

10 beneficios de la dieta vegetariana



Por: Diana Jaramillo Posada, Médica ginecóloga, Universidad de Antioquia.

En la actualidad las personas que llevan una dieta vegetariana vienen aumentando de tal manera que ya este tipo de alimentación es reconocido por organismos como la Sociedad Americana de dietética, incluso se dispone en el mercado de productos “aptos para el consumo” de vegetarianos; una de las razones principales de decidirse por este tipo de dieta es el respeto que sentimos por los animales, pero esa no es la única razón; acá se muestran algunas de las muchas ventajas de ser vegetariano:

1. Menor pérdida de la memoria: investigadores de la Universidad de Bari, en Italia, encontraron que los adultos mayores que consumen dietas ricas en grasas monoinsaturadas (aceitunas, aceite de oliva y nueces) tienen menor riesgo de pérdida de la memoria comparados con aquellos que no lo hacen.
2. Las proteínas del frijol de soya contiene unas sustancias llamadas isoflavonas, las cuales son ricas en fitoestrógenos; estos ayudan a disminuir los niveles de colesterol, el riesgo de trombosis y la pérdida ósea; lo cual se refleja en menor riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.
3. El riesgo de cáncer en general se disminuye entre un 20 a 50% en las personas que consumen dietas ricas en granos enteros, de acuerdo con publicaciones de la Fundación Americana de investigación en cáncer.
4. Muchos de los vegetales y leguminosas, entre ellos: coles de bruselas, cilantro, coliflor, soya, nueces, tomates, pepino, brócoli, etc., contienen carotenos, flavonoides, fitosteroles, ácidos fenólicos y otras sustancias que se han demostrado que estimulan el sistema inmune, tienen actividad antioxidante y protegen contra el cáncer.
5. Como en este tipo de dieta el consumo de colesterol es muy bajo, el riesgo de enfermedades del corazón también lo es, de acuerdo con la Sociedad Americana de Cardiología.

6. Las personas que no consumen productos de origen animal tienen en promedio presiones arteriales entre 10 a 15 mm Hg menores que aquellos que si lo hacen.
7. El consumo de carnes aumenta el riesgo de sufrir de cáncer de colon, uno de los tipos de cáncer que viene aumentando en incidencia en el mundo.
8. Los vegetarianos tiene un 20% menos de muertes prematuras, y 30% menos de enfermedades cardiacas.
9. Aunque las carnes rojas son la principal fuente de hierro, no quiere decir que sea la única; de hecho en la realidad el consumo de este mineral es mayor en los que siguen una dieta vegetariana. Algunas de las plantas ricas en hierro son: los vegetales verdes, los cereales fortificados, los fríjoles, el jugo de uva y el tofu, entre otros.
10. Los vegetarianos viven más y mejor... ¿qué está esperando?

Bibliografía

1. Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc* 2009 jul; 109 (7): 1266 – 82
2. Lindbloom EJ. Long-term benefits of a vegetarian diet. *Am Fam Physisician*. 2009 apr 1;79(7): 541 -2
3. Román D, Aller R, Castaño O. Vegetarian diets; effect on health. *Rev Clin Esp*. 2007 Mar 207 (3): 141- 3.
4. Leitzmann C. Vegetarian diets: what are the advantages? *Forum Nutr* 2005 (57): 147- 56