

Veganismo y Decrecimiento

¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

*"El veganismo es una filosofía de vida que **excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia el reino animal** e incluye una reverencia a la vida. En la práctica se aplica siguiendo una dieta vegetariana pura y anima el uso de alternativas para todas las materias derivadas parcial o totalmente de animales."*¹

El veganismo es una elección de vida que abarca todos los ámbitos de la misma:

- **Alimentación:** no se ingiere ningún producto de origen animal, lo que incluye, además de la carne de cualquier animal, el consumo de huevos, leche, miel, grasas animales, etc.
- **Vestimenta:** se prescinde de productos como el cuero, la seda, la lana y otros derivados de los animales.
- **Higiene:** no se utilizan productos que llevan compuestos de origen animal (como grasas, aceites, enzimas, urea), ni que hayan sido testeados en animales.
- **Medicamentos:** no se ingieren aquellos que contienen sustancias extraídas de animales o que son testeados en ellos.
- **Otros:** muchos productos son testeados en animales: cigarrillos, inventos tecnológicos, simulaciones de viajes espaciales,...

El veganismo puede practicarse a diferentes niveles de implicación - cada uno ha de plantearse hasta qué límites está dispuesto a aplicarlo en su vida - teniendo en cuenta que de querer serlo al 100% incluiría, por ejemplo, no consumir verduras para cuyo cultivo se utilizaron animales para trabajar la tierra; no comprar productos que, aun siendo veganos, son fabricados por empresas que también producen otras cosas con productos animales; no comer en restaurantes que sirven alimentos de origen animal....

Cada vez se encuentran más alternativas a los productos de origen animal, de manera que resulta cada vez más fácil prescindir de éstos. Ejemplos: quesos veganos (a partir de tofu, anacardos, levadura de cerveza,...), carne vegetal (a partir de la soja, seitán,...), "huevos" veganos (a partir de harina de garbanzo y agua,...), y una larga lista! Podéis encontrar información y recetas veganas fácilmente a través de Internet.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL VEGANISMO Y EL DECRECIMIENTO?²

Partiendo de la base de que el Decrecimiento incluye dentro de sus propuestas el vivir de manera de disminuir nuestro impacto en el medio ambiente (disminuir la extracción de recursos y la contaminación del medio), se presenta a continuación información sobre el impacto del sector pecuario en el medio ambiente (Fuente: *La larga sombra del ganado, problemas ambientales y opciones.*)

La producción animal tiene una gran responsabilidad en el **cambio climático**, en la **contaminación atmosférica**, en la **degradación de la tierra, del suelo y del agua**, y en la **reducción de la biodiversidad**, como consecuencia de sistemas de producción intensiva, la degradación de la tierra a causa del sobrepastoreo en las tierras secas y la deforestación inducida por el ganado.

¹ Wikipedia

² *La larga sombra del ganado, problemas ambientales y opciones.* LEAD – Iniciativa para Ganadería, Medio Ambiente y Desarrollo – 2006 – <<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/a0701s/a0701s.pdf>>

Por la magnitud de su impacto, la ganadería es uno de los dos o tres sectores con repercusiones más graves en los principales problemas medioambientales a todos los niveles, desde el ámbito local hasta el mundial.

El crecimiento demográfico y el aumento de los ingresos, así como la transformación de las preferencias alimentarias, están estimulando un acelerado incremento de la demanda de productos pecuarios, a la vez que la globalización impulsa el comercio de insumos y productos. *Si, tal y como se prevé, la producción de carne se duplicará de aquí a 2050, se hace necesario reducir a la mitad los impactos de cada unidad de producción a fin de alcanzar un simple status quo en el impacto global.*

- **Ocupación de superficie**

La ganadería es, con gran diferencia, la actividad humana que ocupa una mayor superficie de tierra. El área total dedicada al pastoreo equivale al 26% de la superficie terrestre libre de glaciares del planeta, mientras que el área destinada a la producción de forrajes representa el 33% del total de tierra cultivable. En total, a la producción ganadera se destina el 70% de la superficie agrícola y el 30% de la superficie terrestre del planeta.

- **Deforestación**

La expansión de la producción ganadera es un factor fundamental en la deforestación, especialmente en América Latina, donde se está produciendo la deforestación más intensa: el 70% de las tierras de la Amazonia que antes eran bosques hoy han sido convertidas en pastizales y los cultivos forrajeros cubren una gran parte de la superficie restante.

- **Degradación de los suelos**

Alrededor del 20% de los pastos y praderas del mundo, un 73% de las cuales está situado en zonas áridas, presenta algún grado de degradación causada principalmente por el sobrepastoreo, la compactación y la erosión resultantes de la acción del ganado. Estas tendencias afectan particularmente a las tierras áridas ya que la ganadería es el único medio de vida para los pobladores de estas áreas.

- **Efecto invernadero**

El sector ganadero reviste una importancia fundamental ya que es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero medidos en equivalentes de CO₂, un porcentaje mayor que el correspondiente a los medios de transporte. Asimismo, el sector pecuario produce el 9% de las emisiones de CO₂ de origen antropógeno, la mayor parte de las cuales se deben a los cambios en el uso de la tierra (principalmente la deforestación) causados por la expansión de los pastizales y la superficie destinada a la producción de forrajes. La ganadería es también responsable en medida aún más significativa de la emisión de algunos gases que tienen un mayor potencial de calentamiento de la atmósfera. Así, por ejemplo, el sector emite el 37% del metano antropógeno, el cual proviene en su mayor parte del proceso de fermentación ocurrido en la digestión entérica de los rumiantes y tiene un potencial de calentamiento global (PCG) 23 veces mayor que el del CO₂, y el 65 por ciento del óxido nitroso antropógeno, cuyo PCG es 296 veces mayor que el del CO₂, en su mayor parte proveniente del estiércol. La ganadería también es responsable de casi las dos terceras partes (6%) de las emisiones antropógenas de amonio, las cuales contribuyen significativamente a la lluvia ácida y a la acidificación de los ecosistemas.

- **Explotación y contaminación del agua**

El sector pecuario es un factor clave en el incremento del uso del agua ya que es responsable del 8% del consumo mundial de este recurso, principalmente para la irrigación de los cultivos forrajeros. La ganadería es probablemente la mayor fuente de

contaminación del agua y contribuye a la eutrofización, a las zonas "muertas" en áreas costeras, a la degradación de los arrecifes de coral, a la aparición de problemas de salud en los seres humanos, a la resistencia a los antibióticos y a muchos otros problemas. Las principales fuentes de contaminación provienen de desechos de los animales, antibióticos y hormonas, productos químicos usados en las curtiembres, fertilizantes y plaguicidas usados en los cultivos forrajeros y sedimentos de pastizales erosionados.

La ganadería también afecta la recarga de los acuíferos en tanto que influye en los procesos de compactación del suelo, reducción de la infiltración, degradación de los márgenes de los cursos de agua, desecamiento de llanuras inundadas y disminución de los niveles freáticos. La ganadería, al incrementar la deforestación, incrementa también las escorrentías y reduce los cursos de agua durante la estación seca.

- **Pérdida de biodiversidad**

La ganadería constituye cerca del 20% del total de la biomasa animal terrestre, y el 30% de la superficie terrestre que ocupa hoy en día estuvo antes habitada por fauna silvestre. De hecho el sector pecuario podría ser el primer responsable de la pérdida de biodiversidad dado que es la primera causa de deforestación y tiene una alta participación en la degradación del suelo, la contaminación, el cambio climático, la sobreexplotación de recursos pesqueros, la sedimentación de zonas costeras y la propagación de especies invasivas exóticas.

MÁS ARGUMENTOS PARA ELEGIR UNA VIDA VEGANA

Aquí podríamos hablar de 2 cuestiones: la ética y la salud.

A nivel ético/moral podríamos plantearnos el por qué hacemos una distinción entre "racismo" y "**especismo**". En el primer caso vemos como anti-moral e intolerable la discriminación a personas de otras razas, religiones, creencias, sexo, etc. considerando que ninguna diferencia es suficiente excusa para someter a otras personas, maltratarlas y decidir sobre su derecho a vivir. En cambio en el segundo caso vemos como algo normal el sometimiento de los animales para satisfacer nuestras necesidades, aceptando que sean tratados de manera cruel - cuando se consumen productos industriales - o simplemente aceptando que se maten - en el caso de que se consuman productos "ecológicos", de granja,... -. En este segundo caso las conciencias quedan más tranquilas, pero implica no haber alcanzado un nivel de conciencia y sensibilidad lo suficientemente fuertes sobre lo que representa el sometimiento de otras especies.

Se trataría de reflexionar, entender y sentir que los *animales humanos* no tenemos más derecho que otras especies a vivir libremente y a decidir nuestro propio destino.

A nivel de salud el tema es complicado ya que desde siempre (al menos para las generaciones actuales) se nos ha dicho que la carne y los derivados animales son *necesarios* para estar sanos... y se ha montado la estructura (industrias, publicidad, distribución, fármacos...) para el consumo de estos productos, la cual no interesa desmontar hoy en día (ya hay muchos intereses creados). Pero, como en tantos otros casos, hoy es demostrable, mediante la experiencia de personas que han llevado una dieta vegana durante toda una vida, que se puede estar perfectamente sano - incluso más - no ingiriendo productos de este origen. Algunos argumentos que se presentan para demostrar que los humanos no estamos preparados fisiológicamente para ingerir productos animales - a pesar de que podamos ingerirlos y los toleremos - son³ (extraído del libro *Guía práctica de salud y nutrición. El camino de la vida*):

³ *Guía práctica de salud y nutrición*. Irene Gelpí – Mandala Ediciones – septiembre 2007

Respecto a la carne: tenemos unos intestinos demasiado largos (comparados con los de los animales carnívoros), lo que hace que la carne, que se pudre rápida y fácilmente, favorezca la proliferación de bacterias a consecuencia de dicha putrefacción; no disponemos de los enzimas y jugos gástricos necesarios para digerir y después eliminar las toxinas que lleva la carne ni las que se generan en su digestión; nuestra dentadura difiere de la de los carnívoros (no nos es fácil comer carne cruda, hemos de cocinarla para que se ablande) y nuestra saliva carece de los enzimas necesarios para digerirla. Además, psicológicamente nos repugna - al menos a muchos - la idea de matar con nuestras propias manos nuestro alimento; hoy en día vamos a las carnicerías donde vemos la carne ya preparada para comer, no queriendo ver todo el proceso que hay detrás.

Respecto a los huevos: contienen una cantidad excesiva de azufre, colesterol, albúmina y avidina (sustancia que impide la absorción de vit. B8); producen además algunos ácidos tóxicos en el estómago - impidiendo la digestión de otros alimentos - y perjudican la acción de ciertos fluidos digestivos.

Respecto a la leche (y derivados): nos faltan los enzimas necesarios para digerirla (lactasa y renina), los cuales se pierden a los 2-3 años de edad; causa una excesiva mucosidad y orina, puede estreñir, causar diarrea, endurecimiento de los intestinos, náuseas, gases y malestar, aumento de la presión arterial, formación de edemas, trastornos digestivos, respiratorios (asma, resfriados, bronquitis, amigdalitis,...), coronarios, alergias y trastornos cutáneos. *Muchas personas tienen intolerancia a los lácteos.*

Hay que tener en cuenta además: que la leche de cada especie está adaptada a sus crías de acuerdo a sus necesidades específicas (influye la constitución, ritmo de crecimiento, tamaño del cerebro, etc.); la lactosa favorece la absorción del plomo (es tóxico); al pasteurizar la leche se pierden la mayoría de los nutrientes y es más difícil de digerir; carece de numerosos nutrientes (vitaminas, fibra, enzimas, minerales) que se le agregan artificialmente; contiene demasiada grasa saturada y colesterol; el calcio que contiene es de una naturaleza más basta con lo cual *roba* el calcio más *fino* de nuestro cuerpo, de manera que en realidad descalcifica...; la leche extraída mediante máquinas contiene pus, sangre y demás secreciones procedentes de heridas de los pezones!

Respecto a la miel: es un producto altamente concentrado y estimulante - necesario para la corta y laboriosa vida de las abejas -; contiene ácidos (acético, butírico, fórmico, ...) que nos son perjudiciales; el azúcar que contiene no es menos perjudicial que cualquier otro tipo de azúcar; perjudica la digestión, la dentadura y el sistema nervioso; incrementa la secreción de moco; tiene propiedades antibióticas que matan también las bacterias que viven simbióticamente con nosotros (nos ayudan a digerir los alimentos, a sintetizar la vitamina B12,...); al carecer de numerosos nutrientes necesarios para nuestra salud y para el correcto metabolismo de los alimentos ingeridos, el cuerpo ha de *robarlos* de sus propias reservas; causa la descomposición de las proteínas y fermenta al permanecer en el estómago el tiempo necesario para digerir las proteínas.