



## ¿TIENE VENTAJAS SER VEGETARIANO PARA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Las dietas vegetarianas han tomado mucho auge en los últimos años, con la creencia de que son más saludables e incluso muchos atletas y gente activa han adoptado este tipo de dietas. Pero ¿qué evidencia hay de que ser vegetariano sea una ventaja sobre la salud y el rendimiento?

Hay varias razones por las que las personas optan por seguir una dieta vegetariana, siendo las más comunes los beneficios para la salud, la ética animal, las creencias religiosas y recientemente, la preocupación por el impacto ambiental también empieza a reconocerse.

Existen diferentes tipos de vegetarianos, que van desde los más estrictos, conocidos como "veganos", los cuales no incluyen en su alimentación ningún tipo de alimento de origen animal (e incluso algunos no consumen ni siquiera alimentos que los contengan como ingrediente); los "lactovegetarianos" que sólo llegan a incluir productos lácteos; "ovovegetarianos" que sólo incluyen huevo; y los "ovolactovegetarianos" que incluyen huevo y lácteos.

Aunque las investigaciones han demostrado ventajas sobre la salud al seguir este tipo de dietas, parece que los beneficios se deben más al hecho de incluir abundantes alimentos de origen vegetal en la dieta, que son ricos en vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos (sustancias que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios), que por el hecho de eliminar la carne y demás productos de origen animal. Ciertamente, los excesos en el consumo de carne y alimentos de origen animal, sobre todo los que tengan alto contenido de grasa, se han asociado con el aumento de enfermedades crónicas; pero este riesgo disminuye al moderar el consumo de estos alimentos e incluir suficientes alimentos de origen vegetal. Es decir, **una dieta mixta sin excesos y con suficientes alimentos de origen vegetal puede ser también una opción saludable**. Además, en los estudios donde se evalúan los efectos de las dietas vegetarianas se ha observado que las personas que siguen este tipo de dietas también tienden a ser más activas y en general a tener estilos de vida más saludables, lo cual nos indica que



el resultado final no sólo depende del contenido de la dieta, sino de todo el estilo de vida.

En cuanto al rendimiento deportivo, los estudios son aún más limitados y no existe una explicación por la cual las dietas vegetarianas pudieran dar una ventaja en el rendimiento, excepto que su contenido de carbohidratos pudiera ser más alto y que el contenido de fitoquímicos (antioxidantes y antiinflamatorios) pudiera dar una ventaja en la recuperación. No obstante, también pueden tener limitaciones al ser dietas de menor densidad energética, es decir, que se requiere comer mayor cantidad de alimento para cubrir las calorías que requieren los deportistas; también puede ser difícil cubrir los requerimientos de proteína (en especial los veganos) y algunos nutrimentos importantes como el hierro, Vit B12 y calcio, que predominan en alimentos de origen animal. Sin embargo, un deportista con una dieta vegetariana bien planeada, puede cubrir todas las demandas del entrenamiento. Hoy en día existen muchos atletas exitosos entre basquetbolistas, maratonistas, tenistas que siguen este tipo de dietas.

Así, podemos concluir que el seguir una dieta vegetariana no es mejor para la salud que una dieta mixta, si esta última incluye suficientes alimentos de origen vegetal y no se consumen excesos de alimentos de origen animal. Con ambos tipos de dietas, bien planeadas, se puede tener además un buen rendimiento deportivo.