

Los seres humanos somos herbívoros

La mayoría de las personas piensa que los seres humanos somos criaturas carnívoras u omnívoras que estamos en la cima de la cadena alimenticia y que consumimos carnes, huevos y lácteos desde el principio de los tiempos. Personalmente, creo que a algunos animales - como los tiburones, pirañas, hienas, osos y leones - les encantaría opinar sobre quién está por encima de quién en la cadena alimenticia. A la mayoría de los animales herbívoros - como los rinocerontes, hipopótamos, elefantes o gorilas - tampoco les costaría matar a un ser humano, si éste los provocara. Estos animales también están por encima nuestro en la cadena de alimentación. Los humanos, tanto histórica como científicamente siempre estuvimos cerca de la base de la cadena. Matar en una confrontación mano a mano sin la ayuda de armas y consumir carne cruda directamente desde el hueso de un animal sin que luego nos produzca enfermedades siempre fueron factores reales que determinaron nuestra fisiología y lugar en la cadena alimenticia. Cualquier carnívoro u omnívoro genuino come ojos, nariz, cara, dedos, cola, ano, órganos, sangre, cerebro y piel animal sin necesidad de cocinarlos. Los humanos, en cambio, siempre tuvimos que cocinar ciertas partes de animales desmembrados para no enfermarnos gravemente. Eso, sin lugar a duda, nos convierte en falsos carnívoros u omnívoros.

Antes de la existencia de las herramientas, las armas, o el fuego, las personas no comíamos carne. Los seres humanos éramos veganos mucho antes de adaptarnos a una dieta antinatural de animales muertos. Éramos veganos hurgadores y recolectores antes de intentar ser cazadores y recolectores. Además, contrariamente a las mentiras y opiniones parciales que los científicos consumidores de productos animales y ovolácteos difunden, no eran los productos animales los responsables del crecimiento del cerebro si no el almidón vegetal. Nathaniel Dominy, profesor de la Universidad de Dartmouth, lo explica en su artículo *We are what they ate**. Además, según la teoría de la creación, los seres humanos somos veganos desde mucho antes de adoptar una dieta pecaminosa basada en animales muertos. Fue recién cuando la Era del Hielo extinguió la vegetación, que los humanos comenzamos a comer carne para sobrevivir. Cuando la Era del Hielo llegó a su fin, deberíamos haber vuelto a nuestra dieta vegana para seguir conectados con el mundo natural y no posicionarnos mentirosamente sobre él.

La fisiología humana es tal que no hay herramientas, armas, arrogancia, engaños ni tecnología que pueda transformarnos mágicamente en carnívoros u omnívoros. Muchos antropólogos y expertos de la medicina aseguran que el hombre es un ser completamente herbívoro. El Dr. William Roberts, editor jefe del diario *American Journal of Cardiology* y profesor de la Universidad de Baylor, nos dice: “Los seres humanos no somos carnívoros natos. Cuando matamos animales para comerlos nos terminan matando a nosotros mismos, ya que su carne cruda, la cual contiene colesterol y grasas saturadas, nunca fue apta para los seres humanos que somos herbívoros por naturaleza”. El Dr. Milton Mills también escribió un ensayo irrefutable - *The Comparative Anatomy of Eating** - sobre la fisionomía humana. En su libro *The Vegetarian*

Way, los médicos nutricionistas Virginia y Mark Messina compilaron un cuadro simple que compara características del cuerpo humano con las de cuerpos de animales herbívoros, omnívoros y carnívoros.

Tabla 1.1 Dieta Vegana - ¿La dieta natural del hombre?

Un argumento popular a favor de la dieta vegana se basa en la idea de que tanto la anatomía como la fisiología humana están mejor preparadas para consumir vegetales. En el siguiente cuadro, se pueden observar algunas de las principales características anatómicas del ser humano en comparación con las de los carnívoros (consumidores de carne), herbívoros (consumidores de vegetales) y omnívoros (consumidores de carne y vegetales)

| Característica | Carnívoros | Herbívoros | Omnívoros | Humanos |
|-----------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Dientes Incisivos | Cortos y Puntigudos | Amplios, chatos y con forma de espada | Cortos y puntiagudos | Amplios, chatos, y con forma de espada |
| Dientes Caninos | Largos, filosos y curvos | Opacos y cortos o largos o sin dientes | Largos, filosos y curvos | Cortos y sin filo |
| Molares | Filosos, con picos y forma de espada | Chatos con coronas vs. Superficie compleja | Filosos y/o planos | Planos con corona nodular |
| Colon | Simple y corto | Largo y complejo | Simple y corto | Largo y complejo |
| Uñas | Garras filosas | Uñas chatas o pesuñas desafiladas | Garras filosas | planas |
| Largo del intestino Delgado | De 3 a 6 veces el largo del cuerpo | De 10 a 12 veces el largo del cuerpo | De 4 a 6 veces el largo del cuerpo | De 10 a 11 veces el largo del cuerpo |
| Saliva | No poseen enzimas digestivas | Poseen enzimas digestivas de hidratos de carbono | No posee enzimas digestivas | Poseen enzimas digestivas de hidratos de carbono |

Al contrario de las mentiras desparramadas por científicos prejuiciosos que consumen carnes, lácteos y huevos, la carne NO es tampoco la responsable del desarrollo cerebral, sino la fécula vegetal, como lo explica en su artículo el profesor de la Dartmouth University Nathaniel Dominy. Sin embargo, creer que la carne es beneficiosa para el cerebro de todos es una noción absurda. Si la carne contuviera una poción mágica para ayudar a la evolución del cerebro, entonces, ¿por qué Albert Einstein – quien, dicho sea de paso, se abstenía de comer carne – descubrió la Teoría de la Relatividad antes que los tiburones, las víboras y las hienas? Y, ¿Por qué las todavía existentes sociedades tribales que se alimentan con carne no han inventado autos o computadoras? Afortunadamente, cualquier persona con MEDIO CEREBRO entiende que algo más había en juego cuando ciertos humanos subieron el escalón “tecnológico” y se separaron de otros humanos y del resto del reino animal.

Desafortunadamente, la única diferencia clara entre el cerebro de un no-herbívoro y un herbívoro es que es incapaz de entender el valor de una vida compasiva. Y SÍ estoy condenando a los animales carnívoros y omnívoros con lo dicho previamente. Los herbívoros son la única especie evolucionada del planeta, y sufren más que nadie porque incluso los activistas defensores de los derechos animales apoyan los hábitos sanguinarios de bullying de los carnívoros/omnívoros. Si estás pensando, qué de los pobres bebes leones, ¿qué pasaría si la madre no matara las cebras para ellos? Mi respuesta es bastante simple: ¿qué entonces de las cebras bebes? ¿No tienen acaso el derecho a una larga vida y a tener a sus madres vivas cuando crezcan? ¿No sería lógico que todos obtengamos los nutrientes directamente de las frutas, las verduras, frutos secos, semillas, granos y legumbres en vez de consumir criaturas que las han consumido primero?

Que conste que NO estoy comenzando una campaña para que los leones dejen de asesinar a las cebras, simplemente estoy destacando la locura de defender a los victimarios en vez de a las víctimas, y la hipocresía de asegurar preocuparse por las decisiones asesinas de los leones.

Primero, dado que los herbívoros son las víctimas en esta situación, la empatía debería estar reservada solo para ellos. Segundo, apoyar la matanza de cebras por parte de los leones es deshonesto de todas formas, ya que, si estuvieras paseando a tu perro en el bosque y él fuera atacado por un oso homicida, vos harías cualquier cosa para evitar que el oso lastimara a tu perro, incluso si tuvieras que matar al oso. Me intriga un poco si la gente piensa que este hipopótamo se equivocaba al tratar de salvar al bebe impala del cocodrilo. Pero, ¿No demostró este leopardo un altruismo puro al salvar al babuino bebe de la hiena que merodeaba cerca, si bien exhibió una verdadera psicosis por matar a la madre del babuino en primer lugar? El ejemplo anterior muestra como todos los seres pueden elegir ser racionales o irracionales. Desgraciadamente, muchos se vuelven psicóticos cuando es la hora de la comida.

Por cierto, si todavía te preguntas por qué me rehúso a terminar activamente con la matanza entre animales, es porque los omnívoros/carnívoros no aseguran ser seres morales creados a imagen de Dios, quien diferencia lo bueno de lo malo. Mientras que mi especie haga estas declaraciones

escandalosas, obligaré a todos a predicar con el ejemplo, porque elegir y decidir cuándo ser buenos – y con quienes – es pura maldad. Una vez que los humanos terminen de atormentar y matar a miles de millones de inocentes, voy a volar a las selvas de Tanzania y trataré de convencer a los leones de no matar cebras. Sin embargo, el espejo de la moralidad se ubica firme frente a nuestras caras, no a los animales.

Para la gente que todavía insiste en que los leones – y otros animales asesinos – deben ser detenidos y acusados de asesinato, apoyo esa opinión siempre y cuando aquellos humanos que consumen carne, lácteos y huevos acepten las mismas consecuencias. Que conste que, si queremos acusar y detener a los animales por asesinato, debemos garantizarles igualdad de derechos; ellos hoy en día no tienen autoridad en los tribunales, lo que significa que no pueden ser llevados a juicio. Tan pronto como los animales tengan los MISMOS derechos a la vida, libertad y felicidad que los humanos, yo personalmente examinaré la primera detención.

Hagamos una comparación entre la fisionomía de los seres humanos y la de los herbívoros, por un lado y la de los carnívoros y omnívoros, por otro. En primer lugar, el largo de los intestinos de los humanos y otros herbívoros es más o menos de 7 a 13 veces más largo que el torso del cuerpo (siendo generoso en comparación al estudio de Mills y los Messina). Por otro lado, el largo de los intestinos de los carnívoros u omnívoros es solamente de 3 a 6 veces más largo que el torso (el largo del torso suele usarse como medio de comparación – en lugar de la altura o largo total – ya que los humanos son bípedos y la mayoría de los animales son cuadrúpedos). Además, la superficie interna de los intestinos de las personas es muy acanalada y estriada mientras que la de los carnívoros u omnívoros tiende a ser suave. La longitud relativamente corta y la suavidad de la superficie interior de los intestinos de los carnívoros u omnívoros permiten que la carne cruda en descomposición, las proteínas, casinas, colesterol, ácidos grasos trans y la cantidad excesiva de grasa que hay en los productos animales se digiera rápidamente. Es por eso que ni a los carnívoros ni a los omnívoros se les tapan las arterias. Las arterias tapadas, sin embargo, afectan a más del 50% de las personas que consumen carnes, huevos y productos lácteos hoy en día. Tiempo atrás, la aterosclerosis solo afectaba a alrededor del 35% de la población consumidora de estos productos. El único aspecto sorprendente de esta cifra es la negación que tienen los científicos en aceptar que los productos animales son la principal causa de aterosclerosis. Estos científicos sucumben ante la estupidez e incoherencia de no poder resolver problemas relacionados a su adicción, en este caso: adicción a las carnes, huevos y lácteos.

Por suerte, hay profesionales de la salud que no tienen esta adicción y pueden explicar las cosas como verdaderamente son. El Dr. Williams Castelli, director de Framingham Heart Study - el estudio del corazón a largo plazo más grande del mundo- apoya los descubrimientos anteriormente mencionados y aporta que el porcentaje de pacientes con cáncer podría reducirse en un 60% si la gente dejara de consumir carnes, queso, leche y huevos. Hay otros factores dietarios o no dietarios que también influyen en la salud: el consumo de azúcares, la cantidad excesiva de grasa que se encuentra en los aceites, el estrés, la falta de sueño, los carbohidratos refinados que se encuentran en el arroz blanco, pan blanco y las pastas, el tabaco y la falta de

ejercicio pueden causar estragos en el cuerpo. De esta manera, es esencial el consumo de exclusivo de vegetales y el control de los factores no dietarios.

Los seres humanos y otros herbívoros tenemos enzimas de digestión de hidratos de carbono en la saliva, lo que significa que nuestro cuerpo fue creado para consumir frutas y vegetales. Los productos animales no tienen carbohidratos complejos, motivo por el cual los carnívoros u omnívoros no tienen las enzimas de digestión de hidratos de carbono en su saliva. La gente que consume carnes, huevos y lácteos intenta sostener que los humanos somos incapaces de digerir celulosa y que la descartamos durante la digestión. Sin embargo, la celulosa ni nos es beneficiosa ni nos causa daño, por lo que nuestra incapacidad de digerirla es irrelevante. Los bonobos, nuestros parientes animales más cercanos, ya que comparten el 99,5% de nuestro ADN, tampoco

pueden digerir celulosa y eso es porque, tal como los humanos, son frutíferos (ultra herbívoros). El tema central es si el ser humano puede procesar y digerir apropiadamente las proteínas, la caseína, el colesterol, la cantidad excesiva de grasa y los ácidos grasos trans (entre el 2 y el 9%) que naturalmente se encuentran en la carne y en los lácteos, y que son los principales responsables de la mayoría de las enfermedades. El argumento viejo y aburrido de la indigestión por celulosa es solo otra táctica disuasiva que usan los adictos que no se animan a mirarse al espejo y admitir que son jugadores centrales en el holocausto animal.

Los dientes de las personas son anchos, cortos, desafilados, planos y con forma de espada tal como los de otros herbívoros. Tampoco tenemos bocas con colmillos como los carnívoros u omnívoros. La mayoría de los herbívoros tienen dientes caninos, incisivos y molares, que se usan para rasgar alimentos duros como las manzanas, zanahorias o nueces. Los dientes caninos también se usan – junto a la postura - para asustar a depredadores que pudieran atacar. Es por eso que los hipopótamos (veganos) tienen los dientes caninos más feroces del planeta.

Mucha gente piensa que los leones son los reyes de la selva. Pero si se pusiera a un león en una habitación junto con un hipopótamo, el león buscaría escaparse, ya que nadie se atreve a enfrentar a un hipopótamo. Si todavía pensás que los humanos son carnívoros, prestá atención a las siguientes imágenes. Luego podés pasar por una veterinaria y comprar un hueso de juguete para perros (pero no de los modernos que son suaves y masticables). Cuando llegues a casa, mordelo durante un par de horas y destrozalo con tus dientes poderosos. ADAPTT se esgrime de responsabilidad en este acto si se te rompen los dientes débiles y pequeños de herbívoro que tenés y el dentista quiere cobrarte sumas extravagantes para arreglártelos.



Si la mandíbula inferior se mueve de lado a lado cuando comés, mordés y masticas la comida entonces, inequívocamente, sos herbívoro. Las mandíbulas de los carnívoros u omnívoros se mueven de arriba hacia abajo, de manera vertical. No mastican, simplemente destrozan y tragan. Los humanos tampoco tenemos garras en nuestras manos, y sin embargo son marca registrada de cualquier carnívoro u omnívoro. Cuando vamos por la autopista y divisamos un animal muerto al costado del camino, estoy bastante seguro de que las personas no se excitan, comienzan a salivar, frenan de golpe, saltan del auto, ahuyentan a los cuervos y comienzan a devorar el animal muerto. Los carnívoros u omnívoros comen animales muertos y en descomposición. Nosotros

debemos cocinar la carne antes de consumirla, mientras que los leones no hacen asados de gacelas en las junglas de África.

Para probar más allá de toda duda que los humanos son herbívoros, poné a un niño de dos años en una cuna con un conejito y una manzana. Si el niño come al conejo y juega con la manzana, entonces me comprometo a comerme un sándwich de carne bañado en helado. Los humanos no tenemos instintos carnívoros u omnívoros cuando nacemos, somos jóvenes o estamos creciendo. No hay un ápice de carnivorismo, ni una pizca de omnivorismo en nosotros. Nos acostumbramos al gusto de la sangre, carne, venas, músculos, tendones, secreciones vacunas (leche), excrementos de gallina (huevos) y vomito de abeja (miel) luego de ser forzados a tragarlos durante nuestra niñez.

Con toda esta evidencia fisiológica a mano, uno podría preguntarse cómo es que muchos fisiólogos y biólogos evolutivos – incluso los más brillantes y de renombre mundial como Richard Dawkins – continuamente satisfacen su adicción a las carnes, los huevos y los lácteos e intentan explicar su adicción en formas en las que ni siquiera haría un adolescente de trece años. La respuesta es simple y sencilla: los científicos también son seres humanos falibles y débiles que caen presos de todo tipo de adicciones y, cuando esto sucede, la mente racional, que debería combatir la adicción, generalmente falla. Únicamente cuando el adicto equipara lo que siente con lo que sabe, su ética con hechos científicos y el contenido de su estómago con el de su cerebro racional, puede romper el ciclo de la adicción que lo envuelve y lo destruye.

**En los siguientes links podés leer los artículos mencionados con anterioridad en idioma inglés:*

- *We are What They Ate:*
http://review.ucsc.edu/fall07/Rev_F07_pp22-23_WeAreWhatTheyAte.pdf
- *The Comparative Anatomy of Eating:*
www.adaptt.org/Mills%20The%20Comparative%20Anatomy%20of%20Eating1.pdf