

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Foxys Forest Manufacture/Shutterstock

Vegetarianismo: orígenes y futuro de una tendencia imparable

Publicado: 21 septiembre 2023 19:28 CEST

Oscar Loreto Garibay

Professor, Universidad de Guadalajara

Hilda Nely Lucano Ramírez

Profesora de filosofía , Universidad de Guadalajara

En años recientes, las publicaciones sobre vegetarianismo, sus variantes y motivaciones han aumentado exponencialmente su presencia en medios científicos y redes sociales. Investigadores, académicos y grupos de sociedad civil en todo el mundo generan constantemente evidencias de las ventajas que la producción y consumo de alimentos de origen vegetal pueden ofrecer a nuestra salud y al planeta.

Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) no dejan de señalar, por ejemplo, que el consumo de carne roja y carne procesada aumenta el riesgo de sufrir cancer colorrectal. La obesidad, los problemas cardiovasculares y la diabetes también están estrechamente relacionados con la elevada ingesta de este tipo de alimento.

Vegetarianos ilustres: de Pitágoras a Rousseau

Pero pese a su relevancia actual, los saberes y prácticas del vegetarianismo son muy antiguos. Ya en el siglo VI a. e., Pitágoras lo practicaba bajo el supuesto de que el alma era inmortal: al fallecer cualquier animal –humano o no–, esta se trasladaba a otro animal.

Un siglo despues, Empedocles postulo este tipo de dieta a partir del principio de que existe un parentesco entre animales humanos y no humanos. Heródoto relató prácticas vegetarianas en Egipto, mientras que Plutarco escribió en el siglo I tratados sobre lo absurdo de comer animales. Y para el neoplatónico Porfirio de Tiro, el vegetarianismo era justo porque evitaba la muerte de seres vivos que no cometían injusticias.

A principios de la Edad media, la vida monastica impulsó la alimentación a base de vegetales; el consumo de “carne” solo se permitía a monjes enfermos. Más tarde, durante la Ilustración, filósofos como Voltaire rechazan comerla combatiendo y evidenciando las contradicciones de los mecanicistas: al tener las mismas estructuras biológicas, funciones y finalidades que los humanos, los animales también sufren. Por su parte, Rousseau denunció que quienes se alimentan de ellos lo hacen de seres inocentes, mansos, que no hacen mal a nadie y se amistan con nosotros. El pago de sus servicios era devorarlos.

Las posturas de estos y otros filosofos estaban centradas principalmente en el ambito etico. En otras palabras, su práctica vegetariana se fundamentaba en la injusticia de comer cuerpos de otros animales, de quitarles la vida innecesariamente por un mero capricho culinario.

Estigma de pobreza y mala salud

Estos valores morales no fueron los imperantes en la construcción de las sociedades modernas. En éstas, el consumo de carne se asoció con la fuerza física, el poder, la potencia sexual e ideologías que las clases dominantes impusieron de diversas formas a las clases populares.

En Mexico también se adoptaron estas ideologías: bajo el gobierno de Porfirio Diaz (1876-1911) se percibía la dieta de las clases bajas –basada principalmente en maíz, frijol y chile– como inferior. Sin base científica, se decía que este tipo de alimentación era un problema para la salud y un símbolo del atraso que debía ser superado.

Por su parte, el antropólogo francés Claude Lévi-Strauss cuestionó la creencia de que las sociedades agrícolas sean arcaicas o menos desarrolladas, pues el valor dietético de sus alimentos –principalmente plantas– demuestran que la mayoría de sus integrantes llevan una vida confortable.

De nuevo en México, desde 1930 las autoridades sanitarias reconocieron que los alimentos básicos del pueblo tenían valor nutricional, pero insistieron en el incremento del consumo de proteína animal. Aunque la dieta vegetariana no contó con el apoyo institucional, revistas como *Natura. Tu salud en la naturaleza* en los años 80 informaban sobre temas relacionados con la práctica vegetariana.

En la actualidad existen redes de autonomía alimentaria basadas en dietas vegetarianas (que evitan en alguna medida los alimentos de origen animal) y veganas (estrictamente vegetales).

Los países más vegetarianos del mundo

Actualmente, el vegetarianismo es una tendencia mundial, pero con una implantación dispar. India, Israel y Taiwán son los países que de manera consistente en distintas fuentes cuentan con mayor porcentaje de población que lo practica. Una de esas estadísticas sitúa en segunda posición a México (el 19 % de sus habitantes), justo después de la India, que reporta entre un 20 % y un 39 % de vegetarianos.

Otros países, como Estados Unidos y España, se encuentran alejados de las primeras posiciones en los *rankings*. Esto genera cierta extrañeza debido a que grandes organizaciones en defensa de los derechos de los animales, como Personas por el Trato Ético de los Animales (PETA), Mercy for Animals (MFA), Igualdad Animal (IA) y el Partido Animalista Con el Medio Ambiente (PACMA), han surgido en sus territorios.

Por respeto a nuestro planeta

Porque hoy más que nunca, la manera de alimentarnos es clave a la hora de abordar temas político-ecológicos. El sector alimentario produce graves impactos no solo en la salud, sino también en el bienestar animal y el medio ambiente: es un factor de deforestación, pérdida de biodiversidad, desertificación, difusión de tóxicos biocidas en el ambiente y desperdicio de agua y energía, entre otros.

Según la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la producción de carne a gran escala tiene efectos negativos en la tierra, el agua, la atmósfera, la biodiversidad y contribuye significativamente en el cambio climático. Investigaciones de la Universidad de Oxford señalan que si un carnívoro típico adoptase la dieta vegana, su huella de carbono quedaría reducida a la mitad.

De igual forma, una dieta vegetariana o vegana reduce la huella hídrica hasta un 50 %. Incluso la justicia social esta relacionada con este tema, pues el 70 % de producción mundial de granos se destinara a la alimentación del ganado en un mundo donde existen humanos que sufren hambre. La misma cantidad de tierra que se utiliza para producir pienso podría generar hasta 26 veces más proteína para consumo humano.

¿Un futuro vegetal?

Las dietas a base de plantas seguramente continuarán abriéndose camino en nuestra vida cotidiana, disminuyendo así el sufrimiento animal, su hacinamiento y maltrato en las modernas factorías pecuarias. Con la Agenda para el desarrollo sostenible de la OMS y las distintas Guías Alimentarias nacionales transitaremos hacia un sistema alimentario sostenible rico en alimentos de origen vegetal que nos permita de una manera más respetuosa, justa y compasiva con los animales cuidar de nuestra salud y de nuestro planeta.