

El Aporte de Hierro en la Dieta Vegetariana

María Ángeles Niven

nivenangeles@yahoo.com.ar

Resumen

La tendencia actual de la población joven adulta es optar por una elección de vida denominada veganismo: es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo.

Sin bien existen infinitas investigaciones, ensayos y demostraciones de los beneficios que puede proveer esta dieta (tales como descenso del peso, menor predisposición para el desarrollo de Cáncer y control de Diabetes entre otros), no todos los veganos, tienen la información adecuada para cubrir los requerimientos mínimos, de micronutrientes. Aquí surge la Anemia por deficiencia de Hierro, mineral necesario para fabricar hemoglobina y células rojas, responsables de la oxigenación de todos los tejidos y órganos del cuerpo.

El hierro hem, presente en alimentos de origen animal, se absorbe hasta un 35% perfectamente. En contra posición el hierro no hem, encontrado en alimentos de origen vegetal, como espinaca, legumbres, frutos secos, soja, cereales fortificados, se absorbe entre un 5 y 10% y además está influenciado por inhibidores como fitatos, taninos, exceso de calcio, cocciones prolongadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la deficiencia de hierro se considera el primer desorden nutricional en el mundo. Es interesante destacar que si cualquier persona puede tener déficit de este mineral, ¿cómo será el futuro de un joven, que por moda quiere ser

vegetariano sin instruirse previamente?

Al priorizar como filosofía el cuidado del medio ambiente, las energías negativas del consumo de carnes, las razones éticas considerando a los animales como hermanos y dejando de lado que suprimiendo todo alimento de origen animal, hay una gran disminución calórico-proteica, de minerales y vitaminas importantísimos, que solo con una rigurosa dieta pueden reemplazarse; entonces podemos decir que los vegetarianos de hoy en día, tienen más riesgo de tener anemia, principalmente por falta de conocimientos médico-nutricionales. Por otro lado, tiene más ventajas aquel que se encuentre en el grupo de ovo-lactovegetarianos ya que tiene el aporte del hierro del huevo y de lácteos fortificados, siendo más simple llegar al requerimiento que el vegano estricto.

Para prevenir este círculo consecuente, se aconseja a aquellos veganos, instruirse nutricionalmente con el apoyo de un profesional, tener un plan alimentario equilibrado y variado, consumir diariamente alimentos ricos en hierro junto con los facilitadores de su absorción (Vitamina C y A, ácidos orgánicos) evitando los que la dificultan ya nombrados, realizarse controles a través de estudios de laboratorio, no automedicarse con suplementos como sulfato ferroso que pueden tener un efecto tóxico para la salud, hacer consultas con el médico clínico.