

EL VEGETARIANISMO EN LA LITERATURA CIENTÍFICA

Presentado por el Dr. Armando Cuadra Pérez.

1-Presentación ideas básicas y resumen.

2-Las tomas de postura sobre la alimentación vegetariana de la A.D.A.

3-Los temas conflictivos:

La vitamina B-12

El hierro

El calcio

las proteínas.

4-1º,2º y 3º congreso internacional sobre

vegetarianismo.

5-Artículos especiales.

- **Mas de dos terceras partes de la humanidad son vegetarianos por pobreza.**
- **El vegetarianismo ha sido y está siendo estudiado muy ampliamente.**
- **Los tres documentos científicos (1,2y6) más importantes contienen más de mil referencias científicas sobre el tema.**
- **La American Dietetic Association también se pronuncia periódicamente sobre el tema.(4)**
- **En su último artículo de toma de postura sobre la alimentación vegetariana llega incluso a decir que "una dieta vegetariana bien planificada puede ser curativa para ciertas enfermedades". (4)**

- **Hasta ahora solo hablaba de que pudiera ser preventiva(39) para:**
 - **CARDIOPATÍA CORONARIA**
 - **DIABETES MELLITUS TIPO II**
 - **OBESIDAD**
 - **CÁNCERES DE DIVERSA LOCALIZACIÓN**
 - **HIPERTENSIÓN**
- **Todas ellas enfermedades llamadas de la civilización.**

- **Dado que la vitamina B-12 a penas se encuentra en el reino vegetal ¿Cómo es que habiendo más de 4.000 millones de vegetarianos en el mundo, haya tan poca anemia megaloblástica ?**
- **Hay varias posibles respuestas:Una de ellas es porque en el ileon terminal de los más pobres colonizan algunas bacterias suficientes para producir la poca vitamina B-12 que necesitamos,**
- **que pasan a través de la válvula ileo-cecal ,**
- **Y que no producen patología.**

- **Aunque tuviéramos que dar una pastillita de vitamina B-12 a la semana, al mes o al año a una población general vegetariana, ahorraríamos muchos millones de Euros ya que dicha población tendría menos diabetes, menos cardiopatía coronaria, menos hipetensión y menos cánceres, todas ellas patologías que el Médico de Familia se encuentra a diario.**

■ Referencias principales:

- 1-Am.j.Clin.Nutr.,Vol 48,N3(S),Sept.1988.
- 2-Am.j.Clin.Nutr.,Vol 59,N5(S),May.1994.
- 6-Am.j.Clin.Nutr.,Vol 70,N3(S),Sept.1999
- 7-J.Am.Diet.Ass.,Vol 93,N11,Nov1993,Pag.1317-19
- 8- J.Am.Diet.Ass.,Vol 97,N11,Nov1997,Pag.1317-21

■ CARACTERÍSTICAS DE LOS CARNÍVOROS Y HERBÍVOROS

■ Roberts, American Heart Journal, Setember 1.995, Volumen 130, N.3, Pag. 590.

	CARNÍVOROS	HERBÍVOROS
■ Extremidades	Garras	Manos o pezuñas
■ Dientes	Afilados (Desgarrar)	Aplanados (Triturar)
■ Tracto intestinal	Corto intestino delgado humano)	Largo (26 pies el
■ Líquidos	Los laman	Los sorben
■ Para enfriar su cuerpo	Jadean, hipan (perro)	Sudan

■ **La vitamina C** Fabrican su propia vitamina C La obtienen del exterior

■ La mayoría de seres humanos se consideran carnívoros (comemos carne), pero nuestras características son mucho más parecidas a los de los herbívoros. Los alimentos diseñados para el homo-sapiens probablemente son solo tres:

- - Féculas (starches): arroz, maíz, patatas, legumbres y pasta
- - Vegetales y
- - Frutas

■ ENFERMEDADES POCO FRECUENTES EN VEGETARIANOS

■ Roberts, American Heart Journal, Setember 1.995, Volumen 130, N.3, Pag. 590.

■ Las personas que toman exclusivamente una dieta vegetariana-frugívora durante muchas décadas (suponiendo que no toman aceite de coco o de palma, que son ricos en ácidos grasos saturados) apenas tienen las enfermedades que observamos en quienes comen carne. Las enfermedades que son **poco frecuentes en los vegetarianos** incluyen:

■ **Aterosclerosis**

■ **Hipertensión sistémica.** Al menos 60 de los 160 millones de personas de USA mayores de 20 años tienen presiones arteriales de más de 140/90 mmHg.

■ **Cáncer de pecho y de colon y posiblemente cáncer de próstata.**

■ **Diabetes Mellitus.** (La que se inicia después de los 50 años).

■ **Obesidad.**

■ **Úlcera péptica.**

■ **Apendicitis**

■ **Diverticulitis.**

■ **Síndrome del colon irritable.**

■ **Osteoporosis y Osteoartritis.**

■ **Litiosis biliar y renal.**

■ **Salmonelosis y triquinosis.**