

LA DIETA OCCIDENTAL: UN PROBLEMA GLOBAL

THE WESTERN DIET: A GLOBAL PROBLEM

Tatiana Lizarazo Balcárcel*

Artículo recibido: 16-09-2017

Aprobado: 04-10-2017

Resumen

El objetivo de este artículo es analizar las repercusiones que la dieta occidental, cada vez más extendida y caracterizada por ser rica en productos de origen animal, tiene en la salud, en los animales y en el medio ambiente. En este sentido, el veganismo se presenta como la solución a todos los problemas generados por la alimentación anteriormente mencionada.

Abstract

The purpose of this article is to analyse the consequences that the ever-growing western diet, rich in animal-based foods, has on one's health, on the animals and on the environment. In this regard, veganism is presented as the solution to all the problems created by the aforementioned diet.

*Licenciada en Traducción e Interpretación por la Universidad de Salamanca, España, y en Idiomas por la Universidad de Nuevo México, EE.UU., con subespecialización en Psicología; Traductora autónoma en Suecia.
tlizarazo@hotmail.com

Palabras clave: veganismo, dieta, salud, animales, cambio climático.

Keywords: veganism, diet, health, animals, climate change.

1. La dieta occidental

Hoy en día es muy raro que no haya casa que albergue en su frigorífico algún tipo de producto de origen animal. La creencia popular nos ha llevado a pensar que un plato sin carne es simple y llanamente un plato incompleto. Al fin y al cabo, ¿de dónde si no obtendríamos la proteína? Además, la inmensa mayoría de nosotros crecimos pensando que la leche era la principal fuente de calcio de la que nuestro sistema óseo se debía suministrar. Éstos son tan sólo algunos de los mitos en torno a la alimentación que nos han hecho más mal, que bien.

La globalización no sólo nos ha acercado el mundo, sino que ha dado paso a una nueva forma de conquista, donde la dieta occidental se ha alzado como Hernán Cortés sobre las demás tradiciones gastronómicas. Este tipo de dieta, rica en carne, grasas saturadas y lácteos, les ha ganado el pulso a muchas otras. Por tanto, no es de extrañar que sea adoptada allí por donde pasa.

No obstante, el hecho de haber adoptado una nueva forma de alimentación frente a una dieta tradicional no debe resultar en absoluto extraño. Es un fenómeno que ha ocurrido en otros ámbitos de la historia de la humanidad. Sin embargo, si nuestra alimentación tiene un impacto negativo, no solamente a nivel personal, sino a escala mundial, tal vez vaya siendo hora de replantearnos nuestras preferencias.

En este sentido, el veganismo se presenta como la navaja suiza de todos estos problemas, pero, ¿qué implica esta práctica? Aunque a simple vista pueda parecer como cualquier otra dieta, el veganismo abarca mucho más. Sí, es una forma de alimentación basada en productos de origen vegetal, pero también es una filosofía que intenta, en la medida de lo posible, excluir totalmente el consumo de productos de origen animal –a diferencia del vegetarianismo–, así como cualquier tipo de explotación animal y crueldad con el objetivo de obtener alimento, ropa o entretenimiento (The Vegan Society, s/f). Por consiguiente, ser vegano implica no comer ni carne, ni pescado, ni insectos, ni leche, ni huevos, ni quesos, ni miel, entre otras cosas. Sin embargo, la naturaleza es sabia y la variedad de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, frutos secos y semillas que existen, y sus combinaciones son prácticamente ilimitadas.

Una vez aclarado esto, podemos dar paso al análisis del impacto que tiene una dieta basada en productos de origen animal.

2. Impacto en la salud

Siempre se ha considerado que la mejor fuente de proteína es la animal. Pero, ¿qué hay de verdad en este enunciado?

Un adulto necesita de media 0,66 gramos de proteína por kilo de masa corporal diarios (Millward, 2012), lo que significa que es más probable que padezca de un exceso de proteína que de una carencia.

**Si nuestra alimentación
tiene un impacto
negativo, no solamente
a nivel personal, sino a
escala mundial, tal vez
vaya siendo hora de
replantearnos nuestras
preferencias**

Una dieta rica y prolongada en carne/proteína está asociada con un mayor riesgo de padecer cáncer, afectaciones óseas, insuficiencias renales, trastornos hepáticos y arterioesclerosis. Por consiguiente, no existe ninguna base científica que recomiende un consumo superior al recomendado debido a los posibles riesgos (Delimaris, 2013). Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su órgano especializado en el cáncer, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), clasificó el consumo de carne roja como probablemente carcinógeno, grupo 2A, y el de carne procesada (hamburguesas, salchichas, jamón, carne en conserva, etc.) como carcinógeno para los humanos, grupo I, al igual que el tabaco y el amianto (OMS, 2015).

El consumo de proteína animal no sólo incrementa el riesgo de padecer alguna de las enfermedades mencionadas anteriormente, sino que, además, viene acompañado de colesterol y grasas saturadas. Si bien el colesterol es un componente esencial de nuestras células, razón por la cual nuestro cuerpo lo produce de forma natural, no necesita más del que ya se encuentra en nuestro organismo. Un aumento de esta grasa contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, siendo la disfunción eréctil uno de los primeros síntomas (Banks, 2013), entre otras. Asimismo, la mayoría de los estudios relacionan el colesterol con enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer (Mathew, Yoshida, Maekawa y Kumar, 2011).

Los huevos son otra fuente rica en proteína, pero también son el ciclo menstrual de una gallina, que alberga grandes cantidades de grasas saturadas y colesterol con el potencial de crear un ser vivo con pico y plumas. Como se ha mencionado anteriormente, es muy raro carecer de proteína y es más común pecar de exceso. Por tanto, una buena analogía sería imaginarse que las calorías son como un dinero que se puede invertir. Si uno tuviera 100 calorías y las pudiera invertir en lo que uno quisiera, ¿qué tipo de alimento daría el mayor beneficio? Aparte de la proteína y el riesgo de padecer una enfermedad del corazón debido al colesterol, ¿qué más ofrecerían 100 calorías de huevo?, ¿cuánta fibra, vitamina C o antioxidantes? Cero. Sin embargo, si esas 100 calorías se invirtieran en brócoli, se obtendrían aproximadamente 7 gramos de proteína, una cantidad importante de fibra, vitamina C, vitamina E y antioxidantes (Plant Based News, 2017). Lo mismo sucede con alimentos como: la quinua, las legumbres, el tofu, las espinacas, las semillas de girasol, entre otros muchos, que aparte de proteína, tienen otras propiedades nutricionales.

El pescado también es otra fuente de proteína, y al igual que en el caso de la carne y de los huevos, el problema radica en que ingerimos seguramente más de lo que necesitamos. Este exceso suele estar asociado a insuficiencias renales, osteoporosis y diabetes. Pese a que parte de la grasa del pescado viene en forma de omega 3, el resto está compuesto de grasas saturadas. Además, el pescado y los moluscos albergan cantidades significativas de colesterol, y, entre 1990 y 2003, fueron la causa

Una dieta rica y prolongada en carne/proteína está asociada con un mayor riesgo de padecer cáncer, afectaciones óseas, insuficiencias renales, trastornos hepáticos y arterioesclerosis

de la mayoría de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (Center for Science in the Public Interest, 2004). En general, los productos de origen animal no suelen aportar fibra, sino colesterol, grasas saturadas y, en el caso del pescado, altos niveles de toxinas (Fish, s.f.). Igualmente, la acumulación de compuestos de mercurio en el pescado puede incrementar el riesgo de padecer depresión en aquellas personas que tienen un alto consumo de este alimento (Sanchez-Villegas et al., 2007). Por el contrario, el estudio llevado a cabo por Sánchez-Villegas, con cerca de 10.000 participantes a los que se supervisó durante el transcurso de varios años evidenció que, aquellos con una dieta rica en frutas, frutos secos y legumbres tenían menos probabilidad de ser diagnosticados con depresión (2009).

Una dieta vegana puede suplir la demanda de omega 3, sin los efectos negativos de los productos de origen animal. Así pues, algunas de las mejores fuentes de omega 3 de origen vegetal son: las semillas de chía, que además contienen calcio y manganeso, las semillas de lino, las algas, las legumbres, las verduras de hoja, como las espinacas, y la fruta, como, por ejemplo: baya, mango o melón (“Foods highest in,” 2014).

Con respecto a la leche, es un tanto perturbador darse cuenta de que somos la única especie que después de que la naturaleza nos desteta, seguimos consumiendo esta bebida y encima no la de nuestra madre, sino la de otra especie. La finalidad que tiene la leche de vaca es convertir a un becerro de 30 kilos en una vaca de 300 en el menor tiempo posible. Es decir, es el líquido de crecimiento de un ternero, y todo lo que hay en él —las hormonas, los lípidos, las proteínas, el sodio, el factor de crecimiento IGF-I— está ahí con ese propósito. Independientemente de su forma o de cómo lo tomemos, si con los cereales, en forma de mantequilla, fermentado en queso, como yogur o en helado, seguirá siendo las secreciones de una res que acaba de dar a luz. Como cualquier leche de un ser que está lactando, este fluido está colmado de estrógenos, y éstos pueden llegar a provocar pubertad precoz en los niños. Asimismo, no es de extrañar que cada vez sea más común encontrarse bultos en el pecho de las mujeres, que requieran de biopsias y cirugía, puesto que esta zona es sensible a las hormonas. Pero es que el útero tampoco se libra, ya que al ser otro músculo sensible a las hormonas, produce más tejido en respuesta a los estrógenos cuando, por ejemplo, hay una gestación. Por consiguiente, numerosos científicos han llegado a la conclusión de que el continuo bombardeo de los estrógenos de una vaca embarazada provoca fibromas en el músculo

La acumulación de compuestos de mercurio en el pescado puede incrementar el riesgo de padecer depresión en aquellas personas que tienen un alto consumo de este alimento (Sanchez-Villegas et al., 2007)

La finalidad que tiene la leche de vaca es convertir a un becerro de 30 kilos en una vaca de 300 en el menor tiempo posible

uterino, ocasionando un sangrado menstrual abundante, anemia y hasta histerectomías. Dado que el pecho del hombre también reacciona a los estrógenos, el consumo de un líquido lleno de hormonas, como es la leche, puede desembocar en un agrandamiento de los senos (Klaper, 2017). Además, se ha relacionado la caseína, la lactalbúmina y otras proteínas en la leche con el asma (Murray, Kanuga, Yee y Bahna, 2013), el acné (Melnik, 2012) y la diabetes tipo I en niños (Kimpimäki et al., 2001).

Pese a la creencia popular sobre la necesidad de consumir leche para obtener calcio y, por ende, huesos fuertes, la osteoporosis no se desarrolla por falta de este mineral. De ser así, esta enfermedad esquelética apenas existiría en países como Suecia, donde el consumo de leche es uno de los más elevados del mundo (Singh et al., 2015), pero donde se encuentra una de las tasas más altas de osteoporosis (Lagerquist, 2010). Varios estudios han evidenciado, por tanto, que un alto consumo de leche está asociado a un mayor número de incidentes de fracturas y a un mayor riesgo de muerte prematura, sobre todo en las mujeres (Michaëlsson et al., 2014). Curiosamente, aquellas publicaciones que se consultaron con motivo de este artículo, cuya postura aboga por un mayor consumo de leche, están financiadas por / o relacionadas con la industria láctea.

Una dieta vegana no está reñida con el calcio. Así pues, las fuentes más saludables de este mineral las podemos encontrar en las legumbres y las verduras de hoja verde, como: la col verde, la rúcula, las espinacas, el brócoli, las acelgas, entre muchas otras.

De todas formas, no nos olvidemos de que, hoy por hoy, hay estanterías repletas de suplementos vitamínicos y no es porque la mayoría de la población sea vegana. Lo que quiere decir que el público meta de estos preparados es ese que tiene una dieta occidental.

Pero gracias a la carne hemos evolucionado hasta donde estamos hoy, ¿no? La verdad es que tuvimos que ser lo suficientemente inteligentes para crear fuego y poder cocinar la carne, ya que nuestro cuerpo no está diseñado para digerirla cruda, incluso en el trascurso de todos estos miles de años. Por tanto, antes de empezar a comernos a otros animales debimos habernos alimentado de plantas y según el registro fósil fue entonces cuando el cerebro humano dejó de crecer (McCarthy, 2016). Algunas teorías apuntan a que el motivo de la reducción del tamaño del cerebro humano, que llevamos experimentando durante los últimos 20.000 años, es el tipo de alimentos que le proporcionamos. Wright y Gynn argumentan que cuando no se obtiene el combustible necesario para el correcto funcionamiento del cerebro, éste distribuye los recursos con los que cuenta a zonas cruciales para la supervivencia, como el área donde se encuentra el instinto primitivo de miedo y control. Y, por el contrario, sacrifica lo que no es imprescindible, como la creatividad o la empatía (2014). No obstante, como señala McCarthy, pese al progreso que nos ha brindado el cerebro, como la cultura, según algunas opiniones, este mismo progreso es el que tiene en jaque a nuestro hábitat, es el causante de la obesidad, del cáncer o de la depresión. Por consiguiente, una dieta vegana baja en proteína y en grasas, con alto contenido en hidratos de carbono parece ser

Se ha relacionado la caseína, la lactalbúmina y otras proteínas en la leche con el asma (Murray, Kanuga, Yee y Bahna, 2013), el acné (Melnik, 2012) y la diabetes tipo I en niños (Kimpimäki et al., 2001)

una buena estimación de lo que le resultó saludable a nuestro cerebro a lo largo de la historia (2016).

3. Impacto en el resto de animales

A fin de facilitar la correcta comprensión de este apartado, es importante definir, primero que todo, el término «especismo». Este vocablo hace referencia a la discriminación o explotación de ciertas especies animales por parte de los humanos a partir de la creencia de superioridad de estos últimos (Speciecism, 2017). Dada la naturaleza de este concepto, no se puede abordar en su totalidad de forma aislada ya que, como apunta Cordeiro-Rodrigues (2015), los sistemas de opresión no sólo están conectados, sino que se refuerzan mutuamente. En este sentido, el hecho de favorecer los intereses de los miembros de nuestra propia especie frente a los de otra, tiene la misma lógica que las posiciones que caracterizan el racismo o el sexismo (Singer, 2016).

Más allá del impacto negativo que la leche tenga en la salud, el trato que las vacas reciben en la industria láctea dista mucho de ser ético. Las vacas, como cualquier otro mamífero, no lactan más que tras el parto, pero para que esto suceda tienen que haber sido fecundadas y hoy en día esta tarea la suelen llevar a cabo los ganaderos y ya no tanto el toro. La técnica más eficaz es el método rectocervical (Valledor, 2015) que consiste en introducir un brazo por el recto de la víctima y con el otro depositar el semen por vía vaginal con la ayuda de una pistola de inseminación artificial, no sin antes tratar de inmovilizar al animal, porque ¿quién no intentaría evitar que le hicieran esto? Paradójicamente, si se insemina a una mujer contra su voluntad, se llama violación, pero cuando esto se hace en otras especies forma parte del ciclo de la vida. Tras el parto, si lo que ha nacido es un macho, a éste se le separará de la madre, ya que no reporta ningún beneficio no tener ubres. Un disparo en la cabeza es lo que acabará con la vida de este recién nacido. Según datos de la organización para la prevención de la crueldad contra los animales (RSPCA, por sus siglas en inglés) en torno a 115.000 terneros corrieron dicha suerte en el año 2008 en el Reino Unido (s.f.). Su único pecado fue haber nacido de una vaca y no de una mujer. Los que no mueren así, les espera un corto futuro como carne de ternera o uno más largo como carne de res, en cuyo caso se les castrará y descornará, incluso sin anestesia en algunos casos. Aunque la prioridad máxima es impedir que el becerro beba de la leche de su madre. Para ello, existen chapas con púas, llamados destetadores, que se fijan en el tabique nasal de la cría y evitan que ésta pueda mamar de las ubres. La madre volverá a ser violada a los pocos meses de haber parido, así, una y otra, vez hasta que su producción de leche disminuya, o termine colapsando, y la envíen al matadero para convertirse en carne. A consecuencia de este bucle de explotación, en muchos casos desarrollará mastitis, una de las enfermedades más comunes —entre más partos más riesgo— y más costosas para la industria. Esta alteración afecta a las glándulas mamarias y produce inflamación, descamaciones y hasta sangre que terminará en la leche (Jiménez, Roger y Timón, 2014).

Madre es madre independientemente de su especie. Por muchas vueltas que se le dé o por muy bonito que lo pinten en los anuncios publicitarios, no existe nada humano en arrancarle

Si se insemina a una mujer contra su voluntad, se llama violación, pero cuando esto se hace en otras especies forma parte del ciclo de la vida. Tras el parto, si lo que ha nacido es un macho, a éste se le separará de la madre, ya que no reporta ningún beneficio no tener ubres

a una madre su recién nacido, al que seguirá llamando. Esos mugidos, según los expertos, son el resultado de la separación (Agromeat, 2017). Y todo este calvario para que tengamos con qué acompañar el café. Como si nada.

En cuanto a la carne y al dilema de que si es orgánica, es mejor para la víctima: una pequeña reflexión. Si fuéramos a ser violados y asesinados, ¿cómo preferiríamos que fuera?, ¿después de una noche romántica, con flores, una buena cena y algo de música? O simplemente ¿en un callejón oscuro por un completo desconocido? Creo que la mayoría no querría ni ser violada, ni mucho menos asesinada y lo mismo les sucede a las víctimas de nuestro paladar. No existe una forma ética de matar a alguien que lucha por vivir.

La madre volverá a ser violada a los pocos meses de haber parido, así, una y otra, vez hasta que su producción de leche disminuya, o termine colapsando, y la envíen al matadero para convertirse en carne

4. Impacto medioambiental

La dieta occidental no únicamente afecta de forma negativa nuestra salud y priva de vida a los demás animales, sino que además tiene repercusiones graves en el medio ambiente. Como muy bien señala *Fundamentals of Sustainable Development*, que nuestra principal fuente de proteína provenga de la carne, dista mucho de ser recomendable (Roorda, Corcoran y Weakland, 2012). Según el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), *La larga sombra del ganado*, la ganadería contribuye a la degradación del suelo, al cambio climático, a la contaminación atmosférica, a la escasez de agua y a su contaminación, y a la pérdida de la biodiversidad (FAO, 2009).

4.1. Degradación del suelo

El Código de Derecho Internacional Ambiental define este concepto como:

[...] la reducción o la pérdida de la productividad biológica o económica [...], ocasionada [...], por los sistemas de utilización de la tierra o por el proceso o una combinación de procesos [...], tales como: i) la erosión del suelo causada por el viento o el agua. ii) el deterioro de las propiedades físicas, químicas y biológicas o de las propiedades económicas del suelo, y iii) la pérdida duradera de vegetación natural (Sánchez, 2008, p. 400).

El informe *La larga sombra del ganado* sostiene que el sector pecuario es, con diferencia, el que más suelo ocupa a escala mundial. Además, es una de las principales causas de los problemas medioambientales más serios. La expansión de la producción ganadera desempeña un papel crítico en la deforestación. Así pues, en lugares como América del Sur, donde se produce la mayor parte de la tala indiscriminada, el 70% de la Amazonia hoy en día lo ocupan pastizales, en vez de bosques. Asimismo, esta deforestación sumada a la nueva conversión de tierras ha contribuido de forma espectacular al incremento de las emisiones de dióxido de carbono (FAO, 2009).

Baroni, Cenci, Tettamanti y Berati (2007) señalan que un mayor consumo de productos de origen animal tiene como consecuencia un mayor impacto en el medio ambiente. Afirman, además que, en Italia, 19 millones de toneladas de desechos provenientes de los animales de granja se esparcen por los campos, pues no tienen ninguna utilidad como fertilizantes debido a su pobre contenido orgánico.

Esto, a su vez, desemboca en problemas relacionados con la contaminación por nitrógeno, lo que genera que el agua y otras áreas terminen polucionadas. Según datos de la Comisión Europea, el continente viejo tendría la capacidad de producir suficiente proteína vegetal para abastecer a todos sus ciudadanos, pero no a todo el ganado. No obstante, en lugares como África, la tierra se destina cada vez más a la elaboración de productos pecuarios que, en vez de proveer a la población local, se exportan a países desarrollados como pienso para ganado o como pastizal para éste (Baroni et al., 2007).

Una alimentación basada en plantas, por el contrario, precisa de tan solo un sexto de acre, como refleja Robbins (2001), mientras que una dieta basada en productos de origen animal requiere de tres acres, es decir, 18 veces más tierra. Por tanto, pese a que una dieta vegetariana requiere de menos superficie en comparación con una omnívora, una alimentación vegana tiene el potencial de conservar los recursos medioambientales de una forma más eficaz (Baroni et al., 2007).

4.2. Emisiones de gases de efecto invernadero

El estudio llevado a cabo por Scarborough et al. (2014), *Dietary Greenhouse Gas Emissions of Meat-eaters, Fish-eaters, Vegetarians and Vegans in the UK*, demuestra que la producción de alimentos de origen animal genera unas emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) superiores a las correspondientes a una dieta vegana. Así, por ejemplo, una dieta promedio de 2.000 kcal rica en carne produce 2,5 veces más emisiones de GEI que una vegana con las mismas calorías. Incluso si únicamente se tuviera en cuenta el gasto de energía fósil, una kilocaloría de carne exige 40 kilocalorías de combustible y una de leche, 14. No obstante, 1 kilocaloría de proteína de grano requiere 2,2 kilocalorías de combustible (Pimentel y Pimentel, 2003).

Una reducción en el consumo de carne y productos de origen animal puede contribuir de forma substancial a mitigar el cambio climático, por no mencionar la total eliminación de éstos. Por consiguiente, es responsabilidad de los gobiernos recomendar la disminución de la ingesta de productos de origen animal, si quisieran actualizar las recomendaciones nutricionales que definen una dieta sana y sostenible (Scarborough et al., 2014).

4.3. Agua

Aproximadamente el 70% del planeta está cubierto de agua; sin embargo, sólo un 3 por ciento consiste en agua dulce. Se calcula que los humanos se sirven de la mitad del agua dulce disponible. Si se hace un desglose de los principales consumidores, se puede observar que la mayor parte de esa agua, un 70%, se destina al sector agrícola, mientras que un 22% se usa en la industria y el 8% restante se distribuye para consumo doméstico (WWAP, 2017). Asimismo, el sector pecuario es probablemente el mayor responsable de la contaminación del agua y de las zonas “muertas” en áreas costeras, entre otros muchos problemas. Esto se debe al vertimiento al agua de desechos de origen

Para la elaboración de un kilo de carne se requiere 13.000 litros de agua y para la de un kilo de pollo, 4.325. Por el contrario, la cantidad de agua utilizada para obtener un kilo de lentejas es de 1.250 litros; es decir, diez veces menos que para producir proteína animal

animal, antibióticos, hormonas, químicos, fertilizantes y plaguicidas, que se emplean en los cultivos forrajeros (FAO, 2006).

No obstante, el problema no solamente radica en la contaminación que la industria ganadera genera en el agua, sino en el hecho de que la cantidad de agua necesaria para producir alimentos de origen animal, en comparación con aquellos de origen vegetal, es desproporcionada. Así pues, como apunta la FAO (2016), para la elaboración de un kilo de carne se requiere 13.000 litros de agua y para la de un kilo de pollo, 4.325. Por el contrario, la cantidad de agua utilizada para obtener un kilo de lentejas es de 1.250 litros; es decir, diez veces menos que para producir proteína animal.

Los expertos en la gestión del agua vincularon, sin lugar a dudas, el problema de la escasez de agua con los hábitos alimentarios durante la Semana Mundial del Agua que tuvo lugar en agosto de 2004 en Estocolmo, Suecia. Llegaron a la conclusión de que las reservas de agua dulce no iban a ser suficientes para abastecer a las generaciones futuras con la dieta occidental actual y con la creciente demanda de carne (Baroni et al., 2007).

Por consiguiente, la eliminación de los productos de origen animal supondría una reducción de la demanda de agua, que pese a ser un recurso renovable es cada vez es más limitado, puesto que la producción de proteína vegetal requiere, en general, de menos agua.

4.4. Biodiversidad

Más allá de la degradación del suelo, de la contaminación atmosférica y del agua, vivimos en una era de amenazas sin precedentes a la biodiversidad causadas por la deforestación y la sobrepesca, entre otros problemas. Según la FAO (2009), el ganado constituye el 20% de la biomasa animal del planeta y el área que ocupa, casi el 30% de la superficie terrestre, en su momento estuvo habitada por fauna terrestre. En el caso de Suecia, Naturvårdsverket (la Agencia de Protección Medioambiental Sueca) publicó en su sitio web que la pérdida de biodiversidad en el país escandinavo se debe principalmente a la agricultura y a la silvicultura (2017). Cabe destacar que Suecia es el tercer exportador mundial de madera aserrada, después de Canadá y Rusia (FAO, 2017). Por tanto, la creciente demanda de madera ha desembocado en una explotación masiva de los recursos forestales naturales. Si a esto le sumamos el incremento de tierras de pastoreo, nos encontramos con numerosas especies que se han visto amenazadas debido a la destrucción de sus hábitats (Östergård, 2017).

A medida que la población mundial va en aumento, los más necesitados se ven forzados a buscar alimento en cualquier parte, como en el caso de algunas regiones de África. Allí, irrumpen en las reservas naturales en busca de carne, lo que provoca la erradicación de las poblaciones que quedan de gorilas, chimpancés y otros primates a los que matan debido al creciente tráfico de carne de animales silvestres (Is Meat Sustainable, 2004).

Puesto que una dieta basada en plantas excluye cualquier tipo de producto de origen animal, no habría ninguna especie que se pudiera ver amenazada por el consumo humano. Igualmente, con este tipo de alimentación se reduciría el espacio destinado a la cría de ganado. Por tanto, el hábitat de ciertas especies

Lo que provoca la erradicación de las poblaciones que quedan de gorilas, chimpancés y otros primates a los que matan debido al creciente tráfico de carne de animales silvestres (Is Meat Sustainable, 2004).

no sufriría ningún peligro y esto, a su vez, contribuiría de forma positiva a la conservación de la biodiversidad.

5. Conclusión

La dieta occidental deja de ser una opción personal para convertirse en un problema global cuando ya no afecta únicamente al individuo, sino a su entorno. En este sentido, una alimentación basada en productos de origen animal es una receta asegurada para el desastre. A nivel de salud, una dieta vegana es capaz de aportar los mismos nutrientes, pero sin los efectos negativos asociados a la carne, a los huevos o a la leche. A nivel medioambiental, es evidente que un sistema en el que hay que destinar recursos para alimentar a nuestra comida, en vez de consumir estos alimentos directamente, no es sostenible. En general, una dieta rica en alimentos de origen vegetal ocupa menos tierra, requiere de menor cantidad de agua y destruye menos hábitats. En lo que respecta al resto de animales, no hace falta desarrollar una enfermedad ni esperar a que ocurra otro desastre natural, porque el daño que les infligimos a estos seres se lleva a cabo diariamente por todo el planeta. En este sentido, como supuestamente dijo el teólogo y filósofo, Albert Schweitzer: «no me importa saber si un animal es capaz o no de razonar, sólo sé que es capaz de sufrir y por ello lo considero mi prójimo». Por consiguiente, no existe razón lo suficientemente buena que justifique todo el sufrimiento que les causamos desde que nacen hasta que mueren.

Referencias

- Agromeat (2017). ¿Por qué las vacas braman? En Agromeat. Recuperado de <http://www.agromeat.com/202613/por-que-las-vacas-braman>, consultado 12-09-2017.
- Banks, E., Joshy, G., Abhayaratna, W.P., Kritharides, L., Macdonald, P.S., Korda, R.J., y Chalmers, J.P. (2013). Erectile dysfunction severity as a risk marker for cardiovascular disease hospitalisation and all-cause mortality: A prospective cohort study: E1001372. *PLoS Medicine*, 10(1) doi:10.1371/journal.pmed.1001372.
- Baroni, L., Cenci, L., Tettamanti, M. y Berati, M. (2007). Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(2), 279-286 doi:10.1038/sj.ejcn.1602522.
- Center for Science in the Public Interest (2004). *Outbreak alert! Closing the gaps in our federal food-safety net*. Recuperado de <http://cspinet.org/new/pdf/outbreakalert2004.pdf>, consultado 14-09-2017.
- Cordeiro-Rodrigues, L. (2015). Hidden and Unintended Racism and Speciesism in the Portuguese Animal Rights Movement: The Case of Bullfighting. *Theoria: A Journal of Social & Political Theory*, 62(144), 1-18. doi:10.3169/th.2015.621440.

- Delimaris, I. (2013). Adverse Effects Associated with Protein Intake above the Recommended Dietary Allowance for Adults. *ISRN Nutrition*, 2013, 126929. doi:10.5402/2013/126929.
- Fish (s/f). En *The Physicians Committee for Responsible Medicine*. Recuperado de <https://www.pcrm.org/health/reports/fish>, consultado 14-09-2017.
- Foods highest in Total Omega-3 fatty acids (2014). En *SELF NutritionData*. Recuperado de <http://nutritiondata.self.com/foods-01140000000000000000-1.html>, consultado 14-09-2017.
- Is Meat Sustainable? (2004, julio/agosto). En *WorldWatch Magazine* 17(4), 12-20. Recuperado de <http://www.worldwatch.org/system/files/EPI74A.pdf>, consultado 10-09-2017.
- Jiménez, L. M., Roger, N. y Timón, R. (2014). El tratamiento de las mastitis clínicas. En *Albéitar*. Recuperado de <http://albeitar.portalveterinaria.com/noticia/1484/articulos-rumiantes-archivo/el-tratamiento-de-las-mastitis-clinicas.html>, consultado 12-09-2017.
- Kimpimäki, T., Erkkola, M., Korhonen, S., Knip, M. (2001). Short-term exclusive breastfeeding predisposes young children with increased genetic risk of Type I diabetes to progressive beta-cell autoimmunity. *Diabetologia*, 44(1), 63-69 <https://doi.org/10.1007/s001250051581>
- Klaper, M. (2017). Answers. En *doctorklaper.com*. Recuperado de <http://doctorklaper.com/answers/answers11/>, consultado 14-09-2017.
- Lagerquist, M. (2010). Osteoporosis. En *ceross.sahlgrenska.gu.se*. Recuperado de http://ceross.sahlgrenska.gu.se/CEROSS/Research/Research_Areas/Osteoporosis, consultado 14-09-2017.
- Mathew, A., Yoshida, Y., Maekawa, T., y Sakthi Kumar, D. (2011). Alzheimer's disease: Cholesterol a menace? *Brain Research Bulletin*, 86(1), 1-12. doi:10.1016/j.brainresbull.2011.06.006.
- McCarthy, K. (2016). Think Veganism. TEDx University of Stirling. [Video]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nPdUMWGWVE28&list=PLqWVhR-rDKBTbBmjLEplqd7XLIzI97Nw&index=10&t=152s>
- Melnik, B. (2012). Dietary intervention in acne. *Dermato-Endocrinology*, 4(1), 20-32. doi: 10.4161/derm.19828.
- Michaëlsson, K., Wolk, A., Langenskiöld, S., Basu, S., Warensjö Lemming, E., Melhus, H., y Byberg, L. (2014). Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *British Medical Journal*, 349, g6015. <https://doi.org/10.1136/bmj.g6015>
- Millward, D. (2012). Identifying recommended dietary allowances for protein and amino acids: A critique of the 2007 WHO/FAO/UNU report. *British Journal of Nutrition*, 108(S2), S3-S21. <https://doi.org/10.1017/S0007114512002450>
- Murray, M. G., Kanuga, J., Yee, E., y Bahna, S. L. (2013). Milk-induced wheezing in children with asthma. *Allergologia Et Immunopathologia*, 41(5), 310. doi:10.1016/j.aller.2012.07.002
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2009). *La larga sombra del ganado. Problemas ambientales y opciones*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-a0701s.pdf>, consultado 09-09-2017.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2016). Let the countdown to the International Year of Pulses begin! En *FAO*. Recuperado de <http://www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/358100/>, consultado 10-09-2017.

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2017). Estadísticas de productos forestales. En FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/forestry/statistics/80938@180724/es/>, consultado 10-09-2017.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (26 de octubre, 2015). *El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer evalúa el consumo de la carne roja y de la carne procesada*. [Comunicado de prensa]. En *who.int*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/>, consultado 13-09-2017.
- Östergård, S. (2017). Biologisk Mångfald. En *Naturvårdsverket*. Recuperado de <http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Vaxter-och-djur/Biologisk-mangfald/>, consultado 10-09-2017.
- Pimentel, D. y Pimentel, M. (2003). Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3), 660S–663S. Recuperado de <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S.long>, consultado 10-09-2017.
- Plant Based News (2017). *Eggs In The Diet - The Perfect Protein?* [Vídeo]. Disponible en: <https://youtu.be/YT3fDDY3Jwc?list=PLqWhR-rDKBTbBmjLEplqd7XLI1fzI97Nw>
- Programa Mundial de Evaluación de los Recursos Hídricos de las Naciones Unidas (WWAP) (2017). *Informe Mundial de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo de los Recursos Hídricos 2017. Aguas residuales: El recurso desaprovechado*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002476/247647S.pdf>, consultado 10-09-2017.
- Robbins, J. (2001). *The Food Revolution*. Boston: Conari Press.
- Roorda, N., Corcoran, P. B. y Weakland, J. P. (2012). *Fundamentals of Sustainable Development*. Londres: Routledge.
- RSPCA. (s/f). Recuperado de https://www.rspca.org.uk/webContent/staticImages/Microsites/CalfForum/Documents/2008data_2009forecast.pdf, consultado 13-09-2017.
- Sánchez, H. (2008). *Código de derecho internacional ambiental*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Sánchez-Villegas, A., Henríquez, P., Figueiras, A., Ortuño, F., Lahortiga, F., y Martínez-González, M. A. (2007). Long chain omega-3 fatty acids intake, fish consumption and mental disorders in the SUN cohort study. *European Journal of Nutrition*, 46(6), 337-346. doi: 10.1007/s00394-007-0671-x
- Sánchez-Villegas, A., Delgado-Rodríguez, M., Alonso, A., Schlatter, J., Lahortiga, F., Serra Majem, L., y Martínez-González, M. A. (2009). Association of the mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: The Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort. *Archives of General Psychiatry*, 66(10), 1090-1098. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.129
- Scarborough, P., Appleby, P. N., Mizdrak, A., Briggs, A. D. M., Travis R. C., Bradbury, K. E. y Key, T. J. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Climate Change*, 125(2), 179-192. doi: 10.1007/s10584-014-1169-1
- Singh, G. M., Micha R., Khatibzadeh S., Shi P., Lim S., Andrews K.G., Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE) (2015). Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries. *PLoS ONE* 10(8): e0124845. doi: 10.1371/journal.pone.0124845
- Speciesism. (2017). En *OED.com*. Recuperado de <http://www.oed.com/www.bibproxy.du.se/view/Entry/185996?redirectedFrom=speciesism#eid>, consultado 23-03-2017.

The Vegan Society. (s/f). Definition of veganism. En *The Vegan Society*. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>, consultado 22-03-2017.

Wright, T., y Gynn, G. (2014). *Return to the Brain of Eden: Restoring the Connection between Neurochemistry and Consciousness*. Vermont, EE.UU.: Inner Traditions.

Footnotes

I El primer valor en paréntesis (5-5-5) muestra el número de hablantes del Grupo I-1, el segundo valor (5-5-5) es el número de hablantes del Grupo I-2 y el tercer valor (5-5-5) el número de hablantes del Grupo I-3.