

La tenista Venus Williams se apuntó al veganismo crudista cuando, en 2011, le diagnosticaron síndrome de Sjögren, una enfermedad autoinmune en la que el sistema de defensas ataca por error las glándulas productoras de humedad y que, además de producir sequedad de ojos, boca y piel, puede afectar a órganos vitales. “Como la medicina oficial no me ayudaba y me encontraba fatal, probé con esa dieta. Y la prueba de que funciona es que sigo en activo”, afirmaba recientemente la deportista.

La tendencia hacia lo natural ha arrastrado a muchas otras *celebrities* al crudismo vegano. Gwyneth Paltrow (¡cómo no!), Madonna, Scarlett Johansson, Nathalie Portman, Demi Moore, Susan Sarandon, Sting o Cher se declaran fans de esa dieta divulgada en Hollywood por el famoso chef crudívoro Juliano Brotman.

Asesor de restaurantes crudistas y autor del libro *Espiritual Chef* (una guía práctica con más de 70 recetas crudiveganas, editada por Ed. Urano), el chef argentino Javier Medvedovsky abandera en España la que califica como “una alimentación viva, que nutre cuerpo y alma”. Restaurantes de todo el mundo se apuntan a la idea. Pionero en Europa fue el madrileño Crucina (Divino Pastor, 30), al que siguieron Bionéctar en Gerona (Carrer D'en Francesc Eiximenis, 8) o The Blue Project (Princesa, 57) en Barcelona, y una larga lista en otras ciudades.

¿Cómo es esa dieta? ¿Es buena para la salud? ¿Asegura todos los nutrientes que se necesitan? ¿Es verdad que ayuda a adelgazar? Para empezar a despejar estas dudas, hay que decir que no todos los expertos la dan por buena. Hace unos meses, el profesor Steven Jones (exdirector

del departamento de Genética, Evolución y Medioambiente del London University College) se hizo viral al declarar que “una dieta compuesta solo por vegetales crudos puede matarte en seis meses”. ¿Su argumento? “En el último periodo evolutivo, el organismo humano ha perdido las enzimas y mecanismos de absorción necesarios para digerir los alimentos crudos. Que vas a adelgazar con esa dieta es seguro, pero a costa de tu salud y puede que de tu vida”.

De probióticos y enzimas

“Las altas temperaturas que exige el cocinado destruyen vitaminas y enzimas naturales, y reducen la energía natural que tienen los alimentos crudos”, se apresuraron a contraatacar los crudistas en sus blogs. “Nosotros germinamos, licuamos, fermentamos, deshidratamos, liofilizamos, maceramos... para asegurarnos nutrientes que, sinceramente, están poco presentes en la dieta tradicional”, añadían.

“Como la dieta crudista es superabundante en frutas y verduras e incluye fermentados, algas y germinados, es rica en probióticos, minerales, vitaminas y antioxidantes que tienen un claro efecto antiedad”, explica a su vez Gwyneth Paltrow. La exmodelo y actriz Carol Alt es seguramente la *celebrity* que

¿Es mejor comer **CRUDO?**

Cada vez más gente se apunta al crudismo **vegano**. ¿Por qué lo hacen? ¿Cuáles son los beneficios y los **riesgos** de esa dieta?

Por Marisol Guisasola





Foto: Tamara Williams / Trunk Archive.

¿QUÉ SE COME EN LA DIETA CRUDIVEGANA?

➤ **Todo tipo de vegetales** (frutas, verduras, legumbres, semillas, frutos secos y algas) que no hayan sido sometidos a temperaturas superiores a 40 °C-48 °C.

➤ Además de **excluir los alimentos de origen animal** (incluidos los huevos y los lácteos), se descartan los productos procesados, refinados, pasteurizados, transgénicos y tratados con pesticidas, herbicidas o cualquier otro producto de síntesis.

➤ Una dieta crudivegana **incluye zumos, jugos** y licuados preparados con vegetales crudos, deshidratados, germinados y fermentados; leches vegetales; incluso dulces preparados con frutos secos, semillas y vegetales crudos triturados.

➤ **Legumbres, semillas y cereales integrales** deben ser remojados o germinados, para reducir el contenido en antinutrientes como el ácido fítico, los oxalatos y las lectinas.

➤ Un alimento imprescindible es el **aceite de oliva virgen extra ecológico**. Es fuente de grasas monoinsaturadas y de sustancias vegetales altamente protectoras.

➤ **Como aliño, zumos de limón o lima**, vinagre de manzana crudo (no filtrado ni pasteurizado), flor de sal, hierbas aromáticas y especias naturales ecológicas.



/// más ha pregonado las bondades del crudiveganismo. Muchos de sus libros al respecto (no disponibles en castellano) se han convertido en *bestseller*.

Por su parte, la modelo Gisele Bündchen es otra fan de comer crudo, pero, al igual que Venus Williams, se declara *cheagan* (*cheating vegan* o vegana tramposa). Ambas practican el crudismo vegano como parte de una alimentación que incluye también pequeñas cantidades de alimentos cocinados. “No hace falta que todo sea crudo. Basta con que el 80% de los alimentos que consumes lo sean”, asegura Bündchen.

Hoy, la gran mayoría de nutricionistas proponen ese enfoque menos radical, que combina la ingesta de frutas y verduras crudos con pequeñas cantidades de vegetales cocinados e, incluso, algunos alimentos de origen animal. Como señalan desde la American Dietetic Association: “No se trata de defender posturas dogmáticas. Estamos hablando de ciencia. Es cierto que el cocinado destruye ciertos nutrientes de los alimentos, pero también hace que otros se absorban mejor. Una buena salud necesita lo mejor de los dos mundos”. ●

que el cocinado aumenta la disponibilidad de antioxidantes, como el licopeno y el betacaroteno.

COLESTEROL ARRIBA Y ABAJO

👍 **Pro:** los crudiveganos tienen menos probabilidades de desarrollar colesterol “malo” (LDL) y triglicéridos.
👎 **Contra:** el mismo estudio vio que esta dieta reducía los niveles de colesterol “bueno” (HDL).

ENZIMAS, ¿SÍ O NO?

👍 **Pro:** las altas temperaturas desnaturalizan las enzimas presentes en los alimentos.
👎 **Contra:** muchas enzimas se desnaturalizan en el estómago. Además, el organismo produce enzimas de forma natural.

UNA FORMA DE COMER CON PROS Y CONTRAS

CUESTIÓN DE PESO

👍 **Pro:** como se consumen menos calorías, los crudiveganos pesan menos que el resto de la gente. Un estudio de 1999 con 500 personas, publicado en PubMed, comprobó cómo este tipo de dieta produce pérdidas de peso de entre 10 y 12 kilos a largo plazo.
👎 **Contra:** la tercera parte de las mujeres que siguieron estrictamente la dieta crudivegana desarrolló amenorrea o ausencia de reglas.

CANTIDAD DE VITAMINAS

👍 **Pro:** los alimentos crudos mantienen las vitaminas solubles en agua, como la C y las del grupo B.
👎 **Contra:** un estudio de 2005, publicado en *Journal of Nutrition*, vio que más de la tercera parte de las personas que seguían dietas crudiveganas tenían déficit de vitamina B12. Otros estudios han comprobado

SEGURIDAD Y SALUD

👍 **Pro:** como no emplea combustibles y usa vegetales orgánicos, la dieta crudista vegana es muy respetuosa con el medio ambiente.
👎 **Contra:** el riesgo de desarrollar intoxicaciones alimentarias se dispara al consumir solo alimentos crudos.

EQUILIBRIO NUTRICIONAL

👍 **Pro:** al descartar alimentos procesados (ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y trans y carbohidratos refinados), la dieta crudivegana reduce el riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes tipo 2 o cáncer, entre otras enfermedades crónicas.
👎 **Contra:** si no está bien diseñada, puede ser deficitaria en calorías. A la vez, si no se toman suplementos, puede generar carencias, en especial de vitamina B12, ácidos grasos omega-3 e incluso de vitamina D y hierro.