

# ¿Y SI TODOS NOS VOLVIÉRAMOS VEGETARIANOS?

La ganadería es contaminante. Su sostenibilidad en un mundo cada vez más poblado está en discusión, aunque un planeta de vegetarianos no sería la panacea que muchos pregonan.

Comer carne ayudó a hacernos humanos. Sin la proteína animal, es muy probable que no hubiésemos desarrollado la inteligencia que nos diferencia del resto de las especies, como apuntan los restos arqueológicos de los homínidos que nos precedieron. Hoy sigue constituyendo un elemento importante de la dieta de buena parte de la población, pero la ganadería es también un gran contaminante: genera más del 14% de las emisiones de efecto invernadero causadas por el hombre, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO).

El reparto de esta carne es profundamente desigual en el mundo. Con el crecimiento demográfico y la incorporación de este producto a la mesa de muchas personas que antes no podían permitírselo, la sostenibilidad de un menú tan carnívoro como el de Occidente está en discusión. Movimientos vegetarianos abogan por un planeta supuestamente verde en el que no se consuman animales y, en algunos casos, tampoco sus derivados. Pero una humanidad vegana también traería complicaciones para la salud de quienes no mantuvieran una cuidadosa observación de su régimen y para un medio ambiente a cuyo equilibrio también colabora la ganadería.

La ganadería genera más del 14% de las emisiones de efecto invernadero causadas por el hombre, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO).

El discurso contra la ingesta de animales es bien sintetizado por el británico Nicholas Stern, ex economista jefe del Banco Mundial. Un mundo sostenible, según Stern, tiene que ser necesariamente vegetariano, ya que el gasto de agua y la producción de gases de efecto invernadero para producir productos cárnicos es descomunal. Además, la comida para el ganado (forraje) es ingente: un tercio del total de lo que consume el planeta, según el estudio "Beneficios climáticos de un cambio de dieta" (Springer Science y Business Media, 2009). "Si todo sigue como hasta ahora, las temperaturas subirán hasta cinco grados en un siglo y el sur de Europa será un desierto.

Ser carnívoro se volverá inaceptable, como ahora lo es conducir ebrio", aseveró en un discurso Stern.

Lo cierto es que los recursos para conseguir carne son tremendos en comparación con los vegetales. Un par de ejemplos: para producir un kilo de ternera deben emitirse 27 de dióxido de carbono equivalente (una medida que aúna el impacto de distintos gases de efecto invernadero), se necesitan 15.400 litros de agua y 100 kilos de su proteína requieren 6000 metros cuadrados de terreno. El mismo peso en lentejas requiere menos de un kilo de CO<sub>2</sub>, 5854 litros de agua y 2500 metros cuadrados de tierra. "En Occidente comemos carne a un precio asequible porque hay sitios en el mundo donde ni la prueban, es así de cruel. Si en China o la India empiezan a hacerlo, algo lógico dado que su nivel de vida va subiendo, el impacto ambiental será muy fuerte", aSrma José Miguel Mulet, profesor titular de biotecnología en la Universidad Politécnica de Valencia.

## **EFECTOS DE DEJAR DE CONSUMIR**

Abandonar el consumo de carne, sin embargo, tendría consecuencias tan profundas y variadas que pintar un panorama sin ella es complicado. Para empezar, alrededor de 1300 millones de personas en el mundo viven de la ganadería, de los cuales 987 millones son pobres, según la FAO. Como explica Pablo G. Toral, investigador en nutrición de rumiantes del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España, es la base de la economía para numerosos núcleos rurales, con un papel esencial en los países en desarrollo: "Para muchas personas del campo, principalmente en zonas más desfavorecidas, la cría de animales constituye una fuente inmediata de dinero en efectivo frente a la estacionalidad de las cosechas".

Allrededor de 1300 millones de personas en ell mundo viiven de lla ganadería,, de llos cuales 987 millones son pobres,, según lla FAO

Suponiendo que el cambio de dieta fuera paulatino y se consiguiese reconvertir a todas las personas que viven de la ganadería y la pesca, sigue sin estar tan claro que dejar de consumir alimentos animales sea la panacea. En un mundo en el que más de 2000 millones de seres humanos están malnutridos, la FAO aboga por un mayor consumo de carne en determinadas zonas: "La mayor parte de quienes sufren carencias de micronutrientes viven en países de bajos ingresos. En las comunidades infectadas por el VIH/sida, las mujeres y los niños tienen especial necesidad de alimentos altamente nutritivos como la carne. Para combatir de manera eScaz la malnutrición y la subnutrición, deben suministrarse 20 gramos de proteína animal per cápita al día. Esto puede lograrse mediante un consumo anual de 33 kilos de carne magra o 45 de pescado o 60 de huevos o 230 de leche". La organización matiza que un régimen vegetariano también puede ser saludable. Con él, sin embargo, es más complicado paliar esta malnutrición, ya que las proteínas vegetales no suelen tener todos los aminoácidos esenciales para el ser humano y es necesario combinar distintas fuentes (legumbres y cereales, por ejemplo) para obtenerlas.

Uno de los problemas en relación con la sostenibilidad es el reparto desigual de esos recursos alimenticios en el mundo. Mientras que esos 33 kilos de carne son más del doble de lo que consume anualmente un africano medio, según datos de la propia FAO, en los Estados Unidos, se cuadriplica esta cantidad.

Sin embargo, un reparto más equitativo del alimento tampoco paliaría la contaminación que genera el consumo de animales. El estudio "BeneScios climáticos de un cambio de dieta" apuntaba en 2009 que un mundo vegano (que no consuma nada procedente del ganado) reduciría las emisiones de carbono relacionadas con la agricultura en un 17%; las de metano, en un 24%, y las de óxido nitroso en un 21%, en 2050.

No hay que irse a un escenario tan radical para encontrar sustanciales mejoras en la sostenibilidad del planeta. Para luchar contra la contaminación manteniendo el consumo animal hay dos propuestas principales. Una es potenciar la ganadería extensiva en detrimento de la intensiva y otra mejorar la eSciencia de esta última.

## **BUSCANDO LA EFICIENCIA**

El informe "Enfrentando el cambio climático a través de la ganadería" (FAO, 2013) estima que las emisiones podrían reducirse hasta un 30% si se extendieran las mejores prácticas y tecnologías ya existentes. Toral enfatiza que no es tan necesario un cambio en los sistemas productivos, sino una mejor eScacia: "Hay que desterrar la idea de que intensivo es sinónimo de contaminante. Todo depende de la gestión que se haga", puntualiza. Mulet va más allá: "La ganadería ecológica es mucho más perjudicial para el medio ambiente que la convencional. ¿Por qué? Muy fácil, porque por ley las vacas tienen que estar sueltas. Son animales muy contaminantes por sus emisiones de gas, el daño físico sobre las plantas, la presión sobre los espacios naturales... Si toda la hacienda que hoy se encuentra en el engorde a corral estuviera suelta pastando por el campo, arrasamos el medio ambiente".

Un mundo vegano reduciría mucho las emisiones de carbono. Pero 1300 millones de personas en el mundo viven de la ganadería. Y la mayoría son pobres. "También hay que decir que la ganadería se está poniendo al día y trata de ser más eSciente, por ejemplo, aprovechando el metano de las vacas para producir energía, optimizando las variedades para que crezcan rápido y con menos gasto energético. Aquí entramos en el terreno espinoso del uso de hormonas, prohibido en Europa, pero que realmente es provechoso, porque se adelanta la fecha de faena con el consiguiente beneScio ambiental", rereciona Mulet, que enumera otras alternativas: "Se baraja alimentarnos de animales de sangre fría como insectos o reptiles, que necesitan menos energía... No sé si tiene futuro, pero, por ejemplo, las piscifactorías requieren menos recursos que una granja, porque los peces son de sangre fría, es decir, tienen menos necesidad metabólica y, por lo

tanto, les hace falta menos forraje. Un mundo en el que comiéramos pescado en vez de carne ya sería más sostenible".

Diiversos estudiios han abordado llas bondades dell vegetarianiismo,, que se ha correllacionado con menor hipertensiión,, probllemas de colesterol y allgunas enfermedades degeneratiivas,, en parte por lla ellimiinaciión de llas grasas saturadas de oriigen aniimall

Enfrentada a ésta, la opción más tradicional es generalizada entre los grupos ecologistas y la deSende, por ejemplo, José Esquinas, ex presidente del comité de ética para la agricultura y la alimentación de la FAO: "Se debe distinguir y tratar separadamente a la ganadería intensiva y la del productor familiar. Esta última puede ser muy beneSciosa para el medio ambiente y aportar otros beneScios sociales y de salud". Jesús Garzón, presidente de la asociación Trashumancia y Naturaleza, explica que la ganadería "es fundamental" para aprovechar los recursos sin degradar el medio ambiente. DeSende que la extensiva fertiliza el suelo de forma natural y produce menos carbono, además de favorecer todo un ecosistema de insectos, hongos y bacterias que crean un suelo más rico. "Asimismo, se puede adaptar a cualquier clima. Si en España la temperatura aumentase dos grados, muchos cultivos desaparecerían. Esas zonas que se va a abandonar por falta de agua pueden ser aprovechadas por los animales de forma natural, sin crear problemas para el medio ambiente", explica. Y rebate los argumentos de Mulet: "La mitad de las tierras emergidas del planeta son zonas áridas donde prácticamente no hay lluvia regular, adolecen de mucho frío o calor. Sólo el ganado puede explotarlas".

La posición de Greenpeace es parecida. Luis Ferreirim, el responsable de Agricultura, sostiene que la ganadería es necesaria para el mundo y pone el ejemplo del beneScio que supone a la hora de controlar los incendios, que se propagarían más fácilmente si los rumiantes no pastaran. En su opinión, un mundo totalmente vegano no sería la solución, aunque probablemente sí otro que no se alimentase con animales, sino con sus derivados, lácteos y huevos. "El modelo que tenemos hoy en día es nefasto. No necesitamos comer tanto derivado cárnico. Buena parte del alimento para la ganadería intensiva proviene de terrenos que han sido deforestados", lamenta.

Uno de los argumentos contrarios a la ganadería intensiva es la gran necesidad de recursos alimentarios de los animales. "Se usan forrajes descompuestos del Tercer Mundo que destruyen ecosistemas, usan fuertes pesticidas y contaminan suelos y aguas", asegura Garzón. No obstante, también transforman materia orgánica inútil para nuestra alimentación, como pasto o paja, en un alimento nutricionalmente muy valioso. Toral asegura que se pueden aprovechar los restos de los invernaderos, los subproductos de la remolacha tras la producción de azúcar, los de la producción de aceite o del biodiésel. "La ganadería, por lo tanto, representa un buen complemento de la agricultura", sentencia.

## HACIA UNA DIETA IDEAL

Suponiendo que se solucionasen o, al menos, paliase los problemas de la ganadería para el medio ambiente, queda el aspecto de la nutrición. ¿Es sano dejar de comer animales y sus derivados? Los nutricionistas Virginia Gómez y Aitor Sánchez coinciden: "Podemos tener una dieta omnívora que sea saludable o no, al igual pasa con una vegetariana". "Ningún alimento es imprescindible. Como las personas vegetarianas restringen ciertos grupos, carnes y pescado (además de lácteos y huevos en caso de los veganos), su dieta podría verse comprometida en algunos de los nutrientes de estos alimentos: la proteína, si hablamos de macronutrientes, y hierro, cinc, calcio, yodo y vitamina B12, sobre todo en veganos, en el caso de los micronutrientes. Pero insisto: una dieta vegetariana bien diseñada puede tener un aporte correcto de todos ellos", argumenta Sánchez. Según Gómez, los vegetarianos suelen estar bien informados en nutrición y saben cómo combinar proteínas de cereales y legumbres para obtener todos los aminoácidos necesarios o suplementar su alimentación en caso de carencias de los elementos anteriormente citados.

Comer carne o no, insisten los nutricionistas consultados, no es bueno o malo por se. Lo que cuenta es el conjunto de la dieta

Diversos estudios han abordado las bondades del vegetarianismo, que se ha correlacionado con menor hipertensión, problemas de colesterol y algunas enfermedades degenerativas, en parte por la eliminación de las grasas saturadas de origen animal. El problema está en que no todo el mundo tiene una observación tan estricta de su régimen como la de muchos vegetarianos. La carne, que también puede conllevar perjuicios cuando se come con exceso, elimina de un plumazo multitud de potenciales carencias. La Clínica Universitaria de Graz (Austria) publicó a principios de este año el estudio "Asociación entre los hábitos alimenticios y varios parámetros de salud" para comprobar si una dieta vegana o vegetariana era realmente más sana, como habían afirmado otros análisis anteriores. Los resultados mostraron lo contrario. Los vegetarianos presentaron más patologías alérgicas, cancerosas y cardiovasculares que los consumidores de carnes. De las 18 enfermedades crónicas que estudiaron, los vegetarianos enfermaban con más frecuencia en catorce.

Comer carne o no, insisten los nutricionistas consultados, no es bueno o malo por se. Lo que cuenta es el conjunto de la dieta. Sánchez explica, sin embargo, que las cantidades que consumimos no sólo impactan por la presencia animal, sino por el desplazamiento de otros productos: "Si comemos más carne, apartamos consecuentemente otros alimentos interesantes, como el pescado o las legumbres".

Consumimos demasiada carne en los países desarrollados. No hace falta ser vegetariano o vegano para aseverarlo. Los datos de la FAO lo corroboran. Y esto supone un gran impacto para el medio ambiente y, potencialmente, para la salud.

## PROTEÍNAS ANIMALES,, ¿SÍ O NO?

Por qué no

La ganadería genera más del 14% de las emisiones de efecto invernadero causadas por el hombre. Además, exige abundantes recursos naturales: para producir un kilo de ternera se necesitan 15.400 litros de agua y 100 kilos de proteína requieren 6000 metros cuadrados de terreno. El mismo peso en lentejas requiere menos de un kilo de CO<sub>2</sub>, 5854 litros de agua y 2500 metros cuadrados de tierra

Por qué sí

Alrededor de 1300 millones de personas en el mundo viven de la ganadería, de los cuales 987 millones son pobres. En un mundo en el que más de 2000 millones de seres humanos están malnutridos, la FAO aboga por un mayor consumo de carne en determinadas zonas. La mayor parte de quienes sufren carencias de micronutrientes viven en países de bajos ingresos. Para combatir de manera efectiva la malnutrición y la subnutrición, deben suministrarse 20 gramos de proteína animal per cápita al día. Esto puede lograrse mediante un consumo anual de 33 kilos de carne magra o 45 de pescado o 60 de huevos o 230 de leche

FUENTE: DIARIO LA NACION AUTOR: PABLO LINDE, EL PAIS

[http://www.agroalimentando.com/nota.php?id\\_nota=244](http://www.agroalimentando.com/nota.php?id_nota=244)

**Clic Fuente**



**MÁS ARTÍCULOS**