La Comida Vegetariana Poderosa para la Salud

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

Un menú vegetariano es una forma poderosa y agradable de alcanzar una buena salud. El modo de comer vegetariano se basa en una amplia variedad de alimentos que sacian, están deliciosos y son sanos. Los vegetarianos evitan las carnes, los pescados y las aves. Quienes incluyen productos lácteos y huevos en su dieta se llaman ovo-lacto-vegetarianos. Los veganos (vegetarianos puros) no consumen carnes, pescados, aves, huevos ni productos lácteos. Aunque existe una ventaja considerable en el modelo ovo-lacto-vegetariano, las dietas veganas son las más saludables de todas, reduciendo el riesgo de un amplio abanico de problemas de salud.

Un Corazón Sano

Los vegetarianos poseen niveles de colesterol muy inferiores a quienes comen carne, y la enfermedad cardíaca es poco frecuente entre los vegetarianos. Las razones no son nada difíciles de encontrar. Las comidas vegetarianas son típicamente bajas en grasas saturadas y generalmente contienen poco o ningún colesterol. Puesto que el colesterol se encuentra sólo en productos de origen animal como las carnes, los productos lácteos y los huevos, los veganos consumen una dieta libre de colesterol.

El tipo de proteína de una dieta vegetariana puede representar otra importante ventaja. Muchos estudios muestran que sustituir la proteína animal con proteína vegetal reduce los niveles de colesterol en sangre - incluso si la cantidad y el tipo de grasa de la dieta siguen siendo los mismos. Tales estudios muestran que una dieta vegetariana baja en grasa posee una clara ventaja sobre otras dietas.

Presión Sanguínea Más Baja

Un impresionante número de estudios, que datan desde principios de los años 1920, muestran que los vegetarianos poseen una presión sanguínea más baja que los no vegetarianos. De hecho, algunos estudios han demostrado que añadir carne a una dieta vegetariana eleva los niveles de la presión sanguínea rápida y significativamente. Los efectos de una dieta vegetariana se producen además de los beneficios de reducir el contenido en sodio de la dieta. Cuando los pacientes con presión alta empiezan una dieta vegetariana, muchos de ellos son capaces de eliminar su necesidad de medicación.

Control de la Diabetes

Los más recientes estudios sobre la diabetes muestran que una dieta rica en carbohidratos complejos (que se encuentran sólo en alimentos vegetales) y baja en grasas es la mejor prescripción dietética para controlar la diabetes. Puesto que los diabéticos están expuestos a un alto riesgo de enfermedad cardíaca, evitar la grasa y el colesterol es el objetivo más importante de la dieta diabética, y una dieta vegetariana es ideal. Aunque todos los diabéticos insulino-dependientes necesitan tomar insulina, las dietas basadas en vegetales pueden ayudar a reducir las necesidades de insulina.

Prevención del Cáncer

Una dieta vegetariana ayuda a prevenir el cáncer. Los estudios sobre vegetarianos muestran que las tasas de muerte por cáncer se sitúan sólo alrededor de entre la mitad y las tres cuartas partes de las de la población general. Las tasas de cáncer de mama son dramáticamente inferiores en países donde las dietas son típicamente basadas en vegetales. Cuando las personas de aquellos países adoptan una dieta occidental basada en carnes, sus tasas de cáncer de mama se disparan.

Los vegetarianos también poseen significativamente menos cáncer de colon que quienes comen carne. El consumo de carne está más íntimamente relacionado con el cáncer de colon que ningún otro factor dietético.

¿Por qué ayudan las dietas vegetarianas a proteger frente al cáncer? En primer lugar, son más bajas en grasas y más ricas en fibra que las dietas basadas en carnes. Pero otros factores son importantes, también. Por ejemplo, los vegetarianos generalmente consumen más cantidad del pigmento vegetal betacaroteno. Esto podría ayudar a explicar por qué padecen menos cáncer de pulmón. Además, al menos un estudio ha mostrado que los azúcares naturales de los productos lácteos pueden elevar el riesgo de cáncer de ovarios en algunas mujeres.

Algunos de los aspectos anti-cáncer de una dieta vegetariana no pueden ser explicados todavía. Por ejemplo, los investigadores no están muy seguros de por qué los vegetarianos poseen mayor cantidad de unos glóbulos blancos en la sangre, llamados "células asesinas", que son capaces de buscar y destruir células cancerosas.

La Relación con el Calcio

Los vegetarianos tienen menos probabilidades de formar cálculos renales o biliares. Además, los vegetarianos pueden tener un riesgo inferior de sufrir osteoporosis porque consumen poca o ninguna proteína animal. Un elevado consumo de proteína animal propicia la pérdida del calcio de los huesos. Sustituir los productos animales por alimentos vegetales reduce la cantidad de calcio que se pierde. Esto puede ayudar a explicar por qué las personas que viven en países donde la dieta está típicamente basada en vegetales presentan poca osteoporosis incluso cuando su ingesta de calcio es baja.

Planificando las Dietas Vegetarianas

Es sencillo planificar dietas vegetarianas que satisfagan fácilmente las necesidades nutricionales. Los cereales, las legumbres y las verduras son ricas en proteínas y hierro. Las hortalizas de hoja verde, las legumbres, los frutos secos y las frutas desecadas son fuentes excelentes de calcio.

La vitamina D es producida de forma natural por el organismo cuando el sol incide sobre la piel. Aquellos que gozan de una exposición regular al sol normalmente no necesitan obtener vitamina D a través de los alimentos. Las personas de piel oscura o que viven en latitudes septentrionales poseen cierta dificultad en producir vitamina D todo el año. La vitamina D puede ser fácilmente obtenida de alimentos enriquecidos. Algunas fuentes son los cereales para desayuno comerciales, la leche de soja, otros productos complementarios y las multivitaminas.

La vitamina B12 abunda en los alimentos enriquecidos. Algunas fuentes son los cereales para desayuno comerciales, los derivados de soja, y la levadura nutricional Vegetarian Support Formula. Aunque la deficiencia de vitamina B12 es poco frecuente, los vegetarianos estrictos deberían asegurarse de incluir una fuente de esta vitamina en su dieta. Al leer las etiquetas de composición de los alimentos, busca la palabra cianocobalamina en la lista de ingredientes. Esta es la forma de vitamina B12 que mejor se absorbe.