



# SAMEV

Sociedad Argentina de  
Medicina de Estilo de Vida

## **Alimentaciones basadas en vegetales: nutricionalmente seguras y adecuadas, saludables y sostenibles.**

Manuzza M, Kraselnik A, Lapman G, Viviani Rossi E, Henderson E, Casella N, Esliman C.

Sociedad Argentina de Medicina de Estilo de Vida. Comisión Científica.

Enero 2019

Las alimentaciones vegetarianas, incluso veganas, son avaladas por numerosas instituciones científicas en el mundo, quienes formulan documentos de posiciones y/o guías para estos patrones alimentarios, entre ellas:

Academia de Nutrición y Dietética (Estados Unidos)

Asociación Dietética Británica

Asociación de Dietistas de Canadá

Asociación Dietética de Nueva Zelanda

Comité de Médicos por una Medicina Responsable (Estados Unidos)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Federación Española de Dietistas-Nutricionistas

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer

Sociedad Argentina de Nutrición

Sociedad Científica de Nutrición Vegetariana de Italia

Por ejemplo, la Academia de Nutrición y Dietética, la organización de profesionales de alimentación y nutrición más grande del mundo, con más de 100.000 miembros, expresa su postura sobre las alimentaciones vegetarianas desde el año 1987 y la sigue reafirmando. Su última versión 2016 tiene vigencia hasta el 31 de diciembre de 2021. En ésta se declara:

"(...) Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios de salud para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo de vida, incluidos el embarazo, la lactancia, la infancia, la adolescencia, la edad adulta, la vejez y para los atletas. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles desde el punto de vista ambiental que las ricas en productos animales, ya que utilizan menos recursos naturales y se asocian con mucho menos daño ambiental. Los vegetarianos y veganos tienen un riesgo reducido de ciertas afecciones médicas, como la cardiopatía isquémica, la diabetes tipo 2, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer y la obesidad. El bajo consumo de grasas saturadas y el alto consumo de verduras, frutas, granos enteros, legumbres, productos de soja, nueces y semillas (todos ricos en fibra y fitoquímicos) son característicos de las dietas vegetarianas y veganas que producen niveles más bajos de colesterol total, de lipoproteína de baja densidad (LDL) y mejor control de la glucosa sérica. Estos factores contribuyen a la reducción de enfermedades crónicas. Los veganos necesitan fuentes confiables de vitamina B-12, como alimentos fortificados o suplementos (...)"

En el año 2014, la Sociedad Argentina de Nutrición publicó en su sitio web su posición sobre "Alimentación Vegetariana", la cual fue avalada además por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires. Esta posición toma como base a la de la Academia de Nutrición y Dietética de USA del año 2009, agregando un concepto fundamental: sugiere que toda persona que desee practicar el patrón alimentario vegetariano o vegano reciba asesoramiento de profesionales de la nutrición, para que el resultado sea óptimo.

El Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida, la Organización Europea de Medicina del Estilo de Vida y la Asociación Latinoamericana de Medicina del Estilo de Vida, sugieren como modelo de alimentación saludable a la basada en vegetales no procesados.

Las Guías Dietéticas para los Americanos, vigentes hasta el año 2020 refieren como "otros patrones alimentarios saludables" a las alimentaciones vegetarianas.

Las recientes Guías Dietéticas Canadienses 2019, recomiendan la alimentación basada

en vegetales como modelo saludable y sustentable ambientalmente, es decir una alimentación en la cual el 80% de sus alimentos sean de origen vegetal.

La última Guía de Diabetes 2018 de la Asociación Americana de Diabetes (ADA), así como el consenso sobre el algoritmo de gestión en la diabetes tipo 2 de la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y del Colegio Americano de Endocrinología, hacen referencia a la alimentación basada en vegetales como estrategia recomendable.

Cuando este patrón alimentario es bien planificado, como debe serlo cualquier alimentación, es nutricionalmente adecuado, es decir que puede cumplir con las recomendaciones actuales para todos los nutrientes en todas las etapas de la vida; sin embargo, solo los profesionales de la nutrición formados y actualizados en nutrición vegetariana y vegana, pueden asesorar en forma idónea a las personas que deseen adoptar estos patrones alimentarios, realizar intervenciones nutricionales adecuadas, y entre otras cosas poseen conocimientos y habilidades para aconsejar como cubrir ciertos nutrientes potencialmente “críticos” en una alimentación basada en alimentos de origen vegetal, como son: calcio, hierro, yodo, zinc, ácidos grasos omega 3, proteínas, vitaminas B12 y D. Esto se logra a través de capacitación para profesionales en nutrición vegetariana y vegana, la cual existe en nuestro país (Argentina) en forma de posgrado para profesionales médicos y Lic. en Nutrición, tanto en ámbito público, como lo es la Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, y en el ámbito privado.

El aumento en los costos de la atención médica crece, y los estilos de vida poco saludables favorecen a la expansión de la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular. Por esto, actualmente, en muchas partes del mundo los equipos de profesionales buscan intervenciones rentables para mejorar la salud, siendo las modificaciones del estilo de vida el pilar de estas medidas. La alimentación es clave en este cambio, y expertos de todo el mundo aseguran que una alimentación saludable basada en plantas integrales, popularmente conocidas como “*whole food plant based diets*”, son seguras y efectivas. Este tipo de alimentación se caracteriza por maximizar el consumo de alimentos vegetales densos en nutrientes, al tiempo que minimiza los alimentos procesados, aceites, carbohidratos refinados y alimentos de origen animal. Alienta al consumo de muchas verduras (cocidas o crudas), frutas, legumbres, semillas y nueces (en cantidades más pequeñas) y es generalmente baja en grasas.

La investigación clínica en Nutrición es un campo sumamente dificultoso. Los estudios no suelen ser de óptima calidad por dificultades técnicas inherentes a la complejidad de la alimentación humana, que hacen difícil extrapolar conclusiones a la población general sin caer en errores. A pesar de estas limitaciones, las alimentaciones basadas en

vegetales se encuentran respaldadas por décadas de una extensa evidencia científica (ciencia básica, cientos de ensayos clínicos controlados, enormes estudios epidemiológicos, metaanálisis) y de poblaciones en la vida real (las sociedades que siguen patrones alimentarios de estas características son longevas y tienen menor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles).

Los estudios científicos muestran que las alimentaciones basadas en alimentos de origen vegetal integrales son intervenciones rentables y de bajo riesgo que pueden disminuir el índice de masa corporal (IMC), presión arterial, hemoglobina glicosilada A1C (HbA1C) y niveles de colesterol. También pueden reducir la cantidad de medicamentos para tratar enfermedades crónicas y disminuir la mortalidad por cardiopatía isquémica.

La sustentabilidad es abordada en la actualidad en numerosas revisiones científicas, como la Comisión EAT-Lancet de Alimentos, Planeta y Salud, que reúne a más de 30 científicos líderes de todo el mundo, de diversos campos como la salud humana, la agricultura, la ciencia política y sostenibilidad ambiental, para lograr un consenso científico que defina una alimentación saludable y sostenible. La Comisión presentó en enero 2019 una extensa revisión científica de lo que constituye una alimentación saludable a partir de un sistema alimentario sostenible, y qué acciones pueden apoyar y acelerar la transformación del sistema alimentario. En este documento se declara, por ejemplo, que "(...) La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse (...). Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales (...)".

En conclusión, una alimentación basada en alimentos de origen vegetal no procesados demostró en múltiples estudios, tanto observacionales como de intervención, no solo ser segura y completa nutricionalmente, sino asociarse a una menor tasa de muchas enfermedades crónicas no transmisibles y a los factores que las generan.

Por este motivo, prestigiosas instituciones de salud, basadas en evidencia científica revisada por pares, avalan y recomiendan una alimentación basada en vegetales para la prevención, e incluso tratamiento de varias de las condiciones clínicas más prevalentes en el mundo occidental.

Por último, a todas las personas que opten por una alimentación basada en alimentos de origen vegetal, se sugiere el asesoramiento por parte de un profesional de la nutrición experto en estos patrones alimentarios.

Además de los autores, los siguientes profesionales de la salud, con formación en alimentación basada en plantas, apoyan:

Dra. CABRERA BACHMAN Luciana. MN 152516

Lic. HERNANDEZ Rocío. MN 9648

Lic. BALLESTEROS Carla. MP 3251

Lic. MORI Agustina. MN 5170

Lic. RIQUELME Alejandra. MN 4504

Lic. MALDONADO Celeste. MN 8769

Lic. ANTAKLE Yamila. MN 5967

Lic. MACRI Mariela. MN 5963

Lic. BRAN Valeria. MN 4623

Lic. AIELLO Jimena. MN 8508

Lic. INSAURRALDE Vilma. MN 3232

Lic. ARRONOW Mariela. MN 7620

Dra. BROMER Romina. MN 112178

Lic. EXENI MATIUZZI Camila. MN 7943

Lic. REGA Yesica. MN 6808

Dra. SIERRA Gabriela. MN 130816

Lic. VANDEN RYN Marisa. MN 7087

Lic. DUER Yanina. MN 7611

Lic. KUTTEL Georgina. MN 4974

Lic. ALVAREZ MONTANA Andrea. MN 5532

Lic. DARGET Cecilia. MN 2836

Dra. VACCAREZZA Verónica. MN 83742

Dra. CUELLO Soledad. MN 135677

Lic. MARTINEZ Nadia. MP 1553

Lic. PETRILLO Vanesa. MN 7937

Lic. UBALTON Laura. MP 3180

Lic. CELESTINO y MONTI Ana. MN 7398

Dra. TAHHAN Mariana. MN 59317

Lic. REPUN Vanina. MN 5903

Lic. TERRIBILE Analía. MP 2196

Lic. GARCIA Cecilia. MN 4887

Lic. FRANCINA Sayra. MP 4067

Lic. GUZA Julieta. MN 8811

Dra. LUCARNO Anabella. MN 98377

Lic. PINTOS Celeste. MN 6047

Lic. LONGO Alejandra. MN 4531

Lic. BAZAR Eliana. MN 6146

Lic. GONZALEZ Paola. MN 7973

Lic. LOPEZ FREZZOTTI Florencia. MN 8212

Lic. OTTAVIANO Silvana. MN 4831

## **Bibliografía**

- American Diabetes Association. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes 2018. *Diabetes Care* 2018;41(Suppl. 1):S38–S50
- Blaney D, Diehl H. *The optimal diet: the official CHIP cookbook*. Hagerstown, MD: Autumn House Publishing; 2009 Jan 1.
- Canadian`s Dietary Guidelines. ISBN: 978-0-660-25310-7. January 2019
- Comisión EAT-Lancet. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Alimentos, planeta, salud. Informe resumen. 2019. [www.thelancet.com/commissions/EAT](http://www.thelancet.com/commissions/EAT).
- ChooseMyPlate.gov. Alexandria, VA: US Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- Dietary Guidelines for Americans. Eighth Edition. USDA. 2015-2020
- Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr* 2009;89(5):1607S-1612S.
- Gallo DR, Manuzza MA, Murray RS, Ridner E, Basile R, Echegaray N, Munner M, Rovirosa A, Sánchez MA, Montero JC. Alimentación vegetariana. Posición de la Sociedad Argentina de Nutrición. 3 de marzo, 2014. [www.sanutrición.org](http://www.sanutrición.org)
- Garber AJ et al. Consensus statement by the American Association of Clinical Endocrinologist and American College of endocrinology on the comprehensive type 2 diabetes management algorithm-2018 Executive summary. *Endocrine Practice* 2018 Jan;24(1):91-120
- Lea EJ, Crawford D, Worsley A. Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *Eur J Clin Nutr*. 2006;60(7):828-37.
- Mangels R. Bone nutrients for vegetarians. *Am J Clin Nutr* 2014;100(suppl):469S-75S
- Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the dietary guidelines for Americans, 2010: to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. Washington, DC: Agriculture Research Service, US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services; 2010 May
- Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr* 2010;91(5):1525S-1529S.
- Tusio Philip J, MD; Ismail Mohamed H, MD; Ha Benjamin P, MD; Bartolotto Carole Ma, RD. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. *The Permanente Journal*. 2013;17(2).
- Vesanto M, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-1980.
- Whitmee S, et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *Lancet* 2015;386: 1973–2028
- [www.lifestylemedicineglobal.org](http://www.lifestylemedicineglobal.org)
- [www.lifestylemedicine.org](http://www.lifestylemedicine.org)
- [www.eulm.org](http://www.eulm.org)
- [www.lalma.co](http://www.lalma.co)