

Consumo de carne: ¿es natural que los humanos la incluyamos en nuestra dieta?

omnívora, anatómicas, excepción, dimensiones, diabetes, planteamientos, antinatural, exhaustivo, evolutiva, existenciales, tradicional, absorción, parásitos, ancestros, suplementada, expectativas

Ser vegano está de moda

Para muchos, adoptar una dieta basada solo en productos de origen vegetal representa una cierta filosofía vital en la que, además, se suelen incorporar otros planteamientos _____, como ser animalista o preocuparse por el cambio climático y la agricultura sostenible. Por ello, muchos veganos consideran que quienes practican la dieta _____ favorecen la explotación animal, la degradación ambiental y los postulados económicos neoliberales.

Tales _____ no resisten un debate mínimamente serio. Pero cuestionar la dieta vegana, considerada por sus practicantes como una alternativa saludable, equilibrada y sostenible frente a la alimentación tradicional, es ya harina de otro costal. Por ello, conviene indagar si la evolución de nuestros _____ nos ofrece claves sobre este debate.

Genuinamente omnívoros

La biología _____ nos muestra que los humanos nos diferenciamos de otros primates en ser la especie más genuinamente omnívora de este orden de mamíferos. Así, los *Homo sapiens* mostramos una serie de adaptaciones, tanto _____ como fisiológicas, hacia una dieta más carnívora que la de los grandes simios, como el chimpancé, el gorila o el orangután, nuestros parientes vivos más próximos. Igualmente, manifestamos otros rasgos derivados de la misma, como el tipo de _____ que albergamos.

Sin ánimo de ser _____, las principales evidencias evolutivas que permiten argumentar en contra de la conveniencia de una dieta vegana serían las siguientes:

1. Colon corto y otras razones intestinales. Al tener un colon más corto, el tránsito del alimento por nuestro tubo digestivo es más rápido, dificultando la _____ de los alimentos vegetales ricos en fibra.

2. Metabolismo y energía. Los grandes simios subsisten consumiendo un 87-99% de materia vegetal. Los chimpancés son la _____, pues su alimentación frugívora, más rica en energía, les permite desarrollar una vida social más intensa.

3. Cerebro grande. Una de las principales razones de que necesitemos una dieta de alta calidad radica en el elevado costo de mantenimiento de nuestro tejido nervioso, que representa un 22% de la tasa metabólica basal, frente al 8% en el chimpancé. Dado que en nuestro cuerpo hay además otros órganos muy costosos de mantener, como el corazón, los riñones o el hígado, cuyas _____ no podían reducirse, la expansión cerebral forzó un acortamiento del tracto digestivo humano, propiciando la transición hacia una dieta más carnívora.

4. La importancia del hierro. Una dieta vegana no satisface el aporte mínimo de 1,5 mg hierro/día y debe ser _____. Lo que, a la larga, termina dañando los riñones, pues buena parte de ese hierro no se absorbe y han de excretarlo. Por ello, aunque es verdad aquello que nos repetían nuestras abuelas de que "las lentejas tienen mucho hierro", es una verdad a medias, porque asimilamos mucho mejor el hierro de la sangre que lleva un buen filete de vaca o de atún.

Una dieta que aumenta la longevidad

Estas adaptaciones a la dieta omnívora se reflejan también en nuestras _____ de vida. Los humanos tenemos una longevidad potencial un 30% superior a la de los grandes simios. La selección de genes adaptativos para el consumo de grasas animales jugó un papel relevante en el cambio hacia una dieta más carnívora y una vida más larga durante la evolución del género humano, reduciendo el riesgo de padecer alzhéimer, enfermedades vasculares e infecciones microbianas.

Por todo ello, no es casual que en tres cuartos de las sociedades de cazadores-recolectores nómadas, que representan nuestro estilo de vida _____ (donde actuó la selección natural, a diferencia de en las sociedades modernas), la caza y/o la pesca supongan más del 50% de la dieta. Mientras que lo contrario ocurre solo en un 14% de ellas.

El menor consumo de carbohidratos en las poblaciones humanas tras la adaptación a una dieta más carnívora pudo propiciar la aparición de la resistencia a la insulina. La frecuencia de la _____ en las poblaciones humanas modernas oscila hoy entre el 7 y el 14%, aunque su prevalencia ha aumentado desde el 3-6% en 1980, debido al sobrepeso por consumo excesivo de ácidos grasos saturados, la escasez de fibra vegetal, las bebidas con azúcares libres y la vida sedentaria.

En función de estos argumentos, parece que una dieta exclusivamente vegana no solo resulta _____ en nuestra especie, dado nuestro pasado evolutivo, sino que hay razones fisiológicas de peso que la desaconsejan. Como tal, no debería considerarse una alternativa recomendable frente a la dieta mediterránea, más equilibrada y saludable. La biología evolutiva es clara al respecto.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-53288251>

Adaptado y realizado por Hugo Rivero Garcia