
Los gladiadores eran vegetarianos, según documental que invita a abandonar la carne

20/02/2018



Dirigido por el oscarizado documentalista Louie Psihoyos, "The game changers" busca desmontar el mito en torno al consumo de proteínas animales, entrevistando a los deportistas de élite que llegaron a lo más alto con una dieta vegetariana.

Los corredores Carl Lewis, Scott Jurek y Morgan Mitchell, el nadador Murray Rose, el levantador de pesas Kendrick Farris y hasta uno de los hombres más fuertes del mundo, Patrik Baboumian, capaz de levantar más de 500 kilos, vienen a ser pruebas más que convincentes de que es innecesario consumir carne para ganar en energía y fortaleza.

Es más, "cuando dejé de comer carne, me hice más grande y más fuerte", asegura Baboumian, alemán de origen iraní, mientras levanta y desplaza cuatro hombres como si fueran plumas.

Y es que hasta "los gladiadores eran vegetarianos", subraya el documental de Psihoyos, haciéndose eco de un estudio elaborado a partir de unos 5.000 huesos pertenecientes a los luchadores romanos.

- El colesterol de "Terminator" -

Pero más allá de lo que podría ser una constatación curiosa, la cinta, exhibida en la sección "Cine Culinario" de la Berlinale, se sumerge en estudios científicos y opiniones de expertos, que advierten de los riesgos para la salud de ingerir proteínas animales, especialmente relacionados con las enfermedades coronarias.

En ese contexto, Schwarzenegger reconoce haber pasado de consumir 110 gramos diarios de proteína animal, equivalente a su peso en kilos, a llevar una dieta vegetariana. "¡A mis casi 69 años, tengo el nivel de colesterol más bajo de mi vida!", asegura "Terminator".

Psihoyos, un medioambientalista que en 2010 obtuvo un Oscar por "The Cove", en el que denunciaba la pesca de delfines en Japón, explicó a la AFP haberse dado cuenta de que la mejor manera de luchar por la preservación del planeta era apelando a los hábitos alimentarios.

"Comprar un auto híbrido o cambiar el tipo de bombillas tiene mucho menos impacto que la alimentación, ¡puesto que comemos tres veces al día!", defiende este estadounidense, en cuya cinta muestra hasta qué punto la cría masiva de ganado afecta el medioambiente.

- Erecciones nocturnas -

Psihoyos asegura que cada uno puede encontrar el argumento que más le convenga en el documental coproducido para dejar de comer carne.

Además de una cuestión de salud, deportiva o medioambiental, para los veinteañeros que "creen que van a vivir para siempre", la cinta muestra a tres chicos que se someten a un examen para determinar su número de erecciones durante la noche: en los periodos en los que eliminaron la proteína animal, la cifra se disparó.

"Este puede ser el pretexto más poderoso, porque todo el mundo quiere rendir sexualmente", asegura sonriendo Psihoyos, que se define vegano.

Si la idea de que comer carne es saludable sigue ampliamente vigente, se debe, según el documentalista, a los intereses de la industria agroalimentaria.

"Hay billones de dólares en juego" y el sector "trata de retener el máximo tiempo posible la información" perjudicial, de la misma forma que sucedió con la industria del tabaco en la segunda mitad del siglo XX, sostiene Psihoyos.

El documentalista confía en que su cinta tendrá un impacto: "El 95% de la gente que la vio en las pruebas, dijo estar dispuesta a modificar su dieta", se felicita.

