

mujer

Karla Rubilar

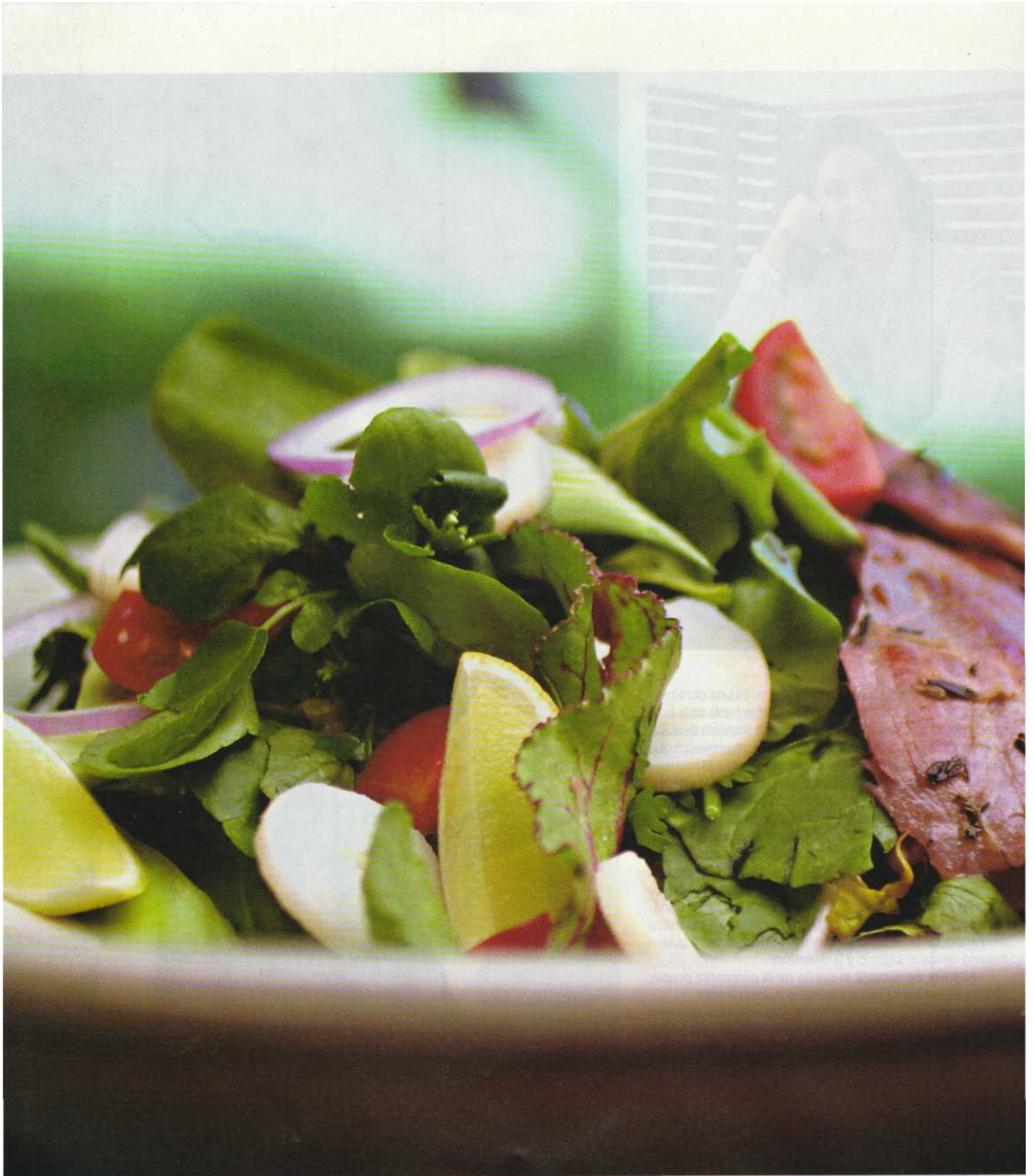
"Tengo
tranquilidad
espiritual"

VEGETARIANOS
QUE NO LE TEMEN
A LA CARNE

Narciso Rodríguez
Moda latina
y minimalista

LA TERCERA
REVISTAS





La dieta flexitariana

Vegetariana pero flexible

Está de moda ser vegetariano, pero no es fácil prescindir completamente de la carne. Desde que existe la dieta flexitariana, popularizada a partir de un libro publicado recientemente por la nutricionista norteamericana Dawn Jackson Blatner, los vegetarianos pueden saborear ocasionalmente un bistec sin asomos de culpa.

por: SOFÍA BEUCHAT fotos: CARMEN PAZ FIGUEROA agradecimientos: ANAKENA, HOTEL GRAND HYATT SANTIAGO

Durante más de 10 años, la nutricionista norteamericana Dawn Jackson Blatner temió que alguien la descubriera mientras saboreaba a escondidas unas costillitas de chanco con salsa barbecue, unas cecinas de pollo o un jugoso bistec. En sus palabras, era una "vegetariana floja", una "carnívora de clóset", y sólo vegetariana puertas afuera.

No es la única seguidora de la dieta anti-carne que se ha enfrentado a estos sentimientos de culpa, especialmente en culturas como la nuestra, donde las verduras no suelen ser consideradas el plato fuerte sino meras acompañantes.

Ser vegetariano no es cosa fácil. Es hambre segura en un asado; es transformarse en una invitada difícil en cualquier comida; y es estar en riesgo permanente de no encontrar qué comer en una carta cada vez que vamos a restaurantes con amigos. Ser vegetariana para algunos implica, además, no poder encontrar fuentes alimenticias que les den la saciedad que entregan los alimentos cargados de proteínas.

Según un estudio de la revista especializada *American Journal of Clinical Nutrition*, publicado en 2003, apenas uno de cada tres vegetarianos logra ajustarse a su opción nutricional completamente. Porque hacerlo bien es sumamente complicado: no se trata de, simplemente, dejar de lado la carne que está en el plato y concentrarse en el arroz y el tomate –cosa que hoy hacen tantas adolescentes– sino de encontrar las proteínas que necesita el cuerpo pero en otras fuentes de origen que no sean las animales. Por eso, los vegetarianos comen muchos alimentos con soya –como el tofu o la carne vegetal–, frutos secos y legumbres mezcladas con cereales. A veces, incluso, toman suplementos

de hierro. Los veganos deben ser aún más estrictos al buscar fuentes alternativas de alimentación, pues ellos ni siquiera se dan permiso para probar leche o huevos.

Según consigna el Vegetarian Resource Group, que coordina investigaciones sobre vegetarianismo en Estados Unidos, sólo el 3% de la población dice no comer carne, pescados o aves. Pero cada día hay más personas que, si bien no son completamente vegetarianas, demuestran interés por reducir su consumo de carne –sin eliminarla– y aumentar su ingesta de proteínas de origen vegetal. Según un estudio publicado por la consultora norteamericana Mintel Group, especializada en hábitos de consumo, el mercado de alimentación específica para este grupo creció de manera feroz en los últimos 10 años: el año 1998 se facturaron US\$ 646 millones en Estados Unidos por este concepto, mientras que para el 2008 se habla de cifras que bordean los US\$ 2.500 millones.

Una dieta que promete

Los vegetarianos más puristas suelen fundar su decisión en razones éticas: les molesta el maltrato a los animales y, también, el daño ambiental que se desprende de la industria asociada al consumo de carne. Pero para la mayoría de las personas se trata más bien de un estilo de alimentación sano. Hay muchísimos estudios que comprueban que con una dieta vegetariana bien hecha, los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos de la sangre se mantienen en niveles óptimos. El riesgo de vivir un accidente cardiovascular o sufrir varios tipos de cáncer se reduce. Los vegetarianos viven casi cuatro años más que las demás personas y, en promedio, pesan un 15% menos.

Con estos argumentos, la doctora Dawn Jackson Blatner buscó evidencia científica sobre los beneficios de una dieta vegetariana no estricta. ¿Será posible que si se come un bistec a la semana se obtengan los mismos beneficios para la salud que los que entrega un vegetarianismo riguroso? La respuesta es sí, y hay estudios de la Universidad de Oxford y de la Universidad de Florida, entre otros, que lo demuestran. Eso es una gran noticia. Tan buena, que motivó a la doctora a escribir el libro *The Flexitarian Diet* (La Dieta Flexitariana, editado por McGraw-Hill, sólo en inglés), que se agotó rápidamente tras su llegada a las librerías norteamericanas en octubre pasado.

El libro se promueve como "una manera principalmente vegetariana para perder peso, estar más sano, prevenir enfermedades y sumar años a su vida". Para ello, propone comenzar por dejar sólo dos días de la semana con una die-

ta sin carne, pescados o aves, luego subir a dos o tres días y llegar a cinco. Como suele ocurrir en los libros de su tipo, la doctora incluye recetas—ella dirige un solicitado taller de cocina en Chicago— y un plan semanal, con menús de 1.500 calorías diarias, además de muchas fuentes novedosas de proteínas.

El título no podría ser mejor: la palabra "flexitariana" se asocia rápidamente con los dos conceptos que dan forma a esta propuesta: vegetarianismo y flexibilidad. Y no es un invento de la doctora: el año 2003, la American Dialect Society—entidad que da respaldo oficial a las palabras usadas en el lenguaje de su país—la reconoció para referirse a las personas que son vegetarianas pero comen carne. Además, figura en muchos diccionarios. El Webster's New Millennium Dictionary, por ejemplo, define a los flexitarianos como "vegetarianos lo suficientemente flexibles como para comer oca-

¿Será posible que, si se come un bistec a la semana, se obtengan los mismos beneficios para la salud que los que entrega un vegetarianismo riguroso? La respuesta es sí.

sionalmente carnes o pescados".

Sin embargo, es Dawn la responsable de que se haya puesto de moda, porque está muy vinculada con los medios de comunicación: tiene un blog en el USA Today, escribe en la revista *Time Out* de Chicago, es oradora oficial de la American Dietetic Association y está en el directorio de la revista *Fitness Magazine*.

Lo que la doctora hizo fue popularizar un nombre para los hábitos alimentarios que hoy sigue el 40% de las personas en los países desarrollados, según cifras entregadas por la revista *Newsweek*. Gracias a ella, hoy una persona puede decir que es vegetariana sin negar que come carne de vez en cuando. Ya no es una traición ni un pecado. Sólo los vegetarianos más acérrimos se han opuesto y han afirmado que promover que un vegetarianismo blando es como aceptar que se maltraten dos animales en vez de cuatro, en vez de condenar el vejamen de por sí.

Sin embargo, para la mayoría de los especialistas es un paso en la dirección correcta. "Efectivamente, hay un creciente interés por la dieta vegetariana, especialmente entre mujeres estudiantes secundarias y universitarias", afirma Alejandra Alarcón, nutricionista del Centro de Obesidad San Jorge, de la Universidad Católica. "En el tema de la alimentación siempre están apareciendo modas. Esta corriente no resulta peligrosa en personas sanas, siempre que se mantenga el consumo de proteínas básico también en los días vegetarianos, especialmente en el caso de los niños. Puede ser bueno agregar suplementos de hierro en mujeres de edad fértil y embarazadas y nodrizas para prevenir la anemia, ya que es en las carnes rojas donde el hierro es más biodisponible, es decir, se absorbe de mejor manera y en mayor cantidad".

