

El bienestar emocional de los vegetarianos en distintas culturas

Jana Krizanova, Universidad de Granada. janakrizanova@ugr.es.

¿Ser o no ser, feliz o vegetariano?

Introducción

El **vegetarianismo** es una forma de vida que evita el consumo de carne. Como consecuencia de ello, beneficia la **salud humana** y el **planeta** contribuyendo a preservar la biodiversidad y reducir las emisiones de CO2 (Ruby, 2012, Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Además, el vegetarianismo protege el **bienestar** de otros seres ayudando a construir **sociedades más compasivas** (Rosenfeld & Burrow, 2017; Leite et al. 2019). Sin embargo, a nivel del bienestar individual, los resultados sobre la relación del vegetarianismo con la felicidad divergen (Krizanova & Guardiola, 2020; Dobersek et al. 2021). El concepto del **bienestar subjetivo** se refiere a la satisfacción con la vida y las experiencias emocionales (Geerling & Diener, 2018) siguiendo una concepción cognitiva más moderna de la felicidad (Rojas, 2005).

Metodología: revisión de literatura (Web of Science, Google Scholar)

La evidencia mixta sobre la felicidad de los vegetarianos

Analizando la **dieta vegetariana**, evidencia sugiere que el vegetarianismo mejora la **satisfacción** con la vida, la **salud**, la **vitalidad** y el **florecimiento** (Conner et al. 2017; Jain et al. 2020). Sin embargo, al profundizar en la **adopción de la identidad vegetariana**, existe una amplia evidencia indicando que los vegetarianos sufren de **ansiedad**, **depresión** y **niveles reducidos de satisfacción** con la vida (Forestell & Nezelek, 2018; Dobersek et al. 2021) (fig. 2). Es importante matizar que la identidad vegetariana contiene un alto **componente reflexivo** (Beardsworth & Keil, 1992; Lindeman & Sirelius, 2001). Esta filosofía de vida otorga a las personas una mayor comprensión de sí mismas y del mundo alrededor (Lindeman & Stark, 1999). Los vegetarianos al cuestionarse más, pueden llegar a concebir el bienestar de forma más exigente que los omnívoros. Dependiendo de **cómo conceptualizamos la felicidad**, podemos obtener resultados diferentes. Evidencia muestra una tendencia de catalogar el bienestar subjetivo como experiencia emocional englobando el componente hedónico y eudaimónico. Para arrojar más luz sobre la **adopción de comportamientos proambientales** como el vegetarianismo desde el **concepto filosófico del bienestar**, un reciente trabajo en España afirma que la **baja satisfacción** se asocia con la dieta vegetariana. Los motivos más egoístas (la salud) de la dieta sin carne se relacionan con el constructo de felicidad como la **realización**, **satisfacción** y **disfrute**, vinculados con el placer hedónico de comer. Mientras que los lacto-ovo vegetarianos y los que siguen una dieta vegetariana reportan menor **disfrute** y los veganos se relacionan de forma negativa con la **utopía**, probablemente por su alto compromiso con la dieta contribuyendo a crear un mayor valor prosocial (Krizanova & Guardiola, 2022) (fig. 3).

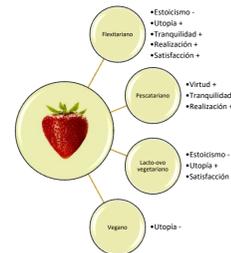
Figura 1: Beneficios del vegetarianismo



Figura 2: Relación del vegetarianismo con el bienestar



Figura 3: Concepto de felicidad para los vegetarianos



La influencia del perfil geográfico sobre el vegetarianismo y la felicidad

Aspectos como la cultura del **país**, las condiciones climatológicas, el nivel socioeconómico y político de la población, los valores y la educación; condicionan el **concepto** individual de la **felicidad** (Rojas & Vittersø, 2010) y los **hábitos alimentarios**. El veganismo es un movimiento popular entre las clases privilegiadas según numerosos estudios sobre el consumo a base de plantas en **Europa y América del Norte** (Sexton et al. 2022). Mientras que el **continente asiático** se une a causas más espirituales y otra concepción del bienestar. El vegetarianismo en **India y China** está alejado de la búsqueda del placer hedónico. Según un estudio longitudinal, el vegetarianismo está asociado con la ansiedad y la depresión en China pero no guarda relación con la salud mental en los **EE. UU., Rusia o Alemania** (Lavallee et al. 2022). Otra cuestión a considerar para analizar la felicidad es su condicionante genético (fig. 4) que difiere según la zona (Layous & Lyubomirsky, 2014). **En conclusión**, hay personas que nacen más felices que otras dependiendo de su perfil geográfico (genético), socioeconómico y cultural lo cual condiciona sus decisiones diarias como es la dieta a seguir. Los futuros estudios sobre la felicidad vegetariana deberían abordar los **matices del vegetarianismo** (consistencia, motivaciones, entorno, identidad) y examinar con más detalle la influencia ejercida por el **perfil geográfico** sobre la **concepción y percepción subjetiva de la felicidad humana**.

Figura 4: La influencia del perfil genético



Referencias

- Krizanova & Guardiola, 2022. Conceptualizations of happiness and vegetarianism: Empirical evidence from university students in Spain (manuscript submitted for publication)
- Krizanova, J., & Guardiola, J. (2021). Happy but vegetarian? Understanding the relationship of vegetarian subjective well-being from the nature-connectedness perspective of university students. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2221-2249.
- Krizanova, 2020. The relationship of vegetarianism with individual and collective well-being (Doctoral thesis, University of Granada)
- Lavallee, K., Zhang, X. C., Michalak, J., Schneider, S., & Margraf, J. (2022). "Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples": Corrigendum.
- Layous, K. T. I. N., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Sexton, A. E., Garnett, T., & Lorimer, J. (2022). Vegan food geographies and the rise of Big Veganism. *Progress in Human Geography*, 46(2), 605-628.