

GACETILLA DE PRENSA

FEBRERO 2017

DIETA VEGANA: "NUEVOS PARADIGMAS EN LAS CONSULTAS DE NUTRICIÓN"

La raíz de nuestro pensamiento

¿Cuál es la raíz del pensamiento latinoamericano? La sensibilidad, la pasión y el misterio. ¿Se podrá la práctica como nutricionista incorporando estas dimensiones, que amplían el abordaje racional, propio del academicismo científico occidental?

Dietas Veganas y Vegetarinas

Quienes adoptan una dieta vegana/vegetariana no están inspirados por la racionalidad sino por la ética. El criterio racional puede ser útil para evaluar beneficios y dificultades de estas dietas: identificar carencias de nutrientes, vitaminas y modos de suplementación. Pero no es la motivación de un vegano "tener razón" en cuanto al equilibrio nutricional de su opción alimentaria.

veganismo y vegetarianismo producen controversias entre los nutricionistas: ¿deben o no ser avalados? Hay quienes rechazan apoyar a sus pacientes frente a estas opciones que consideran "incompletas". Lo cierto es que las potenciales carencias se satisfacen con la inclusión diaria de ciertos alimentos como legumbres, frutos secos, semillas y polen -en vegetarianos-, algas, levadura nutricional, germen de trigo, entre otros (sólo Vitaminas B12 y D, deben ser suplementadas).

Las ventajas reconocidas a la alimentación vegana y vegetariana son su menor aporte de grasas saturadas o colesterol y densidad calórica y su mayor aporte de carbohidratos complejos (almidón), fibra, ácidos grasos, omega 6, antioxidantes y fitoquímicos. Numerosos estudios confirman su utilidad para la cura de males propios de la época (obesidad, hipercolesterolemia).

La tarea de los profesionales de salud

La tarea científica también supone una dimensión ética, la de ponerse al servicio de una mejor calidad de vida, esto es, construir una ciencia consciente de las poblaciones reales y del hecho de que muchas personas adoptan decisiones alimentarias basadas en principios éticos.

En este sentido, los nutricionistas deben trabajar para colaborar en que sus destinatarios puedan adoptar estilos de vida que, sin contrariar sus sentimientos y racionalidades, se apoyen también en elecciones racionales surgidas del conocimiento. Formar profesionales que sepan cómo aconsejar respetando los parámetros de las comunidades es un desafío que supone sacar a la ciencia de la probeta para ponerla en diálogo con la realidad.

Historia del veganismo

El término “veganismo” ingresó al diccionario de la Real Academia Española en el 2014, pero ya en un boletín de 1944, *“The Vegan News. Quarterly Magazine of the Laiky Vegetetarians”*¹ se decidía “inventar” la palabra para denominar las elecciones alimentarias basadas en el respeto a los animales eliminando de su alimentación la carne y productos de origen animal.

Los “veganos” se encuentran con la necesidad de crear un término que los defina por lo que eran y no por la vía negativa (no lácteos o no carnívoros) como hasta entonces sucedía. El término se diferenciaba del “vegetarianismo” ya que este incluía en su alimentación, productos animales como huevos o miel.

Los veganos aluden a la falta de evidencia científica sobre los beneficios de basar la alimentación de las poblaciones en la carne o derivados de animales, considerada “un obstáculo para la evolución moral de la humanidad”².

El futuro de nuestra ciencia

Historizar el “veganismo” nos permite identificar su origen ajeno a una racionalidad científica. *“The Vegan News...”* considera que la matanza de los animales es inadmisibles, así como la explotación de animales. La compara con la explotación de

¹ <http://filosofiavegana.blogspot.com.ar/2009/06/curiosidad.html>

² Idem.

esclavos en las civilizaciones antiguas, en este sentido, la opción vegana es parte de una evolución necesaria de la conciencia de la humanidad: “el destino espiritual del ser humano conducirá a que en el futuro contemplaremos con horror el hecho de que el hombre se alimentó de productos hechos con los cuerpos de otros animales”³.

Los nutricionistas podemos contribuir a que *la época madure* tal como aspiraban aquellos veganos pioneros. Está en nuestras manos la enorme oportunidad de cambiar la historia, profundizar los conocimientos sobre diversos paradigmas alimentarios, informarnos para informar sobre las herramientas para mantener la diversidad de las personas expresada también en sus opciones alimentarias, para que sus decisiones éticas además resulten saludables.

Vanina Repun
Licenciada en Nutrición
M.N 5903
Miembro de AADYND

³ Ídem.