



¿Qué hace un médico como usted en un congreso de veterinarios como este?

Entre la lista de participantes en la mesa sobre omnívoros que acogió el 31.º World Buiatrics Congress se encontraba el doctor especialista en endocrinología y nutrición Antonio Escribano, con quien repasamos en las líneas que siguen algunos de los beneficios que tiene el consumo de productos de origen animal.

“Durante toda mi vida he defendido que la relación entre farmacia, veterinaria y medicina debe ser absolutamente compacta”, sostiene Antonio Escribano, doctor en medicina, catedrático de nutrición y especialista en endocrinología y en medicina del deporte.

Por ello, al preguntarle por qué ha decidido participar en un congreso veterinario, señala: “De lo que aquí se habla es sobre salud animal y

el 90 % de todo eso va dedicado al consumo humano; entonces, en todo caso, lo raro es que aquí solo haya un médico”, puntualiza, al tiempo que remarca la transcendencia que tienen los productos animales que consumen las personas en la salud humana. “Todo lo bien que se haga en veterinaria va a repercutir en la salud de la gente que consume los productos que los veterinarios, en definitiva, cuidan con su trabajo”.

PROMOVER LA COMUNICACIÓN ENTRE LAS RAMAS DE LA BIOLOGÍA

Cree Escribano que las sinergias entre veterinaria y las demás ciencias de la salud humana y vegetal deberían ser mucho mayores, en tanto en cuanto no se trata de áreas independientes. “Al final todos nos dedicamos a lo mismo, todos partimos de una madre común, que es la biología, luego la relación entre ramas debería ser muchísimo más directa”.

A eso precisamente acudió este médico al WBC de Madrid, a tratar de optimizar las relaciones entre veterinaria y medicina a través de su participación en la mesa redonda sobre omnívoros, aunque, puntualiza, le parece “increíble” que sea necesario llevar a cabo este tipo de debates: “Es como si en un congreso de medicina tuviésemos una mesa del oxígeno... ¿Es necesario consumir oxígeno?, ¿o es necesario beber agua? Me parece sorprendente que tengamos que debatir sobre si somos omnívoros o no. Lo somos y se acabó”, afirma.

No obstante, lo cierto es que en la actualidad este es un tema de debate y sí es necesario hablar del motivo por el que los seres humanos somos omnívoros. Sobre ello trató la intervención de Escribano en la mesa. “Empezamos a comer productos animales hace unos tres o cuatro millones de años y, gracias a eso, estamos aquí ahora, hablando. Si no, estaríamos todavía en la etapa primitiva. Gracias a eso tenemos un cerebro de una media de 1.500 cm³. Gracias a eso hemos podido desarrollarnos física y mentalmente”, enumera.



► "LOS MÉDICOS SOMOS LOS QUE VEMOS EL RESULTADO FINAL DEL PARTIDO. HASTA QUE EL ÁRBITRO NO PITA, NO ACUDEN A NOSOTROS"

IGNORANCIA Y NEGOCIO, LOS INTERESES OCULTOS

¿Qué razones se esconden tras estas nuevas corrientes contrarias al consumo de productos de origen animal? Apunta este médico que uno de los motivos es, junto con las ganas de destacar, la ociosidad. "Hoy en día, tenemos cubiertas muchas necesidades básicas que nunca lo habían estado, como la alimentación y el cobijo, entonces la gente tiene más tiempo libre", expone. "No hay peor cosa que una mente aburrida. La gran pandemia actual no es el COVID, es querer ser original y, más aún, querer serlo en

áreas en las que nadie lo ha sido antes, porque entonces vas y dices alguna tontería, sin ser consciente de que lo es, y eso llega a crear una bola que tiene consecuencias, las cuales pueden ser muy diferentes desde que eso se dice hasta que se expande", narra.

Por supuesto, este no es el único factor desencadenante: los intereses económicos tras la promoción de determinadas creencias son detonantes claros. "Esto también forma parte de un gran negocio. Detrás siempre hay un *lobby* secundando que se cuestione un proceso evolutivo como este, que abarca millones de años".

LOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL, TRASATLÁNTICOS DE MOLÉCULAS

El ser humano necesita una cantidad de 0,9 gramos de proteína por kg de peso y día y, dice Escribano, al consumir un producto cárnico, como, por ejemplo, un filete, "es como si entrase en nuestro cuerpo un auténtico trasatlántico de moléculas", el cual descarga en nuestro estómago a sus pasajeros: selenio, zinc, potasio, metionina... "Todo esto lo obtenemos en su mayoría de la proteína animal".

El intestino delgado es el encargado de que digiramos ese tipo de sustancias, las cuales procesa mucho mejor que la proteína vegetal. "La cuestión está en que la proteína vegetal no la digerimos nosotros, sino las bacterias y, por lo tanto, para conseguir la misma cantidad de aminoácidos solo con proteína vegetal habría que consumir cuatro veces más, un volumen enorme que no podríamos digerir y que nos acarrearía graves problemas digestivos", cuenta. ►►

IV Feria Profesional de Maquinaria, Agricultura y Ganadería



XUNTA DE GALICIA



Xacobeo 21-22



Feira Internacional de Galicia ABANCA



2 - 4 marzo 2023
SILLED A - GALICIA - ESPAÑA

"Cita referente en innovación agropecuaria"

www.cimag.gandagro.com

#cimag23

#gandagro23



Concello de Silleda



DEPUTACIÓN PONTEVEDRA



FEIRA INTERNACIONAL DE GALICIA ABANCA • E-36540 SILLED A • Pontevedra • Tel. 986 577000 • e-mail: cimag-gandagro@feiragalicia.com

EL LÁCTEO, UN SECTOR MÁS ENTRE LOS AFECTADOS

En lo que se refiere al consumo de productos lácteos, señala Escribano que el ser humano lleva tomándolos unos 10.000 años y que se trata de un proceso parejo al movimiento hacia el norte del planeta de las poblaciones que habitaban en aquel entonces en el centro de África. "A la par con esta migración, se fue perdiendo radiación solar (de ahí que nuestra piel se aclare) y, por ende, vitamina D. Uno de los motivos principales para tomar leche es la vitamina D. No hay más", explica.

De esta forma, hubo en la especie una mutación genética, "como ha habido muchísima a lo largo de la historia", y un porcentaje importante de los humanos produjo lactasa después de los dos años del nacimiento. Así pues, la radiación solar es un factor clave para la capacidad de producir lactasa, tal y como apunta nuestro entrevistado: "De ahí que, en Suiza, en donde la radiación solar es menor, solo un 10 % de la población no tiene lactosa, mientras que aquí hay entre un 25 % y un 30 %, en el centro de África, es de un 40 % o un 45 %".

Ese porcentaje de personas que no tienen suficiente lactasa para digerir el hidrato de carbono de la leche son los intolerantes a los lácteos. "Otra cosa es la alergia, que es más complicada. Ahí ya estamos hablando de una patología", diferencia.

En relación con esto, otro problema consecuencia de las nuevas modas de consumo es el de los no intolerantes que terminan por sufrir la intolerancia tras consumir sistemáticamente leche sin lactosa. "Lo que se le echa a la leche sin lactosa es lactasa y, como el organismo tiene *feedback* para todo, entiende que, si tú le das ya la lactasa, no necesita fabricarla; entonces terminas por convertirte en intolerante a este disacárido que, por cierto, también está presente en otros productos, como el jamón york", advierte. "Y lo peor es que hay quien presume de eso, que pide leche sin lactosa y se piensa más evolucionado por ello", clama.

En nuestra conversación tampoco podríamos dejar de lado el tema recurrente de las leches vegetales. "Son zumos", define Escribano. "Tú comprimes la soja y te sale un líquido blanco y, como tiene ese color, pues dicen que es leche. Si fuese rojo dirían que es sangre. La realidad es que no tienen nada que ver. No puede sustituirse la leche con bebidas vegetales, con las mal llamadas 'leches vegetales' que, además, no es recomendable consumir todos los días porque, por ejemplo, la soja tiene cierto grado de toxicidad".

► "FALTARLE AL RESPECTO A LA BIOLOGÍA ES ALGO QUE SE PAGA. NO PODEMOS JUGAR CON LAS REPERCUSIONES QUE TIENE PARA NUESTRA SALUD UNA DECISIÓN COMO LA DE RENUNCIAR AL CONSUMO DE CARNE"

También es necesario tener en cuenta el consumo de aminoácidos esenciales, muchos de los cuales solo están presentes en la proteína animal, así como la biodisponibilidad y la digestibilidad. "En este sentido, en términos futbolísticos, la proteína vegetal está en fase de descenso", bromea Escribano. La proteína animal tiene un grado de biodisponibilidad altísimo, tres veces superior al de la vegetal. Algunos componentes, como el hierro, el selenio, el zinc o el fósforo no se pueden conseguir de igual manera con la vegetal.

Mención aparte merece la vitamina B12, la cual solamente podemos consumir mediante proteína animal. "Tenemos todo un departamento gástrico dedicado a la vitamina B12 y nuestro organismo tiene gran capacidad para almacenarla. Puede tardar años en pasar, pero, al final, se acaba", advierte. Su pérdida acarrearía toda una cartera de problemas cognitivos, de desarrollo, físicos, mentales, de anemia, etc.

La carencia de todos estos componentes obliga a quienes prescinden de los alimentos de origen animal a tomar suplementos, "pero es que la biodisponibilidad de los suplementos tampoco es la misma que la del elemento original", explica este experto en endocrinología. "Nuestro organismo entiende perfectamente el componente que entra a través de un producto animal porque hace millones de años que lo sabe digerir. Sin embargo, una pastilla no resulta tan fácil de metabolizar".

Todo esto, evidentemente, no exime de la necesidad de consumir vegetales y frutas: "Se estima que una persona debería comer unas 100.000 frutas en su vida y alrededor de 70.000 productos vegetales", señala Escribano. "Pero nuestra dieta debe complementarse con carne, pescado, huevos, lácteos... porque cada uno aporta una cantidad de beneficios que no son sustituibles, aunque haya quien crea que sí".

Las consecuencias finales de no hacerlo, explica, solo llegan a distinguirlas los médicos. "Somos los que vemos el resultado final del partido. Hasta que el árbitro no pita, no acuden a nosotros", ilustra. "Por eso tenemos la responsabilidad de hablar de ello y, si no se hace, es porque tras los movimientos en contra del consumo de productos de origen animal es habitual que haya personas muy beligerantes y los profesionales de la salud y la endocrinología los temen, les preocupa que los dilapiden en redes sociales, etc."

LAS CONSECUENCIAS DE CONSUMIR SOLO PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL

Señala Escribano que las secuelas tras renunciar a los productos cárnicos ya se están empezando a notar. "Ya hay universidades que lo están estudiando y que están advirtiendo de consecuencias en el crecimiento, intelectuales, en determinadas patologías clínicas... pero no se dice abiertamente, porque cuando se ha hecho algún trabajo al respecto, como decía antes, ha sido atacado", denuncia.

Pese a todo, afirma este médico que no hay más remedio que poner los problemas sobre la mesa y decir las cosas como son. "Faltarle al respecto a la biología es algo que se paga. Puedo entender que haya sensibilidades variadas, pero no podemos jugar con las repercusiones que tiene para nuestra salud una decisión como esta".

Los problemas de malnutrición no tardarán en ser patentes. "La principal causa de mortalidad hoy en día es la dieta desequilibrada en cuanto a cantidad y a calidad. Es una cosa increíble en un mundo que tiene todos los alimentos a su disposición en la mayoría de los casos", remarca. "Comamos bien (y comamos poco, que es una de las claves de la longevidad), hagamos las cosas con sentido común y prestemos atención a temas más importantes". ■