

Nutrición: ¿Los veganos están más propensos a fracturas de huesos?

viernes, 18 de diciembre de 2020, Fuente: Comentarista Universidad-Vina-del-Mar (Emol)

Universidad Viña del Mar En Chile, según la Encuesta Nacional del Medio Ambiente, existe un 6% de la población que no consume carne de vacuno, cerdo ni pollo. Según la Encuesta Nacional del Medio Ambiente, en Chile existe un 6 % de la población que no incluye en su alimentación carne de vacuno, cerdo ni pollo y un 3% no consume leche ni huevos. Para la docente de la [carrera de Nutrición y Dietética](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javiera Quijada, dependerá del tipo de vegetariano y de su alimentación si algunos micronutrientes son críticos, es decir, estén en riesgo de que no se logre el aporte que se requiere. “Por ejemplo el estado de la vitamina D dependerá de la exposición solar y de la ingesta. Una dieta vegetariana puede cumplir con las recomendaciones diarias suponiendo una ingesta adecuada de calorías y un consumo regular de lácteos o soya fortificada con vitamina D y calcio”. La nutricionista asevera que “estudios demuestran que la ingesta de calcio entre individuos lacto vegetarianos, ovo lácteo vegetarianos y omnívoros suele ser similar, pero en el caso de individuos veganos, ésta suele ser menor. El contenido de oxalato, fitatos y fibra influye en la absorción del calcio de manera inversa, por lo que muchos alimentos vegetales pueden presentar contenidos altos de calcio, pero no necesariamente se absorben en nuestro organismo”. Por otro lado, la especialista explica que la carencia de la vitamina B12 sigue siendo el principal riesgo de los vegetarianos y, especialmente, de los veganos. Por lo que se hace necesario el consumo diario de alimentos fortificados en B12 y tomar diariamente un suplemento de ésta. “Si bien estos nutrientes se pueden transformar en críticos, esto se puede evitar cuando la alimentación vegetariana es guiada por un especialista en nutrición. Este tipo de alimentación en general tiene diversas asociaciones con el estado de salud. Por ejemplo, las dietas vegetarianas han sido asociadas con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, se han visto mejoras en distintos factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, circunferencia abdominal, perfil lipídico y niveles de glicemia. Con respecto a la diabetes, vegetarianos y veganos tienen un riesgo menor de padecer diabetes Mellitus tipo 2”, acotó. Quijada agrega que “por otra parte, también hay estudios óseos que han reportado que la densidad mineral ósea en individuos vegetarianos es similar a la de omnívoros, pero en el caso de los veganos, ésta suele ser menor. Si bien las dietas vegetarianas están asociadas con un mayor consumo de micronutrientes relacionadas a una buena salud ósea como magnesio, potasio, vitamina K y vitamina C, cuando el consumo de calcio es bajo, los huesos se podrían ver comprometidos, así lo reflejó el estudio Epic-Oxford que reportó un riesgo de fractura 30% mayor en individuos veganos”. Finalmente, la académica añade que “sin embargo, cuando se incluyeron veganos con ingestas de calcio superiores a 525 mg al día, el riesgo aumentado de fracturas desapareció. Por ello es la importancia de que las personas que llevan este tipo de alimentación estén bajo la asesoría de un equipo de salud que pueda guiarlos en la alimentación para que ésta sea siempre un beneficio para mantenerse sanos”, puntualizó.