

"Doctor, me voy a volver vegano ..."

Publicado el: 29-12-2022

En los últimos años ha tenido un enorme auge el interés en el veganismo. Ya no es una dieta exclusiva.

El número de británicos que consume una dieta vegana se ha incrementado al cuádruple en los últimos cuatro años, alcanzando más de 600.000. Es una tendencia que probablemente continúe a medida que más personas opten por una dieta vegana motivados por inquietudes en torno al bienestar de los animales, el medio ambiente y posiblemente su salud.

No obstante, las interrogantes son: ¿El veganismo es bueno para la salud? ¿Lo recomendaría a sus pacientes? ¿Qué consejos daría?

Los partidarios del veganismo dicen que tiene muchos beneficios para la salud. Otros señalan que una dieta vegana es demasiado estricta y puede originar deficiencia de nutrientes y sus problemas de salud consecutivos.

"A medida que aumenta la popularidad del veganismo, cada vez resulta más importante que sea bien comprendido por médicos y otros profesionales de la salud. Algunos veganos refieren que sus médicos hacen una labor excelente al tomar en cuenta sus creencias, las cuales están protegidas por derechos humanos y leyes de igualdad. Sin embargo, he hablado con muchos veganos que no han recibido atención centrada en el paciente", señala Heather Russell, dietista de la *Vegan Society*.

Beneficios de una dieta vegana

La Dra. Rebecca Jones es médica general y vegana. Creó una página para otros médicos veganos en Facebook que tiene más de 250 miembros.

"Cuando se practica con cuidado, el veganismo tiene muchos beneficios. Una dieta vegana saludable se ha asociado a disminución en el riesgo de muchas enfermedades, tales como cardiopatía, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer, que incluyen cáncer de mama, estómago, colon y próstata. Muchas personas refieren tener una mejor sensación de bienestar y sentir más energía y tranquilidad", destaca.

"Una dieta basada en vegetales también se ha asociado a menor incidencia de obesidad, menor índice de masa corporal y perímetro de la cintura más pequeño", comenta Azmina Govindji, directora de *Azmina Nutrition*, y portavoz de la *British Dietetic Association*.

Añade: "La investigación muestra que los alimentos vegetales como frutas y verduras, legumbres, frutos secos y granos enteros ayudan a mantener un peso saludable. Estos alimentos proporcionan fibra, antioxidantes y otros fitoquímicos, y casi todos los alimentos vegetales también tienden a ser bajos en calorías y ricos en nutrientes".

"Frutas y verduras son fuentes ricas de potasio, que ayuda a regular la presión arterial, y se ha demostrado que alimentos como frutos secos y granos enteros ayudan a disminuir el colesterol de

la sangre", puntualiza Azmina Govindji.

Una dieta vegana mala

Sin embargo, una dieta vegana no siempre es una buena dieta. Consumir pan blanco y papas fritas es vegano, pero esto no te convierte en una persona sana.

"Si un paciente tiene sobrepeso, podría suponer erróneamente que una dieta vegana podría lograr el mantenimiento de un peso saludable. Esto no siempre es verdad", añade Azmina Govindji.

"Alimentos como alternativas lácteas veganas pueden tener muchas calorías, peso a peso, lo mismo que sus contrapartes lácteas. Otros alimentos como postres veganos, dulces y refrigerios pueden ser ricos en calorías, aun cuando deriven de vegetales. Elegir alimentos de conveniencia veganos, como salchichas veganas, alternativas al queso y comidas rápidas, podría significar que se están alcanzando altos niveles de sal y lípidos", advierte.

Los mejores alimentos veganos son los integrales que están menos procesados, como legumbres y alubias, frutas enteras, verduras y granos enteros, como quinoa, bulgur y avena.

Deficiencias nutricionales

La principal inquietud con respecto a una dieta vegana desde una perspectiva de la salud es una deficiencia de determinados nutrimentos.

Los veganos deben asegurarse de que obtienen suficiente proteína, calcio, hierro, zinc, yodo y ácidos omega-3 en sus dietas.

Una dieta vegetal no proporciona al cuerpo vitamina B12, de manera que se necesitan alimentos fortificados con B12 o un suplemento. Los veganos también deben considerar tomar un suplemento de omega-3 para vegano.

Es posible que acudan pacientes con una diversidad entera de problemas de salud, desde cansancio hasta pérdida de cabello, lo que puede deberse a su dieta vegana.

"Toda deficiencia se presenta de manera diferente, y a veces no nos damos cuenta de los bajos niveles de nutrientes hasta que se efectúan análisis sanguíneos. Sin embargo, síntomas comunes de deficiencia son fatiga, cefaleas, pérdida de la memoria, dolores en el cuerpo, y en general no sentirse bien", indica la Dra. Jones.

Asimismo, recomienda a los pacientes: "Si comienza a sentirse mal después de seguir un estilo de vida vegano, asegúrese de consultar a su médico y de hacerse un análisis sanguíneo".

Una dieta bien planeada

Si un paciente está considerando convertirse en vegano es mejor recomendar que primero se informe al respecto para enterarse de los posibles riesgos y deficiencias.

"Hay que alentarlos a que inviertan un poco de tiempo en investigar y hacer las cosas paso a paso. Los recursos disponibles en el sitio *web* de la *Vegan Society* ayudan a las personas a aprender sobre el equilibrio de los principales grupos de alimentos y hacer buen uso de alimentos fortificados y suplementos", recomienda Heather Russell.

"Una dieta vegana bien planeada puede proporcionar todos los nutrientes necesarios (excepto B12), pero la clave está en darse cuenta, y en la planeación. Una dieta vegana mal planeada puede tener baja cantidad de micronutrientes esenciales", dice Azmina Govindji.

Agrega que no simplemente se reduzcan la carne y los productos lácteos sin considerar de dónde se obtendrán los nutrientes.

Por ejemplo, hay que asegurarse de obtener suficiente yodo, que es un componente esencial de la hormona tiroidea tiroxina, y también es vital para el desarrollo del cerebro fetal.

"La Organización Mundial de la Salud ahora clasifica a Reino Unido como ligeramente deficiente en yodo. Más de una tercera parte del yodo que consumimos proviene de leche y productos lácteos, así que una dieta vegana puede ser baja en yodo, a menos que se busquen fuentes fortificadas de alternativas a la leche", dice Azmina Govindji.

"Asimismo, el hierro no-hem (el hierro de las plantas) se absorbe menos bien que el hierro de productos animales, por lo que los pacientes tienen riesgo de cansancio y fatiga, y pueden presentar anemia por deficiencia de hierro", añade.

Si un vegano deja de comer productos animales y continúa con su dieta antigua, consumirá solo ensaladas, verduras y frutas, lo cual tiende a ser bajo en calorías y proteína. Pueden sentirse débiles y sin energía, no digamos quedarse con hambre.

El mejor tipo de dieta vegana que hay que recomendar a los pacientes, dicen los expertos con quienes habló *Medscape UK*, es uno que contenga alimentos vegetales ricos en proteína, como legumbres, frutos secos y leguminosas. Los expertos también recomiendan asegurarse de que incluyan versiones fortificadas de alternativas a los lácteos, que tomen un suplemento de B12, en vez de basarse solo en el alimento fortificado. Hay que asegurarse de que el alimento que consumen contenga todos los nutrientes básicos y proporcione los nutrientes restantes. Si no lo hacen, hay que recomendar que tomen otros suplementos para compensar.

Niños y veganismo

Si los padres son veganos pueden decidir criar a sus hijos para que también sean veganos.

La dietista pediátrica Judy More comenta: "Las dietas veganas para niños deben planearse muy bien, e incluir suplementos".

El impacto de una dieta vegana es mayor en los niños.

"Hay buena evidencia de que los niños no alcanzarán la misma estatura si tienen una dieta vegana", añade.

También indica que si los niños no obtienen la cantidad correcta de yodo, esto puede afectar su desarrollo y desempeño mental.

"Asimismo, niños menores de 5 años de edad son más propensos a deficiencia de hierro y anemia que otros grupos de edad. La deficiencia de hierro también repercute en el desarrollo del cerebro", agrega.

Judy More recomienda que los suplementos se adquieran en una farmacia más que en una tienda de alimentos naturales, ya que tendrán mejor control de calidad.

Demanda creciente de consejo de los médicos

Dada la popularidad creciente del veganismo, a los médicos cada vez más se les está pidiendo su consejo.

Los médicos también tendrán más posibilidades de atender a pacientes que siguen una dieta vegana deficiente y que presentan deficiencias.

Azmina Govindji considera que los médicos deben estar muy bien informados sobre las complejidades del veganismo.

"La dieta planetaria de *EAT-Lancet*, así como la percepción creciente del público de que las dietas vegetales son más sostenibles, podría significar que habrá una demanda creciente de asesoría por parte de los médicos. Es posible comer bien con una dieta vegana, pero es necesario el conocimiento dietético apropiado para poder minimizar los posibles riesgos de deficiencia de nutrimentos", dice.

¿Y qué hay sobre el médico vegano? "Mi decisión de convertirme en vegana se basó completamente en una decisión ética y moral, pero mientras más leo y estudio sobre los beneficios para la salud, más confiada me he vuelto en recomendarla a mis pacientes que tienen problemas de enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida. No me ciego a los riesgos, y en verdad es necesario hacerlo con cuidado", finaliza la Dra. Jones.

Fuente: <https://netsaluti.com>