A photograph of a pig in a metal cage, viewed from above. The pig is lying down, and its body is partially obscured by the metal bars of the cage. The lighting is somewhat dim, creating a somber atmosphere.

DESMUNTANT'ELS
PREJUDICIS DELS
ADOLESCENTS
CAP AL
VEGANISME

PSEUDÒNIM: SKU

*Si els escorxadors tinguessin parets de vidre,
tots seríem vegetarians.*

Paul McCartney

RESUM

Partint de la hipòtesi que hi ha un fort desconeixement del veganisme, sobretot entre els adolescents, i amb l'objectiu d'acabar amb tal desconeixement per intentar provocar un canvi de consciència, aquest treball de recerca consta d'una àmplia part teòrica i una part pràctica per comprovar la hipòtesi. En el marc teòric es fa una explicació profunda del veganisme i tots els seus conceptes i facetes més fonamentals, tractant tòpics que van des dels orígens del veganisme fins als secrets que amaguen les diferents indústries alimentàries o quines conseqüències tenen les nostres decisions alimentàries a la nostra salut i la del planeta. D'altra banda, dins el marc pràctic s'ha pogut verificar que es partia d'un fort desconeixement inicial del veganisme en els grups d'ESO, i gràcies a un vídeo animat i repetir l'enquesta al final s'ha pogut observar un aprenentatge i canvi de pensament encara que aquest darrer sigui poc. Es pot concloure, doncs, que malgrat que el canvi de pensament sigui poc, el fet de passar un vídeo d'animació a una població tan desinformada ha servit per donar a conèixer un tema tan invisibilitzat, i qui sap si ha servit per sembrar la llavor que portarà nous vegans en un futur.

Partiendo de la hipótesis que hay un fuerte desconocimiento del veganismo, sobre todo entre los adolescentes, y con el objetivo de acabar con tal desconocimiento para intentar provocar un cambio de conciencia, este trabajo de búsqueda consta de una amplia parte teoría y una parte práctica para comprobar la hipótesis. En el marco teórico se hace una explicación profunda del veganismo y todos sus conceptos y facetas más fundamentales, tratando tópicos que van desde los orígenes del veganismo hasta los secretos que esconden las distintas industrias alimentarias o que consecuencias tienen nuestras decisiones alimentarias en nuestra salud y la del planeta. Por otro lado, dentro del marco práctico, se ha podido verificar que se partía de un fuerte desconocimiento inicial del veganismo en los grupos de ESO, y gracias a un vídeo animado y repetir la encuesta al final se ha podido observar un aprendizaje y cambio de pensamiento a pesar de que este último sea poco. Se puede concluir, pues, que a pesar de que el cambio de pensamiento sea poco, el hecho de pasar un vídeo de animación a una población tan desinformada ha

servido para dar a conocer un tema tan invisibilizado, y quién sabe si ha servido para sembrar la semilla que dará lugar a nuevos veganos en un futuro.

Based on the hypothesis that there is a strong ignorance of veganism, especially among teenagers, and with the purpose to end such ignorance to try to cause a change of mind, this research work consists of a broad theoretical part and a practical part to test the hypothesis. In the theoretical part, there is a deep explanation of veganism and all its most fundamental concepts and facets, dealing with topics ranging from the origins of veganism to the secrets hidden by the diverse food industries or the consequences of our food choices on our health and that of the planet. On the other hand, in the practical part, it has been possible to verify that there was a strong initial ignorance about veganism in the ESO groups, and thanks to an animated video and the repetition of the survey at the end it has been possible to observe a learning and change of mind even though the last one is little. It can be concluded, then, that although the change in thinking is little, the fact of passing an animated video to such an uninformed population has served to raise awareness of a subject so invisible, and who knows if it has been useful to sow the seed that will lead to new vegans in the future.

ÍNDIX

INTRODUCCIÓ	6
MARC TEÒRIC	8
1. VEGANISME: ORIGEN I EVOLUCIÓ	8
Origen i evolució	8
Definició	9
2. ÀMBITS EN ELS QUALS ES DESENVOLUPA	11
2.1. ALIMENTACIÓ	11
Additius	11
Experimentació amb animals en l'àmbit de l'alimentació	12
Ús de productes animals en el procés de fabricació	13
Si l'etiqueta diu Pot contenir llet, el producte és vegà?	14
Explotació darrere la carn	15
Explotació darrere la llet	17
Explotació darrere els ous	19
Explotació darrere la mel i altres productes com la gelea reial	21
Explotació darrere els peixos i altres animals marítims	22
2.2. ROBA, MODA I TEIXITS	23
Teixits d'origen animal	23
Alternatives: Roba i moda sostenible	26
2.3. PRODUCTES HIGIÈNICS, DE NETEJA, ESTÈTICA I MEDICINA	28
Raó per la qual s'experimenta amb animals, eficàcia i alternatives	28
Proves que es porten a terme en aquests experiments	30
Normativa al respecte	31
El cas dels medicaments	32
2.4. ENTRETENIMENT, ESPORTS I ATRACCIONS TURÍSTIQUES	33
Tauromàquia	34
Zoològics, aquaris i circs amb animals	35
Hípica, equitació i carrosses de cavalls	38
Caça i pesca esportiva	39
Atraccions turístiques amb animals	40
Mascotes i animals de companyia	41
3. CAUSES I IMPACTES DEL VEGANISME	44
3.1. ÈTICA ANIMAL	44
Antropocentristes i la seva oposició	45
Especisme, l'origen del conflicte	46
3.2. SALUT	47

Una dieta vegana és complerta?	47
Exemple de dieta vegana completa	52
Beneficis d'una dieta vegana respecte el consum de carn	53
3.3. PETJADA ECOLÒGICA	56
Emissions contaminants per part de la indústria de la carn	56
Pèrdua de terreny per plantacions dedicades al bestiar	57
Consum d'aigua	57
Conseqüències de l'activitat pesquera	59
Consum local i importacions	60
MARC PRÀCTIC	62
CONCLUSIONS	65
BIBLIOGRAFIA	67
ANNEX 1: ANÀLISI DE SANG	78
ANNEX 2: ENQUESTA	80
ANNEX 3: RESULTATS DE L'ENQUESTA	83

INTRODUCCIÓ

El veganisme és un estil de vida que, malgrat porta existint des de ja fa molt temps, durant el darrer segle (i sobretot els darrers anys) ha estat quan ha anat agafant més rellevància. És un estil de vida que va acompanyat de molts prejudicis i polèmica, ja que hi ha persones que consideren que no és un estil de vida sostenible o possible, de manera que recurrentment hi ha debats entre vegans i no vegans sobre el tema. És per això que la motivació pel tema rau en la hipòtesi que hi ha desconeixement sobre el veganisme, concretament entre les persones adolescents i, com a conseqüència, manca de reflexió, hipòtesi que mantinc segons la meua experiència i observació. Així doncs, per una banda, l'objectiu d'aquest treball de recerca és aconseguir divulgar i així donar a conèixer millor el veganisme, a més a més de comprovar si la informació pot provocar un replantejament respecte al tema en qüestió. El que es busca és generar dubtes a aquells qui llegeixin aquest treball i es comencin a fer preguntes com per exemple "*Soc realment conscient de com repercuteixen les més decisions alimentàries a la meua pròpia salut i a la del planeta?*" o "*Quina justificació tinc per determinar que la vida d'altres animals és irrellevant enfront dels meus gustos i plaers?*".

D'altra banda, un altre motiu - en aquest cas de caràcter més personal - que em motiva a escollir aquest tema és fer el paper que a mi m'hauria agradat que algú tingués amb mi uns anys endarrere, és a dir, portar a terme aquesta funció d'informació respecte a un tema del qual es té un gran desconeixement, ja sigui per la falta d'informació que no es proporciona des dels centres educatius i les mateixes famílies o la falta de motivació i ganes per trobar tal informació. Trobo que seria interessant poder tenir aquest paper en la vida d'algú, ja que si em penedeixo d'alguna cosa de ser vegà és de no haver fet el canvi abans. És per això que en el fons el treball té un interès personal com a persona vegana que soc.

Així doncs, per poder portar a terme els objectius proposats i comprovar la hipòtesi que s'ha plantejat, el treball consta d'una part teòrica, en la qual s'expliquen conceptes fonamentals del veganisme i s'aprofundeix en les possibles causes que porten a algú a seguir aquest estil de vida (per aconseguir l'objectiu d'informar), i una altra part teòrica, en la qual es comprova si la hipòtesi que es té una desinformació general és certa a partir d'uns qüestionaris que s'han passat abans i després d'observar un vídeo animat sobre el

veganisme fet per mi, vídeo que s'ha passat als diversos grups de l'ESO. A més a més, dins la part pràctica també s'inclou un anàlisi de sang realitzat per demostrar si una dieta vegana plantificada (com és la meva) presenta cap problema en l'àmbit de salut o no.

MARC TEÒRIC

En aquest apartat desenvoluparé una breu investigació sobre el veganisme que anirà d'allò més fonamental (origen, concepte...) a la seva concreció (àmbits en els quals es desenvolupa, impacte en diferents aspectes, ètica ...); tots ells claus i indispensables per entendre el veganisme i, per tant, per entendre aquest treball de recerca. D'aquest apartat en trauré la matèria primera per aconseguir detectar si la meua hipòtesi és certa, i també per assolir els meus objectius: divulgació i reflexió. És important definir el veganisme en tota la seva complexitat per evitar la confusió per la falta de recerca d'informació o per transmissió d'informació errònia de boca a orella.

1. VEGANISME: ORIGEN I EVOLUCIÓ

Abans que posar-se en matèria, cal assegurar que es té consciència d'alguns conceptes i termes claus que són indispensables a l'hora d'entendre el veganisme. És per això que en aquest breu capítol introductori s'explicarà com va ser l'origen del veganisme (o els primers indicis d'aquest), quin és tot el procés evolutiu que va seguir fins a arribar al punt en què ens trobem actualment, a més a més d'anomenar alguns personatges històrics de gran pes per la societat que van seguir aquest estil de vida (per demostrar que és una ideologia que es porta seguint ja des de molt temps endarrere i no és una moda passatgera).

Origen i evolució

Malgrat que es pugui pensar que el veganisme no és res més que una moda, fa uns dos mil anys ja començaven a aparèixer els primers humans que escollien abandonar productes d'origen animal, com per exemple el cas de Buda Gautama, qui ja al segle V aC debatia sobre la dieta i, de fet, la incloïa dins *l'Ahimsa* (doctrina que advocava per la *no-violència*) per tal d'assolir l'elevació de consciència. Això no obstant, el cas del Budisme no és l'únic, ja que han sigut molts personatges els qui han defensat aquest pensament al llarg de la història: filòsofs de l'Antiga Grècia com Pitàgores, Leonardo da Vinci (qui comprava ocells engabiats per després alliberar-los), Albert Einstein (qui va escollir l'estil de vida els darrers anys de la seva vida i de qui surt la frase *Sempre m'ha semblat que l'ésser humà no ha nascut per ser un devorador de carn*), entre altres. Així doncs, el fet que grans

pensadors i investigadors al llarg de la història rebutgessin l'ús d'animals dona molt de què pensar i demostra que no és una moda dels últims anys.

Tot i això, el terme *vegà* com a tal apareix de la mà de Donald Watson l'any 1944 a Londres. Watson, juntament amb Elsie Shrigley i 23 membres de *The Vegetarian society* (grup de vegetarians que s'havia format prèviament per tal de reunir-se), es van diferenciar d'aquesta societat per formar un nou grup, *The vegan society*, els quals eren conscients que si volien seguir un estil de vida que abandonés completament qualsevol forma de malestar animal¹, havien de deixar de banda també els productes làctics, ous, mel i tots els productes (no només en l'àmbit de l'alimentació) que comportaven qualsevol mena de patiment i consumien els fins aleshores anomenats *vegetarians*. Aquesta dissolució de la societat vegetariana, doncs, es va portar a terme també per realitzar diverses labors, com per exemple la propaganda d'informació al respecte mitjançant *The vegan*, un butlletí setmanal que a partir del 1946 va passar a ser una revista trimestral.

Definició

Així doncs, el terme veganisme surt amb la intenció de canviar la manera de parlar de les persones que s'allunyaven de qualsevol producte animal, ja que el mot utilitzat fins aleshores (*non-dairy vegetarians*, és a dir, vegetarians que no consumeixen derivats de la llet) no reflectia el missatge que pretenien enviar els vegans, ja que podia semblar que només s'allunyessin dels productes làctics i no d'altres com els ous. Per tant, amb aquesta intenció de buscar el terme adequat, Donald Watson defineix el veganisme de la següent manera:

“Veganism is a philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals and the environment. In dietary terms it denotes the practice of

¹ Amb malestar animal ens referim a aquelles activitats que comporten patiment, ja sigui físic o mental, a algún animal.

dispensing with all products derived wholly or partly from animals.”²

Així doncs, segons la pròpia definició del veganisme que fa Donald Watson per diferenciar-lo del vegetarianisme, aquest nou moviment expandeix la idea en tota la resta d'àmbits.

Malgrat tot això, en l'actualitat la definició del veganisme és un tema de gran conflicte per culpa del fet que cadascú n'hagi tret la seva pròpia definició sense llegir el vertader origen del nom i que cada cop sorgeixin més posicionaments relacionats amb el vegetarianisme (com el peixaterianisme³ o aquells qui només rebutgen la carn vermella però mengen pollastre). És per això que abans no s'entri en matèria és indispensable conèixer realment la definició de vegetarianisme i veganisme, a la vegada que els seus orígens.

² <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

³ El terme peixaterianisme fa referència a aquells vegetarians que, a més a més d'incloure ous i llet a la dieta hi incorporen el peix.

2. ÀMBITS EN ELS QUALS ES DESENVOLUPA

Un cop explicats els seus orígens i com va aparèixer el terme, és important aprofundir en els diversos camps en què és present el veganisme, ja que, com s'ha dit anteriorment, no és només una qüestió alimentària. És una posició que s'estén a tots els àmbits de la vida, per això és indispensable tractar tot seguit els casos on la seva presència és més visible.

2.1. ALIMENTACIÓ

En el cas de l'alimentació, el veganisme exclou tots els productes que tenen un origen animal, és a dir, s'eliminen de la dieta totes les carns, els làctics, ous, mel, etc. Aquest rebuig cap als productes d'origen animals és degut a tot el procés de patiment pel que passen fins que no arriben al supermercat, procés que s'explicarà més endavant. Això no obstant, no només acaba aquí, ja que la relació entre el veganisme i l'alimentació és molt més complexa del que sembla *a priori* i alguns productes que ens poden semblar vegans a simple vista en realitat no han de ser-ho atès que impliquen de manera no evident l'ús, abús, explotació o maltractament sobre els animals.

Additius

Un factor clau que pot portar a aquesta confusió són els additius, és a dir, totes aquelles substàncies afegides a la majoria d'aliments del nostre dia a dia que en permeten obtenir una millor conservació, entre altres funcions. Encara que ens pugui semblar que un producte és vegà perquè no conté llet o ous, si llegim atentament l'etiqueta observarem que hi ha un gran llistat d'additius com els E-120 o E-904 que, encara que si és cert que n'hi ha una gran quantitat que sí que són aptes per vegans perquè tenen el seu origen en productes vegetals o químics, n'hi ha una altra gran part que no (com podria ser el cas de l'E-120, el qual prové de les cotxinilles i serveix per donar aquest to tan vermell de les llimadures, o l'E-901, el qual és un antiaglomerant que prové de la cera d'abella). Així doncs, si ets vegà o simplement vols evitar comprar productes d'origen animal és important llegir amb atenció l'etiqueta dels productes, ja que sovint pot passar que hi hagi algun additiu d'aquest tipus amagat, a més a més que és recomanable utilitzar alguna pàgina web o aplicació mòbil que t'informa al respecte, ja que la majoria d'additius es presenten de la forma numèrica i és impossible saber de memòria de quin es tracta sense una web com per

exemple *E-Aditivos*⁴. No obstant això, a continuació s'adjunta un llistat dels additius més emprats en el sector alimentari que no són vegans, acompanyats d'on tenen el seu origen i alguns exemples d'aliments comuns que en continguin.

Nom de l'additiu	Origen	Aplicacions
E-441 (Gelatina)	S'obté del col·lagen de la pell, els lligaments, ossos i les vísceres d'animals (sovint el porc)	Confitures, pastissos, llet en pols, gelats.
E-542 (Fosfat d'ossos)	S'obté de les restes d'esquelets animals	Sucre de canya refinada.
E-631 (Inosinat disòdic)	S'obté d'extractes de carn i peix	Patates, <i>snacks</i> , fruits secs.
E-904 (Goma Laca)	S'obté dels excrements del cuc de la laca	Cera per fer brillar la fruita, decoració de dolços.
E-966 (Lactitol)	S'obté dels sucres de la llet	Xiclets, caramels, sucs.

Experimentació amb animals en l'àmbit de l'alimentació

Deixant a banda els additius, hi ha una gran llista d'aliments entre els quals és encara més difícil detectar si són aptes per algú que es considera vegà. El problema d'aquests productes alimentaris rau en el fet que, malgrat que no continguin cap mena de producte animal (ni tan sols els ja anomenats additius), no es poden considerar vegans, ja que durant el seu procés han estat testats amb animals. Quan pensem en l'experimentació animal, instintivament ens ve al cap la imatge de productes d'higiene o medicaments que per la seva comercialització abans han estat testats amb animals. Això no obstant, en el camp de l'alimentació també hi és present aquesta experimentació (malgrat que sigui en una molt menor escala, quasi minúscula), i encara que pugui semblar mentida, marques com *Mars* han experimentat amb animals. De fet, quan *Mars* (la reconeguda companyia que és la fabricant de productes alimentaris com les barres *Mars* i posseeix altres marques de renom

⁴ <https://e-aditivos.com/>

com *M&M's*, *Skittles* i *Snickers*) va admetre que havia provat els flavonoides (un compost present en la xocolata) en animals, molts activistes i PETA (*People for the Ethical Treatment of Animals*) se'ls van tirar a sobre. No obstant això, encara que hi ha algun altre cas d'aliments per humans que realitzen aquest tipus de proves, la gran majoria de marques que ho fan són productores de pinsos i altres aliments per animals i mascotes. Un exemple d'aquests experiments és el cas de la marca *Hill's Pet Nutrition*, la qual és una filial de *Colgate-Palmolive*: per determinar la quantitat de sodi necessària en gats adults van realitzar experiments amb un total de 35 gats (que entre altres coses comportava el seu aïllament en gàbies durant 4 setmanes), i per comprovar la de zinc en el cas dels gossos van portar a terme una altra experimentació, aquest cop amb 42 cadells (alimentant-los amb una dieta baixa amb zinc, la qual va provocar que presentessin símptomes com anorèxia, granellada).

Així doncs, encara que sigui una porció minúscula dels aliments que podem trobar al supermercat, cal tenir en compte també que no necessàriament un producte ha de ser vegà pel fet de no incloure aliments de procedència animal.

Ús de productes animals en el procés de fabricació

Un altre problema que poden presentar certs aliments (sobretot les begudes alcohòliques com el vi o la cervesa) és que, malgrat que tampoc comptin amb productes animals en la seva composició i per això no consti cap ingredient no apte per vegans en el seu etiquetatge, pot ser que s'hagin utilitzat com a agents durant el procés de fabricació. S'explicarà només el cas de la cervesa, ja que és una de les begudes més consumides a escala general i és important disposar d'aquesta informació, encara que en altres begudes alcohòliques el cas és molt similar. Com ja s'ha dit, en teoria la composició de la cervesa no hauria de presentar cap problema per les persones veganes, ja que els seus principals ingredients són la civada, l'aigua, el llúpol i el llevat, de manera que el seu consum hauria de ser apte per aquelles persones que volen seguir aquest estil de vida que s'allunya de l'ús d'animals. No obstant això, encara que sí que és cert que és una pràctica que cada cop està més en desús a causa de la substitució dels productes animals per alternatives vegetals com algues o molses, pot ser que per fer la cervesa que ens disposem a beure s'hagi utilitzat algun d'aquests agents animals. És per això que si tenim present ser vegans és important

conèixer el procés de fabricació pel qual ha passat la cervesa en concret que volem beure per tal de no contribuir a un producte que s'allunya dels nostres ideals (encara que moltes de les marques més populars com *Heineken*, *Amstel* o *Shandy Cruzcampo* reconeixen que les seves cerveses sí que són aptes per vegans). Però la pregunta és: *Per què es fan servir productes d'origen animal com a agent en algunes begudes alcohòliques?*

La resposta és senzilla: durant el procés de fabricació d'aquestes begudes, restes de llevat i pela de raïm (en el cas dels vins), entre altres, provoquen que el seu aspecte sigui una mica tèrbol, de manera que s'empra aquest procés anomenat *clarificació* el qual, a partir de productes com cua de peix (encara que com ja he dit cada cop s'utilitzen més les alternatives veganes) provoca que totes les partícules en suspensió es dipositin al fons del barril. És un procés que també es podria fer de forma natural, però requereix molt més temps i no s'adapta a les necessitats modernes de consum.

Si l'etiqueta diu *Pot contenir llet*, el producte és vegà?

És una de les preguntes amb les quals més et trobes a l'hora de ser vegà i és important aclarir-la. En la majoria d'etiquetes de productes com galetes o altres aliments de l'estil se'ns indica la possible presència de llet, ous, fruits secs, etc. mitjançant la frase *Pot contenir*. Però què vol dir realment aquesta frase? El que s'indica amb aquesta frase és que el fabricant no pot assegurar al 100% que l'aliment no contingui llet, fruits secs o altres al·lèrgens, ja que dins de les mateixes instal·lacions o fàbrica es treballa amb productes que sí que en contenen i, encara que se segueixi el protocol de neteja tal com toca, podria ser que per accident alguna partícula dels al·lèrgens acabés incorporant-se a l'aliment que en teoria no n'ha de tenir. Així doncs, la resposta a la pregunta és sí, el producte es pot considerar vegà. No forma part de la teva intenció consumir la llet o els ous que pot contenir, però si ets al·lèrgic sí que no es recomana consumir aquests productes, ja que precisament la intenció del fabricant amb aquest anunciat és advertir a tots aquells consumidors que presenten alguna al·lèrgia que el producte no és del tot segur per ells i seria recomanable optar per un altre aliment. Això no obstant, en el cas dels vegans (sempre que no presentin una al·lèrgia a aquests productes) sí que és possible el seu consum, ja que, en cas que per casualitat acabés alguna resta de llet o ous a la composició de l'aliment, es consideraria un producte "intoxicat".

Explotació darrere la carn

Encara que sigui bastant conegut el patiment pel qual passen els animals de la indústria de la carn, a escala general encara hi ha bastant desconeixement al respecte i com aquest afecta a nivell físic i mental als animals. D'aquesta manera, és necessari fer un resum de com funciona aquesta indústria de la mateixa manera que com ho fan les altres indústries. En el cas de la carn, el procés que segueixen els animals abans no acaben als nostres plats està replet d'injustícies i molt dolor, i encara que les indústries en qüestió ho intentin amagar (als Estats Units d'Amèrica fins i tot existeixen lleis que prohibeixen documentar de manera gràfica tot el que passa dins els escorxadors), hi ha activistes que han aconseguit infiltrar-s'hi per documentar-ho i ensenyar la realitat al món.

A continuació, doncs, es relata tot aquest procés pel qual passen els animals d'aquesta indústria, procés del qual se'ns pot conèixer l'existència gràcies al treball realitzat per activistes com Aitor Garmendia (fotògraf col·laborador amb *eldiario.es* amb qui es basa el treball)⁵. Tot comença a la *granja*, on els animals es van criant envoltats d'explotació fins que arriba el moment en què ja són útils per servir com a aliment i se'ls envia a l'*escorxador*. Abans no hi arriben, però, durant tot el període de *transport* també són sotmesos a condicions miserables, condicions que venen determinades per diversos factors com la meteorologia (ja sigui per una calor excessiva, massa fred, vent, etc.), l'absència d'aliment i aigua o els seus propis excrements i orina (els quals provoquen que es respiri un ambient tòxic). Totes aquestes condicions acaben suposant molt estrès en els animals, estrès que pot acabar desenvolupant fins a generar baralles entre ells que els provoquen ferides, o fins i tot la seva mort, ja que en molts casos acaba provocant un atac cardíac a l'animal. Tanmateix, les morts durant aquesta fase també poden venir causades per altres factors com la ja anomenada absència d'aliment i aigua o cops de calor. Altrament, en funció de l'animal que es transporta el cas varia, ja que per exemple, en el cas de les aus, aquestes es troben tancades en caixes dins el mateix camió i sovint es trenquen els ossos de les potes o les ales (encara que al voltant de la meitat de les morts venen generades per atacs cardíacs causats per l'estrès). En el cas dels porcs, però, com que els costa pujar per les rampes se'ls obliga a fer-ho a partir de descàrregues elèctriques o cops.

⁵ <https://traslosmuros.com/mataderos-rastros-mexico-investigacion>

Quan el camí que porta de la granja a l'escorxador acaba⁶, aquells animals que no han mort durant el transport en teoria haurien de poder descansar una mica a causa de l'estrès, però molts cops no és així (fet que provoca un augment a l'estrès que portaven acumulant durant tot el viatge). Així doncs, un cop allà



se'ls *condueix* forçadament cap a la següent zona, i es diu forçadament perquè en molts casos els animals són conscients d'on els estan portant i els treballadors han de recórrer a cops o descàrregues elèctriques (en el cas dels animals més grans i que costa dirigir) per portar-los pel camí. Finalment, ja quasi estan preparats per ser matats, però prèviament se'ls *atordeix* per reduir el patiment que puguin experimentar durant la seva mort. Entre els diversos mètodes que s'utilitzen per atordir es troben el de la pistola de bala captiva (que consisteix a disparar amb una pistola un punxó que arriba al cervell de l'animal i el deixa inconscient de manera permanent), l'electronarcosi (que aplica una descàrrega elèctrica a través d'una pinça amb dos pols – un a cada costat del cap – que provoca un atac epilèptic a l'animal, causant de la seva momentània inconsciència que dura uns 30 segons), l'atordiment en estancs d'aigua (mètode que s'utilitza en aus i permet fer-ho amb molts individus a la vegada, ja que se subjecten pels peus i se submergeixen a un tanc d'aigua electrificant) i amb diòxid de carboni (que consisteix a provocar la inconsciència de porcs i aus a partir de l'exposició a CO₂, encara que és un gas que provoca molt estrès en alguns animals i s'està avaluant la possibilitat de fer-ho amb gasos com altres casos com l'argó malgrat que el cost sigui més elevat.

Finalment, un cop l'animal ja està inconscient o ho hauria d'estar (ja que en molts casos arriba plenament conscient a causa de la seva resistència o la mala aplicació dels mètodes d'atordiment), arriba el moment de *matar-lo* i posar fi a la seva vida. Per fer-ho normalment i en la majoria dels casos s'utilitza el dessagnament. En funció de l'animal varia una mica, ja que en el cas d'animals grossos com vaques se'ls degolla, però en el cas dels pollastres se'ls col·loca en cons metàl·lics i o bé se'ls talla el coll o se'ls introdueix el ganivet per la boca. És un procés en el qual, si l'animal no arriba inconscient del tot, mor

⁶ Imatge 2: Un xai és llençat al terra durant la descàrrega.

agonitzant i passant-ho molt malament els últims instants de la seva vida. És aquí on acaba el procés de tractat de l'animal i a partir d'aquí s'envien els cossos perquè es treballin i es puguin fabricar els diversos productes fets a base de carn.

Explotació darrere la llet

Els humans, de la mateixa manera que la resta de mamífers, ens alimentem amb llet de la nostra mare (o la d'alguna altra femella de la mateixa espècie) durant els primers moments de la nostra vida. Aquesta llet és bona durant aquest primer període, ja que ens aporta els nutrients necessaris per desenvolupar-nos i créixer, però el problema sorgeix en seguir-se alimentant amb llet al llarg de la resta de la nostra vida. Com que necessitem una altra via a través de la qual obtenir la llet, el mètode que hem trobat els humans ha set agafar la que està destinada a les cries d'animals, deixant així a les cries sense aliment i a les mares atrapades en un cicle de producció de llet que no s'acaba.

El camí que segueix la llet o la resta derivats làctics (com la mantega, els iogurts, la nata, etc.) fins a arribar a les nostres neveres és un procés molt dolorós i del qual la majoria de persones no en coneixen l'existència. Així doncs, a continuació s'expliquen les principals injustícies i formes de maltractament que pateixen tant les mares (ja siguin vaques, cabres, ovelles...) com les cries durant aquest període. En concret s'explica la situació que viuen les vaques, encara que aquest es pot fer extensible a la resta d'animals productors de llet pel consum humà (com les cabres o les eugues).

La part del procés d'obtenció de llet que és més dura és la *separació del vedell i la vaca* durant els primers dies de vida. Per poder obtenir llet, els separen per tal que el vedell no s'alimenti amb llet, i es pugui comercialitzar amb ella, i és necessari destacar això, ja que algú que no és vegà no s'hi sol parar a pensar abans i, per tant, no arriba a la conclusió que si podem tenir llet és perquè li traiem a algú altre, en aquest cas als vedells. Tornant a la separació entre cria i mare, això provoca un malestar a ambdues dues parts: per una banda, la vaca experimenta un estat d'ansietat perquè no pot veure el seu fill, i per altra, el vedell la intenta buscar però no pot trobar-la. D'aquesta manera, el cicle de producció de llet és el següent: la mare té una cria i genera llet, però com que li treuen la cria, podem utilitzar-la pel nostre consum. Es va munyint a la vaca (dos o tres cops al dia) fins que ja no en treu més i aleshores és quan la vaca és inseminada artificialment per tornar a quedar-se

embarassada, ja que així al cap d'uns nou mesos tindrà una altra cria, la qual podrem separar de la mare un altre cop per obtenir la seva llet, a més a més que mentre està embarassada també se la muny durant set d'aquests nou mesos.

A part del ja explicat patiment que experimenten a l'hora de la separació, el vedell i les vaques experimenten altres formes de dolor. Durant la seva època de cria, el vedell és alimentat amb deficiència, ja que, com que no pot mamar de la llet de la seva mare, ingereix un substitut làctic que no aporta prou ferro. Aquesta absència de ferro és buscada pels encarregats de la seva alimentació, ja que els acaba causant una anèmia que com a conseqüència fa que la seva carn sigui més blanca, fet que augmenta el seu valor al mercat. En seguir una dieta insuficient, molts cops els vedells moren fins i tot abans de l'edat desitjada per falta de nutrients. Per altra banda, mitjançant uns mètodes dolorosos i innecessaris, se'ls talla les banyes a les vaques en el moment que li comencen a créixer, per tal d'evitar que puguin atacar en un futur als treballadors o a altres animals. Quan se'ls hi tallen, es produeixen ferides que solen durar mesos i, fins i tot, poden arribar a desencadenar amb la seva mort, a més a més del clar estrès i patiment al qual se senten sotmesos. Per “desbanyar” una vaca es poden utilitzar diversos mètodes, encara que tots són semblants i igual de dolorosos:

- *Mètodes químics*: En aquest cas, se'ls aplica substàncies químiques càustiques en el punt on comencen a créixer les banyes, és a dir, substàncies que cremen els teixits per impedir el seu creixement. Aquest mètode pot generar ferides permanents si el producte que s'utilitza entra en contacte amb la pell de la vaca, tot i que normalment aquestes ferides duren mesos.
- *Mètodes mecànics*: Amb aquests mètodes, el que es fa és escalfar eines com ganivets, serres o guillotines amb un bufador o electricitat fins a arribar a altes temperatures. Després, immobilitzant les vaques, se'ls talla les banyes des de la seva base, de manera que no tornin a créixer. Aquest mètode no es pot aplicar per vaques de més de dotze setmanes.
- *Mètodes elèctrics*: Finalment, hi ha els mètodes elèctrics, els quals només es poden utilitzar si la vaca no té més de quatre setmanes. S'escalfa un cable metàl·lic amb electricitat, i es talla el nervi que proporciona la sang a les banyes per evitar que aquestes creixin.

Explotació darrere els ous

De la mateixa manera que en el cas de la llet, el més normal és pensar que les gallines ponen ous i nosaltres els agafem perquè sinó es malgastarien, és a dir, no hi ha cap explotació al darrere. No obstant això, la realitat és que sí que hi ha una explotació darrere, tant en el cas de les «gallines lliures» com en el de les que no ho són. Així doncs, el problema del consum d'ous i la raó per la qual els vegans no volen consumir aquest producte és perquè la seva producció suposa una cosificació de l'animal i hi ha pràctiques al darrere que comporten un elevat nivell de dolor a l'animal, a més a més que el seu consum ha comportat una modificació en la manera de produir ous, la qual és perjudicial per a l'animal.

Començant pel principi, la cosificació de l'animal és clara: el veiem com una màquina que ens és útil per consumir un producte concret (en aquest cas els ous, però això també passa amb la resta d'animals dels quals obtenim algun aliment o producte), de manera que l'utilitzem pel que ens interessa encara que perjudiqui l'animal. Aquí és erroni pensar que en realitat no estem fent cap mal perquè la gallina no en farà res d'un ou, ja que el cert és que sí que els necessita en alguns casos. Hi ha ocasions en què les gallines necessiten ingerir els seus propis ous, un comportament d'allò més normal, el qual generalment ve provocat per una insuficiència alimentària i d'aigua. Els ous són una font molt important de grasses, proteïna i calci (la closca), i quan la gallina té un desequilibri a nivell nutricional recorre a aquesta opció per poder mantenir una bona alimentació. A més a més, com que durant el seu procés de fabricació de l'ou perd molt calci per fer la closca, a vegades quan l'ou no ha estat fecundat se'l menja per tornar-ne a tenir, ja que cal tenir en compte que és un cicle que es va repetint al tractar-se la seva menstruació (de fet, en els santuaris animals i llocs de l'estil el què fan és trencar els ous contra el terra perquè la gallina se'l pugui menjar sense problemes). Deixant a banda la deficiència nutricional però, aquest comportament també pot venir induït per l'estrès generat per culpa de les condicions en què es troben a les granges molt grans. És una acció que els grangers volen evitar de la manera que sigui (ja que es tracta del seu producte), per poder-ho evitar utilitzen mètodes com els ponadors, fet que pot portar a un estrès encara més gran, el qual acaba desenvolupant cap al conflicte entre gallines.

A continuació i lligat amb aquest anomenat conflicte entre gallines, ha arribat el moment d'explicar alguna de les pràctiques que utilitzen els treballadors de la indústria i les condicions en què viuen les gallines. Segurament, la més cruel sigui l'anomenat tall de bec o en anglès *Debeaking*, que com el seu propi nom indica, consisteix a tallar part del bec de l'animal un cop són petits, sense anestèsia per reduir el dolor que pateix l'animal (cal tenir en compte que ho passen molt malament durant aquest procés, ja que el bec és una zona molt sensible). Això no obstant, les conseqüències del tall de bec no són momentànies només, ja que encara que el dolor desapareix relativament de pressa, durant un període de temps l'animal presenta dificultats a l'hora d'ingerir aliments (de fet en alguns casos aquestes dificultats poden durar fins al dia de la seva mort). Aquesta brutal pràctica es porta a terme per evitar el ja anomenat conflicte entre gallines que podria derivar de la privació d'activitats tan necessàries per a les gallines com córrer, formar una família (els treuen els fills) o la calma. I de fet totes aquestes necessitats de què són privades és per culpa de les condicions en què viuen: la gran majoria d'aquests animals passen tota la seva vida en granges industrials on l'única vida que coneixen és la gàbia en la qual viuen, la qual per normativa ha de ser de com a mínim 750 cm² per gallina, però que és una mida miserable en què la gallina no té espai per fer les activitats que necessita. I dic la majoria d'aquests animals perquè sí que és cert que hi ha una excepció: les anomenades *gallines lliures*.

Quan parlem de gallines en llibertat ho entenem com a gallines que tenen el seu tros de terreny en el qual es poden moure i viuen una molt millor vida que no pas les gallines industrials. No obstant això, la quantitat de gallines lliures respecte a les convencionals és minúscula: a Espanya només representen el 7% i la proporció és encara més accentuada en països com la Xina, on tan sols l'1% dels ous provenen de gallines lliures. Encara que el consum d'ous amb etiqueta de lliure sigui millor que no pas els industrials, el seu consum continua contribuint al maltracte d'animals de manera que, malgrat que el seu consum sigui preferible per sobre les gallines industrials, no és un consum èticament correcte i els vegans ho rebutgen igualment.

A més a més, però, la mida de les gàbies no és l'únic problema de les condicions en què viuen, sinó que hi ha altres factors que tenen la funció d'evitar que la gallina pari de produir

ous, com l'exposició a llum artificial per tal d'augmentar la seva productivitat o l'ús d'un pinso que ha estat suplementat amb antibiòtics per tal que guanyin pes.

Finalment, és indispensable també mencionar que tota aquesta explotació cap a les gallines des de fa anys ha tingut repercussions en la seva qualitat i esperança de vida. A causa de la voluntat dels humans per augmentar la seva productivitat, s'ha produït una modificació genètica en la qual s'ha alterat la quantitat d'ous que haurien de produir les gallines de manera natural, passant així dels 10 o 12 ous anuals que ponien a gairebé 1 ou diari. Aquest augment, òbviament, ha acabat tenint conseqüències en la qualitat de vida de l'animal, de la mateixa manera que en l'esperança de vida d'aquest (passant dels 10-12 anys de vida als menys de 2 anys que tenen actualment). Després d'aquest breu període de vida de les gallines, són enviades a l'escorxador quan ja no són productives a l'hora de fer ous i se n'aprofita la carn. De fet, no només les gallines moren abans d'hora sinó que els pollets també ho fan i molt més abans: en el moment que neixen se separen els mascles de les femelles (aquestes segones serviran per la indústria, ja que en un futur proporcionaran ous, de manera que són enviades a una granja on criar-se), i com que els mascles no tenen cap benefici són triturats poques hores després de néixer.

Així doncs, per concloure l'apartat de la indústria de l'ou podem dir que encara que hi hagi algunes gallines que viuen millor que les altres totes tenen el mateix fi: produir el màxim d'ous possibles mentre puguin (algunes vivint millor, d'altres pitjor) i en el moment que ja no són rendibles s'envien a l'escorxador.

Explotació darrere la mel i altres productes com la gelea reial

La mel i la resta de productes produïts per les abelles és l'aliment d'origen animal del qual més es desconeix el perquè del seu rebuig per part dels vegans. Els no vegans no solen entendre-ho, ja que segons ells *les abelles fan mel de per si de manera que si no la mengem ningú la farà servir*, a la vegada que es sol dir les abelles no tenen sentiments i no poden sentir (creença errònia, ja que encara que no tinguin un sistema nerviós complet, poden notar el dolor perfectament). Així doncs, no més lluny de la realitat, el que realment hi ha al darrere d'aquest producte és una gran quantitat de morts i dolor per part de les abelles, a més a més de l'esclavitud a la qual es sotmeten. Però d'on surten aquestes morts?

Principalment, les morts d'abelles a causa de la indústria apicultora es poden produir per dues raons: o bé per culpa del seu transport (cal tenir en compte que és molt freqüent la compra-venda d'abelles i que durant el transport cap al nou lloc bastants abelles moren per culpa de la temperatura – sigui massa calor o massa fred – i l'estrès) o en ser aixafades pels apicultors (quan aquests manipulen les bresques calmen les abelles per evitar que els piquin amb un fum que les pot incapacitar i provocar que s'esclafin a causa de la falta de capacitat de moviment que poden arribar a tenir). No obstant això, la mort no és l'únic problema que pateixen les abelles, sinó que poden acabar lesionades per culpa dels forts corrents d'aire emprats per fer fora les abelles dels ruscs.

El dolor, però, és major en el cas de l'abella reina, ja que, com que si ella marxa ho fan totes les abelles del rusc, el que fan els apicultors és tallar-li les ales per tal que no pugui marxar i la resta d'abelles es quedin a on els interessa: al mateix rusc per tal de produir mel, mel que els acabem robant. I ha arribat el moment de respondre a la frase de *fan mel i l'agafem perquè sinó no s'aprofita*, enunciat que com la majoria de creences de les indústries animals és fals.

Les abelles fan mel per elles mateixes, ja que la necessiten com a font d'energia (per les vitamines i el sucre que té) i aliment en els mesos més freds, i quan els humans els roben aquesta mel i la resta de productes (com la cera, la gelea i el pròpolis) per substituir-la per algun substitut artificial del pol·len o almívar de sucre, el que estem fent és reduint la seva esperança de vida i productivitat a causa del dèficit alimentari que comporta (no hi ha l'aportament suficient d'algunes vitamines necessàries).

Explotació darrere els peixos i altres animals marítims

Finalment, per acabar amb aquesta secció on es parla dels temes més rellevants que relacionen l'alimentació amb el veganisme toca parlar de l'explotació que hi ha darrere un dels productes animals més consumits, però que està més invisibilitzada que d'altres amb menys impacte: els peixos i altres animals marítims. De la mateixa manera que amb la resta de productes d'origen animal, darrere qualsevol animal marítim que acabi als nostres plats hi ha un gran dolor, ecosistemes que es malmeten i una gran contaminació, encara que d'aquests dos últims tòpics es parlaran més endavant a l'apartat 3.3: *Petjada*

ecològica.

Així doncs, encara que hi pugui haver molta gent que justifiqui el seu consum d'aquests animals amb la frase *els peixos no senten*, han sorgit molts estudis en els últims 15 anys, com per exemple el llibre *Do fish feel pain?*⁷, publicat per Victoria Braithwait (qui va ser professora de comportament animal a la universitat de Pennsilvània) l'any 2010 a través d'Oxford University Press, que demostren justament el contrari. Aquells qui pensaven que els peixos no podien sentir era perquè creien que la falta del neocòrtex en el cervell els portaria a no poder patir, però de la mateixa manera que la resta d'animals els peixos senten el dolor gràcies als nociceptors, dolor que és molt elevat a causa dels mètodes que s'utilitzen en aquesta indústria per obtenir els productes.

2.2. ROBA, MODA I TEIXITS

La moda és un sector industrial que té molt d'impacte en la salut i l'estat del planeta. A nivell global és responsable de al voltant del 10% de la contaminació per culpa de l'emissió de CO₂⁸ (el que vindrien a ser entre uns 4000 i uns 5000 milions de tones d'aquest gas anual), fet que ve determinat sobretot pel llarg camí que segueix la matèria primera abans no s'obté el producte final, camí en el qual s'hi inverteix molta energia i recursos. No obstant això, encara que seria molt interessant parlar de l'impacte mediambiental de la roba que utilitzem en el nostre dia a dia, no és la visió des de la qual s'enfoca el tema i el treball en general, de manera que en els següents subapartats es parlarà de temes de la moda que tenen relació amb el veganisme.

Teixits d'origen animal

La roba feta amb teixits d'origen animal és un dels temes relacionats amb el veganisme i la moda del que més es parla i es discuteix, però és important parlar-ne, ja que encara hi ha molta gent que porta aquest tipus de roba. Quan pensem en roba feta amb animals directament ens venen al cap peces com l'abric de Cruella de Vil de la pel·lícula de 101 dàlmates o les bosses fetes amb pell de cocodril. No obstant això, no és gaire comú pensar directament amb els jerseis de llana o les sabates i bitlletes de cuir (encara que aquest segon cas una mica més), de manera que aquest apartat també servirà com a repàs del tipus

⁷ <https://awionline.org/awi-quarterly/2011-winter/do-fish-feel-pain>

⁸ <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454161>

de peces de roba que pot comprar un vegà i les que no.

Així doncs, a l'hora de comprar roba, un vegà ha d'aturar-se a pensar (com en tots els àmbits de la vida) per saber si la peça que vol ha comportat patiment animal. Mitjançant el seu etiquetatge podem descobrir-ho, ja que hi ha uns logotips que ho indiquen. D'aquesta manera, es descarten totes aquelles peces fetes amb cuir (ja que prové de la pell d'animals com la vaca i s'utilitza a causa de la seva flexibilitat i resistència), plomes (les quals provenen d'animals com les oques), seda (ja que aquesta és creada pel cuc de seda), totes les pells exòtiques (com la de cangur, cocodril, serp...), a més a més de la ja anomenada llana. De fet, en aquest apartat ens centrarem a explicar el cas de la llana (en especial parlarem del cas de la llana d'ovelles australianes, les quals són les principals productores del món), ja que és un dels materials animals més fets servir i és important ensenyar el que amaga un producte que en un principi ens pot semblar innocent, ja que consisteix a esquilar l'ovella i no matar-la com en el cas del cuir o altres pells utilitzades en el sector de la moda. Això no obstant, també es parlarà de la resta dels principals teixits animals.

Per exemple, en el cas del cuir procedent de vaques, és un error pensar que és un subproducte de la indústria de la carn - és a dir, que s'aprofiten els mateixos animals per extreure els diversos productes i, per tant, no augmenta el nombre de víctimes - ja que els animals emprats per aquesta indústria són uns altres. El cuir que s'aprofita de les vaques prové principalment de vaques productores de llet que ja no surten rendibles, i el principal país productor d'aquest producte és l'Índia, on les vaques destinades a la fabricació del cuir viuen els seus últims moments amb gran patiment. Tampoc podem oblidar que el consum de cuir pot ser perjudicial per als humans també, ja que durant la seva manufactura s'utilitzen químics com el cianur i el quitrà.

D'altra banda, també tenim el cas de les plomes, un subproducte de les aus que està present en molts àmbits (fabricació de coixins, anoracs, etc.) i que el seu ús necessàriament implica la mort de l'animal (per aprofitar la carn i posteriorment extreure els plomes) o directament l'arrencament de les plomes amb l'animal viu, ja que si s'usessin les plomes d'aus mortes per causes naturals es podrien contagiar malalties.

Tornant a la llana, doncs, primer de tot, cal entendre perquè els creix llana a les ovelles i altres animals ovins com les llames. Aquesta llana que generen era en principi un sistema

natural que tenien per protegir-se de les temperatures extremes, però amb el pas del temps els humans ens vam adonar que les podíem convertir en màquines de producció de llana, de manera que a partir de la nostra intervenció i la selecció artificial, les ovelles van anar evolucionant cap a un animal que cada cop produïa més llana, acabant sent un animal que produeix molta més llana de la que requeria en un principi (esdevenint així animals descompensats). En dir animals descompensats ens referim al fet que hem provocat que una cosa que en un principi era útil pel mateix animal s'hagi anat accentuant fins a arribar al punt en què pot comportar molts perjudicis en la salut de l'animal com la mateixa mort (hi ha casos on moren a l'estiu per la calor excessiva - a la qual estan sotmeses per culpa de la llana - o a l'hivern per no tenir prou llana per protegir-se del fred i el vent o la pluja) o altres malalties. Per exemple, sovint les ovelles australianes poden patir una infecció a la pell anomenada *miasis* causada per la disposició d'ous d'una mosca en les arrugues de la seva pell (les quals s'han convertit en un lloc humit i amb orina acumulada que atreu les mosques). És per això que dir que els humans els fem un favor en esquilar-les s'allunya de la realitat, ja que, encara que ara sigui necessari fer-ho, som nosaltres qui hem alterat la seva naturalesa i tenim tota la culpa.

Així doncs, un cop sabem que l'excés de llana que produeixen aquest tipus d'animals ha estat causat per la intervenció humana i tots els desavantatges que això els comporta, podem explicar altres dades d'aquesta indústria i el seu procés (que com tots els processos d'aquests tipus d'indústries avantposen els beneficis humans per sobre del benestar animal). Abans de res és important saber l'esperança de vida dels animals en aquesta indústria: dels dotze anys que haurien de viure normalment (algunes més i tot), les ovelles que serveixen per a la producció de llana en poden viure la meitat, ja que és a partir dels 5-6 anys que es consideren inservibles i són enviades a l'escorxador. Les morts, però, no acaben aquí, ja que la selecció artificial ha provocat una modificació també en el part de les ovelles, canvi que fa que el part pugui ser doble o fins i tot triple, donant a llum així a animals més febles que no poden sobreviure durant els primers mesos de vida i vora un quart moren per culpa del fred.

D'altra banda, també existeix l'anomenat *mulesing*, que és la solució que ofereixen els ramaders australians a la ja anomenada *miasis*. Perquè aquesta infecció no afecti la qualitat

de la llana, el que fan és tallar i arrancar carn de llocs com les potes o el lloc per provocar una ferida ensangonada que atregui a tots els paràsits en un mateix punt, donant a lloc així a una llana molt més neta i que, per tant, es pot vendre a un major preu. Finalment, cal no oblidar que el procés d'esquilar de les ovelles no és una excepció i avantposa el benefici econòmic a la salut de l'animal, de manera que com que es paga per ovella esquilada i no per hora, les persones encarregades d'esquilar solen utilitzen uns mètodes cruels i sense vigilar gaire, de manera que és comú que les ovelles acabin amb ferides o amputacions de les orelles les mamelles o altres parts del cos.

Alternatives: Roba i moda sostenible

Un cop ja parlat dels casos en què la roba no és vegana pel fet d'implicar el patiment d'animals no humans en el seu procés de fabricació, arriba el moment de presentar una de les opcions que tenim si volem contribuir a conservar la salut del planeta. Encara que òbviament totes aquelles peces de roba fetes amb polièster i altres materials industrials siguin aptes per vegans, és interessant conèixer un sector de la moda on es posa per davant el respecte cap al planeta i les persones que intervenen en el seu procés: és l'anomenada moda sostenible.

Així doncs, com sorgeix aquesta moda que s'oposa a la ja anomenada anteriorment *fast fashion*? Tot comença amb la intenció de ser una resposta a tots els problemes que presenta la moda ràpida, és a dir, les greus conseqüències en la salut del planeta i les condicions miserables en què treballen els operaris de les fàbriques. D'aquesta manera, la moda sostenible rebutja el sistema de producció i consum en què es basa la moda ràpida (és a dir, la compra de més productes que els necessaris a causa del seu baix preu, el qual és possible gràcies a una altra baixada del sou dels treballadors), que és la responsable que ha acabat conduint als sous baixos de les fàbriques. En oposició a aquest sistema, el que defensa és l'ús de materials i la producció local per tal d'obtenir peces de roba de qualitat que puguin durar bastant temps, a més a més de reduir l'impacte en l'emissió de carboni i proporcionar uns salaris dignes als fabricants. Per tant, per poder portar a terme tots aquests objectius cal tenir en compte tot un seguit de factors que ho poden permetre:

- *Ús de materials sostenibles*: L'ús de matèries primeres que siguin naturals o fins i tot reciclades és indispensable per complir els objectius d'aquesta moda. Encara que tan sols

representa l'1% total dels materials que s'utilitzen en el sector de la moda, hi ha un gran ventall d'opcions a les quals els fabricants de roba sostenibles es poden agafar, com és el cas del cotó orgànic. Aquest cotó, a diferència del típic, durant el seu procés de producció no s'han emprat insecticides, fertilitzants ni cap altre producte químic, de manera que entre els seus beneficis està el fet de no contaminar l'aigua subterrània que es localitza sota la zona de cultiu i el nostre propi benefici (ja que si no hi ha productes químics, és favorable per la nostra pell en estar-hi en contacte). En definitiva, el benefici dels materials sostenibles és que un cop ja no serveixen més com a peça de roba, es pot tornar el material a la natura sense cap mena de problema.

- *Ecodisseny*: És un concepte que també es pot aplicar en altres àmbits de la vida, però en el cas de la moda fa referència al fet d'intentar aprofitar al màxim els teixits i materials a l'hora de fer les peces de roba, a més a més de dissenyar-los de manera que el seu reciclatge sigui relativament fàcil i es pugui degradar amb més eficàcia (per tant, s'eviten tots aquells elements que en dificultin el seu reciclatge com els botons i les cremalleres).

- *Millora en les condicions de treball*: Un altre dels objectius d'aquest tipus de moda és acabar amb totes les injustícies salarials i laborals a les quals se sotmeten els treballadors de fàbriques de marques de *fast fashion*, i és per això que hi ha un control per assegurar que no hi ha nens implicats en el procés de fabricació i les condicions dels fabricants són dignes.

- *Reducció de la petjada de carboni i la contaminació per productes químics*: Per reduir significativament l'impacte ambiental que té la *fast fashion* (del qual ja hem parlat), el que fan aquestes empreses de roba sostenible és reduir la quantitat de químics emprats en el procés de tractament i fabricació de la roba (siguin els tints o altres productes per tractar la matèria primera) i optar per alternatives naturals, ja que tots aquests químics acaben contaminant l'aire, l'aigua i la terra. D'altra banda, el que també es fa és reduir la petjada de carboni, ja que, com més a prop del consumidor es trobi el punt de producció, menor és l'impacte a escala ambiental, a més a més de la reducció del procés de producció de roba que també disminueix l'emissió de carboni.

- *Diferents embolcalls*: Finalment, perquè tot el procés d'obtenció de les peces de roba catalogades de sostenible tingui el menor impacte possible, cal no descuidar l'apartat

d'embolcallament, ja que el fet de substituir tot o gran part del plàstic per altres materials de més fàcil degradació com el cartó, són petits canvis que acaben provocant una diferència.

2.3. PRODUCTES HIGIÈNICS, DE NETEJA, ESTÈTICA I MEDICINA

Una altra acció que cal tenir en el moment que decideixes ser vegà és abandonar tots aquells productes d'higiene, estètica i medicina que s'allunyen dels teus principis sempre que sigui possible. Encara que no constin de productes no vegans en el seu llistat d'ingredients, la gran majoria d'aquests productes tenen tot un seguit d'experiments que s'han portat a terme amb animals durant el seu procés de testatge. Així doncs, en aquest apartat s'explicarà perquè es porten a terme aquests experiments abans de la comercialització dels productes i quines alternatives hi ha al respecte. S'explicaran alguns dels experiments més típics i finalment s'aclariran alguns temes referents a la normativa (com els casos en què l'experimentació és dubtable i es pot considerar maltractament intencionat o perquè hi ha productes en què es porta a terme i d'altres en què no).

Raó per la qual s'experimenta amb animals, eficàcia i alternatives

La raó principal per la qual es realitzen tot aquest seguit de proves en animals amb aquests productes cosmètics i d'higiene és per esbrinar què succeirà quan interaccioni amb el cos humà i valorar la seva perillositat. Així doncs, es pretén comprovar que el producte final no perjudiqui l'humà, però a costa d'aquesta comprovació són més de 115 milions els animals que participen en aquestes proves que, com s'explicarà més endavant, són molt perjudicials per a la seva salut i benestar físic encara que sempre "s'intenta que l'animal pateixi el mínim possible". I és que de fet aquestes proves ni tan sols ens asseguren que el producte no pugui reaccionar negativament amb nosaltres, ja que són tantes les diferències entre el cos dels humans i el de la resta d'animals que el resultat té una fiabilitat qüestionable. És per això que hi ha alternatives (com les que explicaré a continuació) igual de vàlides que no requereixen cap animal, a més a més que presenten múltiples beneficis tant èticament com econòmicament (ja que l'ús d'animals i el seu manteniment és més car) i científic (són uns experiments més simples i fàcils d'incorporar, fet que redueix les causes externes que poden variar el resultat). Així doncs, a causa de tot aquest seguit de beneficis,

els mètodes d'experimentació amb animals són cada cop menys utilitzats per la comunitat científica i es van substituint per alternatives com els següents.

- **Mètodes *In Vitro*:** Els mètodes *In Vitro* no requereixen animals, ja que usen cèl·lules, teixits, etc. i es fan els experiments en ambients controlats aliens al cos però amb moltes similituds. Gràcies als avenços en aquest camp apareixen nous mètodes que permeten substituir els animals en els experiments, com és el cas dels *òrgans en xips*. Consisteixen en uns xips fets de polímer transparent que contenen cèl·lules humanes cultivades per tal de simular diversos òrgans humans i comportar-se com a tal. Així doncs, aquesta idea desenvolupada per l'institut Wyss de Harvard permet estudiar la resposta que tindrem els humans a diferents productes amb més fiabilitat i precisió que no pas els experiments tradicionals fets amb animals (fet que es a què aquests xips repliquen el comportament humà). De fet, d'aquesta idea de l'Institut de Wyss n'han derivat altres com el mètode que té Ceetox per determinar com serà el comportament de la pell humana després de l'aplicació de certs productes, mètode que emprava un model de pell 3D (desenvolupat per *Mattek*) que a partir de cèl·lules humanes es simulen els trets més característics de la pell humana i es poden deixar apartats els conillets d'índies, ratolins i la resta d'animals.
- **Mètodes *in silico*:** En aquest cas, són mètodes que es poden portar a terme gràcies als avenços en informàtica. S'ha sigut capaç de desenvolupar models informàtics que poden simular (amb molta precisió) el comportament del cos humà i com reacciona aquest a diversos medicaments i productes que es volen provar. Es basen en la informació que reben d'una base de dades, i alguns dels més utilitzats són el *Red-Across* (extrapolació) i el *QSAR* (Relació estructura-activitat quantitativa).
- **Humans voluntaris:** També existeix el mètode anomenat microdosificació en què es dosifica una quantitat molt petita de la substància que s'ha de testar per veure com reacciona amb l'humà. No es pot confondre amb el testatge amb humans que es fa a l'etapa clínica del desenvolupament d'una vacuna, ja que en aquest cas és utilitzat com a estudi preclínic. D'altra banda, la imatge mèdica s'encarrega de fer representacions visuals de com és l'interior del cervell o algun altre òrgan del cos. Aquestes imatges es poden obtenir a partir de tècniques com la imatge per

ressonància magnètica (IRM) que fa servir un camp magnètic o la tomografia per emissió de positrons (TEP), la qual obté les imatges a partir del bombardeig de radiacions beta.

Proves que es porten a terme en aquests experiments

Tornant a l'experimentació animal, també és important ressaltar els experiments més emprats en aquest sector, ja que, encara que la majoria de persones en puguin estar en contra, normalment no se sap del tot com són realment aquestes proves de testatge i si se sabés molta més gent rebutjaria aquests productes per tot el procés que hi ha al darrere.

- **Prova de Draize:** Aquesta prova, que té el seu origen ja fa més de 45 anys endarrere, és probablement la més popular i de la que més s'ha parlat recentment a causa de tot el rebombori que va generar a les xarxes socials el curtmetratge *Save Ralph* (un curtmetratge realitzat per donar a conèixer el patiment dels animals en aquests tipus de proves a partir d'un conill, el protagonista, anomenat Ralph). L'objectiu de la prova Draize és valorar si el producte en qüestió pot perjudicar la salut dels humans sigui per via cutània o ocular, i és per això que dins aquesta prova hi ha dos diferents tipus d'experiments. En el primer cas, la prova cutània consisteix a afaitar el pèl de l'animal (els quals normalment són conills pels múltiples avantatges que tenen com el baix cost o la seva tranquil·litat) i treure unes quantes capes de pell amb el propòsit que la substància penetri millor la pell (cal tenir en compte que en aquestes proves s'exageren les condicions de l'animal a més a més que es barreja la substància amb un altre compost que n'augmenta encara més la reacció). Així doncs, per portar-ho a terme s'immobilitza l'animal i es pot aplicar la substància o bé mitjançant una xeringa o directament a la pell, totes dues per valorar la reacció o al·lèrgia que podria presentar el producte a l'hora d'impactar amb la pell dels humans.

D'altra banda, per portar a terme la prova Draize ocular (la qual dura set dies) el que es fa és aplicar els productes directament a l'ull de l'animal (per això s'utilitzen conills, ja que tenen uns ulls relativament grossos), fet que provoca molt de dolor a l'animal, hemorràgies, úlceres i fins i tot la seva ceguesa. De fet, com que a reacció d'aquests efectes l'instint natural de l'animal seria rascar-se l'ull o simplement

netejar-lo i això ho volen evitar perquè perjudica l'experiment, el que es fa és immobilitzar l'animal durant aquest període de temps. Finalment, no suficient amb tot el dolor al qual ja s'ha sotmès, quan acaba el període de la prova l'animal és assassinat per tal de poder observar si l'aplicació de les solucions als ulls ha repercutit d'una manera o una altra a la salut interna de l'ull.

- **Dosi letal 50 o DL50:** La DL50 és una altra de les proves més conegudes, en aquest cas encara més qüestionable, ja que els mateixos dissenyadors de la prova dubten de la seva eficàcia, a més a més que és una prova que només mesura la quantitat que és letal i no valora altres efectes que provoquin dolor a l'animal. Així doncs, la DL50 és un experiment que requereix un grup de 200 animals, els quals són obligats a sotmetre's als efectes de diferents quantitats de la substància en qüestió, sigui mitjançant la inhalació o ingestió, durant el període de temps necessari fins que morin la meitat dels animals. En aquest moment, s'atura l'experiment, però l'altra meitat que ha sobreviscut no se'n salva, ja que també se sacrifiquen per comprovar (com en el cas de la prova Draize) si la substància ha repercutit en algun òrgan intern de l'animal. Entre els efectes que provoca aquesta aplicació forçada a l'animal hi ha convulsions, diarrea, vòmits i hemorràgies entre altres.

Normativa al respecte

Per regular l'experimentació animal que es porta a terme, però, hi ha un seguit de lleis a escala europea (és el cas del qual es parlarà perquè és el que ens afecta aquí a Espanya) que intenten reduir al màxim el dolor i la quantitat de proves realitzades en els animals. Es basa en el principi de les tres R, el qual consisteix a *Reemplaçar* els mètodes amb animals per altres que no en requereixin sempre que sigui possible, *Reduir* el nombre d'animals utilitzats en els experiments i *Refinar* els experiments per tal de minimitzar el dolor i augmentar el benestar animal. No obstant això, encara que hi hagi tot aquest conjunt de lleis que en teoria haurien de protegir els animals, a l'hora de la realitat surten casos com el recent de la Vivotecnia. Cruelty Free International, una organització d'activistes contra el maltractament animal, van difondre uns vídeos que s'hi havien gravat de manera encoberta entre el 2018 i el 2020 d'aquest laboratori d'experimentació animal per contracte. Es pot

veure gràcies a les imatges que el laboratori es saltava la normativa pel que fa a les condicions dels animals, ja que aquests no rebien el tracte que es mereixien (se'ls sotmetia a proves sense anestèsia, se'ls donava cops, se'ls cridava, etc.). Malgrat tot, no s'ha sancionat l'empresa severament, ja que van tancar el laboratori en el moment que es va saber la notícia però a mitjans de juny d'aquest mateix any ja s'ha anul·lat la suspensió i poden tornar a experimentar amb animals.

Un cas completament diferent però relacionat amb l'experimentació és el que es produeix a Estats Units o Regne Unit: són països en els quals les proves amb animals ja estan prohibides, però de totes maneres el que fan moltes empreses és obtenir els resultats de les proves realitzades en un altre país. És per això que s'ha de vigilar amb aquests productes si ets vegà, ja que poden dir *no s'han realitzat proves amb animals* i sigui cert, però perquè ho hagi fet una altra empresa. És aquí on entren els certificats de Cruelty Free (lliure de crueltat), certificats són els que acrediten que un producte de cosmètica no ha significat l'experimentació amb cap animal de manera que permet als vegans saber quin tipus de producte comprar. Així doncs, si vols evitar comprar productes on s'ha maltractat animals el que s'ha de fer és assegurar-se que tinguin algun d'aquests certificats aprovats (els més comuns són Leaping Bunny i Humane Society International).

El cas dels medicaments

Finalment, tenim el cas més complicat pel que fa a aquest tipus de productes: els medicaments. Tant en el cas dels productes d'higiene com en els de cosmètica o neteja és possible escollir una opció que deixi a banda l'experimentació animal, però en el cas dels medicaments és impossible. La llei obliga que tots els medicaments s'han de provar amb animals i, posteriorment, amb humans, de manera que no tenim opció a escollir. Tanmateix, encara que tot els medicaments han estat testejats amb animals, com sempre hi ha millors i pitjors maneres de fer-ho i aquells qui realment volen evitar l'experimentació poden fer dues coses. En primer lloc, s'han d'escollir sempre aquells medicaments que són genèrics enfront dels que fabriquen noves marques. En aquest segon cas és el mateix medicament però presenta certes "millores" de manera que s'ha de tornar a provar per veure si és apte pel consum humà. A més a més, com que el medicament genèric ja ha estat testat i testat no cal que s'experimenti amb més animals. D'aquesta manera, a l'optar per

aquest tipus de medicaments redueixen el nombre d'animals amb els quals s'ha hagut d'experimentar. Finalment, la segona acció que pots prendre és denunciar i demanar que amb els nous productes farmacèutics i medicaments amb els quals s'investiga s'eviti l'experimentació amb animals i s'opti per alternatives com les ja anomenades experimentació *in vitro* o *in silico*. Són mètodes que són cada cop més efectius i segur que amb el ritme que portem cada cop s'utilitzaran encara més en lloc dels animals.

D'altra banda, un altre tema que cal tocar a l'hora de parlar de medicaments és l'ús de productes d'origen animals en la seva fabricació, ja que en molts casos certs productes poden incloure ingredients com goma laca, lactosa o gelatina. De fet, el problema d'aquest últim cas és que les càpsules de la gran majoria de medicaments estan formades a partir d'aquesta proteïna d'origen animal, encara que hi ha alternatives com les càpsules de pululano (un polímer d'origen vegetal). És per això que, encara que sigui difícil esquivar tots aquests productes i en alguns casos impossible, hi ha situacions en les quals sí que es poden evitar, de manera que sempre que sigui possible els vegans haurien d'optar per aquestes alternatives vegetals.

2.4. ENTRETENIMENT, ESPORTS I ATRACCIONS TURÍSTIQUES

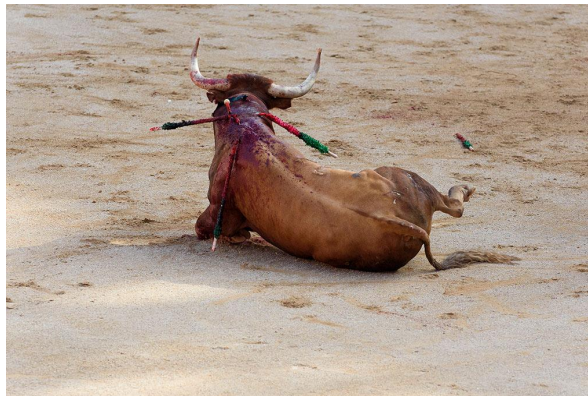
Com ja s'ha pogut veure a mesura que es tractaven els altres àmbits en els quals es desenvolupa el veganisme, l'ús dels animals com a objectes pel nostre benefici avantposant els nostres desitjos a les seves condicions s'estén en un gran ventall de camps, entre ells l'entreteniment. Encara que la majoria d'espectacles i maneres d'entretenir-nos que tenim els humans (actualment) no tenen res a veure amb el maltractament animal, n'hi ha una petita porció de la qual trobo important parlar, ja que són coses que, en alguns casos, tenim tan assumides que ni tan sols ens plantejem l'ètica que hi ha al darrere. I es ressalta actualment, ja que temps endarrere (Edat Antiga i l'Edat Mitjana) el nombre d'activitats que implicaven el patiment animal era major, canvi que demostra aquesta evolució en el pensament humà i que no pot parar fins a arribar al punt on no utilitzem els animals per satisfer les nostres necessitats, o més ben dit, els nostres desitjos.

Així doncs, parlant ja de l'entreteniment en animals es destacaran els casos més conegut, ja que, encara que n'hi ha algun on es veu molt clar aquest patiment que provoquem en els

animals (com la tauromàquia), n'hi ha d'altres on no es veu tan clar.

Tauromàquia

És impossible parlar de l'entreteniment amb animals sense ressaltar la tauromàquia, ja que és un tema que sovint porta a debat, en el qual hi ha dos grups molt diferenciats: aquells qui la defensen fins a la mort perquè és un "símbol cultural" del país o aquells que s'hi oposen perquè provoquen molt de patiment als



toros de lídia⁹. Així doncs, en aquest petit apartat el que es farà serà rebatre els arguments que utilitzen per defensar aquesta pràctica, a més a més d'explicar d'on surt tot aquest dolor que denuncien els vegans i els antitaurins (ja que no cal ser precisament vegà per estar en contra de la pràctica).

- *El toreig no té com a objectiu fer patir a l'animal*: Òbviament que aquest patiment no és l'objectiu principal de la tauromàquia, només faltaria. El problema, però és que independentment de si la intenció dels torers és que el toro pateixi, aquest ho fa, ja que tant si guanya com si perd l'enfrontament amb el torer, té la mort assegurada. De fet, aquest és un altre senyal que la lluita no és justa (els propis taurins ja diuen que el resultat està dictaminat des d'un principi: el toro ha de morir i l'humà ha de sobreviure). Així doncs, defensar la tortura dels toros amb l'argument de *l'objectiu principal no és el seu patiment* és insostenible, ja que des del moment en què neix està destinat a arribar a l'espectacle final que posa fi a la seva vida.

- *Són art i tradició*: Realment el fet que sigui tradició justifica la pràctica? Arreu del món hi ha moltes altres pràctiques com per exemple la circumcisió obligatòria dels jueus o la mutilació genital femenina que són tradició perquè es porten fent des de molt temps endarrere, però segueixen essent horribles. Pel simple fet de ser humans hauríem d'entendre que algunes tradicions han de deixar de formar part en el present i el futur i s'han de quedar en el passat per tot el que comporten (en el cas dels toros patiment). D'altra

⁹ Imatge 3: Toro caigut a la plaça de toros en els Sanfermines

banda, pel que fa a l'art no es pot negar que pot arribar a considerar-se art, ja que és subjectiu i cadascú pot fer-ne la valoració que vulgui, però en el moment que hi ha tota una tortura i la seva mort al darrere perd la validesa que li pugui donar el fet de ser art. Com reaccionaríem si un corrent d'artistes es dediqués a fer escultures que són persones de veritat que han sigut assassinades? Ningú hi estaria a favor o ho consideraria art, i encara que pot semblar una mica exagerat, té la mateixa justificació que la tauromàquia quan es diu que és art o cultura.

- *El toro viu molt bé fins que té 4 anys*: Encara que això sigui cert, la pregunta és: I després d'aquests quatre anys? La resposta és senzilla, ja que acaba assassinat de totes maneres. Els taurins argumenten sovint que si els antitaurins sabessin com viu el toro no estarien tan en contra del fet que es continués amb la tradició, però malgrat que pugui tenir una vida còmoda el seu únic fi és ser toreadat.

- *Si no fos pel toreadat, s'extingirien*: Tenint en compte que el toro de lídia és una variació del toro que a partir de la nostra acció i la selecció que n'hem fet ha acabat essent l'animal gros i brau que és, no es pot extingir perquè no és una espècie sinó que és una variació. De fet, l'únic que passaria en el moment que deixessin d'existir els toros braus és que els toros que hi hauria serien l'animal tranquil que pastura i només actua agressivament quan ha de defensar territori que era en un principi.

La llista podria continuar i continuar, però al cap i a la fi són tota l'estona el mateix: excuses que encara que en un principi pugui xocar i provocar que algú es plantegi si realment és tan dolent el toreadat, en el moment que t'informes mínimament del tema t'adones que la realitat és una altra.

Zoològics, aquaris i circs amb animals

Unes altres formes d'entreteniment en les quals els animals són el centre d'atenció i al darrere hi ha un gran patiment per part seva o un comportament antinatural són els zoològics, els aquaris i els circs amb animals. Encara que l'últim cas estigui més visibilitzat, ja que a partir del 2015 es van començar a prohibir molt més, els tres casos són bastants similars i els primers dos segueixen essent una de les activitats preferides pels nens, de manera que hi ha la necessitat d'explicar per què aquestes formes d'entreteniment

són negatives cap als animals per tal que aquells qui ho llegeixin s'adonin de tot el que hi ha al darrere i no ho consumeixin més.

Per començar parlarem dels zoològics i els aquaris, dues formes d'entreteniment molt semblants a les que cal posar l'ull més a sobre, ja que no només ofereixen unes condicions miserables als animals que hi viuen, sinó que proporcionen una visió irreal i equívoca del regne animal als nens i infants (els principals consumidors d'aquesta activitat per culpa de les escoles). Els tipus d'animals que trobem en els zoos i aquaris poden arribar a ser molt variats (des de micos a lleons passant per dofins), però tots tenen en comú que són animals salvatges que es retenen en contra de la seva voluntat i se'ls priva de les seves necessitats vitals com córrer, saltar, jugar, etc. Aquesta privació de la llibertat i les seves necessitats en part ve pel fet de tenir-los tancats en gàbies i amb barrots, però també pels terrenys/hàbitats dels quals disposen, els quals la gran majoria dels cops són antinatural i provoquen patiment a l'animal. De fet, en els casos on els animals han de viure dins una gàbia i amb un terreny de ciment o algun material semblant és comú que desenvolupin lesions a les extremitats i articulacions. Això no obstant, el fet de retenir-los no només té conseqüències físiques sinó que psicològicament també presenten problemes que es manifesten amb els típics moviments que fan els elefants, primats o altres animals, lluny de ser un ball o una manifestació de com de bé s'ho passen. I quina justificació tenen a darrere els zoos? Doncs diuen que porten a terme una funció pedagògica i que per això és tan important portar-hi els nens, perquè aprenguin sobre el regne animal. En un passat sí que podria ser que si no fos pels zoos els nens no serien capaços de conèixer més sobre aquest món (tot i això, no ho estic justificant), però tal com està el món actualment i, amb la tecnologia de la qual es disposa, és ridícul pensar que veure un lleó a una gàbia on no es pot moure amb llibertat és la millor opció que es pot oferir als nens com són els lleons.

A més a més, però, també tenim el cas dels circs amb animals, el qual malgrat incorporar la paraula circ en el seu nom, substitueix tota la diversió i gràcia dels circs convencionals per maltractament i altres formes de poder dels humans cap als animals. Els pallassos, malabaristes i trapezistes són substituïts per tigres, elefants i altres animals salvatges, els quals, com que actuen en contra de la seva voluntat, s'han de sotmetre a un dur procés d'entrenament abans no estan preparats per actuar. No obstant això, malgrat que

l'entrenament sigui la principal font de dolor dels animals de circ, també cal tenir altres factors com el transport o les condicions en què viuen. Com que els circs amb animals tenen la característica de no instal·lar-se en un sol lloc i anar-se traslladant pels diferents llocs on es fan les representacions, el transport dels animals del circ i les condicions en què ho fan són miserables. No estan protegits de condicions externes com els canvis de temperatura o els fenòmens meteorològics, ja que els transporten dins d'uns camions semblants a gàbies amb barrots de ferro en les quals no es poden arrecerar del sol o la pluja, a més a més que aquesta gàbia els proporciona un espai insuficient en el qual poder estar còmode durant aquest transport. Això no obstant, les males condicions no només es produeixen quan es transporten els animals sinó que quan estan instal·lats segueixen: viuen amb una mala higiene i si els domadors creuen que el comportament que tenen no és el que haurien de tenir se'ls castiga sense menjar o aigua. Tot aquest conjunt de circumstàncies i la sensació d'aïllament i solitud que tenen acaba repercutint en la seva salut, provocant en alguns casos extrems l'automutilació en micos o elefants.

Així doncs, tornant al tema principal, l'entrenament, se'ls castiga tant físicament (a partir de cops de barres de ferro, fuets i punxes) com psicològicament (sovint no se'ls dona menjar fins que executen l'activitat tal com toca de manera que associïn el plaer de menjar amb el que han de fer) per tal que actuïn de la manera que els domadors desitgin. Tots aquests càstigs s'apliquen per tal que l'animal acabi duent a terme activitats i adaptant comportaments antinaturals, com per exemple el cas en què elefants o altres animals aixequen les potes: el públic sol pensar que relaciona el crit o gest del domador amb aixecar les potes i per això ho fa, però el que en realitat ha passat és que l'animal estava sobre una base que cada cop que el domador cridava emetia una descàrrega elèctrica per fer-lo saltar (relacionant així els dos estímuls). Així doncs, cal acabar amb un espectacle que des de petits ja ensenya als nens que els animals estan allà per servir-nos i actuar sota les nostres ordres, sobretot tenint en compte que hi ha l'alternativa de circs que no utilitzen cap animal en els seus números. Cal tenir en compte també que ja són molts els països que s'han unit a la iniciativa de prohibir aquest tipus de circs com Espanya, fet que dona molt per pensar sobre l'ètica al seu darrere.

Hípica, equitació i carrosses de cavalls

Quan pensem en un cavall segurament que ens ve al cap la imatge d'algú muntant un cavall i no ell sol. Tenim tan arrelat el concepte que els cavalls estan aquí per portar humans que la majoria ni tan sols es qüestiona si realment això no és perjudicial per l'animal, fet que ens ha portat a tenir l'hípica o altres activitats amb cavalls com algunes de les formes d'entreteniment amb animal més ben acceptades. És normal sentir gent queixar-se que la gent pugui sobre elefants a l'Índia o fins i tot dels zoològics, però en el moment que es menciona l'hípica a gairebé tothom li sembla bé. No obstant això, la realitat és que totes aquestes activitats tenen conseqüències negatives en la salut de l'animal, sobretot en curses o competicions d'alt nivell. A escala física, principalment totes les lesions que poden afectar els cavalls són a causa dels cops, caigudes o mals moviments que poden fer durant aquesta activitat d'alt risc. S'exigeix un rendiment molt elevat als cavalls, el qual pot provocar el seu cansament i això és un factor que fa que el cavall sigui encara més favorable a patir lesions (a més a més d'altres com no entrenar prou bé el càrdio, la flexibilitat i els propioceptors). Això no vol dir que no puguin patir mal d'altres maneres, ja que el mos (la part de la brida que s'introdueix a la boca del cavall i serveix per indicar al cavall les ordres del genet) provoca dolor a la boca del cavall, obligant-lo així a actuar tal com la persona vol per por a patir més mal.

D'altra banda, encara que el cas en què una família té molt tros de camp on el cavall pot córrer i s'hi puja a sobre només per passejar sigui millor que no el dels de competició, hi segueix existint una cosificació. Si simplement cuiden el cavall però no pugen sobre seu perfecte però sinó, per què es fa? Hi ha realment una necessitat? Fa segles com a mínim tenia un objectiu fer-ho, però actualment només és una forma més d'oci, de manera que encara que es digui que se l'estima molt segurament se'l vegi com un objecte més i no com una vida. D'altra banda, el cavall potser no es queixa perquè és un animal molt dòcil i precisament l'humà va escollir muntar-los a ells i no als lleons o altres més hostils.

Tancant el tema dels cavalls, cal tornar a les activitats on el dolor és major, ja que no podia deixar el tema sense mencionar les carrosses de cavalls. Aquestes carrosses que són portades per cavalls en ciutats com Sevilla o Madrid (a Barcelona ja es van prohibir) no són més que una altra forma d'explotació animal disfressada d'activitat turística. Els cavalls

fan jornades molt llargues de treball durant les quals reben poca aigua, fet que en sumar-ho amb la calor (sobretot en ciutats com Sevilla on hi ha pics de 45 °C) i el cansament de portar la carrossa, el conductor i les persones que paguen el viatge acaben provocant molts desmaiaments de l'animal.

Caça i pesca esportiva

Unes altres activitats que van molt lligades i comporten un gran nombre anual de morts i animals que han patit són la caça i la pesca, encara que per alguna raó el segon cas es veu més acceptable que no el primer. En el cas de la caça existeixen dos grups: aquells qui ho fan per qüestions de supervivència en països subdesenvolupats i on hi ha molta pobresa (dels quals no parlarem a causa de la seva situació), i per altra tenim aquells qui viuen en països desenvolupats i, per tant, no requereixen la caça per sobreviure, sinó que la veuen com una forma més d'entreteniment (dels quals sí que es parlarà).

Així doncs, al parlar de la caça és important saber com justifiquen els caçadors la seva activitat. Sovint hem sentit dir que la caça és necessària per mantenir els cultius i els boscos o regular el nombre d'animals en els boscos, però no és així. Realment, el mal que provoquem en la salut dels boscos amb la caça és major que no el que farien els animals de manera natural, ja que la caça els estressa i acaben destrossant molts més cultius i plantacions (fruit de la por que senten i l'augment de gana per culpa de l'estrès). D'altra banda, pel que fa a la regulació del nombre d'animals no és més que una altra excusa per continuar caçant: les diferents poblacions d'animals tenen els seus propis mètodes per regular-se i no fa falta la nostra intervenció, ja que en països com Colòmbia o Costa Rica on la caça està prohibida no s'ha observat un creixement desmesurat del nombre d'individus. Finalment, una de les altres principals conseqüències de la caça (ja que n'hi ha d'altres com la contaminació, però que no venen a lloc per la poca relació amb el veganisme) és l'eliminació d'espècies en perill d'extinció: la caça ha estat responsable de l'extinció d'espècies com el rinoceront negre de l'oest (els caçadors volien les seves banyes) o el cas de la cabra pirinenca (una subespècie de l'herc que es trobava en els Pirineus), i si el que realment es vol és conservar espècies el que s'hauria de fer seria prohibir la caça i prendre exemple de països com Colòmbia.

Un cop aclarit el tema de la caça és el moment de parlar de la pesca esportiva. Encara que

sigui una activitat que els humans la relacionem amb tranquil·litat i pau, com la resta de formes d'entreteniment rebutjades pels vegans té un patiment al darrere. En el moment que es pesca un peix i aquest surt de l'aigua, a conseqüència del canvi de pressió que es produeix és comú que les brànquies col·lapsin i la bufeta natatòria (òrgan que els permet variar la seva densitat en funció de la profunditat en què es troben per tal d'ascendir o descendir) pot trencar-se, sense parlar de les ferides que els deixen els hams a la boca o a l'interior del cos si l'animal se l'empassa, ferides que poden debilitar-los tant que malgrat que siguin retornats al mar acabin morint per culpa de l'esgotament. I és que el fet que un cop pescats es retornin al mar no només té les explicades conseqüències físiques sinó que psicològicament el peix també pot sortir afectat, trastorn que pot desencadenar a la mort.

Atraccions turístiques amb animals

Finalment, ja gairebé per acabar amb aquest apartat tenim tot el conjunt d'atraccions i activitats turístiques que comporten la participació involuntària d'animals exòtics i salvatges en activitats com muntar a sobre seu. Totes aquestes activitats serveixen per captar l'atenció dels turistes que, com que no estan acostumats o simplement no haver vist mai animals com elefants o camells, acaben cedint i hi acaben participant, de manera que mentre uns es beneficien personalment i altres econòmicament, els protagonistes de les activitats (els animals), passen una mala estona i actuen en contra de la seva voluntat. És per això que malgrat el fet que siguin animals que no estem acostumats a veure i la curiositat pugui temptar, hem de tenir una mirada objectiva i veure que no és una pràctica ètica. És per això que, o bé per falta d'empatia o per desconèixer d'on sorgeix el seu malestar, és indispensable tractar aquest tema, sobretot les més comunes i normalitzades.

L'activitat turística que implica el patiment animal amb més popularitat segurament és muntar animals com camells, elefants i estruços (encara que aquest últim cas soni estrany és més popular del que sembla a alguns països). És semblant al ja explicat cas dels cavalls, amb la diferència que l'activitat es transporta a altres països com Índia, Tailàndia o Sri Lanka i l'animal crida més l'atenció. Si t'hi pares a pensar es veu molt clar que l'activitat a la qual es veu obligat a participar (la majoria de cops serveix de transport, com si fos un taxi) no és natural i, en cas que es trobés completament lliure, no seria una activitat que tingués moltes ganes de fer. És per aquest fet d'anar en contra dels seus desitjos que aquest

tipus d'animals són entrenats per controlar el seu comportament i quedin sotmesos a les ordes del *mahout* (el seu cuidador), i perquè això passi no hi ha cap altra manera que recórrer a mètodes violents, els quals fan actuar a l'elefant amb por de ser castigat (càstigs que tenen les seves conseqüències i l'animal queda amb marques psicològiques i físiques com moviments repetitius o marques d'objectes punxeguts). No obstant això, el seu maltractament no acaba en el moment que ja està controlat, sinó que el fet de carregar pesos que poden arribar als 150 kg, el poc temps de repòs, la gana, set i la calor són factors que també van desgastant l'animal i provoquen que la seva esperança de vida baixi considerablement. Per sort, és una activitat de la qual cada cop es visibilitza més el maltractament i com a conseqüència es consumeix en menor quantitat, de manera que amb una mica de sort d'aquí a uns anys ja no es portarà a terme.

D'altra banda, una activitat turística de l'estil que també és molt popular és tot el conjunt d'animals que són obligats a posar davant les càmeres amb els turistes per tenir un record «bonic» de les vacances. Entre aquests animals els més comuns són els micos, els lloros i les serps, animals que en lloc de passar-s'ho bé amb la vida en estat salvatge que haurien de tenir, es veuen obligats a passar hores i hores amb humans per fer les fotos i, encara que tots els *flash* que l'il·luminen poden repercutir en la seva salut (provocant ceguera), el maltractament més fort prové dels productes que ingereix per actuar com volen que actuïn i de manera pacífica, a més a més del fet d'acabar el dia dormint a la seva gàbia separat de la mare i la seva família.

La llista d'activitats com aquestes podria continuar i continuar amb exemples com nadar amb dofins (dels quals molts s'acaben suïcidant perquè no poden aguantar tot el soroll al qual estan exposats pel seu fi oïda) o els parcs de tigres, però no és necessari, ja que el missatge ha quedat prou clar: totes les activitats d'entreteniment que comporten la participació d'animals, tenen al darrere un procés en el qual se'ls ha maltractat per tal de ser controlats i sotmesos, procés del qual es té cert desconeixement i estic segur que, en cas que es donés més a conèixer, la participació en tals activitats disminuiria considerablement.

Mascotes i animals de companyia

Finalment per acabar l'apartat d'entreteniment toca tractar un tema relativament corrent que surt quan parles del veganisme amb algú que no ho és: les mascotes. Normalment, les

persones es pregunten si no trenques amb els teus ideals en el moment que ets vegà i tens una mascota, ja que estàs dient que et pertany i, per tant, el veus com un objecte. O no? És un tema bastant complex, ja que depèn de molts factors: el tipus d'animal, l'entorn on viu, la situació, la relació amb l'amo... En haver-hi tantes variables és normal que fins i tot dins els vegans en si es generin diversos punts de vista i no hi hagi una visió del tema compartida. Per tant, com que hi ha una diversitat d'opinions, el que es farà és explicar el punt de vista que comparteixen gairebé tot els vegans, encara que sempre hi pugui haver excepcions.

De les diferents variables que determinen si pots tenir una mascota en concret i seguir-te considerant vegà la principal és el tipus d'animal. Aquí es poden produir 3 casos: pot ser que la mascota sigui exòtica (com un tigre, per exemple), domesticada (com els gats o gossos) o domada (com és el cas dels lloros). La diferència entre els dos últims pot provocar confusió, ja que són termes que s'assemblen molt, però la diferència cau en què els domesticats són aquells que s'han escollit de manera selectiva ja des d'un temps endarrere i se'ls ha criat per tal de poder viure conjuntament amb els humans (de manera que presenten diferències amb els seus avantpassats, ja que abans eren salvatges, però ara requereixen l'ajuda dels humans per viure), mentre que en el cas dels domats són tots aquells que no requereixen l'ajuda dels humans, però si l'accepten (és a dir, encara que en un principi s'allunyarien de la nostra presència, s'han domat de manera que ara es comporten de manera tranquil·la en presència d'humans). En el primer cas i el tercer la resposta és negativa: des d'un punt de vista vegà no és ètic que aquests animals tinguin la funció de fer companyia als humans. Quina necessitat hi ha en allunyar aquests animals del seu hàbitat natural, i en la majoria de casos de la seva família, per tal de donar-los un estil de vida completament diferent del qual haurien de tenir de manera natural? Al cap i a la fi l'únic objectiu que hi ha al darrere és l'entreteniment humà, de manera que l'estat de l'animal passa a segon pla. I és que encara que en la gran majoria de casos els animals en qüestió visquin una vida digna i amb comoditats, no és l'estil de vida al qual estan destinats a viure, de manera que no és estrany sentir parlar de casos en què les mascotes exòtiques han presentat actituds agressives cap als seus amos per culpa de l'estrès o altres emocions que han acabat desenvolupant a causa de la situació antinatural a la qual han estat sotmesos. Alguns exemples d'aquests animals exòtics o domats que s'han allunyat del seu

hàbitat natural per complir una funció entre els humans són les serps, els tigres, les iguanes, els lloros, etc. D'altra banda, però, en el cas dels animals domesticats la resposta és una altra i arriba el moment de respondre una de les preguntes més formulades: Un vegà pot tenir gos o gat? La resposta que comparteixen gairebé tots els vegans és afirmativa. Però la pregunta és Per què? Cal tenir en compte l'evolució que han tingut els gossos fins a l'actualitat: en un principi eren llops, però per culpa del contacte amb els humans van anar modificant algunes de les seves actituds fins a arribar en una situació en què eren uns animals molt més tranquils i fàcils de conviure amb ells que amb els seus avantpassats. Així doncs, aquest canvi produït ja fa molt de temps endarrere (s'estima que entre 10000 i 40000 anys) justifica que els humans podem conviure amb ells, ja que actualment els gossos ens necessiten per viure una vida digna, ja que no sobreviurien al bosc. Malgrat això, molts vegans no justifiquen el canvi que es va produir en el moment de passar de llops a gossos. Al cap i a la fi és una modificació brutal d'una espècie i el seu comportament pel benefici humà (ja que tota aquesta adaptació als humans va ser provocada per tal que poguessin ajudar-los i els servissin de companyia).

Deixant a banda el tipus d'animal que és hi ha un seguit de factors en els quals també cal posar interès. Proporcionar un bon indret en el qual l'animal pugui viure correctament i complir les seves necessitats és igual d'indispensable que hi hagi una bona relació entre l'humà i l'animal: per molt que sigui acceptable tenir un gos, si aquest ha de viure a un pis de 80 m² i no disposa d'un jardí en el qual pugui córrer, el millor per l'animal seria anar a viure amb alguna altra persona encara que l'amo el pugui estimar molt. Aquí, però, és quan entra un tema molt relacionat amb aquest: la cria i adopció d'animals. En el moment que algú té un gos o gat, pot ser que hagi arribat a les seves mans per dos camins: o bé ha anat a un lloc on en crien i l'ha comprat o bé l'ha adoptat o rescatat del carrer. En el cas dels vegans l'única opció viable és la segona, ja que en el moment que compres un gat o gos estàs subvencionant un sector de la indústria que es beneficia a base de maltractament animal (cal tenir en compte que en els llocs on els crien es veu a la femella com una màquina capaç de tenir fills i se la tanca en una gàbia). A més a més, actualment hi ha més gossos en el món que no pas famílies que en volen, de manera que l'opció d'adoptar és molt més responsable tenint en compte que les gosseres estan plenes.

3. CAUSES I IMPACTES DEL VEGANISME

En el moment que una persona decideix ser vegana pot ser per diverses raons, i encara que cadascú pot tenir la seva pròpia, normalment quan algú pren aquesta decisió és per alguna de les següents raons: l'ètica que hi ha darrere el consum de productes animals, qüestions de salut i la petjada ecològica. L'argument de la salut i la petjada ecològica tenen un recolzament més científic ja que hi ha varis estudis que han demostrat els beneficis d'una dieta vegana, a més a més de l'enorme impacte que tenim en el planeta si la nostra dieta incorpora aliments animals. D'altra banda però, el fet que algú decideixi ser vegà per qüestions ètiques és merament filosòfic, encara que hi hagi tot un seguit de drets bàsics que haurien de tenir els animals no humans (de la mateixa manera que les persones). Així doncs, en aquest capítol aprofundirem en les ja anomenades raons per les quals algú pot ser vegà, ja que poden ajudar a algú que està dubtant si fer el pas o no (a la vegada que també permetrà a tots aquells que no tenen gaire noció del tema conèixer una mica més sobre el veganisme).

3.1. ÈTICA ANIMAL

Els motius ètics són la principal raó per la qual els vegans es decanten per aquest estil de vida. El seu argument es basa en el fet que les condicions en les quals estan sotmesos els animals durant la seva vida i la seva mort no tenen una justificació, ja que actualment es pot sobreviure perfectament sense aquest tipus de productes que provoquen el patiment animal, de manera que consideren el seu consum moralment incorrecte. És precisament això el que treballa l'*ètica animal*, la qual és una branca de la filosofia que estudia el reconeixement moral que haurien de tenir els animals i, per tant, quines són les obligacions morals que tenim els humans respecte ells. Aquí és on es poden trobar dues posicions diferents: aquells qui creuen que els interessos dels humans poden sobreposar-se al de qualsevol altra espècie (antropocentrisme), i aquells qui consideren que s'han de respectar els seus interessos sense tenir en compte la seva espècie. Com és lògic, els vegans pertanyen a aquest segon grup, i per entendre més aquest posicionament s'explicaran els arguments utilitzats pels diferents grups.

Antropocentristes i la seva oposició

Els que defensen l'Antropocentrisme dins de l'ètica animal es basen en l'enunciat que *els humans som els únics éssers moralment considerables*, o si més no a un major nivell. Per defensar aquesta afirmació s'usen principalment tres arguments: la diferència de capacitats entre els animals no-humans i els humans ens atorga el dret de realitzar aquesta separació; el fet que els humans empatitzem molt més entre nosaltres que amb la resta d'animals i, per tant, podem discriminar la resta d'espècies; i que els humans som més forts i aquesta situació de poder ens permet col·locar-nos per sobre la resta d'animals.

La contraargumentació que fan els vegans per aquest primer motiu és molt senzilla: si el fet que la resta d'animals tinguin una capacitat intel·lectual diferent és motiu suficient per discriminar-los, aleshores també s'ha d'acceptar una discriminació entre els mateixos humans en funció dels graus intel·lectuals (sortint perjudicats els discapacitats mentals i fins i tot els nens petits o nadons). D'aquesta manera, l'única manera per justificar el mateix tracte entre els humans és acceptar el mateix tracte cap a la resta d'animals, ja que s'ha de rebutjar la idea que el respecte ha de venir donat en funció de les capacitats.

D'altra banda, pel que fa a l'argumentació de què els humans tenim més empatia i connexió entre nosaltres i, per tant, podem discriminar els animals no-humans, es pot contraargumentar amb què no tots els humans tenen una connexió entre ells ni cap mena de relació, però així i tot a ningú prou assenyat se li acudiria discriminar a algú pel fet de no empatitzar amb ell. És més, aquesta empatia és molta subjectiva, ja que, per exemple, aquells qui tenen gos segurament empatitzen molt més amb ell que no pas amb algú fora de la seva família o el seu cercle d'amistats.

Finalment, pel que fa a l'argument de la relació de poder, si es justifica amb aquest argument també s'està justificant l'esclavitud o la resta de discriminacions per relació de poder que s'han produït al llarg de la història que tenen el mateix. Si es pensa que pel fet de situar-nos per sobre en aquesta "piràmide de poder" (encara que no és així, ja que hi ha molts animals superiors als humans en molts aspectes) ens dona l'autoritat de tractar-los amb menys respecte, també s'està justificant el sistema polític de l'edat mitjana i l'esclavitud.

Altrament, els vegans defensen que respectar la resta d'espècies animals i les seves llibertats és necessari des del moment que aquests són agents morals (és a dir, poden exercir un bé com per exemple la bona companyia) però també pacients morals (poden patir dolor).

Especisme, l'origen del conflicte

Un concepte clau que cal entendre a l'hora de parlar d'ètica animal és l'especisme, terme que es va començar a utilitzar pel psicòleg Richard D. Ryder i, com el seu propi nom indica, fa referència a la discriminació que es fa en funció de l'espècie. D'aquesta manera, l'especisme consisteix a realitzar una separació entre els diversos individus en funció de la seva espècie i tractar-ne uns favorablement pel fet de ser una espècie en concret, normalment la humana. Així doncs, algú especista és aquell qui negligeix el desig de viure que tenen els animals per tal de portar a terme els seus objectius. Això no obstant, l'especisme no és un comportament que només realitza una diferenciació entre els animals no-humans i els humans, sinó que entre els mateixos animals constantment realitzem discriminacions. Per què a Espanya trobem d'allò més normal menjar un conill, però ens sembla aberrant que en països asiàtics menjar gos sigui d'allò més comú si hi ha països on aquests mateixos conills serien mascotes? Aquest altre tipus d'especisme va molt lligat amb la cultura del nostre país, ja que tractem més favorablement alguns animals que uns altres quan realment tots senten per igual i podem arribar a empatitzar amb tots.

Al parlar d'especisme també és important parlar de la contradicció en la qual cau en molts casos quan es tenen comportaments especistes però es lluita en contra de problemes diferents però amb unes bases semblants (no tractar algú de la mateixa manera a causa de les diferències), com per exemple el cas del feminisme o el racisme. Encara que siguin conflictes diferents, van molt més relacionats del que ens pensem: quina lògica té lluitar a favor dels drets de la dona i condemnar la violació si llavors mantenim la indústria de la llet, la qual viu a base d'embarassar vaques en contra de la seva voluntat (violació) per tal d'obtenir un benefici? Malgrat que pugui semblar una comparació molt exagerada, per sort en un futur ens començarem a adonar de la semblança que tenen aquestes diverses discriminacions i s'acabarà condemnant l'especisme de la mateixa manera que la resta d'injustícies.

3.2. SALUT

En el moment que anuncies que ets vegà o es produeix algun debat al respecte, un dels temes que més sonen és el famós anunciat que *Una dieta vegana no és completa*. És una frase que aquells qui no són vegans repeteixen contínuament, però és realment així o simplement es va repetint sense que ningú ho comprovi perquè ho hem sentit dir? La realitat doncs efectivament és que no, una dieta vegana no té per què ser incompleta, però amb això no vull dir que no ho pugui ser sinó que si se segueix com toca i es té constància de tots els nutrients que necessitem per estar saludables fins i tot presenta beneficis respecte a una dieta omnívora. És per això que vora el 17% dels vegans ho són per motius de salut. Això no obstant, si no se segueix com toca òbviament pot repercutir en la nostra salut i perjudicar-nos, però això no només pot passar amb els vegans, de manera que l'argument de *No tens els suficients nutrients* és insostenible, ja que si en algun cas això passa no és per culpa de la dieta si de la manera en què se segueix. Així doncs, a continuació s'exposarà perquè una dieta vegana sí que pot ser completa, quins beneficis presenta aquest estil de vida en l'àmbit de la salut i quins inconvenients ens pot presentar el consum de carn i altres productes d'origen animal.

Una dieta vegana és completa?

A l'hora de parlar d'una dieta completa ens referim a una dieta que inclou tots els nutrients que són necessaris per al nostre organisme en la quantitat necessària, i el cas de la vegana no és una excepció. Per assegurar-nos que incloem la quantitat necessària, doncs, en aquest apartat farem un repàs dels principals nutrients amb els quals hem de vigilar al ser vegans, com aconseguir-los, què pot passar en cas que no ingerim la suficient quantitat i altra informació. En total, normalment hem de vigilar amb els 6 nutrients següents:

- **Proteïnes:** Les proteïnes són indispensables pel nostre organisme, ja que són les encarregades de fer créixer i mantenir les nostres cèl·lules i teixits. A l'hora de parlar de proteïnes també és important saber què són els aminoàcids (les unitats bàsiques que formen les proteïnes), ja que és imprescindible que el nostre organisme disposi dels 20 que existeixen. No obstant això, només ens hem de preocupar d'ingerir durant els nostres àpats 8 aminoàcids concrets (entre ells es troben la isoleucina, la lisina i el triptòfan, per

exemple), que són els anomenats aminoàcids essencials. Els 12 restants, els no essencials, no cal que es trobin en la nostra dieta, ja que el mateix cos és capaç de generar-los a partir dels que nosaltres incorporem. Així doncs, per assegurar-nos que el nostre cos conté tots els aminoàcids necessaris és rellevant tenir constància de què mengem i, encara que en el cas d'una dieta amb carn sigui més fàcil de fer, seguint un estil de vida vegà també es poden obtenir tots, ja que si seguim una dieta variada és molt difícil que no consumim algun aminoàcid. Això no obstant, per assegurar-nos que els ingerim tots podem fer-ho a partir de la combinació d'aliments. L'exemple més típic és el dels llegums i els cereals: com que els cereals no contenen lisina (un dels aminoàcids essencials) però tenen un alt contingut en metionina i cistina i en el cas dels llegums és al revés, en combinar aquests dos tipus d'aliments en un àpat obtenim la quantitat perfecta de proteïna.

D'altra banda, com que molts cops es diu que els aliments animals tenen una proporció molt més gran de proteïna i, per tant, són molt millors pel nostre organisme, a continuació s'adjunten alguns dels aliments més típics (tan vegans com no) que proporcionen una quantitat similar proteïna al cos acompanyats de la seva perspectiva quantitat per 100 grams, ja que hi ha molts aliments d'origen vegetal com llegums (cigrons, llenties, soja, azukis...), derivats de llegums (tofu, tempeh, heura...) i llavors (de carabassa, sèsam i xia) que tenen un contingut bastant elevat.

<i>Aliment (vegetal o animal)</i>	<i>Quantitat de proteïna per 100g</i>
Soja	37 g
Cacauets	24 g
Soja texturitzada	50 g
Seità	35 g
Vedella	21 g
Conill	23g
Porc	18g

- **Ferro:** Un altre nutrient essencial pel cos que cal regular és el ferro perquè és el que

utilitza el nostre cos per fabricar les proteïnes hemoglobina i mioglobina, la primera encarregada de transportar l'oxigen cap als diferents òrgans (de la mateixa manera que transporta el diòxid de carboni cap als pulmons). El fet de no ingerir la suficient quantitat de ferro pot tenir efectes negatius en la nostra salut, com podria ser l'anèmia causada per falta d'aquest metall. No obstant això, un consum excessiu tampoc és beneficiós, ja que si el nostre cos obté massa ferro també pot presentar problemes com per exemple més dificultat a l'hora d'absorbir el zinc. Cal tenir en compte, però, que la falta de ferro no és un problema que vingui pel fet de ser vegà sinó que pot venir per altres factors externs (com per exemple problemes amb la menstruació en el cas de les dones). Hi ha molts aliments vegetals que tenen quantitats elevades de ferro i ens poden proporcionar la necessària (la qual varia en funció de l'edat i el sexe), de manera que el consum de ferro no ha de ser una preocupació més gran pels vegans que per la resta de persones. El que sí s'ha de tenir en compte és el grup al qual pertanyem, ja que en funció de l'edat, el gènere o altres paràmetres la quantitat de ferro que el nostre organisme requereix varia una mica. Per exemple, en el cas dels homes (fins a 50 anys) es necessiten 8 mg diaris però en el de les dones (també fins a 50 anys), uns 18 mg.

Així doncs, com ja s'ha dit anteriorment, hi ha bastants aliments d'origen vegetal que contenen una gran quantitat de ferro, com per exemple les faves seques (100 g n'aporten 8,5 mg, la quantitat que requereix un home adult en un dia), les llenties (7,1 mg per 100 g), les mongetes (6,7 mg per 100 g) o els cigrons (que aporten més o menys la mateixa quantitat que les mongetes). No obstant això, els aliments d'origen vegetal presenten un problema comú: la dificultat d'absorció del ferro. Això es deu al fet que el ferro pot ser de dos tipus ("hemo" i "no hemo") i el d'aquests tipus de productes és "no hemo", fet que en dificulta l'assimilació i encara que puguin arribar a contenir molt ferro, si no s'acompanya de la quantitat necessària de vitamina C (amb productes com el bròquil o els cítrics com la llimona), l'absorció del ferro per part del nostre organisme pot arribar a ser insuficient. D'altra banda, en els aliments d'origen animal que aporten ferro (com per exemple la botifarra, la qual conté 6,4 mg per 100 g) això no és un problema, ja que el ferro és "hemo" i el cos l'assimila amb molta més facilitat.

- **Calci:** El calci és un altre nutrient que encara que no ha de presentar cap problema pels

vegans (tal com veurem a continuació), hi ha una forta creença que només n'aporta la llet i que, per tant, aquells qui l'exclouen de la dieta en tenen un dèficit, de manera que és interessant explicar per què això no és així. El calci és un mineral indispensable per la formació i el manteniment dels ossos i dents (és la seva funció principal), encara que també és útil per la contracció muscular i els vasos sanguinis, a més a més de controlar el correcte funcionament del sistema nerviós i secretar algunes hormones i enzims. D'aquesta manera és indispensable conèixer quin tipus de productes hem d'incloure a la nostra dieta i en quina quantitat, ja que si no és la quantitat necessària se'ns poden presentar problemes com l'osteoporosi (una malaltia que augmenta el risc de fractura dels ossos). Així doncs, alguns d'aquests aliments d'origen animals que poden proporcionar la quantitat de calci necessària són les ametlles (de 100 g obtenim 60,5 mg de calci), la col kale (150 mg per 100 g) i els pistatxos (136 mg per 100 g). Així doncs, cal desmitificar la famosa frase de què la llet és la millor font de calci, ja que hi ha aliments vegetals (com els pistatxos) que en contenen en major quantitat, ja que aquesta en té 125 mg per cada 100 g).

- **Vitamina D:** La vitamina D és una vitamina de gran rellevància en el nostre organisme, ja que és l'encarregada de la fixació del calci als ossos, millora el sistema immunitari i cardiovascular, a més a més que si el nivell no és suficient pot acabar desenvolupant a malalties que afecten el sistema respiratori o intestinal, entre altres. Encara que sí que és cert que si ets vegà pot ser una mica més complicada d'aconseguir, és possible si es fa el que toca i s'ingereixen els aliments necessaris. Això es deu al fet que, malgrat que la principal font d'aquesta vitamina siguin els raigs ultraviolets del Sol, la majoria d'aliments que ajuden a acabar d'aconseguir el nivell de vitamina D necessària són d'origen animal. No obstant això, també hi ha aliments d'origen vegetal que ho fan (els aliments enriquits com per exemple la llet de soja, la margarina i cereals d'esmorzar), encara que la quantitat no pot acabar de ser prou i es recomana complementar la dieta amb suplementes d'aquesta vitamina. De fet, això no només es recomana als vegans sinó que a tothom, ja que a conseqüència de l'estil de vida que portem, cada cop estem menys en contacte directe amb les ones ultraviolades del Sol (cal tenir en compte que tant els vidres com la roba i la crema solar en retenen el seu pas), de manera que a no ser que passem grans estones exposats a aquestes ones i sense protecció, el nostre nivell de vitamina D no serà suficient, sobretot en

època d'hivern.

Per tant, si ets vegà i vols assegurar-te d'absorbir la quantitat d'aquesta vitamina necessària, el que hauries de fer seria exposar-te a la llum solar al migdia (ja que és quan el Sol es troba més amunt) l'estona suficient, però sense arribar al punt de cremar-se (aquesta estona pot variar en funció de la pell i l'estació, ja que aquells qui tenen la pell fosca necessitaran més estona i una persona de pell blanca en tindrà prou amb 5 min a l'estiu, però en necessitarà uns 20 a la tardor), a més a més d'incorporar aliments enriquits amb aquesta vitamina i, en cas que vagis al nutricionista i t'indiqui una deficiència o tu sàpigues que no n'obtens la necessària, començar a prendre suplementos alimentaris. De fet, existeixen alguns suplementos que t'aporten la vitamina D conjuntament amb la B12, la qual s'explicarà a continuació.

- **Vitamina B12:** La pobresa en B12 que en teoria ha de presentar un vegà és l'argument més típic que utilitzen aquells qui no ho són per dir que la dieta que segueix un vegà no és saludable. Primer de tot, però, cal saber què és aquesta vitamina i perquè és tan important pel nostre cos. La B12 o també coneguda com a cobalamina, és una vitamina essencial pel nostre organisme que entre les seves múltiples funcions es troba el manteniment de les neurones i glòbuls sanguinis, la regulació de l'ADN i la seva participació en el metabolisme d'aminoàcids, àcids grassos i glúcids. D'altra banda, hi ha la falsa creença estesa que és una vitamina fabricada pels animals, quan la realitat és que els que ho fan són els bacteris (ja que són els únics amb els enzims necessaris), els quals són ingerits pels animals i s'instal·len en el seu intestí, de manera que produeixen la vitamina i per això quan es menja carn s'obté la cobalamina. D'altra banda, en el cas dels aliments vegetals també hi ha alguns casos en què es pot obtenir la vitamina, encara que són pocs i és en poca quantitat (els iogurts artesanals que han utilitzat ferments rics en bifidobacteris i algunes algues com la nori), de manera que pràcticament la totalitat d'aliments vegetals que contenen B12 ho fan en una quantitat tan petita que ni tan sols es poden considerar fonts d'aquesta vitamina i és per això que quan ets vegà és indispensable acompanyar la teva dieta d'algun tipus de suplement d'aquesta vitamina. Això no obstant, la complementació de B12 no només és recomanada pels vegans sinó que també pels vegetarians, ja que, encara que puguin ingerir aliments rics en aquesta vitamina (els ous i la llet), la quantitat

d'aquests aliments seria massa gran i és més fàcil recórrer als complements alimentaris, ja que s'haurien d'ingerir 7 ous, 500 g de formatge o 4,5 gots de llet diàriament.

- **Omega-3:** Finalment, l'últim nutrient que ens pot presentar una problemàtica a l'hora de ser vegans és l'Omega-3. És un dels diferents àcids grassos poliinsaturats (els quals no són perjudicials per a la nostra salut), del qual els principals beneficis que ofereix és una reducció de la mortalitat i els problemes en el cor, a més a més que tingui funcions d'antiinflamatori, reductor de la pressió arterial i evitar l'acumulació de colesterol a les artèries. Així doncs, malgrat que la principal font d'aquest àcid siguin els peixos blaus i a priori pugui semblar que en excloure'ls de la dieta podríem patir algun tipus de dèficit, no és així. No hi ha cap raó per la qual patir, ja que el dèficit d'aquest nutrient en els vegans no és més que un mite perquè hi ha multitud d'aliments d'origen vegetal que ens poden proporcionar la quantitat necessària sense requerir cap mena de complement. Per exemple, les nous (que amb 10-15 g diaris n'hi ha suficient), les llavors de lli o xia (en el primer cas només calen 5-8 g) o l'oli de lli (una culleradeta de postres d'aquest oli al dia aportaria la quantitat d'omega necessària). Això no obstant, si no es vol o no pots consumir cap d'aquests aliments sempre es pot prendre un suplement d'omega 3 que sigui vegà (s'ha de vigilar que no estigui fet amb peix), encara que és més senzill obtenir-la de manera natural.

Exemple de dieta vegana completa

Per comprovar si estava obtenint la quantitat necessària dels principals components de l'organisme que poden suposar un problema pels vegans, em vaig realitzar una anàlisi de sang. Dins la taula adjunta a continuació es pot observar la quantitat requerida, l'obtinguda i els problemes que poden derivar de no obtenir-ne prou o fer-ho en excés.

NOM	QUANTITAT RECOMANADA	QUANTITAT OBTINGUDA	PROBLEMES QUE EN PODEN DERIVAR
Hemoglobina	12.3-16.6 g/dL	14.8 g/dL	Anèmia.
Cobalamina (B12)	125-600 pg/mL	601 pg/mL	Anèmia i, en casos extrems, danys neurològics.
Creatinina	0.5-1.1 mg/dL	0.83 mg/dL	Fatiga, pèrdua de l'apetit.

Albúmina	3.6-5.1 g/dL	4.8 g/dL	Problemes al fetge i als ronyons, desnutrició, problemes a les tiroides.
Tirotropina	0.34-5.6 mIU/mL	7.401 mIU/mL	Un excés indica que les tiroides no produeixen prou hormones tiroïdals.
Vitamina D	20-50 ng/mL	20 ng/mL	Pèrdua de densitat òssia i, en casos extrems, raquitisme en infants

Beneficis d'una dieta vegana respecte el consum de carn

Així doncs, un cop sabem que la dieta que segueixen els vegans és completa (sempre que es segueixi com toca) malgrat que hi hagi una creença general que una dieta a base de productes vegetals és insuficient a nivell nutricional, és el moment d'explicar tots aquells beneficis que ens pot arribar a comportar aquest canvi en l'alimentació ja que són uns quants els perjudicis en la salut que deriven del consum de carn, ja que encara que al llarg de tota la vida se'ns hagi ensenyat que la carn és molt bona pel cos, s'ha demostrat que no és així. Un dels principals estudis que ho explica és el famós *The China Study*¹⁰, un llibre en què Thomas Colin Campbell (bioquímic nord-americà especialitzat en l'efecte de la nutrició sobre la salut a llarg termini) i el seu fill estudien els beneficis d'un estil de vida vegà i com la carn pot comporta múltiples malalties.

Algunes de les principals malalties que poden derivar del consum de carn són el càncer i l'Alzheimer. Pel que fa al **càncer**, l'Institut Nacional de Salut dels Estats Units d'Amèrica (NIH) demostra en un estudi¹¹ que és molt més probable que el tinguis si consumeixes carn vermella, de manera que no és d'estranyar rebre dades de països com Argentina on se'ns digui que són dels països amb més càncer de pit i intestí si també és un dels països en què més carn es consumeix. Això no obstant, el càncer de pit i intestí no és l'únic sinó que hi ha

¹⁰ <https://nutritionstudies.org/the-china-study/>

¹¹ <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/risk-red-meat>

un altre estudi¹², en aquest cas portat per la Universitat de Minnesota, que diu que el càncer de pàncrees també és més propens a ser patit entre aquells qui consumeixen carn vermella. De fet, en l'Estudi de Salut Adventista 2 (AHS-2)¹³ va sortir com a resultat que els vegans tenien un 16% menys de possibilitats de patir-lo que no pas els omnívors, i fins i tot en algun tumor en concret les dones tenen un 34% menys de perill. Aquesta disminució es deu sobretot a les fruites i verdures que aporten fibra i antioxidants com les vitamines C, E i els carotenoides. L'OMS també defensa aquest fet, ja que determina la carn vermella processada com a cancerígena, de fet la posa en el mateix grup que el tabac i l'asbest, fet que dona bastant sobre què pensar. De fet, diu que vora un terç dels tipus de càncers es poden prevenir amb un canvi a la dieta, canvi que a la vegada disminueix el risc del càncer colorectal fins a un 18% a causa de l'elevat consum de llegums. I és que els llegums ajuden a prevenir alguns tipus de càncer, com els pèsols o la soja (aquest segon va bé contra el càncer de pròstata). Altres dades sobre el càncer i la seva relació amb el veganisme és que hi ha una investigació¹⁴ que suggereix que 7 porcions de fruita i verdura al dia també redueixen el risc de morir de càncer, en aquest cas fins a un 15%. Malgrat tot això, però, la carn no és l'únic aliment animal que incrementa les possibilitats de patir càncer, ja que també hi ha estudis sobre els làctics i com aquests augmenten lleugerament el risc de càncer de pròstata¹⁵. En el cas de les dones també hi ha una altra notícia però: la carn vermella els afecta en el risc de patir càncer de mama, ja que en un estudi¹⁶ es va veure que aquelles qui consumien 1 porció setmanal tenien 22% menys de risc que aquelles qui en consumien 1,5. D'altra banda, pel que fa al risc de patir **l'Alzheimer**, investigadors del SUNARC (*Sunlight, Nutrition and Health Recerch Center*) han demostrat la relació que hi ha entre el consum de proteïna d'origen animal i la malaltia¹⁷, a més a més que una dieta com la vegana (rica en plantes, fruita, fruits secs, etc.) també es relaciona amb una millor memòria degut a la riquesa en vitamina E i altres antioxidants. Malgrat això, no ingerir la quantitat necessària de B12 sent vegà també pot perjudicar la memòria, però amb una bona suplementació no pot representar cap problema aquest dèficit.

¹² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3516181/>

¹³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30487555/>

¹⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24687909/>

¹⁵ https://osteopathic.org/wp-content/uploads/JAOA_1911_SHIN0340.pdf

¹⁶ <https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/red-meat-may-raise-breast-cancer-risk/>

¹⁷ <https://www.sunarc.org/Grant%20Alzheimer%201997.pdf>

Un altre problema que també s'evita amb l'alimentació exclusivament amb vegetals és el consum de **grasses saturades**. Aquestes grasses són les responsables de la **diabetis de tipus 2**, de manera que els vegans tenen menys risc de desenvolupar aquesta malaltia i així ho demostra en el ja nombrat Estudi de Salut Adventista 2, el qual diu que en el cas dels vegans el risc es redueix a la meitat. Això es deu en part a la disminució del consum d'aquestes grasses saturades que porta la carn, però també a l'augment en consum de fibra ja que beneficia els nivells de glucosa. De fet, no cal tenir un consum molt exagerat de carn per ser més propens a tenir diabetis sinó que un consum moderat ja augmenta en gran mesura el risc i així ho demostra un estudi¹⁸ de l'Escola de Salut Pública de Harvard. A més a més, però, la dieta vegana també pot ser beneficiosa pels qui ja tenen diabetis no només pel fet de reduir el nivell de sucre sinó que també es pot donar algun cas en què disminueix els símptomes presentats per la neuropatia diabètica (els quals són una disminució en la capacitat de mobilitat i sentir). Deixant a banda la diabetis, les grasses saturades que provoquen aquesta també poden ajudar a patir **problemes cardiovasculars** entre els consumidors de carn. Els problemes cardiovasculars són la principal causa de morts a Espanya i un canvi en l'alimentació ajudaria a reduir-ho, ja que el consum de productes vegetals es relaciona amb menys possibilitats de patir un atac de cor o aquestes malalties. D'aquesta manera, un estudi¹⁹ d'11 anys portat a terme per una investigadora de la Universitat d'Oxford (Francesca Crowe) demostra que en seguir aquest tipus d'alimentació es redueix el risc de patir malalties relacionades amb el cor un 32%, que a més a més d'estar relacionat amb el bon nivell de la pressió arterial dels vegans també ho està amb la reducció de colesterol (ja que aquest pot obstruir les venes i els aliments que provoquen una pujada del nivell en una persona són d'origen animal).

Això no acaba aquí però, ja que són altres també les millores que poden venir amb el veganisme, com per exemple un **millor rendiment atlètic** (per això hi ha cada cop més esportistes que adopten aquest estil de vida, com és el cas de Kyrie Irving, jugador dels Brooklyn Nets que va canviar el seu estil de vida el 2017 i ell mateix assegura que va notar una millora).

Finalment, per acabar amb aquest tema, cal mencionar un altre fet beneficiós de

¹⁸ <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/following-a-healthy-plant-based-diet-may-lower-type-2-diabetes-risk/>

¹⁹ <https://www.ox.ac.uk/news/2013-01-30-vegetarianism-can-reduce-risk-heart-disease-third>

l'alimentació vegana i vegetariana: la millora de la **longevitat** respecte als consumidors de productes animals. No és cap sorpresa que els resultats d'un estudi²⁰ de la Universitat de Loma Linda (Califòrnia) digui que els vegetarians viuen uns 7 anys més que els consumidors de carn. Al cap i a la fi hi ha moltes més malalties propenses a ser agafades pels consumidors d'animals (càncer, diabetis, problemes cardiovasculars, etc.). A més a més però, investigadors de la Clínica Mayo van trobar revisant múltiples estudis que aquells qui han seguit aquest estil de vida durant més de 17 anys tenen una esperança de vida de 3,6 anys més que no pas els que l'acabaven d'adoptar²¹, de manera que com més aviat es produeixi el canvi cap a una alimentació a base de plantes millor per la salut, els animals i el planeta.

3.3. PETJADA ECOLÒGICA

Finalment, tenim el tercer dels raonaments més comuns per seguir aquest estil de vida: l'enorme impacte en la salut del planeta que tenen darrere els productes d'origen animal. El canvi climàtic és una preocupació tan gran actualment (i cada cop més), que no és d'estranyar que cada com més gent canviï el seu estil de vida i la seva alimentació per no perjudicar tant el mediambient. Entre els perjudicis dels productes animals trobem enormes quantitats de gasos contaminants emesos, pèrdua de terreny a causa de la desforestació i la contaminació en el mar, per exemple, tòpics que s'explicaran a continuació.

Emissions contaminants per part de la indústria de la carn

La quantitat de CO₂ i altres gasos contaminants com el metà és el punt més important dels que sostenen que el consum de productes derivats d'animals té grans repercussions en el planeta. Encara que ens pugui semblar que malgrat les emissions que tenen aquests productes és més lògic enfrontar altres sectors on el problema sigui més greu com les emissions fetes pels mitjans de transport, la realitat és totalment una altra: les empreses que treballen amb productes d'origen animal són responsables del 51% d'aquests gasos (el que seria equivalent a 32000 milions de tones de diòxid de carboni anuals), mentre que els mitjans de transport són els responsables del 13%²², un percentatge també desmesurat però molt menor que no pas el dels productes animals. No obstant això, el CO₂ no és l'únic dels

²⁰ <https://news.llu.edu/health-wellness/loma-linda-s-longevity-legacy>

²¹ <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160505140057.htm>

²² <https://www.fao.org/3/a0701s/a0701s.pdf>

gasos contaminants ni el més perillós: n'existeixen molts més com el metà (el qual és 25 cops més destructiu pel planeta que el diòxid de carboni) o els òxids de nitrogen (els quals tenen unes fatals conseqüències pel planeta, ja que aporten en el canvi climàtic 296 cops més que el CO₂). En el mateix estudi es diu que de tots dos casos gran part de les emissions són per culpa del bestiar – el bestiar emet la mateixa quantitat de metà que el gas natural i vora el 65% dels òxids de nitrogen sorgeixen per culpa seva – de manera que no és d'estranyar que cada cop hi hagi més persones que deixin de consumir la carn per aquesta causa, ja que són els principals gasos causants del canvi climàtic.

Pèrdua de terreny per plantacions dedicades al bestiar

Una de les dades que més impacta al començar a informar-te del veganisme és la quantitat de terra fèrtil que es dedica a plantacions únicament destinades al bestiar. Se'ns sol dir que les plantacions i l'agricultura consumeixen molt d'aquest terreny fèrtil i al cap ens ve la idea que són productes destinats als humans (és per això que en alguna ocasió es diu que el veganisme no és sostenible pel fet que consumeix molt terreny), quan no més lluny de la realitat, de la totalitat de terres de conreu que existeixen, vora els dos terços (63%) es dediquen al cultiu per alimentar el bestiar i, si hi sumem l'espai de pastura, la xifra augmenta al 71%²³. Aquesta xifra, però, augmenta encara més a certs indrets com per exemple la selva amazònica (91%), on es porta a terme una desforestació massiva per la plantació de soja²⁴, aliment que encara que sigui de creença general que va destinat a la fabricació de productes vegans (com tempeh o el tofu) i sigui cert, la gran majoria d'aquestes plantacions es destinen al bestiar i és una porció molt petita la que s'utilitza per a la fabricació d'aquests aliments tan comuns entre els vegans. És per això que un dels altres pros de l'estil de vida vegà és la quantitat de terra fèrtil que requereix, ja que si tot el planeta o com a mínim la majoria d'humans deixéssim de consumir productes animals es veuria significativament reduït el percentatge de terreny del planeta destinat a l'agricultura.

Consum d'aigua

Bastant relacionat amb el tòpic anterior – la pèrdua de terreny per plantacions dedicades al bestiar – hi ha aquesta altra conseqüència perjudicant a nivell mediambiental per culpa del

²³ https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/20190209_AlimentandoElProblema_PAC.pdf

²⁴ <https://www.fao.org/3/a0701s/a0701s.pdf>

consum d'aliments d'origen animal: la immensa quantitat d'aigua que es destina a aquest sector. Al parlar d'aquesta aigua ens referim al conjunt de litres d'aquest líquid que s'han requerit i s'han utilitzat en la totalitat de fabricació de diferents productes i, tenint en compte que l'aigua és un recurs indispensable per la vida i cada cop és més escassa, és imprescindible acabar amb aquest problema com més aviat millor. I com es pot acabar o com a mínim aguantar més amb aquest problema? La solució és senzilla: deixant de consumir tots aquells productes que requereixen quantitats excessives d'aigua i es poden substituir per altres on la quantitat que s'utilitza és molt menor. I és que aquest és un altre dels beneficis d'un estil de vida vegà que sorprèn molt, però que si t'hi pares a pensar té molta lògica: es necessita una quantitat considerable per cultivar les plantes que serviran d'aliment pel bestiar, també es necessita molta aigua perquè els animals beguin durant el temps que estan vius, a més a més de tota la que es necessita per processar i preparar la carn o altres productes animals. Així doncs, en realitzar el sumatori de tota l'aigua que intervé al llarg dels diferents processos, obtenim que necessitem 1900 litres per produir 1 kg de soja però que la quantitat requerida per produir la mateixa quantitat de carn de vaca és impressionant: 15500 litres.

És per això que, de mitjana, al final del dia un vegà ha necessitat al voltant de 1100 L i el volum d'aigua que ha utilitzat algú amb una dieta omnívora ha set 16000L, al voltant de 15 vegades la quantitat d'un vegà. Així doncs, a continuació hi ha una taula en la qual es poden observar alguns dels aliments més comuns tant d'una dieta amb aliments animals com d'una que els exclou acompanyats del seu corresponent volum d'aigua, informació que pot posar a reflexionar i valorar fins a quin punt és correcte posar els gustos personals per davant de l'impacte en la vida dels altres i la del planeta que tenen.

<i>Aliment</i>	<i>Petjada hídrica (l d'aigua/kg aliment)</i>
Ous	3320 l/kg
Formatge	5000 l/kg
Xai	8700 l/kg
Vaca	15500 l/kg
Porc	6000 l/kg

Pa	1300 l/kg
Blat de moro	900 l/kg
Blat	1000 l/kg
Taronges	250 l/kg

Conseqüències de l'activitat pesquera

Quan parlem del mar i la contaminació directament ho relacionem i ens ve al cap la famosa imatge de les illes de plàstic o les grans extensions on hi ha ampolles, xarxes, bosses i altres productes fets amb plàstic. Segons el que se'ns ha ensenyat a través de la televisió i els centres educatius, aquestes illes es formen pel plàstic que s'acaba dipositant a l'oceà (la qual cosa és certa), però l'error bé al pensar que la principal causa d'aquestes acumulacions són les palletes de plàstic i altres elements de l'estil. Per intentar actuar en contra d'aquesta catàstrofe, el que es fa normalment (i que comencen a promoure algunes empreses com *McDonald's* a partir de campanyes per guanyar el suport dels consumidors) és evitar l'ús d'aquests productes o eliminar-los completament de la nostra vida, acció que està bé, ja que vulguis o no tenen conseqüències però que es podrien enfocar millor si el que realment es pretén és erradicar les illes de plàstic (ja que realment el que provoca la major part d'aquestes acumulacions són les xarxes de pesca i altres equips d'aquesta indústria). Però realment la majoria de plàstic del mar no prové de tots aquests productes?



És una informació impactant ja que s'oposa a tot allò que escoltem de tant en tant però un estudi realitzat per Ocean Cleanup anomenat *Evidence that the Great Pacific Garbage Patch is rapidly accumulating plastic*²⁵ – la qual és una entitat que investiga i treballa amb nous

mètodes per reduir el plàstic del mar – sobre l'illa de plàstic més gran del planeta²⁶ demostra el contrari. Segons l'estudi, en aquesta illa que té una superfície d'una àrea

²⁵ <https://www.nature.com/articles/s41598-018-22939-w>

²⁶ Imatge 4: Illa de plàstic del Pacífic.

semblant a la de França, vora el 46% de plàstic correspon a xarxes de pesca i, del 54% restant, la gran majoria són altres equips que també s'utilitzen en pesca com gàbies, cordes, o trampes per anguiles. Així doncs, va ser un descobriment impactant i important, ja que prèviament s'estimava que vora el 80% del plàstic correspondria a plàstic provinent de la superfície (com les ja anomenades palletes o bosses), percentatge que s'allunya molt de la realitat.

Consum local i importacions

Deixant a banda ja tot el tema que els aliments d'origen animal tenen un major impacte que no pas els d'origen vegetal, és important saber també que, si la contaminació i la salut del planeta són realment una preocupació, s'ha de vigilar amb la classe d'aliments que es consumeixen, ja que, encara que siguin d'origen vegetal, pot ser que al darrere també tinguin una gran quantitat d'emissions de diòxid de carboni (encara que menor que els aliments animals). Però d'on surt aquesta contaminació?

Primer de tot cal diferenciar entre els productes locals i els que ens arriben a causa de les importacions. El primer cas són tots aquells que es cultiven a la zona on vivim o molt a prop i que respecten els cicles naturals del cultiu, és a dir, si un aliment s'ha de cultivar a l'estiu, es fa a l'estiu i no tot l'any amb hivernacles (en altres paraules cultiven els aliments de temporada). D'altra banda, tenim els aliments importats, els quals provenen d'altres països en els quals es cultiven massivament durant tot l'any (de manera que podem aconseguir uns productes que en teoria només podríem aconseguir durant l'estiu en qualsevol període de l'any). Així doncs, el consum local consisteix a optar per aquest primer tipus de productes, els quals a més a més de tenir un menor impacte ambiental ofereixen molts altres avantatges (els quals explicaré a continuació).

Primerament, hi ha el tema de l'impacte ambiental. És la principal raó per la qual algunes persones prefereixen el consum local, ja que hi ha una diferència considerable entre un cas i l'altre. En el cas dels productes locals, s'ha reduït significativament les emissions i l'energia emprada per transportar el producte i distribuir-lo, de manera que si la petjada ecològica és una preocupació aquesta classe de productes és la solució. A més a més, pel que fa a residus l'impacte també és menor, ja que en el cas dels aliments importats s'han utilitzat grans quantitats de plàstics per transportar i emmagatzemar els productes que en el cas dels

productes locals no és necessari.

En segon lloc, un altre benefici que ofereix el consum local és una millora a escala econòmica i social, ja que en consumir de proveïdors de la zona el que es fa és generar riquesa en llocs de proximitat. D'altra banda, a conseqüència d'aquest augment de consum local també en deriva un augment dels llocs de treball, beneficiós també per la zona.

Finalment, cal tenir en compte que no només és beneficiós pel planeta aquest tipus de productes sinó que també ens ajuden a nosaltres i beneficien la nostra salut. Com que els aliments s'han cultivat en el seu moment indicat i respectant els cicles naturals no s'han requerit hivernacles, fet que té com a resultat uns productes més rics nutricionalment i amb millors propietats (pel que fa al color, la textura, el gust, l'olor, etc.).

MARC PRÀCTIC

Així doncs, un cop realitzada tota la recerca del veganisme (des dels conceptes més bàsics fins a temes bastant específics), arriba el moment de verificar la hipòtesi del treball de recerca: *Hi ha un fort desconeixement del veganisme entre les persones adolescents.* D'aquesta manera, per comprovar si l'afirmació és correcta el que s'ha fet és passar una enquesta²⁷ als diversos grups de l'ESO (des de dins del mateix institut) abans i després de visualitzar el vídeo d'animació²⁸ realitzat a través de la plataforma *Renderforest*. La intenció d'aquest vídeo és explicar alt per alt el veganisme, les diferents causes per les que algú pot ser vegà i les seves conseqüències. La repetició de l'enquesta pel mateix estudiant abans i després del vídeo ha servit per veure si aquesta nova informació pot provocar un canvi de pensament o simplement sortir del desconeixement.

Per tant, després d'obtenir els resultats de l'enquesta²⁹, es pot fer una comparació i valoració dels resultats obtinguts a les diferents preguntes abans i després de veure el vídeo. De fet, analitzat pregunta per pregunta podem observar que el grau de desconeixement des del qual es parteix és molt elevat però és un problema que s'ha pogut solucionar amb el vídeo que s'ha passat.

Per una banda, a la primera pregunta que es fa - on es demanava què és el veganisme -, tan sols el **16,5%** de l'alumnat n'ha sapigut fer una definició semblat a la correcta, però el percentatge és molt menor en grups particulars com per exemple les noies de 2n d'ESO, on el nombre es redueix fins al **6,25%**. Malgrat els resultats després de l'enquesta siguin bastant millors (**58,5%**), segueix suposant un percentatge bastant baix, doncs és poc més de la meitat de la població. Aquest resultat segueix sent favorable però la causa de la "poca" millora pot ser o bé una idea errònia massa arrelada que no es pot canviar amb un vídeo de tres minuts o que l'atenció mostrada per l'alumnat no ha estat la suficient.

D'altra banda, a la segona pregunta que es fa - on es demanava si es coneix la diferència entre el veganisme i el vegetarianisme a nivell alimentari - els resultats milloren respecte

²⁷ L'enquesta es troba a l'annex 2

²⁸ <https://drive.google.com/file/d/1NTBF4akxq1eO2tXH9XEfY4mj9sYhcF79/view?usp=sharing>

²⁹ Els resultats de l'enquesta es troben a l'annex 3

als primers: en aquest cas vora el **48%** dels alumnes han encertat la diferència en el primer intent, però tot i així hi ha grups amb certa diferència entre ells. En són un exemple les noies de 3r d'ESO i els nois de 1r d'ESO, els quals han obtingut vora el **65%** i el **30%** respectivament. Si ho comparem amb els resultats finals l'increment de gent que encerta la pregunta és molt poc (passa a ser de vora el **60%**), ja que els diferents grups han mostrat poc aprenentatge al respecte.

Si continuem cap a la tercera pregunta - on es demanava si es coneixen els diversos àmbits en els quals es desenvolupa el veganisme - les respostes són bastant negatives, ja que hi ha el grup de nois de 1r d'ESO que partia amb una totalitat del grup sense saber que el veganisme s'aplica a tots els àmbits de la vida i tan sols el **12%** de l'alumnat total coneixia la resposta. Tot i això aquest resultat ha millorat molt després de visualitzar el vídeo, ja que a l'enquesta final el **86%** ha encertat la pregunta, percentatge que no ha estat del 100% perquè uns quants alumnes s'han deixat un parell (o tan sols un) d'àmbits.

Pel que fa a la pregunta 4, la qual va enfocada a un àmbit de salut (més específicament a la qüestió de si un vegà té el mateix nivell de vida que un consumidor de productes animals), els resultats han set gratificants en el grup dels nois de 1r d'ESO ja que el **0%** ha seleccionat l'opció que a un vegà li faltaran proteïnes i altres nutrients, però no són tan gratificants en la totalitat de l'alumnat ja que vora el **71%** ha fallat la pregunta en el primer intent. Tot i així, el vídeo ha suposat una millora ja que al final de l'enquesta el total de persones que han encertat la pregunta ha set de vora el **65%**.

Continuant amb la pregunta que compara a escala econòmica el cost d'una dieta vegana amb una que no ho és (la número 5), tan sols **41%** coneixia la resposta correcta (si es compren productes bàsics és un estil de vida més econòmic) però tot i així només el **30,8%** partia del fals mite que és un estil de vida molt més car i que només es pot permetre una petita part de la població. En aquest cas el vídeo ha tornat a suposar una millora (encara que no molta), doncs el resultat final és del **58%** d'encert.

Ja a punt d'acabar l'enquesta, a les preguntes 6 i 7 - on es demanava si serien capaços de canviar l'estil de vida a vegà i, en cas negatiu el perquè - la millora ha set pràcticament nul·la, ja que s'ha passat d'un **72%** responent negativament a un **68%**. Tot i així, hi ha hagut un canvi en la justificació, ja que prèviament al vídeo la justificació de ser un estil de

vida poc equilibrat a nivell nutricional era força present i a l'enquesta final pràcticament ha desaparegut, fet que és un bon senyal ja que indica que s'ha eliminat pràcticament aquest mite.

Finalment, a la pregunta on es demanava si es coneixia la raó darrere l'increment del nombre de vegans darrerament (i l'última) s'ha respost principalment que és un qüestió de plantejament ètic. Això es deu a que aquesta és la cara més visibilitzada del veganisme malgrat n'hi hagi d'altres, però el resultat final ha set positiu ja que la major part ha respost dient que era per motius d'ètica però també de medi ambient i salut. A més a més, trobo interessant remarcar que a l'enquesta prèvia la justificació de ser una moda ha tingut bastant força (en el grup de 3r d'ESO de nois era del **28,6%**), nombre que fa pensar que cada cop és més fàcil conèixer informació del veganisme i són bastants les figures públiques que promouen aquest estil de vida.

CONCLUSIONS

La informació i el contingut treballat durant la part teòrica ha sigut suficient i necessari per tal de construir una base de coneixement verídica a partir de la qual anar desmuntant els prejudicis sobre el veganisme que hi ha entre els adolescents. Això no obstant, aquesta base també es pot aplicar ja sigui en el cas pràctic concret des del qual s'ha treballat (l'alumnat de l'ESO) o a qualsevol persona que pugui arribar a llegir aquest treball, ja que totes les parts del marc teòric aporten informació necessària i normalment desconeguda entre els no vegans.

Així doncs, es pot demostrar que aquest moviment no és una moda, sinó que és un pensament molt arrelat a la societat, ja que des de de l'Antiga Grècia sempre hi ha hagut vegans. A més a més, també s'expliquen les diferències entre aquest estil de vida i el vegetarianisme (el qual només s'aplica en l'àmbit alimentari), diferència que normalment és desconeguda i suposa ser una de les bases més fortes del desconeixement sobre el veganisme.

Els diversos àmbits en els quals es desenvolupa el veganisme són l'alimentació, la moda i l'entreteniment entre moltes altres, però amb el treball s'aconsegueix aprofundir en les diverses àrees i no quedar-se amb el que és més superficial, ja que encara que sigui molt conegut el fet que el veganisme es desenvolupa dins l'alimentació, temes tan específics com per exemple l'ús d'animals en el procés de fabricació de begudes alcohòliques o el testament de productes alimentaris amb animals són tòpics molt desconeguts. De la mateixa manera també s'ensenyen altres branques dels diversos àmbits del veganisme (com la quantitat d'objectes fets amb teixits animals o totes aquelles atraccions turístiques amb maltractament animal al darrere), essent així útil per acabar amb el desconeixement en aquest aspecte.

Finalment, l'última part del marc teòric permet donar a conèixer molt més les diverses causes que poden portar un vegà a fer el canvi d'estil de vida, ja que l'ètica és la causa més coneguda, però els beneficis de salut i mediambientals passen molt més desapercebuts. De fet, aquest benefici que suposa el veganisme en la nostra salut ens allunya molt de la falsa idea de ser una dieta deficient, fet que es pot demostrar en aquest capítol gràcies a l'enorme

quantitat d'estudis publicats sobre el tema que ho asseguruen amb dades científiques. A més a més, aquest tercer capítol també presenta el veganisme com a solució a un problema actual i de tanta importància com és el canvi climàtic.

Així doncs, després de tota aquesta recerca entorn al veganisme he pogut elaborar un vídeo animat per tal d'informar els adolescents i he arribat a la conclusió que la hipòtesi de la qual parteixo és correcta, **hi ha un fort grau de desconeixement sobre el veganisme entre les persones adolescents**, afirmació que he pogut comprovar gràcies als resultats obtinguts amb l'enquesta passada als alumnes abans i després de visualitzar el vídeo.

És per això que, després d'observar els resultats de l'enquesta i comparar-los, puc assegurar que no només s'ha verificat la hipòtesi del treball sinó que també ha estat notori un canvi en el pensament de l'alumnat (encara que no tan remarcat com s'esperava), canvi que era un dels objectius del treball. De fet, es partia d'una base tan fluixa que en preguntes com *Assenyala tots els àmbits en els quals creus que s'aplica el veganisme* en un principi el percentatge que coneixia la resposta correcta era el **12%** i el nombre ha millorat fins al **86%**, canvi que és tot un èxit. Malgrat aquesta millora però, hi ha hagut altres qüestions en les quals el canvi no ha estat tan present, segurament a causa de les grans fonts de desinformació que existeixen en l'actualitat (*Instagram*, anuncis televisius que ofereixen una imatge irreal de les diferents indústries com els de *La vaca que rie*, etc.) i és per això els resultats del treball es podrien haver millorat si s'hagués treballat amb un grup de població més ampli, però, a causa de certes circumstàncies no ha estat possible, encara que els resultats continuen sent positius en aquest aspecte.

I finalment, per acabar de desmuntar prejudicis sobre el veganisme en els adolescents, de l'anàlisi de sang que m'he realitzat en puc extreure que una dieta vegana completa i regulada (com és el meu cas) no presentarà cap problema en l'àmbit nutricional, ja que l'únic problema que se m'ha detectat és un excés de *Tirotropina* (problema que s'ha comprovat que no deriva del veganisme), el qual indica que les tiroïdes no estan funcionant correctament. A més a més, malgrat que hi hagi la creença que la B12 d'un vegà serà baixa, s'ha demostrat que si se suplementa com toca el nivell serà adequat (com és el meu cas, doncs m'ha sortit que tinc 601,0 pg/mL).

BIBLIOGRAFIA

ABEELIUM. *¿Cómo elaboran miel las abejas?* [en línea].
<<https://abeelium.com/blog/como-elaboran-miel-las-abejas>>
[16 d'Agost del 2021]

ADITIVOS ALIMENTARIOS. *Lista de aditivos alimentarios* [en línea].
<<https://www.aditivos-alimentarios.com/>>
[4 de Juliol del 2021]

AGROMEAT (2010). *Métodos para descornar terneros* [en línea].
<<https://www.agomeat.com/27371/metodos-para-descornar-terneros-2>>
[8 de Juliol del 2021]

AGUASRESIDUALES.INFO (2019). *¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos?*
[en línea].
<<https://www.aguasresiduales.info/revista/noticias/cuanta-agua-se-necesita-para-producir-alimentos-BGy9h>>
[21 de Juliol del 2021]

ALCOBERRO, Ramon. *Ética animal* [en línea].
<<http://www.alcoberro.info/planes/eticanimal0.html>>
[8 de Desembre del 2021]

AMENGUAL, Ana. *Dieta vegana* [en línea].
<<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-vegana/>>
[15 de Juliol del 2021]

AMENGUAL, Ana. *Vegetarianismo y vitamina B12* [en línea].
<<https://www.centrojuliafarre.es/blog/vitamina-b12/>>
[19 de Juliol del 2021]

ANIMANATURALIS (2004). *Industria del cuero* [en línea].
<<https://www.animanaturalis.org/p/industria-del-cuero>>
[6 de Desembre del 2021]

ANIMANATURALIS (2004). *La lana: tormento animal* [en línea].
<<https://www.animanaturalis.org/p/la-lana-tormento-animal>>
[30 de Juny del 2021]

ANIMANATURALIS (2009). *El test Draize* [en línia].
<https://www.animanaturalis.org/p/1362/el_test_draize>
[Consultat el 5 de Juliol del 2021]

ANIMANATURALIS (2009). *Dosis letal 50 (DL50)* [en línia].
<https://www.animanaturalis.org/p/1361/dosis_letal_50_dl50>
[Consultat el 27 d'Agost del 2021]

ASANDA. *Pienso para animales experimentado en animales* [en línia].
<<https://asanda.org/documentos/experimentacion/piensos-para-animales-experimentados-en-animales>>
[Consultat el 10 de Juny del 2021]

AUCMA. *Porqué adoptar y no comprar animales, la cruda realidad* [en línia].
<<https://www.adopcionesaucma.com/porque-adoptar-y-no-comprar-animales-la-cruda-realidad/>>
[Consultat el 24 d'Agost del 2021]

BAYONA, Eduardo (2019). *La ganadería "se come" más de dos tercios de la tierra de cultivo en Europa* [en línia].
<<https://www.publico.es/sociedad/medio-ambiente-ganaderia-come-tercios-tierra-cultivo-europa.html>>
[Consultat el 12 de Desembre del 2021]

BE GREEN (2018). *Las 25 mejores fuentes de proteína vegetal* [en línia].
<<https://begreenorganic.es/proteinas-vegetales/>>
[Consultat el 23 d'Agost del 2021]

BUENO Y VEGANO (2017). *¿Qué hay de malo en la lana?* [en línia].
<<https://www.buenoyvegano.com/2017/11/04/malo-la-lana/>>
[Consultat el 18 d'Agost del 2021]

CAAB. *Circos con animales* [en línia].
<<http://www.colectivoantitaurino.org/explotacion-animal/circos-con-animales/>>
[Consultat el 20 d'Agost del 2021]

CARDONA, Aleix (2018). *Argumentos en contra de las corridas de toros* [en línia].
<https://www.ecologiaverde.com/argumentos-en-contra-de-las-corridas-de-toros-1419.html#anchor_0>
[Consultat el 6 de Juliol del 2021]

CARDONA, Luís (2013). *¿Sienten dolor los peces?* [en línea].
<<https://www.investigacionyciencia.es/blogs/medicina-y-biologia/16/posts/sienten-dolor-los-peces-11551>>
[Consultat el 23 d'Agost del 2021]

CARRERAS, María (2018). *¿El toro no sufre? Ocho mitos de la tauromaquia, desmontados* [en línea].
<<https://www.elsaltodiario.com/tauromaquia/el-toro-no-sufre-desmontamos-los-mitos-mas-extendidos-de-la-tauromaquia->>
[Consultat el 6 de Juliol del 2021]

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES (2020). *¿Para qué sirve la Omega 3? Conoce sus beneficios* [en línea].
<<https://www.clinicauandes.cl/noticia/beneficios-de-consumir-omega-3>>
[Consultat el 19 de Juliol del 2021]

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. *Alimentos ricos en calcio*. [en línea].
<<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-calcio>>
[Consultat el 16 de Juliol del 2021]

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. *Alimentos ricos en hierro* [en línea].
<<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-hierro>>
[Consultat el 16 de Juliol del 2021]

COELLO, Zorayda (2019). *¿Por qué las gallinas se comen sus huevos?* [en línea].
<https://www.expertoanimal.com/por-que-las-gallinas-se-comen-sus-huevos-24033.html#anchor_1>
[Consultat el 12 de Juliol del 2021]

COMPRAR VEGANO (2019). *Por qué la cerveza no es vegana ni vegetariana* [en línea].
<<https://www.comprarvegano.com/cerveza-vegana/>>
[Consultat el 11 de Juny del 2021]

DÍAZ, David (2015). *MALTRATO: Caza y pesca* [en línea].
<https://respuestasveganass.org/pregunta-que-los-veganos-rechazan-la_4604/>
[Consultat el 24 d'Agost del 2021]

DÍAZ, David (2017). *MALTRATO: Producción de plumas y plumón* [en línea].
<<https://respuestasveganass.org/maltrato-comprar-plumas-plumon/>>
[Consultat el 6 de Desembre del 2021]

EARA. *El Principio de las 3R* [en línia].
<<https://www.eara.eu/el-principio-de-las-3rs>>
[Consultat el 26 d'Agost del 2021]

ECUESTRE (2020). *Las lesiones del caballo: Mejor prevenir que curar (I)* [en línia].
<<https://www.ecuestre.es/app/caballo/salud/las-lesiones-del-caballo-mejor-prevenir-que-curar-i>>
[Consultat el 28 d'Agost del 2021]

ÉTICA ANIMAL (2014). *El argumento de la superposición de especies* [en línia].
<<https://www.animal-ethics.org/argumento-superposicion-especies/>>
[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

ÉTICA ANIMAL. *El viaje al matadero* [en línia].
<<http://www.animal-ethics.org/el-viaje-al-matadero>>
[Consultat el 7 de Juliol del 2021]

ÉTICA ANIMAL. *Especismo* [en línia].
<<https://www.animal-ethics.org/etica-animales-seccion/especismo/#fn2>>
[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

ÉTICA ANIMAL. *Qué es la sintencia* [en línia].
<<https://www.animal-ethics.org/sintencia-seccion/que-es-la-sintencia/>>
[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

EYRE, Charlotte (2007). *Mars angers activists over animal testing* [en línia].
<<https://www.confectionerynews.com/Article/2007/12/12/Mars-angers-activists-over-animal-testing>>
[Consultat el 10 de Juny del 2021]

GALINDO, Pepe (2019). *Montar a caballo y toda la hípica se basa en esclavizar animales* [en línia].
<<https://blogsostenible.wordpress.com/2019/10/03/montar-caballo-hipica-esclavizar-animales-maltrato-animal/>>
[Consultat el 28 de Juliol del 2021]

GASCON, Pau. GRAU, Imma (2017). *Que son los estudios “pre-clínicos”* [en línia].
<<https://www.fundacionisys.org/es/informacion/sociedad/47-que-son-los-estudios-pre-clinicos>>
[Consultat el 28 de Juliol del 2021]

GARMENDIA, Aitor (2017). *Mataderos en México: investigación en el corazón de la industria cárnica* [en línea].

<<https://traslosmuros.com/mataderos-rastrros-mexico-investigacion>>

[Consultat el 7 de Juliol del 2021]

HURTADO, Sonia. *¿Los veganos comen huevos?* [en línea].

<<https://vegasabroad.com/los-veganos-comen-huevos/>>

[Consultat el 19 d'Agost del 2021]

IBERDROLA. *Especies extintas: ¿cuáles son los motivos de su desaparición?* [en línea].

<<https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/animales-extinguidos>>

[Consultat el 25 d'Agost del 2021]

INFOVEGANA (2019). *El impacto de la carne en el medio ambiente* [en línea].

<<https://infovegana.com/impacto-ganaderia-industrial-en-medio-ambiente/>>

[Consultat el 12 de Desembre del 2021]

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. *Fases de desarrollo de las vacunas* [en línea].

<<https://www.ispch.cl/anamed/farmacovigilancia/vacunas/fases-de-desarrollo-de-las-vacunas/>>

[Consultat el 28 de Juliol del 2021]

JOHNSON, Larry. *Carencia de vitamina B12* [en línea].

<<https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/vitaminas/carencia-de-vitamina-b12>>

[Consultat el 8 de Desembre del 2021]

JOHNSON, Teneka. *¿Los veganos pueden tener mascotas?* [en línea].

<<https://vegasabroad.com/los-veganos-pueden-tener-mascotas/>>

[Consultat el 14 de Juny del 2021]

KINDER WORLD. *Despique: El corte de picos sin anestesia* [en línea].

<<https://www.kinderworld.org/es/videos/industria-del-huevo/despique-corte-picos-pollitos/>>

[Consultat el 12 de Juliol del 2021]

LORIA, Joe (2018). *Los popotes no son el problema, 46% del plástico en el mar viene de redes de pesca* [en línea].

<<https://mercyforanimals.lat/blog/los-popotes-no-son-el-verdadero-problema/>>

[Consultat el 20 de Juliol del 2021]

MADRID VEGANO (2020). *¿Por qué lana no?* [en línia].

<<https://www.madridvegano.es/lana-no-i/>>

[Consultat el 18 d'Agost del 2021]

MEDLINEPLUS. *Calcio*. [en línia].

<<https://medlineplus.gov/spanish/calcium.html>>

[Consultat el 16 de Juliol del 2021]

MEDLINEPLUS. *Deficiencia de vitamina D* [en línia].

<<https://medlineplus.gov/spanish/vitamindeficiency.html>>

[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

MEDLINEPLUS. *Prueba de albúmina en la sangre* [en línia].

<<https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-albumina-en-la-sangre/>>

[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

MENDOZA, Et (2020). *Vejiga natatoria de los peces* [en línia].

<<https://peces.animalesbiologia.com/anatomia-fisiologia/vejiga-natatoria-de-los-peces>>

[Consultat el 24 d'Agost del 2021]

MEN'S HEALTH (2019). *¿Cuál es la carne con más proteínas por cada 100 gramos?* [en línia].

<<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a27449451/carnes-mas-proteinas-diet-a-deportista/>>

[Consultat el 23 d'Agost del 2021]

MOCH, María (2018). *La industria de los cosméticos esconde un terrible secreto* [en línia].

<<https://news.culturacolectiva.com/mundo/el-maltrato-de-la-industria-de-los-cosmeticos/>>

[Consultat el 6 de Juliol del 2021]

MOCHILEROS EN TAILANDIA (2014). *Elefantes en Tailandia* [en línia].

<<https://mochilerosentailandia.com/2014/07/elefantes-en-tailandia/>>

[Consultat el 23 de Juliol del 2021]

MOLINA, Alfredo (2016). *Explotación de gallinas* [en línia].

<<https://www.clinicaveterinariaaasuncion.com/blog/explotacion-de-gallinas/>>

[Consultat el 12 de Juliol del 2021]

MUNDO VEGANO (2018). *Por qué los veganos NO tomamos miel* [en línea].
<<https://mundovegano.org/por-que-los-veganos-no-tomamos-miel/>>
[Consultat el 16 d'Agost del 2021]

NIH (2019). *Hierro* [en línea].
<<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/>>
[Consultat el 16 de Juliol del 2021]

ORTÍZ, Ainara (2019). *¿Qué son las proteínas y para qué sirven?* [en línea].
<https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven_1522540/>
[Consultat el 15 de Juliol del 2021]

ORTÍZ, Lorena (2016). *Mala leche, una industria muy negra* [en línea].
<https://www.cuerpamente.com/ecologia/medio-ambiente/mala-leche-una-industria-muy-negra-2_383>
[Consultat el 8 de Juliol del 2021]

PACMA (2016). *PACMA documenta la explotación animal en los coches de caballos de Sevilla y pide su reconversión* [en línea].
<<https://pacma.es/pacma-documenta-la-explotacion-animal-en-los-coches-de-caballos-de-sevilla-y-pide-su-reconversion/?nopersonalizacion>>
[Consultat el 28 de Juliol del 2021]

PALMA, Irene. *¿Sabías que la vitamina B12 no es de origen animal?* [en línea].
<<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/consejos-de-salud-consejos-de-salud/vitamina-b12-no-es-de-origen-animal/>>
[Consultat el 19 de Juliol del 2021]

PARKER, Laura (2018). *¿De qué está hecha la isla de basura del Pacífico?* [en línea].
<<https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2018/03/de-que-esta-hecha-la-isla-de-basura-del-pacifico>>
[Consultat el 20 de Juliol del 2021]

PATERSON, Mayra (2020). *11 deportistas famosos que siguen una dieta vegana* [en línea].
<https://www.cuerpamente.com/ecologia/veganismo/deportistas-veganos-famosos_2526/5>
[Consultat el 27 d'Agost del 2021]

PAZ VEGANA. *Agua* [en línia].

<<https://pazvegana.wordpress.com/planeta-tierra/agua/>>

[Consultat el 21 de Juliol del 2021]

PAZ VEGANA. *Zoológicos* [en línia].

<<https://pazvegana.wordpress.com/ellos/entretenimiento/zoologicos/>>

[Consultat el 25 d'Agost del 2021]

PEDRALS, Eli. POL, Laura. RIVERA, Aida (2011). *Mètodes d'atordiment a escorxador* [en línia].

<https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2011/80068/metodes_d_atordiment_a_escorxador.pdf>

[Consultat el 7 de Juliol del 2021]

PÉREZ, Juan Ignacio (2020). *El precio ambiental de la moda rápida* [en línia].

<<https://theconversation.com/el-precio-ambiental-de-la-moda-rapida-144956>>

[Consultat el 29 de Juny del 2021]

PETALATINO (2017). *¿Cuáles son algunas alternativas a las pruebas en animales?* [en línia].

<<https://www.petalatino.com/blog/cuales-son-algunas-alternativas-a-las-pruebas-en-animales/>>

[Consultat el 17 d'Agost del 2021]

REDACCIÓN LEEQUID (2016). *Huella hídrica del garbanzo* [en línia].

<https://www.elplural.com/el-telescopio/sostenibilidad/huella-hidrica-del-garbanzo_122696102>

[Consultat el 21 de Juliol del 2021]

RODRÍGUEZ, Luz (2016). *Cereales y legumbres, buena combinación* [en línia].

<<https://idescubre.fundaciondescubre.es/revista/cereales-y-legumbres-buena-combinacion/>>

[Consultat el 15 de Juliol del 2021]

RUIZ, Roberto (2017). *7 ejemplos de turismo irresponsable con animales* [en línia].

<https://www.eldiario.es/viajes/guias_y_consejos/ejemplos-turismo-irresponsable-animales_1_3252698.html>

[Consultat el 23 de Juliol del 2021]

SECAL. *Legislación en experimentación animal* [en línia].

<<https://secal.es/legislacion-en-experimentacion-animales/>>

[Consultat el 26 d'Agost del 2021]

SEFA. *Ética animal* [en línia].
<<http://www.sefaweb.es/etica-animal/>>
[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

SLOWERS (2018). *¿Qué significa moda sostenible y por qué debes conocerla?* [en línia].
<<https://slowers-shoes.com/blog/que-significa-moda-sostenible/>>
[Consultat el 29 de Juny del 2021]

SOSTENIBILIDAD PARA TODOS. *Consumo responsable y beneficios del consumo local* [en línia].
<https://www.sostenibilidad.com/vida-sostenible/consumo-responsable-beneficios-consumo-local/?_adin=02021864894>
[Consultat el 26 de Juliol del 2021]

TABUENCA, Montse (2021). *Todo sobre el caso de los animales "torturados" en Vivotecnia: denuncias, investigaciones y cierre del laboratorio* [en línia].
<<https://www.20minutos.es/noticia/4653250/0/todo-sobre-el-caso-de-los-animales-torturados-en-vivotecnia-denuncias-investigaciones-y-cierre-del-laboratorio/>>
[Consultat el 26 d'Agost del 2021]

TENA, Alejandro (2021). *La Comunidad de Madrid levanta la suspensión a Vivotecnia y le permite que vuelva a experimentar con animales* [en línia].
<<https://www.publico.es/sociedad/experimentacion-animales-comunidad-madrid-levanta-suspension-vivotecnia-permite-vuelva-experimentar-animales.html>>
[Consultat el 26 d'Agost del 2021]

TEST LEVELS. *Síntomas y causas de CREATININA BAJA* [en línia].
<<https://www.esamievalori.com/es/baja-creatinina-baja-creatinina-sintomas-causas/>>
[Consultat el 11 de Desembre del 2021]

THE VEGAN SOCIETY. *History* [en línia].
<<https://www.vegansociety.com/about-us/history>>
[Consultat el 14 d'Abril del 2021]

TOVAR, Luis (2011). *Veganismo en 1947* [en línia].
<<http://filosofiavegana.blogspot.com/2011/10/veganismo-en-1947.html>>
[Consultat el 25 d'Abril del 2021]

TOVAR, Luís (2017). *Acerca del uso de medicamentos* [en línia].
<<http://filosofiavegana.blogspot.com/2017/08/acerca-del-uso-de-medicamentos.html>>
[Consultat el 26 d'Agost del 2021]

TRAVELER (2015). *Así es como fomentamos el maltrato animal en los viajes* [en línia].
<<https://www.traveler.es/experiencias/articulos/maltrato-animal-en-viajes-turismo-responsable/7413>>

[Consultat el 23 de Juliol del 2021]

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS (2019). *Métodos alternativos a la investigación con animales* [en línia].

<<https://catedraanimalesysociedad.org/alternativasnoanimales/>>

[Consultat el 17 d'Agost del 2021]

VEGAFFINITY (2017). *Etiquetas en alimentos. ¿Qué aditivos NO son veganos?* [en línia].

<<https://www.vegaffinity.com/comunidad/articulo/etiquetas-en-alimentos-que-aditivos-no-son-veganos--a202>>

[Consultat el 25 d'Abril del 2021]

VEGAN SOCIETY. *La vitamina D* [en línia].

<<https://vegetarianismo.net/nutricion/vitamina-D.html>>

[Consultat el 19 de Juliol del 2021]

VIQUIPÈDIA. *Tomografía per emissió de positrons* [en línia].

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Tomografia_per_emissi%C3%B3_de_positrons>

[Consultat el 28 d'Agost del 2021]

WALSH, Stephen. *La vitamina D: los veganos y la vitamina solar* [en línia].

<<https://vegetarianismo.net/nutricion/vitamina-solar.html>>

[Consultat el 19 de Juliol del 2021]

WATSON, Donald (1994). *The vegan news n°1* [en línia].

<https://issuu.com/vegan_society/docs/the_vegan_news_1944>

[Consultat el 14 d'Abril del 2021]

WEB ANIMAL. *Argumentos científicos contra la caza* [en línia].

<<http://animalweb.cl/argumentos-cientificos-contra-la-caza/>>

[Consultat el 25 d'Agost del 2021]

WIKIPEDIA. *T. Colin Campbell* [en línia].

<https://en.wikipedia.org/wiki/T._Colin_Campbell>

[Consultat el 27 d'Agost del 2021]

IMATGES

[1] GARMENDIA, Aitor. *Tanque de escaldado* [fotografia].

<<https://traslosmuros.com/imagenes/historias/mataderos-investigacion-espana/cerdo-matadero-escaldado.jpg>>

[2] GARMENDIA, Aitor. *Un cordero es lanzado al suelo durante la descarga* [fotografia].

<<https://traslosmuros.com/imagenes/historias/mataderos-investigacion-espana/oveja-lanzar-camion-matadero.jpg>>

[3] GARMENDIA, Aitor. *Toro caído en la plaza de toros en los Sanfermines* [fotografia].

<<https://traslosmuros.com/imagenes/historias/toros-tauromaquia-sanfermines/toro-caido-plaza-toros-sanfermines.jpg>>

[4] BYRAPANENI, Sid. JOSHI, Atharva. *The Pacific Trash Vortex* [fotografia].

<https://oceandefenderstrashvortex.weebly.com/uploads/6/5/9/0/65901267/5562357_orig.jpg>

ANNEX 1: ANÀLISI DE SANG



CONSORCI HOSPITALARI DE VIC

SERVEI d'ANÀLISIS CLÍNICS

Cap de Servei:
Hematologia:
Bioquímica:
Microbiologia:

CERTIFICACIÓ UNE-EN-ISO 9001:2015 - Nº certificat: 34/5200/16/0299

HEMATOLOGIA

HEMATIMETRIA

HEMOGRAMA

San-Eritròcits, c	5.06	x10 ⁶ _u/mcL	4.00 - 5.50	
San-Hemoglobina, p	14.8	g/dL	12.3 - 16.6	
San-Hematòcrit, h	45.7	%	37.0 - 48.0	
(San)Ers-V.C.M., v	90.3	fL	80.0 - 98.0	
(San)Ers-H.C.M., m	29.2	pg	26.0 - 34.0	
(San)Ers-C.H.C.M., g	32.4	g/dL	31.0 - 36.0	
(San)Ers-A.D.E.; c arb	14.4	%	11.0 - 15.0	
San-Plaquetes; c	168	x10 ³ _u/mcL	135 - 450	
(San) Pqs-V.P.M.; v	11.7	fL	7.5 - 10.5	*
San-Leucòcits, c	3.9	x10 ³ _u/mcL	4.5 - 12.5	*

Fòrmula leucocítica:

	%	x10 ³ _u/ mcL		
San-Neutròfils, c	42.2	1.7	1.8	- 8.0
San-Limfòcits, c	46.8	1.8	1.0	- 5.8
San-Monòcits, c	7.8	0.3	0.0	- 1.0
San-Eosinòfils, c	2.9	0.1	0.0	- 0.7
San-Basòfils, c	0.3	0.0	0.0	- 0.3

ESTUDI ERITROPOESI

Srm-FERRO (II+III), c	57	mcg/dL	28 - 185	
Srm-TRANSFERRINA; c	300	mg/dL		
Srm-Capacitat SATURACIÓ TRANSFERRINA; w	420	µg/dL	250 - 450	
Srm-Index Saturació Transferrina; w	14	%	20 - 55	*
Srm-Ferritina, q	16.7	ng/mL	12.0 - 150.0	
Srm-VITAMINA B12 (Cobalamina); c	601.0	pg/mL	125.0 - 600.0	*

BIOQUÍMICA

BIOQUÍMICA GENERAL

Srm-GLUCOSA, c	84	mg/dL	65 - 115	
Srm-CREATININI, c	0.83	mg/dL	0.50 - 1.10	
Filtrat Glomerular (CKD-EPI)	129	mL/min		*

Mètode de mesura de creatinina: Jaffé cinètic; Fòrmula de càlcul: CKD-EPI

CLASSIFICACIÓ

Estadis	>=	INTERPRETACIÓ CKD-EPI 2009
Estadis 1-2	>= 60	Filtrat glomerular normal amb o sense malaltia renal crònica
Estadi 3A	45 - 60	Disminució lleugera del Filtrat glomerular
Estadi 3B	30 - 45	Disminució moderada del Filtrat glomerular
Estadi 4	15 - 30	Disminució severa del Filtrat glomerular
Estadi 5	< 15	Fallada renal

Srm-TRIGLICÈRID, c	53	mg/dL	35 - 148	
--------------------	----	-------	----------	--

Srm-COLESTEROL, c	146	mg/dL	122 - 218	
Valors desitjables: inferiors a 200 mg/dL				
Srm-COLESTEROL DE HDL, c	57	mg/dL	28 - 72	
Srm-COLESTEROL "NO" HDL, c	88	mg/dL	150 - 189	*

INTERPRETACIÓ (Adults)

Òptim:	< 130 mg/dL
Normal:	130-189 mg/dL
Alt:	190-219 mg/dL
Molt alt:	> 220 mg/dL
Nivells baixos de Colesterol "NO" HDL no requereixen monitorzació.	

(Joves)

< 150 mg/dL
150-189 mg/dL

> 190 mg/dL

Srm-COLESTEROL de LDL "calculat", c	78	mg/dL	50 - 140
Valors desitjables en prevenció primària: fins 130 mg/dL			
Valors desitjables en prevenció secundària: fins 80 - 100 mg/dL			
(Guia europea de prevenció cardiovascular - 2009).			

Srm-BILIRUBINA Total, c	0.5	mg/dL	0.0 - 1.3
Srm-ALANINA AMINOTRANSFERASA, b	29	U/L	5 - 54
Srm-Gamma-GLUTAMILTRANSFERASA, b	15	U/L	2 - 42

PROTEÏNES

Srm-ALBÚMINA, g	4.8	g/dL	3.6 - 5.1
-----------------	------------	------	-----------

ESTUDIS HORMONALS

Srm-TSH (TIROTROPINA), c	7.041	mIU/mL	0.340 - 5.600	*
Valors en l'embarç:				
1er trimestre: 0.01 - 3.6 µU/mL				
2on trimestre: 0.3 - 3.1 µU/mL				
3er trimestre: 0.4 - 3.7 µU/mL				
(HUV - Laboratori Clínic - 2018)				
Srm-T4L (TIROXINA Lliure), c	0.95	ng/dL	0.61 - 1.25	
Valors en l'embarç:				
1er trimestre: 0.54 - 1.04 ng/dL				
2on trimestre: 0.46 - 0.85 ng/dL				
3er trimestre: 0.44 - 0.85 ng/dL				
(HUV - Laboratori Clínic - 2018)				
Srm- VITAMINA D (25-(OH) Colecalciferol), c	20	ng/mL	20 - 50	
Nivell tòxic: Més de 150 ng/mL				
Possible toxicitat: > 80 ng/mL				
Valors òptims: 20 - 50 ng/mL				
Déficit moderat: 10 - 20 ng/mL				
Déficit sever: < 10 ng/mL				
(Mayo Clinic 2021)				

AUTOIMMUNITAT

Srm-Ac. anti MICROSOALS-TPO, c	1.30	IU/mL	0.00 - 9.00
Srm-Ac. anti TIROGLOBULINA, c	0.50	IU/mL	0.00 - 4.00

Vic, dilluns, 11 / d'octubre / 2021

ANNEX 2: ENQUESTA

El veganisme entre els adolescents

Heu de respondre aquesta enquesta abans i després de veure el vídeo que us posarà el vostre tutor.

Assenyala en quin moment estàs responent l'enquesta: *

- Abans de veure el vídeo
- Després de veure el vídeo

Quin gènere ets? *

- Home
- Dona
- Altres

Quin curs fas? *

- 1r ESO
- 2n ESO
- 3r ESO
- 4t ESO

Què és per tu el veganisme? *

La vostra resposta

Què és per tu el veganisme? *

La vostra resposta

Quina diferència creus que hi ha entre el veganisme i el vegetarianisme a nivell alimentari? *

- Cap ja que són sinònims. La diferència es troba fora d'aquest àmbit.
- El veganisme és molt més estricte, ja que els vegetarians poden menjar peix.
- El veganisme també rebutja la resta d'aliments d'origen animal (com els ous o la llet).

Assenyala tots els àmbits en els quals creus que s'aplica el veganisme: *

- Alimentació
- Moda
- Entreteniment
- Ús de productes provats amb animals
- Tots els àmbits de la vida

Creus que una persona vegana, pel que fa a salut, tindrà la mateixa qualitat de vida que una que no ho sigui? *

- Sí, independentment del que mengi.
- No ja que li faltaran proteïnes i ferro, entre altres nutrients.
- Depèn de si segueix una dieta equilibrada i la complementa amb B12.

Quines diferències creus que presenta un estil de vida vegà a escala econòmica?

*

- És més econòmic sempre que es consumeixin productes bàsics.
- És molt més car, un privilegi que es poden permetre uns pocs.
- No presenta diferències, el cost és el mateix.

Si per alguna raó haguessis de ser vegà, creus que podries? *

- Sí
- No

Si has votat que no a la pregunta anterior, perquè creus que no podries?

La vostra resposta

Per acabar, per què creus que cada cop hi ha més persones que decideixen ser veganes? *

La vostra resposta

ANNEX 3: RESULTATS DE L'ENQUESTA

1. Què és per tu el veganisme?

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	Després de veure el vídeo
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No ho sé (60%) - No menjar carn (20%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (20%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (11.1%) - No menjar res que d'animals (33.3%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (55.6%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No ho sé (12%) - No menjar carn (24%) - No menjar res que d'animals (40%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (24%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (16,6%) - No menjar res que d'animals (33.3%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (50%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No ho sé (33.3%) - No menjar carn (50%) - No menjar res que d'animals (16.7%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (22.2%) - No menjar res que d'animals (22.2%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (55.6%)
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No ho sé (16,6%) - No menjar carn (16,6%) - No menjar res que d'animals (33.3%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (33.3%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar res que d'animals (30,8%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (69,2%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No ho sé (6.25%) - No menjar carn (50%) - No menjar res que d'animals (37.5%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (6.25%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (7.7%) - No menjar res que d'animals (38,5%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (53.8%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (23,1%) - No menjar res que d'animals (61,5%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (15,4%) 	<ul style="list-style-type: none"> - No menjar carn (22.2%) - No menjar res que d'animals (22.2%) - Un estil de vida que rebutja qualsevol forma de patiment animal (66.6%)

2. Quina diferència creus que hi ha entre el veganisme i el vegetarianisme a nivell alimentari?

- Cap ja que són sinònims. La diferència es troba fora d'aquest àmbit.
- El veganisme és molt més estricte, ja que els vegetarians poden menjar peix.
- El veganisme també rebutja la resta d'aliments d'origen animal (ous o la llet).

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	<i>Després de veure el vídeo</i>
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		

3. Assenyala tots els àmbits en els quals creus que s'aplica el veganisme:

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	Després de veure el vídeo
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (50%) - Entreteniment (25%) - Ús de productes provats (25%) - Tots els àmbits (25%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (80%) - Entreteniment (80%) - Ús de productes provats (100%) - Tots els àmbits (80%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (66,6%) - Entreteniment (33,3%) - Ús de productes provats (33,3%) - Tots els àmbits (0%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (77,7%) - Entreteniment (100%) - Ús de productes provats (100%) - Tots els àmbits (77,7%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (58,3%) - Entreteniment (16,6%) - Ús de productes provats (75%) - Tots els àmbits (8,3%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (100%) - Entreteniment (91,6%) - Ús de productes provats (91,6%) - Tots els àmbits (83,3%)
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (42,9%) - Entreteniment (35,7%) - Ús de productes provats (64,3%) - Tots els àmbits (14,3%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (100%) - Entreteniment (90%) - Ús de productes provats (90%) - Tots els àmbits (90%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (18,2%) - Entreteniment (9,1%) - Ús de productes provats (63,6%) - Tots els àmbits (9,1%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (100%) - Entreteniment (100%) - Ús de productes provats (100%) - Tots els àmbits (100%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (61,5%) - Entreteniment (15,4%) - Ús de productes provats (53,8%) - Tots els àmbits (15,4%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentació (100%) - Moda (100%) - Entreteniment (100%) - Ús de productes provats (85,7%) - Tots els àmbits (85,7%)













4. Creus que una persona vegana, pel que fa a salut, tindrà la mateixa qualitat de vida que una que no ho sigui?

- Sí, independentment del que mengi.
- No, ja que li faltaran proteïnes i ferro, entre altres nutrients
- Depèn de si segueix una dieta equilibrada i la complementa amb B12.

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	<i>Després de veure el vídeo</i>
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		

5. Quines diferències creus que presenta un estil de vida vegà a escala econòmica?



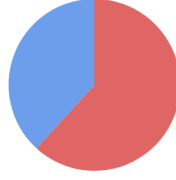
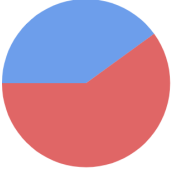
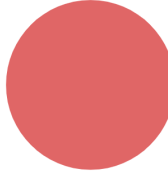
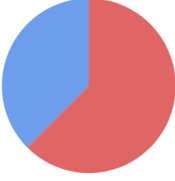
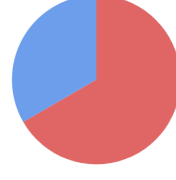



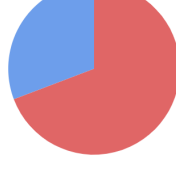
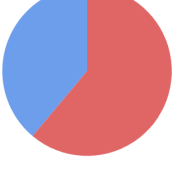
- És més econòmic sempre que es consumeixin productes bàsics.
- És molt més car, un privilegi que es poden permetre uns pocs.
- No presenta diferències, el cost és el mateix.

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	<i>Després de veure el vídeo</i>
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		

6. Si per alguna raó haguessis de ser vegà, creus que podries?

 Sí.

 No.

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	<i>Després de veure el vídeo</i>
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>		
<i>2n ESO</i>		
<i>3r ESO</i>		

7. Si has votat que no a la pregunta anterior, perquè creus que no podries?

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	Després de veure el vídeo
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>	- Per gustos (75%) - Per costum (25%)	- Per gustos (75%) - Per costum (25%)
<i>2n ESO</i>	- Per gustos (57,1%) - Per costum (28,6%) - Perquè la carn és necessària (14,3%)	- Per gustos (55,6%) - Per costum (33,3%) - Perquè la carn és necessària (11,1%)
<i>3r ESO</i>	- Per gustos (60%) - Per costum (20%) - Perquè la carn és necessària (20%)	- Per gustos (60%) - Per costum (40%)
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>	- Per gustos (100%)	- Per gustos (100%)
<i>2n ESO</i>	- Per gustos (66,7%) - Per costum (22,2%) - Perquè la carn és necessària (11,1%)	- Per gustos (71,4%) - Per costum (29,6%)
<i>3r ESO</i>	- Per gustos (62,5%) - Per costum (25%) - Perquè la carn és necessària (12,5%)	- Per gustos (66,6%) - Per costum (33,3)

8. Per acabar, per què creus que cada cop hi ha més persones que decideixen ser veganes?

	<i>Abans de veure el vídeo</i>	Després de veure el vídeo
<i>Homes</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (57%) - No ho sé (43%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (12,5%) - Motius mediambientals (12,5%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (50%) - Moda (25%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (75%) - No ho sé (25%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (16,7%) - Motius de salut (16,7%) - Motius mediambientals (16,7%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (41,7%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (28,7%) - Motius de salut (14,3%) - No ho sé (14,3%) - Moda (28,6%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (18,2%) - Motius mediambientals (27,3%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (45,5%) - Moda (9,1%)
<i>Dones</i>		
<i>1r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (60%) - No ho sé (40%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (44,4%) - Motius de salut (11,1%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (33,3%) - Moda (11,11%)
<i>2n ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (50%) - Motius de salut (16,7%) - No ho sé (33,3%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (30%) - Moda (20%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (50%)
<i>3r ESO</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (50%) - Motius de salut (16,7%) - Moda (16,7%) - No ho sé (16,7%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motius d'ètica (28,6%) - Motius de salut (21,4%) - Moda (7,1%) - Motius d'ètica, salut i mediambientals (42,9%)