



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



## Revista de Bioética y Derecho

### Perspectivas Bioéticas

[www.bioeticayderecho.ub.edu](http://www.bioeticayderecho.ub.edu) - ISSN 1886-5887

## DOSSIER ALIMENTACIÓN, ÉTICA Y DERECHO

**Cap a una alimentació ètica. Aproximació teòrico-pràctica a les dietes vegetarianes**

**Towards an ethical food. Theoretical and practical approaches to a vegetarian diet**

**Hacia una alimentación ética. Aproximación teórico-práctica a las dietas vegetarianas**

**ÀNGELA SALES GIL \***

## OBSERVATORI DE BIOÈTICA I DRET DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA

La Revista de Bioética y Derecho se creó en 2004 a iniciativa del Observatorio de Bioética y Derecho (OBD), con el soporte del Máster en Bioética y Derecho de la Universidad de Barcelona: [www.bioeticayderecho.ub.edu/master](http://www.bioeticayderecho.ub.edu/master). En 2016 la revista Perspectivas Bioéticas del Programa de Bioética de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) se ha incorporado a la Revista de Bioética y Derecho.

Esta es una revista electrónica de acceso abierto, lo que significa que todo el contenido es de libre acceso sin coste alguno para el usuario o su institución. Los usuarios pueden leer, descargar, copiar, distribuir, imprimir o enlazar los textos completos de los artículos en esta revista sin pedir permiso previo del editor o del autor, siempre que no medie lucro en dichas operaciones y siempre que se citen las fuentes. Esto está de acuerdo con la definición BOAI de acceso abierto.

\* Àngela Sales Gil. Llicenciada en Filosofia per la Universitat Autònoma de Barcelona, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica i Màster en Bioètica i Dret, Universitat de Barcelona, Espanya. E-mail: [angelasalesgil@gmail.com](mailto:angelasalesgil@gmail.com).

## Resum

Des que tenia cinc anys en Tom Watkins s'alimentava seguint exclusivament una dieta crudivegana. L'any 2008 nombroses veus es van alçar en contra de la seva mare per la manera com aquesta l'alimentava, ja que consideraven tenia conseqüències negatives per la salut del menor. L'estudi d'aquest cas ens permetrà, prenent com a referència els principis de la bioètica i la deontologia professional, discutir quines són les possibilitats de les que disposem per abordar conflictes com aquest. Debatrem les característiques del model alimentari actual, i veurem com d'allunyat n'està de poder-se considerar saludable i respectuós tant amb el medi ambient com amb els animals. I finalment ens preguntarem sobre quin ha de ser el paper del dietista-nutricionista a l'hora de tractar qüestions com aquestes.

**Paraules clau:** bioètica; ètica animal; dietes vegetarianes; deontologia professional.

## Abstract

Since he was five years old, Tom Watkins was exclusively fed following a raw vegan diet. In 2008, many people started criticizing his mother for the way she was feeding her son, as they considered this diet had negative consequences for the minor's health. Analysing this case will allow us, taking as a point of reference the principles of bioethics and professional ethics, to discuss the available possibilities to tackle such conflicts. We will also discuss the characteristics of the current food model and we will see how distant it is from being healthy and respectful with the environment and the other animals. Finally, we will analyse the role of the dietician-nutritionists in dealing with this type of issues.

**Keywords:** bioethics; animal ethics; vegetarian diets; professional deontology.

## Resumen

Desde que tenía cinco años, Tom Watkins se alimentaba siguiendo exclusivamente una dieta crudivegana. El año 2008, numerosas voces se alzaron en contra de su madre por la manera en que lo alimentaba, ya que consideraban que tenía consecuencias negativas para la salud del menor. El estudio de este caso nos permitirá, tomando como referencia los principios de la bioética y la deontología profesional, discutir cuáles son las posibilidades de las que disponemos para abordar conflictos como este. Debatiremos las características del modelo alimentario actual y veremos cuán alejado está de poder considerarlo saludable y respetuoso tanto con el medio ambiente como con los animales. Finalmente nos preguntaremos cuál debe ser el papel del dietista-nutricionista a la hora de tratar cuestiones como éstas.

**Palabras clave:** bioética; ética animal; dietas vegetarianas; deontología profesional.

## 1. Rawer: el cas d'en Tom Watkins

L'any 2008, la documentalista Anneloek Sollart va estrenar un documental titulat *Raw* que mostrava l'estil de vida alternatiu de la família holandesa formada per la senyora Francis Kenter i el seu fill, en Tom Watkins.

Quan en Tom tenia 5 anys, la seva mare va començar a alimentar-lo seguint una dieta exclusivament crudivegana, basada en fruites, verdures, fruita seca i llegums germinats, ja que la Senyora Kenter creu que ingerir aliments cuinats i d'origen animal és molt perjudicial per a la salut. L'emissió d'aquest documental va causar un fort debat social. Tant metges com membres dels serveis socials van acusar la mare de negligència, ja que consideraven que el nen patia greus problemes de malnutrició. Argumentaven que seguir una dieta com aquesta estava limitant el creixement del nen i podia causar danys irreparables al seu organisme.

Uns anys més tard els problemes per a aquesta família persistien. En una societat poc acostumada a que els seus membres s'alimentin de manera *alternativa*, la família formada per en Tom i la seva mare era objecte de burla constant. Aquest va ser un dels motius pels quals la mare va decidir treure en Tom de l'escola i educar-lo ella mateixa a casa, ja que a l'escola els companys se'n reien del nen i a més ella els considerava influències negatives, doncs el temptaven a menjar aliments processats aconseguint que la curiositat d'en Tom per aquests productes augmentés poc a poc. Aquest fet va complicar encara més la situació de la família fins al punt que els serveis socials es van plantejar prendre a la mare la custòdia del nen, amb tot un seguit de judicis al respecte.

Per tots aquests motius, l'any 2012, quan en Tom tenia quinze anys, la documentalista A. Sollart va fer un segon documental titulat *Rawer*, que detalla de manera objectiva quina era la situació per la que estava passant la família. A més, aquest documental mostra els judicis que es van produir debatent la necessitat de separar en Tom de la seva mare per així aconseguir que aquest tornés a l'escola i incorporés més aliments a la seva dieta.

En el moment en el que es van produir els judicis, en Tom tenia quinze anys, de manera que no es podia considerar un individu plenament autònom per a prendre les seves pròpies decisions en matèria sanitària. Tot i això, pel que diu en Tom al documental, segueix un tipus d'alimentació crudivegana perquè *ell mateix* ho ha decidit, no perquè la seva mare li hagi imposat. D'altra banda, tot i que fos la mare qui decidís l'alimentació del seu fill, fins que aquest no tingués setze anys ella en seria la representant legal i per tant estaria autoritzada a fer-ho.

Com deia, però, els metges que apareixen al documental no tenen clar que la dieta crudivegana sigui la millor opció pel Tom a l'hora d'alimentar-se. Els metges creuen que en Tom, per culpa de la seva alimentació, podria arribar a créixer fins a catorze cm menys del que ho

hagués fet en altres circumstàncies. A més, creuen que el fet de que hagi seguit aquesta dieta des de que tenia cinc anys pot haver repercutit en el desenvolupament del seu cervell i, a més, podria fer que presentés certa malnutrició. Basant-se en dades objectives com ara les corbes de creixement de la Organització Mundial de la Salut (OMS)<sup>1</sup>, desautoritzen les decisions que pren la mare en relació a l'alimentació d'en Tom, o si més no, es qüestionen la manera com aquesta l'alimenta, en tant que en Tom es troba sota el percentil 50 en relació a la seva estatura. Per tots aquests motius conclouen que en Tom hauria de modificar el seu model de dieta actual per tal que el seu organisme pogués desenvolupar-se de manera saludable, i finalment acaben denunciant el cas a les autoritats competents.

Els problemes que planteja aquest documental no són senzills de resoldre, ja que es tracten temes tan sensibles com l'educació alternativa, l'alimentació, els drets de pares i fills o els límits de la llibertat personal, entre altres.

A més, algunes de les preguntes que planteja la mare d'en Tom generen debat i fan que sigui necessari que la societat repensi seriosament el model en el que poc a poc s'ha anat submergint. La senyora Kenter es pregunta, per exemple, per què l'Estat li vol prendre la custòdia a ella, que es preocupa per la salut del seu fill, mentre permet que milers de pares a tot el món alimentin als seus fills a base de "menjar brossa", quan els efectes perniciosos per a la salut derivats d'aquests aliments estan més que demostrats. I és més, si una mare mai deixaria que els seus fills petits beguessin alcohol, fumessin o es droguessin, per què ella hauria d'alimentar al seu amb productes que considera igual de perjudicials per a la salut?

Aquest cas és delicat, i molt probablement no hi ha una única manera d'abordar el problema. A continuació debatré les característiques del model alimentari actual per tal de veure si pot considerar-se saludable i/o respectuós tant amb el medi ambient com amb els animals. Aprofitaré per endinsar-me en el món de les dietes vegetarianes i, tot i que seria molt interessant poder fer un estudi detallat dels riscos i els beneficis que poden associar-se a les dietes crudiveganes, em centraré principalment en el posicionament dels experts en alimentació per intentar esbrinar la conveniència o no de que nens en edat de creixement segueixin una alimentació d'aquest tipus. Finalment, tenint en compte tot això, em preguntaré sobre quin hauria de ser el paper del dietista-nutricionista a l'hora d'abordar qüestions com aquestes.

---

<sup>1</sup> Les corbes de creixement de la OMS s'utilitzen per avaluar el creixement i el desenvolupament dels nens durant la infància i l'adolescència. Segons aquestes tots els nens de qualsevol part del món tenen el mateix potencial de creixement si reben les mateixes cures i atencions des de l'inici de les seves vides.

## 2. El model alimentari actual

En aquest apartat analitzaré, primerament, les característiques principals de l'alimentació que actualment predomina a Occident, i a continuació detallaré les conseqüències tant pel medi ambient com pels animals no humans destinats al consum derivades del mateix.

De forma general es pot dir que, a Occident, l'alimentació actual es basa en un consum elevat de productes processats, congelats, aliments rics en greixos i sucres, productes càrnics i aliments refinats i en una escassa ingesta de fruites i verdures<sup>2</sup>. Un dels problemes d'aquest model alimentari és que no només els adults ens alimentem seguint aquestes premisses sinó que aquest tipus d'alimentació és la que també donem als nostres fills, que es troben en edat de creixement i que per tant necessiten alimentar-se de forma adequada per proporcionar al cos tots els nutrients necessaris pel bon funcionament i desenvolupament de l'organisme. Les conseqüències derivades d'una alimentació d'aquest tipus en l'etapa infantil, sumades al sedentarisme, es tradueixen en que cada cop són més els nens als quals se'ls diagnostiquen malalties com ara diabetis tipus 2, hipercolesterolèmia o obesitat, més pròpies de l'edat adulta, i que poden acabar produint molts problemes de salut tant a curt com a llarg termini<sup>3</sup>.

Per tots aquests motius no és d'estranyar que cada cop siguin més els individus que busquin maneres diferents d'alimentar-se, allunyant-se d'aquest panorama i invertint així en salut, tant en la pròpia com en la de la família i la de la societat en general.

### 2.1 Conseqüències mediambientals

Un altre dels problemes derivats del tipus d'alimentació que, a nivell general, segueix la societat, és el relacionat amb les conseqüències que aquest té pel medi ambient. Es pot afirmar que són molts els costos mediambientals derivats del consum d'aliments produïts a altres parts del món, ja que el transport dels mateixos produeix un gran impacte en la salut del planeta, tal com alerten organitzacions com ara la OMS, la UNESCO o Amics de la Terra<sup>4</sup>. De fet, els tres factors que produeixen un major impacte mediambiental a nivell mundial són el consum d'aliments, tant la

---

<sup>2</sup> The EFSA Comprehensive European Food Consumption Database <http://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>.

<sup>3</sup> <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>.

<sup>4</sup> Per a tenir una idea de les emissions de CO<sub>2</sub> per la importació d'aliments a l'Estat Espanyol, es recomana visitar la pàgina web <http://www.alimentoskilometricos.org/>.

seva producció com el seu transport, el transport humà, tant individual com col·lectiu, i l'ús d'aparells electrònics<sup>5</sup>.

Ara bé, si ens centrem en l'impacte mediambiental derivat del model alimentari actual, cal destacar que la producció d'aliments d'origen animal requereix molts més recursos i causa moltes més emissions de gasos d'efecte hivernacle que la derivada de les alternatives a base de plantes<sup>6</sup>. En aquest sentit, s'ha vist que la producció de menjar d'origen animal genera una mitjana de nou vegades més emissions d'aquest tipus que les que es generen produint menjar d'origen vegetal. Segons alguns estudis, una dieta basada en aliments d'origen animal requereix entre 2,5 i cinc vegades més energia, entre dos i tres vegades més quantitat d'aigua, tretze vegades més de fertilitzant i 1,4 vegades més d'ús de pesticides per caloria produïda en comparació amb una dieta basada en aliments d'origen vegetal<sup>7</sup>.

Un altre dels factors relacionats amb el model alimentari actual que té un gran impacte en el medi ambient és l'elevat consum de productes envasats, ja que, per exemple, materials com ara el plàstic comporten greus problemes de contaminació tant dels sòls com de les aigües. Les deixalles s'acumulen i això té un greu impacte en moltes espècies i ecosistemes<sup>8</sup>.

Com acabem de veure, els éssers humans, sovint sense adonar-nos-en, alterem molt les condicions mediambientals amb les nostres activitats diàries. Crec que és important, doncs, intentar fer eleccions que contribueixin a disminuir aquest impacte mediambiental derivat, inevitablement, de l'existència humana mateixa.

## 2.2 La situació dels animals no humans:

Arribats a aquest punt, és important destacar també la problemàtica relacionada amb la situació de tots aquells animals que, poc a poc, hem anat convertint en simples objectes de consum.

En els últims anys ha crescut molt l'atenció dedicada als animals. No només es coneixen molt més les espècies i les seves necessitats, sinó que també s'han produït progressos en el camp de la moral i el dret. Vivim una època en la que *sembla* que es vulgui ser favorable als animals i així s'ha

---

<sup>5</sup>Assessing the environmental impacts of consumption and production:

[http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials\\_Report.pdf](http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials_Report.pdf).

<sup>6</sup> Marlow et al, 2009; Reynolds et al, 2014; Tilman et al, 2014.

<sup>7</sup> Marlow et al, 2009; Reynolds et al, 2014.

<sup>8</sup> <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/05/especial-la-onu-lucha-por-mantener-los-oceanos-limpios-de-plasticos/>.

arribat a un consens internacional segons el qual els animals han de ser presos en consideració com a éssers capaços de sentir i de patir, i els països estan obligats a tenir totalment en compte les exigències de benestar animal, en tots els àmbits en els quals s'exploten els animals, com ara l'agricultura, el transport o la matança d'animals considerats de "proveïment", a l'hora de formular i aplicar les seves normatives. Tot i això la normativa que regula el tracte que reben els animals no és sempre comuna als diferents països, ni tampoc és la mateixa a les diferents comunitats autònomes d'un mateix país.<sup>9</sup>

Actualment, però, els animals se segueixen utilitzant en gran mesura per a servir a interessos humans, exposant-los sovint a grans patiments i causant-los nombrosos estats d'ansietat i por. En aquest sentit, per exemple, mentre el consum de carn i derivats no deixi de créixer a tot el món serà pràcticament impossible produir tota la carn necessària per fer front a la demanda dels consumidors sense la cria intensiva de la majoria d'espècies; i a través d'aquest tipus de producció és difícil creure que els animals puguin criar-se d'acord a les seves necessitats.

Així doncs, tot i que la legislació sobre la protecció dels animals existeix a diferents nivells, es segueixen produint moltes irregularitats en relació al tracte que reben els animals per part dels humans. La societat actual passa per alt contínues infraccions a la normativa que produeixen patiments totalment gratuïts i innecessaris als animals<sup>10</sup>. És evident que la legislació civil i administrativa en matèria de protecció animal és, avui en dia, insuficient<sup>11</sup>. Tal i com assenyala el Document *Informació alimentària: qüestions ètiques, jurídiques i polítiques* publicat per l'Observatori de Bioètica i Dret de la Universitat de Barcelona el març del 2017, una excel·lent manera de fer més visible el tracte que han rebut els animals abans de ser consumits, seria incorporar aquesta informació a l'etiqueta de l'aliment, de manera que els consumidors tinguin

---

<sup>9</sup> En relació a aquest tema es poden consultar les següent fonts:

- a) Protocol de protecció dels Animals de la Unió Europea:  
<http://www.europarl.europa.eu/topics/treaty/pdf/amst-es.pdf>.
- b) Pla d'acció comunitari sobre la protecció i benestar dels animals de la Comissió Europea:  
[http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/actionplan/actionplan\\_es.htm](http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/actionplan/actionplan_es.htm).
- c) Decret legislatiu 2/2008: <http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5113/979210.pdf>.

<sup>10</sup> Només per tenir algun exemple, veure les següents notícies:

[http://cadenaser.com/ser/2017/09/22/tribunales/1506093737\\_876625.html](http://cadenaser.com/ser/2017/09/22/tribunales/1506093737_876625.html).

<http://www.igualdadanimal.org/noticias/7427/no-vas-crear-que-estas-practicas-de-la-industria-carnica-sean-legales>.

<http://www.publico.es/sociedad/malviven-gallinas-granjas-huevos-espana.html>.

<sup>11</sup> Garcia M, 2010.

al seu abast informació sobre les pràctiques realitzades amb els mateixos abans de comprar i consumir el producte<sup>12</sup>.

L'any 2003, la *World Society for the Protection of Animals* va assenyalar que els animals compten per raó de sí mateixos: va establir que els animals no són mitjans sinó fins en ells mateixos, amb la qual cosa fa necessària i gairebé obligatòria una revisió exhaustiva de la relació que encara mantenim, tant a nivell individual com col·lectiu, amb totes les espècies animals.

Podem dir que a nivell individual la relació amb l'ètica animal molt sovint és més una qüestió d'actitud, percepció o creença que no pas de raonament. Per molt que tots sapiguem que maltractar els animals és totalment denunciabile, el nivell de tolerància de cadascú de nosaltres davant el maltractament animal pot ser molt diferent, fet que també varia depenent de l'animal al qual s'estigui maltractant. I sinó, com és que un elevadíssim número de persones que conviuen amb animals de companyia com ara gossos, gats o conills s'alimenten diàriament d'altres animals com ara vaques, porcs o xais?<sup>13</sup>. Com sabem, les semblances entre els animals humans i els no humans són molt més profundes del que ens podria semblar a simple vista; tot i això la percepció sobre el grau de proximitat entre uns i altres pot variar molt de persona a persona.

I sinó com és que si la gran majoria dels humans reconeixem que els animals no humans tenen capacitat de sentir plaer i dolor i per tant de patir, per exemple, acceptem que se'ls segueixi maltractant a diferents nivells i sota diferents situacions? Amb això no vull dir que la població a nivell general participi de forma activa en el maltractament animal, però sí que ho fa de forma passiva, ja que segueix consumint productes (tant alimentaris com tèxtils o cosmètics, per exemple) que només han pogut arribar a les nostres mans produint un gran patiment als animals. I sovint els humans ens comportem d'aquesta manera simplement perquè sempre ho hem fet així, i fins al moment mai ens hem parat a pensar, o no ho hem fet prou seriosament, sobre quines són realment les conseqüències de les nostres accions<sup>14</sup>. Així doncs, la majoria de nosaltres som, en certa mesura, còmplices d'aquest patiment, ja que deixant que les coses segueixin el curs actual també ens estem posicionant a favor, o si més no no ho estem fent en contra, de l'explotació que els animals humans exerceixen sobre els animals no humans.

És per això que crec que és important que tots els ciutadans canviem les nostres actituds envers els animals, ja que només a través de la pressió social podrem aconseguir canviar la situació. La societat en general hauria de fer una reflexió profunda sobre el tracte que dóna als

---

<sup>12</sup> Plana MJ, de Lecuona I, 2017.

<sup>13</sup> Joy M, 2013; Puerta M, 2017.

<sup>14</sup> Joy M, 2013.



animals i la relació que ha establert amb ells. Encara que els animals no ens pertanyen, molts cops sembla que els humans ens n'oblidem, i adoptem amb ells actituds totalment menyspreables i, per què no, fàcilment modificables.

### 3. Dietes crudiveganes

Tenint en compte el model alimentari actual, les conseqüències mediambientals i les consideracions ètiques envers els animals, no és d'estranyar que la senyora Kenter es preocupi per l'alimentació que dóna al seu fill. Ara bé, la dieta crudivegana és nutricionalment adequada per un nen en edat de creixement?

En relació a aquest tema es pot dir que en nombrosos estudis s'ha vist que les dietes vegetarianes s'associen amb freqüència a diversos avantatges per a la salut, com són uns nivells més baixos de colesterol sanguini LDL, un menor risc de patir malaltia cardíaca, uns nivells més baixos de pressió sanguínia, un menor risc de desenvolupar hipertensió i diabetis tipus 2, una menor aparició de diversos tipus de càncer i altres afeccions cròniques degeneratives, així com menors taxes de malalties coronàries<sup>15</sup>. En general, entre les persones vegetarianes es presenta una menor prevalença d'obesitat així com un índex de massa corporal menor, i s'associen amb una major esperança de vida<sup>16</sup>. Les dietes vegetarianes tendeixen a ser més baixes en greix saturat i colesterol<sup>17</sup>, i aporten majors nivells de fibra dietètica, magnesi i potassi, vitamines C i E, àcid fòlic, carotenoides, flavonoides i altres fitoquímics.<sup>18</sup>

Tot i això, les dietes vegetarianes també presenten certs inconvenients que s'associen, principalment, a un consum deficient de diferents vitamines, minerals i algun nutrient, com ara les proteïnes, els àcids grassos omega-3, el calci, ferro, zinc, iode, i les vitamines D i B<sub>12</sub>, tot i que, correctament planificades, aquests dèficits es poden prevenir fàcilment.<sup>19</sup>

L'Acadèmia Americana de Nutrició i Dietètica ha demostrat en nombrosos informes i documents que les dietes vegetarianes adequadament planificades, incloses les dietes totalment

---

<sup>15</sup> Fraser, 2009; Huang et al, 2012; Olrich et al, 2015; Rizzi et al, 2001; Tonstad et al, 2009.

<sup>16</sup> Fraser, 2009; Tonstad et al, 2009; Vang et al, 2008.

<sup>17</sup> Huang et al, 2012, Olrich et al, 2014; Puiggròs, 2008.

<sup>18</sup> Craig, 2009; Puiggròs, 2008.

<sup>19</sup> Craig, 2009; Puiggròs, 2008.

vegetarianes o veganes<sup>20</sup>, són saludables, nutricionalment adequades, i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de certes malalties. Les dietes vegetarianes ben planificades són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, inclòs l'embaràs, la lactància, la infància i l'adolescència, així com pels atletes.<sup>21</sup>

Seguint aquest model, cada cop són més els experts que aposten per una alimentació amb més presència de productes d'origen vegetal, en detriment d'aquells d'origen animal, ja que un major consum dels primers pot traduir-se en nombrosos beneficis per a la salut. A més, cada cop hi ha un major percentatge de la població que s'interessa per aquestes dietes lliures d'aliments d'origen animal, cosa que hauria de fer que els experts en la matèria es veiessin obligats a estudiar altres models alimentaris.

Seguint amb les recomanacions, la OMS afirma que un consum suficient de fruites i verdures podria arribar a salvar fins a 1,7 milions de vides cada any. És més, la ingesta insuficient de fruites i verdures es considera un dels deu factors principals de risc de mortalitat a escala mundial<sup>22</sup>. D'altra banda, un dels principals beneficis associats a les dietes vegetarianes està relacionat amb l'índex de massa corporal. El Comitè Assessor de les Guies Dietètiques dels EE.UU afirma que entre el col·lectiu vegetarià existeix una menor prevalença d'obesitat, cosa que pot ser deguda, suggereix, al diferent perfil dietètic de la seva alimentació, que generalment és menys energètic.<sup>23</sup> Aquest punt és especialment important en una societat en la que cada cop es tendeix a ingerir més quantitat d'energia alhora que la despesa energètica individual és menor, fet que condueix inevitablement a una acumulació d'energia a l'organisme que a la pràctica es tradueix en uns majors índexs d'obesitat a nivell mundial.

Com acabem de veure, però, les recomanacions de la comunitat científica es refereixen a la necessitat d'augmentar el consum de fruita i verdura en general i als beneficis associats a les dietes vegetarianes o vegetarianes estrictes. Però el posicionament dels experts en relació a les dietes crudiveganes, més restrictives en relació a la varietat d'aliments que es consumeixen, és difícil de conèixer.

---

<sup>20</sup> Es coneix com a dieta vegetariana aquella en la que, tot i que no es consumeix carn, peix o derivats, sí que es consumeixen ous, llet o derivats làctics, mel, etc., productes que, en principi, no requereixen la mort de l'animal per a obtenir-los. Per dieta vegana (totalment vegetariana o vegetariana estricta) s'entén aquella en la que no es consumeix cap aliment d'origen animal.

<sup>21</sup> Academy of Nutrition and Dietetic, 2015.

<sup>22</sup> Estratègia mundial sobre règim alimentari, activitat física i salut:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>.

<sup>23</sup> Comitè assessor guies dietètiques dels EE.UU.: <http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1462.htm>.

La realitat és que existeixen pocs estudis centrats en aquest model alimentari. Això fa que les conseqüències que pot tenir per a la salut siguin poc conegudes, i encara menys en el cas dels nens que, pel fet de trobar-se en etapa de creixement, tenen la majoria dels requeriments nutricionals augmentats en comparació amb els adults. Així doncs, calen més estudis que ajudin a avaluar la salut de les persones que segueixen dietes crudiveganes, així com dels seus beneficis o inconvenients.

Tot i que en general tots hauríem de consumir una major quantitat d'aliments crus (aquests mantenen intactes moltes vitamines i minerals que es destrueixen amb la cocció), sabent que no hi ha suficients estudis al respecte, alguns especialistes afirmen que no és adequat que un nen en etapa de creixement segueixi una dieta exclusivament crudivegana.<sup>24</sup> Amb aquesta dieta és difícil arribar a la majoria de requeriments diaris, tant energètics com de varis macro i micronutrients, i en el cas dels nens encara més. I tenir carències nutricionals durant la infància i adolescència pot acabar decidint la salut de la persona durant l'etapa adulta.

#### 4. Reflexions bioètiques i deontologia professional

Amb tot el que acabem de veure, em pregunto ara quina hauria de ser la postura que els professionals de la nutrició hauríem d'adoptar en un cas com el d'en Tom Watkins, i per fer-ho, reprendré, des de la perspectiva bioètica, els problemes derivats del mateix. Aquests em permetran, per acabar, articular el discurs en relació a quin crec que ha de ser el paper del dietista-nutricionista en la seva pràctica clínica.

Seguint el principi de beneficència, els metges tenen la obligació de fer el bé, però sense imposar-lo sinó tenint sempre en compte el posicionament dels pacients (i també el dels seus representants legals). Tot i que generalment en la relació metge-pacient el primer és el que té la informació, el segon té la capacitat de donar o no el seu consentiment un cop el metge ha compartit aquesta informació. Al desautoritzar l'actitud de la senyora Kenter davant l'alimentació del seu fill, podria semblar que l'autonomia de la mare quedés disminuïda davant la figura d'autoritat dels metges i que, d'aquesta manera, els metges estiguessin seguint el model paternalista. En el moment en el que es va gravar el documental, però, els metges no podien fer res més que opinar sobre la situació, sense poder-hi intervenir, ja que la tutora legal d'en Tom seguia sent la seva mare. Tot i això, els metges podien pensar que si no prenién part en la situació podien entrar en

---

<sup>24</sup> Puiggròs, 2008.

conflicte amb el principi de no maleficència, que ha de regir totes les seves actuacions i que comporta no danyar al pacient, tant per acció com per omissió.

Per part del menor, si bé aquest afirma que segueix l'alimentació que ell mateix ha escollit, ens podríem preguntar fins a quin punt això és cert. Atès que en Tom ha viscut tota la vida amb la seva mare, fins a quin punt podem dir que no està influenciat per les seves opinions? De totes maneres, en quin cas els pares no decideixen sobre l'alimentació dels seus fills quan aquests són menors i estan sota la seva tutela? Quin paper juguen i han de jugar els metges en aquesta situació?

Com deia al principi, la situació d'en Tom és complicada, i trobar la solució o postura *correcta* en relació al problema derivat de la seva alimentació serà pràcticament impossible des d'una vessant ètica. Ara bé, els professionals de la nutrició, quina postura hauríem d'adoptar davant una situació com aquesta? N'hi ha alguna que és *més* correcta que les altres? Quines opcions ens dóna el codi deontològic? La realitat és que els codis deontològics actuals dels dietistes-nutricionistes, fonamentats en els principis de la bioètica, no ofereixen cap solució possible en relació als conflictes derivats de situacions com la que acabem de veure, de manera que ens trobem poc emparats a l'hora d'abordar aquests problemes. Així doncs, ens hem de regir pels nostres propis valors o punts de vista morals per fer-ho, emmarcats sempre dins els estàndards de conducta professional i dels drets humans, que afirmen, entre altres coses, que les persones han de poder escollir lliurement com controlar la seva salut i el seu cos. En aquest àmbit queda encara molta feina per fer.

És per aquest motiu que, des de la vessant ètica, faig una proposta en relació a quina crec que hauria de ser la postura dels dietistes-nutricionistes a l'hora de dur a terme la seva activitat.

#### 4.1 El paper del nutricionista conscient

Penso que els nutricionistes, pel fet de treballar amb els aliments, hauríem de conèixer no només les seves propietats nutricionals sinó també la seva procedència, els seus orígens i la manera com es cultiven, es conreen o es crien tots aquells "productes" que després ens serviran com a aliment.

Freqüentment els professionals en nutrició aconsellen consumir més fruita i verdura de proximitat i de temporada, perquè sabem que aquesta no només serà més bona, gustosa i tindrà les propietats nutritives i organolèptiques més òptimes, sinó perquè d'aquesta manera també podem saber d'on prové i alhora estem cuidant el medi ambient. Amb això no estem fent altra cosa que apostar per un consum responsable dels aliments, en tots els sentits. Evidentment, quan parlem de consum responsable cal tenir en compte no només els costos mediambientals derivats

de la producció d'aquests aliments sinó també el consum que vetlla pel benestar dels animals que després ens serveixen d'aliment.

Com he apuntat més amunt, més enllà de l'impacte mediambiental derivat del consum de productes que no són de proximitat, ens hauríem de preguntar per la procedència de tots aquells productes que consumim. En quines condicions han estat cultivats? En quines condicions han estat criats? Perquè no hauríem oblidar que aquell tall de carn que menjarem avui per dinar fa uns dies formava part d'un animal amb capacitat de sentir, capaç d'experimentar plaer i dolor. I amb això no només em refereixo a la carn, sinó també als ous, a la llet, al peix... Sabem què és el que fa possible que gran part de la població mundial pugui tenir cada dia a taula un tall de carn o pugui beure un got de llet? Coneixem les condicions en les que viuen tots aquests animals que després ens serveixen d'aliment, i el consum dels quals els nutricionistes incloem en les recomanacions d'una dieta sana i equilibrada? La informació està al nostre abast com, evidentment, ho està per a la resta de la població. Un cop coneguem les condicions de vida de pollastres, gallines, porcs, vaques, vedelles, conills, peixos... que dia rere dia consumim i aconsellem que es consumeixin potser canviarem la manera com ens relacionem amb la resta d'éssers vius. Per això crec que la preocupació per la manera com es produeixen els aliments i les seves matèries primeres hauria de ser una preocupació fonamental dels nutricionistes, tant en la seva formació com en el desenvolupament professional.

No dic que tothom s'hagi de convertir al vegetarianisme estricte però penso que el missatge que els *nutricionistes conscients* hauríem de fer arribar a la població general ha de tenir en compte tots aquests aspectes. Tot i que, nutricionalment parlant, una dieta omnívora ben planificada no és pitjor que una dieta vegetariana ben planificada, la diferència radica en les consideracions ètiques. Així doncs, seguint amb aquest raonament, el *nutricionista conscient* podria arribar a apostar per la dieta vegetariana (ben planificada) com a millor opció a l'hora d'alimentar-se de forma responsable.

Amb el terme *nutricionista conscient* em refereixo al nutricionista que, respectant les eleccions individuals, es preocupa no només per la salut de les persones i per conèixer la qualitat nutricional dels aliments sinó que també intenta conèixer l'origen dels aliments que recomana consumir (tant els vegetals com els animals). La postura més raonable hauria de ser aquella que potencia un consum responsable dels aliments, amb tot el que això comporta. No només es tracta de comprar allò que sabem que podrem consumir (evitant així el malbaratament alimentari), sinó que es tracta de comprar aliments amb origen conegut i que hagin estat produïts respectant al màxim tant el medi ambient com el benestar animal. Per tots aquests motius, crec que el consum responsable no només inclou l'augment del consum d'aliments de proximitat sinó també la disminució (o fins i tot la cessació) del consum de productes d'origen animal.

## 5. Conclusions, propostes i qüestions no resoltes:

El cas d'en Tom Watkins serveix per posar de rellevància la tendència d'una certa part de la societat que cada cop més busca alimentar-se de forma diferent al que és més habitual. L'alimentació *alternativa* no fa referència exclusivament a l'alimentació vegetariana (on engloba ara totes les seves variants), però el que és cert és que cada cop hi ha una part més gran de la societat que se sent atreta per aquest tipus d'alimentació, ja sigui per motius ètics, de salut, religiosos, etc.

La senyora Kenter vol allunyar-se del model alimentari occidental, basat majoritàriament en sucres i greixos, en el qual gran part de la societat s'ha submergit i per això es preocupa per donar-li al seu fill l'alimentació que considera més correcta. Tot i això, hem vist que les mesures que acaba adoptant són extremes i, fins i tot, semblen ser contraproductes. No obstant, la qüestió que ella es planteja sobre com és possible que els metges la denunciïn per alimentar al seu fill exclusivament amb aliments crudivegans i en canvi no denunciïn amb la mateixa força als milions de pares que donen una alimentació rica en greixos, sucres i aliments processats als seus fills, entre altres, no ens pot deixar indiferents. Encara que l'estratègia adoptada per la senyora Kenter no sigui, nutricionalment parlant, la més adequada, és evident que la relació que la societat actual ha establert amb l'alimentació, tampoc ho és. I és aquí on la figura del nutricionista adquireix un paper destacat.

### 5.1 A propòsit del cas d'en Tom Watkins

Vull concloure amb una pregunta relacionada amb el cas d'en Tom Watkins, de la qual, inevitablement, se'n derivaran moltes més.

**Com a nutricionistes (conscients o no) hem de respectar la voluntat de la senyora Kenter d'alimentar al seu fill (menor de 16 anys) seguint una dieta exclusivament crudivegana?**

En el cas de que hi hagués una única resposta correcta, suposició, si més no, qüestionable, quina seria aquesta? Què pesa més en aquest cas, la voluntat de la mare (i suposadament també la del fill) de seguir una dieta crudivegana o el fet de que la salut del nen pot estar en perill? I de nou, quines eines dóna el codi deontològic actual dels dietistes-nutricionistes per a poder afrontar una situació com aquesta? Com el podríem millorar?

Tot i que no puc donar resposta a totes aquestes preguntes, el cas d'en Tom Watkins presenta nombrosos matisos que ens impulsen a qüestionar-nos la manera com tenim de veure les coses i de solucionar els conflictes. Per això crec que qualsevol plantejament que puguem fer des de la nutrició ha de tenir en compte totes aquestes perspectives que he anat comentant (salut, medi ambient, benestar animal), per tal de poder-se constituir com una professió conscient que contribueixi a mantenir un planeta més sostenible i uns habitants saludables i satisfets.

## Bibliografia

- ◆ ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS: "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2015;115(5):801-810.
- ◆ CONSEJO GENERAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ESPAÑA: *Codi deontològic de la professió de Dietista-Nutricionista*, 2013. Disponible a:  
<http://www.consejodietistasnutricionistas.com/wp-content/uploads/2014/06/Codigo-Deontologico-Vs-2013-final.pdf>.
- ◆ CRAIG W.J. "Health effects of vegan diets", *American Journal of Clinical Nutrition* 2009;89(suppl):1627S-33S.
- ◆ Decret legislatiu 2/2008 Llei de protecció dels animals. Disponible a:  
<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/51113/979210.pdf>.
- ◆ EFSA PANEL ON DIETETIC PRODUCTS, NUTRITION, AND ALLERGIES: "Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre", *EFSA Journal* 2010, 8(3):1462. Disponible a: <http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1462.htm>.
- ◆ EFSA *Comprehensive European Food Consumption Database*. Disponible a:  
<http://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>.
- ◆ EUROPEAN COMMISSION: *Pla d'acció comunitari sobre la protecció i el benestar dels animals (2006-2010)*. Disponible a:  
[http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/actionplan/actionplan\\_es.htm](http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/actionplan/actionplan_es.htm).
- ◆ FRASER G.E. "Vegetarian diets: what we know of their effects on common chronic diseases?", *American Journal of Clinical Nutrition* 2009;89(suppl):1607S-12S.
- ◆ GARCIA, M. "El delito de maltrato a los animales. El maltrato legislativo a su protección". *Revista de Bioética y Derecho* 2010;18:36.

- ◆ HUANG, T., YANG, B., ZHENG, J., LI, G., WAHLQVIST, M.L., LI, D. "Cardivascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Reiew", *Annals of Nutrition and Metabolism* 2012;60:233-240.
- ◆ JOY, M. *Por qué amamos tanto a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*, Plaza y Valdés, Murcia, 2013.
- ◆ MARLOW, H.J., HAYES, W.K., SORET, S., CARTER, R.L., SCHWAB, E.R., SABATÉ, J. "Diet and the environment: does what you eat matter?" *American Journal of Clinical Nutrition* 2009;89(suppl):1699S-1703S.
- ◆ ORLICH, M.J., SINGH, P.N., SABATÉ, J., FAN, J., SVEEN, L., BENNETT, H., KNUTSEN, S.F., BEESON, W.L., JACELDO-SIEGL, K., BUTLER, T.L., HERRING, R.P., FRASER, G.E. "Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers". *JAMA Internal Medicine* 2015; 175(5):767-776.
- ◆ ORLICH, M.J., JACELDO-SIEGL, K., SABATÉ, J., FAN, J., SINGH, P.N., FRASER, G.E. "Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians", *British Journal of Nutrition* 2014; 112(10):1644-53.
- ◆ ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU): "Especial: La ONU lucha por mantener los océanos limpios de plásticos". Disponible a:  
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/05/especial-la-onu-lucha-por-mantener-los-oceanos-limpios-de-plasticos/>
- ◆ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Comunicado de prensa 18/nov/2004. Disponible a: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
- ◆ PLANA, M.J., DE LECUONA, I. (Coords.) *Informació alimentària: qüestions ètiques, jurídiques i polítiques*. Edicions Universitat de Barcelona, 2017.
- ◆ Puerta M. "La legitimación del cranimismo y el especismo. Una aproximación cualitativa a los discursos del alumnado universitario", *Revista de Bioética y Derecho* 2017;40:215-230.
- ◆ PUIGGRÒS LLOP, C. "Dieta vegetariana". En: SALAS-SALVADÓ, J. *Nutrición y dietética clínica*. 2a ed. Barcelona: Elsevier-Masson; 2008. p. 465-477.
- ◆ Protocol sobre la protecció i el benestar dels Animals de la Unió Europea – Annex al Tractat d'Amsterdam. Disponible a:  
<http://www.europarl.europa.eu/topics/treaty/pdf/amst-es.pdf>.
- ◆ SOLLART, A. *Raw* (documental), Netherlands, 2008. 25 min. Disponible a:  
<https://vimeo.com/53322173>.



- ◆ \_\_\_\_\_ *Rauwer* (documental), Netherlands, 2012. 54 min. Disponible a:  
[http://www.npo.nl/rauwer-ncrv-dokument/17-12-2012/NCRV\\_1575273](http://www.npo.nl/rauwer-ncrv-dokument/17-12-2012/NCRV_1575273).
- ◆ REYNOLDS, C.J., BUCKLEY, J.D., WEINSTEIN, P., BOLAND, J.: "Are the dietary guidelines for meat, fat, fruit and vegetable consumption appropriate for environmental sustainability? A review of the literature", *Nutrients* 2014; 6(6): 2251-65.
- ◆ RIZZO, N.S., SABATÉ, J., JACELDO-SIEGL, K., FRASER, G.E.: "Vegetarian dietary patterns are associated with a lower risk of metabolic syndrome: the Adventist Health Study 2". *Diabetes Care* 2011;34(5):1225-1227.
- ◆ TILMAN D, CLARK M. "Global diets link environmental sustainability and human Health", *Nature* 2014;515:518-522.
- ◆ TONSTAD, S., BUTLER, T., YAN, R., FRASER, G.E.: "Type of Vegetarian Diet, Bpdy Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes", *Diabetes Care* 2009;32:791-796.
- ◆ UNITED NATIONS ENVIRONMENT PROGRAMME (UNEP): *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production - Priority Products and Materials*. 2010. Disponible a:  
[http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials\\_Report.pdf](http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials_Report.pdf).
- ◆ VANG, A., SINGH, P.N., LEE, J.W., HADDAD, E.H., BRINEGAR, C.H.: "Meats, Processed Meats, Obesity, Weight Gain and Occurrence of Diabetes among Adults: Findings form Adventist Health Studies", *Annals of Nutrition and Metabolism* 2008;52:96-104.
- ◆ WORLD ANIMAL PROTECTION: *Back a Universal Declaration on Animal Welfare*. Disponible a:  
<http://www.worldanimalprotection.org/take-action/back-universal-declaration-animal-welfare>.

**Fecha de recepción: 29 de septiembre de 2017**

**Fecha de aceptación: 30 de octubre de 2017**