

# EL CONSUMO DE PROTEÍNA Y SU IMPACTO EN LA SALUD

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.  
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional  
**a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**  
Web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

Creo que es un tema muy importante a tratar, por la cantidad de ideas, teorías, dietas, y formas de alimentarse que los humanos hemos adoptado en nuestras vidas. Por lo que tratare de profundizar en este tema, dando datos concretos, para que cada lector saque sus conclusiones y adopte lo que crea mas oportuno en su vida. No estamos tratando de convencer a nadie, tan solo exponiendo información.

Es cierto que las proteínas son imprescindibles para el desarrollo y el mantenimiento celular, pero no sólo existen las de origen animal. Hay una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, con una elevada proporción de proteínas de mucha mejor asimilación por parte del organismo humano.

Al mismo tiempo, existe una concepción errónea sobre la cantidad de proteínas que necesitamos para vivir. Un individuo con una gran actividad física, necesitará un mayor porcentaje, así como los niños, las embarazadas y los lactantes. Aquellas personas que llevan una vida sedentaria necesitan una menor cantidad de proteínas, ya que no desgastan tanto.

Aunque una información solamente basada en ideas y teorías, no es muy valida. Creo que para poder opinar sobre algo, hay que conocerlo, experimentarlo, vivirlo, sentir sus resultados, entonces, solamente entonces, es cuando tenemos la capacidad de opinar. Podemos opinar sobre un libro si no lo hemos leído, o decir que cierta película no nos gusta, si no la hemos visto?

Hay muchas personas que aseguran de forma contundente y categórica de que hay que comer carne, han probado el no comerla durante unas semanas o meses, y ver como se encuentran? Pero por supuesto, adoptando una alimentación vegetariana coherente y sin carencias. Ya que algunas personas dejan de forma drástica la proteína animal, empiezan a comer tan solo ensaladas y verduras, por supuesto, que tendrán carencias y problemas!

Existen muchos pueblos orientales que se han alimentado sin carne, ni lacteos, y son culturas florecientes, prosperas, de las cuales, incluso, los países occidentales están

importando ciertas formas de vida (taichi-meditación, Feng-shui, qi gong, etc.etc...que sabemos que nos ayudan a poder profundizar en nosotros, generándonos mas paz y armonía.

Según algunos autores, aquellas sociedades y grupos de individuos que se han alimentado con proteínas animales, tienden a desarrollar una forma más agresiva de vivir. Por el contrario, otras culturas cuyas fuentes alimenticias principales han sido cereales y proteínas de origen vegetal, su desarrollo ha sido más pacífico.

Según Robert O Young en su libro la milagrosa dieta del ph:

- Nuestro cuerpo esta formado simplemente de un 7% de proteína y un 70% de agua, 20% de grasa, y un 1-2% de vitaminas- minerales, y un 0,5-1% de azúcar.
- La mayoría de las carnes contienen 20-25% de proteína- una cantidad mayor de lo que nuestro cuerpo necesita.
- La leche materna contiene solamente un 5% de proteína, y se supone que ésa es la única fuente de nutrición para el bebe en su época de mas crecimiento y desarrollo. Si en realidad necesitáramos mas proteína, la leche materna contendría un porcentaje mucho mayor....

A través de la historia, grandes maestros y hombres ilustres adoptaron un régimen de vida más natural y vegetariano: Pitágoras, Sócrates, Platón, Aristóteles, Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Séneca, Voltaire, Gandhi, Einstein, Cervantes, Thoreau, Tagore, Tolstoy y otros muchos, favoreciendo la búsqueda interior y aportando paz y serenidad al cuerpo, la mente y el espíritu.

- **Pitágoras**: una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa, y no solo a nuestro cuerpo, sino, sobre todo, a nuestro espíritu.
- **Einstein** : Nada beneficiaría mas a la salud humana que la evolución hacia una dieta vegetariana!
- **Tolstoy**: Si un hombre aspira a vivir una vida más amorosa y espiritual; su primera decisión debería ser la de abstenerse de matar y comer animales
- **Charles Darwin**- "Los animales sienten, como los hombres, alegría y dolor, felicidad e infelicidad
- **Franz Kafka**- "Ahora os puedo contemplar en paz, puesto que ya no os como más!
- **Mahatma Gandhi** -Nuestra obligación moral es no vivir a costa de los animales".-
- **Leonardo Da Vinci**-Yo renuncié a comer carne cuando era joven y llegará el tiempo en que los hombres condenarán, como yo, al asesino de animales del mismo modo como se condena al asesino de hombres". -
- **Thomas Edison**-"El modo de valorar el grado de educación de un pueblo y de un hombre es la forma como tratan los animales".-afirmó que podía hacer mejor uso de su cerebro, siendo vegetariano.

Algunos de los efectos que produce el consumo de carnes en el organismo humano:

• Nuestro organismo gasta mucha energía y minerales para metabolizar la proteína animal. Si observamos el comportamiento de los animales carnívoros cuando matan a sus presas, comprobamos que no sólo devoran la carne (proteína), sino todas sus partes: el estómago (donde se almacenan vegetales -fibra-), la carne y los huesos (minerales).

• La proteína animal crea una condición muy ácida de la sangre.

• La carne contiene altos niveles de ácido úrico.

• A través de la digestión (fermentación) de la carne en los intestinos, se producen pérdidas importantes de flora intestinal. Además, causa un estado ligero de toximia, produciendo estrés en los órganos dedicados a limpieza y eliminación.

• Casi todos los productos animales contienen grandes cantidades de grasas saturadas que se convierten en colesterol.

• **El pescado es** el alimento ideal para sustituir a las carnes, ya que sus grasas no son saturadas. Además de contener aceites y proteínas de fácil asimilación. No estoy recomendando tomar cada día pescado, ya que también es una proteína animal, **lo recomiendo en casos de:**

- **como transición de grasas saturadas animales (todas las carnes, embutidos, quesos...)**. No podemos ser fanáticos, y cambiar de forma drástica el consumo diario y abusivo de carnes animales a tan solo alimentos vegetales, ya que repercutirá en nuestra calidad de energía y podríamos tener carencias. Hay que tener mucho respeto hacia nuestro cuerpo, y hacer el cambio paulatinamente y con sentido común.
- **para personas desnutridas, débiles, delgadas**, en estos casos si recomiendo el uso de proteína animal en forma de pescado y algún huevo.
- **Para estados en la vida, en que se necesita un aporte mas considerable de proteína para el desarrollo del cuerpo físico** (niños, adolescentes, hombres, personas con mucha actividad física, embarazadas, lactantes...)
- **Cantidad semanal**, variara según las necesidades personales, podríamos recomendar entre 2-4 veces a la semana una porción de pescado, para quien lo necesite. Siempre se tomara al mediodía, ya que al ser una proteína de origen animal, no es recomendada utilizarla tanto para la cena.
- **Para recetas de pescado energéticas, consultar mis libros: LA ALQUIMIA EN LA COCINA y LA COCINA DE LA ABUELA.**

• Para poder preservar y manufacturar productos cárnicos es necesario añadir muchas sustancias químicas y preservantes. De esta manera, se evita la multiplicación de microorganismos tóxicos y, al mismo tiempo, se incrementa su mejor color, olor, textura y presencia. No sin mencionar la forma en que actualmente son alimentadas las reses desde su nacimiento: con hormonas y productos de síntesis.

- Si observamos la forma en que se mata a los animales, podremos intuir que, en su carne, todavía existe la tensión y el terror de los últimos momentos. Estas emociones también nos afectarán al ingerir su carne, a otros niveles un tanto más sutiles.

- Algunas diferencias físicas entre animales carnívoros y animales herbívoros,

- los herbívoros tienen un tubo digestivo que mide 12 veces la longitud del cuerpo, mientras que los de los carnívoros tan solo mide 3 metros, adaptado para eliminar lo mas rápido posible ese alimento tan toxico cuando se descompone. Ya que al pudrirse debido a las bacterias y al oxigeno que existe en el intestino, crea sustancias toxicas.
- El acido clorhídrico del estomago del carnívoro es 20 veces mas concentrado que el de los herbívoros.
- La saliva de los herbívoros tiene gran cantidad de ptialina(enzima para desglosar los carbohidratos), ideal para comenzar la digestión oral de las féculas de los alimentos vegetales, en cambio, los carnívoros no tienen ptialina en su saliva porque no deben de comer hidratos de carbono.
- También podemos observar diferencias entre la frecuencia de las ingestas de comida, su comportamiento al comer hierba/vegetación o ir a cazar, su tranquilidad o agresividad, etc... esto nos dará a entender de forma clara las reacciones/efectos de los diferentes consumos de alimentos.

- Aunque pudiéramos consumir carne de la mejor calidad (orgánica, sin aditivos...), como lo hacían nuestros antepasados y en pequeñas cantidades, tendríamos que plantearnos las siguientes cuestiones:

- ¿Con qué frecuencia consumían carne?
- ¿Qué cantidad en relación a las cosechas del campo (cereales, leguminosas, verduras, frutas, frutos secos...)?
- Su actividad física diaria con respecto a la actual.
- La calidad de vida en general, vivimos de la misma forma?
- El diseño de nuestro cuerpo actual, está preparado para digerirla?
- Es un alimento sostenible para los millones de personas que pueblan nuestro Planeta? Podríamos alimentar a todos sus habitantes?
- No podemos pensar solamente en nosotros, hay que tener una visión global de la necesidades de todos: COMIDA PARA TODOS, no para pocos. Ya que cualquier cosa que hagamos repercute a todo el planeta.

- Existe infinidad de documentación sobre el tema. Aquí tan solo deseamos informar, dar a conocer "el otro lado de la moneda" para que cada persona evalúe de forma consciente, adulta y con conocimiento de causa, su forma de alimentación.

- Finalmente, comentar brevemente sobre el impactante estudio que se ha hecho en 65 regiones de China durante 20 años, THE CHINA STUDY, empezó en 1983, y fue hecho juntamente con universidades chinas, inglesas y americanas. Es un

revelador documento en el que el científico nutricionista Colin Campbell expone las conclusiones de más de dos décadas de estudio sobre los efectos que la alimentación, en especial el consumo de proteínas animales, tiene sobre la salud. Más concretamente, sobre enfermedades típicamente occidentales como la diabetes, los problemas cardiovasculares, determinados cánceres.

Sus resultados son claros, evidentes y concretos: las personas que basan su alimentación en proteína animal, son los que padecen mas enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, cáncer, problemas de corazón, hígado....mientras que una alimentación centrada en alimentos vegetales no produce estas enfermedades.... Concluye, diciendo que como menos porcentaje de productos animales se consuma, mayor serán los beneficios en nuestra salud y calidad de vida.

\*\*\*\*\*