

## “Non se poden deixar de comer alimentos de orixe animal só porque nos soe que a dieta vexetariana é mellor”

Alfredo Martínez

Catedrático de Nutrición  
da Universidade de  
Navarra

Docente e investigador, o doutor Alfredo Martínez é experto en nutrición e catedrático na Universidade de Navarra. Participou hai pouco no estudo PREDIMED, cuxos resultados –que vinculan a dieta mediterránea coa prevención da enfermidade cardiovascular– deron a volta ao mundo. Imbricado na nutrixenómica, unha nova disciplina científica que relaciona o perfil xenético coa nutrición, e no proxecto Food4me, que busca deseñar unha dieta individual e máis sa, Martínez sostén que “unha dieta vexetariana que non sexa moi estrita é moi saudable e pode ser un medio para mellorar a vida”.

**Que vantaxes presenta a dieta vexetariana?** Para que unha dieta sexa equilibrada ten que contar coa cantidade necesaria de todos os nutrientes –proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas– e, por suposto, cunha achega razoable de auga. A dieta vexetariana pode proporcionar todos eses nutrientes. A cuestión é que algunha vitamina –en concreto, a B12– se atopa sobre todo en alimentos de orixe animal. Polo tanto, as persoas que seguen unha dieta vexetariana moi estrita deben ter en conta este aspecto para compensar esa deficiencia. Polo demais, unha dieta vexetariana que non sexa moi estrita é moi saudable e, de feito, hai algunhas escolas ou tendencias que así o manifestan: pode ser un medio para mellorar e prolongar a vida.

**Cales son os alimentos máis interesantes dende o punto de vista nutricional?** Os legumes poden conter tantas proteínas ou máis ca os produtos cárnicos. Os cereais, de feito, teñen case tanta proteína coma o ovo. Non obstante, hai que recoñecer que a proteína animal adoita ter mellor distribución de aminoácidos esenciais. Noutras palabras, a calidade da proteína animal é un pouquiño mellor cá da proteína vexetal. Se só se conso-

men alimentos vexetais, é interesante buscar proteínas complementarias.

**Por iso se fala tanto de aprender a combinar as proteínas vexetais?** Si. Hai algunhas proteínas de menor calidade porque algún aminoácido esencial está ausente. É o caso do millo co triptófano, dos legumes coa metionina, ou dalgúns cereais coa licina. Pero, ao combinalos de xeito axeitado, conséguese unha proteína de moi boa calidade. Por exemplo, nun prato de arroz con lentellas, con fabas ou con garavanzos, os niveis de metionina e de licina de cada un compénsanse moi ben entre si.

**Seguir unha dieta vexetariana é unha garantía para controlar o peso corporal?** Unha garantía, non. O que pasa é que, en xeral, os alimentos de orixe vexetal teñen unha menor densidade enerxética; isto é, achegan menos calorías por unidade de peso. Ademais, sucede que algúns alimentos vexetais poden ter un efecto saciable, xa sexa polo seu contido en fibra ou por conter os chamados hidratos de carbono, de baixo índice glicémico.

**Calquera persoa pode ser vexetariana?** Calquera persoa instruída. É dicir, non se poden deixar de comer alimentos de orixe animal só porque nos soe que a dieta vexetariana é mellor. É preciso informarse e coñecer, por exemplo, que hai diferentes variantes no vexetarianismo. Están os veganos, que son os máis estritos, e os ovolactovexetarianos, cuxa dieta inclúe ovos e lácteos. É máis doado que esta última variante sexa equilibrada e ofrezca menos problemas, xa que os ovos e o leite conteñen aminoácidos que poden estar máis criticamente achegados polas froitas e as verduras.

**É preciso ser máis cauteloso con certos grupos de poboación?** No vexetarianismo, hai dúas poboacións que son especialmente susceptibles ou de risco.

Unha delas está conformada polos nenos, que están en idade de crecemento, e que para desenvolverse necesitan todos os nutrientes; en particular, os aminoácidos esenciais. O outro grupo son as mulleres, que necesitan o ferro. Este mineral atópase nos legumes e, por suposto, nos alimentos de orixe vexetal. Non obstante, a absorción, o que chamamos nós biodisponibilidade, é peor. Nos legumes e nos vexetais hai cantidades abundas de ferro, pero absórbese pouco; non se asimila do mesmo xeito. Por iso, na dieta vexetariana, as mulleres e os nenos son dúas poboacións de risco que deben vixiarse cun pouco máis de coidado.

**Hai mitos sobre o vexetarianismo?** En efecto. Moitas veces promóvense algunhas dietas vexetarianas como a panacea, pero a realidade é que, máis ca unha panacea, son unha fonte de problemas e de riscos. Existen modalidades moi estritas coas que debemos ser cautos, e mesmo hai algunhas dietas tipo zen nas que, ao final, as persoas acaban tomando practicamente só cereais. En contrapartida, hai que sinalar que unha dieta vexetariana ben formulada e con axeitada información axuda a mellorar a saúde gastrointestinal, mesmo a reducir os riscos de padecer enfermidades cardiovasculares. É dicir que, á marxe dos mitos, tamén hai estudos con fundamento sobre a súa utilidade e beneficios.

**Nese sentido, aseméllase ao papel cardiosaudable da dieta mediterránea?** A dieta mediterránea pode axudar a previr a enfermidade cardiovascular, e este é un tema moi candente, de actualidade. Sen descartar que ten que haber carne, leite e produtos con proteínas animais, os estudos sinalan que o consumo de froitas, verduras, aceite de oliva e alimentos con contido en fibra é especialmente útil para o mantemento da saúde e a prevención dunha enfermidade.

