

# El veganisme, un estil de vida més saludable?

---

## Presentació

El veganisme és una filosofia o posició ètica que es basa a evitar la compra o consum de qualsevol producte d'origen animal. A més, també es rebutgen activitats que impliquin el sacrifici, patiment o explotació d'animals per al benefici humà. Així doncs, una dieta vegana es basa a no consumir cap mena de producte alimentari d'origen animal directament o indirecta.

Recentment s'han publicat diversos estudis que parlen sobre l'efecte que pot tenir una dieta vegana en la salut. La dieta vegana té la reputació de ser una dieta molt beneficiosa per a la salut. Així doncs, l'objectiu principal d'aquest treball de recerca és determinar, en l'àmbit nutricional, si realment és una dieta amb més qualitat nutritiva que una dieta no vegana. Un altre objectiu que es presenta en aquest treball és conèixer l'interès, la pràctica i el coneixement d'aquesta posició ètica en la societat. Es vol saber quin és el motiu principal pel qual la gent decideix sotmetre's a la pràctica d'aquesta dieta i quin percentatge de la població ho fa. Per altra banda, també es vol investigar el grau de coneixement que la societat té sobre aquesta dieta, així com quin interès hi ha per aquesta filosofia.

---



---

## **Metodologia**

Per tal de conèixer el veganisme amb més profunditat, primerament he fet una recerca bibliogràfica sobre el tema. Des de qüestions més ètiques, fins a temes relacionats amb l'impacte d'aquesta dieta sobre la salut de les persones que la segueixen. Per tal de resoldre les diferents qüestions que s'han presentat, he realitzat tres estudis diferents.

El primer estudi consta d'una comparativa entre diferents productes alimentaris omnívors i vegans amb l'objectiu principal de determinar quins són els que tenen una millor qualitat nutritiva. Per fer-ho, primerament s'han escollit i analitzat dues piràmides de l'alimentació saludable, una per a cada dieta. Seguidament s'han escollit productes de cada grup i cada subgrup d'aliments tant de la piràmide omnívora com de la piràmide vegana i se n'ha realitzat una anàlisi nutricional a partir de l'estudi dels seus components. Un cop escollits tots els aliments, s'ha donat un valor nutricional a cada subgrup i a cada grup seguint un mètode propi desenvolupat durant aquest treball, basat en el mètode *Nutri-Score*. Finalment s'han creat diferents gràfics per fer més visuals els resultats i treure'n conclusions amb més facilitat.

El segon estudi es tracta d'una enquesta. El principal objectiu d'aquesta enquesta és determinar un percentatge aproximat de la població que segueix o ha seguit una dieta vegana. A més, també es volen conèixer els motius principals pels quals hi ha gent que decideix seguir una dieta basada en aliments d'origen vegetal, i, finalment, quin és el grau de coneixement i l'interès d'aquesta dieta entre les persones que no són veganes. Els resultats de l'enquesta s'han representat en forma de gràfics en funció de cada secció i cada pregunta de l'enquesta per tal de treure'n conclusions. El tercer i últim estudi consisteix en la creació d'un menú omnívor i un menú vegà el màxim de semblants possible. Amb aquest estudi es vol determinar si un menú amb les substitucions veganes corresponents pot ser similar a nivell nutricional a un menú omnívor saludable. Per dur a terme aquest estudi, primerament s'ha realitzat un menú omnívor saludable. Seguidament, aplicant totes les modificacions necessàries, s'ha convertit aquest menú omnívor a un menú vegà. A partir del mateix mètode utilitzat en el primer estudi, s'ha donat una puntuació nutricional a cadascun dels menús. En aquest cas també s'han representat els resultats en diferents gràfics per extreure'n conclusions.

## **Cos del treball**

El veganisme no només és una dieta que es basa a no consumir cap tipus d'aliment d'origen animal, sinó un estil de vida que es basa a evitar qualsevol activitat que impliqui l'explotació, el patiment i l'abús animal, com la pesca, la caça o fins i tot assistir a una actuació de circ on hi participin animals.

---

---

Els vegans i els vegetarians tenen coses en comú, i això fa que de vegades aquests dos mots portin confusió. Tant els vegans com els vegetarians no consumeixen animals directament (carn i peix). I, a més a més, els vegans no consumeixen cap aliment que provingui dels animals o impliqui els animals. Per això no consumeixen ni derivats làctics, ni ous ni mel.

Apol·loni de Perge va ser el primer vegà de la història al segle I aC. Tot i així, la paraula *veganisme* no va sorgir fins fa poc. El terme va ser inventat per Donald Watson, pare del veganisme i de la Societat Vegana. L'any 1986 la paraula *vegà* va ser inclosa en el diccionari de Cambridge.

Un dels motius pels quals la gent és vegana és per motius ètics com el maltractament animal o el maltractament mediambiental (ja que la major part de terres cultivables estan destinades a la ramaderia). Un altre motiu és la salut. Existeixen moltes malalties relacionades amb el consum de proteïnes i greixos d'origen animal. Alguns exemples són certs tipus de càncer, la diabetis, la hipertensió, la hipercolesterolèmia o l'Alzheimer. Així doncs, seguir una dieta vegana pot disminuir les probabilitats de patir aquestes malalties. Finalment, també hi ha gent que segueix un estil de vida vegà per motius religiosos. La principal religió vegana és el jainisme.

Una dieta vegana, si està mal planificada, pot suposar deficiències nutritives. Hi ha nutrients que els trobem en més quantitat en els productes d'origen animal, per això és important planificar bé la dieta vegana i evitar aquest tipus de deficiències. El veganisme és compatible amb qualsevol etapa de la vida, fins i tot en les etapes de creixement com la infància i l'adolescència, sempre i quan se segueixi una dieta vegana ben planificada per evitar qualsevol deficiència dels nutrients esmentats anteriorment.

## **Conclusions**

Dels diferents estudis he pogut extreure diferents conclusions. Seguidament destacaré les més importants.

Podem afirmar que els productes vegans tenen més qualitat nutricional que els productes omnívors. Tot i això, aquesta afirmació és general, és a dir, no tots els productes vegans són nutricionalment millors que alguns productes omnívors.

Generalment, els productes omnívors aporten més greixos, més proteïnes i més valor energètic. A més a més, també podem confirmar que, majoritàriament, els productes omnívors també contenen més sucres i sal que els productes exclusivament d'origen vegetal.

El veganisme no és una dieta gaire comuna entre la població enquestada. Podem veure que només un 7 % de les persones que han contestat l'enquesta són o han estat veganes en algun moment de les seves vides. Seguidament, podem concloure que, de

---

---

mitjana, la gent s'inicia en el món del veganisme als 22,7 anys. També podem deduir que el motiu principal (50 % de les respostes) pel qual hi ha persones que decideixen abolir els aliments d'origen animal a la seva dieta són motius ètics. De mitjana, aproximadament un 13 % de la població enquestada no sabia la diferència entre *vegà* i *vegetarià*. També s'ha pogut concloure que el principal motiu pel qual la gent no vegana s'ha plantejat ser-ho és el maltractament animal (60 % de les respostes).

Podem arribar a la conclusió que els dos menús tenen més o menys la mateixa qualitat nutricional. També podem concloure que el menú basat en ingredients exclusivament d'origen vegetal aporta més hidrats de carboni, greixos totals, greixos saturats, proteïnes, sal i valor energètic. De la mateixa manera, també podem arribar a la deducció que el menú omnívor conté quantitats més altes de sucres que el seu menú vegà equivalent.

Realitzant aquest estudi hem pogut concloure que, efectivament, un menú vegà que ens porti aproximadament les mateixes quantitats dels ítems nutricionals analitzats que ens aportaria un menú omnívor és possible. Tot i això, hem de tenir en compte que, tot i que les diferències en els diferents ítems nutricionals entre el menú omnívor i vegà són poc pronunciades, continuen essent existents. També hem de tenir present que aquest menú vegà dissenyat a partir del menú omnívor pot presentar deficiències d'algun altre nutrient, atès que en aquest estudi només s'han analitzat hidrats de carboni, sucres, greixos, greixos saturats, proteïnes, sal i valor energètic.

### **Bibliografia web**

- ¿Qué es el veganismo? (2020). Recuperat l'1 d'abril de 2020, de <<https://www.animal-ethics.org/veganismo/>> - ¿Qué es vegano? ¿Qué es el veganismo? (2019). Recuperat l'1 d'abril de 2020, de <<https://vegacelona.com/que-es-vegano-que-es-el-veganismo/>> - Colruyt Group. (2020). Nutri-Score, a simple labelling system for nutritional value. Recuperat el 29 de maig de 2020, de <<https://nutriscore.colruytgroup.com/colruytgroup/en/about-nutri-score/>> - FAO en España | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Recuperat el 29 de maig de 2020, de <<http://www.fao.org/espana/es/>> - Gencat. (2019). Piràmide de l'alimentació saludable. Recuperat el 18 de juny de 2020, de <[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide\\_alimentacio\\_saludable/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/)> - Gencat. (2019). Piràmide Vegana. Recuperat el 18 de juny de 2020, de <[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Alimentacio\\_vegetariana/documentos/piramide\\_vegana.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_vegetariana/documentos/piramide_vegana.pdf)> - Greenpeace España. (2019). La ganadería industrial está destruyendo el planeta. Recuperat el 17 de juny de 2020, de <<https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/la-ganaderia-industrial-esta-destruyendo-el-planeta/>> - OMS. (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja

---

---

y de la carne procesada. Recuperat el 21 d'abril de 2020, de <<https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>> - OMS. (2015). Recuperat el 7 de maig de 2020, de <[https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240\\_S.pdf](https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240_S.pdf)> - The Vegan Society. (2020). Why go vegan. Recuperat el 15 de juliol de 2020, de <<https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan>>

---