

Mites vegans



J. M. Mulet

Institut de Biologia Molecular i Cel·lular de Plantes · UPV

Una de les modes alimentàries que més embranzida està tenint en els darrers temps és el veganisme. El seus practicants, a banda que els agrada fer saber a tot el món que ho són, defensen que es pot tenir una alimentació sana i equilibrada sense cap aliment d'origen animal, és a dir, és un vegetarianisme que, a més a més, no consumeix ni llet, ni ous ni mel.

El veganisme no té res de nou. Diverses religions vinculades amb l'hinduisme o el budisme, o fins i tot algunes esglésies cristianes fan pràctiques paregudes. De fet, algunes de les escoles budistes més estrictes practiquen el frutarianisme (menjar sols parts de les plantes que no impliquen matar-la), i l'hinduisme que es practica a Nepal a més de prohibir els aliments d'origen animal també prohibeix les plantes de la família de les liliàcies com l'all i la ceba per l'olor tan forta que desprenen.

Molts practicants del veganisme ho fan per motius filosòfics o per ideologia animalista; sostenen que podem alimentar-nos sense matar o aprofitar-nos dels animals. Des d'aquest punt de vista no hi ha res criticable, és una opció personal tan vàlida com qualsevol altra. El problema és quan reforcen aquestes afirmacions amb arguments que no són certs. Per exemple, el veganisme és millor per a la salut? No necessàriament. Es pot tenir una dieta equilibrada menjant carn o essent vegetarià ovolacti. Si eres vegà, tindràs problemes amb la vitamina B12, que sols prové de fonts animals; per això, es recomana que els vegans es suplementen amb aquesta vitamina. Ara s'ha estès el mite que un bacteri com la chlorella és rica en aquesta vitamina. És fals, té un anàleg de la vitamina B12, però que no es asimilable, al marge de la contradicció d'estar menjant bacteris, que no són vegetals i per tant, hauria d'establir-se si es vegà. Una mare lactant que practique el veganisme també hauria de suplementar-se amb iode, i el veganisme no estaria recomanat per a nadons menors de tres anys. Molts vegans també argumenten que els animals de companyia poden ser vegans i fins i tot existeixen pinsos vegans. Molts veterinaris adverteixen del problema que pot tenir aquesta dieta, sobretot, per als animals carnívors estrictes, com ara els gats.

El crudiveganisme tampoc no estaria recomanat, atès que el fet de no cuinar els aliments disminueix la biodisponibilitat de molts nutrients, i també augmenta la inseguretats alimentària. Els defensors diuen que simis com els goril·les son crudivegans i

Si ets vegà, tindràs problemes amb la vitamina B12, que sols prové de fonts animals.

El bacteri chlorella conté un anàleg d'aquesta vitamina, però no és assimilable.

no semblen tenir problemes per a acumular massa muscular. Aquest argument es enganyós. És cert que un goril·la és crudivegà i que això no l'impedeix acumular massa muscular, però el detall que obliden és que un goril·la passa el 85% del temps menjant i que la quantitat d'aliments que necessita per a cobrir els requeriments nutricionals és molt elevada comparada amb la nostra. Si en compte de 7000 milions de persones fórem 7000 milions de goril·les, el planeta col·lapsaria per manca de recursos.

Un altre argument és que la dieta vegana és la que més s'assembla a la dieta primitiva de la espècie humana. Això es més que qüestionable. La majoria d'espècies d'*homo* anteriors als *homo sapiens* eren omnívores, igual que nosaltres ara, el que explica que tinguem quatre dents canines (el quatre ullals) que serveixen per a esgarrar carn, que els herbívors estrictes que provenen d'una filogènia d'herbívors no tenen. El fet que el mateix gori·la tinga dents canines demostra que els seus avantpassats evolutius sí que menjaven carn i que actualment tenen una funció defensiva. Es creu que abans que el gènere *homo* colonitzara el món, quan vivien a la sabana africana, els primitius homínids eren carronyers, i ens tocava barallar-nos pel menjar amb els avantpassats de les hienes i els voltors. Sols hi ha una excepció coneguda. Les restes de neardentals de la cova del Sidró, a Astúries, han demostrat que tenien una dieta vegetariana. Al seu darrer llibre, però, Bermúdez de Castro recomana agafar aquesta evidència amb cautela ja que potser és una errada experimental o que tenen una mostra molt reduïda, perquè a tots els jaciments contemporanis s'han trobat nombroses evidències de cacera i fins i tot de canibalisme, o això o és que els primers vegans eren asturians i es varen extingir.

