

## POSICIÓN DE LA S.A.N. SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

En los últimos años ha crecido la popularidad de la alimentación vegetariana fundamentada en consideraciones éticas, cuestiones medio-ambientales, factores religiosos y razones de salud. La difusión de los resultados de grandes estudios poblacionales que demuestran que la misma se asocia con menor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición también determina un creciente interés en el tema por parte de la comunidad científica.

La alimentación vegetariana cuenta con el respaldo de numerosas sociedades científicas, como la ADA (American Dietetic Association), que en 2009 publicó un documento de posición en el que establece que “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas”.

Si bien algunos prefieren considerar vegetarianos a los que no incluyen en su alimentación ningún alimento de origen animal (veganos o vegetarianos estrictos), otros autores también incluyen a los ovo-lacto-vegetarianos.

La existencia de patrones alimentarios tan diferentes complica la revisión de la evidencia científica con respecto a los beneficios de la alimentación vegetariana, y también determina que los consejos deban adaptarse de acuerdo a la variante realizada.

Existe numerosa evidencia epidemiológica que demuestra que el patrón de alimentación vegetariana está asociada con un perfil más favorable de factores de riesgo metabólicos (lípidos plasmáticos, inflamación, e insulino resistencia), y menor prevalencia de hipertensión arterial, diabetes tipo 2, sobrepeso y un menor riesgo de muerte por enfermedad isquémica cardíaca y que tienden a tener un menor riesgo de sufrir cáncer en relación a la población general. No está del todo claro si los beneficios para la salud de la alimentación vegetariana son atribuibles a la ausencia de carne en la dieta, al aumento del consumo de un alimento en particular, al patrón de alimentos que se consumen en la dieta vegetariana o a otros componentes del estilo de vida saludable a menudo asociado con el vegetarianismo.

Actualmente no existen datos oficiales sobre la cantidad de vegetarianos en el país y lo mismo ocurre a nivel mundial donde las estadísticas son escasas y poco consistentes. Los resultados de encuestas y sondeos han informado una prevalencia en la población de entre el 1% y el 10% en la Unión Europea, los EE.UU. y Canadá.

Debe tenerse en cuenta que muchas personas que se dicen vegetarianos o adoptan ésta alimentación presentan en realidad trastornos preexistentes de la conducta alimentaria, por lo cual los profesionales de la salud deben estar atentos ante esta posibilidad. También es importante considerar que las dietas vegetarianas restrictivas, monótonas y mal planificadas son insuficientes en términos de provisión de nutrientes e incluso pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo. Por esta razón, el asesoramiento profesional apropiado es importante para asegurar una alimentación vegetariana nutritiva y adecuada especialmente para los grupos vulnerables.

Los nutrientes potencialmente preocupantes en la alimentación de los vegetarianos incluyen a la vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, vitamina D, zinc y en menor medida las proteínas y el iodo. Aunque una alimentación vegetariana puede satisfacer las recomendaciones actuales para todos estos nutrientes, el uso de suplementos y alimentos fortificados proporciona un escudo eficaz contra una eventual deficiencia.

La vitamina B12 es de especial interés, ya que prácticamente no existen fuentes confiables de esta entre los alimentos de origen vegetal. Por este motivo los veganos deben asegurarse de incluir suficiente cantidad de alimentos fortificados, o ingerir suplementos que contengan esta vitamina. Debido a las consecuencias que puede traer la deficiencia de vitamina B12 sobre la salud del feto y el recién nacido, es fundamental que las mujeres vegetarianas embarazadas, en período de lactancia y aquellas que estén planeando un embarazo ingieran suficiente cantidad de vitamina B12.

Con respecto a los ácidos grasos omega-3, los vegetarianos suelen tener concentraciones séricas de DHA y EPA inferiores a los no vegetarianos, mientras que los veganos no cuentan en su alimentación con casi ninguna fuente de estos dos ácidos grasos, a excepción de alimentos fortificados y algunas algas. Es importante asegurar un aporte adecuado sobre todo en las personas con mayores necesidades de AGPI $\omega$ -3 como las mujeres embarazadas o en período de lactancia. La conversión de ácido alfa linolénico a EPA y DHA es limitada, por lo cual es importante incrementar el aporte de este ácido graso incluyendo poroto de soja, semillas de lino y chía, nueces y aceite de canola .

Con respecto a los minerales, debe tenerse en cuenta que los alimentos de origen vegetal presentan en general menor biodisponibilidad de hierro, debido al contenido de fitatos, por lo cual la dieta debería contener niveles más elevados de este mineral para asegurar que la cantidad absorbida sea adecuada. Medidas como incluir frutas ricas en vitamina C y evitar la ingestión de infusiones en las comidas con hierro, y el remojo y la germinación de cereales, legumbres y semillas, o la fermentación de panes pueden incrementar la absorción de hierro. La biodisponibilidad de zinc también se ve reducida por la presencia de fitatos y puede beneficiarse por estas últimas medidas.

La inclusión de lácteos en los lacto-ovo vegetarianos permite que se ingiera suficiente calcio. Pero debido al bajo contenido de calcio de la mayoría de los alimentos vegetales y la presencia de oxalatos que reducen la absorción, es difícil para los veganos alcanzar las ingestas recomendadas de éste mineral. La baja ingesta de calcio se ha asociado con menor densidad mineral ósea en los veganos, pero algunos autores sostienen que es poco probable que esta resulte en un aumento clínicamente importante del riesgo de fracturas. Sin embargo, se necesitan más estudios para proporcionar conclusiones definitivas sobre la salud ósea en veganos.

Con respecto a las proteínas, en términos generales, tanto lacto-ovo-vegetarianos como veganos suelen presentar un balance nitrogenado adecuado. Es necesario tener en cuenta la menor digestibilidad de las proteínas vegetales, y aportar un adecuado balance de aminoácidos esenciales, incorporando diferentes fuentes proteicas complementarias a lo largo del día (no necesariamente en la misma comida), por ejemplo incluyendo cereales y legumbres.

Los patrones alimentarios vegetarianos necesitan ser adecuadamente definidos y se necesitan más estudios de intervención antes de poder recomendarlos a toda la población general como un modo de conseguir un estado de salud óptimo. Los beneficios descritos de una alimentación vegetariana no son exclusivos de ella. Otros patrones alimentarios que incluyen pequeñas cantidades de pescados o carne roja magra parecen ofrecer también una protección significativa contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la mortalidad general.

Finalmente, la Sociedad Argentina de Nutrición considera que si un individuo es vegetariano o decide adoptar éste tipo de alimentación, debe ser provisto de educación y orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable.

### **GRUPO DE TRABAJO ALIMENTOS**

Coordinador: Dr. Raúl Sandro Murray  
Primer Secretario: Dr. Edgardo Ridner  
Segunda Secretaria: Lic. Agustina Marsó  
Integrantes: Dr. Ricardo Basile  
Lic. Gabriela Saad  
Dra. Mariana Munner  
Lic. Alicia Roviroso  
Dra. Marta Alicia Sanchez  
Lic. Natalia Echegaray  
Dr. Diego Roberto Gallo  
Lic. Marcela Manuzza  
Dr. Julio Montero

### **SUBCOMISIÓN CIENTÍFICA**

Coordinador:  
Dr. Raúl Sandro Murray  
Integrantes:  
Dra. Mónica Katz  
Dra. Carmen Mazza  
Dra. Nora SlobodianiK  
Lic. María Ines Somoza  
Dra. Mariana Tahhan  
Dr. Pedro Tesone  
Dr. Claudio D. González  
Dr. Eduardo Esteban  
Dra. Ana María Cappelletti

### **Comisión Directiva 2014**

Presidente:  
Dr. César A. Casávola

Vicepresidente:  
Dr. Raúl Sandro Murray

Secretario:  
Dr. Hugo Montemerlo

Tesorera:  
Dra. Gisela Medrano  
Prosecretaria:  
Lic. Gabriela Saad

Protesorera:  
Lic. María Paz Amigo

Vocales:  
Dra. Marta Alicia Sánchez  
Dr. Pablo López Schimpf  
Dra. Georgina Alberro

Dra. María Teresa Gorrini  
Dra. Alicia Nora Corrado

Vocales Suplentes:

Dra. Giselle Vergara  
Lic. María Dolores Fernández Pazos