**Una Ex Vegana Lo Confiesa Todo**   
  
   
Uno de los artículos más fascinantes que he leído jamás...   
  
Aquí está el artículo de Tasha sobre sus luchas con el veganismo:   
  
Muchos de ustedes saben que recientemente he estado luchando por primera vez en mi vida con problemas de salud. Cuando descubrí que mis problemas eran resultado directo de mi dieta vegana quedé devastada. Hace 2 meses, después de aprender duramente que no todo el mundo es capaz de mantener su salud como un vegano estricto, tomé una de las decisiones más difíciles de mi vida, abandoné el veganismo y volví a comer una dieta omnívora. Mi salud regresó de inmediato. Esta experiencia ha sido aleccionadora, me abrió los ojos y fue profundamente transformadora. Para conocer toda la historia sólo sigue leyendo...   
  
1° Parte – Shock de Salud   
Cuando mi médico me dijo que tenía numerosas deficiencias de vitaminas y minerales, que estaba casi anémica, y mi vitamina B12 estaba tan baja que quería darme una inyección de inmediato, me negué a creerle. En realidad le pedí que me mostrara los resultados del examen de sangre porque pensé que tenía que haber algún tipo de error. Pero no había error, allí estaban, en blanco y negro, las deficiencias y anomalías.   
  
Los resultados explicaban perfectamente por qué me había estado sintiendo débil y agotada durante más de 6 meses. Mientras que yo antes había vivido haciendo ejercicio y hasta una hora en la elíptica no era suficiente para mí, últimamente, más de 20 minutos a un ritmo pausado me hacían desear pasar el resto del día recuperándome en la cama. Cuando podía, dormía hasta el mediodía, me sentía mareada cuando me levantaba, no podía recordar palabras simples o los nombres de mis amigos, y estaba helada, aun en medio de un sofocante verano en Arabia. De los múltiples síntomas que he enumerado aquí y los que no voy a describir públicamente, el peor de todos fue mi depresión. Este enemigo terrible con el que toda la vida he estado luchando, se estaba metiendo de nuevo en mi vida, pintando los bordes de mi mundo de un repugnante negro y robándome la alegría que había luchado desesperadamente para recuperar.   
  
La doctora, que era amable y muy comprensiva, estaba sorprendentemente bien informada acerca de las dietas veganas y tenía una larga carrera de especialización en nutrición. Después de descartar cualquier otra posible condición médica, con paciencia habló por encima de mis lágrimas y mis sollozos y me explicó que sí, que los seres humanos son los más saludables cuando comen una gran cantidad de alimentos vegetales variados, pero que sería un error hacer caso omiso de las pequeñas cantidades de productos animales que muchos de nosotros necesitamos tanto. "La mayoría de los cuerpos humanos funcionan de forma óptima consumiendo ocasionalmente producto de origen animal. Los huevos y pedacitos de carne de vez en cuando son piezas pequeñas pero muy importantes de una dieta saludable", dijo con una expresión de tristeza en su rostro. Ella podía ver lo difícil que era para mí.   
  
Me dijo que si bien hay gente que puede ser muy saludable con una dieta vegana, o predominantemente vegetariana, había muchas personas que simplemente no podían seguirla. Después de todo, cada ser humano es biológica y fisiológicamente diferente, explicó. Escuché pacientemente, refutando sus afirmaciones con el conocimiento que había adquirido en los últimos años. Después de todo, no era sólo una vegana común, yo era una vegana acérrima, por derecho propio y ¡oh! vegangelical para juzgar. Nunca dejaba pasar una oportunidad para predicar. Ella estaba preparada. Con la misma paciencia me explicó cómo muchos de los "hechos" que yo estaba citando simplemente eran incorrectos, o habían sido presentados de una manera que distorsionaba la verdad. Fue horrible y casi me desmayé en su oficina porque estaba muy exaltada.   
  
Ella respetaba el hecho de que yo estaba comprometida a seguir siendo vegana y trabajó conmigo durante más de una hora para averiguar cómo podía maximizar los nutrientes en mi ya magníficamente saludable dieta vegana. Según ella, yo ya estaba haciendo todo bien. Junto con las sugerencias dietéticas menores, también recomendó una gran variedad de suplementos, además de los que yo ya tomaba todos los días, incluidos comprimidos de hierro.   
Me quedé en silencio cuando ella me dio la inyección de vitamina B, traté de no llorar mientras esperaba en fila en la farmacia por mis comprimidos de hierro, y cuando llegué a casa escondí los papeles y la caja de pastillas en la parte posterior de mi mesita de noche. No se lo dije a nadie durante días, ni siquiera a Cody. Yo había fracasado y ese sería mi secreto.   
  
Durante una semana, tomé las pastillas de hierro cumplidamente, de alguna manera ignorando el hecho de que no eran veganas. Había sentido una pequeña mejora inmediata de la inyección de vitamina B, y estaba esperando el mismo efecto de las píldoras de hierro. Por desgracia, fue evidente después de sólo unos días que me estaban haciendo mal. Yo no podía comer sin vomitar, me pasaba horas en el baño, alternativamente encorvada sobre, o sentada en la taza del baño. Estaba bajando de peso y me sentía peor que nunca.   
  
Volví a ver a la doctora y, con la misma paciencia de siempre, dijo que, obviamente, las píldoras no me estaban haciendo bien. Soy sensible a casi todos los medicamentos, incluso el Advil me hace mal, así que no fue una sorpresa. Ella me preguntó si consideraría agregar algunos huevos a mi dieta diaria. Negué con la cabeza, unos cuantos huevos no podían ser tan importantes. Explicó que sí, que realmente lo eran. Pero igual dije que no. Por supuesto que no. Después de otra larga sesión de consejería, me hizo otra receta para otro tipo de suplemento de hierro. Una vez más, traté de contener las lágrimas en la farmacia.   
  
La nueva ronda de pastillas fue aún peor. Prefería sentirme débil, mareada y deprimida, que y no tan enferma. Después de 2 semanas tiré las pastillas a la basura y volví a ver al médico.   
  
Me habló durante mucho tiempo, explicando de nuevo en gran detalle exactamente cómo y por qué una dieta vegana estaba dañando a mi cuerpo. La nutrición es una ciencia inexacta, sorprendentemente, nadie entiende completamente la danza complicada de vitaminas y minerales, y mucho menos la sinergia de los alimentos enteros y su papel en nuestra salud. Pero ella trató de darme una explicación lo más amplia posible para que la entendiera. Habló del hierro hemo, la falta de nutrientes específicos que conducen directamente a la depresión y la ansiedad, habló largo y tendido sobre la vitamina A, taurina, retinol, beta caroteno, la vitamina D, los ácidos grasos omega, así como de la B12 y los resultados desastrosos e irreversibles que se producen cuando el cuerpo finalmente agota sus reservas de ese último ingrediente crucial para la salud, y mucho más.   
  
Explicó que los problemas de salud que plagan al mundo occidental no son causados por los productos de origen animal, ni mucho menos. Los seres humanos han consumido alimentos de origen animal (en cantidades mucho mayores de lo que lo hacen ahora) durante millones de años sin efectos dañinos, e históricamente nunca ha habido ni una sola cultura vegana. Tenemos que observar las recientes incorporaciones a nuestra dieta para descubrir las causas de nuestras súbitas plagas modernas: el azúcar refinado, aceites vegetales hidrogenados, grasas trans, las harinas refinadas, toxicidad química y la desnaturalización por el proceso industrial de todos los alimentos. Según ella, evitar los productos sanos y orgánicos de origen animal no sólo era innecesario para la buena salud, sino que, en la mayoría de los casos, es perjudicial para nuestro bienestar.   
  
"Verás", concluyó, "para muchas, si no la mayoría de las personas, una dieta totalmente vegetariana no es buena. Es obvio que no está funcionando para ti y que eso no es nada de qué avergonzarse. El cuerpo ha evolucionado para utilizar la carne de manera eficiente y saludable, no para usar tabletas o pastillas. Has estado tomando suplementos de vitamina B12 durante años, y has estado tratando de tomar suplementos de hierro durante semanas, y tu cuerpo no los ha utilizado en absoluto. Los suplementos son un sustituto muy pobre de los alimentos enteros. Tomar la medicación no es la mejor opción y no es necesario, es casi seguro que podrías recuperar tu salud con una dieta equilibrada. Te recomiendo que lo intentes."   
  
Negué con la cabeza en silencio.   
  
**Lo siento, no puedo. No lo haré." Le dije por enésima vez, secándome las lágrimas que corrían por mi cara. "Simplemente no va a suceder. No me importa lo enferma que esté.¡Es malo comer animales!"**   
  
Ella se inclinó hacia adelante sobre su escritorio y me rogó una vez más que pensara más detenidamente en mi salud y bienestar. "Natasha, te estás haciendo daño. Estás muy, muy enferma. Se te está cayendo el pelo, volvió la depresión, y te estás enfermando. No puedes seguir así."   
  
La miré fijamente durante varios segundos, luego me levanté y salí de la habitación.   
  
Regresé a tiempo para mi inyección de vitamina B (y visité a varios otros tipos de médicos, incluyendo un cardiólogo - más sobre esto más adelante), pero yo estaba sólo estaba haciendo las cosas por hacerlas, siempre trataba de no pensar en los graves problemas de salud que tenía, era demasiado doloroso.   
  
Seguí comiendo saludablemente, como siempre he hecho. Una porción completa de verduras todos los días en mi batido de frutas, frijoles casi todos los días, toneladas de cítricos en mis almuerzos, queso de soya, patés de frutos secos remojados, cereales integrales, granos germinados y verduras asadas y, por supuesto, mis vitaminas diarias, toda la comida deliciosa y buena que me encantaba. Se suponía que esta dieta me mantendría sana, además de salvar al mundo, no que me haría mal. Todo lo que me habían informado los veganos era que esta era la forma óptima de comer para los seres humanos.   
  
Quería desesperadamente que fuera correcto, para que mi ética superase a mi fisiología.   
  
Por supuesto, nunca me pregunté por qué estaba siempre con hambre. Por qué dos hamburguesas de verduras, una ensalada gigante, y un plato de frutos secos, no podía mantenerme satisfecha por más de 2 horas. Fue agotador, doloroso físicamente, y tedioso tratar de mantenerme alimentada, pero pensé que valía la pena. Yo estaba sana. O por lo menos, eso es lo pensaba hasta que se demostró lo contrario. Todavía no estoy segura de por qué acepté durante tanto tiempo que la fatiga, el cansancio y la depresión creciente eran una parte normal de la vida que uno espera tener cuando crece. Después de todo, sólo tengo 28 años y nunca he sufrido en mi vida de mala salud. Pero el hecho es que yo quería que funcionara el veganismo. Quería desesperadamente que fuera correcto, para que mi ética superase a mi fisiología.   
  
Delicadamente abordé el tema de mi mala salud con varios amigos veganos. Incluso hice comentarios en otros blogs y en Twitter comentando mis luchas. La respuesta fue poco menos que sorprendente. En el lapso de pocos días recibí una avalancha de correos electrónicos de compañeros bloggers 'veganos', que me decían en confianza que en realidad eran veganos "entre bastidores". Que comían huevos o pescado ocasionalmente, o un pedazo de carne, todo para mantenerse saludables, pero que estaban demasiado asustados para admitirlo en sus blogs. Incluso recibí correos electrónicos de dos miembros muy prominentes y respetados de la comunidad vegana árabe. Uno es un autor publicado y muy querido de un libro de cocina vegana, y el otro un conocido blogger de los derechos de los animales, sus mensajes de correo electrónico detallaban sus problemas de salud y eventual retorno (no publicado) a comer carne. Mucha gente me ha enviado enlaces a otros veganos que habían luchado con los problemas de salud relacionados con el veganismo y se vieron obligados a volver a comer animales y productos animales, o decidieron dejar de seguir una dieta vegana, como: Raw Model, Debbie Does Raw, Daniel Vitalis, Sweetly Raw, Chicken Tender, The Non-Practicing Vegan y PaleoSister, por nombrar sólo algunos. Era refrescante saber que no era la única que sufría por este problema, y cuanto más escuchaba, más parecía que ni siquiera estaba entre la minoría.   
  
Lamentablemente, también hubo montones de personas que me contactaron para ofrecer consejos no solicitados y muchas veces insultantes y paternalistas. Se aseguraron de hacerme saber que yo estaba enferma porque estaba "siguiendo mal el veganismo". "¿Has probado comer más verduras / frijoles / queso de soya y nueces?", las preguntas eran incesantes. Yo estaba desconcertada por las sugerencias de comer bayas de Goji importadas, usar harina de maca en mis batidos, o comer más spirulina. Todas estas recomendaciones exóticas supuestamente eran necesarias para sanarme con una dieta que se anuncia como algo natural e ideal; no tenía ningún sentido.   
  
Muchos otros veganos sólo volteaban sus ojos, abiertamente escépticos de que me sintiera mal. Comprender que la gente que antes había considerado amiga se negara ahora abiertamente a creer en la veracidad de mis problemas de salud fue impactante. ¿Acaso creían honestamente que yo abandonaría el veganismo de inmediato? ¿Acaso realmente creían que no había probado de todo lo que tenía a mi alcance para que funcionara? "Pasa un día en mi cuerpo que apenas puede caminar por el cansancio, sintiéndote mareado, con frío, y deprimido, ¡y luego júzgame!" Quería gritarles. Pero no lo hice. Sólo dejé de hablar de eso.   
  
Como feminista, esta retórica de odiar al cuerpo me enfureció.   
  
Después de eso, seguí adelante en silencio durante muchos meses. Me mentí a mí misma, a mis lectores, al mundo, diciendo que me sentía sana y bien, cuando en realidad me sentía peor que nunca. Durante ese tiempo fui de médico en médico y probé todas las sugerencias y recomendaciones, desesperadamente esperando una cura. Estaba decidida a hacer que el veganismo funcionara, y estaba convencido de que iba a encontrar la solución a la vuelta de la esquina. Intenté eludir el tema de mis problemas de salud con los demás veganos, ya que insistían en que cualquier persona que no pudiera estar sana siguiendo una dieta vegana, obviamente, "no la estaba haciendo bien". Quería gritar, pero en lugar de eso mantuve la boca cerrada, y escuché sus opiniones arrogantes e ignorantes acerca de por qué tantas personas 'fracasaban' en el veganismo. Algunas personas incluso sugirieron que aquellos de nosotros que no podíamos permanecer saludables como veganos debíamos sacrificar nuestra salud por la causa. Como feminista, esta retórica de odiar al cuerpo me enfureció. La participación voluntaria en la negación y la degradación de mis necesidades corporales rebosaba de misoginia, control patriarcal y violencia contra el cuerpo de la mujer, y todo lo que combato. Pero aún así, mantuve la boca cerrada. Ya no sabía qué más hacer.   
  
Durante 3 años había construido mi vida entera en la premisa del veganismo. Era la pasión de mi vida, mi luz de guía. Ser vegana lo era todo para mí. Yo creía que mis acciones me hacían una cruzada de los derechos de los animales, estaba salvando vidas, y cambiando el mundo. Ahora, sé lo contrario, pero me tomó mucho tiempo darme cuenta de eso. Durante meses me consumí con mi enfermedad auto-inducida, pero aún no podía abandonar el veganismo, no podía dejar de luchar por lo que yo creía. Aunque me estuviera haciendo daño.   
  
2° Parte – Sanando   
  
**Mi primer bocado de carne después de 3,5 años de veganismo fue a la vez lo más fácil y lo más difícil que he hecho. Las lágrimas corrían por mi cara mientras la saliva se acumulaba en mi boca. El mundo retrocedió hasta convertirse en una nada en blanco y comí, comí y comí. Lloré de dolor e ira, mientras gemía de placer y alegría. Cuando tomé el último bocado esperé sentirme enferma. Había devorado un pedazo de animal muerto, la cosa más malvada que podía concebir, seguramente mi cuerpo rechazaría esta degradación y me sentiría reivindicada sabiendo que realmente estaba destinada a ser vegana.**   
  
Me sentí profundamente feliz de escuchar finalmente la sabiduría de mi cuerpo.   
  
En cambio, mi cara estaba tibia, mi mente en paz, y mi estómago lleno, pero.... Busqué una palabra para describir cómo me sentía.... Cómoda. Me di cuenta de que por primera vez en meses me sentí saciada sin tener dolor de estómago. Yo había comido sólo una pequeña porción de carne de vaca, y sin embargo me sentía totalmente satisfecha, pero ligera y revitalizada al mismo tiempo. Me deleité con esa combinación de nuevas e inesperadas sensaciones. Qué increíble que no fuera necesario comer durante una hora entera hasta que mi estómago distendiera por encima de mis pantalones sólo para sentir una o dos horas de saciedad. ¡Qué hermoso se sentía ser capaz de comer exactamente lo que mi cuerpo había estado pidiendo durante tanto tiempo! Me sentí profundamente feliz de escuchar finalmente la sabiduría de mi cuerpo. ¡Qué revelación!   
  
Entonces me di cuenta de algo más extraño: mi corazón latía lentamente, de manera constante. Normalmente, después de una comida típica de verduras, arroz y frijoles, u otro alimento con almidón, mi corazón iba a la carrera y brincaba después durante una hora o más. Varias visitas a un cardiólogo, más análisis de sangre, un electrocardiograma y un eco-cardiograma habían confirmado que mi corazón estaba en perfecto estado. El cardiólogo me explicó que las palpitaciones desconcertantes después de las comidas eran un síntoma de mis deficiencias, así como un signo de inestabilidad del azúcar en la sangre causada por las masivas porciones de carbohidratos que estaba consumiendo. Ahora, después de comer una sola pieza de carne, mi corazón latía constante, fuerte y lentamente. Me hizo llorar de nuevo, esta vez de alegría.   
  
Todos los días durante los 2 últimos meses he comido pescado o un trozo de carne o huevos. Para mi interminable sorpresa, he encontrado que digiero una comida de carne y verduras mucho, mucho mejor de lo que alguna vez digerí una comida vegana de granos enteros / nueces / verduras. Sé que la hipótesis de los lípidos es completamente falaz, estos alimentos de origen animal no me harán daño ni me provocarán problemas de salud de ninguna manera, de hecho, las vitaminas y minerales que proporcionan, junto con el colesterol nutritivo y la grasa saturada saludable, restaurarán mi salud. Y lo han hecho. Hay pocas cosas tan sanas y nutritivas como los productos de origen animal orgánicos, de pastoreo. Entonces, durante estos últimos meses, comí animales y productos de origen animal todos los días. Y, lo digo con una gran sonrisa agradecida en mi cara: ¡estoy de vuelta! Después de un mes con mi nueva dieta mis niveles de sangre eran normales, o casi normales. Después de 2 meses, cada una de las deficiencias y cifras fuera de control regresaron totalmente a un rango normal y saludable. No tuve ningún problema, ni uno.   
  
Siempre se dice que uno no sabe realmente qué es la salud hasta que la pierda. Y nunca me di cuenta de lo poco saludable que en realidad estaba hasta que empecé a sentirme mejor. "Resplandeciente" es la única palabra que puedo usar para empezar a describir lo que siento ahora. Si yo fuese una mujer religiosa, milagrosa tendría que ser mi palabra elegida para expresar la transformación que he experimentado en los últimos 2 meses. Ahora estoy gozando de mi salud, disfrutando de la precisión lúcida de mis pensamientos, la fuerza de mis piernas cuando corro, el calor que irradia mi piel, la energía lenta y melódica de mi corazón, y el perfecto conocimiento de mi cuerpo cuando me dice exactamente qué comer, cuánto y cuándo.   
  
Comer carne todos los días resultó ser muy fácil porque era exactamente lo que había necesitado todo este tiempo.   
  
Mi dieta es ahora, obviamente, muy, muy diferente a lo que era antes. Al principio, cuando el médico me sugirió que comiera pequeñas porciones de carne o huevos todos los días para recuperar mi salud me entró el pánico. Qué asco, pensé. Seguramente tendría que forzarla para meterla en la boca y sería una batalla sólo para tragar sin vomitar inmediatamente. El médico se limitó a sonreír y me dijo que escuchara lo que quería. No lo que pensaba que debía comer, pero lo que realmente, realmente quería. Esto inmediatamente tocó una fibra sensible. Así, con el permiso de mi doctor, escuchaba a mi cuerpo por primera vez en años. Y, tal vez no tan sorprendentemente, me encontré volviendo a la forma en que había comido toda mi vida antes de ser vegana, en aquellos años en los que me sentía saludable e invencible y nunca tuve que lidiar con los picos de azúcar, cambios de humor, y hambre voraz acompañado de vientre repleto e hinchado. Comer carne todos los días resultó ser muy fácil porque era exactamente lo que había necesitado todo este tiempo.   
  
Los cambios que experimenté fueron múltiples y se produjeron tan rápida y decididamente que casi no lo podía creer. A la semana pude levantarme sin ver manchas negras en mis ojos, y estaba durmiendo tranquilamente durante toda la noche. Para mi alivio, mi dolor de estómago constante y la hinchazón desaparecieron por completo. A las dos semanas me di cuenta de que mis alergias estaban disminuyendo, incluso en un momento en que todos los árboles y las flores en nuestra comunidad estaban empezando a florecer. También, a las dos semanas ya no necesitaba un suéter sólo para sentarme en el sofá, mis dedos de los pies y las habían dejado de sentirse como carámbanos de hielo. A las 3 semanas podía completar una sesión de cardio ligera de 20 minutos sin sentir mareos o náuseas, algo que no había podido hacer durante meses. A las 3 semanas también noté el cambio más sorprendente de todo: mi depresión estaba disminuyendo.   
  
Podían pasar días sin que sucumbiera a las de llanto o apatía. A las 4 semanas me di cuenta de tres cosas muy extrañas: mi misterioso dolor de espalda baja que me había estado molestando durante casi un año se había desvanecido, a pesar de que no había cambiado de zapatos o ni había hecho ninguna terapia física, la piel de mi cara se veía rellenita y las líneas finas que había pensado que eran sólo un signo de que casi tenía 30 años, se habían desvanecido tanto que eran apenas perceptibles, a pesar de que no había cambiado nada de mi rutina de cuidado de la piel y, por último, me di cuenta de mi pelo estaba más grueso, más brillante, y mucho más abundante de lo que había estado en años, a pesar de que no había cambiado nada de mi rutina de cuidado del cabello.   
Y ahora, después de 2 meses completos de llevar una dieta no-vegana, puedo decir honestamente que me siento renacida.   
  
A las 5 semanas noté una energía constante y permanente que me duraba todo el día. Empecé a ser capaz de hacer mandados, hacer ejercicio, y escribir, todo en el mismo día sin necesidad de paradas frecuentes para descansar. Me quedé esperando que el agotamiento se acercara sigilosamente a mí... pero ni una sola vez alzó su fea cabeza. Después de 6 semanas yo estaba gozando de mi fuerza y resistencia, y literalmente caminaba alrededor del gimnasio con mi boca abierta de asombro por mi resistencia y mi recién descubierta energía. Estaba imparable. También, a las 6 semanas supe a ciencia cierta, como sólo una persona con las cicatrices de su batalla contra la depresión puede saber, que mis sentimientos de tristeza se habían ido para siempre. La alegría y el sentido más indescriptible de alivio y tranquilidad ahora eran algo normal al despertarme por la mañana. Y ahora, después de 2 meses completos de no-veganismo, honestamente puedo decir que me siento renacida. "Curada" ni siquiera sirve para empezar a describirlo, porque he superado incluso mis expectativas más ambiciosas. Estoy más en forma y saludable y más feliz de lo que puedo recordar que haya estado jamás. Mis días están llenos de horas de ejercicio, paseos a caballo, senderismo con mis perros, riendo con mis amigos, trabajando, escribiendo, y sólo viviendo. Me siento más saludable y más fuerte (tanto más fuerte que ni siquiera puedo describirlo) de lo que me he sentido en años, y esto no es algo que voy a dejar de nuevo. ¡Estoy de vuelta!   
  
3° Parte – Repensando mis creencias   
  
Tres años y medio de veganismo no sólo me dejaron agotada, deprimida y muy enferma, sino que también me llenaron la cabeza de dudas y preguntas sobre la ética del veganismo. Si realmente necesito comer animales para estar sano, ¿cómo puede ser tan malo? Ha sido un viaje complicado y revelador, y ahora me encuentro en un lugar muy diferente del que estaba hace 3 años, hace un año, o incluso hace varios meses. Tal vez si mi salud no hubiese mejorado de manera tan dramática con la reintroducción de carne animal no estaría tan segura, pero mejoró notablemente, y ahora que tengo nuevamente mi vida y mi felicidad, nunca voy a volver a renunciar a ella. En última instancia, ya no puedo pensar que es malo comer animales.   
  
Hace varios años creía que el veganismo encajaba a la perfección con mi determinación de reformar drásticamente el mundo. Como una feminista revolucionaria y antiimperialista, el veganismo parecía ser otra manera de luchar contra las injusticias a las que nos enfrentamos. Pero a medida que pasaron los años y mi cuerpo empezó a devorarse a sí mismo para el sustento que mi dieta vegana no podía proporcionar, comencé a perder la voluntad y la energía para hacer el trabajo vital que había amado. Ya no tenía la claridad mental para escribir mis famosas denuncias mordaces, ni la energía física para enseñar, organizar y fomentar la solidaridad. Yo estaba en las últimas, llegando a un alto total. Me di cuenta de que el veganismo, mi elección de comprar alimentos "libres de crueldad", se estaba convirtiendo rápidamente en mi único camino para el activismo. Era para lo único que realmente tenía energía. Como fiel radical que he sido siempre, opuesta al énfasis del capitalismo en la solución personal, me niego a creer el mito que podemos comprar nuestra salida de la catástrofe. Y sin embargo... con mis agotadas reservas de energía y mis problemas devastadores de salud, me di cuenta que era exactamente lo que estaba haciendo. Cuando me encontré esta cita de Megan Mackin sobre el veganismo parecía que la hubiera escrito para mí: "Comienza, eventualmente, a parecer una forma muy efectiva de cooptar un movimiento: toma a la mente más apasionada y activista, especialmente de las niñas, y pon su atención en una forma de vida que drena las energías y hace surgir la conformidad en otros. Los Muchachos todavía manejan las cosas, pero ahora incluso más libremente - sin mucha interferencia".   
  
Finalmente, me vi obligada a aplicar la misma ética que había utilizado para analizar los alimentos de origen animal, para el análisis de los alimentos de origen vegetal, y traté de calcular el impacto macro de mis opciones de comida. Pronto me di cuenta que tenía que hacer un cambio en serio. Como escribí antes, los alimentos que comía como vegana no salvaban más vidas animales y no eran éticamente mejores que los alimentos que ahora estoy comiendo como omnívora, con dos diferencias principales. En primer lugar, ahora ya no me engaño a mí misma acerca de que la vida requiere la muerte. En segundo lugar, ahora estoy sana. Igual que siempre, todavía me preocupo intensamente por el medio ambiente, el bienestar de los animales, y la política de los alimentos, pero mis ideas de cómo hacer el mayor bien y provocar la mayoría de los cambios se han transformado drásticamente. Volví a analizar la línea partidista del veganismo, que es la base moral, y admití que nunca me había sentido cómoda con la declaración arbitraria de trazar una línea en la arena ética. De hecho, durante mi tiempo como vegana estricta, nunca dejaré de buscar una mejor solución y una manera más ética de vivir. Definitivamente creo que estoy en el camino correcto. Mis nuevos pensamientos no tienen las consignas pegadizas del veganismo como "La carne es asesinato", pero he aquí una rápida síntesis:   
  
En una de esas extrañas circunstancias afortunadas que la vida siempre nos lanza, mis problemas de salud provocados por el veganismo coincidieron con un período de intenso activismo sobre justicia alimentaria en mi propia vida. Durante este tiempo, en mi trabajo como defensora del derecho a la alimentación, tuve muchas discusiones, muchas de ellas con agrónomos, agricultores, agro ecólogos y defensores mundiales, y me di cuenta cuán equivocada estaba en mi convicción anterior que el veganismo salvaría al mundo. Mientras el veganismo presenta una solución muy simple y fácil de entender a los problemas del mundo, y se ha convertido en la estrategia a seguir políticamente correcta, es a lo sumo un "parche " para la crisis ecológica y el hambre mundial que estamos enfrentando. La necesidad de que el mundo entero sea vegano para detener el calentamiento global o prevenir el hambre crónica es simple e irrefutablemente falsa.   
  
Según aprendí mientras estaba sentada a los metafóricos pies de los principales ecologistas revolucionarios del mundo y defensores de los derechos de alimentación, el único modo en que la humanidad pueda sobrevivir de cualquier manera significativa sostenible es que vivamos enteramente dentro de nuestros sistemas alimentarios locales, comiendo las plantas y animales que viven de forma natural en nuestra tierra inmediata. Y esto definitivamente no incluye a los millones de hectáreas de cereales, cuyo cultivo es factible en partes muy pequeñas del mundo. Para producir los alimentos veganos que solía considerar tan libres de crueldad; la agricultura moderna industrializada obliga a la tierra a tener cultivos extraños y poco naturales, le roba al planeta sus recursos, destruye eco-sistemas completos, acaba con especies enteras de plantas y animales, y crea un caos de muerte y destrucción a medida que se necesita más y más tierra salvaje para reemplazar a las tierras de cultivo devastadas.   
  
Esta devastación planetaria (y las resultantes consecuencias socio-culturales) ha estado ocurriendo durante mucho más tiempo que el advenimiento de las granjas industriales, que se introdujeron en las últimas décadas. Por supuesto, como cualquier ser humano decente, aborrezco lo mala que es la agricultura industrial, y me opongo a la esclavitud, la tortura y el abuso. También reconozco que la producción masiva de granos es lo que llevó a la creación de las granjas industriales, en primer lugar; simplemente no habrían sido posibles de otro modo. Nosotros no cultivamos tantos granos porque queremos tener granjas industriales, tenemos las granjas industriales porque estamos produciendo tal avalancha de granos. El veganismo, si bien parte de una base decente de compasión, en última instancia, es miope y no soluciona nuestros problemas. Con alimentos verdaderamente locales, preferentemente silvestres, es la única manera en que podemos vivir sin causar la devastación de este planeta. Y vivir de verdad a nivel local, sin el consumo masivo de monocultivo de soya o cereales industrializados, en casi todas partes del mundo hace necesario el uso y el consumo de animales para que seamos sanos.   
Como vegana no me gustaba pensar en el hecho de que sin los productos de desecho de los animales, los huesos y la sangre, la agricultura es, literalmente, un juego de suma cero.   
  
Me rompió el corazón vegano aprender cuán inevitablemente esencial es para los seres humanos dejar de usar fertilizantes de combustibles fósiles y reintegrar a los animales a la vida agrícola. Como vegana no me gustaba pensar en el hecho de que sin los productos de desecho de los animales, los huesos y la sangre, la agricultura es, literalmente, un juego de suma cero. Sin materia orgánica para alimentar a las plantas y el suelo hambriento, la preciosa capa arable morirá y nada puede crecer, una realidad que estamos viendo en todo el mundo mientras colapsan los millones de explotaciones agrícolas que dependen de los combustibles fósiles. Cuando gastamos recursos como el agua y alimentos en los animales, se nos retribuye multiplicado por diez. No sólo se reutiliza el agua y los alimentos en forma de estiércol que nutre el suelo de una manera que el agua sola no puede lograr, sino que utilizamos a los animales para alimentarnos, y usamos los restos de sus cuerpos para alimentar a la tierra hambrienta. Fue impactante darme cuenta de que había estado exponiendo la necesidad de transformar la agricultura sin saber siquiera lo mínimo que se necesita para mantener un ecosistema saludable. Ahora me doy cuenta que las estadísticas que solía citar sobre la devastación del medio ambiente, los cereales y el consumo de agua, la contaminación y la mala salud, se basan en las cifras de las granjas industriales, no en las realidades de agricultura tradicional específicamente local, que es la única clase de agricultura que puede sanarnos a nosotros y a nuestro planeta.   
A partir de ahora voy a elegir las muertes que nos mantenga saludables a mí y al planeta.   
Cuando dejé de hablar de justicia alimentaria, y comencé a escuchar a las personas que viven en el frente de la lucha por la justicia global de alimentos, mis ojos se abrieron de manera irrevocable. Me di cuenta de que, en muchos aspectos, el veganismo nos aleja de nuestro lugar en el esquema natural de las cosas, niega nuestra necesaria participación en el ciclo alimentario, y transforma al mundo natural en un reino extraño que ya no podemos comprender plenamente. A los veganos les gusta decir que es nuestra intención lo que importa, pero pregunto "¿a quién le importa?" Ahora creo que, en lugar de decidir arbitrariamente que las muertes causadas por el veganismo están bien, mientras que las muertes causadas por los omnívoros son imperdonables, y que algunas muertes de animales se deben impedir a toda costa, mientras que otras son un mal necesario, tenemos que suprimir toda la jerarquía inventada que hemos construido y llegar a un acuerdo con el ciclo de la vida y la muerte. Estamos todos conectados en esta tierra, y en última instancia, la muerte es una parte necesaria e inevitable de la vida. Ya sea la muerte de animales causada por una dieta vegana que obliga al planeta a un ciclo antinatural y no sostenible de producción y que no nos garantiza a muchos de nosotros los nutrientes necesarios, o la muerte causada por una granja con animales que cierre el ciclo cultivando su riqueza natural de manera tradicional, siempre habrá muerte en nuestros platos. A partir de ahora voy a elegir las muertes que nos mantenga saludables a mí y al planeta.   
  
Evidentemente, el planeta no puede soportar a 7 mil millones de personas de ninguna manera sostenible significativa, vegana o no. Por lo tanto, una parte integral de que podamos vivir de manera verdaderamente respetuosa del medio ambiente no es que todos seamos veganos, sino que bajemos la tasa de natalidad y la población para que podamos vivir de verdad a nivel local. Ante todo, esto requerirá el avance de los derechos de la mujer y el empoderamiento mundial de la mujer. (¡Realmente es asombroso lo mucho que puede lograr el feminismo!) En cuanto al hambre en el mundo, todos los que han leído mis artículos sobre el tema saben que ya hay más que suficientes alimentos producidos para alimentar a todos en el planeta con generosidad. El capitalismo ha convertido a los alimentos, y especialmente los granos, en una mercancía común, un arma de guerra, y una manera de obtener un beneficio, en lugar de ser el derecho inalienable que debe ser. La forma de prevenir el hambre no es alimentar a las masas hambrientas con los alimentos que actualmente se dan a los animales (el exceso de producción de alimentos y el desperdicio de comida resultante es una de las causas del hambre, en primer lugar), sino que las personas que padecen hambre crónica se liberen de las cadenas del neo-imperialismo y recuperen el control de sus sistemas alimentarios locales.   
La mayoría de los ecosistemas del planeta simplemente no puede sustentar la agricultura anual de cereales, y la insistencia de los veganos para que los habitantes adopten un estilo de vida vegano, de todos modos los está condenando a una tierra eventualmente yerma y al hambre inevitable.   
  
En mi propia vida, mi decisión de regresar a mi manera omnívora de comer está reduciendo drásticamente mi huella de carbono. La verdad es que como vegana no me gustaba admitir que la mayoría de los lugares en este planeta no son aptos para la agricultura anual de cereales, sino para una combinación de cultivo de vegetales y cría de animales. La mayoría de los ecosistemas del planeta simplemente no puede sustentar la agricultura anual de cereales, y la insistencia de los veganos para que los habitantes adopten un estilo de vida vegano, de todos modos los está condenando a una tierra eventualmente yerma y al hambre inevitable. Arabia Saudita, donde vivo, es uno de esos lugares. Ahora, en vez de depender de los cereales y granos cultivados en el extranjero con plaguicidas y métodos de cultivo insostenibles como parte principal de mi dieta, puedo concentrarme en productos de origen animal local, como cabra, cordero o pollo. Por ejemplo, puedo ir al mercado local y comprar carne de cabra, de rebaños de cabras que pastan a pocos kilómetros de distancia en el desierto, conducidas por beduinos de oasis en oasis según la tradición de siglos. Estas cabras aprovechan la tierra seca y matorrales que serían totalmente inadecuados para la agricultura y beben agua de pozos antiguos artesanales. Si la tierra que utilizan se transformara en grandes extensiones de campos de cultivo, requerirían ingentes cantidades de fertilizantes sintéticos y agua importada, y arruinaría el delicado ecosistema que existe actualmente en el desierto. No sólo me siento mejor física y mentalmente como omnívora, sino que mis elecciones son mucho más coherentes con mi convicción de que tenemos que vivir lo más ética y sosteniblemente posible dentro de nuestra comunidad local.   
  
Se trate de la impresionante destrucción provocada por las granjas industriales, o la un poco menos sorprendente pero no menos devastadora destrucción causada por la agricultura vegana, nuestro planeta se está aniquilando irrevocablemente y debemos dejar de tratar los síntomas de esta enfermedad y abandonar las soluciones a corto plazo. No podemos comprar nuestra manera de salir de esta crisis, las soluciones personales no son suficientes. Presentar al veganismo como una panacea que detendrá el calentamiento global, salvará a todos los animales, y alimentará a las masas hambrientas es miope y sin fundamento. Y me avergüenza, como académica, que me permití creerlo alguna vez. En cambio, debemos centrar nuestros esfuerzos en una completa reinvención de la manera en que vivimos en este planeta. Cualquier otra cosa es suicida.   
  
4° Parte – ¿A dónde voy desde aquí?   
  
Si bien mi elección original de ser vegana surgió del siempre noble impulso de hacer lo correcto y ser lo más compasiva posible, fue un error y una decisión que nunca debería haber tomado. Si hubiera hecho mi investigación y realmente hubiera planteado las preguntas difíciles desde el principio en lugar de dejar que las imágenes gráficas de las granjas industriales me guiaran, me habría salvado de 3 años de esfuerzos equivocados y del deterioro de mi salud física y emocional. Si me hubiese apegado a los rigurosos estándares académicos que mantengo en todos los demás aspectos de mi vida, podría haber pasado este tiempo luchando eficazmente para buscar soluciones reales, además de sentirme sana y feliz. Ojalá me hubiera observado a mí misma y cómo siempre me había sentido mejor. Pasé mi vida alimentándome con carne y era más sana que cualquiera. Debí haber reconocido que vengo de una larga línea de antinaturales e insensibles consumidores de carne, desde que se puede recordar. Mi cuerpo siempre ha sabido lo que necesito para estar sana, y sin embargo lo ignoré y sacrifiqué mi salud durante mucho tiempo.   
  
Muchas personas han sugerido que sólo debería comer productos de origen animal que deteste o que me disgusten, así estaría segura de que nunca sería placentero comer carne. Ahora me entristece haberlo considerado durante un tiempo. Después de pensarlo un poco, me pregunté ¿por qué el asco y el dolor constante en todas las comidas tiene que ser el precio que tengo que pagar para mantenerme sana? ¿Por qué no debo cocinar las comidas más deliciosas y deleitarme con el placer de comer comida fabulosa, saludable y sorprendente? Finalmente me di cuenta de que está bien tener la alegría de cocinar un filete, o soñar despierta con el placer de las muchas maneras de cocinar mi salmón para la noche. Me niego a jugar el juego que tantas mujeres (veganas o no) se ven obligadas a jugar a causa de nuestra sociedad que odia violentamente a las mujeres; nunca sentiré vergüenza ni culpa por comer lo que mi cuerpo quiere y necesita para estar sano. Voy a tener la alegría y el placer sin vergüenza, innegable, en cada bocado glorioso. Voy a estar agradecida y celebraré en todo momento, sin olvidar nunca la lección que he aprendido sobre escuchar a mi cuerpo y respetar el hecho de que merezco ser feliz y saludable.   
  
Estoy segura de que muchos de ustedes se molestarán o decepcionarán por mi anuncio. Algunos incluso podrán tratar de racionalizar mi "fracaso" o ignorar mi experiencia para no tener que enfrentar la posibilidad de que el veganismo no sea la única manera de vivir. Muchos podrán incluso enojarse conmigo, después de todo, pensaron en mí como una aliada, algunos incluso se hicieron veganos en parte por mí. Espero que puedan darse cuenta de que tengo que hacer lo que creo es mejor, y lo que creo que es bueno para mí. Y si resulta que eres un vegano saludable y feliz, ¡me alegro por ti! Sigue haciendo lo que funciona en tu vida, pero tal vez puedas sacar de mi historia que el veganismo no es siempre lo mejor que podemos hacer por nuestra propia salud o para el planeta o para los animales. Y si eres vegano y no te sientes tan sano como antes o como quisieras, no pierdas tiempo en averiguar lo que está mal y haz todo lo que necesites hacer para mejorar. Tú también mereces ser sano y feliz.   
  
Los últimos meses han sido dolorosos y me dieron una lección de humildad, pero en última instancia fueron felices. Empecé este camino en las profundidades de la desesperación, mis ojos casi permanentemente cerrados por la hinchazón de tanto llorar, preguntándome a dónde ir desde aquí, qué hacer. ¿A quién podía decirle?, ¿qué diría? ¿Debo mantenerlo en secreto o escribir en mi blog al respecto, o simplemente desaparecer de la faz de la tierra y no volver a actualizar mi blog? Pensé mucho en mi blog, mi precioso espacio personal para compartir mis tontas historias, mis fotos más ridículas, y mis recetas favoritas. No quería abandonarlo, pero ¿cómo iba a continuar? Apenas hice este anuncio supe que iba a recibir correos de odio. De hecho, sólo de comentarios en Twitter y otros blogs, ya me han inundado con cartas airadas acusándome de ser un trol anti-vegano que ha estado conspirando durante años, o al servicio de la industria de la carne.   
  
Sabía que me iban a llegar cartas de odio apenas hice este anuncio pero no me sentía bien manteniéndolo en secreto por más tiempo. Soy, por naturaleza, una persona dolorosamente honesta. Pero una vez lo anuncié, me pregunté, ¿qué hago entonces? ¿Mantengo el blog? ¿Abandono el blog? ¿Debo tomar fotos de la carne, o sólo mostrar mi comida vegana? No quería ocultar una parte de mi vida como si me avergonzara de ella. No quería negar la propia decisión que me devolvió la salud y la felicidad, sin decir ni una palabra de mis elecciones a nadie. Sobre todo, quería seguir con el blog porque me encanta la comida. Me encanta pensar en ella, escribir sobre ella, cocinarla y, sobre todo, comerla. Me encanta la comida y me encanta ser una blogger de alimentos. Adoro a la comunidad, los amigos, las risas, los recuerdos. No quiero abandonar nada de eso. Por lo tanto, voy a seguir. Me estoy cambiando permanentemente a una nueva URL (www.voraciouseats.com) en esta semana. Pero seguiré escribiendo sobre las comidas y las recetas que me encantan. ¡Mi vida es tan deliciosa que quiero compartir cada bocado!