

¿Quiero ser vegetariano?

Claves para tomar una decisión

Natasha Campbell-McBride

Doctora en Medicina, Neurología y Nutrición



EDITORIAL
DIENTE DE LEÓN

Título:

¿Quiero ser vegetariano?

Claves para tomar una decisión

© Natasha Campbell-McBride, 2017

Edición original en inglés:

Vegetarianism Explained

Making an Informed Decision

Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 2017 por Medinform Publishing.

De esta edición

© Editorial Diente de León, 2018

Avda. Luis Salvador Cilimingras, s/n.

07170 Valldemossa (Illes Balears)

www.editorialdientedeleon.com

De la traducción:

© Laura Collet Texidó, 2018

De las ilustraciones:

© Peter Kent, 2017

Diseño de cubierta:

© Nicholas Campbell-McBride, 2017

Impreso en España por Epes

ISBN: 978-84-946224-8-9

Depósito legal: PM 1312-2018

La editorial DDL está comprometida con la ecología y la salud, lo que significa reducir al mínimo nuestro impacto medioambiental. El papel procede de bosques sostenibles y utilizamos tintas vegetales.

Reservados todos los derechos en lengua castellana. No está permitido la reproducción total ni parcial de esta obra, ni su tratamiento o transmisión por ningún medio o método sin la autorización por escrito de la editorial.

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:

ana@editorialdientedeleon.com

La doctora Campbell-McBride ha logrado un nuevo éxito. Su primer libro, GAPS, el síndrome psico-intestinal, supuso una pequeña revolución en el campo de la Medicina Integrativa; aportó al ámbito de la nutrición conocimientos tradicionales olvidados, y la aplicación del contenido de su obra ha ayudado a decenas de miles de niños con autismo a recuperarse o mejorar, cuando las demás terapias habían fracasado.

En esta obra magníficamente documentada, la doctora aporta con osadía su enorme sentido común al campo de la nutrición. A los médicos nos bombardean con un sinfín de modas dietéticas, y prácticamente todos mis pacientes se sienten confundidos: ¿Debería seguir la dieta proteica, o la cetogénica? ¿Tomar solo zumos? ¿Alimentos ricos en grasas, sin grasas, veganos, crudos...? ¿Seguir el estudio de China? ¿Qué consejos debería escuchar?

De joven me di cuenta de que a muchas personas les incomoda hablar en público y abiertamente sobre cuestiones relacionadas con la dieta. Me emocioné al ver que el libro de la doctora Campbell-McBride empieza precisamente con un caso similar. La doctora pone sobre la mesa su inteligencia y su sensatez incorrupta para resituarnos en el término medio de la nutrición. Sus recomendaciones se basan en hechos demostrados y publicados, son fáciles de seguir y, sin duda, mejorarán la salud de quienes estén dispuestos a sustituir sus creencias por lo que realmente funciona. El presente libro es de obligada lectura, ¡y de obligada aplicación!

—Dietrich Klinghardt, doctor en Medicina

Desde 1970, la fauna mundial se ha reducido un 57 por ciento de promedio. ¡Ha desaparecido! Especies de colibríes, elefantes, la trucha arcoíris, osos polares, abejas melíferas... están desapareciendo de sus hábitats naturales. La extinción masiva amenaza con destruir el mundo natural del que la humanidad depende.*

*La misma dinámica se está dando en el ser humano. Por primera vez en la historia, nuestra descendencia corre el peligro de vivir menos que sus progenitores; enfermará y morirá a edades más tempranas que sus padres**. ¡Despertemos de una vez! ¡Algo estamos haciendo mal!*

En la actualidad nos enfrentamos a un peligro. Lo vemos en todos los aspectos de nuestra vida. El fanatismo (actitudes muy estrictas y poca tolerancia con las ideas u opiniones contrarias a las propias) está calando en nuestros gobiernos, nuestras creencias espirituales y religiosas, y en cómo cuidamos nuestro cuerpo. Muchas personas muestran un fanatismo alimenticio que no se basa en criterios científicos.

¿Quiero ser vegetariano? es una exposición sensata, racional y científica de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos, y nos permitirá a todos

* <http://www.livingplanetindex.org/home/index>

** S. J. Olshansky, D. J. Passaro et al., «A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century», en *N Engl J Med*, 17 de marzo de 2005, n.º 352(11), pp. 1138-1145.

—*personas sanas, enfermas, padres y madres— comprender la importancia de nuestros hábitos, qué efectos tienen los distintos alimentos en nuestro cuerpo y qué necesita este para funcionar. ¡Todos los adolescentes, padres y madres o personas que luchan contra una enfermedad deberían leer este libro!*

Gracias, doctora Campbell-McBride, ¡ha creado otra obra maestra de la salud!

—**Tom O'Bryan**, quiropráctico y nutricionista, miembro del American Chiropractic Board of Nutrition

¡La doctora Natasha Campbell-McBride ha logrado un nuevo éxito! Como ya hiciera en sus anteriores publicaciones, Campbell arroja luz sobre dos ámbitos en los que reinan la confusión y la desinformación: la nutrición y la salud. En esta obra concisa y contundente explora y desmiente los mitos sobre los supuestos beneficios para la salud de las dietas basadas exclusivamente en alimentos de origen vegetal, como el veganismo y el vegetarianismo, y aborda la controvertida idea de que todos los alimentos de origen vegetal son saludables. Su magistral combinación de casos clínicos, revisión extensa de la literatura y experiencia personal convierten esta obra en un texto de obligada lectura.

—**Shideh Pouria**, licenciada en Medicina y en Ciencias, doctora y miembro del Royal College of Physicians (Reino Unido)

¡Por fin, una doctora experta en el sistema digestivo humano, de renombre internacional y con un largo currículum de éxito explica por qué comer animales es bueno para la salud humana! La actual diatriba contra la ganadería y el consumo de carne tiene que vérselas con un enemigo colosal: nuestro tracto gastrointestinal. La doctora Natasha Campbell-McBride analiza el sistema digestivo humano y su relación con los animales, al tiempo que desmiente categóricamente la acusación de que el ganado alimentado a pasto esté destruyendo el planeta. Todo aquel que piense que el movimiento antigadería solo lucha por la paz mundial y la longevidad del ser humano, se dará cuenta tras leer este libro de que en realidad está luchando contra su propio sistema digestivo. Sí, yo quiero cuidar del mío, gracias; y este libro explica cómo hacerlo.

—**Joel Salatin**, ganadero y escritor, Polyface Farm, Virginia

ÍNDICE

Introducción	00
El quid de la cuestión	00
¿De dónde proceden los alimentos?	00
¡Benditos alimentos!	00
Los alimentos procesados	00
¿Qué debemos comer para estar sanos y llenos de energía?	00
Ayunar	00
¡El sustento de uno es el veneno de otro!	00
Conclusión	00
Referencias bibliográficas	00
Lecturas recomendadas	00

INTRODUCCIÓN

*Pocas cosas son más difíciles de soportar
que la molestia de un buen ejemplo.*

MARK TWAIN

El vegetarianismo es poco habitual en el mundo. Las estadísticas de que disponemos (que incluyen el veganismo) indican que, en la mayoría de países, representa menos del cinco por ciento de la población. En Austria, Australia, Israel, Reino Unido y Suecia, los vegetarianos representan entre un nueve y un trece por ciento. El resto del mundo muestra cifras menores, salvo en la India, donde casi el treinta por ciento de la población es vegetariana¹. Este país es una excepción, y más adelante hablaremos de él con mayor detenimiento. No obstante, el número de vegetarianos en el mundo está aumentando debido a la promoción activa del vegetarianismo, sobre todo en Occidente.

Algunas personas deciden hacerse vegetarianas tras descubrir cómo trata la industria ganadera a los animales; otras adoptan este profundo cambio en su estilo de vida por motivos emocionales, políticos o religiosos. Muchas creen que las ayudará a perder peso. Al leer artículos o propaganda sobre el vegetarianismo, uno tiene la sensación de que es la mejor opción de vida, un hábito saludable y bueno para los animales y el planeta. Gran parte de esta propaganda se escribe en tono de superioridad moral y con el objetivo de que el lector carnívoro se sienta culpable. Por si fuera poco, las ciencias de la alimentación y la nutrición difunden un sinnúmero de mensajes afirmando que la carne y los productos de origen animal son la causa de todas las enfermedades del planeta.

¡Resulta tan fácil confundirse! Y, de hecho, mucha gente se con-

funde. En la actualidad, muchos padres creen que deben apoyar a sus hijos si estos deciden hacerse vegetarianos. La gente los considera «modelos a seguir», mientras que, por su parte, los vegetarianos observan a los consumidores de carne como un piadoso a un pecador. ¿Son realmente los vegetarianos un modelo a seguir? ¿Y los veganos? ¿Deberíamos todos imitarlos? Más allá de la propaganda, existe muy poca información científica acerca de esta cuestión. Entre los escasos estudios llevados a cabo, algunos no se han realizado correctamente y suscitan críticas por parte de los profesionales².

Afortunadamente, ¡la ciencia no es la única vía de conocimiento! Muchos médicos que trabajan con pacientes vegetarianos y veganos han recopilado su valiosa experiencia clínica, y no necesitan recurrir a los resultados de las investigaciones para saber qué efectos puede tener este estilo de vida en una persona. En este libro me gustaría compartir contigo, querido lector, mi experiencia clínica y mis conclusiones.

Deseo que este libro se ofrezca como un regalo a toda aquella persona que esté pensando en hacerse vegetariana o vegana. Si es el caso de alguno de tus seres queridos, por favor ¡pídele que lo lea antes de tomar la decisión!



I EL QUID DE LA CUESTIÓN

*La naturaleza se ha encargado
de que la teoría surta poco efecto sobre la práctica.*

Samuel Johnson

Helen es una chica de veintiún años a quien su tía, preocupada, trajo a mi consulta. Estaba muy por debajo de su peso óptimo, y seguía adelgazando. Era alta, pues medía 1,85 metros, y pesaba 51 kilos. A cualquiera le hubiera parecido guapa, pero en aquel momento estaba demacrada y pálida, tenía la mirada apagada y la voz débil. Hacía siete meses que no le venía la regla.

Helen se había criado en el extranjero y había venido a Inglaterra para estudiar en la universidad. En su país no tenía acceso a alimentos procesados, por lo que comía platos caseros saludables, cocinados con ingredientes frescos y de proximidad. Su dieta era rica en carne de calidad, huevos frescos y leche entera fresca. Siempre había sido una muchacha sana. Cuando llegó a Inglaterra, enseguida rechazó las dietas basura a base de alimentos procesados que sus compañeros consumían habitualmente y decidió seguir una dieta saludable. Buscó algo de información en artículos no científicos y llegó a la conclusión de que la mejor opción era la dieta vegetariana baja en grasas. Helen empezó a cocinar platos caseros a base de cereales integrales, alubias, lentejas, frutos secos y abundante fruta y verdura. Solo bebía agua y zumos naturales. La única grasa que consumía era un poco de aceite de oliva y manteca de cacahuete. No consumía ningún alimento de origen animal y procuraba utilizar solo productos ecológicos.

Pocos meses después de adoptar esta dieta, dejó de menstruar y

empezó a perder peso. Sin embargo, ninguno de estos síntomas le preocupó demasiado, pues aparentemente se sentía «bien». Cuando volvió a su país para visitar a su familia, esta se mostró muy preocupada por su aspecto y se puso en contacto con la tía en Inglaterra. En el momento en que Helen acudió a mi consulta, llevaba más de un año con su dieta «saludable».

¿Qué le había ocurrido? ¿Acaso no seguía la dieta más saludable del mundo, la que todos deberíamos adoptar? Esto es lo que los medios de comunicación de masas y algunos creadores de opinión están difundiendo.

DESENTRAÑANDO EL PROBLEMA

Helen es una chica inteligente, y lo primero y más sensato que hizo fue dejar de comer productos procesados. Esos mejunjes artificiales envueltos en envases llamativos no deberían ni siquiera llamarse «comida», pues son la raíz de todas las epidemias degenerativas modernas^{1, 2, 3}. En este libro no les vamos a dedicar ni un minuto; simplemente los resumiré con una formidable cita de Zoe Harcombe: «El ser humano es la única especie lo bastante inteligente para procesar alimentos, y la única lo bastante estúpida para comerlos»⁴. Para gozar de buena salud, debemos comer alimentos creados por la madre Tierra, no por el hombre. La madre Tierra ha necesitado miles de millones de años para diseñar nuestro cuerpo y, al mismo tiempo, crear todos los alimentos que este puede consumir. ¡Menuda arrogancia por nuestra parte pensar que sabemos más que ella tras pasar unas décadas encerrados en el laboratorio!

La madre Tierra nos ofrece dos grupos de alimentos: los vegetales y los animales. Ambos son importantes y desempeñan funciones distintas en nuestro organismo. El ser humano es omnívoro: hemos evolucionado en este planeta comiendo todo aquello que encontramos en nuestro entorno inmediato, tanto plantas como animales. Esta es la conclusión a la que han llegado varios investigadores tras realizar exhaustivos estudios de las culturas tradicionales de todo el mundo. La investigación más importante y completa es la del nutri-

cionista estadounidense Weston A. Price, quien, a principios del siglo xx, viajó durante años por todo el mundo para estudiar las culturas tradicionales indígenas. El objetivo de su investigación era la dieta y sus efectos sobre la salud humana. En aquel momento, las enfermedades crónicas ya estaban muy extendidas en el mundo «civilizado», y era evidente que la alimentación tenía algo que ver con ello. El vegetarianismo estaba ganando popularidad en Estados Unidos y en Europa, y cuando Weston A. Price emprendió su viaje, fue exclusivamente en busca de culturas vegetarianas saludables. Por más que buscó, no encontró ninguna. En todos los rincones del planeta, los pueblos indígenas sanos se alimentaban tanto de plantas como de animales, y estos últimos eran los más apreciados⁵.

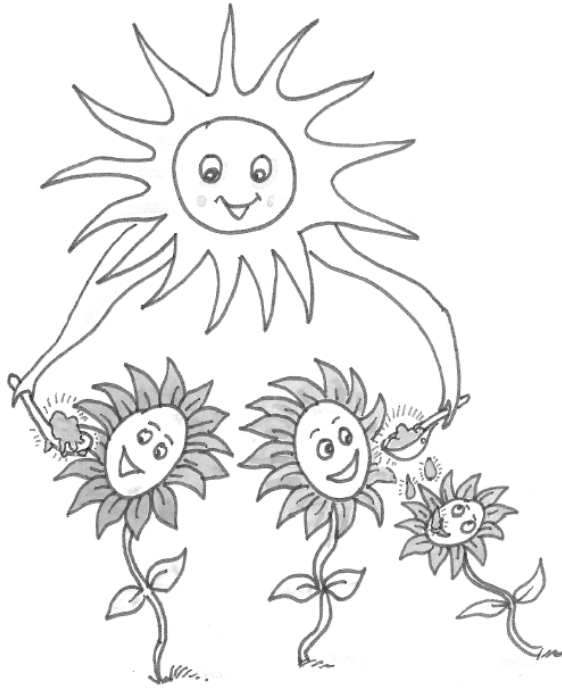
Analícemos con mayor detenimiento estos dos grupos de alimentos naturales.

¿Cómo funciona?

Toda la energía de nuestro hermoso planeta se recicla, mientras que la energía nueva proviene del sol⁶. Para capturar la energía del sol y convertirla en materia, la madre Tierra ha creado las plantas. Estas experimentan un proceso llamado «fotosíntesis» que captura la luz solar y la convierte en clorofila, componente de la materia vegetal. ¡Las plantas de tu jardín pueden casi doblar su tamaño en un día soleado! Como ves, son muy eficientes convirtiendo la energía del Sol en materia que podemos tocar y comer.

El siguiente grupo está formado por seres que consumen la energía del sol en forma de plantas: los animales herbívoros (creados para alimentarse de materia vegetal). Son las vacas, ovejas, cabras, jirafas, búfalos, alces, ciervos y camellos⁷. Los vegetales* no son fáciles de digerir⁸, y los únicos seres que realmente lo hacen bien son los microbios⁹, que poseen una habilidad inigualable para fermentar carbohidratos, descomponer proteínas, almidón y fibra, y liberar vitaminas; de este modo, convierten la materia vegetal en una forma que otros animales pueden utilizar. Esto es exactamente lo que utilizó la madre

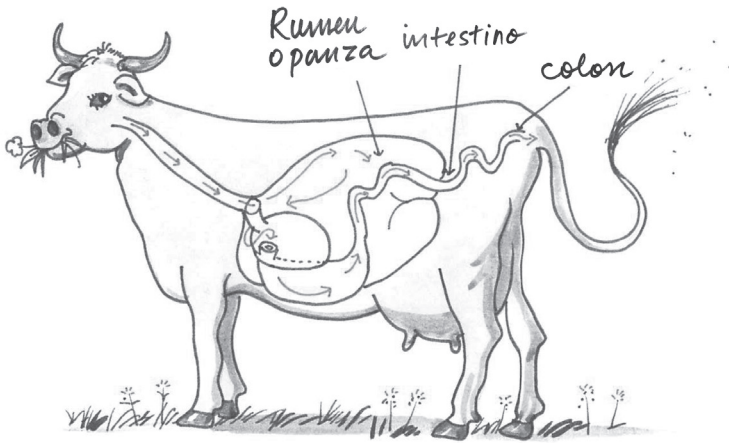
* Se ha traducido el término inglés *plant* por la expresión «alimentos vegetales» y «alimentos de origen vegetal», y en algunos casos por «vegetales», entendiendo que nos referimos no solo a las verduras sino a todos los alimentos de origen vegetal. [N. de la T.]



La luz del sol es el «alimento» principal de las plantas, que la absorben y la utilizan para producir sus tejidos.

Tierra para ayudar a los animales herbívoros a digerir las plantas y extraer sus nutrientes. Los equipó con un sistema digestivo muy especial, llamado «rumen» o «panza»^{7, 9}, formado por un aparato muy extenso, con varias cavidades llenas de microbios que descomponen la materia vegetal y digieren las plantas para el animal.

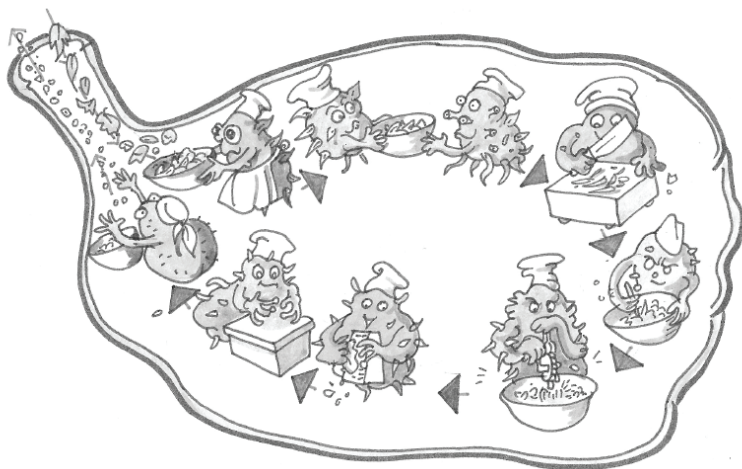
En el rumen tiene lugar una gran actividad. Los microbios procesan la materia vegetal (por ejemplo, el pasto) y luego la devuelven a la boca del animal para que este vuelva a masticarla (regurgitación). Tras masticar el pasto un rato, el animal lo traga de nuevo para continuar con la digestión. Este proceso se llama «remasticar el bolo», y un animal herbívoro puede remasticar el mismo bolo de materia vegetal muchas veces, enviándolo de la boca al rumen y viceversa (¡hasta doscientas veces en el caso de las vacas!)⁷. En el rumen se descomponen los hidratos de carbono de las plantas, que se convier-



Sistema digestivo de un animal herbívoro. Primero el rumen digiere la materia vegetal y luego esta pasa a los intestinos, donde se absorben sus nutrientes.

ten principalmente en grasas saturadas (ácidos grasos de cadena corta —acetato, propionato y butirato—)^{7, 9}. Por tanto, la dieta de los animales herbívoros es rica en grasas, la mayoría de las cuales son saturadas. Esta es su principal fuente de energía⁷. El rumen posee una población muy diversa de microbios, bacterias, virus, hongos, protozoos y lombrices. Todos estos organismos participan en la digestión de la materia vegetal que el animal consume y la convierten en nutrientes que su sistema digestivo puede absorber^{7, 9}. ¡El rumen de los animales herbívoros es un ejemplo maravilloso de cómo la naturaleza trabaja de forma conjunta y en armonía!

Para consumir la energía del sol en forma de animales herbívoros, la madre naturaleza ha creado el siguiente grupo: los depredadores. Lobos, leones, tigres, zorros, gatos, perros, etcétera, no digieren la materia vegetal porque están equipados con un sistema digestivo muy distinto¹⁰, y solo pueden digerir carne y otros alimentos de origen animal. La estructura del sistema digestivo humano es similar: tenemos un estómago pequeño prácticamente desprovisto de microbios¹¹, y como en el caso de los depredadores, está diseñado para producir ácido y pepsinas, capaces de descomponer únicamente carne, pescado, leche y huevos. Así pues, ¡nuestro estómago está específicamente diseñado para digerir alimentos de origen animal! Por el



El interior del rumen. Los microbios están diseñados específicamente para digerir la materia vegetal. No es la vaca quien digiere el pasto del que se alimenta, sino los microbios de su rumen, que hacen el trabajo por ella.

contrario, no digiere los vegetales. Cuando estos pasan a los intestinos, su descomposición prosigue con ayuda de las enzimas pancreáticas y la bilis¹¹, pero ni siquiera ahí los digerimos correctamente, y solo podemos descomponer una pequeña parte del almidón cocinado y absorber cierta cantidad de jugo, azúcares y vitaminas. Los componentes principales de los vegetales —fibra y almidón— resultan indigestos para el sistema digestivo humano⁸. Tras circular por los intestinos, acaban en el colon, el equivalente humano del rumen, donde reside la mayor parte de nuestra flora intestinal: bacterias, hongos, protozoos, virus, lombrices y otros organismos que procesan la materia vegetal y extraen de ella lo que pueden¹². Como en el rumen de los animales herbívoros, estos organismos descomponen una parte del almidón y la fibra, y los convierten en ácidos grasos de cadena corta, vitamina B, vitamina K₂ y otros nutrientes útiles para nuestro organismo.

La diferencia entre los animales herbívoros y nosotros es que su rumen se encuentra al inicio del aparato digestivo, mientras que nuestro equivalente —el colon— está situado al final. El rumen de los