

Conozca a una asesina en carne propia. Por J. Michele Villarcale.

Afortunadamente para todos nosotros, ha habido tomos de buena ciencia, que han destacado y confirmado que debemos inclinarnos a una dieta basada en vegetales. En este artículo, mencionaré unas pocas fuentes excepcionalmente confiables de información reveladora.

Diet for New America, por John Robbins (Trayectoria de Baskin-Robbins), y su segunda parte fueron investigaciones brillantes, incuestionablemente documentadas. Su trabajo informa efectivamente y sorprende incluso a las mentes más inquisitivas. Robbins creó una nueva dimensión en el debate de la carne al revelar los catastróficos efectos ambientales que la industria produce en el medioambiente global. Manifiesta que la producción de carne es exclusivamente la mayor contribuyente a la devastación de nuestros recursos naturales. La erosión de la corteza terrestre, la contaminación y agotamiento de los sistemas de agua, y la polución del aire causada en gran medida por las flatulencias de los animales de granja con el agregado de los vapores producidos por la descomposición de sus cadáveres contribuyen al aceleramiento de las condiciones sépticas del planeta.

Si bien no es de interés para la mayoría, a estos pobres animales se los maltrata terriblemente y se los aloja en medios artificiales infrahumanos. Se los obliga a comer partes de su propia especie para engordarlos y se les inyectan esteroides, hormonas y antibióticos para mantener sus débiles cuerpos con vida antes de ser sacrificados. Por sí solo, este hecho causaría que cualquier persona pensante y con compasión dejase de ingerir la carne decadente de estas indefensas criaturas. Sabiendo que la mayoría de la gente tiene este hecho bloqueado en su mente, la razón más relevante para no consumir carne es que provoca a los consumidores consecuencias intolerables para la salud. Esta falsa comida aporta bacterias mortales, virus, parásitos, amebas y espiroquetas, incluso cocida. Sin embargo, estas son las propiedades menos problemáticas de la carne. La grasa animal/ colesterol está directamente relacionado con enfermedades más serias conocidas en el hombre: cáncer, insuficiencias cardíacas, diabetes, etc. Todas se manifiestan en parte o en su mayoría gracias a este "alimento" no comestible.

En una exposición asombrosa, DVD Eating establece científicamente que las enfermedades que plagan la humanidad son inadvertidamente la venganza de los animales. Eventualmente cosechamos la siembra: las miserias y pobres condiciones de salud causadas a estas criaturas finalmente tienen su juicio final. Este documento confirma que hay más gente que muere por exceso de comida que de hambre: comer es la mayor causa de enfermedades, discapacidades y muerte, que mata 2 de cada 3 estadounidenses y europeos. Una dieta basada en el consumo de animales es la razón principal de la muerte de sus consumidores. Nos entristece ver niños de edad escolar con afecciones cardíacas, junto con un incremento alarmante de diabetes. El cáncer de cerebro es la segunda causa de muerte infantil reemplazada sólo por accidentes. El 85% de los adultos sufre de endurecimiento arterial producido por la ingesta de productos animales, y el 40% verá su vida amenazada por el cáncer. En los

Estados Unidos, la mitad de la gente de 55 años y aun menores padecerán de algún tipo de cáncer. Estas estadísticas alarmantes se encuentran en ascenso constante. El colesterol es el factor principal de esta y otras enfermedades, incluso aquellas no relacionadas con afecciones cardíacas. El colesterol es una sustancia que sólo se encuentra y se recibe de productos animales. Las comidas provenientes de vegetales no contienen colesterol. Los seres humanos también fabricamos nuestro propio colesterol para el funcionamiento saludable del cuerpo y no nos vemos en la necesidad de consumirlo de fuentes externas. El autor destaca que ¡globalmente, el colesterol a causado más muertes que la suma de todas las guerras del siglo XX, desastres naturales y accidentes! A comienzos del 1900 , la mayoría de la gente no consumía carne diariamente, tampoco una vez por semana, muchos ni siquiera consumían. Era la dieta de los ricos y eran ellos quienes padecían de todas las enfermedades “exóticas”. En el 1800 la gente usualmente no moría de enfermedades relacionadas con la dieta alimenticia. Las afecciones cardíacas no prevalecían a comienzos del siglo XX ni estaban incluidas en los libros de medicina. Enfermedades como el cáncer, la diabetes y la artritis eran tan poco comunes que sólo las elites las padecían. Trágicamente, cuando la dieta a base de carne estuvo al alcance económico, gracias a los subsidios de los gobiernos y a los peligrosos comerciales, estas enfermedades se apoderaron de la población y ahora amenazan el futuro de la humanidad. Con el incremento del consumo de productos animales se produjo un declive, artificial, en el consumo adecuado de frutas y vegetales. A lo largo del siglo pasado las granjas industriales han, en efecto, erradicado a las familiares haciendo prosperar la producción y distribución de carne. Con este florecimiento estallaron nuestras tasas de enfermedades. Muchos creen que los seres humanos son y siempre han sido carnívoros. Esto desafía a la estadística actual que refleja que el 60% de la población mundial es vegetariana. Nuestros ancestros comían una variedad superior a 800 frutas y verduras. Podemos ingerir abundancia de comida vegetariana con beneficios que mejoran la calidad de vida. Por el contrario, el consumo de una poca cantidad de productos animales es perjudicial, incluso fatal.

La investigación más definitiva llevada a cabo acerca de la nutrición humana fue realizada por el inminente Dr. T. Colin Campbell. Su trabajo indisputable fue publicado en 1990 como ciencia no cuestionada. El público general es afortunado de contar con esta evidencia destilada en un tomo de fácil lectura, *The China Study*. Como catedrático emérito de la Universidad de Cornell, al renombrado Dr. Campbell se le dio la oportunidad de reunir un equipo internacional para conducir una experiencia que llevó décadas. Junto con la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva forjaron un entendimiento de la dieta alimenticia que los sorprendió afirmando que la dieta vegetariana es incuestionablemente la correcta elección para los seres humanos. Este laborioso estudio aborda de modo muy completo y efectivo el “mito” de las proteínas. *The China Study* explica que a lo largo de 100 años ha habido una confusión que ha establecido la común y corriente creencia que la carne es la mejor y única fuente de proteína, cuando en realidad no es un alimento apropiado o comestible y causa efectos devastadores en la salud.

Deberíamos abstenernos por completo de ingerirla. Gráficos exhaustivos relacionan el consumo de carne con el aumento de obesidad, enfermedades auto inmunes, deterioro de los huesos, riñones, vista y cerebro; además de cáncer, afecciones cardíacas y diabetes.

El impacto negativo de los productos animales sobre la condición humana es arrollador, pero excede las enfermedades y la destrucción ambiental. Los esteroides y hormonas de crecimiento inyectados a estos animales afectan en gran medida la madurez sexual de nuestros jóvenes. Hoy día los niños experimentan una pubertad temprana y una serie de cambios anatómicos previos a la madurez emocional. En 1997 fue reportado un estudio clave en *pediatría*, llevado a cabo sobre 17.000 niñas en los Estados Unidos. Sorprendentemente, descubrieron que el 1% de las niñas caucásicas y el 3% de las afro-americanas comienzan a desarrollar sus senos y/o vello pubiano a los 3 años. A los 8 años aproximadamente la mitad de las niñas afro-americanas y el 15% de las caucásicas muestran claros signos de desarrollo sexual. Surgió la misma tendencia en los niños, aunque la información es dispersa ya que es más difícil llevar un control de la maduración temprana en los hombres. Este desarrollo prematuro conlleva promiscuidad sexual y violencia entre los niños. La causa central, es por supuesto, el rol deficiente que ejercen sus padres. Esta inconmensurable realidad está causada por tomar consejos alimenticios confusos de la tendencia mayoritaria. Las sustancias químicas inyectadas a los animales son por último consumidas por los humanos produciendo enigmas tales como la menstruación en edades críticamente tempranas, pubertad y crecimiento del vello en niños y niñas con desarrollo precoz de senos y pene, incluso cáncer de mamas y afecciones en la próstata en adolescentes. El 50% de nuestra población adulta masculina de 40 años no puede tener una relación sexual satisfactoria y la edad media para la menopausia ha decrecido 10 años en los últimos 30 años. Adicionalmente, un tercio de las parejas no pueden concebir hijos. Comer carne no mejora nuestra sexualidad, por el contrario, causa un gran número de efectos colaterales negativos. Es común para los hombres y mujeres vegetarianas tener una vida prolífica en sus años más prósperos sin la necesidad de tomar medicamentos. Es escandalizador observar hasta donde llega la devastación resultante del consumo animal. Si le resulta difícil valorar su propia vida lo suficiente como para hacer elecciones inteligentes y forzosas, al menos considere los efectos catastróficos que esas pobres decisiones tienen en nuestro planeta. No debería plagarse a las futuras generaciones de la misma ignorancia que nos han hecho creer durante nuestro crecimiento. Para ellos, debemos establecer parámetros concretos de vida sana en este mundo insano y sin rumbo. Cada día hay más evidencia que sustancia la necesidad de adaptarnos a una dieta basada en vegetales. Cuando se suelte de las cadenas de la "normalidad" y aspire a abrazar la verdad, incrementará su bienestar al estado que merece.

Michele "shell" Villareale se sumó a Hipócrates como la gerente contable y ahora trabaja como consultora del programa; una linda transición que le permite interactuar con los invitados al instituto. Al ser una apasionada vegetariana

siente que es una experiencia tremendamente reconfortante trabajar en el Instituto de Salud de Hipócrates.