

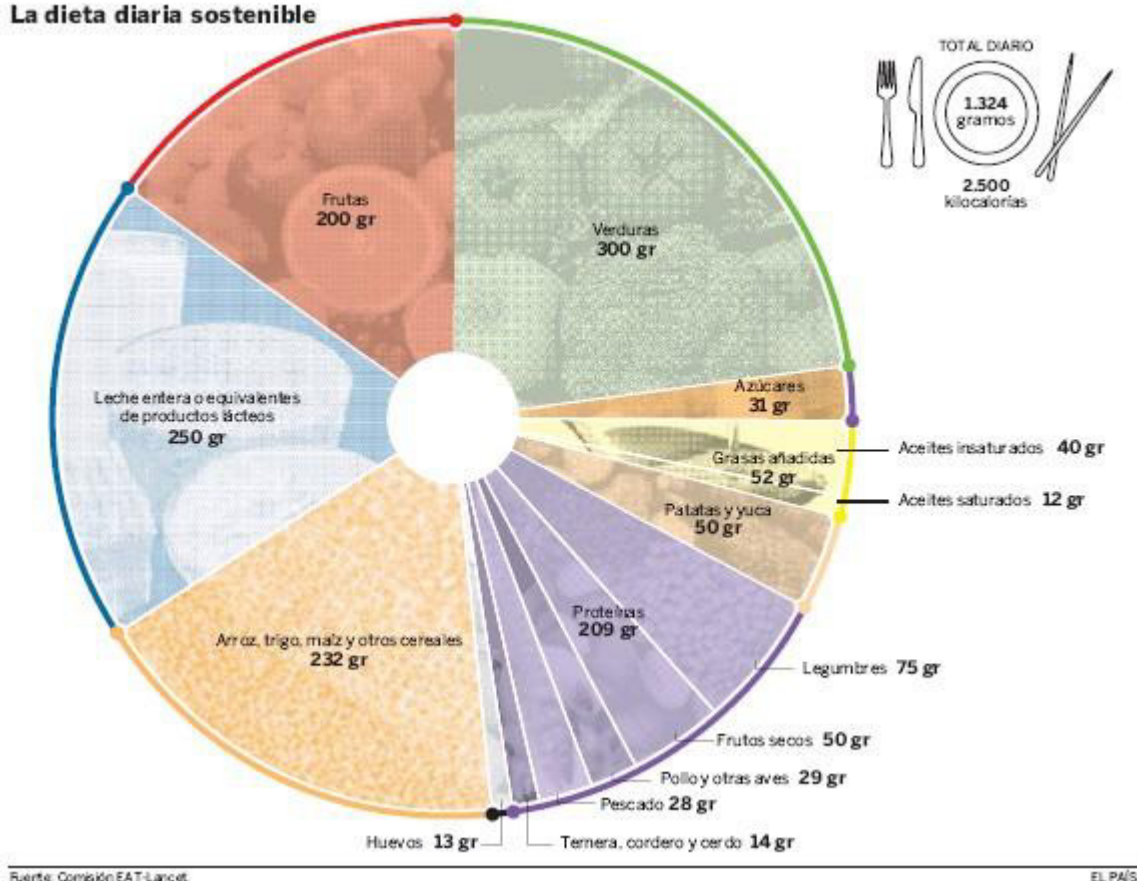
La dieta perfecta para salvar el planeta y la salud del ser humano

Una comisión internacional de científicos urge a un cambio en la alimentación y la agricultura para evitar 11 millones de muertes prematuras y sortear la catástrofe ambiental

El País · 17 genn. 2019 · M. PLANELLES / L. DELLE FEMMINE

Reducir el consumo mundial de carnes rojas y azúcar; duplicar la ingesta de frutas, verduras y legumbres; que el sector agrícola y ganadero deje de emitir dióxido de carbono y reduzca drásticamente la contaminación de nitrógeno y fósforo; limitar el empleo de agua y no aumentar más el uso de tierras; reducir un 50% el desperdicio alimenticio... Estas son algunas de las recetas que se necesitan para preservar la “salud planetaria”. Bajo ese término la revista científica The Lancet engloba la “salud de la civilización humana y el estado de los sistemas naturales de los que dependen”.

La dieta diaria sostenible



El planeta tiene un problema: el insostenible modelo de consumo que el ser humano empezó a desarrollar a partir de la II Guerra Mundial. “Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario global”, advierte un panel internacional de 37 expertos de 16 países —agrupados en la comisión EATLancet— que durante tres años ha trabajado para elaborar un modelo de dieta saludable para el ser humano y para el planeta y cuyas conclusiones se conocen ahora.

Nada menos que de la necesidad de una “nueva revolución agrícola” habla Johan Rockström, uno de los coordinadores de la comisión y miembro del Instituto Potsdam para la Investigación del Cambio Climático. “La producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia de los ecosistemas”, alerta EAT-Lancet. Y si ahora —con más de 7.000 millones de habitantes en el planeta— se necesita “urgentemente” una transformación “radical” del sistema, más acuciante será con el aumento proyectado de la población para las próximas décadas. El informe pone en el punto de mira el año 2050, para cuando se espera que en la Tierra vivan 10.000 millones de personas. La buena noticia es que esos expertos aseguran que se podrá alimentar a todos esos habitantes, pero se tendrán que aplicar cambios profundos en la dieta y en el modelo de producción si se quiere cumplir con acuerdos como el de París contra el cambio climático. Esas transformaciones en la dieta podrían evitar 11 millones de muertes prematuras al año relacionadas con la alimentación.

Aunque exista una “brecha dietética” en función del país y del área geográfica —en Indonesia y África occidental, por ejemplo, se consumen cantidades muy reducidas de carne y lácteos, a diferencia de en Norteamérica—, el informe de los expertos detecta que de media en el mundo la ingesta de carne roja, vegetales almidonados —como la patata— ricos en hidratos y huevos es demasiado alta. La comisión plantea una dieta ideal —basada en 2.500 kilocalorías diarias— y sugiere que solo 30 de ellas procedan de carnes distintas de las aves, lo que equivaldría, por ejemplo, a consumir una hamburguesa de ternera pequeña a la semana. El objetivo global es doblar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos, y reducir a la mitad el de carne roja y el azúcar. Actualmente, y fundamentalmente en Occidente, el consumo de carne roja y de alimentos procesados y refinados es excesivo, lo que acarrea riesgos para la salud, mayores que los causados por el sexo no seguro, el alcohol, la droga y el tabaco juntos, detalla el informe.

Menos obesidad y diabetes

“Existe una desviación entre lo que la gente come y lo que debería comer”, resume Francisco Botella, vocal de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Explica que una dieta saludable conseguiría, por un lado, reducir la tasa de obesidad y patologías asociadas, como diabetes, problemas arteriales o colesterol elevado, y, por el otro, disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer, como los que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha asociado a la carne roja y procesada. “¿Qué tenemos que potenciar? Pescado, vegetales, legumbres secas, cereales integrales, promocionar el consumo de frutos secos como alternativa, y, en la práctica, reservar la carne para ocasiones especiales”, resume el endocrinólogo, muy favorable al planteamiento del estudio. Sin embargo, advierte de las dificultades de cambiar los hábitos: “Es más difícil cambiar de dieta que de religión”.

Paralelamente, los expertos proponen cambios para reducir los impactos medioambientales de la agricultura y la ganadería, como ponerle freno al aumento del uso del suelo para la alimentación y los fertilizantes, y la eliminación de los combustibles fósiles en este sector. Sonja Vermeulen, una de las expertas de EAT-Lancet y miembro del Centro Hoffmann y de WWF, se muestra optimista: “Hemos visto enormes cambios en la dieta mundial en el pasado, así que es posible un cambio en el futuro”. Y pone como ejemplo el éxito que en México han tenido los “impuestos para reducir el consumo de refrescos azucarados”. Esta es-

pecialista cree que los cambios en las dietas pueden resultar más “complejos” que los que se tienen que acometer en el modelo de producción de los alimentos. “Muchos agricultores están interesados en explorar maneras de optimizar la producción, por ejemplo utilizando con más precisión los fertilizantes o el riego, porque mejora también sus beneficios”, detalla Vermeulen.

“Necesitamos la colaboración de todos los actores, incluidos los ciudadanos, los Gobiernos y los agentes económicos”, apunta Francesco Branca, director del departamento de Nutrición para la Salud y Desarrollo de la OMS y miembro también de EAT-Lancet. Y para ello se deben utilizar, según Branca, herramientas como “los incentivos económicos, o la eliminación de estos incentivos, información a los consumidores...”. Los Gobiernos, añade, deben realizar cambios “en las inversiones públicas en investigación e infraestructuras y en las subvenciones a los agricultores”. Y aprobar regulaciones sobre el uso de la tierra, el agua y los fertilizantes, concluye Branca.