

SALUD

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, son deliciosos y sanos.

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 protegerse 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, se ha demostrado 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, 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.

La Guía de Iniciación Vegetariana está publicada por el Physicians Committee for Responsible Medicine (Comité de Médicos por una Medicina Responsable), 5100 Wisconsin Ave., N.W., Suite 400, Washington, DC 20016, Estados Unidos, Tel. (202) 686-2210. El PCRM se compone de aproximadamente unos 5.000 médicos y unos 100.000 seguidores. El PCRM promueve la nutrición, la medicina preventiva, las prácticas éticas en la investigación y las políticas sanitarias compasivas.

ÉTICA

El derecho a la dignidad

La mayoría de la gente no percibe que nuestra relación con los animales no humanos está basada por lo general en la agresión. Identifica ésta con algunos casos extraordinarios o puntuales: algunos tipos de agresión pública, el abandono de perros y tal vez la caza comercial de animales emblemáticos como las focas o los tigres de bengala. La opinión pública tiende a pensar que, en lo que se refiere a las bestias destinadas a la faena, dichos animales no humanos viven bien "hasta que les llega su hora." Preferimos imaginar a los cerdos coqueteando por el campo en busca de comida, a las gallinas picoteando tierno maíz en el prado, o a las ratas de laboratorio encantadas de prestar sus servicios al bienestar humano.

INDUSTRIA MECANIZADA

Esta incomprensible desinformación masiva sólo es posible si la gente no desea saber lo que en realidad sucede. Conocer la cruda realidad de los animales no humanos, implica muchas veces vernos a nosotros mismos como colaboradores activos de fenómenos de violencia institucionalizada, lo cual no hace que nos sintamos muy cómodos. Y la realidad es que la explotación comercial de los animales de abasto es hoy una industria mecanizada donde solo prima la rentabilidad económica.

Hoy en día, los animales no humanos no se crían a la manera tradicional, como se hacía antaño. Hoy, han pasado a estar en espacios mínimos, hacinados, sin capacidad de movimiento; las gallinas ponedoras sufren sistemas de iluminación que alteran sus biorritmos para producir más huevos; sufren condiciones de transporte que significan muchos días sin comer y sin beber. Son comprimidas en sitios tan pequeños que apenas pueden darse vuelta, y estirar las alas es casi impensable.

Las vacas lecheras son obligadas a parir de manera constante, e inmediatamente separadas de sus terneros, siendo que la dependencia emocional entre ambos es tan estrecha que tanto la una como los otros emiten angustiosos lamentos durante varios días.

ESPECISMO

El término especismo es uno de los vocablos menos conocidos y que, sin embargo, esconde la forma de discriminación más extendida y devastadora que existe. Somos especistas cuando justificamos e incluso defendemos formas de agresión a animales no humanos que consideraríamos un crimen si las víctimas fueran hombres o mujeres. La peregrina idea de que "no son humanos" suele presentarse como suficiente a la hora de legitimar las más atroces torturas a mi-



"Mientras en el círculo de tu compasión no des cabida a todos los seres vivientes, no encontrarás paz en ti mismo" (ALBERT SCHWEITZER).

llones de animales no humanos, para satisfacer nuestro capricho por un determinado sabor, una determinada estética o una determinada forma de ocio.

El especismo es hoy la base ideológica sobre la que se sustenta el fenómeno de violencia organizada más devastadora que jamás haya existido en la historia de la humanidad.

La mayoría de nosotros seguimos participando y justificando el crimen cotidiano y masivo de los mataderos, los circos, las granjas peleteras, los zoológicos, las tiendas de mascotas, la caza, la pesca, las naves de engorde rápido...

DOLOR GRATUITO

El dolor evitable siempre es malo. El dolor gratuito es perverso, y por lo tanto, condenable. No existe un dolor que pudiésemos llamar "humano", y otro "animal", como si de fenómenos distintos se tratase.

Solo existe el sufrimiento, la terrible experiencia del dolor gratuito, tan indeseable para unos como para otros, sin que cuestiones como la especie biológica a la que pertenece la víctima tenga aquí la menor importancia.

Uno de los factores que agravan el hecho cotidiano y palpable de la agresión institucionalizada a los animales es que, en casi todos los casos, no se puede culpar a sus protagonistas de nada.

Los corderos no nos atacan para que tengamos que defendernos de ellos cortándoles el cuello. La cruda realidad es que sojuzgamos y matamos a los animales porque nos creemos con derecho a hacerlo, en función de algo tan inconsistente como es el de pertenecer a una especie determinada.

ESTADO DE INDEFENSIÓN

Pero existe otro elemento teórico para condenar la agresión diaria a los animales: el severo estado de indefensión en que se encuentran. Y se trata, además, de una indefensión que rebasa lo físico y se sustenta en lo intelectual.

Si la víctima de un hecho de violencia es inocente, independientemente de su edad, sexo, o especie, tal acto se convierte en injustificado.

Y si a ello añadimos el hecho de que se encuentra indefensa, estamos sin género de dudas ante un hecho desde todo punto de vista perverso.

La mayor parte de las situaciones en las que provocamos sufrimiento a los animales no humanos, se enmarcan en contextos evitables.

Si adoptásemos una actitud minimamente respetuosa hacia ellos, no los pasaríamos a cuchillo en masa con el solo propósito de dar gusto a nuestros paladares. Esto no puede ser calificado como "una necesidad irrenunciable". Todas aquellas personas que se abstienen de incluir animales no humanos en su dieta, no hacen sino mostrar un profundo respeto por el dolor ajeno, adoptando un compromiso personal de no colaboración con el crimen organizado.

VALOR DE LA VIDA ANIMAL

Se castiga el daño de un ser humano a otro. Sin embargo, en lo que respecta a los animales no humanos, hemos decidido que su vida animal no vale nada.

Todo ello porque los animales no humanos no pueden emitir juicios lógicos, no tienen inteligencia racional, ni un lenguaje articulado.

Al tener una inteligencia inferior, al parecer no tienen derechos. Desde un punto de vista ético, sin embargo, el criterio prevaleciente no se refiere a la inteligencia de un ser, sino a su capacidad de sufrir dolor físico y emocional.

Y los animales no humanos experimentan dolor. Pueden sentirse solos, desesperados, tristes, sufren cuando se les priva de sus crías, notan el terror colectivo que se respira en los mataderos.

El vegetarianismo devuelve al ser humano al lugar que le corresponde en la naturaleza. El respeto a la vida es lo que dignifica nuestra propia vida.

RECETAS PARA EL VERANO

Gazpacho andaluz

El Gazpacho es una típica receta de España, donde se prepara este tipo de sopa de verduras fría que ayuda a combatir el calor del verano de una forma sana, natural y equilibrada. Es muy sencilla de preparar y se puede tomar a cualquier hora del día o como primer plato de una comida.

INGREDIENTES

- 1kg de tomates maduros
- 1 locote verde mediano
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- Un pedazo grande de pan duro
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Agua fría



Se remoja el pan. Se lavan y pican todas las verduras (si no son orgánicas, se recomienda pelarlas), y se pone todo en la batidora o licuadora. El agua se agrega a gusto, según si se desea el gazpacho más o menos espeso.

Luego se echa el pan remojado, se añade un chorrito de aceite de oliva, dos o tres cucharadas de vinagre y sal a gusto.

Se coloca en la heladera hasta servirlo en vasos, copas o cuencos.

Como variantes se puede omitir el ajo y la cebolla, cambiar el vinagre por limón, no utilizar pan, utilizar locotes rojos y/o agregarle un pepino.

(RECETA EXTRAÍDA DEL LIBRO "MI LIBRO DE COCINA VEGANA" - ROCÍO BUZO).

JUGOS

Los jugos son un "delivery acelerado" de nutrientes y vitaminas porque se digieren más rápidamente que los sólidos y sin interferencia de alimentos cocinados. Los jugos y licuados nos permiten consumir de manera cruda verduras y otros ingredientes aparte de las frutas: jengibre, germen de trigo, leches o yogures, menta, semillas, mieles, etc. Son

fáciles de preparar y frescos para esta época de mucho calor. ¡A mantenerse hidratados/as y saludables con estas recetas!

(DEL LIBRO "THE BIG BOOK OF JUICES AND SMOOTHIES" - NATALIE SAVONA)

"LIMONADA VERDE"

Ingredientes

- 1 limón
- 1 piña
- 1 manzana
- 1 ramita de apio
- 2 hojas de Kove
- 3 hojas de lechuga
- 1cm de jengibre

Preparación

Exprimir el limón y poner el resto de los ingredientes en el extractor. No es necesario agregar agua.

Nutrientes

Beta caroteno, ácido fólico, vitamina C, vitamina E, Calcio, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Sodio.

• *Energizante, Desintoxicante, Inmunizante, Digestivo*



"PEPINO REFRESCANTE"

Ingredientes

- 1 pepino
- ½ melón
- 1 pera
- Hojitas de menta

Preparación

Poner todos los ingredientes en la licuadora con agua a gusto.

Nutrientes

Beta caroteno, ácido fólico, vitamina C, vitamina B3, Calcio, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Sodio.

• *Energizante, Desintoxicante, Inmunizante, Digestivo*



"TROTAMUNDOS"

Ingredientes

- 1 mamón
- ½ piña
- ½ melón
- 1 banana
- 1 kiwi
- 1 pera

Preparación

Poner todos los ingredientes en la licuadora con agua a gusto.

Nutrientes

Beta caroteno, ácido fólico, vitamina C, vitamina B1, B3, B5 y B6, Calcio, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Sodio.

• *Energizante, Desintoxicante, Inmunizante, Digestivo*



Dime lo que comes y te diré cuánto emites

POR GREGORIO A. LÓPEZ MOREIRA M.

Ya nadie está ajeno a la amenaza que representa el cambio climático para nuestro presente y futuro como humanidad, y también para las demás formas de vida del planeta.

A lo largo de las últimas décadas, el asunto ha cobrado una importancia tal que ha llegado a las más altas esferas de debate político y económico internacional. Precisamente, al tiempo que estoy escribiendo este artículo, representantes de 192 países se encuentran reunidos en Copenhague con el objetivo de definir las acciones que tomará la humanidad al respecto, y de asegurar su ejecución efectiva por medio de un acuerdo vinculante para los Estados que lo firmen.

Y es que ya nadie puede negar que el cambio climático es hoy una realidad. Lo que la mayor parte de sus detractores argumentan ahora es que este cambio no es sino un proceso natural sobre el cual los seres humanos no hemos tenido influencia significativa y sobre el cual tampoco podemos hacer nada. Evidentemente, detrás de cualquier argumento en contra que sea esgrimido, siempre habrá intereses políticos y económicos más o menos ocultos o disimulados.

Sólo la existencia de dichos intereses puede explicar que se critique tan enérgicamente la noble y legítima preocupación que tenemos como especie humana sobre el impacto que nuestro modelo de desarrollo ha tenido y sigue teniendo sobre el equilibrio planetario, y que se presente tan ferviente oposición ante cualquier acción tomada en consecuencia para mitigarlos o compensarlos.

El punto es que nada puede ser más trascendente para nosotros como especie que asegurar las condiciones mínimas de vida en el planeta no sólo para nosotros sino para la vida toda. Es a ese gran interés colectivo que deben subordinarse todos los demás intereses que pudieran entrar en juego.

Sea el cambio climático un proceso natural o no, no podemos discutir que los seres humanos estamos emitiendo enormes cantidades de gases de efecto invernadero que las leyes universales de la física aseguran que algún efecto han de tener sobre el balance radiativo terrestre, por más que este efecto no sea más que acelerar un poco un proceso natural inevitable, pero que representa sin lugar a dudas una amenaza para nuestra supervivencia como especie. Si fuera este el caso, ¿acaso no nos vendría bien desacelerar el proceso? ¿no nos vendría bien ganar un poco de tiempo para prepararnos mejor para lo que se vendrá?

Suele decirse que si uno no es parte de la

solución, entonces es parte del problema. Asumiendo que no queremos ser parte del problema, cabe entonces preguntarnos qué nos toca hacer a cada uno para ser parte de la solución. Para ello, es necesario conocer cuáles son nuestras alternativas de reducción de lo que se conoce como nuestra "huella de carbono" individual, que no es otra cosa que la totalidad de gases de efecto invernadero (GEI) que emite cada uno de nosotros individualmente.

Algunas de las alternativas más conocidas por haber gozado de espacios privilegiados en documentales como "Una Verdad Incómoda" de Al Gore, incluyen medidas algo fuera de contexto para el caso de nuestro país por tender las mismas a lograr una mayor eficiencia energética en el hogar (considerando que nuestra energía eléctrica no proviene de la quema de combustibles fósiles), o a reducir nuestro consumo de combustibles haciendo un uso más racional de nuestros vehículos u optando en lugar de los mismos por el transporte público.

EFFECTO INVERNADERO

Sin embargo poca gente sabe que la producción animal constituye una de las mayores fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero.

Según un informe de la FAO publicado en noviembre de 2006, titulado "Livestock's Long Shadow" (La Larga Sombra del Ganado), 18% de las emisiones antropogénicas globales de GEI provienen del sector pecuario, siendo responsable del 9% de las emisiones de dióxido de carbono (GEI de referencia), del 37% de las emisiones de metano (72 veces más potente que el dióxido de carbono como gas de efecto invernadero hasta 20 años luego de ser emitido), y del 65% de las emisiones de óxido nitroso (289 veces más potente que el dióxido de carbono hasta 20 años luego de ser emitido).

"Livestock and Climate Change" (El Ganado y el Cambio Climático), un informe más reciente del Worldwatch Institute, institución estadounidense dedicada a la investigación de temas ambientales, publicado hace apenas un mes, estima una contribución mucho mayor, de al menos 51% de las emisiones antropogénicas globales de GEI, argumentando que la FAO no tuvo en cuenta varios aspectos en su estimación.

¿Por qué será entonces que a pesar de todo esto se da tan poca publicidad a una medida tan simple que puede adoptar

cualquier persona sin mucha complicación, como lo es reducir su consumo de carne o eliminarla del todo de su dieta?

REDUCIR CONSUMO DE CARNE

El Dr. Rajendra Pachauri, Presidente del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático de las Naciones Unidas (IPCC), ya ha hecho en más de una ocasión un pedido especial a la población mundial de reducir su consumo de carne, por ser esta, en sus palabras, la mejor y más efectiva medida que puede tomar cualquier individuo que desee contribuir a frenar el cambio climático.

Al Gore, por su parte, concede importancia casi nula a esta medida, que no se menciona en el documental y que ha quedado relegada al final de la lista de acciones prácticas en su sitio web oficial. La razón probablemente podemos encontrarla en la tradición ganadera de su familia y en los intereses económicos en ella implícitos, además quizás de su gusto por la carne, que por lo visto pesan más que su tan aclamada conciencia ambiental, que le valió en el 2007 el Premio Nóbel de la Paz. Curiosamente, le tocó compartir este premio con el IPCC, representado en la figura del antes citado Dr. Pachauri, vegetariano estricto tanto por sus creencias como hindú como por el impacto ambiental de la producción animal.

Afortunadamente, en respuesta a esta imperdonable omisión del estimado Mr. Al Gore, en diciembre de 2007 fue estrenado en Holanda "Meat the Truth", documental producido por la Nicolaas G. Pierson Foundation, dependencia científica del Partido por los Animales del citado país, que ya se ha ganado su espacio en la política holandesa, ocupando dos de los ciento cincuenta asientos de la Casa de Representantes.

Oportunamente, estaremos exhibiendo este documental en el marco de los ciclos de cine-debate con temática vegetariana que irá organizando la Unión Vegetariana del Paraguay (UVPy) a partir del próximo año, y juntos podremos comprobar esa verdad que ha dado título a este artículo: Emitimos lo que comemos.

GREGORIO ALEJANDRO LÓPEZ MOREIRA M.
ESTUDIANTE DE 4º AÑO DE ING. AMBIENTAL E
ING. INDUSTRIAL (UCA)
VICEPRESIDENTE DE LA UNIÓN VEGETARIANA
DEL PARAGUAY (UVPY)