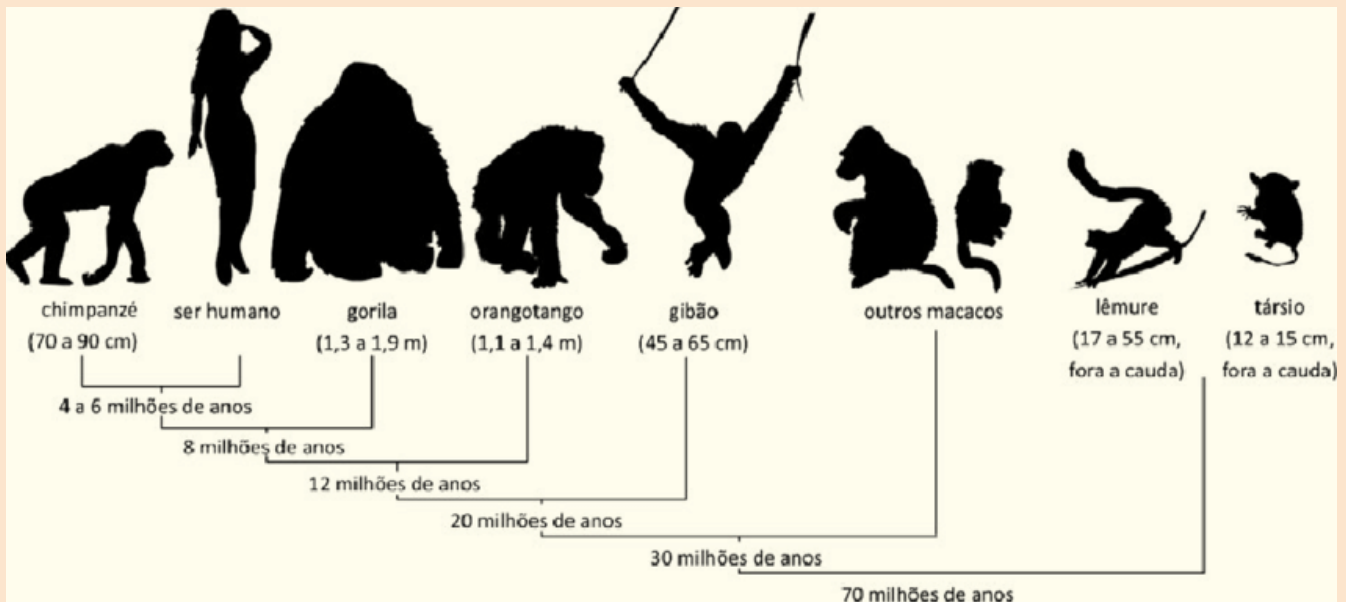


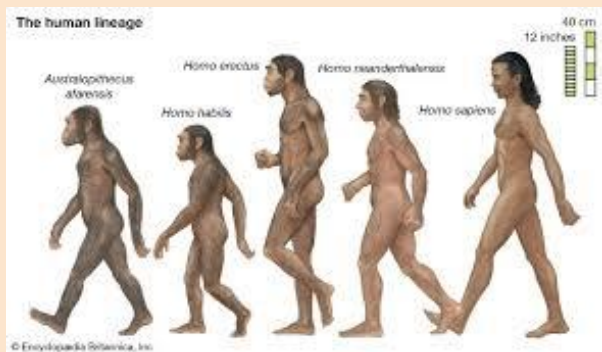
Los Humanos Son Omnívoros

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ALTO RENDIMIENTO EN TODAS LAS ÁREAS

Breve Historia de una traición



Un engañado sapiens es infiel a su fisiología y pagará las consecuencias



Los Humanos Son Omnívoros

adaptado de una conferencia a cargo de
John McArdle del The Vegetarian

Resource Group *(a favor del consumo de carnes)*

NOTA: Los argumentos de los que defienden la teoría del sapiens como omnívoro y por ende capaz de comer carne, se basan en teorías morfológicas del sistema digestivo y dentadura.

Nosotros sostenemos la teoría del **carnívoro no adaptado** basados en que evaluamos los actos por sus consecuencias. Nos referimos a medir y apreciar cada alimento por los resultados fisiológicos en el corto, mediano y largo plazo. **Son resultados estadísticos.**

A tal fin utilizamos: a) La mayor prevalencia de manifestaciones oncológicas en quienes consumen carnes rojas y: b) En la ausencia de carnes rojas en las dietas de los centenarios que habitan las llamadas **Zonas Azules.**

Introducción

Existen ciertos mitos populares referentes al vegetarianismo que de hecho no tienen ninguna base científica. Uno de estos mitos es que el hombre es naturalmente vegetariano porque nuestros cuerpos son semejantes a los de los animales herbívoros, no a los carnívoros. En realidad somos omnívoros, capaces de comer carne o alimentos vegetales. Lo siguiente contradice la teoría no científica de que el hombre es exclusivamente herbívoro.

Confusión entre taxonomía y dieta

Mucha de la información errónea sobre este tema proviene de la confusión entre las características taxonómicas (en biología, el proceso de clasificar los organismos en categorías establecidas) y características dietéticas.

Los miembros de los mamíferos del orden Carnívoros pueden ser o no ser consumidores exclusivos de carne. Los que comen sólo carne son carnívoros. Las adaptaciones dietéticas no están limitadas por una

simple dicotomía entre herbívoros (vegetarianos estrictos) y carnívoros (consumidores de carne estrictos), sino que incluyen los frugívoros (principalmente frutas), granívoros (nueces, semillas, etc.), folívoros (hojas), insectívoros (insectos y vertebrados pequeños), etc. También es importante recordar que la relación entre la forma (anatomía/fisiología) y la función (comportamiento) no es siempre de uno a uno. Las estructuras anatómicas individuales pueden servir para una o más funciones, y funciones semejantes pueden ser desempeñadas por varias formas.

El Omnivorismo

La categoría clave en la discusión de la dieta humana son los omnívoros, que se definen como consumidores generalizados, sin especialización carnívora ni herbívora para adquirir o procesar la comida, y que son capaces de consumir y consumen tanto la proteína animal como la vegetal. Son básicamente consumidores 'oportunistas' (sobreviven con lo que está disponible) con características anatómicas y fisiológicas más generalizadas, especialmente en lo relativo a los dientes.

Toda la evidencia disponible indica que la dieta humana natural es omnívora e incluiría la carne. No estamos, sin embargo, obligados a consumir proteínas animales.

Tenemos una elección.

Los Grandes Simios

Hay muy pocos frugívoros entre los mamíferos en general, y entre los primates en particular. Los únicos monos que son predominantemente frugívoros (gibones y siamangs) son atípicos entre los monos en muchos aspectos ecológicos y de comportamiento, y comen cantidades sustanciales de vegetación. Los orangutanes son semejantes, sin ninguna observación en estado salvaje de consumo de carne.

Los gorilas son más típicamente vegetarianos, con menos énfasis en las frutas. Hace varios años se inició un estudio muy elegante sobre la relación entre el tamaño corporal y la dieta en los primates (y algún otro grupo de mamíferos). Los únicos primates en la lista con dietas puras fueron las especies de tamaño pequeño (que son enteramente insectívoras) y las más grandes (que se especializan en una dieta vegetariana). No obstante, el espectro de preferencias dietéticas reflejan

las necesidades diarias de alimentación de cada tamaño corporal y la disponibilidad relativa de recursos alimentarios en la selva tropical. Nuestros parientes más cercanos entre los monos - en sentido anatómico, de comportamiento, genético y evolucionario - son los chimpancés, que frecuentemente matan y comen otros mamíferos (incluidos otros primates).

Evidencia de los Humanos como Omnívoros

Historia Arqueológica

Hasta los tiempos documentados más remotos, la historia arqueológica indica claramente una dieta omnívora para los humanos que incluía carne. Nuestros ascendentes fueron cazadores y recolectores desde el principio. Al comenzar la domesticación de las fuentes alimentarias, incluía tanto animales como plantas.

Tipos de Células

El número relativo y la distribución de los tipos de células, así como las especializaciones estructurales, son más importantes que la longitud total del intestino a la

hora de determinar la dieta típica. Los perros son carnívoros típicos, pero sus características intestinales tienen más en común con los omnívoros. Los lobos comen mucha materia vegetal.

Los Depósitos de Fermentación

Casi todos los herbívoros tienen depósitos de fermentación (espacios engrandecidos donde reside la comida mientras los microbios la atacan). Los rumiantes como las vacas y los ciervos tienen sacos anteriores derivados de un esófago y estómago remodelados. Los caballos, los rinocerontes, y los monos de tipo "Colombino" tienen sacos posteriores. Los humanos no tienen tales especializaciones.

Las Mandíbulas

Aunque la evidencia sobre la estructura y función de las manos y mandíbulas humanas, su comportamiento e historia evolucionaria también o apoyan una dieta omnívora o no apoyan una dieta vegetariana estricta, la mejor evidencia proviene de los dientes.

Los colmillos pequeños de los humanos son una consecuencia funcional del cráneo más grande y la

reducción asociada del tamaño de la mandíbula. En los primates, los colmillos funcionan como armas de defensa y como instrumento visual de amenaza.

Curiosamente, los primates con los colmillos más grandes (gorilas y babuinos) tienen dietas básicamente vegetarianas. En los restos arqueológicos, los molares humanos a menudo se confunden con los premolares y molares de los cerdos, un omnívoro clásico. Por otra parte, algunos herbívoros poseen incisivos bien desarrollados que a veces se confunden con los de la dentadura humana cuando se encuentran en las excavaciones arqueológicas.

Las Glándulas Salivares

Estas indican que podríamos ser omnívoros. Los datos de la saliva y de la orina varían, dependiendo de la dieta, no del grupo taxonómico.

Los Intestinos

La absorción intestinal es una cuestión de área de superficie, no lineal. Los perros (que son carnívoros) tienen especializaciones intestinales más características de omnívoros que de carnívoros como los gatos. El número relativo de criptas y tipos de células es una

mejor indicación sobre la dieta que la mera longitud. Nosotros los humanos ocupamos un lugar intermedio entre los dos grupos.

Conclusión

Los humanos somos ejemplos clásicos de omnívoros en todos los aspectos anatómicos relevantes. No hay ninguna base anatómica ni fisiológica para la suposición de que los humanos estamos preadaptados a la dieta vegetariana. Por esta razón, los mejores argumentos en pro de una dieta exenta de carne se limitan a las cuestiones ecológicas, éticas o de salud.

El Doctor McArdle es vegetariano y actualmente es Consejero Científico de la Sociedad Americana Anti-Vivisección. Es anatomista y primatólogo.

Apéndice: Más Evidencias

La información siguiente procede del New York Times, del 15 de mayo de 1979. Según el Dr. Alan Walker, antropólogo de la Universidad Johns Hopkins, el homo erectus, la especie inmediatamente antecesora a nuestra propia homo sapiens, muestra evidencias de una dieta omnívora. Cada diente procedente de un

homo erectus que se ha encontrado fue el de un omnívoro. No obstante, una muestra pequeña de dientes de aquella especie casi humana durante un período de 12 millones de años hasta el período de homo erectus, indica que la especie en sus principios pudiera haber sido frugívora. Aún si aquella especie, muy anteriormente a la nuestra, hubiera sobrevivido con una dieta frugívora, probablemente no habrían consumido lo que consideramos frutas típicas. Centenares de plantas producen frutas que son más duras, y más sólidas que las que comemos hoy en día.

Citado de una editorial de William Clifford Roberts, M.D., Jefe editorial de la Revista Americana de Cardiología:

«Cuando matamos animales para comerlos, ellos terminan por matarnos a nosotros mismos porque su carne, que contiene colesterol y grasas saturadas, nunca estuvo destinada para los humanos, que son herbívoros naturales.»

Citado de "¿Qué Comieron Nuestros Antecesores?" en la Revista Nutrition Reviews, por Stanley Garn, Profesor de Nutrición y Antropología, y William Leonard, Profesor ayudante de Biología Humana:

«Aquella gente del pleistoceno tardío, y más tarde la del mesolítico, fueron nuestros antecesores inmediatos, no fueron cazadores exclusivamente y con productos derivados de cereales integrales y una cantidad variable de raíces, frutas, verduras y frutos secos en su dieta. Hay que otorgarles una dieta mixta, constituyendo las grasas animales una proporción menor de su energía alimentaria que en el caso de los neandertales probablemente.»

Este artículo apareció originalmente en la edición de mayo/junio de 1991 de The Vegetarian Journal, publicado por:

The Vegetarian Resource Group

P.O. Box 1463

Baltimore, MD 21203 (410) 366-8343

E-mail: vrg@vrg.org

elRivalinterior.com

Nuestros E-Books se renuevan periódicamente - [Actualizar Archivo](#)

Psicología del Deporte

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.

escrito por Gustavo Maure



Ayuda del agua en los comienzos de la bipedestación