

S

isca

ARCHIVO



y terri- más ge- icativas en jóve- de inge- cipando ivos del ento In- D), todos ión. arro, co- le la Es- xcto está icho an- andono ativo. 3

CEDIA



iamote- tística y 3

Linterna de Papel



Veganismo: un desafío fisiológico

Rocío Cortés, científica política

La Sociedad Vegana, fundada en 1944 en Londres, define el veganismo como “una filosofía y estilo de vida que busca excluir todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales”.

En términos dietéticos, implica abstenerse de todo producto derivado de animales.

Cabe preguntarse ¿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 producción agrícola de vegetales, cereales y legumbres combina fertilizantes sintéticos con elementos naturales como el compost, compuesto por estiércol maduro, harina de huesos y sangre seca animal y compuestos leñosos.

En Chile, existe un sistema ecológico de siembra llamado Agricultura Vegana Biocíclica, que prescinde de derivados animales. Es un sistema en desarrollo y 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.

La polinización —proceso fundamental para la supervivencia de las plantas y la biodiversidad terrestre— se lleva a cabo por insectos como abejas, abejorros y escarabajos, y constituye el mecanismo mediante el cual se originan nuevas semillas y frutos. Greenpeace advierte que entre el 30 y el 40% de los polinizadores en colmenas comerciales mueren debido a traslados ex-

tensos y a la exposición prolongada a monocultivos, lo que debilita su sistema inmunológico.

Respecto a la fisiología humana, José Antonio Caruz de la Universidad de Jaén, sostiene que biológicamente el ser humano es cazador-recolector. Nuestra biología corresponde al modo de vida del Paleolítico, período que abarcó el 98% de la existencia de nuestra especie. El ADN humano no ha tenido tiempo suficiente para adaptarse a la dieta agrícola e industrial moderna.

El cuerpo humano requiere proteínas y grasas esenciales que no puede producir por sí mismo y las obtiene mediante la dieta. El estómago, del tamaño del puño, está diseñado para alimentos densos en nutrientes. Somos capaces de digerir proteína y grasas animales; la vesícula biliar cumple la función específica de procesar estas grasas. Los herbívoros, en cambio, carecen de vesícula y poseen sistemas digestivos complejos con múltiples compartimentos estomacales, adaptados para transformar vegetales en proteína.

Quienes practican el veganismo deben suplementarse; el reino vegetal no satisface la totalidad de los requerimientos nutricionales que el organismo humano necesita para su equilibrio natural. Una persona puede adoptar el veganismo como filosofía, pero su fisiología no está diseñada para ello.

Todos generamos impacto al estar insertos en una cadena alimenticia donde la transferencia de energía sostiene la vida: una interdependencia que la fisiología no permite ignorar.

