



► 21 Novembre, 2014

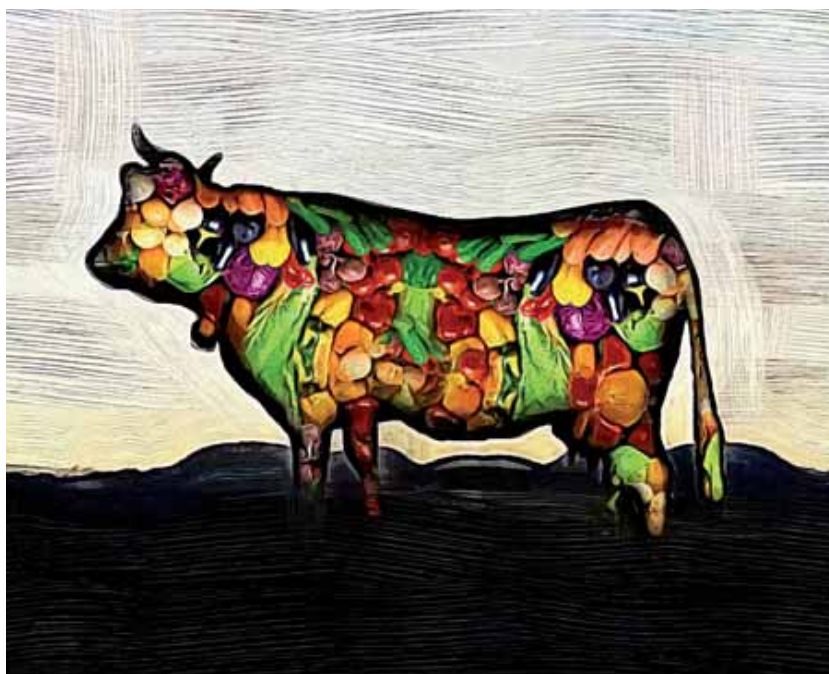
EN LA NUTRICIÓ TOTS  
 ELS ALIMENTS HI  
 TENEN CABUDA

Abel Mariné



Professor emèrit de nutrició i  
 bromatologia  
 Facultat de Farmàcia. Campus  
 de l'Alimentació. UB

# Vegetarians i flexitarrians



LLUÍS ROMERO

Són moltes les persones que buscant una alimentació saludable segueixen dietes "motivades". La que té més tradició és el vegetarianisme. Com que no és una alimentació omnívora (menjar de tot) convencional, se la sol considerar una de les alimentacions alternatives, la qual cosa és discutible, perquè en aquest conjunt s'inclouen des de dietes de base religiosa fins a les anomenades "miracle", que no tenen la consistència del vegetarianisme. El vegetarianisme exclou aliments d'origen animal. Si l'exclusió és total, es tracta del vegetarianisme o veganisme. Els lacto- i/o ovo-vegetarians no mengen carn ni peix, però sí llet i derivats i ous, que no requereixen el sacrifici dels animals. La seva és una dieta prou variada i completa. Darrerament ha sorgit el flexitarianisme, un vegetarianisme *light*, ja que es complementa, amb moderació, amb carns o altres productes animals. De fet és una manera

"sophisticada" d'anomenar el que és sabut i no té res de nou, que en una alimentació correcta han de predominar els vegetals, però els productes animals hi aporten nutrients que aquells no contenen, o s'hi troben en una forma no prou adient per ser ben assimilats (el ferro de les carns, per exemple, s'assimila molt millor que el dels espinacs).

**LES RAONS DELS VEGETARIANS SÓN** diverses: ètiques (respecte als animals i al medi ambient), religioses i de salut. Un dels pri-

**Menjar ha de ser un acte lliure i cadascú s'ha de poder alimentar segons les seves necessitats, desitjos i creences**

mers vegetarians va ser Pitàgores, que ho feia més com a protesta enfront dels banquets dels rics que pensant en la salut. Hi ha molts estudis que avalen les dietes vegetarianses com a més saludables (enfront de trastorns cardiovasculars, càncer...), però no sempre es té prou en compte que molts vegetarians porten una vida sana en general i no solen fumar ni beuen alcohol, per exemple. Potser no tot és prou positiu. S'acaba de publicar una recerca de la Universitat de Loma Linda, Califòrnia, dels Adventistes del Setè Dia, que són vegans o lactoovovegetarians, on s'ha estudiat molt el vegetarianisme, que indica que els vegetarians tenen recomptes d'esperma més baixos que els que mengen carn.

**EN DEFINITIVA, ELS VEGANS, SOBRETOT** infants i dones embarassades, tenen risc de dèficit en vitamina B12, que no es troba en els vegetals; calci, present sobretot a la llet; ferro, nutrient clau de les carns, i omega-3, procedent sobretot del peix. De totes maneres l'organisme es pot adaptar aprofitant millor aquests nutrients i reduint-ne l'eliminació. En canvi, existeixen pobles que s'adapten en sentit contrari, com els massai o els esquimals, que amb una dieta molt escassa de vegetals gaudeixen de bona salut. Pel que fa a la despesa ecològica de la producció d'aliments, s'ha de tenir en compte que els vegetals tenen un impacte menor, però la concentració de nutrients és superior en els productes animals. És a dir, si comparem la quantitat d'energia i recursos necessaris per produir 100 grams de mongetes o de carn, en fa falta més per la carn, però aquesta és més densa en nutrients. Si això es té en compte, les diferències ja no són tan importants. Són molts els factors a considerar i no hauríem de caure en simplificacions. De fet, la naturalesa ens diu el mateix que la nutrició: tots els aliments hi tenen cabuda però la producció i consum d'aliments d'origen vegetal ha de ser superior als d'origen animal.

**MENJAR HA DE SER UN ACTE LLIURE** i cadascú s'ha de poder alimentar segons les seves necessitats, desitjos i creences, i el vegetarianisme és una opció vàlida. Però quan es redueix la varietat d'aliments, s'ha de ser més curós i expert en les quantitats i tipus d'aliments a consumir, i saber que potser calen alguns suplementos, cosa que no passa amb la correcta alimentació omnívora. I si volem cuinar vegetarià a casa nostra, tenim el llibre de Germà Coenders *202 receptes històriques i tradicionals catalanes sense carn ni peix*, com ens informava Salvador Garcia-Arbós a Presència el desembre del 2010.