



Dietas veganas. Cuestiones de actualidad e implicación en el consejo farmacéutico.

Elena Gutiérrez Pérez

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

INTRODUCCIÓN

- Una dieta vegetariana estricta se caracteriza por la abstención total del consumo de productos de origen animal, como carne o pescado, así como aquellos que deriven de un animal como los productos lácteos, los huevos o la miel.
- Son cada vez más las personas que deciden seguir este tipo de dieta.

OBJETIVOS

1. Revisión bibliográfica sobre la influencia que el seguir una dieta vegana puede tener sobre la salud del individuo.
2. Análisis de las diferentes repercusiones de la dieta en parámetros fisiológicos, químicos y metabólicos en el individuo.
3. Recopilación de las principales estrategias dietéticas que servirán como consejo farmacéutico desde la farmacia comunitaria para la correcta planificación de una dieta vegana.

METODOLOGÍA

Base de datos PUBMED

Término de búsqueda: "vegan-diet"

525 artículos

Publicados entre 2012-2017

179 artículos
De los cuales 34 eran revisiones bibliográficas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS SIGNIFICATIVOS DE LA RELACIÓN DIETA VEGANA - SER HUMANO

NIVELES DE VITAMINA B12	<p>La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de vitamina B12 es 2,4 µg en adulto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ En dietas omnívoras, los niveles están entre 4,2 y 8,6µg. ➤ En dietas veganas: <u>deficiencia en adultos en torno al 85% de los casos.</u> <p>Síntomas comunes ➡ fatiga, cosquilleo en manos y pies, mala digestión y desarrollo insuficiente en niños.</p> <p>SUPLEMENTACION RECOMENDADA.</p>	
MICROBIOTA INTESTINAL	DIETA OMNIVORA	DIETA VEGANA
<p>Un alto porcentaje de bacterias en nuestro tracto gastrointestinal pertenece al filo Firmicutes y filo Bacteroidetes.</p> <p>Está comprobado que el tipo de dieta influye en el perfil bacteriano del colon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dietas ricas en proteína y grasa animal → predominan especies de la familia Bacteroides. ❖ Pacientes con obesidad → aumento de bacterias del filo Firmicutes y Actinobacteria (frente a individuos de peso normal). 	<p>Mayor prevalencia de la bacteria <i>Faecalibacterium prausnitzii</i></p> <p>↓</p> <p>PROTECTORA EN ENFERMEDAD METABÓLICA, OBESIDAD Y DIABETES MELLITUS TIPO II.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumenta la producción de <u>butirato</u>. Funciones principales: <ul style="list-style-type: none"> → Regulador de la apoptosis de colonocitos. → Protector frente a estado oxidativo. ❖ Presencia relacionada con un mayor consumo de fibra (inulina).
PREVALENCIA DE ENFERMEDADES	<p>Estudios epidemiológicos sobre población vegana mostraron:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hipertensión: 55% menos riesgo. ➤ Diabetes mellitus II : 25-49% menos riesgo. ➤ Procesos cancerígenos: 8% menos riesgo. ➤ Cáncer de colon: 50% menos riesgo. 	
GESTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La correcta planificación de la dieta vegana es necesaria durante la gestación. ➤ Atención a los niveles de vitamina B12 y hierro. ➤ Está recomendada la suplementación desde antes de la concepción. ➤ Mejores niveles de ácido fólico respecto a embarazadas omnívoras. 	

CONSEJO NUTRICIONAL PARA VEGANOS

Alguno de los nutrientes más importantes a tener en cuenta por el colectivo vegano a la hora de planificar su dieta son:

Vitamina B12

- ❖ Fuentes naturales : → carnes, huevos y leche.
- ❖ Alimentos fortificados son insuficientes.
- ❖ **SUPLEMENTACIÓN RECOMENDADA:** → Mejor en 2 tomas para favorecer absorción.

Vitamina D

- ❖ Fuentes naturales: pescados grasos, leche, huevos.
- Exposición al sol.
- Toma de alimentos fortificados (zumos, cereales, margarinas...)
- ❖ **SUPLEMENTACION** necesaria en personas de edad avanzada (casos de deficiencia).

Ácidos grasos ω -3

- ❖ Fuentes naturales EPA y DHA: pescado y derivados.
- ❖ El organismo transforma ácido α-linoleico en EPA y DHA.
- **IMPORTANTE:** consumo de chía y nueces.
- ❖ **SUPLEMENTO DHA en EMBARAZO.**

Hierro

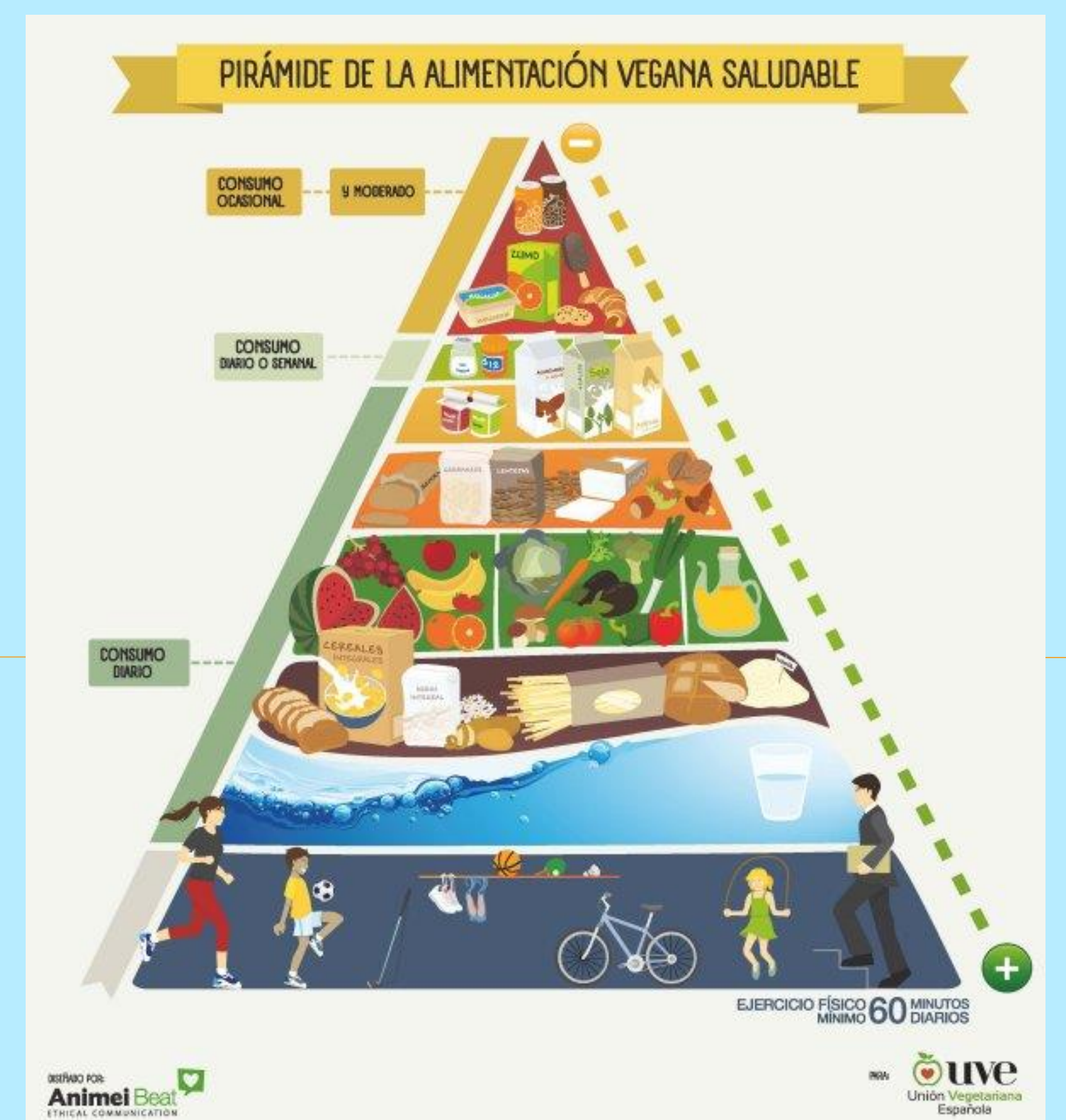
- ❖ **Fe en vegetales:** → forma no hemínica.
- Su absorción depende de necesidades fisiológicas.
- ❖ IDR un 20% superior en individuos veganos.
- ❖ Suplementación depende de la situación fisiológica.
- ❖ Biodisponibilidad se ve afectada:

↑ Vitamina C ↓ Fitatos Polifenoles

CONCLUSIONES

- ❖ Una dieta vegetariana estricta planificada correctamente puede formar parte de un estilo de vida saludable, aunque exige una mayor atención y conciencia de las necesidades nutricionales por parte del consumidor.
- ❖ El incremento en la disponibilidad de los alimentos fortificados en el mercado, facilita la ingesta suficiente de los nutrientes más afectados por el patrón nutricional vegano.

Consejo nutricional desde la Farmacia Comunitaria.



Referencias bibliográficas destacadas:

1. Rizzo, G.; Laganà, A.S.; Rapisarda, A.M.C.; La Ferrera, G.M.; Buscema, M.; Rossetti P.; Nigro, A.; Muscia, V.; Valenti, G.; Sapia, F.; Sarpietro, G.; Zigarelli, M. Vitale, S.G. Vitamina B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients*, November 2016.
2. Pawlak, R.; Lester, S.E.; Babatunde, T. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: A review of literature. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2014, 68, 541-548.
3. Wu, G.D.; Chen, J.; Hoffmann, C.; Bittinger, K.; Chen, Y.-Y.; Keilbaugh, S.A.; Bewtra, M.; Knights, D.; Walters, W.A.; Knight, R.; et al. Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes. *Science* 2011, 334, 105-108.
4. Melina V.; Craig W.; Levin S.; Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics". December 2006. 1970-1980.