

NO COMO ANIMALES

Alberto Peláez Serrano

Prólogos de José Antonio de Pablo *Depa*,
Eneko Llanos y Amanda Romero



**UN CORREDOR DE LARGA DISTANCIA
Y UN OBJETIVO MÁS ALLÁ DE LLEGAR
EL PRIMERO A LA LÍNEA DE META**

diversa

Alberto Peláez corre. Corre mucho. Y gana carreras de larga distancia. Ah, ¡y no come animales!

¿Por qué decidió dejar de comer animales? ¿Es posible llevar una alimentación 100% vegetal siendo un deportista de alto rendimiento? Este libro aporta información y datos nutricionales basados en la evidencia científica para resolver estas y otras dudas. Y a lo largo de sus páginas, acompañamos al autor en un camino de descubrimiento, donde los tópicos se rompen y lo que siempre nos ha parecido normal se vuelve injustificable.

Tras darse cuenta de que la sociedad ha moldeado nuestra percepción sobre los animales, determinando por cuáles debemos tener más consideración moral, y de que es posible vivir sin participar en la explotación animal, Peláez ha llevado el mensaje de «No Como Animales» a miles de personas a través del deporte, en competiciones y hasta en los podios de las ultramaratones, y en este libro nos cuenta su historia. Una historia que también puede ser tuya. Seas o no deportista. Seas o no vegano.



NO COMO ANIMALES

Alberto Peláez Serrano

www.diversaediciones.com

No como animales

© 2021, Alberto Peláez Serrano

© 2021, Diversa Ediciones

EDIPRO, S.C.P.

Carretera de Rocafort 113

43427 Conesa

diversa@diversaediciones.com

ISBN edición ebook: 978-84-18087-22-6

ISBN edición papel: 978-84-18087-21-9

Primera edición: abril de 2021

Diseño y maquetación: Dondesea, servicios editoriales

Fotografía de cubierta: © Josué Fernández - <https://www.josuefphoto.com>

Todos los derechos reservados.

www.diversaediciones.com

Índice

¿La roja o la azul?

Decisiones

Del mito al logos

Antes de comenzar. Calentamiento

Capítulo 1. Tortilla de gatos

¿Por qué nos comemos a unos y amamos a otros?

Empatía

Disonancias

Si lo hace todo el mundo, estará bien

Carnismo

El pez

Minibásquet

Skate or die

Rutinas gatunas

Sobre ruedas

Capítulo 2. El señor de las bestias

Animales domésticos

Religión y cultura occidental

Oriente

Renacimiento

Ilustración

Evolución de las especies

Especismo

Primeras leyes de protección a los animales

Nace el término «veganismo»
Consenso científico

Capítulo 3. Viaje a China

Un viaje largo

Reflexión

Veganismo

¿Quién merece derecho o consideración moral?

Abolicionismo y bienestarismo

La pastilla roja

Capítulo 4. *Run to the Hills*

Quiero correr una ultramaratón

Born to run

Capítulo 5. Cómo hacemos sufrir a los animales

Alimentación

Producción de carne

¿Qué pasa con la leche?

Las gallinas y sus huevos

Pesca

Granjas ecológicas

¿Cómo mueren los animales?

Matando animales para vestirnos

Matando animales para divertirnos: la caza

Espectáculos con animales

Tauromaquia

Mascotas

Experimentación

Capítulo 6. Carreras fuera de la isla

Corriendo con el corazón

Capítulo 7. Un poco más de mi parte

Documentación, conocimientos y sentimientos

Capítulo 8. ¿Es sano ser vegano?

Posición de organismos internacionales en dietética y nutrición

¿De dónde sacas las proteínas?

Hierro

Calcio

Vitamina D

Omega 3

Vitamina B12

Yodo

Zinc

Consejos generales para una dieta equilibrada

Epidemiología y evidencia científica

¿Qué nos dicen la ciencia y la epidemiología acerca de la salud de vegetarianos y veganos?

Enfermedades zoonóticas

Capítulo 9. La camiseta negra

Gomera Paradise

Capítulo 10. Un deportista del montón

La langosta

Ultratrail del Mont Blanc

Un corredor mediocre

Un día en el infierno

Capítulo 11. Matando animales estamos matando el planeta

Despilfarro de agua dulce

Contaminación y efecto invernadero

Utilización de la tierra

Nos invade la mierda

Extinción de especies y pérdida de biodiversidad

Esquilmando los océanos
Una emergencia mundial

Capítulo 12. Algo más que correr

Canela y Pimienta
Retos solidarios

Capítulo 13. De vuelta a Chamonix

Euforia
El bache
Gestión del dolor
Resurgiendo de las cenizas

Capítulo 14. Familia numerosa

Preparando la Transibérica por los animales
Sable
Fastest Known Time
Raíces de compasión

Capítulo 15. What about Protein?

¿Y tú qué haces por los niños?
Comienza el reto
Primeras pedaladas

Capítulo 16. El tour de los santuarios

Capítulo 17. Activismo

La acción directa
Acciones clandestinas

Capítulo 18. Rumbo a Costa Rica

Pura vida
El momento de la verdad

Capítulo 19. Mirando al futuro

Los comienzos

No seas «la mejor versión de ti mismo» (que nos vende Instagram).

Epílogo. Introspección asistida

Resultados destacados en pruebas de larga distancia

Imágenes a color

Notas

El autor

Parte de los beneficios de este libro van destinados a Santuario animal Corazon Verde. Podéis conocer su labor y colaborar en <https://www.santuariocorazonverde.org>



¿La roja o la azul?

A estas alturas de la película, nunca mejor dicho, pienso que a vosotros, lectores cultivados, hablar de pastillas rojas o pastillas azules os supone una recurrencia evidente y casi automática, implícita. Nuestro imaginario fílmico aterriza sin atisbo de duda en *Matrix*, y en esa conversación entre Morpheo y Neo en una escena de la película que ha trascendido al puro lenguaje cinematográfico y que se ha convertido en una forma de expresar una elección entre la verdad o el mundo que ha sido puesto delante de nosotros para ocultárnosla.

Dejemos por el momento aparcada esta referencia, porque yo no he venido hasta estas páginas para hablar de cine ni de filosofía, ni siquiera estoy aquí para hablar de mi libro, sino más bien para hablar de este que ahora mismo acaba de caer en tus manos y que espero que suponga lo mismo que ha supuesto para mí.

No como animales ha abierto ante mí de forma clara y amena, a través de una lectura fácil y adictiva por momentos, una batería de respuestas a favor de la libertad y de la verdad, basándose en argumentos como el del principio ético de igualdad, y alejándose de la cosificación, del especismo y de lo injusto, acercándome al concepto lógico de ser sintiente.

No es la primera vez que un amigo me concede el doble honor de leer su creación antes de que esta vea la luz y encargarme de escribir el prólogo de la misma. Alberto Peláez es amigo mío desde hace más de diez años, de hecho en estas páginas él habla de aquel día en el que nos

conocimos en una carrera de trail en un pueblo del norte de León. El primer nexo de unión entre ambos se evidenció desde aquel momento con el simple hecho de encontrarnos allí, de coincidir en esas coordenadas espacio-temporales: los dos somos amantes del deporte, de la naturaleza, de la competición, de las montañas y de las cosas sencillas, auténticas y verdaderas como lo era esa carrera, una carrera de Pueblo, en mayúsculas, apelando al sentido más democrático y libertario del término.

Nuestra amistad se ha ido fraguando y asentando firmemente a lo largo de todos estos años hasta llegar a convertirse en admiración por mi parte hacia una persona que pone pasión en todo lo que hace, una pasión que no está reñida con calificativos como consciente, fundamentada, coherente, culta, inteligente y absolutamente bien documentada.

No por el gran concepto que tengo de Alberto he sido menos crítico a la hora de enfrentarme a la lectura de estas páginas que os están esperando, más bien todo lo contrario. He aparcado la amistad y me he centrado en conceptos que incluso dejo de lado cuando me sumerjo en otras lecturas en las que no existe tanta implicación personal y emocional con el creador. He sido estricto con el estilo, con el lenguaje, con el léxico y la semántica, ninguna de las partes de la lingüística han escapado a la lupa del lector pionero y responsable que es consciente de ser el primer explorador de esa naturaleza por la que discurren las sendas de la literatura. No ha habido licencias referidas a la desmesura en los conceptos expuestos, tampoco ha habido piedad para el radicalismo sectario ni para la abigarrada carga filosófica, no ha sido necesario, ni rastro. Por ningún resquicio se han colado muestras de egocentrismo ni de yoísmos propios de los influyentes «campeones del mundo» de todo. No se lo hubiera perdonado, pero no ha sido menester.

Me he propuesto en este prólogo hacer una escueta presentación sin desentrañar (no he querido utilizar el anglicismo «*spoiler*» ni mucho menos el verbo «destripar», por motivos obvios) nada del contenido, respetando tu derecho, lector, a explorar y sentirte descubridor. De todas formas, aún estás a tiempo: «Es tu última oportunidad, después no podrás echarte atrás. Si tomas la pastilla azul, fin de la historia, despertarás en tu cama y crearás lo que quieras creerte; si tomas la roja te quedarás en el país de las maravillas y yo te enseñaré hasta dónde llega la madriguera de conejos. Recuerda, lo único que te ofrezco es la verdad, nada más».

Yo ya elegí... Ahora es tu turno.

José Antonio de Pablo, *Depa*
@deparunner

Depa es uno de los personajes más conocidos en el mundo del trail running, speaker en algunas de las más prestigiosas carreras internacionales, director de la revista especializada Trail Run, periodista deportivo colaborador con varios medios como la revista Oxígeno, además de copresentador del programa de televisión en La 8 Valladolid Corriendo por el mundo. Pero por encima de todo sigue siendo corredor, ciclista amateur y un convencido defensor de los animales.

Decisiones

Me he sentido identificado en muchos momentos leyendo las palabras de Alberto, en cierta forma y aunque cada uno a su manera, hemos llevado caminos parecidos. Conocí a Alberto en Lanzarote. Si bien ya había oído hablar de él por amigos comunes y le seguía por sus RRSS no fue hasta un día en el que corriendo, cómo no, nos conocimos personalmente en una ruta en la que Alberto nos guio por la Caldera Blanca, en la isla.

Al igual que Alberto, he practicado muchos deportes, el *skate* y la bici de montaña también marcaron mi niñez y adolescencia, y si bien he estado dedicado de manera profesional al triatlón, la montaña ha estado siempre presente en mi vida, como lo ha estado el respeto por la vida de los animales. A los 18 años asistí a unas jornadas que trataban sobre maltrato animal y descubrí la cara oculta de lo que les hacemos a los animales en nuestra sociedad; sin dudarlo, me uní al reto que allí se nos lanzó de pasar al vegetarianismo. Ovolactovegetariano en aquel momento; la verdad era que aún no conocía de lleno el veganismo, y la información en aquella época era escasa, dejar de comer carne y pescado ya parecía una locura y algo difícil de llevar a la práctica en aquellos momentos. Siendo ovolactovegetariano durante todo ese tiempo, de alguna manera me sentía tranquilo y en consonancia con lo que mi conciencia me dictaba, pero ajeno aún a la terrible realidad que sufren los animales en la industria de los lácteos y los huevos. Ha sido muchos años más tarde cuando he decidido dar el paso al veganismo y dejar de

usar en lo posible todo producto de origen animal, y ha sido en parte gracias al acceso a la información que disponemos a día de hoy y que gente como Alberto comparte y difunde. Ojalá hubiese podido tener en mis manos un libro como este hace 25 años. Si de algo me arrepiento en cuanto al veganismo es de no haber dado el paso antes.

Al igual que Alberto, mi decisión de no consumir ni utilizar productos de origen animal viene motivada por la ética, pero sin duda a nivel de rendimiento no ha supuesto esto ningún problema, más bien al contrario, aún a día de hoy, a mis 44 años, sigo compitiendo a nivel de elite en triatlón y realizando algunos de los mejores entrenamientos de toda mi vida como deportista profesional.

Si has abierto estas páginas, Alberto te pondrá en la misma tesitura que Morfeo en *Matrix* pone a Neo al ofrecerle elegir entre la pastilla azul o la roja. Hace tiempo que elegí la roja. Miré horrorizado detrás de los muros y supe que había tomado la decisión correcta. Ahora te toca decidir a ti.

Gracias, Alberto.

Eneko Llanos
@enekollanos

Eneko es, con mucho, el mejor triatleta español de larga distancia de la historia. Representó a España en las Olimpiadas de Sídney 2000 y Atenas 2004, fue campeón del mundo de triatlón de larga distancia en el 2003, subcampeón del mundo Ironman en Hawái en 2008, ocho veces ganador de triatlones distancia Ironman y tres veces campeón del mundo de Triatlón XTerra. Todo esto lo ha conseguido siendo vegetariano desde los 18 años, actualmente es vegano.

Del mito al logos

La primera vez que escuché hablar sobre Alberto Peláez me pilló en la oficina, en aquel momento trabajaba como directora en una organización de defensa de los animales y estaba inmersa en el lanzamiento de una campaña. Entonces recibí el mensaje de una compañera que me recomendaba echar un vistazo a la web de unos activistas que arrancaban un reto solidario. «Es increíble lo que van a hacer, en serio, échales un ojo», me advertía. Dejé lo que estaba haciendo y me puse a ello.

Así llegué a la página de la Transpirenaica por los animales, donde, efectivamente, dos ciclistas veganos se planteaban un reto solidario que consistía en recorrer 657 kilómetros *non stop* atravesando los Pirineos, con más de 14 000 metros de desnivel, lo que supondría unas 40 horas pedaleando sin parar. El objetivo era recaudar donativos que posteriormente repartirían entre cuatro santuarios de animales.

«¡Están chalados!», pensé. En aquel momento no sabía que estaba a punto de descubrir a uno de los activistas más inspiradores del movimiento por la defensa de los animales. Ni que me esperaba la suerte de poder llamar amigo a alguien tan inteligente, entusiasta y auténtico como Alberto.

¿Cómo podemos mejorar el mundo que nos rodea?, ¿cómo conseguir cambios significativos lo más rápido posible y que sean a la vez sólidos y estables en el tiempo? Creo que cualquier persona sensible a las injusticias y a las desigualdades se ha planteado alguna vez estas cuestiones.

Y si tienes este libro entre las manos, seguro que tú también.

Dudo que haya una única respuesta, lo que sí tengo claro es que uno de los grandes desafíos que enfrentamos en la apasionante tarea de construir sociedades mejores (y vidas más felices) es la transformación de las creencias.

Para mí el activismo es, en esencia, una invitación que hacemos a otras personas para que revisen sus creencias. Una invitación y también un acompañamiento hacia un marco alternativo donde puedan sustituirlas por otras nuevas, más alineadas con sus propios valores y deseos.

El activismo tiene mucho de romper mitos, de enseñar a desaprender, de ofrecer esperanza. Y de contagiar la convicción de que un mundo mejor es de verdad posible.

Eso es exactamente lo que hace Alberto cada vez que sube a un podio con su camiseta de «No Como Animales»: desmontar creencias a la velocidad de la luz.

Y es que en torno a la relación que mantenemos con el resto de animales hay multitud de mitos sólidamente asentados. Especialmente cuando se trata de aquellos animales considerados «de consumo».

La carne y la fuerza.

La carne y la salud.

La carne y la potencia.

Existe una asociación generalizada entre el consumo de carne y valores simbólicos positivos como los mencionados y, por consiguiente, el vegetarianismo o el veganismo se vinculan automáticamente con sus opuestos: debilidad, carencias, enfermedad, etc.

Que una alimentación 100% vegetal es perfectamente saludable en cualquier etapa de la vida lleva demostrado y avalado por algunas de las instituciones especializadas más importantes del mundo, como la Asociación Americana de

Nutrición y Dietética, desde hace décadas. Pero ¡ay, las creencias! Los datos racionales y científicos no siempre son suficientes para desmontarlas.

Es entonces cuando el activismo al que Alberto lleva tantos años dedicado con compromiso y entrega juega un papel fundamental.

Supera con éxito las pruebas deportivas más exigentes, sobresale en competiciones de élite, sube a los podios en ultramaratonos de prestigio internacional e incluso se propone retos que llegan a rozar peligrosamente los límites del organismo humano.

Lo hace bajo un lema, el «No Como Animales» que da título a estas páginas en las que estás a punto de sumergirte.

Así es como Alberto dice la verdad, nos invita a revisar nuestras creencias y crea esperanza para los animales.

Y yo, que tengo el honor de escribir estas líneas para introducirlos en su libro, os invito a entrar en él con el corazón abierto de par en par, a expresar cada reflexión y a disfrutar de la revolucionaria pasión que Alberto pone en todo lo que hace.

Dejad que os conmueva la empatía que se respira en estas páginas, os lo merecéis.

Porque los animales necesitan a personas como Alberto, capaces de hacer cosas realmente extraordinarias para darles voz.

Y te necesitan también a ti, querido lector, querida lectora, para tomar la no menos extraordinaria decisión de ponerte de su lado.

Amanda Romero
@amanda.romerog

*Activista por la defensa de los derechos de los animales,
Amanda fue directora en España de la asociación*

internacional Igualdad Animal. Es autora del blog sobre derechos animales «A Voz Alzada», escribe en la revista Cuerpamente y es colaboradora en «El Caballo de Nietzsche» de elDiario.es. Actualmente es concejala del Ayuntamiento de Madrid por Más Madrid, donde es responsable de las políticas de protección animal.

Antes de comenzar

Calentamiento

La noche es oscura y fría, el haz de luz de mi frontal se difumina en una espesa niebla que apenas me deja vislumbrar el empinado camino.

Se suponía que esto iba a ser una experiencia placentera, una aventura donde explorar mis límites sin sobrepasarlos, conocer nuevas montañas y disfrutar del ambiente. Pero no me encuentro bien, siento escalofríos, mi estómago está revuelto, tengo náuseas que casi me hacen vomitar, la debilidad se ha apoderado de mí y, sin embargo, no puedo alimentarme.

Todos mis músculos están demandando energía, el cuerpo es sabio y en situaciones de emergencia desvía el flujo sanguíneo hacia ellos; en contrapartida, el sistema digestivo queda desatendido. Mi cerebro está acusando la falta de glucosa, lo que provoca que avance con una leve sensación de mareo.

El exigente ritmo de cabeza de carrera y la euforia de los primeros kilómetros han hecho que olvidase ingerir algo de alimento. He sobrepasado mis límites y ahora estoy sufriendo, pasándolo realmente mal.

Pienso que sería fácil terminar con la agonía, sentarme en el próximo refugio, taparme con una manta, cerrar los ojos y resguardarme en la comodidad y seguridad de una

cama, olvidarme de ritmos, posiciones y estrategias. La tentación es muy grande y muy sencilla de alcanzar.

Sin embargo, tengo un pensamiento que no abandona mi cabeza. Hace meses que tomé la decisión más importante de mi vida: dejar de comer animales y no volver a colaborar con su explotación.

Últimamente no he podido sacarme de la cabeza la imagen de vacas esperando su turno en los mataderos, gallinas aprisionadas en jaulas que apenas se pueden mover durante toda su vida o cerdos viviendo hacinados entre sus propios excrementos.

No puedo evitar ponerme en su lugar y tratar de entender lo que los animales sienten ante la inminencia de un cuchillo en la garganta, frente al hacinamiento extremo, ante una existencia en la que solo han conocido agonía y sufrimiento.

Tampoco dejo de pensar en lo fácil que fue tomar esta decisión de dejar a los animales en paz, y sigo asombrado con lo sano y fuerte que me siento desde entonces, a pesar de los agoreros que me vaticinaban una vida de carencias, debilidad y enfermedad.

Entonces es cuando hago la conexión. Mi sufrimiento, durante esta ultramaratón de 106 kilómetros, es voluntario, yo elegí estar aquí; es pasajero y en unas horas podré estar en mi casa, calentito. No me voy a morir debido a la situación actual de fatiga extrema, al menos inmediatamente. En cambio, el sufrimiento de los animales no es comparable al mío, porque no es voluntario, es infligido arbitrariamente, no es pasajero, y solo finalizará con su muerte.

Ahora pienso cómo transformar ese pequeño momento propio de dolor en algo productivo. Me digo a mí mismo: sigue apretando, sigue corriendo, no lo hagas por ti, hazlo para demostrar a los demás que una vida alejada de la explotación de unos seres tan maravillosos e inocentes

como los animales, no solo es posible, sino que además es sana, sencilla y plena.

Me repito: sigue corriendo, adelanta a todos los corredores y entonces, desde lo alto del podio, envía un mensaje, algo que ayude a derribar falsos mitos, demostrando que sin comer animales puedes estar sano y fuerte, al menos tanto como para emprender estas locuras de carreras con éxito. Sigue luchando, controla esa agonía y envía el mensaje alto, claro y sencillo desde lo alto del podio.

No como animales.

Capítulo 1

Tortilla de gatos

Desde que tengo uso de razón, recuerdo mi infancia rodeado de gatos. Mi madre siempre tuvo algún refugiado en casa, el típico animal rescatado en las calles con la idea de encontrarle un hogar, que terminaba ganándose el cariño y la confianza de todos, pasando entonces a formar parte de la familia.

Desde la ventana de mi habitación, mi hermano y yo nos entreteníamos observando una antigua serrería abandonada que, al estar tapiada, se había convertido en un pequeño santuario para los gatos del barrio. Dormían todos juntos, formando una gigantesca «tortilla gatuna», y los cachorritos jugaban todo el día.

La primera gata que vivió con nosotros se llamaba Yuca. No recuerdo exactamente cómo apareció, aunque creo recordar que la recogimos cuando era una cosita muy pequeña y sucia, abandonada a su suerte. El origen de los nombres siempre ha sido algo bastante absurdo, miscelánea de todas las tonterías que les decía mi madre y acababan tomando una fonética determinada. Yuca era una gata arisca, con una fuerte personalidad, que no aguantaba bien las putadas que mi hermano y yo le hacíamos jugando con ella.

Es común pensar que todos los gatos son fríos e independientes, sin ningún tipo de afecto hacia sus compañeros humanos, pero nada más lejos de la realidad. Si bien no tienen esa sumisión y servilismo de los perros, sí que muestran abiertamente sus sentimientos y diferentes personalidades, desde los que son dependientes y siempre te acompañan por casa, a los más altivos y orgullosos que disfrutan de su independencia.

Quizás esa fuerte personalidad fue lo que nos hizo sentirnos identificados y encantados con los gatos. Su belleza, elegancia, ternura y chulería los convirtieron en nuestros animales favoritos.

No es extraño que desarrollásemos una gran empatía hacia ellos.

Todas las noches, mi madre preparaba la comida para los gatos de la serrería con menú variado, cazuelas enormes de fideos, cocinados con restos de comida que mi hermano y yo recogíamos a la vuelta del colegio de la pescadería y la pollería. Ella reconocía a cada uno de los gatos, se encargaba de medicar a los enfermos y de escoger sus comidas individualmente, algunos preferían pienso; otros, comida en lata y otros, el guiso casero. Los cuidaba muchísimo.

Esta rutina nos convirtió en chavales un poco diferentes, y con la personalidad aún por desarrollar, no teníamos las cosas claras, así que cada vez que un compañero de la escuela pasaba cerca de nosotros mientras estábamos dando de comer a los gatos, sentíamos vergüenza de que nos viesen con nuestra madre. Alimentar animales de la calle no era guay, o no nos lo parecía.

Teníamos que mantener nuestra pose de niños normales, no de los que recorren la ciudad a las tantas de la mañana, saltando tapias y entrando en edificios abandonados, pegados a su madre. Además, los compañeros del colegio, por lo general, eran bastante cabrones con los animales, y lo mejor era no destacar demasiado, no fuera que les diera

por burlarse de nosotros por ser excesivamente sensibles, por no permanecer indiferentes ante un gato hambriento, por no matar a patadas a una rata en cuanto aparecía por el barrio o por no tirar piedras a los perros.

Estaba claro que nos sentíamos diferentes al resto de nuestros amigos. Quizás nuestra madre era la loca de los gatos, pero en el fondo nos sentíamos orgullosos de ello, y de ella.

Sentíamos fascinación por los gatos, por sus sutiles movimientos, su ternura cuando apenas son cachorros, su agilidad y elegancia... Los felinos tienen un atractivo casi hipnótico y cuidar a estos animales era lo más lógico que una persona podía hacer.

Cuando encendíamos la tele y casualmente aparecían imágenes de una corrida de toros, éramos incapaces de mantener la mirada y no entendíamos que existiese gente capaz de ejercer tanta maldad contra un ser indefenso. Mi madre gritaba y maldecía, poniéndose de parte de la víctima y deseando que saliese victorioso de ese cruel y amañado combate.

Odiábamos a los cazadores, no entendíamos cómo alguien podía, ante la imponente estampa de un animal salvaje libre en un bosque, tener el impulso de disparar una escopeta para, cobardemente, quitarle la vida.

Como veis, parecíamos unos defensores y amantes de los animales, o eso creíamos. Los animales que merecían ser defendidos eran los perros, los gatos, los toros, todos los animales salvajes, sobre todo ballenas, delfines, monos y leones, y si estaban en peligro de extinción, más todavía.



Con Yuca, nuestro primer miembro de la familia felina. / © Rosa Serrano

Entre los animales considerados de consumo teníamos dos excepciones, los conejos, que nos parecían gatos, y los corderos. Cuando tenía unos 5 años, durante unas vacaciones que pasamos en un camping en los Picos de Europa me dejaron cuidar de un corderito por unos días. Lo llevaba con una cuerda como a un perrito y jugaba con él..., era igual de adorable que mis gatos.

Al año siguiente volvimos al camping y pregunté por mi corderito, quería sacarlo a pasear, pero me dijeron que ya no estaba. No recuerdo bien cómo me lo explicaría mi madre, pero el caso es que entendí que había terminado servido en el restaurante del pueblo. Lo habían matado para comérselo. No me lo podía creer, no era capaz de

asimilar que alguien se hubiera podido comer a mi amigo. Desde entonces, nunca más volví a probar el cordero.

Sin embargo, curiosamente no me cuestioné el consumo del resto de animales. Las vacas, los cerdos, los pollos y los peces estaban en una categoría diferente, eran alimento, habían sido criados para ello y todo el mundo los comía, ni siquiera nos planteábamos la posibilidad de no hacerlo.

Años después escuché por primera vez la palabra «vegetariano», creo que fue a mi tía Pazi. Me extrañó que esa gente de la que me hablaba mi tía no comiesen animales motivados por mejorar su salud; pensaba que lo más lógico sería hacerlo por evitar dañar y matar a las víctimas. Recuerdo que le pregunté a mi madre al respecto y ella me respondió: «No se puede vivir sin comer animales. La naturaleza es, en ocasiones, cruel, pero necesitamos matar a ciertos animales para vivir». Desde ese momento no me volví a plantear el sufrimiento de aquel grupo de animales que, pensaba, estaban en el mundo solamente para que dispusiésemos de ellos devorando sus cuerpos sin vida.

¿Por qué nos comemos a unos y amamos a otros?

¿Qué es lo que hace que consideremos a unos animales como nuestros compañeros, los respetemos y protejamos, y en cambio a otros animales con características similares los consideremos solo recursos y no tengamos ninguna consideración moral hacia ellos?

Nuestra relación con los animales es bastante curiosa.

Es común que los niños, antes de que les inculquemos otros esquemas cognitivos, sientan amor por los animales, jueguen con cachorros de otras especies y eviten hacerles cualquier daño a propósito. Podemos observar que los

cachorros humanos se sienten atraídos por otros bebés, sean caninos, felinos o de cualquier otra especie, y su instinto es el del jugar juntos.

Durante la niñez vemos a los animales como nuestros amigos. De hecho, esto se puede comprobar revisando la cultura tradicional. Los niños pequeños siempre jugaban con un osito de trapo, un perrito, un corderito. Los animales siempre han estado presentes en los cuentos, libros y películas infantiles. Es común que el protagonista sea un animal. Podemos encontrar muchos ejemplos: Bambi, el cerdito valiente Babe, la orca Willy, Ferdinand el toro..., y por lo general, el animal siempre está huyendo de alguien que le quiere hacer daño, como un cazador, un pescador o un torero; huye de un lugar en el que se encuentra confinado, como un zoológico, un matadero, una granja o un acuario y, por supuesto, los niños siempre nos pusimos del lado de las víctimas, porque son inocentes.

A los niños les apasionan los cerditos, los perritos, los caballos, los tigres y los leones, los loros, las águilas y las cigüeñas. Pero paralelamente les enseñamos que deben comerse el filete, el pescado, la leche y los huevos, eso sí, obviando contar que ese filete o pescado es el trozo de uno de esos animales por los que sienten tanta simpatía.

A medida que vamos creciendo ya hemos trazado, sin darnos cuenta, una línea imaginaria que separa a unos animales de otros. En un lado están los animales que nos parecen más simpáticos y que todo el mundo parece defender y tener en consideración. En esta categoría se encuentran los perros, los gatos, los delfines, los primates, casi todos los animales salvajes, ya sean tigres, leones, cebras, jirafas o elefantes. En el otro grupo tenemos a los animales que consideramos que están en este mundo para servirnos, y no nos cuestionamos su sufrimiento. Aquí incluiríamos a todos los animales utilizados para producir alimentos como gallinas, cerdos, vacas, peces..., y también los animales que explotamos por su utilidad, como burros,

mulas, caballos..., o los que consideramos molestos o peligrosos: ratas, cucarachas, etc.

Esta separación se ve reforzada por la aprobación de la mayoría. Tendemos a ver como normal y justificable lo que opina la gran parte de la población y este consenso reafirma nuestro comportamiento.

Sin darnos cuenta, la sociedad ha moldeado nuestra percepción sobre los animales y ha determinado por cuáles deberíamos tener más consideración moral que por otros.

Creo que esto fue lo que nos ocurrió a mi familia y a mí. Llorábamos cada día por los gatos de la calle, cuando enfermaban o pasaban unos días desaparecidos, pero jamás nos paramos a pensar que el filete de ternera que cenábamos cada noche había formado parte de un ternero, un cachorro tan adorable como cualquier perro o gato.

Lo que realmente legitimaba nuestra incoherencia era nuestra ignorancia. No sabíamos que vivir sin participar en esta explotación animal, que incluye cautiverio, maltrato y muerte de inocentes, era posible siquiera, y menos aún que fuese saludable.

Al tener tan arraigada la creencia de que el matar animales para alimentarnos era absolutamente necesario para vivir, encontrábamos el equilibrio y la lógica en evitar los actos de maldad innecesaria hacia los animales como esclavizarlos, matarlos o infringirles daño deliberadamente sin ningún motivo justificable.

Era lógico estar en contra de la tauromaquia, la caza o de abandono de perros y gatos. No necesitábamos torturar herbívoros, ni disparar contra animales salvajes, ni abandonar cánidos a su suerte para sobrevivir, ni siquiera para estar más sanos; por lo tanto, para nosotros, detrás de esos actos solo se encontraba la pura maldad, la crueldad y la falta de empatía.

En cambio, aunque estando equivocados, creíamos que necesitábamos comer animales para sobrevivir, y ya que no teníamos otra posibilidad, sería absurdo pararnos a sufrir

por algo inevitable. Esto nos servía para justificar nuestra incongruencia y desarrollar una empatía selectiva.

Empatía

La empatía es la capacidad de conectar emocionalmente con los demás, pudiendo comprender las emociones del otro como la tristeza, la alegría, la felicidad o el sufrimiento. Al ser capaces de entender los sentimientos de los demás, podemos actuar en consecuencia.

Se trata de un sentimiento que nos hace meter en la piel de otro individuo para sentir lo que él siente y de esta manera poder prestarle ayuda o colaboración.

A lo largo de nuestra evolución, la empatía se convirtió en un rasgo que favorecía nuestro éxito evolutivo. Los mamíferos deben cuidar de su prole durante varios años. Empatizar con sus hijos hizo a las madres más capaces de atender las necesidades tanto fisiológicas como emocionales de estos, favoreciendo la supervivencia.

A nivel grupal, una manada que cuida de sus enfermos o ancianos tiene conexiones sociales más duraderas. Nos aprovechamos de vivir más relajados sin preocuparnos de que nos van a abandonar si una enfermedad nos incapacita o nos hacemos mayores. La empatía aumenta también en este caso la calidad de vida y las posibilidades de supervivencia del grupo. Por lo tanto, los individuos que sobreviven gracias a la empatía transmiten sus genes con más éxito que los que no son empáticos.

Algo que parecía tener solo utilidad para ayudar a los demás, también garantiza nuestro éxito individual. La empatía en principio es mayor con aquellos individuos por los que sentimos más igualdad y proximidad, en nuestro caso los humanos, y dentro de la misma especie también establecemos una jerarquía. Sentimos más empatía con