los animales.

RAUL BRAVO/ARCHIVO

se deja de comer carne y alimentos derivados de los animales por un mes? "En un mes no van a pasar grandes cosas", dice el doctor en nutrición Samuel Durán, académico de la Universidad San Sebastián e integrante del Comité Científico de

Lácteos Consorcio Lechero. "El organismo -aclara- tiene reservas de vitaminas y minerales. No habrá desnutrición, pero sí una disminución en los depósitos de hierro, vitamina B12, calcio, yodo. El problema es si esta alimentación se mantiene en el tiempo sin suplementación y sin una guía adecuada, porque puede significar riesgos de importantes deficiencias nutricionales".

La nutrióloga Karen Basfi-Fer, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, concuerda. Explica que la vitamina B12 se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal. Si bien hay en algunos tipos de algas y callampas, no son biodisponibles, no se absorben. "La deficiencia de esta vitamina puede generar problemas neurológicos hasta llegar a la demencia a largo plazo, porque es una vitamina que participa a nivel cerebral".

Otras deficiencias son el yodo y el hierro, agrega Durán. "El yodo es un mineral que participa en todo lo que son las glándulas tiroideas, que tienen que ver con el metabolismo. La deficiencia puede llevar a problemas de hipotiroidismo o hipertiroidismo,

entre otros. Afortunadamente la sal de supermercado está yodada. En el caso del hierro existen las fuentes vegetales pero se absorbe menos. Si los niveles de hierro eran bajos y se parte con una dieta vegana sin planificación los niveles serán aún peores, sobre todo en mujeres y eso puede derivar prontamente en una anemia, lo que genera la sensación de estar cansado con falta de sueño y fatigados".

Por último está el calcio. "Si se dejan de consumir lácteos se reduce notablemente el requerimiento y eso incide en la contracción muscular, en la mantención de huesos y dientes. Estudios han determinado que hay más riesgos de fracturas de caderas en personas que siguen alimentación vegana".

## Se pueden evitar

Pero todos estos riesgos se pueden evitar, aseguran los expertos. "La clave está en una buena suplementación, planificación y fortificación. De ese modo, la dieta tiene bastantes beneficios", dice Durán.

"La principal fuente de proteína en las personas veganas son las legumbres y éstas es importante mezclarlas con cereales para que sean equivalentes a las de origen animal. Las fuentes de hierro vegetal también tienen que ser bien planificadas. Para absorber el hierro de las legumbres hay que remojarlas para quitarle los fitatos que impiden que se absorba el hierro. Para absorber el hierro de las

espinacas hay que combinarlas con vitamina C", ejemplifica Basfi-Fer.

Roberto Merino, gastroenterólogo de Clínica Las Condes, comenta que uno de los beneficios de la dieta vegana con evidencia es su influencia en la microbiota. "Siendo muy simplista, las bacterias buenas para el cuerpo se alimentan más de fibra y de productos naturales y las bacterias más malas se alimentan más de azúcares y productos procesados. Bajo esa perspectiva, una dieta más natural como la mediterránea, la vegana, son más beneficiosas para la salud. Todas las experiencias científicas van en esa línea".

"Si la gente quiere transitar a una dieta vegana me parece muy bien, porque su consumo se asocia a menos riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y de algunos cánceres gástricos. También se asocia a la reducción del colesterol y del riesgo de diabetes. Las orientaciones mundiales van a reducir las carnes rojas al mínimo y ojalá todos los embutidos", dice Durán.

Andrea Valenzuela, nutricionista de Clínica Alemana pone otro punto en la mesa. "Para ser vegano hay que preocuparse, tener un control anual. El problema es que se come mucho embutido vegano y eso no es saludable, es un procesado. No tiene sentido ser vegano, preocuparse por los animales y comer procesados porque eso es no preocuparse por el cuerpo humano. El hecho de necesitar medicamentos para estar más sanos, no necesariamente se asocia a saludable".

Durán y Valenzuela opinan que sí hay que elegir una dieta por lo saludable, lo mejor es optar por la mediterránea.