

VEGETARIANOS. Investigadores del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, realizaron un estudio relacionando los datos hematológicos y la situación nutricional de un grupo importante de individuos vegetarianos, comparados con otras personas de análogas características, pero con alimentación omnívora. De todos los datos analizados las conclusiones más críticas se referían al déficit en hierro y vitamina B12 que presentaban los vegetarianos. Efectivamente, la concentración de ferritina sérica resultó ser de un tercio de las de las personas omnívoras, a pesar de que los vegetarianos pueden ingerir grandes cantidades de hierro, ya que casi todo lo consumen en forma de hierro no hemínico, mientras que en los omnívoros el hemínico (unido a hemoglobina) es al menos un 10%. También un 40% de los vegetarianos presentaban concentraciones séricas de vitamina B12 inferiores a los valores de referencia recomendados.