

**C**

Columna

## Veganismo: un desafío fisiológico



Rocío Cortés  
Cientista política

La Sociedad Vegana fundada en 1944, en Londres, establece que “el veganismo es una filosofía y estilo de vida que busca excluir todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, ya sea para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito. En términos dietéticos, es la práctica de abstenerse de todos los productos derivados completa o parcialmente de animales.”

Sobre la base de lo anterior, es legítimo preguntarnos ¿cuáles son las prácticas de la agricultura moderna?, ¿podemos abstenernos de la simbiosis que existe entre el reino animal y vegetal?, ¿que nos muestra la fisiología humana?, ¿sabemos cuál es la alimentación de la raza humana?

La siembra de vegetales, cereales y legumbres utiliza una combinación de fertilizantes minerales sintéticos y elementos naturales para su producción. Los primeros aportan nutrientes esenciales de manera inmediata al suelo; y los segundos, como compost y biofertilizantes, aportan nutrientes que dan fertilidad, mejoran la estructura del suelo y retienen su humedad. El compost está hecho de elementos animales; es una mezcla de estiércol maduro, harina de huesos, sangre seca de animal y compuestos leñosos.

En Chile, se desarrolla un sistema ecológico de siembra llamado Agricultura Vegana Biocíclica. Esta no utiliza derivados de animales en ninguna etapa del proceso, pero es un sistema que está en desarrollo y sólo un porcentaje minoritario de la población tiene acceso a sus productos. Los costos en tiempo y dinero para la producción son más extensos y elevados, ya que se respeta el proceso natural de la planta.

Sabemos que la polinización es fundamental para la sobrevivencia de plantas y toda la biodiversidad de la tierra. Este método, por el cual se originan nuevas semillas y frutos, se lleva a cabo por insectos polinizadores. Chile utiliza abejas de miel, abejorros, moscas florícolas y escarabajos nativos para la polinización de sus árboles y arbustos. Greenpeace señala que entre 30 y 40% de los polinizadores utilizados en colmenas comerciales mueren debido a un traslado extenso y constante en condiciones no óptimas; donde se polinizan monocultivos debilitando el sistema inmunológico del insecto debido a su exposición a un sólo tipo de flor durante semanas.

Con respecto a la fisiología humana, numerosos profesionales e investigadores de la salud establecen que biológicamente el humano es cazador/recolector. José Antonio Caruz, investigador de la Universidad de Jaén (España) explica que nuestra fisiología y psicología pertenecen al modo de vida del Paleolítico, época que abarcó el 98% de la existencia de nuestra especie. Materialmente hemos avanzado, pero nuestro ADN es prácticamente el mismo; nuestra biología no ha tenido el tiempo suficiente para adaptarse a la dieta agrícola/industrial creada por el hombre moderno.

Los seres humanos tenemos la necesidad de consumir proteína de donde derivan los aminoácidos y grasas esenciales. Sobre la base de los hechos, las personas que practican vegetarianismo y/o veganismo están obligadas a suplementarse; el reino vegetal no cumple con todos los requerimientos nutricionales que necesita el cuerpo humano para su equilibrio natural.

Tú puedes ser vegano, pero tú cuerpo no.