

# Salud General

Las instituciones sanitarias de hoy están para derrumbarse. A pesar de una mecanización constantemente más costosa y un montón de pequeñas mejoras médicas, la mayoría de las enfermedades siguen siendo incurables. Principalmente se trata de enfermedades de la civilización; entre las cuales se incluyen las enfermedades cardíacas y circulatorias, el cáncer, la diabetes (melitus), la obesidad, el Alzheimer, el reumatismo, la osteoporosis [1], las alergias, la neurodermitis, el SIDA, el asma y muchas más. Aunque estas enfermedades se consideran como incurables por la medicina oficial, un gran número de ellas se puede curar o por lo menos prevenir. El paso más acertado para conseguir este objetivo consiste en eliminar la proteína animal de la dieta humana. Ya existen bastantes estudios científicos, principalmente de los EEUU y Alemania, que apoyan este punto - por ej. en la Universidad de Giessen, el Centro de Investigación del Cáncer de Heidelberg y

*Aparte de la carne, cada persona ingiere una media de 20 gramos (1.5 onzas) de grasas animales que han sido añadidas a otros alimentos (p.ej., en las panaderías).*

el Ministerio de Sanidad de Berlin, todos ellos en Alemania. Estos estudios desenmascaran las dudas sobre la nutrición vegetariana como meros prejuicios, fáciles de denunciar por las investigaciones objetivas. Me limito, por consiguiente, a una sola cita, del Profesor Doctor Claus Leitzmann y Rosemarie Schönhofer-Rempt del Instituto de Alimentación de la Universidad de Giessen: "[la nutrición vegetariana] no causa ninguna deficiencia, ni en cuanto a la proteína ni al hierro[2], al calcio ni a la vitamina B12. (...) Sobre todo, el modo de vida vegetariano, incluyendo un régimen de ejercicio, una dieta bien equilibrada, y una abstención de sustancias nocivas, debe declararse sano y salvo. Sería preferible que esta visión se tomase en serio no sólo por la

población, sino también por los que son responsables de la salud de la gente"[3].

Hay un número creciente de investigaciones que concluyen que, por su naturaleza biológica, el Hombre es herbívoro; esto revela los grandes riesgos de salud que se inducen por el consumo de productos animales. Uno de los científicos más renombrado [4] de la investigación más completa sobre la nutrición

"La carne es un trozo de energía viva – mientras esté viva".  
M.L. Holzer-Sprenger

en China lo declara así: "Después de todo, somos una raza de animales vegetarianos y

debemos, por lo tanto, comer una variedad más extensa de alimentos vegetales, suprimiendo la faceta animal de nuestra alimentación"[6]. Esta investigación reveló, entre otras cosas, que la gente que consumía menos grasas y carnes no sufría tanto de anemia (por falta de hierro) ni de osteoporosis (una enfermedad de los huesos carentes del calcio) en comparación con sus compañeros omnívoros. A pesar de estos descubrimientos, ¡aun hoy en día la mayoría de los médicos continúan recomendando el consumo de carne para prevenir estas enfermedades!

Si hay dudas respecto a las tendencias naturales del hombre hacia su alimentación, haga el experimento siguiente: déle una manzana y un conejo a un niño. Por cierto no jugará con la manzana y comerá el conejo. Aún con los adultos la propensidad natural hacia o contra ciertos comestibles no se ha perdido totalmente. Trabaje un rato en un matadero y luego ayúdele a un granjero con su cosecha de frutas. ¿Dónde se sentirá más cómodo?

El abandono de la carne y un consumo moderado o inexistente de leche y productos lácteos ofrecería una buena solución a los problemas de la industria de la salud de hoy en día, y sería muy fácil de realizar si los

intereses económicos de ciertos individuos no sirvieran de obstáculo (el consumo anual de carnes y productos cárnicos cuenta con más de 7 billones de francos suizos, ¡sólo para Suiza!). Además de esto, el valor añadido en la economía política de un pueblo saludable es evidente sin duda alguna. Como ejemplo para Suiza, ¡los gastos políticos y económicos

de los pacientes de osteoporosis son más de 400 millones de francos suizos cada año![7] A pesar de estos datos asombrosos, un promedio del 84% de las subvenciones agrícolas del gobierno suizo se destinan a la producción de carne, leche, y huevos, lo que deja un simple 16% para la producción de alimentos basados en las plantas.[8]

Traducido por: Doug Duea



Asociación Suiza para el Vegetarismo (ASV)  
Bahnhofstrasse 52, CH-9315 Neukirch-Egnach  
<http://www.vegetarismus.ch/info/sindex.htm> – Fax: 071 477 33 78



- 
- [1] Para este punto, véase el folleto de SVV número 24: Cómo prevenir la osteoporosis. El término osteoporosis indica una atrofia osífera en grado patológico. Se manifiesta muchas veces con la vejez; especialmente en las mujeres, y puede ocasionar fracturas frecuentes y malformaciones del esqueleto.
- [2] Véase el folleto de SVV número 17: Hierro
- [3] Extracto de: Spiegel der Forschung números 3-4 / 88
- [4] Colin Campbell de la Universidad de Cornell
- [5] Dieta, Modo de Vida y Mortalidad en China: Un estudio de las Características de 65 Provincias Chinas (Nueva York: La Prensa de la Universidad de Oxford, 1990); véase también: China's Long March to Longevity (la larga marcha de China hacia la longevidad) en: New Scientist, 8 de dic., 1990.
- [6] Citado de: State of the World 1992, New York Times, May 8, 1990.
- [7] Knochen und Osteoporose (Huesos y Osteoporosis), librito informacional NFP 18, Biomedizinische Technik des Schweizerischen Nationalfonds (Técnicas Biomédicas, divulgado por la Fundación Nacional Suiza para las Investigaciones Científicas).
- [8] Valores promedio de los años 1986 a 1988; las subvenciones anuales agrícolas suman 7,2 billones de francos suizos cada año. Fuente: Cash, el 3 de ag., 1990