



Que fai un médico coma vostede nun congreso de veterinarios coma este?

Entre a lista de participantes na mesa sobre omnívoros que acolleu o 31.º World Buiatrics Congress atopábase o doutor especialista en endocrinoloxía e nutrición Antonio Escribano, con quen repasamos nas liñas que seguen algúns dos beneficios que ten o consumo de produtos de orixe animal.

“Durante toda a miña vida defendín que a relación entre farmacia, veterinaria e medicina debe ser absolutamente compacta”, sostén Antonio Escribano, doutor en medicina, catedrático de nutrición e especialista en endocrinoloxía e en medicina do deporte.

Por iso, ao preguntarlle por que decidiu participar nun congreso veterinario, sinala: “Do que aquí se fala é sobre saúde animal e o 90 % de todo

iso vai dedicado ao consumo humano; entón, en todo caso, o raro é que aquí só haxa un médico”, puntualiza, á vez que remarca a transcendencia que teñen os produtos animais que consomen as persoas na saúde humana. “Todo o ben que se faga en veterinaria vai repercutir na saúde da xente que consome os produtos que os veterinarios, en definitiva, coidan co seu traballo”.

PROMOVER A COMUNICACIÓN ENTRE AS RAMAS DA BIOLOXÍA

Cre Escribano que as sinerxías entre a veterinaria e as demais ciencias da saúde humana e vexetal deberían ser moito maiores, xa que non se trata de áreas independentes. “Ao final todos nos dedicamos ao mesmo, todos partimos dunha nai común, que é a bioloxía, daquela a relación entre ramas debería ser moitísimo máis directa”.

A iso precisamente acudiu este médico ao WBC de Madrid, a tratar de optimizar as relacións entre veterinaria e medicina a través da súa participación na mesa redonda sobre omnívoros, aínda que, puntualiza, lle parece “increíble” que sexa necesario levar a cabo este tipo de debates: “É coma se nun congreso de medicina tivéssemos unha mesa do osíxeno... É necesario consumir osíxeno?, ou é necesario beber auga? Paréceme sorprendente que teñamos que debater sobre se somos omnívoros ou non. Sómolo e acabouse”, afirma.

No entanto, o certo é que na actualidade este é un tema de debate e si é necesario falar do motivo polo que os seres humanos somos omnívoros. Sobre iso tratou a intervención de Escribano na mesa. “Empezamos a comer produtos animais hai uns tres ou catro millóns de anos e, grazas a iso, estamos aquí agora, falando. Se non, estaríamos aínda na etapa primitiva. Grazas a iso temos un cerebro dunha media de 1.500 cm³. Grazas a iso podemos desenvolvernos física e mentalmente”, enumera.



► “OS MÉDICOS SOMOS OS QUE VEMOS O RESULTADO FINAL DO PARTIDO. ATA QUE O ÁRBITRO NON PITA, NON ACODEN A NÓS”

IGNORANCIA E NEGOCIO, OS INTERESES OCULTOS

Que razóns se agochan tras estas novas correntes contrarias ao consumo de produtos de orixe animal? Apunta este médico que un dos motivos é, xunto coas ganas de destacar, a ociosidade. “Hoxe en día, temos cubertas moitas necesidades básicas que nunca o estiveron, como a alimentación e o acubillo, entón a xente ten máis tempo libre”, expón. “Non hai peor cousa que unha mente aburrida. A gran pandemia actual non é a COVID, é querer ser orixinal e, máis aínda, querer selo en áreas

nas que ninguén o foi antes, porque entón vas e dis algunha parvada, sen ser consciente de que o é, e iso chega a crear unha bóla que ten consecuencias, as cales poden ser moi diferentes desde que iso se di ata que se expande”, narra.

Por suposto, este non é o único factor implicado: os intereses económicos tras a promoción de determinadas crenzas son detonantes claros. “Isto tamén forma parte dun gran negocio. Detrás sempre hai un *lobby* secundando que se cuestione un proceso evolutivo coma este, que abarca millóns de anos”.

OS PRODUTOS DE ORIXE ANIMAL, TRANSATLÁNTICOS DE MOLÉCULAS

O ser humano necesita unha cantidade de 0,9 gramos de proteína por kg de peso e día e, di Escribano, ao consumir un produto cárnico, como, por exemplo, un filete, “é coma se entrase no noso corpo un auténtico transatlántico de moléculas”, o cal descarga no noso estómago aos seus pasaxeiros: selenio, zinc, potasio, metionina... “Todo isto obtémolo na súa maioría da proteína animal”.

O intestino delgado é o encargado de que dixiramos ese tipo de sustancias, as cales procesa moito mellor que a proteína vexetal. “A cuestión está en que a proteína vexetal non a dixerimos nós, senón as bacterias e, polo tanto, para conseguir a mesma cantidade de aminoácidos só con proteína vexetal habería que consumir catro veces máis, un volume enorme que non poderíamos dixerir e que nos carrexaría graves problemas dixestivos”, conta. ►►

IV Feria Profesional de Maquinaria, Agricultura y Ganadería

XUNTA DE GALICIA Xacobeo 21-22 Feira Internacional de Galicia ABANCA

cimag GandAgro ABANCA

2 - 4 marzo 2023
SILLED A - GALICIA - ESPAÑA

“Cita referente en innovación agropecuaria”

www.cimag.gandagro.com #cimag23 #gandagro23



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

O LÁCTEO, UN SECTOR MÁIS ENTRE OS AFECTADOS

No que se refire ao consumo de produtos lácteos, sinala Escribano que o ser humano leva tomándos uns 10.000 anos e que se trata dun proceso paralelo ao movemento cara ao norte do planeta das poboacións que habitaban naquel entón no centro de África. “Á vez con esta migración, foise perdendo radiación solar (por iso é polo que a nosa pel se aclarou) e, polo tanto, vitamina D. Uno dos motivos principais para tomar leite é a vitamina D. Non hai máis”, explica.

Desta forma, houbo na especie unha mutación xenética, “como houbo moitísimas ao longo da historia”, e unha porcentaxe importante dos humanos produciu lactasa despois dos dous anos do nacemento. Así pois, a radiación solar é un factor clave para a capacidade de producir lactasa, tal e como apunta o noso entrevistado: “Por iso é polo que, en Suíza, onde a radiación solar é menor, só un 10 % da poboación non ten lactosa, mentres que aquí hai entre un 25 % e un 30 % e, no centro de África, é dun 40 % ou un 45 %”.

Esa porcentaxe de persoas que non teñen suficiente lactasa para dixerir o hidrato de carbono do leite son os intolerantes aos lácteos. “Outra cousa é a alerxia, que é máis complicada. Aquí xa estamos a falar dunha patoloxía”, diferencia.

En relación con isto, outro problema consecuencia das novas modas de consumo é o dos non intolerantes que terminan por sufrir a intolerancia tras consumir sistematicamente leite sen lactosa. “O que se lle bota ao leite sen lactosa é lactasa e, como o organismo ten *feedback* para todo, entende que, se ti lle dás xa a lactasa, non necesita fabricala; entón rematas por converterte en intolerante a este disacárido que, por certo, tamén está presente noutros produtos, como o xamón cocido”, advirte. “E o peor é que hai quen presume diso, que pide leite sen lactosa e se pensa máis evolucionado por iso”, clama.

Na nosa conversación tampouco poderíamos ter deixado de lado o tema recorrente dos leites vexetais. “Son zumes”, define Escribano. “Ti comprimes a soia e sáeches un líquido branco e, como ten esa cor, pois din que é leite. Se fose vermello dirían que é sangue. A realidade é que non teñen nada que ver. Non pode substituírse o leite con bebidas vexetais, cos mal chamados “leites vexetais” que, ademais, non é recomendable consumir todos os días porque, por exemplo, a soia ten certo grao de toxicidade”.

► “FALTARLLE O RESPECTO Á BIOLOXÍA É ALGO QUE SE PAGA. NON PODEMOS XOGAR COAS REPERCUSIÓNS QUE TEN PARA A NOSA SAÚDE UNHA DECISIÓ COMO A DE RENUNCIAR AO CONSUMO DE CARNE”

Tamén é necesario ter en conta o consumo de aminoácidos esenciais, moitos dos cales só están presentes na proteína animal, así como a biodisponibilidade e a dixestibilidade. “Neste sentido, en termos futbolísticos, a proteína vexetal está en fase de descenso”, conta Escribano. A proteína animal ten un grao de biodisponibilidade altísimo, tres veces superior ao da vexetal. Algúns compoñentes, como o ferro, o selenio, o zinc ou o fósforo non se poden conseguir de igual maneira coa vexetal.

Mención á parte merece a vitamina B12, a cal soamente podemos consumir mediante proteína animal. “Temos todo un departamento gástrico dedicado á vitamina B12 e o noso organismo ten gran capacidade para almacenala. Pode tardar anos en pasar, pero, ao final, acábase”, advirte. A súa perda carrexaría toda unha carteira de problemas cognitivos, de desenvolvemento, físicos, mentais, de anemia, etc.

A carencia de todos estes compoñentes obriga a quen prescinde dos alimentos de orixe animal a tomar suplementos, “pero é que a biodisponibilidade dos suplementos tampouco é a mesma que a do elemento orixinal”, explica este experto en endocrinoloxía. “O noso organismo entende perfectamente o compoñente que entra a través dun produto animal porque hai millóns de anos que o sabe dixerir. Con todo, unha pastilla non resulta tan fácil de metabolizar”.

Todo isto, evidentemente, non exime da necesidade de consumir vexetais e froitas: “Estímase que unha persoa debería comer unhas 100.000 froitas na súa vida e ao redor de 70.000 produtos vexetais”, sinala Escribano. “Pero a nosa dieta debe complementarse con carne, peixe, ovos, lácteos... porque cada un achega unha cantidade de beneficios que non son substituíbles, aínda que haxa quen crea que si”.

As consecuencias finais de non facelo, explica, só chegan a distinguilas os médicos. “Somos os que vemos o resultado final do partido. Ata que o árbitro non pita, non acoden a nós”, ilustra. “Por iso temos a responsabilidade de falar diso e, se non se fai, é porque tras os movementos en contra do consumo de produtos de orixe animal é habitual que haxa persoas moi belixerantes e os profesionais da saúde e da endocrinoloxía témenos, preocúpalles que os dilapiden en redes sociais etc.”.

AS CONSECUCENCIAS DE CONSUMIR SÓ PRODUTOS DE ORIXE VEXETAL

Sinala Escribano que as secuelas tras renunciar aos produtos cárnicos xa se están empezando a notar. “Xa hai universidades que o están estudando e que están a advertir de consecuencias no crecemento, intelectuais, en determinadas patoloxías clínicas... pero non se di abertamente, porque cando se fixo algún traballo respecto diso, como dicía antes, foi atacado”, denuncia.

A pesar de todo, afirma este médico que non hai máis remedio que poñer os problemas sobre a mesa e dicir as cousas como son. “Faltarlle o respecto á bioloxía é algo que se paga. Podo entender que haxa sensibilidades variadas, pero non podemos xogar coas repercusións que ten para a nosa saúde unha decisión como esta”.

Os problemas de malnutrición non tardarán en ser patentes. “A principal causa de mortalidade hoxe en día é a dieta desequilibrada en canto a cantidade e a calidade. É unha cousa increíble nun mundo que ten todos os alimentos á súa disposición na maioría dos casos”, remarca. “Comamos ben (e comamos pouco, que é unha das claves da lonxevidade), fagamos as cousas con sentido común e prestemos atención a temas máis importantes”. ■