



Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

32º Congreso Mundial Vegetariano 1996

Johnstown, PA, EE.UU.

Los consumidores de carne se hacen, no nacen

EVU News, Num. 3 / 1996

"Qué bueno que no me gustan los espárragos," dice una niña pequeña a su amiga . "Porque si me gustan, tendría que comerlos, y no los soporto!" Esta cita de Lewis Carroll, el escritor británico del siglo 19, ilustra cómo el gusto de los niños por la comida depende más de sus expectativas (aprendida de otros) que de sus propias interpretaciones. El hecho que el gusto por la carne o productos lácteos no es parte de el proyecto genético humano a menudo toma por sorpresa a familias que vienen a mi clínica.

Virginia, la madre de dos muchachos adolescentes, llegó a mi oficina en un estado de confusión. Como es típico en muchos papas, ella sentía que el gusto de su familia por la carne, productos lácteos altos en grasa, y postres eran innatos y por lo tanto, un peso que tenían que cargar por toda la vida. "Pense que era natural", me dijo. "Parece que todos los amigos de mis hijos se atascan de pizza, hamburguesas y papas." Después meneando la cabeza, agregó, "Aparte, mi esposo moriría sin su bistec y pollo frito!" Como muchas otras esposas y madres, supuso que tratar de cambiar los hábitos alimenticios de su familia sería inútil.

Pero no. Le expliqué que su familia adquirió ese deseo por la carne y otros productos animales a una edad muy temprana; no nacieron con él. No importa que tan cerca examinamos la lengua humana, no encontraremos ninguna papila del gusto de grasa; solo tenemos sensores de lo dulce, agrio, salado y amargo. El deseo por la grasa se aprende, como resultado de la combinación del olor y la suavidad de estos alimentos en la superficie de la boca.

Por ejemplo, se dice que la mantequilla y los helados, se derriten en la boca. Lo que se hace comúnmente para vender algún producto, es combinar la grasa con el azúcar refinada para hacerlo más apetitoso. Esta combinación la encontramos en los postres, pasteles, dulces, galletas, y casi todos los snacks - todos son altos en grasa aunque comúnmente les llamemos "dulces"-

En esencia, el gusto por la grasa es solo un hábito, creado por acondicionamiento. Con demasiada frecuencia, los alimentos altos en grasa, o "dulces", son usados como recompensa para niños con buena conducta. Dr Leann Birch, de la Universidad de Illinois Laboratorio del Desarrollo del Niño, encontró que en los países Occidentales los niños pequeños están condicionados o enseñados a que les gusten los alimentos de origen animales. Por ejemplo, cuantas veces hemos oído decir al los padres, "Puedes comer helado, si te comes tus espinacas." Inmediatamente suponen que si la nieve es la recompensa, entonces las espinacas son el castigo. Por contraste, la mayoría de los niños en China rural y Japón, que no están expuestos a estas negociaciones, sienten repulsión con solo pensar en comer animales o alimentos hechos de ellos.

Pero, Virginia todavía no estaba totalmente convencida. "Si el gusto por la grasa ya esta totalmente arraigado",



*Charles R. Attwood, MD
FAAP, un pediatra con
base en Crowley,
Louisiana, es el autor de
"Una Prescripción Baja en
Grasa para Niños del Dr
Attwood" (Dr Attwoods
Low Fat Prescription for
Kids, Penguin). Presenta
una dieta para toda la
familia. Es un columnista
para la New Century
Nutrition, La dieta con
Estandar de Oro,
producida por Knowledge
Products(1-888-Top Diet).*

preguntaba, "que puedo hacer con mis hijos?" Buena pregunta. Continué explicándole que los niños mayores, e incluso los adultos, no tienen porque vivir la adicción a la carne o productos lácteos por el resto de sus vidas. Durante mis 35 años de practica clínica, he visto a muchos padres, e incluso abuelos, de niños en mi clínica cambiar a una dieta basada en alimentos vegetales. Comúnmente esto sucede después de haber encontrado un nivel alto de colesterol en uno de los hijos y después de descubrir que esto forma parte de un patrón familiar.

Estudios clínicos parecen confirmar las experiencias en mi clínica - el gusto por la grasa y productos animales puede cambiarse en poco tiempo. El Dr Richard Mattes, un investigador del Centro de Sentidos Químicos Monell en Filadelfia reportó en 1993 que cuando los alimentos grasos eran reducidos drásticamente o raramente consumidos, el deseo por ellos declinaba, o hasta desaparecía totalmente, después de 8 a 12 semanas. Una advertencia; también encontró que si continuaban consumiendo cantidades moderadas de alimentos altos en grasa ya sea como entradas o condimentos, el gusto por la grasa persistía.

Más evidencia clínica viene del Centro de Investigación de Cáncer Fred Hutchinson en Seattle, que estudió a 448 mujeres participantes de un programa para reducir la grasa de sus dietas. La mayoría dijo que mientras estuvieron en el programa, que duró varias semanas, perdieron su gusto por la grasa. Al volver a los alimentos grasos al finalizar el programa les causó molestias físicas a la mayoría, aunque hubieran perdido el gusto por la grasa o no.

Se les dio "Cuatro Etapas para la Dieta Ideal" (ver emisión de Diciembre 95 Nutrition Advocate para detalles mas completos), a Virginia y a su familia para usar como guía al hacer las compras de comida o al cocinar. Una vez que la familia llegue a la Tercera Etapa, consistiendo de vegetales, frutas, granos integrales, y legumbres, con solo ocasionalmente el consumo de carne y productos lácteos, ya estarán en el camino hacia domar su gusto por la grasa. Para cuando lleguen a la Cuarta Etapa (sin carne o productos lácteos) lo perderán por completo. Ojalá, que los nietos de Virginia no necesiten de estas transiciones. He visto a bebes en la "Cuarta Etapa" que nunca tuvieron que preocuparse de las Etapas uno a la tres!

Mientras niños y adultos saludables parecen necesitar estos cambios graduales de dieta, adultos con enfermedades cardíacas, ataques, u otros desordenes relacionados con la grasa, pueden ir directamente a la Cuarta Etapa sin ningún problema. Dr Dean Ornish ha descubierto que para sus pacientes es más fácil lograr una dieta totalmente basada en los alimentos vegetales cuando se hace repentinamente, sin tener que primero tratar de reducir moderadamente la grasa. Porque cuentan con el incentivo adicional de la seguridad que esta dieta les dará ganancias positivas a sus salud - niveles de colesterol mas bajos, perdida de peso, y una reducción enorme de los riesgos de muerte por enfermedades cardíacas y cáncer - que no podrían obtener totalmente al seguir consumiendo cantidades modestas de grasa. Después de haber sufrido un leve ataque, mi buen amigo el Dr Spock hizo el cambio a los 88 años, ahora acercándose a los 93 está muy ocupado escribiendo, hablando y viajando - nunca se ha sentido mejor.

Charles Attwood, M.D. 621. N. Ave. K, Crowley, Luisiana 70526 USA

Traducido por Karla Torres