

# **Vegetarianismo y Trastornos Alimentarios**

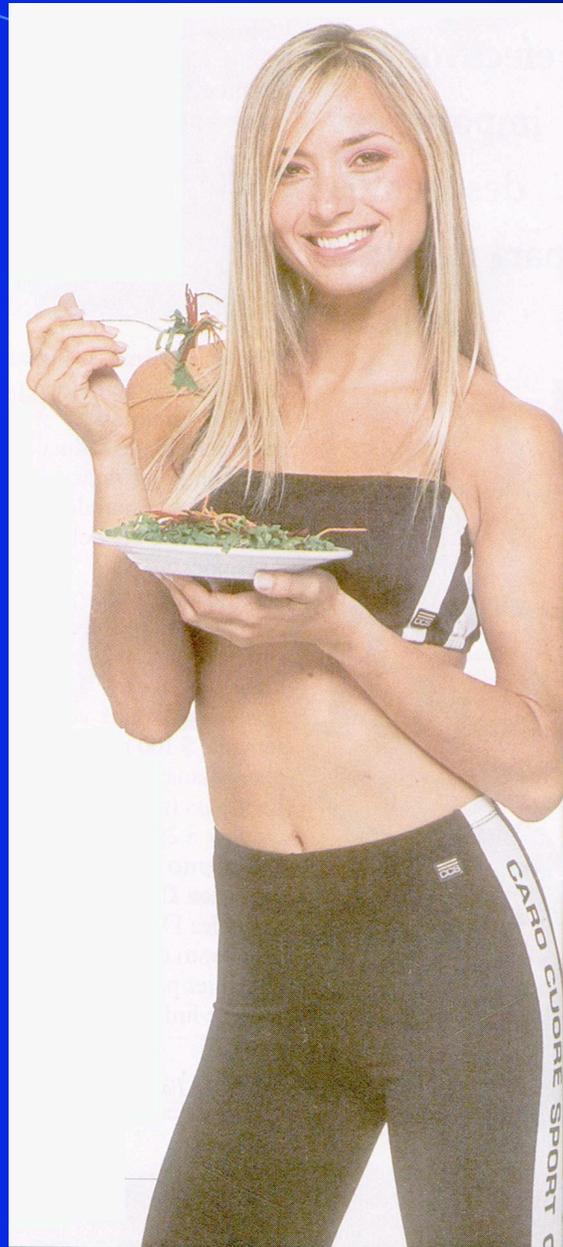
Dra. Alicia Langellotti

Grupo de Trabajo en Trastornos Alimentarios

Hospital Durand

Buenos Aires, Argentina

Febrero 2003



# VEGETARIANISMO

puede ser...

Estilo de vida

- Dieta
- Actividad física
- Hábito de no fumar
- No ingesta de alcohol

ó

Estilos alimentarios saludables

ó

Restricción alimentaria enmascarada

# VEGETARIANISMO

Tipos	Alimentos prohibidos	Prácticas saludables
Vegan	carnes, aves, pescado huevos, leche	Fisicamente activos, no tabaco, no alcohol
Lacto-vegetarianos	carne, pescado, aves, huevos	Variable, en gral. evitan tabaco y alcohol
Lacto-ovo-vegetarianos	carne roja, pescado, aves	Similar a los anteriores
Semivegetarianos	carnes rojas	Mucho menos ligados a prácticas de estilo de vida

¿EN CUÁL DE ESTOS GRUPOS ES MÁS COMÚN LA  
RESTRICCIÓN ALIMENTARIA ENMASCARADA?



# TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS

Tipos	Carnes rojas	Aves	Pescado	Huevos	Lácteos	Vegetales, frutas cereales, panes, frutas secas
Omnívoro	*	*	*	*	*	*
Semi-vegetariano		*	*	*	*	*
Lacto-ovo-vegetariano				*	*	*
Ovo-vegetariano				*		*
Lacto-vegetariano					*	*
Vegan (vegetariano puro)						*

# CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

- Más mujeres que hombres
- Mayores de 60 años
- Entre 30 y 40 años
- Adolescentes

## *Predominantemente:*

- Nivel cultural elevado
- Población urbana
- Nivel económico medio-alto

# PREVALENCIA

En USA:

- Vegetarianos: 7% de la población, 12 millones de personas.  
4% vegetarianos puros (vegans) - 1985 -
- 40% consume algunos productos animales semanalmente.
- 1/3 de la población come carnes rojas esporádicamente, 1985.
- Actualmente existe una tendencia en aumento hacia el vegetarianismo en el mundo occidental.

# PREVALENCIA DE VEGETARIANISMO EN ADOLESCENTES

Pregunta	Respuesta	% Mujeres	% Hombres
1) ¿Sos vegetariano actualmente?	Sí	8	3
2) ¿Sos vegetariano?	Sí	5	1
	Semi	16	6
Categoría de consumo de carne			
1	Consume todas las carnes menos de dos veces por bimestre	8	1
2	Consume todas las carnes menos de 5 veces por bimestre	24	10
3	Consume carne roja menos de 2 veces por bimestre	10	2
4	Consume carne roja menos de 5 veces por bimestre	27	10

Anthony Worsley, *Appetite*, 1998, 30, 151-170

## Razones para ser o no ser vegetariano

	Mujeres (n=536)	Hombres (n=416)
	%	%
Presiones de los otros para comer carne (flia y pares)	20	16
Vegetarianismo no saludable (enfermedad, necesidad de nutrientes)	19	23
Les gusta demasiado la carne y poco las alternativas vegetarianas	9	18
Matar animales no está mal.	1	4
Razones no solicitadas.	número absoluto	número absoluto
<b>Pérdida de peso</b>	2	8
Sentir lástima por matar animales	3	23
Efectos aversivos de la carne	0	13
Presión de otros	0	2

# METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- Grupos
- Tipo de encuesta
- Rigurosidad en la anamnesis alimentaria

# DIETAS VEGETARIANAS

*Para evaluar los efectos de las dietas vegetarianas sobre la salud hay que tener en cuenta:*

- Tipo de vegetarianismo
- Momento biológico especialmente en las mujeres
- Demás prácticas saludables

# VEGETARIANISMO

## Ventajas

- ↓ valor calórico
- ↑ contenido de CHO, antioxidantes y fitoestrógenos
- ↓ cantidad de grasas saturadas
- ↓ contenido de Na.
- ↓ contenido de colesterol
- ↑ contenido de fibra soluble

## Desventajas

- ↓ contenido de hierro (anemia)
- ↓ contenido de proteínas de alto valor biológico
- ↓ contenido de zinc, calcio, omega 3, vit. B6, vit. B12, Vit. A, Vit. D.

# Recomendaciones para vegetarianos

- Π Alimentación variada.
- Π Alimentos con alta densidad nutricional.
- Π Suplementos minerales y vitamínicos.
- Π Aportes de aminoácidos esenciales con proteínas vegetales.



# Vegetarianismo en adolescentes

## ¿Como se insertan estos hábitos alimentarios?

- Creencias morales
- Creencias religiosas
- Influencia intercultural
- Médicos y nutricionistas
- Familia
- Pares

# Adolescencia

- ◆ Mayor cantidad de nutrientes durante el crecimiento puberal.
- ◆ Mayor aporte de colesterol, proteínas, Ca, P, Fe, Zn, Vit. D y Vit. B12
- ◆ El crecimiento óseo se extiende hasta la 2<sup>o</sup> década de la vida.

# Antecedentes del vegetarianismo

Entre 1800 y 1900

-Putrefacción -Auto-intoxicación

Durante el siglo XX

Se desarrollaron conceptos alimentarios más saludables en base al mayor contenido de vegetales y fibras en las dietas y menor contenido de grasas saturadas y Na.



# CONCLUSIONES

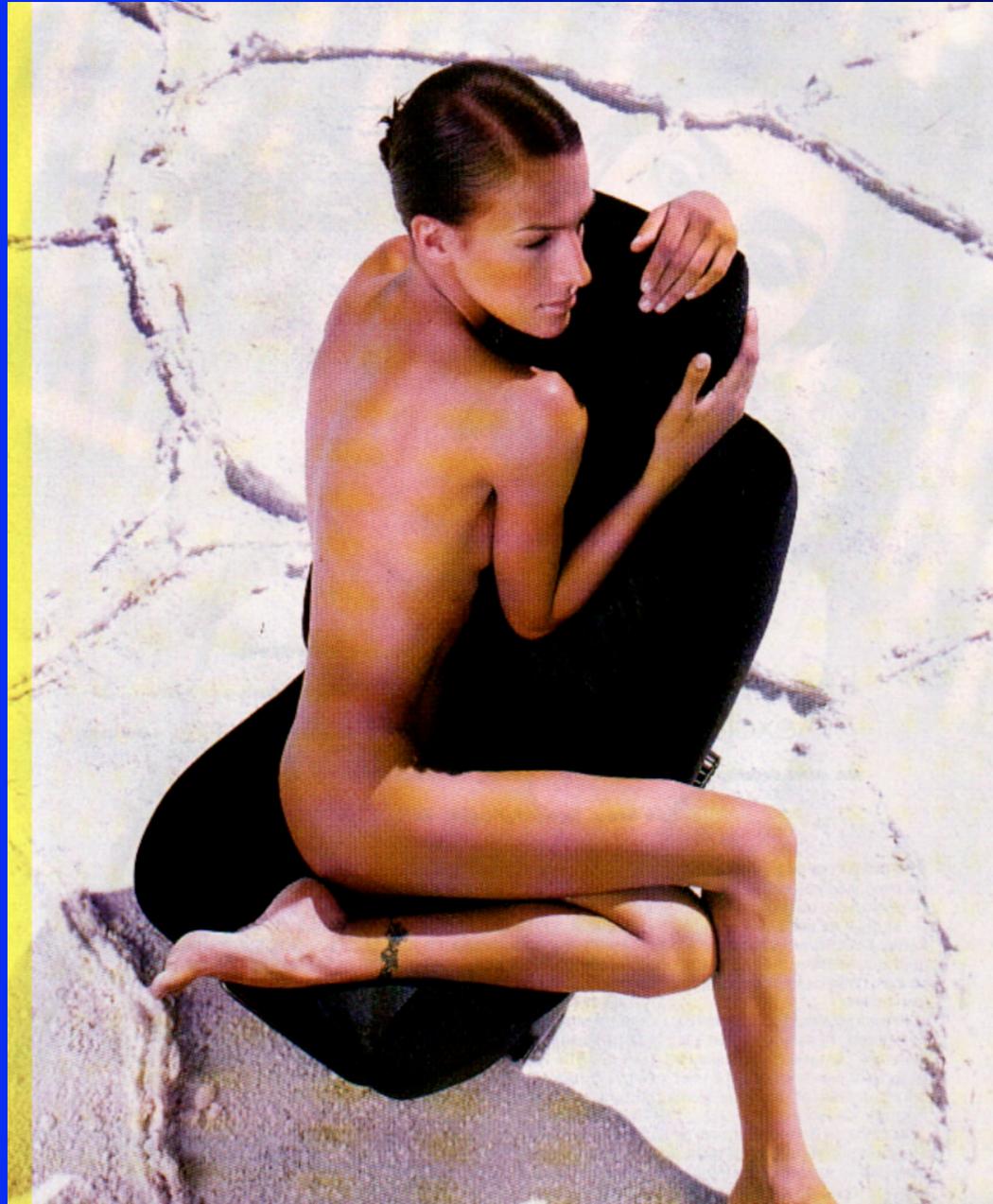
- La prevalencia informada de vegetarianismo depende de las definiciones utilizadas.
- A pesar de que el vegetarianismo ocurre también entre adolescentes varones es predominantemente un fenómeno femenino.
- La adhesión al vegetarianismo en las clases sociales varía según los países.
- Algunos autores plantean que la mitad de los adultos y adolescentes que se autclasifican como vegetarianos consumen algún tipo de carne.
- Según Skrzypiec, en algunos planes alimentarios vegetarianos muchos de los alimentos incluidos son de bajo valor calórico lo que sugiere preocupación por el peso corporal.

**VEGETARIANISMO**

**0**

**DIETISMO**

**?**



¿HAY ALGO MÁS IMPORTANTE  
QUE SER FELIZ...?



Mario Benedetti

“Uno no siempre hace lo que quiere, pero tiene el derecho de no hacer lo que no quiere”

*Y si eventualmente hay crisis entre la verdad del profesional y la del paciente...*

Albert Einstein

“De las crisis se sale únicamente con el ingenio”