

El hierro

Se aconseja mucho a los vegetarianos que coman carne, o por lo menos que ingieran suplementos de hierro, para poder cubrir sus necesidades dietéticas de hierro. Con tales argumentos, unos dejan que los ahuyenten de la nutrición vegetariana, ¡que es lo más saludable! ¿Qué comentarios tiene la ciencia en cuanto a estas opiniones bien difundidas?

«El hierro es bastante duradero, pero algún día se corroerá. Algunas opiniones sobre las ventajas del hierro en la nutrición van a compartir el mismo fin. Ellas también pronto pertenecerán a la basura.»

Félix Kieffer, experto en oligoelementos.

En un estudio científico de vegetarianos en Berlín, averiguaron esto: «Nuestros análisis produjeron números inferiores de hierro y de hemoglobina en las vegetarianas; no permitió, por lo tanto, que se formen ningunas conclusiones clínicas ni utilizables. Además, acentúan más y más una nueva evaluación de la supuesta falta de hierro. Aún hay científicos que opinan que niveles bajos del suero férreo son beneficiosos para la salud». [1]

La recomendación de suplementos de hierro llega a ser dudosa. Este estudio no es el único en este dominio. Todos los estudios serios llegan a los mismos resultados (los que hacen las industrias de carne o de leche encuentran resultados diferentes que los estudios independientes, claro). Entre los resultados de un estudio instigado por el Instituto para la Alimentación del Justus-Liebig Universidad de Giessen se puede leer: «Los promedios de niveles de hierro de los vegetarianos están en la parte inferior de los valores normales. Puesto que los valores medianos se basan en una dieta omnívora, ahora hay duda de que estos valores se apliquen a toda la gente. El debate se anima por el hecho de que los valores de hierro en el sector inferior de las normas ofrecen una cierta protección contra las infecciones y el infarto cardíaco.» [2]

Algunos estudios lo tratan más profundamente y enlazan el exceso de hierro con ciertas enfermedades de la civilización. Es válido especialmente con la enfermedad de Alzhei-

mer, cuando hay una alta concentración de hierro en el cerebro.[3] Aparte de la cuestión de cómo se interpretan los valores subnormales de hierro, en una dieta desequilibrada (que sea con o sin carne) uno siempre

padecerá de una falta de elementos, de vitaminas o minerales.

La mejor prevención de esto sólo se logra por una nutrición bien equilibrada (ve-

getariana) y altas proporciones de comida fresca y cruda. También es muy importante que las madres lacten a sus bebés el mayor tiempo posible y bajo ninguna circunstancia reemplacen la leche materna con la de vaca, ya que ésta reduce la absorción de hierro (y por consiguiente la asimilación de hierro) del niño; aun con el enriquecimiento de la leche, no se puede combatir este efecto. [4]

Cualquier persona que mantenga una dieta mediana ingiere entre el 25% y el 30% de su hierro de los alimentos de origen animal (la carne, el pescado, los huevos, la leche, etc.).[5] Esto significa que aun los omnívoros absorben la mayoría de su hierro de los alimentos vegetales. La idea de que la carne es el único alimento que contiene hierro debe ser uno de los mitos que promulgan la industria cárnica y sus partidarios. Por otra parte, es un hecho que la carne contiene hierro en concentraciones tan altas que el cuerpo humano, faltando un medio eficiente de eliminarlo (que existe para otros oligoelementos, p.e. en la orina), sufre mucha tensión.[6] ¡Los únicos alimentos que no contienen casi ningún hierro son la leche (y los productos que se derivan de ella), el azúcar, las grasas y alimentos procesados industrialmente![7]

Aparte de todas estas consideraciones teóricas se debe también saber que los vegetarianos, después de haberse nutrido de una manera bien equilibrada toda la vida, casi nunca tienen escasez de hierro. Los cuerpos de los vegeta-

rianos parecen capaces de absorber el hierro de una mejor manera que los consumidores de carne.[8] Si alguien padece de una escasez aguda de hierro (la anemia), p.e. de una pérdida de sangre accidental, aun esto no sería buena razón para consumir carne. De hecho, los productos siguientes se deben evitar puesto que impiden la absorción del hierro por el cuerpo: el vino tinto, el té negro, muchas hierbas, el café, el chocolate, el ajo, las cebollas, tanto como el yogur y la leche cuajada. También es preciso saber que la vitamina C mejora la absorción del hierro.

La lista citada (ni mucho menos completa) demuestra por qué a los vegetarianos no les gusta o desean evitar las bebidas que contienen cafeína (el café, el té negro, el cacao), pues la ingestión de éstas se relaciona con niveles excesivos de hierro.

Contenido en hierro de algunos comestibles			
(mg/100 gramos) (mg/7.5 onzas)			
ortigas	41,0	garbanzos	6,5
hígado de cerdo	22,1	avena	5,8
levadura d. cerveza (seca)	17,5	salchichas	5,4
jengibre (fresco)	17,0	almendras	4,7
semillas de sésamo	10,0	avellanas	3,8
harina de soja	10,0	trigo	3,3
mijo	9,0	chuleta de ternera	3,0
centeno germinado	9,0	arroz	2,6
frijoles de soja	8,6	chuleta de cerdo	2,3
acedera (cruda)	8,5	pollo asado	1,8
perejil (crudo)	8,0	salchicha de "Bologna"	1,7
trigo germinado	7,5	maíz	1,5
pistachos	7,3	huevos	1,4
pipas de girasol	7,0	trucha	0,7
lentejas	6,9	ol china (cruda)	0,6
chantereles	6,5	leche, todas las clases	0,1

Traducido por Doug Duea – dduea@swbell.net



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] Esta investigación fue realizada por el Profesor Dr. H. Rottka, Berlín
- [2] C. Leitzmann y P. Michel: «Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht» en: «Akt. Ernährungsmedizin» No. 18 (1993), pág. 6
- [3] Kieffer, Felix: «La Influencia del Hierro y Otros Oligoelementos sobre la Salud» (Wie Eisen und andere Spruenelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrungen), 1993; el contenido de ésta se presentaron en una reunión a la centésima cuarta congregación anual de la Sociedad Suiza para la Química Alimentaria y Ambiental, el 11 de septiembre de 1992 en Les Diablerets.
- [4] John Robbins «Dieta para una América Nueva», Editores Stillpoint, ISBN 0-913299-54-5, página 164.
- [5] H. Rottka y W. Thefeld «La Salud y la Nutrición Vegetariana» (Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise), por el Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Akt. Ernährungsmedizin 9 (1984), pág. 201.
- [6] Kieffer, Felix, ob. cit.
- [7] John Robbins, ob. cit., pág. 299
- [8] Resultados de muchos estudios científicos