

DIETA OVOLACTOVEGETARIANA COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Isidora Schilling^{a*}

^aEstudiante de Obstetricia, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 19 de abril, 2020. Aceptado en versión corregida el 19 de julio, 2020.

RESUMEN

En el último tiempo han aumentado significativamente la cantidad de muertes por enfermedades cardiovasculares, posicionándolas, según la OMS, como la primera causa de muerte en el mundo. Asimismo, ha aumentado la popularidad de las dietas vegetarianas, destacando entre ellas la ovolactovegetariana. Este ensayo pretende exponer evidencia acerca de cómo la dieta ovolactovegetariana puede ayudar a prevenir factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, se menciona la preocupación de los profesionales de la salud con respecto a una posible deficiencia de nutrientes y las consecuencias que esta supone, amenazando principalmente a los lactantes hijos de madres vegetarianas o veganas. Para finalizar, se presenta una posible solución a este problema, y se concluye que es posible y beneficioso adoptar esta dieta para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Palabras clave: Dieta vegetariana, Hiperlipidemias, Hipertensión, Vitamina B12, Enfermedades cardiovasculares.

INTRODUCCIÓN

En el último tiempo, han aumentado significativamente el número de personas que fallece producto de enfermedades cardiovasculares, posicionando a éstas, como la primera causa de muerte en el mundo¹. Al igual que en el resto del mundo, en Chile las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte². Esto ha despertado el interés de varios profesionales de la salud, que buscan alternativas factibles tanto para prevenirlas, como para tratar dichas enfermedades.

Durante las dos últimas décadas, se ha tornado cada vez más popular la dieta vegetariana, ya sea por motivos de salud, razones culturales o religiosas, causas medioambientalistas o animalistas. Existe una amplia gama de dietas vegetarianas, siendo la más común entre ellas, la ovolactovegetariana. Esta dieta excluye los productos cárneos, sin eliminar por completo los productos de origen animal, tales como el huevo, la leche y sus derivados. La dieta ovolactovegetariana se ha demostrado eficiente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, ya que contribuye a disminuir factores de riesgo de éstas, tales como las hiperlipidemias y la hipertensión arterial^{3,4}.

DESARROLLO

El primer factor de riesgo a ser analizado es la hiperlipidemia, que hace referencia a una elevada concentración de lípidos a nivel plasmático. La más común de ellas es la hipercolesterolemia, la que se describe como una alta concentración de colesterol en la sangre y/o un aumento de las lipoproteínas que transportan el colesterol⁵. Una concentración de lípidos a nivel plasmático superior a lo normal, puede comprometer el flujo en los vasos sanguíneos aumentando las posibilidades de una falla isquémica⁶.

Dentro de los factores que favorecen la aparición de hipercolesterolemia se encuentra el elevado consumo de carnes rojas, vísceras, productos cárnicos y embutidos⁷. Una dieta adecuada, con una baja concentración de grasas saturadas, es esencial para prevenir esta complicación.

La dieta ovolactovegetariana, al excluir el consumo de carnes, puede ser utilizada para prevenir y tratar esta condición. En el estudio experimental realizado por Simone Grigoletto et al.⁸, acerca de la dieta vegetariana y los niveles de colesterol y triglicéridos, se analizan los niveles de triglicéridos, colesterol total, lipoproteína de baja intensidad (LDL) y lipoproteína de alta intensidad (HDL), tanto en individuos omnívoros como vegetarianos. En el análisis, concluyeron que aquellos sujetos que poseían una dieta ovolactovegetariana presentaron menores niveles de colesterol total, triglicéridos y LDL, en comparación con personas omnívoras entrevistados. Gracias a las observaciones y análisis realizado en este experimento, se pudo concluir la eficiencia de esta dieta como método preventivo de una enfermedad cardiovascular⁸.

El segundo factor de riesgo a ser considerado es la hipertensión arterial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos al ser bombeada por el corazón⁹, por lo tanto, una elevada tensión arterial puede dañar las arterias causando diversas enfermedades cardiovasculares, como un infarto de miocardio, ensanchamiento del corazón o una insuficiencia cardíaca (a largo plazo)⁹. Esta condición es altamente tratable y prevenible mediante una alimentación adecuada. Algunas de las alteraciones en la dieta que contribuyen a reducir la hipertensión son la disminución del peso corporal, disminución en la ingesta de sodio y aumento en la ingesta de potasio^{4,10}. Al seguir una dieta

*Correspondencia: ischillingo@udd.cl
2020, Revista Confluencia, 2(1), 128-130



ovolactovegetariana, se adquieren hábitos alimenticios más sanos, como un mayor consumo de frutas y verduras, y menor consumo de comida rápida. De esta manera, el vegetarianismo se ha visto asociado a un menor índice de masa corporal y consecuentemente, menores tendencias al sobrepeso¹¹. Además, las concentraciones de sodio y potasio juegan un papel importante, ya que, naturalmente regulan la presión arterial. Aquellas personas que presentan niveles muy altos de sodio y/o niveles muy bajos de potasio, suelen en su mayoría presentar hipertensión¹². A estos individuos, se les sugiere adquirir una dieta ovolactovegetariana, pues ésta se caracteriza por su baja cantidad de sodio y alta cantidad de potasio¹¹.

A pesar de los beneficios para la salud mencionados anteriormente, aún muchos prefieren abstenerse a estas dietas, pues creen que éstas carecen de ciertos nutrientes de extrema importancia como el hierro, zinc, vitamina D y vitamina B12. No obstante, a pesar de lo que se cree comúnmente, no ha sido comprobado tajantemente que los niveles de hierro, zinc y vitamina D sean menores en vegetarianos (en comparación con omnívoros)^{4,11,13}. En el caso de la vitamina B12, no se encuentra un gran porcentaje de vegetarianos que sufran esta deficiencia (7%)⁴, sin embargo, supone un factor de riesgo, ya que en el caso de presentar esta deficiencia en un embarazo o durante el período de lactancia, puede resultar en un compromiso neurológico severo en los hijos¹⁴. Como tratamiento, Racioppi et al. administraron dosis de Anemidox® a pacientes pediátricos que presentaban una deficiencia de vitamina B12 (con sintomatología de daños neurológicos). Los pacientes de este estudio se alimentaban mediante lactancia materna, la mayoría de ellos de forma exclusiva, y uno de ellos mediante leche maternizada. Todos aquellos que se alimentaban mediante lactancia exclusiva, eran hijos de madres vegetarianas o con déficit constatado en laboratorio. Las investigadoras encontraron una recuperación clínica favorable en la totalidad de sus pacientes, observando la disminución o cese total de los síntomas presentados¹⁵. Aguirre et al., por su parte, comprueban que dosis del complejo de la vitamina B pueden lograr la reversión de los síntomas de daño neurológico. Además, plantean que es posible llevar un embarazo y lactancia vegetariana siempre y cuando se evite la deficiencia de esta vitamina mediante suplementos¹⁴.

CONCLUSIÓN

En definitiva, se puede determinar que un régimen ovolactovegetariano es una terapia eficiente para prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares, puesto que contribuye a un descenso en la concentración de lípidos a nivel plasmático (especialmente el colesterol) y en la hipertensión arterial, ambos considerados factores de riesgo.

Asimismo, se demuestra que el único riesgo de esta dieta es la posible deficiencia de vitamina B12 durante embarazo y lactancia en madres vegetarianas. Sin embargo, se demuestra que este tipo de alimentación puede ser llevada sin riesgos durante el periodo gestacional y de lactancia siempre y cuando sea acompañada de suplementos de vitamina B12.

Luego de dejar en evidencia los beneficios que puede tener una alimentación ovolactovegetariana, se invita al lector a reducir gradualmente el consumo de productos cárnicos y dejar de lado la creencia de que esta dieta no es balanceada y carece de los nutrientes vitales para el organismo. Hoy más que nunca, existen las facilidades para informarse acerca este tipo de dietas, con el fin de adquirirlas posteriormente en caso de que sea posible. De esta manera, queda en manos de cada uno la prevención de enfermedades cardiovasculares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. Ginebra; 2017 [citado el 4 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/es/
2. Escobar M. Prevención del riesgo cardiovascular: políticas chilenas. Rev. Med. Clin. Condes [Internet]. 2012 [citado el 24 de junio de 2020];23(6):651-5. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70364-4](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70364-4)
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet [Internet]. 2016 [citado el 12 de junio de 2020];116(12):1970-80. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
4. Corrêa R. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratamento [Internet]. 2015 [citado el 12 de junio de 2020];20(2):56-64. Disponible en: http://www.apm.org.br/publicacoes/rdt_online/RDT_v20n2.pdf#page=10
5. Córcoles J. Estudio de cohortes prospectivo. Dieta mediterránea vs dieta vegetariana en la prevención de enfermedades cardiovasculares [Internet]. Alicante: Universidad de Alicante; 2014 [citado el 5 de mayo de 2020]. 49 p. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/92855/1/Estudio_de_Cohortes_prospectivo_Dieta_Mediterranea_vs__Corcoles_Parra_Angela.pdf
6. García A, Cepeda I, Pachón D. Prevalencia de anomalías estructurales cardíacas en pacientes con enfermedad isquémica [Internet]. Bogotá: Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario; 2013 [citado el 5 de mayo de 2020]. 65 p. Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/4931/GarciaMorales-AndresEduardo-2013.pdf?sequence=1>
7. Aliaga B. Dietoterapia de las hiperlipidemias. Publicaciones didácticas [Internet]. 2016 [citado el 3 de mayo de 2020];75:69-75. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/74f0/03c52c415614aecf6217b2112439475ab94a.pdf>
8. Grigoletto de Biase S, Carrocha SF, Gianni RJ, Garcia JL. Dieta vegetariana e níveis de colesterol e triglicérides. Arq. Bras. Cardiol [Internet]. 2007 [citado el



- 3 de mayo de 2020];88(1):35-9. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007000100006
9. Organización Mundial de la Salud. Hipertensión [Internet]. Ginebra: OMS; [citado el 4 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>
10. Farias MM, Cuevas A, Ducci H. Más allá del sodio: cambios en la dieta y su efecto en hipertensión. *Rev Chil Cardiol* [Internet]. 2013 [citado el 4 de mayo de 2020];32(2):141-51. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-85602013000200009&script=sci_arttext
11. Rojas D, Figueras F, Durán S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2017 [citado el 3 de mayo de 2020];44(3):218-25. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218
12. Zehnder C. Sodio, potasio e hipertensión arterial. *Rev. Med. Clin. Condes* [Internet]. 2010 [citado el 12 de junio de 2020];21(4):508-15. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(10\)70566-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70566-6)
13. Hunt J. Bioavailability of iron, zinc and other trace minerals from vegetarian diets. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2003 [citado el 12 de junio de 2020];78(3):633-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.633S>
14. Aguirre JA, Donato M, Buscio M, Ceballos V, Armeno M, Aizpurúa L et al. Compromiso neurológico grave por déficit de vitamina B12 en lactantes hijos de madres veganas y vegetarianas. *Arch Argent Pediatr* [Internet]. 2019 [citado el 3 de mayo de 2020];117(4):420-4. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.e420>
15. Racioppi F, Villamayor G, Serrano N. Manifestaciones neurológicas del déficit de vitamina B12 en pediatría. *Medicina Infantil* [Internet]. 2017 [citado el 12 de junio de 2020];24(1):27-30. Disponible en: http://www.medicinainfantil.org.ar/images/stories/volumen/2017/xxiv_1_027.pdf

Cómo citar

Schilling I. Dieta ovolactovegetariana como método de prevención de enfermedades cardiovasculares. *Rev. Conflu* [Internet]. 31 de julio de 2020 [citado 21 de enero de 2025];2(1):128-30. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/520>

