

“A dieta vexetariana, se é variada e completa, é válida para todas as etapas da vida”

R David Román

Presidente da Unión de Vexetarianos de España (UVE)

David Román é vexetariano dende hai 24 anos e vegano dende hai 16. Membro activo da Unión Vexetariana Internacional (IVU) e coautor do libro *A dieta ética*, preside a Unión de Vexetarianos de España (UVE), unha asociación sen ánimo de lucro na que converxen outras asociacións, empresas e persoas que se interesan na promoción do vexetarianismo como un modo de alimentación e de vida. “As razóns para facerse vexetariano van dende a nutrición e a saúde, ata a ética e a defensa dos dereitos dos animais”, sinala para ilustrar que este colectivo está integrado por “persoas moi diferentes” que, non obstante, atopan un punto común: a dieta.

Existe máis dunha razón para ser vexetariano? Si. A busca dunha alimentación saudable é unha delas, pero non a única, xa que non todas as persoas se fan vexetarianas polas vantaxes nutricionais que leva consigo. Algunhas fano por ética, por motivos ambientais ou por unha suma destes factores. En calquera caso, os nutricionistas e os expertos en medicina e saúde sinalan que a dieta vexetariana pode achegar unha serie de vantaxes para o organismo. Os seus beneficios demostráronse en diversos estudos.

E como se conxugan as distintas vertentes nunha mesma asociación? Na Unión de Vexetarianos de España existen diferentes puntos de vista. Algunhas persoas son máis estritas ca outras. Hai quen admite a inxestión de lácteos e ovos, quen exclúe todos os alimentos de orixe animal da súa dieta e, tamén, quen prescinde de todos os produtos que procedan de animais, aínda que non sexan para alimentación. Por iso, o importante para nós é centrarnos naquilo que temos en común, en promover a unión e o respecto, aínda que teñamos posturas diferentes.

Hai prexuízos sobre as persoas vexetarianas? Quizais o estereotipo máis habitual é o do “ecoloxista hippy”, pero creo que na sociedade española xa se superou. É certo que hai quince ou vinte anos si se podía atopar ese perfil, pero na actualidade os vexetarianos non respondemos a esa imaxe, senón a persoas con formación universitaria e cun nivel socioeconómico medio-alto. No colectivo vexetariano, é máis doado atopar xente que coida a súa saúde e benestar, ou que está comprometida con causas sociais e éticas, ca un hippy. A noción da personaxe alternativa quedou como algo anecdótico hoxe en día.

A sociedade acompaña este cambio? A sociedade evolucionou cos anos. Hai unha década, ninguén sabía que significaba a palabra “vegano”. Agora xa non é algo raro, senón unha opción máis entre moitas outras. Por fortuna, cada vez hai máis lugares onde se poden comer menús vexetarianos. Malia que o camiño é longo, nos avións, nos restaurantes e nas grandes cidades pódense pedir pratos unicamente vexetais sen pasar polo bochorno de que te miren con estrañeza.

Que aspectos quedan por mellorar? Por un lado, a normalización social do vexetarianismo. Por outro, os prexuízos nutricionais. Aínda hai persoas que perciben que a dieta vexetariana é incompleta, ou que pode ocasionar problemas. Este é un prexuízo moi arraigado que se traduce tamén na inseguridade dos que se inician nos hábitos vexetarianos. Un dos labores da nosa asociación é despexar esas dúbidas e ofrecer apoio e información ao respecto.

As reticencias apóianse en que esta dieta suprime un grupo de alimentos. Si, pero esa idea baséase en que a carne é imprescindible para nós, e isto é un mito. É máis propio do corpo humano alimentarse de vexetais ca facelo de carne e graxas saturadas de orixe animal. Está

demostrado que, cunha dieta variada de alimentos vexetais, a alimentación pode ser completa e mesmo máis saudable.

Calquera persoa pode ser vexetariana? Nós consideramos que si, que o corpo humano é perfectamente apto para iso. Nalgún momento circulou a teoría de que algúns grupos sanguíneos non toleran ben unha dieta exenta de carne, pero estas son posicións que non están demostradas nin avaladas cientificamente. Non existe un estudo rigoroso que nos diga que hai persoas que necesitan comer carne. En cambio, o que nos din os nutricionistas é que a dieta vexetariana é válida para calquera etapa da vida.

Tamén para os nenos? Por suposto. Obviamente, hai que facer un seguimento máis próximo e detallado da alimentación e reforzar algúns puntos que poderían quedar no aire. O papel do pediatra é fundamental e, se vemos que hai algún problema de crecemento, hai que revisalo. Somos moitos os pais cuxos fillos creceron e crecen ben cunha dieta 100 % vexetariana, sen lácteos nin ovos.

Hai algún alimento que subliñaría como de maior interese para o colectivo vexetariano? A soia, que tamén ten grande aceptación na poboación en xeral. É un alimento rico en proteínas e, sobre todo, é moi versátil. Achega variedade nunha mesa vexetariana, algo que resulta de grande axuda cando hai nenos. Coa soia prodúcese moitos substitutos de produtos cárnicos, como salchichas ou hamburguesas, e tamén é moi consumida por persoas con intolerancia á lactosa. Non obstante, máis ca buscar un alimento especial ou “milagro”, o importante é o conxunto da dieta. Para que a alimentación sexa equilibrada e saudable, a dieta vexetariana ha de ser variada e debe basearse en alimentos frescos, integrais, froitas, verduras, legumes e froitos secos.

+ www.consumer.es

