

¿ES NECESARIO COMER CARNE (PROTEINA ANIMAL)?

Estas líneas estaban originalmente dirigidas (como nota del traductor) a aquellas personas vegetarianas o con tendencias vegetarianas a las que hemos aconsejado la lectura del Libro “La Guerre du Cru” de G. C. Burger, por la valiosa información y documentación que contiene referente a las ventajas y beneficios de una alimentación cruda u original. Puesto que puede crearles dudas leer que el autor defiende la ‘necesidad’ del consumo de proteína animal, vamos a analizar sus argumentos.

Los vegetarianos convencidos, que son millones en todo el mundo, no necesitan leer esta nota, pues tienen la evidencia de su larga práctica. En muchos casos la evidencia de toda la vida e incluso de varias generaciones de vegetarianos, sin sufrir las carencias con las que amenazan los defensores del consumo de carne.

No deseamos polemizar con estos últimos sobre si se debe o no comer carne. Dejamos esta decisión al libre albedrío personal.

Únicamente deseamos argumentar nuestro desacuerdo en cuanto a la ‘necesidad’ de comer carne, sostenida por el autor.

En el anexo 1 añadimos a esta nota el artículo “Luz sobre el cáncer” de G. C. Burger, porque desde nuestro punto de vista, defiende nuestra tesis y no la suya, a pesar de sus afirmaciones.

En el anexo 2, incluimos un monográfico sobre la vitamina B12.

Veamos sus argumentos en 4 puntos:

1º)

Autor:

...”Estos monos superiores (los chimpancés) tienen el instinto de cazar y consumir sus presas; podemos pues considerar que la carne forma parte de su dieta natural. Y como nuestra genética es todavía muy próxima a la de nuestros primos peludos, es más que probable que nosotros estemos también adaptados” (páginas 103-104 y cuadro de la página 104).

Traductor:

‘Más que probable’ no nos parece un argumento ni científico ni convincente. Aún suponiendo que la proteína animal fuera necesaria para el chimpancé, lo cual está por probar, eso no prueba que lo sea para los humanos. Aunque genéticamente solo nos diferenciamos en un 1%, esto implica muchas más diferencias de las aparentes. Por ejemplo, el chimpancé consume hojas de árboles que son indigestas para los humanos, a pesar de tener en común el 99% del genoma.

En fin, el hecho de que un chimpancé coma carne, de forma esporádica y en cantidades mínimas, no implica ni que sea necesaria ni beneficiosa. Puede deberse a otras causas (sociopolíticas, frustraciones, etc) que los etnólogos todavía no han descubierto. Si se da un trozo de chocolate a un chimpancé, se lo comerá sin dudar un instante, y eso no prueba que sea necesario o que no sea tan perjudicial para el hígado del chimpancé como para el hígado humano. Solo prueba que el chimpancé tampoco está al abrigo de los vicios y errores de los humanos.

2º)

Autor:

... “Una proteína vegetal no puede reemplazar una proteína animal, ya que no contiene suficiente lisina, que es uno de los ocho aminoácidos indispensables.” (del mismo autor: Anopsología, página 29 párrafo 40).

Traductor:

Los nutricionistas pensaban hasta hace poco tiempo que solo la carne, el pescado, el huevo y los productos lácteos tenían proteínas completas (que contienen los ocho aminoácidos que no produce el cuerpo), y que todas las proteínas vegetales eran incompletas (careciendo de uno o más de estos aminoácidos). Pero una investigación hecha en el instituto Karolinika de Suecia y en el instituto Max Plank de Alemania, ha demostrado que la mayoría de los vegetales, frutas, semillas, nueces y cereales son excelentes fuentes de

proteína completa. De hecho sus proteínas son más fáciles de asimilar que aquellas de la carne y no traen con ellas ninguna toxina.

En una serie de pruebas comparativas de resistencia dirigidas por el doctor Irving Fisher de la universidad de Yale, los vegetarianos se desempeñaron dos veces mejor que los consumidores de carne. Muchos otros estudios mostraron que una dieta vegetariana apropiada, posee más energía nutritiva que la carne.

A continuación el autor, inducido por una pregunta del editor que le entrevista hace una incursión en el terreno religioso:

3º)

Editor:

“¿Qué responde usted a los que toman la Biblia por testigo? Uno de los diez mandamientos ordena claramente: ‘No matarás’.”

Autor:

a)“¡Pequeño error! El texto hebreo dice exactamente: ‘no cometerás homicidio’. Lo que, sobre el plano gastronómico, estigmatiza a lo sumo el canibalismo” (página 108).

b)“En las páginas que siguen al decálogo, Moisés recomienda al contrario proceder regularmente al sacrificio”. (página 109)

c)...”En Deuteronomio, capítulo XIV versículo 41, se puede leer: ‘He aquí los animales que podéis comer: el buey, el cordero... etc.’”(página 109)

Traductor:

a)“En Marcos X:19 leemos: ‘No matarás’. Y leemos: ‘No matarás’ en Mateo V:21; Mateo XIX:18; Éxodo XX:13; Deuteronomio V:17; Lucas XVIII:20 y Romanos XIII:9”

“En las versiones inglesas de la Biblia, en Mateo XIX:18, en lugar de ‘No matarás’ se lee: ‘No cometerás asesinato’; alteración ésta que no tiene el mismo amplio sentido.”

“La Biblia luterana, considerada por muchos críticos como la más pura interpretación bíblica, dice siempre: ‘No matarás’, tanto en inglés como en sus traducciones.”

“En la edición autorizada de 1540 dedicada a Enrique VIII, con prólogo del arzobispo de Canterbury, el: ‘No matarás’ fue transformado en ‘No cometerás homicidio’.”

“Luego, durante el reinado de Eduardo VI (1547-1553) se volvió al mandato original: ‘No matarás’.”

“Pero no duró mucho, porque fue nuevamente alterado en 1552, escriturando: ‘No cometerás asesinato’. Esta expresión fue más duradera’.”

“En la versión revisada de 1881 se imprimió otra vez el mandato original: ‘No matarás’, tal como había aparecido en el capítulo XX del Éxodo, inalterado durante 3400 años.”

“Pero, he aquí, que deberíamos investigar por qué, en la última versión de la Biblia, se volvió a adular escribiendo: ‘No cometerás asesinato’.”

“Continuemos leyendo la Biblia para ver si podemos aclararnos el real sentido del mandamiento: ‘No matarás’.”

b)“En Isaías LXVI:3 leemos: ‘El que sacrifica buey, como si matase un hombre, el que sacrifica oveja, como si degollase un perro, el que ofrece presente, como si ofreciese sangre de puerco... Y pues escogieron sus caminos, y su alma amó sus abominaciones’.”

“En la Biblia de Jerusalem en Eclesiastés III:19 ‘Porque el hombre y la bestia tienen la misma suerte: muere el uno como la otra; y ambos tienen el mismo aliento de vida. En nada aventaja el hombre a la bestia, pues todo es vanidad’.”

“En la versión de Cipriano de Valera leemos en Oseas VI:6 ‘Porque misericordia quise y no sacrificio; y conocimiento de Dios más que holocausto’.”

“¿Podemos decir, acaso, que el hombre tiene supremacía espiritual, ante la vista de la viviente paz de los herbívoros, que se mantienen en el mismo modo de vida surgida en la edad de oro previa a ‘la caída’?”

“Es casi universal la aceptación de que en las condiciones de vida que precedieron a la caída, el hombre era perfecto. Puntualicemos aquí, que su dieta era humanitaria ‘acorde con Génesis I:29-30, ‘y dijo Dios: He aquí que os he dado toda la hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la Tierra; y todo árbol en que hay fruto; de árbol que da simiente, seros ha para comer.’”

(De 'Nuestro alimento según las escrituras'.)

Puede quedar una duda puesto que el autor dice: "El hebreo dice exactamente: 'No cometerás homicidio'". Parecería que si cita el hebreo ésta debe ser la fuente original. En realidad no es así, ya que las escrituras a que hace referencia no se escribieron en hebreo, sino en arameo y fueron traducidas al griego y al latín antes de perderse los originales.

Al hebreo se tradujeron pues posteriormente desde el griego o el latín, y en estos idiomas consta 'No matarás'. Hemos visto que fue en 1540 en la versión inglesa dedicada a Enrique VIII donde por primera vez se cambia 'No matarás' por 'No cometerás homicidio' (¿Una concesión a Enrique VIII?).

c)El autor cita el Deuteronomio XIV:41 (en realidad es versículo 4 y no 41) donde se enumeran los animales que se pueden comer.

En la cita parcial del autor parecería que las escrituras consideran que no hay mal en comer carne.

Si ampliamos el número de versículos de la cita, para insertarla en su contexto, leemos: Deuteronomio XIV Versículo 3: 'No debes comer cosa detestable de clase alguna'.

Versículo 4: 'Esta es la clase de bestia que ustedes podrán comer: el toro, la oveja, ... etc.'

Versículo 7: 'Solo los de esta clase no deben comer de entre los que rumían o que tienen pezuña partida, hendida: el camello y la liebre y el damán... Son inmundos para ustedes.'

Versículo 8: 'El cerdo también porque tiene pezuña partida pero no rumía. Es inmundo para ustedes'.

Versículo 20: 'Toda criatura voladora 'limpia' la podrán comer'.

Versículo 21: 'No debes comer ningún cuerpo (ya) muerto'. Al residente forastero que está dentro de tus puertas lo podrás dar y él tendrá que comerlo; o puede haber un venderlo a un extranjero, porque tú eres un pueblo santo a Jehová, tu Dios'.

Éxodo XXII:31 'Y ustedes deben resultarme hombres santos; y no deben comer carne, en el campo, que sea algo desgarrado por una fiera. Deben arrojarla a los perros'.

Una lectura atenta nos revela el significado real, explícito unas veces (versículo 3) e implícito otras (versículos 7,8,20).

En efecto, parece que ante la evidencia del incumplimiento del mandato 'No matarás' y del mandato del Génesis I:29-30, lo que hace es diferenciar los animales más perjudiciales de los menos perjudiciales, no espiritualmente, sino para la salud física.

Recordemos que Mahoma prohibió comer cerdo, a todos los creyentes árabes, debido a que era transmisor de la triquinosis, enfermedad muy extendida entre las gentes de su pueblo en la antigüedad. Éste parece ser el sentido de la palabra 'detestable' del versículo 3, o de la palabra 'inmundos' de los versículos 7 y 8; así como la prohibición de comer 'cualquier cuerpo (ya) muerto' o que 'haya sido desgarrado por una fiera'. Es peligroso comerse un animal ('cualquier cuerpo ya muerto'), desconociendo las causas y las circunstancias de su muerte, pues puede haber sido envenenado o muerto por una enfermedad.

En cuanto a 'desgarrado por una fiera': se sabe que algunos reptiles (serpientes, varanos, etc.) inoculan toxinas letales al morder a sus presas, las cuales son igualmente letales para los humanos que las consuman.

La misma intención higiénica y preventiva tiene la palabra 'limpia' del versículo 20. Es decir, que no tenga parásitos o enzimas (perjudiciales para los hombres y mujeres del pueblo escogido), como las carroñeras que comen cadáveres en descomposición con todo tipo de gusanos y bacterias, y que para tal fin deben poseer enzimas que podrían perjudicar al ser humano.

Es curioso que ordene 'arrojarlo a los perros' y permita 'darlo o venderlo a los extranjeros'.

Como vemos, situando la cita en su contexto, es más una concesión que una incitación, ante el hecho consumado del consumo de carne, prohibiendo los animales más peligrosos.

Pero no todo son concesiones; éstas se reservan para los recalitrantes, incapaces de la abstinencia de toda carne. Para los demás se reserva por un lado los mandatos, no solo de no matar y no comer sino de evitar la compañía de los aficionados a su consumo, así, en Proverbios XXIII:20 leemos "No estés con bebedores de vino ni con comedores de carne"

Por otro lado el ejemplo, así San Juan Crisostomo (año 400) escribe: "No hay arroyos de sangre entre los ascetas; ni hay carnicería ni cortes de carne, no hay bocados exquisitos ni pesados de cabezas. No hay entre ellos olores de comidas cárneas ni humos de cocinas."

Y además: “Nosotros (los líderes cristianos) hacemos abstinencia de carne para la mantención de nuestros cuerpos... la antinatural ingestión de carne es de origen demoníaco... comer carne es intoxicante.” Y agrega: “La carne como alimento y el vino son material para la sensualidad y fuente de peligro, penas y enfermedades”.

(De “Nuestro alimentos según las escrituras”)

Es difícil ser más explícito. Obsérvese que el lenguaje de San Crisostomo al ser más cercano a nosotros es más racional y menos dogmático que el Antiguo Testamento explicando por qué no se debe comer carne: “Es intoxicante”, “Fuente de peligro y enfermedad”.

Que es un excitante sexual es de conocimiento universal.

Hasta que punto es fuente de peligro, penas y enfermedades aparecerá, en lo que sigue, de forma más evidente y clara, debido al lenguaje actual, racional y científico, más acorde con las formas de pensamiento que caracterizan nuestra época.

4º)

Autor:

...”Las proteínas (de la leche de vaca) y especialmente la beta-lactoglobulina, ausente en la leche de mujer son proteínas extrañas (...) capaces de inducir la formación de anticuerpos”

“Por otra parte esta penetración de las proteínas extrañas va a desencadenar, en algunos individuos, procesos que desembocarán ulteriormente en fenómenos alérgicos: enterocolitis, eczema, asma, etc.” (página 200).

“Hace tiempo que se sabe que es peligroso dar a los lactantes leche de vaca natural: contiene una fuerte proporción de caseína, que no se encuentra en la leche materna. El estómago del bebé no puede digerir esta proteína y la masa absorbida puede entonces formar una bola que bloquee toda la digestión con el riesgo de provocar la muerte.” (página 86)

Traductor:

Si las proteínas de la leche de la vaca pueden producir anticuerpos (betalactoglobulina) y la muerte (caseína), ¿por qué razón otras proteínas o tejidos de esa misma vaca, como las del tejido muscular, no producirían efectos patológicos en los humanos, siendo igualmente proteínas extrañas? ¿Solo porque los efectos no son inmediatos o evidentes? ¿O simplemente porque nunca se han cuestionado o investigado las consecuencias del consumo de esas otras proteínas y de la carne en general?

Tal vez, de modo inconsciente o semiinconsciente se teme cuestionar una adquisición de la sociedad del bienestar que era privilegio de los poderosos, a pesar de las consecuencias que pueda tener para la salud. Es posible que existe una ‘tolerancia inducida’ que no manifieste síntomas agudos inmediatos, pero que produzca síntomas crónicos de una gravedad insospechada.

Leemos en el libro: “Los nutricionistas han hablado mucho de las intolerancias alimenticias. ¿No habría que inquietarse más bien de las tolerancias, que son susceptibles de desembocar no en alergia, sino en el cáncer?” (cuadro página 200: observación).

“ 2) La exclusión de ciertos alimentos puede mejorar la poliartritis reumatoide.

Parke, Hughes y Panush han informado sobre varias observaciones en que la poliartritis reumatoide había mejorado por la reducción o eliminación de los productos lácteos, o de las carnes o de los cereales, y se había reactivado rápidamente por la reintroducción de estos alimentos.

3)La inyección intravenosa de albumina bovina provoca artritis en el ratón.” (prefacio del doctor Jean Seignalet página 13, segunda edición)

Para finalizar esta nota vamos a plantear una hipótesis, escuetamente, relacionada con la carne y su nocividad. Debería ser tratado en un foro con más difusión por si pudiera llamar la atención de investigadores u organismos con los medios necesarios para llevar a cabo investigaciones de más amplio alcance.

Cada vez son más numerosas las personas afectadas de parkinson u otras enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, que cursan con descoordinación motora o del lenguaje como alzheimer y demencia senil.

La explicación que se da del incremento progresivo de estas enfermedades en nuestra época es poco convincente a nuestro parecer. Pues se argumenta que al tener las personas en la actualidad una mayor esperanza de vida, estas enfermedades pueden manifestarse. Mientras que en el pasado la gente moría antes de que se pudieran manifestar. Se las considera enfermedades de la vejez por manifestarse en esta tercera etapa de la vida. Pero en cuanto a la etiología impera la más completa ignorancia. Por otro lado están apareciendo personas cada vez más jóvenes (de 20 a 35 años) afectadas de enfermedades degenerativas, desconocidas que afectan el sistema nervioso central y cuyos síntomas son descoordinación motora. Estos no encajan en la explicación precedente ya que no son ancianos.

Traemos a colación una enfermedad que nos dará alguna idea sobre la etiología de estas enfermedades. Es la enfermedad de las vacas locas (encefalopatía espongiiforme de Creutzfeldt-Jakob) causada por administrar carne en el pienso de las vacas, animales esencialmente herbívoros. En los humanos, la encefalopatía espongiiforme de Creutzfeldt-Jakob es causada, según nos afirma la medicina, por ciertos procedimientos médicos:

-injertos de córnea y duramadre

-transplantes de hígado

-transplantes de sangre

-administración, durante la niñez, de la hormona del crecimiento, obtenida de hipófisis de cadáveres.

Como podemos ver, en todos los casos hay introducción de tejido (proteína) ‘animal’, racional o no, en el cuerpo. Ésta es también una afección degenerativa del sistema nervioso central cuyos síntomas son descoordinación motora, temblores y espasmos. Causada por la ingesta de proteína animal, además de los procedimientos médicos antes citados. Otra enfermedad que puede darnos pistas en cuanto a la etiología común de todas estas afecciones es la enfermedad Kuru, prácticamente erradicada en la actualidad. Se diagnostican menos de diez casos al año en todo el mundo.

Esta enfermedad, letal, solo se daba entre los Foro, una tribu de Nueva Guinea, una tribu que practicaba una especie de canibalismo ritual. Se comían a sus familiares muertos, cerebro incluido. No creemos que haya una diferencia esencial entre introducir en el cuerpo tejido animal vía sistema digestivo o vía injerto, transfusión o transplante. El tiempo lo dirá.

Kuru significa en la lengua de los Foro ‘temblor con miedo’.

Produce alteración degenerativa del sistema nervioso central, con síntomas parecidos a la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob. Empieza con descoordinación progresiva, dificultades en la locomoción, en las manos, en el habla, en los ojos, así como temblores.

En los estadios posteriores, espasmos musculares, dificultad de tragar y comer e incontinencia urinaria y fecal. No se observa demencia, pero sí cambios de humor como apatía o depresión y euforia alternativamente.

Al igual que en la enfermedad de las vacas locas la causa es una proteína animal ‘infecciosa’ (prion). Tiene un periodo de incubación de entre dos años y varias décadas.

En medicina china se considera que todas las enfermedades que cursan con temblores (cheng) y descoordinación degenerativa, así como temblores y espasmos, tienen una misma etiología, igual que nuestra medicina, pero a diferencia de esta, no se para en la degeneración del sistema nervioso central, sino que remonta su causa a disfunciones graves del riñón y del hígado (el riñón controla el cerebro, en medicina china), lo cual las relaciona en primer lugar con alteraciones metabólicas y autoinmunes.

Curiosamente, y para simplificar, las proteínas ‘infecciosas’ involucradas en estas enfermedades son resistentes a las proteasas, enzimas encargadas de romper (degradar) las proteínas. (¿Por ser proteínas extrañas a las que no estamos adaptados?). Los doctores Paul A. Janson y Rachel H. Chung y col. dicen: “La resistencia a la degradación es la fuente probable de enfermedad ya que los priones se acumulan en el sistema nervioso central, produciendo acumulación de amiloides que resultan en síntomas neurológicos y la apariencia espongiiforme en el examen patológico”.

Estas proteínas infecciosas son verdaderos antígenos ambientales que inducen síntesis masivas de anticuerpos y reacciones autoinmunes.

Para concluir creemos que la etiología de todas estas enfermedades y otras como el Insomnio familiar fatal, y la enfermedad de Gerstmann-Sträussler-Scheinker pueden ser, en su mayor parte aunque no exclusivamente antígenos ambientales (alimentarios) que se acumulan masivamente, procedentes de la

carne (aunque pueden también estar involucrados otros productos animales, los cereales, la leche y en la actualidad los productos modificados genéticamente).

Los investigadores continuarán en un laberinto mientras sigan buscando virus, genes defectuosos u otras anomalías y no investiguen algo tan habitual y 'normal' como la ingesta de proteína animal. Será como golpear el carro en vez de al caballo para que este avance.

Es posible que algunas personas consumidoras de carne se escandalicen o incluso se ofenden y molesten al leer estas líneas, lo cual lamentamos y pedimos disculpas de antemano, pues no es nuestra intención.

Tampoco deseamos crear alarma social con nuestros temores e hipótesis, pero de tener éstos un fundamento, no dejarán de existir por el hecho de ignorarlos, metiendo la cabeza como el avestruz en el agujero del dogmatismo, la sacrosanta cultura del bienestar y las no menos sagradas razones socioeconómicas.