

LOS BENEFICIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

Irene Puga Solbas, DUE. Email: ari1986@hotmail.com

Encarnación Benavente Velázquez, DUE. Email: ebenavente19@hotmail.com

Isabel Sedeño Riado, DUE. Email: isa_sr19@hotmail.com

Introducción

El número de vegetarianos en todo el mundo aún no se ha establecido, aunque la investigación indica que este número va en aumento, especialmente en los países más ricos. Una de las razones por el aumento del interés hacia este tipo de dieta por parte de las personas son sus beneficios para la salud.

La Asociación Dietética Americana establece que las dietas vegetarianas bien planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas, y que pueden ser beneficiosas en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades.⁽⁴⁾

Método

Para realizar este trabajo, hicimos una revisión de la literatura. El proceso de búsqueda de los documentos incluidos en este estudio se realizó consultando las bases de datos internacionales en inglés "Tripdatabase" y "Pubmed". Empleamos la metodología de búsqueda manual, que consiste en la lectura de todos los índices de las revistas presentes en estas dos bases de datos.

El primer paso para la selección de los artículos a incluir fueron los títulos de los trabajos presentes en estas revistas que incluían los términos: "healthbenefits" y "vegetariandiet", y que nos inducían a pensar que podían presentar información relevante para el objetivo del trabajo. El más antiguo pertenece al año 2012 y el más actual al año 2015. Seleccionamos un total de siete artículos que incluyeran estos términos. Los resultados los representamos a continuación.

Resultados

- Según un estudio realizado en América del Norte las dietas vegetarianas se asocian con una menor incidencia global de los cánceres colorrectales.⁽²⁾
- En un estudio realizado en China se demostró que en comparación con los omnívoros, los lacto-vegetarianos tenían notablemente menor índice de masa corporal, menor presión arterial sistólica y diastólica, niveles séricos más bajos de colesterol total y menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.⁽³⁾
- Un estudio observacional demostró que la prevalencia de la diabetes tipo 2 es de 1,6 a 2 veces menor en los vegetarianos que en los omnívoros. Demostraron que este tipo de dieta conduce a una mayor pérdida de peso y una mayor reducción de la glucosa plasmática en ayunas.⁽⁴⁾
- Un estudio observó que los vegetarianos tienen un nivel sérico de vitamina B12 menor que los omnívoros, y con el tiempo se convertirán en deficientes de esta vitamina. Sin embargo, observaron que las ventajas de esta dieta son mayores que el inconveniente de la deficiencia de vitamina B12, pues señalan que se puede incluir en forma de suplementos o añadida a alimentos vegetarianos.⁽⁵⁾

Conclusiones

Como profesionales de la salud debemos de saber que las dietas vegetarianas pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas condiciones de salud, incluyendo la aterosclerosis, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la obesidad. La baja ingesta de alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol, y alto consumo de verduras, frutas, granos enteros, legumbres, frutos secos y semillas, y productos de soja que son ricos en fibra y fitoquímicos son componentes de una dieta vegetariana que contribuyen a la reducción de las enfermedades crónicas.⁽⁷⁾ Debemos de tener en cuenta que para que con este tipo de dieta no se obtenga una deficiencia de la vitamina B12, hay que asegurar la ingesta de esta vitamina mediante suplementos artificiales de ésta.

Bibliografía

- Radnitz C., Beezhold B. y DiMatteo J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*. 2015 Jul 1; 90:31-6. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.026. Epub 2015 Feb 25.
- Orlich M.J., Singh P.N., Sabaté J., Fan J, Sveen L., Bennett H., Knutsen S.F., Beeson W.L., Jaceldo-Siegl K., Butler T.L., Herring R.P. y Fraser G.E. Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med*. 2015 May 1; 175(5):767-76. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.59.
- Yang S.Y., Li X.J., Zhang W., Liu C.Q., Zhang H.J., Lin J.R., Yan B., Yu Y.X., Shi X.L., Li C.D. y Li W.H. Chinese lacto-vegetarian diet exerts favorable effects on metabolic parameters, intima-media thickness, and cardiovascular risks in healthy men. *NutrClinPract*. 2012 Jun; 27(3):392-8. doi: 10.1177/0884533611436173. Epub 2012 Mar 12.
- Kahleova H. y Pelikanova T. Vegetarian Diets in the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes. *J Am Coll Nutr*. 2015 Apr 27:1-11.
- Zeuschner C.L., Hokin B.D., Marsh K.A., Saunders A.V., Reid M.A. y Ramsay M.R. Vitamin B₁₂ and vegetarian diets. *Med J Aust*. 2013 Aug 19; 199(4 Suppl):S27-32.
- Pawlak R. Is Vitamin B12 Deficiency a Risk Factor for Cardiovascular Disease in Vegetarians? *Am J Prev Med*. 2015 Jun; 48(6):e11-e26. doi: 10.1016/j.amepre.2015.02.009.
- Cullum-Dugan D. y Pawlak R.J. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Acad Nutr Diet*. 2015 May; 115(5):801-10. doi: 10.1016/j.jand.2015.02.033.

Objetivo

Conocer los beneficios para la salud de la dieta vegetariana

