

Vegetarianismo y Trastornos Alimentarios

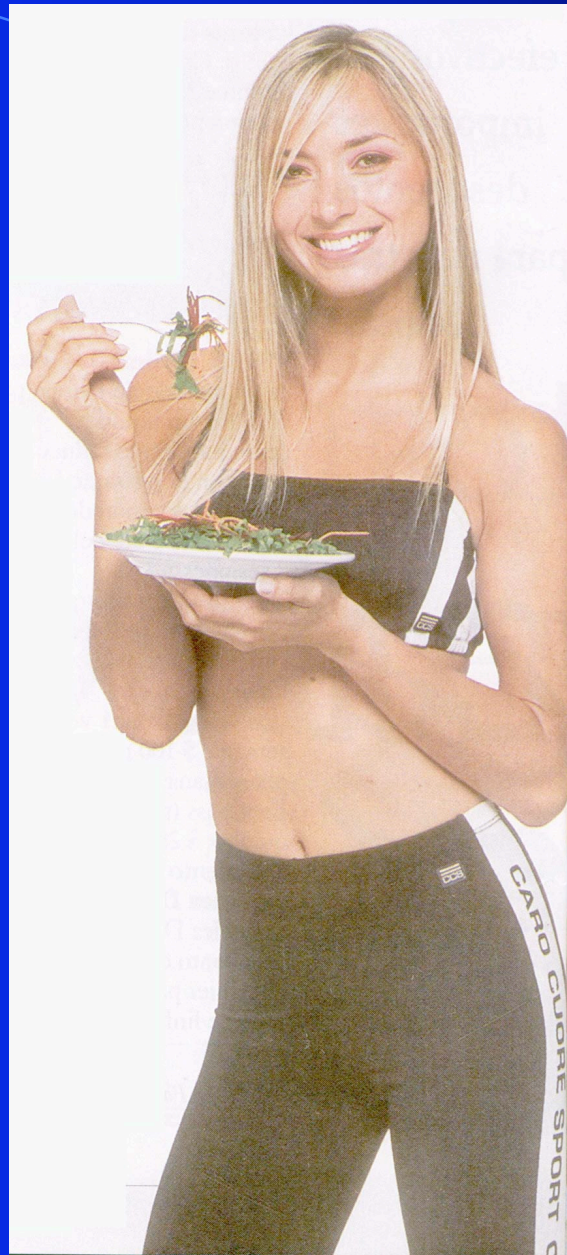
Dra. Alicia Langellotti

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 (familia 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
Pérdida de peso	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^o 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

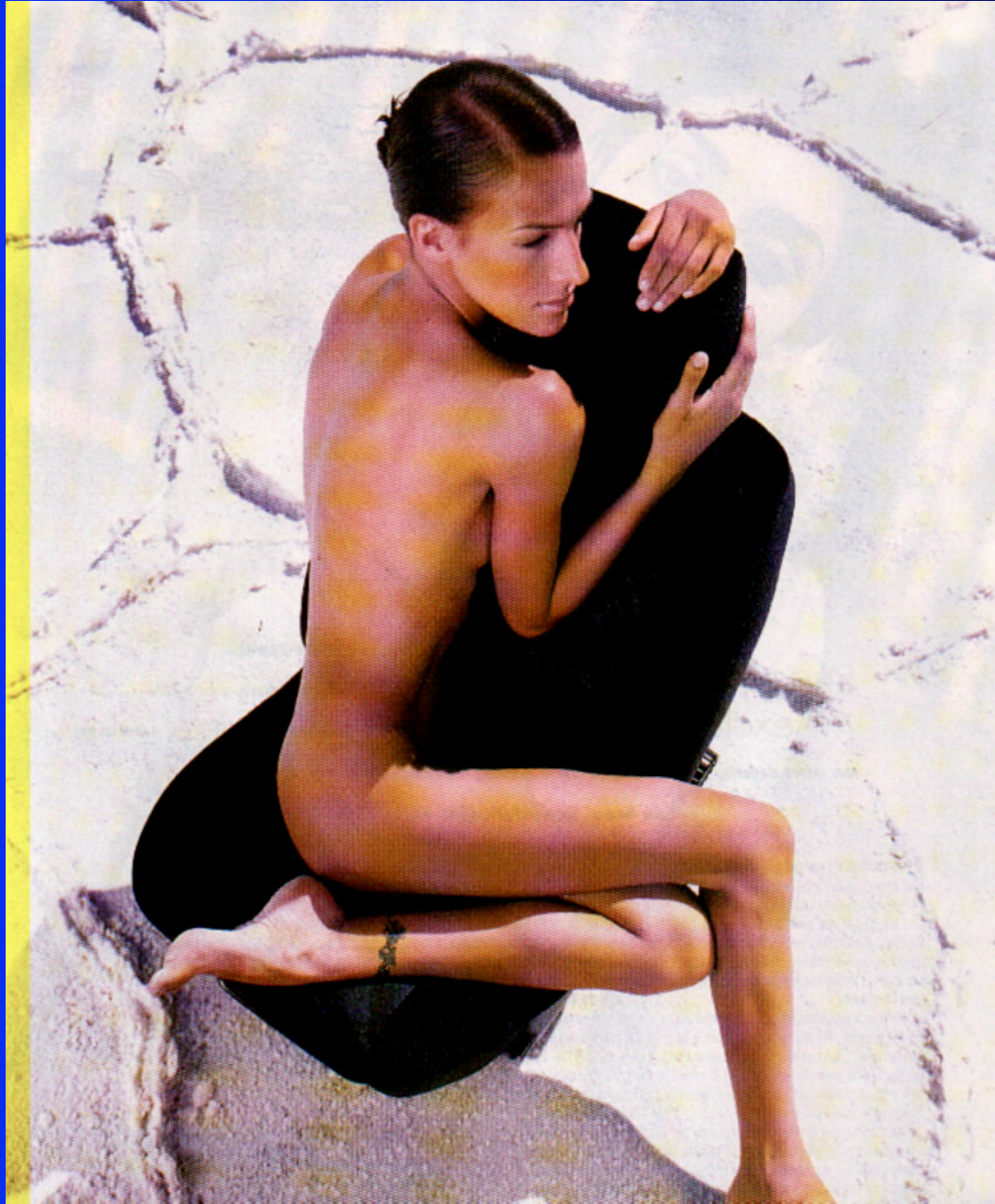
- La prevalencia informada de vegetarianismo depende de las definiciones utilizadas.
- A pesar de que el vegetarianismo ocurre también entre adolescentes varones es predominantemente un fenómeno femenino.
- La adhesión al vegetarianismo en las clases sociales varía según los países.
- Algunos autores 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”