



As vantaxes de consumir lácteos e outros produtos de orixe animal

O doutor especialista en endocrinoloxía e nutrición, Antonio Escribano, foi o protagonista do relatorio maxistral do XXVI Congreso Internacional Anembe. Nel defendeu a necesidade de inxerir proteínas de orixe animal como o leite, cuestionou diversas crenzas sobre o sector e rogou incidir máis na comunicación sobre os valores positivos da carne.

“O leite contén unha das proteínas de valor biolóxico máis alto, ademais dos importantes aminoácidos que inclúe. É un grandísimo alimento, quen o toma está en mellor posición nutricional con respecto a quen non pode inxerilo”. Con esta contundencia exprésase o doutor Antonio Escribano. No último congreso Anembe organizado en Córdoba, a súa terra natal, o endocrinólogo e nutricionista defendeu o consumo das proteínas de orixe animal.

Neste sentido, puxo en valor o leite. “Levamos consumindo lácteos 10.000 anos. Os nosos xenes mutaron, o que nos permitiu dixerir a lactosa despois do período de lactación. A mutación é unha adaptación,

non un rexeitamento. Quen non asimila a lactosa no organismo ten un problema”.

O especialista non comprende algunhas afirmacións estendidas en certos grupos da sociedade como que “o leite é un veneno, que senta mal ou que non é un alimento humano”. Considera que “a xente se equivoca cando presume da súa intolerancia á lactosa e ao glute como un salto cualitativo na súa calidade humana. Ao contrario, quen toma leite ten unha vantaxe nutritiva; eu compároo co carné de conducir, se o posúes, poderás trasladarte dun lado a outro con máis facilidade”. Escribano explica que “a persoa intolerante aos lácteos debe tomar doutra maneira certas proteínas”.

Por outra banda, critica “o plaxio de leite” e razoa: “Todo o que se prensa en sementes para filtrar un líquido branco deberíamos chamalo zume de amendoas, de soia, de espelta etc. O leite é producido por un animal con todas as súas características biolóxicas”. Ao mesmo tempo, matiza que “estes produtos substitutivos non fan dano, soamente a soia en doses altas presenta toxicidade; con todo, non achegan os mesmos beneficios”.

O doutor avisa dos posibles inconvenientes cando unha persoa toma leite sen lactosa sendo tolerante a ela: “Vólvese intolerante porque inclúe lactasa de maneira artificial; ao tomala, o organismo deixa de fabricala. O contratempo aparece

► “O LEITE É UN GRANDÍSIMO ALIMENTO, QUEN O TOMA ESTÁ EN MELLOR POSICIÓN NUTRICIONAL CON RESPECTO A QUEN NON PODE INXERILO”

cando come outros alimentos que tamén teñen lactosa coma o xamón de York”.

A IMPORTANCIA DA PROTEÍNA ANIMAL

“Sustentabilidade da saúde: o papel da proteína animal”, así titulou Antonio Escribano o relatorio co que se dirixiu a todos os presentes en Anembe. Para o experto, a sustentabilidade consiste en “non facer nada no presente que comprometa o futuro. Se arriscamos coa nosa saúde, estamos a xogar coa nosa sustentabilidade”.

O especialista detense na relevancia das proteínas: “Son o substrato do noso organismo, ao redor do 70 %. Non se gastan durante o esforzo como se cre comunmente, acábanse cando xa non hai máis remedio. As proteínas teñen esta marabilla de secuencia que son os aminoácidos”. Por iso é polo que insiste na importancia da carne, xa que “contén todos os aminoácidos esenciais”.

O médico relaciona “a falta de aminoácidos” co “déficit de neurotransmisores que interveñen no cerebro en moitos dos comportamentos que os humanos temos”. Está convencido de que “a orixe de moitos dos problemas que se consideran soamente psicolóxicos é neurofisiolóxica, desde a toma de decisións, a relaxación ou a concentración”.

“A carne é un dos alimentos que sempre estivo presente no planeta, a ciencia demostrou que os nosos antepasados non eran vexetarianos. Empezamos a comer legumes hai 15.000 anos, porque para iso é necesario pensar, quentar auga e abrandalas. Fai falta ser moito máis listo que para cazar”, subliña o catedrático en nutrición deportiva, que na súa charla tamén apelou á súa propia experiencia: “En 50 anos de médico non vin ningún intolerante ou alérxico á carne”.



O facultativo remarca que “unha muller embarazada que non come proteínas de orixe animal indubidablemente pon en risco a saúde do bebé, porque a vitamina B12 é fundamental no desenvolvemento do cerebro. Se non a suplementa, a criatura vai saír cun desenvolvemento cognitivo inferior de forma irreversible”.

CANTAS VECES Á SEMANA DEBEMOS COMER CARNE?

O nutricionista cre que as dietas mediterránea e atlántica non están o suficientemente incorporadas nos hábitos culinarios da sociedade. “Polo xeral, a xente nova come moi pouca verdura e froita; ás veces, pouco peixe e carne; en definitiva, aliméntanse mal, exceden nas súas rutinas de comida procesada e abusan dos hidratos de carbono. Pódese comer pasta, legumes ou pan, pero se non se queiman, convértense en graxa”.

“O ABC dunha boa dieta baséase no conxunto de alimentos que come un omnívoro. As dúas preguntas que deben rexer a comida son que e canto. Ao día, debemos comer de tres a cinco pezas de froita e dúas veces verduras, á semana teríamos que inxerir catro ou cinco veces carne, peixe e ovos e, con menos frecuencia, patacas, legumes etc.”, destaca Escribano.

O médico recalca que “hai que saber elixir ben e non deixarse levar polo bo que está sen importarme o malo que sexa” e suxire que existe “unha ampla variedade de carnes, de peixes, de froitas ou de verduras. Un pode estar a comer ben toda a vida e sen repetir”. Á vez, bota contas: “Máis ou menos, nunha vida comemos 70.000 kg de alimentos e bebemos 100.000 litros de auga. Todo o que inxerimos cáusanos un impacto, bo ou malo. Se comemos unha mazá ou un solombo estamos mellor que antes, se tomamos unha xenebra con tónica estamos peor”.

“A xente que tenta non comer carne ten que tomar suplementos. Como se pode considerar que unha dieta é moi sa cando hai que suplementala? É coma se a un lle venden as mellores zapatillas do mundo pero hai que correr cunha muleta. Non ten sentido”, reflexiona Escribano.

AS CRÍTICAS QUE RECIBE O SECTOR

Antonio Escribano é un grande amante do fútbol, por iso emprega habitualmente moitos paralelismos relacionados con este deporte: “Este partido está gañado porque o equipo é superior, xoga mellor e leva razón. O que pasa é que hai que xogar e á xente cústalle moito traballo, prefiren que xoguen outros porque ás veces dan patadas e hai que tirarse ao campo”. ►►

Neste sentido, exerce de profesor e ponlles tarefas aos veterinarios. “Hai que espertar e saber contrarrestar elegantemente a falta de razón. Os veterinarios teñen moito que aprender nese sentido, deben saber o que é a dopamina, a fenilalanina, a proteína etc.; deben estar capacitados para falar en profundidade da carne porque é do que viven. Isto non ocorre en ningún estamento agrícola ou gandeiro, un produtor de laranxas descoñece a maioría das cuestións químicas do seu produto. Ata o momento tampouco foi necesario, pero agora si porque se está cuestionando o que producen”.

Para realizar esta función, cre que a comunicación é clave e que debemos “tentar que outros non ocupen espazo cun relato bonito revestido de poesía. A alimentación é química, necesitamos unha cantidade e, se non a alcanzamos, os organismos empezan a ter problemas. Entendo que exista unha sensibilidade importante a sacrificar animais, pero no momento no que a situación se complica, a fame é difícil”.

Ante esta mala prensa existente, Escribano apunta que os detractores da carne non foron os únicos críticos. “A industria dos combustibles fósiles viu unha saída perfecta para quitar o seu problema de riba e achacarlle o aumento de CO₂ ao sector agrogandeiro. A xente pensa que os gandeiros están a contaminar o planeta”.

“Se non existise este sector, todos teríamos que ser gandeiros. Para vivir precisamos osíxeno, auga, agricultura e gandería; se nos quitan os alimentos, duramos o que



► “OS VETERINARIOS DEBEN ESTAR CAPACITADOS PARA FALAR MEDIA HORA SOBRE CARNE”

nos manteña a reserva de graxa”, remarca. “Na pirámide de Maslow, na base da planta baixa sitúanse o osíxeno, a auga e a alimentación.

Despois, a meditación, os concertos do verán e así sucesivamente. A xente está a vivir na oitava, desprezando a primeira”. ■

A SÚA EXPERIENCIA, AO SERVIZO DE LA SOCIEDAD DE LA NIEVE

“O risco minimizase con ciencia”. O catedrático en nutrición deportiva foi un dos responsables de construír a dieta dos actores da premiada película *La sociedad de la nieve*. “Entregáronnos un guión cinematográfico e logo elaboramos un bioquímico: que nos faltar vitamina D, vitamina A, coenzima Q10, ferro, selenio etc.; necesitamos dosificar alimentos, pero tamén usar suplementos para equilibrar os niveis. É unha preparación expresa para ese momento concreto, logo xa continúa a vida normal”.

O médico destaca que en situacións así “non se prescinde da carne. Renúnciase aos hidratos de carbono complexos, como son a pasta ou o arroz, porque xeran graxas e non se queiman. Unha vez que os depósitos de glicosa se enchén, o organismo canaliza o que sobra cara á formación de graxa”.

O experto en endocrinoloxía e nutrición pon o exemplo da historia real na que se basea a obra cinematográfica: “Sobreviviron ao accidente grazas a que comeron as proteínas animais dos seus compañeiros; despois de 72 días falaban coma o primeiro, se caesen nun campo de remolacha non sobrevivirían”.

