

Columnistas

Ciencia versus Pseudociencia: Explicando una falacia llamada Veganismo II

Ricardo Andrés Roa Castellanos



En el artículo anterior se mencionó cómo la práctica del veganismo, entendido como fenómeno social, ha determinado daños^[1] hasta con casos mortales^[2], penados por ley en Europa, contra padres de infantes que han quedado discapacitados, o muerto, a consecuencia de éste régimen fundamentalista, de acuerdo con investigaciones médico forenses en tribunales internacionales. Con toda razón se me pidieron más fuentes de lo enunciado, que aquí con gusto comparto al profundizar el tema, ampliando las referencias bibliográficas y notas a pie de página para bien verificar un tema de contaminación mental.

Puede sumársele a los mencionados casos europeos, ahora en suelo Norteamericano, a la pareja vegana condenada a cadena perpetua por la muerte de su bebe, vegano a la fuerza –hasta ocasionarle la muerte-^[3].

También, se podrían contar los recientes abandonos de dicha “moda”, con la sentencia de *NO volver a la dieta vegana*, por parte de algunas celebridades que la seguían –en hechos mucho menos informados que cuando se reportaba su adhesión al movimiento- como ha ocurrido con Natalie Portman^[4], Anne Hathaway^[5], o el emaciado ex presidente Bill Clinton^[6].

Chris Martin vocalista de Coldplay^[7], Ginnifer Goodwin^[8], o Samuel L. Jackson^[9] también abandonaron en el último tiempo el veganismo al igual que su activismo por razones de supervivencia y para sentirse mejor emocionalmente. Estos personajes criados omnívoros en el tiempo resintieron los efectos de años de dicha dieta.

La *depresión crónica* sufrida por el actor Robin Williams asociada a su suicidio, ha sido relacionada con efectos colaterales a su vegetarianismo. ¿Tiene esta aseveración algún fundamento científico?

Tan nocivas pueden ser las dietas dependientes exclusivamente en proteínas como las que excluyen las grasas o proteínas animales. Eliminar grupos enteros de alimentos sin prescripción médica, ni necesidad, de acuerdo a lo que sigue, efectivamente, no es tan inofensivo como puede llegar a creerse:

En el Journal de la Asociación Médica Americana con uso de herramientas epidemiológicas bioestadísticas se encontró una **nociva correlación dietario-comportamental** ya que jóvenes vegetarianos duplicaban a sus pares omnívoros en desórdenes alimenticios, a la par que **cuadruplicaban el riesgo de bulimia** (inducción intencional de vomito) y octuplicaban el uso de laxantes producto de una irracional preocupación por la comida (<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=518473>).

En otro estudio, Perry et al. (2001) habían encontrado que además de una mayor frecuencia de trastornos alimenticios psicogénicos en adolescentes vegetarianos, era más frecuente la **ideación suicida** junto con los intentos de facto por **cometer el suicidio** según sus registros médicos.

Un estudio de *suicidio* en adolescentes superdotados 2/3 eran veganos, bienintencionados, preocupados por la naturaleza pero la visión de vida contribuyó a la final lesión auto-infligida (Cross et al., 1996).

La defensora de animales estadounidense Sandra Lertzman, directora ejecutiva de la protectora *Fundación Derechos de los Animales (Animal Rights Foundation)*, similarmente, se suicidó en 2013 después de matar sus 31 perros “para protegerlos”. El famoso Cesar Millán, entrenador de perros y héroe animalista, similarmente también tuvo un intento de suicidio en 2012^[10]. Al menos hay varios hechos que permiten establecer una **duda razonable** sobre la promesa de exclusivos efectos benéficos para la salud mental de las personas que se adhieren al veganismo.

[Consulte el documento completo](#)

[1] URL: <http://www.foxnews.com/story/2008/06/09/parents-12-year-old-vegan-girl-who-has-degenerative-condition-may-face-charges/#ixzz2N0eM4tLm> (03-02-2015).

[2] URL: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/04/01/nutricion/1301658693.html> (04-02-2015).

[3] URL: <http://www.nydailynews.com/news/national/vegan-couple-serve-life-sentences-starving-baby-death-court-rules-article-1.957707> (Consulta 02-02-2015).

[4] URL: <http://abcnews.go.com/Health/WomensHealth/natalie-portman-drops-vegan-diet-pregnancy/story?id=13349964> (Consulta 02-02-2015).

[5] URL: <http://www.elmundo.es/loc/2014/12/12/5489b97d268e3eee298b459d.html> (02-02-2015).

[6] URL: <http://www.inquisitr.com/1615589/ex-vegans-anne-hathaway-and-bill-clinton-praise-paleo-style-low-carb-diets-for-energy-and-weight-loss/> (Consulta 02-02-2015).

[7] URL: <http://www.emol.com/noticias/magazine/2014/07/03/668269/chris-martin.html> (Consulta 01-02-2015).

[8] URL: <http://letthemeat.com/tagged/ExVegans> (04-02-2015)

[9] URL: <http://tvnz.co.nz/entertainment-news/samuel-l-jackson-quits-veganism-after-being-threatened-sack-tarzan-6226420> (02-02-2015).

[10] URL: <http://www.peopleen espanol.com/article/cesar-millan-confiesa-que-intento-suicidarse> (12-02-2015).