Especialista explica cómo una dieta vegetariana podría ayudar a prevenir distintas enfermedades

- *Reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, así como ayudar a personas con enfermedades renales crónicas e incluso con cáncer, como el colorrectal y el de mama, son algunos de los beneficios asociados a la dieta vegetariana, según explica la nutricionista y académica UC Clara Molina, en el mes de la "conciencia vegetariana".*

En octubre se celebra el **"Mes de la Conciencia Vegetariana"**, que inicia el 1 de octubre con el **Día Mundial del Vegetarianismo** y finaliza el 1 de noviembre con el Día Mundial del Veganismo.

La lucha por la protección animal o la preservación del medioambiente son algunas de las razones por las cuales las personas optan por este estilo de vida. Sin embargo, también puede estar relacionado con llevar una vida más saludable o incluso con tratamientos médicos, dado que se ha asociado con un menor riesgo de ciertas enfermedades, como las cardiovasculares.

"Las dietas vegetarianas han demostrado que ayudan a mejorar la salud cardiovascular. Básicamente, es como disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio y con el corazón, porque tienen más fibra, concentran vitaminas, minerales, líquidos", comenta Clara Molina, académica de Nutrición y Dietética del Departamento de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina UC.

Junto con las enfermedades cardiovasculares, esta dieta puede ayudar a personas que tienen diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades renales y algunos tipos de cáncer, como el colorrectal y el de mama, según explica la académica.

La alimentación vegetariana se basa en el consumo de alimentos como verduras, frutas, legumbres, entre otros, y en la exclusión de la carne, el pescado y, en algunas variantes, de otros productos de origen animal como el huevo y la leche.

“En general, son alimentos que evitan todo lo procesado y envasado, que a menudo tienen mucha grasa, sal, aditivos alimentarios, que son dañinos para el corazón”, explica la especialista y agrega a modo de ejemplo: **“Los vegetales tienen harto aporte de potasio, por lo tanto, ayudan a intercambiar sodio a nivel del riñón y eso ayuda a disminuir la presión arterial en pacientes hipertensos”.**

Este tipo de dieta beneficia también a personas que sufren enfermedades renales. **“En los pacientes con enfermedad renal crónica, especialmente en las etapas pretratamiento de sustitución renal, hay que hacer una restricción proteica, en particular de las proteínas de origen animal, porque generan una mayor presión en el glomérulo, que es una de las estructuras más importantes del riñón. Además, las dietas vegetarianas generan menos carga ácida a nivel del cuerpo, ayudan con el aporte de fibra y disminuyen el riesgo cardiovascular”**, dice la nutricionista.

Existen varias opciones para reemplazar la proteína animal, como las legumbres, que se recomienda combinar con cereales; el tofu y el tempeh, que son derivados de la soya; la quinoa, que contiene aminoácidos esenciales; además de los frutos secos y las semillas.

Sin embargo, ya sea por motivos animalistas, ambientales o de salud, siempre se recomienda consultar a un o una especialista antes de comenzar este tipo de dieta.