

Vegetarianismo

Un sendero hacia un fin más elevado

J. Carlos Ramchandani

Por razones que van desde la higiene y la economía a la ética y la religión, millones de personas en todo el mundo han decidido cambiar su alimentación para seguir una dieta vegetariana.

La palabra vegetariano, procede de la palabra latina “vegetus”, que significa: Completo, sano, fresco o vivaz. El significado original de la palabra implica un equilibrado sentido filosófico y moral de vida, que va más allá de una mera dieta de verduras y frutas.

Examinemos algunas de las ventajas, de ser vegetariano.

La salud y las dietas sin carne

El cuerpo humano ¿está hecho para seguir una dieta vegetariana o se adapta mejor al consumo de carne?

Para encontrar la respuesta, hay que tener en cuenta dos factores: la estructura anatómica del cuerpo humano, y los efectos físicos del consumo de carne.

Los dientes del hombre, como los de todos los seres herbívoros, son idóneos para triturar y masticar sustancias vegetales; el ser humano carece de colmillos afilados que caracterizan a los carnívoros y que les sirven para aferrar y desgarrar la carne.

Una vez en el estómago, la carne necesita, para su digestión, de unas secreciones de jugos gástricos con un alto contenido de ácido clorhídrico. El estómago de los hombres y de los animales herbívoros produce ácidos veinte veces más diluidos que los generados por los carnívoros.

Otra diferencia fundamental entre el carnívoro y el vegetariano se da en el tracto intestinal, donde tiene lugar la última fase de la digestión, que permite el paso de los elementos nutritivos a la sangre. Un trozo de carne no es otra cosa que un resto de cadáver, cuya putrefacción crea residuos venenosos en el interior del cuerpo, y que, por lo tanto, debe ser eliminado rápidamente. El sistema intestinal de los carnívoros es sólo tres veces la longitud del cuerpo, lo que facilita en poco tiempo la eliminación de la carne, en cambio, el sistema intestinal del hombre y de los demás seres no carnívoros son de unas doce veces la longitud del cuerpo. En estos largos canales, la carne permanece mucho más tiempo y se descompone rápidamente, dando lugar a infinidad de efectos tóxicos muy peligrosos para la salud.

Entre los órganos más atacados por esas toxinas están los riñones, cuya función vital es la eliminación de los productos de desecho de la sangre, y que con el consumo de carne reciben una sobrecarga de compuestos venenosos, que con el tiempo aumenta en forma notable el riesgo de trastornos y enfermedades de orden renal.

Los trastornos cardiacos es otra de las enfermedades asociadas con el consumo de carne, ya en 1961, la revista de la Asociación Médica Americana confirmó que el 97% de las enfermedades cardíacas se pueden prevenir con una dieta vegetariana.

Investigaciones hechas en los últimos veinte años insistían claramente una relación entre el consumo de carne y los cánceres de colon, recto, pecho y útero, es un hecho conocido que la carne, en su proceso digestivo, produce esteroides metabólicos de propiedades cancerígenas.

Estos tipos de cáncer raramente se encuentran en aquellos que consumen poco o nada de carne, como los japoneses y los indios, pero muy corrientes entre las poblaciones que la consumen.

A la carne se añaden habitualmente numerosos productos químicos potencialmente dañinos, de cuya utilización los consumidores no suelen tener la menor información. En el libro *Veneno en tu Cuerpo*, Gary y Steven Null ofrecen una descripción de las últimas técnicas seguidas en las granjas de cría industrial: “A los animales se les mantiene con vida y se les engorda con un continuo suministro de tranquilizantes, hormonas, antibióticos y una cantidad aproximada de 2.700 productos químicos, este tratamiento comienza ya antes de que nazcan los animales, y continúa incluso cuando ya están muertos, si bien esos productos químicos continúan presentes en la carne cuando usted se la come, la ley no exige que se especifiquen al consumidor”.

Aparte del inminente peligro para el hombre, está el sufrimiento innecesario que se causa a los animales, creo que en todos nosotros está muy presente el caso de las vacas locas en Gran Bretaña.

Muy a menudo, la palabra “vegetarianismo” nos hace preguntarnos ¿y las proteínas? El vegetariano podría contestar diciendo: ¿y el toro, el elefante, o el rinoceronte?. La convicción de que la carne tiene el monopolio de las proteínas, y de que para estar sanos y fuertes son necesarias muchas proteínas, no son más que tópicos. En la digestión, la mayor parte de las proteínas se transforman en aminoácidos, que el cuerpo utiliza para el crecimiento y la renovación de los tejidos. De los veintidós aminoácidos necesarios, todos menos ocho los pueden elaborar el propio cuerpo; Los otro ocho aminoácidos “esenciales” son muy abundantes en alimentos no cárnicos, como los productos lácteos, los cereales, las legumbres y los frutos secos que son verdaderos concentrados proteínicos.

Muchos estudios han confirmado que el aporte energético de una dieta vegetariana es mayor que el de las dietas basadas en la carne.

Para finalizar en este apartado comentar que existen tres tipos de vegetariano, el integral el cual solo toma vegetales, el ovo-vegetariano que se abstiene de carne y pescado pero toma huevo y el lacto-vegetariano que además de vegetales se nutre de productos lácteos como leche, queso, yogurt etc., se ha demostrado que este último es el más equilibrado y practicado en el mundo entero.

El precio desconocido de la carne

La carne alimenta a unos pocos a expensas de muchos. Debido a la producción de carne, gran cantidad de cereales, que se podrían destinar al consumo humano, es destinada al ganado.

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se ha demostrado que por cada 16 kilos de cereales y legumbres dadas al ganado, sólo se obtiene 1 kilo de carne. Y la degradación del medio ambiente es otro de los precios que pagamos por comer carne, los desagües y sistemas de drenaje de los miles de mataderos y granjas de cría del país es la mayor fuente de contaminación de los ríos y cursos de agua.

Ahora examinemos la cesta de la compra... Un estudio hecho en algunos supermercados de diferentes ciudades españolas, demostró que el kilo de solomillo costaba 18 euros mientras que el precio medio de los ingredientes necesarios para cocinar una succulenta comida vegetariana, no pasaba de las 2 euros por kilo. Quiere esto decir que quien se

hace vegetariano puede ahorrarse miles de pesetas al año, cientos de miles a lo largo de su vida. Si los consumidores de los países ricos se hicieran vegetarianos, el ahorro anual alcanzaría cifras astronómicas y se podría ayudar a erradicar la pobreza en los países más desfavorecidos.

Valores éticos

A la hora de hacerse vegetariano, las razones éticas son consideradas, por muchas personas, como las más importantes. El vegetarianismo ético comienza en saber que las demás criaturas sienten y que sus sentimientos son similares a los nuestros.

La verdad de la matanza de animales no es placentera; los mataderos industriales parecen visiones del infierno. Animales bramando a los que se calla a golpes de maza, descargas eléctricas, o armas de aire comprimido. Después se los cuelga por las patas, y todavía con vida se les corta el cuello y se rajan sus entrañas desangrándolos hasta que mueren.

Todavía recuerdo con horror mi visita de pequeño al matadero municipal. Muchos adoptarían el vegetarianismo, sin dudar, si visitaran un matadero, o si ellos mismo tuvieran que matar a los animales que comen. Esas visitas deberían ser obligatorias para todo consumidor de carne.

Además tenemos los millones de animales que mueren en las corridas de toros, laboratorios de investigación, sacrificados por sus pieles o cazados por “deporte”.

¿Podemos negar que esa crueldad nos está embruteciendo?

Vegetarianismo y religión

Casi todas las religiones y sus escrituras sagradas prohíben al hombre que mate innecesariamente, ya que en nuestra ciudad (Ceuta) contamos con cuatro diferentes comunidades religiosas me gustaría resaltar los puntos en común en cuanto al abstenerse de carne.

Si bien el Antiguo Testamento, que es la base del Judaísmo, hace algunas referencias al consumo de carne, aclara también que la situación ideal es el vegetarianismo. En el Génesis (1.29), Dios dice: “He aquí que te he dado toda hierba con su semilla, y todos los árboles que pueblan la Tierra, con su fruto, que contiene la semilla de todo árbol, para que te sirvan de alimento”.

En los últimos libros de la Biblia, también los profetas condenan el consumo de carne. Isaías (1.5) afirma: “Dijo el Señor: Me habéis sacrificado gran número de ovejas y bueyes, pero a Mí no Me complace la sangre de las vacas, de los corderos y de las cabras, cuando alzáis las manos. Yo aparto los ojos de vosotros, y cuando oráis no os escucho, porque vuestras manos están manchadas de sangre”

Muchos cristianos se dejan confundir por algunos pasajes del Nuevo Testamento en que se dice que Jesucristo comió carne. Pero estudios detallados de los antiguos manuscritos griegos han revelado que las palabras traducidas como “carne” solamente significan “alimento” o el “acto de comer” en sentido amplio. En el Nuevo Testamento no se dicen en ningún momento que Jesús hubiera comido carne. Esto, coincide con la famosa profecía de Isaías acerca del advenimiento de Jesús: “Una virgen concebirá y dará a luz un hijo, y su nombre será Emmanuel, comerá mantequilla y miel, porque sabrá rechazar el mal y elegir el bien”.

En el libro “Así habló Mahoma” del Dr. Mohamed Hafiz Syed, los discípulos del profeta Mahoma le preguntaron: ¿En verdad, existen recompensas por hacer el bien a los cuadrúpedos, y darles de agua para beber? Mahoma les contestó: “Hay recompensa para el que beneficia a cualquier animal” también Mahoma hablo lo siguiente acerca del lugar santo de la Meca: “nadie debe maltratar a otro, nadie debe matar a un animal, ni siquiera el cortar un árbol debe de estar permitido en la Meca”.

Las Escrituras Védicas de la India, que se remontan a épocas anteriores a las religiones antes mencionadas, subrayan la importancia de la no-violencia como fundamento ético del vegetarianismo. La *Manu-samhita*, antiguo código de leyes hindú, establece: “Para obtener la carne, es siempre necesario herir a un ser vivo, lo cual es un grave impedimento para alcanzar la bienaventuranza celestial, por lo tanto, hay que abstenerse de comer carne”.

En la *Bhagavad-gita*, el propio Señor Krishna dice: “Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua Yo lo aceptaré”. Uno de los más grandes maestros de la cultura y filosofía védica de nuestros tiempos es Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada concluyendo con el concepto de la “unidad de todo lo creado” nos dice: “Todos somos criaturas de Dios, sea cual sea el cuerpo en que vivamos, el traje que vistamos. Dios es el padre supremo de todos. Un padre puede tener muchos hijos, unos inteligentes y otros no, pero si un hijo inteligente dice al padre: “Mi hermano no es muy inteligente, voy a matarlo”, ¿creéis que el padre va a estar de acuerdo? Del mismo modo, si Dios es nuestro padre supremo ¿por qué iba a consentir que matemos a los animales, que también son hijos Suyos?”.

Karma

La palabra sánscrita “*karma*” significa “acción” o, más específicamente, cualquier acción material que cause una reacción, la cual nos atará al mundo material.

De acuerdo con la ley del *karma*, si causamos dolor y sufrimiento a otros seres vivos, tendremos que aceptar, a cambio, dolor y sufrimiento, tanto individual como colectivamente. Es decir que recogemos lo que sembramos, tanto en esta vida como en la próxima, pues la naturaleza administra su propia justicia.

Los que entienden las leyes del *karma*, saben que la paz no vendrá ni de las marchas ni de las peticiones, sino que será el fruto de campañas para educar a las personas sobre las consecuencias de matar animales inocentes.

Otra pregunta que suele plantearse es ¿no es malo también matar a los vegetales? Se puede responder, que la fruta, la leche, los frutos secos y los cereales, es decir, los alimentos vegetarianos, se obtienen sin necesidad de matar. Pero también en los casos en que se quita la vida a las plantas, el sufrimiento que se ocasiona es muy inferior al de matar a un animal pues el sistema nervioso de las plantas está mucho menos desarrollado. Está claro que hay una gran diferencia entre arrancar una zanahoria de la tierra y matar un cordero. No obstante, también al matar plantas se tienen que sufrir reacciones *kármicas*.

El Señor Krishna dice en la *Bhagavad-gita* “Los devotos se liberan de todo pecado porque comen alimentos que primero se han ofrecido en sacrificio, los demás que comen sólo por su propio placer, en verdad comen solamente pecado”.

Srila Prabhupada nos habla del principio del vegetarianismo espiritual: “Los seres humanos, a los que el Señor ha dado cereales, las verduras, la fruta y la leche, tienen el deber de agradecer la misericordia del Señor. Como signo de gratitud, deben sentirse en

deuda con Él por el alimento que reciben y ofrecérselo antes a Él, para después compartir los remanentes”.

Con esa comida santificada, que recibe el nombre sánscrito de “*prasadam*”, el ser humano está protegido de las reacciones kármicas y progresa espiritualmente.

Más allá del vegetarianismo

Además de las consideraciones higiénicas, psicológicas, económicas, éticas y de *karma*, el vegetarianismo presenta una dimensión más elevada, espiritual, que puede ayudarnos a despertar nuestra percepción y amor natural por Dios.

Por supuesto, para hacerse vegetariano no es necesario que renuncie a la cocina tradicional a la cual uno está acostumbrado, en la cocina española, árabe, china, italiana etc. hay infinidad de platos vegetarianos y otros los cuales se pueden adaptar, y como no la cocina védica de la India la cual es totalmente vegetariana, harán nuestras delicias y aumentarán nuestra calidad de vida.

Algunos famosos vegetarianos

Pitágoras, Sócrates, Platón, Plutarco, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Leon Tolstoy, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Mahatma Gandhi, George Harrison, Paul McCartney, Kim Basinger, Silverster Stallone, Nacho Cano, Princesa Irene de Grecia, y la lista cada vez es más grande...