

“No se puede dejar de comer alimentos de origen animal solo porque nos suene que la dieta vegetariana es mejor”

Alfredo Martínez

Catedrático de Nutrición
de la Universidad
de Navarra.

Docente e investigador, el doctor Alfredo Martínez es experto en nutrición y catedrático en la Universidad de Navarra. Ha participado hace poco en el estudio PREDIMED, cuyos resultados -que vinculan la Dieta Mediterránea con la prevención de la enfermedad cardiovascular- han dado la vuelta al mundo. Imbricado en la *nutrigenómica*, una nueva disciplina científica que relaciona el perfil genético con la nutrición, y en el proyecto Food4me, que busca diseñar una dieta individual y más sana, Martínez sostiene que “una dieta vegetariana que no sea muy estricta es muy saludable y puede ser un medio para mejorar la vida”.

¿Qué ventajas presenta la dieta vegetariana? Para que una dieta sea equilibrada tiene que tener la cantidad necesaria de todos los nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y, por supuesto, un aporte razonable de agua. La dieta vegetariana puede aportar todos esos nutrientes. La cuestión es que alguna vitamina, en concreto, la B12, se encuentra sobre todo en alimentos de origen animal. Por tanto, las personas que siguen una dieta vegetariana muy estricta deben tener en cuenta este aspecto para compensar esa deficiencia. Por lo demás, una dieta vegetariana que no sea muy estricta es muy saludable y, de hecho, hay algunas escuelas o tendencias que así lo manifiestan: puede ser un medio para mejorar y prolongar la vida.

¿Cuáles son los alimentos más interesantes desde el punto de vista nutricional? Las legumbres pueden contener tantas proteínas o más que los productos cárnicos. Los cereales, de hecho, tienen casi tanta proteína como el huevo. Sin embargo, hay que reconocer que la proteína animal suele tener mejor distribución de aminoácidos esenciales. En otras palabras, que la calidad es un poquito mejor que en la proteína vegetal. Si solo se consumen alimentos ve-

getales, es interesante buscar proteínas complementarias.

¿Por ello se habla tanto de aprender a combinar las proteínas vegetales? Sí. Hay algunas proteínas de menor calidad porque algún aminoácido esencial está ausente. Es el caso del maíz con el triptófano, de las legumbres con la metionina, o algunos cereales con la licina. Pero al combinarlos de manera adecuada se consigue una proteína de muy buena calidad. Por ejemplo, en un plato de arroz con lentejas, con alubias o con garbanzos, los niveles de metionina y de licina de cada uno se compensan muy bien entre sí.

¿Seguir una dieta vegetariana es una garantía para controlar el peso corporal? Una garantía, no. Lo que pasa es que, en general, los alimentos de origen vegetal tienen una menor densidad energética; esto es, que aportan menos calorías por unidad de peso. Además, sucede que algunos alimentos vegetales pueden tener un efecto saciante, ya sea por su contenido en fibra o por contener los llamados hidratos de carbono de bajo índice glucémico.

¿Cualquier persona puede ser vegetariana? Cualquiera instruida. No se puede dejar de comer alimentos de origen animal solo porque nos suene que la dieta vegetariana es mejor. Es preciso informarse y conocer, por ejemplo, que hay diferentes variantes en el vegetarianismo. Están los veganos, que son los más estrictos, y los ovolactovegetarianos, cuya dieta incluye huevos y lácteos. Es más fácil que esta última variante sea equilibrada y ofrezca menos problemas, ya que los huevos y la leche contienen aminoácidos que pueden estar más críticamente aportados por las frutas y las verduras.

¿Es preciso ser más cauteloso con ciertos grupos de población? En el vegetarianismo, hay dos poblaciones que son especialmente susceptibles o de riesgo. Una de ellas, los niños, que están en

edad de crecimiento y necesitan todos los nutrientes; en particular, los aminoácidos esenciales. El otro grupo son las mujeres, que necesitan hierro. Este mineral se encuentra en las legumbres y en los alimentos de origen vegetal, por supuesto. Sin embargo, la absorción, lo que llamamos nosotros biodisponibilidad, es peor. En las legumbres y vegetales hay cantidades suficientes de hierro, pero se absorbe poco; no se asimila de la misma manera. Por ello, en la dieta vegetariana, las mujeres y los niños son dos poblaciones de riesgo que deben vigilarse con un poco más de cuidado.

¿Hay mitos sobre el vegetarianismo? En efecto. Muchas veces se promueven algunas dietas vegetarianas como la panacea, pero la realidad es que son una fuente de problemas y de riesgos. Existen modalidades muy estrictas con las que debemos ser cautos, e incluso hay algunas dietas tipo ‘zen’ en las que, al final, las personas acaban tomando prácticamente solo cereales. En contrapartida, hay que señalar que una dieta vegetariana bien planteada y con adecuada información ayuda a mejorar la salud gastrointestinal, incluso a reducir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares.

En ese sentido, ¿se asemeja al papel cardiosaludable de la Dieta Mediterránea? La Dieta Mediterránea puede ayudar a prevenir la enfermedad cardiovascular, y este es un tema muy candente, de actualidad. Sin descartar que tiene que haber carne, leche y productos con proteínas animales, los estudios señalan que el consumo de frutas, verduras, aceite de oliva y alimentos con contenido en fibra es especialmente útil para el mantenimiento de la salud y la prevención de una enfermedad.

