

# Alimentación saludable, medioambiente y sostenibilidad

*Healthy eating, environment and sustainability*

**Dr. Giuseppe Russolillo Femenías**

*Presidente de la Internacional Confederation of Dietetic Associations. Escuela Universitaria ADEMA*

La tendencia actual del cuidado de la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se enfoca hacia el alcance del mayor potencial posible de salud a lo largo de la vida de la persona, dando prioridad a la prevención y promoción frente a la curación. Es por ello por lo que la meta principal de las políticas de salud debería encaminarse a disminuir la incidencia de las principales enfermedades y lesiones. Una importante estrategia para alcanzar dicha meta consiste en focalizar los esfuerzos en la mejora del sistema de Atención Primaria de Salud.

Actualmente, la etiología de muchas enfermedades crónicas está más clara y las intervenciones para disminuir el riesgo de padecerlas ha mostrado su eficacia. Así, en la mayoría de los países, los Sistemas Nacionales de Salud incluyen la figura del dietista-nutricionista como un profesional a cargo del manejo de los aspectos dietético-nutricionales de la población, para promover la salud y prevenir las enfermedades.

Asimismo, existe suficiente evidencia epidemiológica para poder determinar, por un lado, los factores de riesgo de las enfermedades más prevalentes, y por otro lado los componentes dietéticos que incrementan la probabilidad de padecer dichas enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades más comunes relacionadas con la nutrición, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo, son la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades dentales.

Los diez riesgos que más perjudican a la salud, según la OMS son:

1. Las prácticas sexuales sin protección,
2. la hipertensión,
3. el tabaco,
4. el alcohol,
5. las deficiencias en agua y los saneamientos,
6. el colesterol elevado,
7. los humos de combustibles sólidos en ambientes interiores,
8. la deficiencia de hierro,
9. la obesidad y
10. el sobrepeso.

Estos factores causan el 40% de los 56 millones de fallecimientos que se registran cada año en el mundo, según la OMS. De las diez causas declaradas por la OMS, seis están directamente relacionadas con la nutrición.

Según la OMS, las enfermedades más comunes relacionadas con la nutrición, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo, son: la obesidad, la

diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades dentales.

Además, la OMS advierte que un bajo consumo de frutas y hortalizas causa más de 2,7 millones de muertes al año, un 30% de las cardiopatías isquémicas, un 20% de los cánceres gastrointestinales y un 10% de las enfermedades cerebrovasculares.

La enfermedad cardiovascular, el cáncer y la diabetes tipo 2, claramente relacionadas con la alimentación, son responsables de 2 de cada 3 muertes en Estados Unidos, según las asociaciones americanas del cáncer, de la diabetes y del corazón.

En Europa, la mejora en la dieta puede ser el mayor factor modificable para reducir las enfermedades en economías desarrolladas, así como las enfermedades cardiovasculares y los cánceres son causantes de aproximadamente dos tercios de todas las muertes.

En España, cerca del 87,4% de todas las muertes están causadas por enfermedades no transmisibles. Entre las principales 5 enfermedades no transmisibles, 3 de ellas están directamente relacionadas con la alimentación: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, diabetes y otras.

Por consiguiente, la alimentación es uno de los factores más determinantes de la promoción de la salud y de la prevención de gran parte de las enfermedades más prevalentes.

En los últimos años se ha puesto de manifiesto la necesidad de hacer compatible una alimentación sana con una alimentación respetuosa con el medio ambiente. De hecho, el cuidado de la salud cada vez se vincula más al cuidado del planeta. Muchos ambientalistas sostienen que si el planeta enferma, quienes habitan en él también.

En 2019, el programa de las Naciones Unidas hizo una llamada para revertir el cambio climático, describiendo las dietas basadas en plantas como una gran oportunidad para mitigar y adaptarse al cambio climático, e incluyendo una recomendación de política para reducir el consumo de carne.

La *Food and Agriculture Organization of the United Nations* publicó en 2019 los principios que deberían guiar la llamada "Dieta Saludable y Sostenible". En este documento se enfatiza que la transición nutricional que viven los países industrializados, determinados en gran medida, por afluencia de población a zonas urbanizadas, aumenta la demanda de carnes, pescados, lácteos, huevos, azúcares y grasas, y con ellos, la presión sobre el medioambiente.

Diversos estudios basados en modelos teóricos sugirieron que las dietas más sostenibles estarían basadas en plantas con reducciones en el consumo de carne, en particular, la de rumiantes. Además, uno de ellos concluyó que proporcionar consejos más claros sobre la limitación del consumo de alimentos de origen animal, en particular carne de vacuno y lácteos, tendría el mayor potencial sobre la sostenibilidad de las guías alimentarias.

Estas estimaciones teóricas son acordes con los resultados de una revisión robusta que incluyó 23 estudios y que fue publicada en 2016, que sugirió que había pruebas consistentes para señalar que un patrón dietético más bajo en energía total, rico en alimentos de origen vegetal y bajo en alimentos de origen animal, especialmente bajo en carnes rojas, se asociaría con un menor impacto en el medio ambiente.

Por otra parte, y como apuntan algunos primeros estudios, es importante destacar que el consumo de carnes producidas por métodos extensivos y tradicionales, basados en economía circular, juega un papel relevante en el mantenimiento de la biodiversidad en zonas, muchas veces no cultivables, y que se asocia con la economía de las familias, la resiliencia y el tejido productivo y social de los entornos rurales.

En la actualidad, los datos científicos disponibles parecen apuntar de forma unánime a que una reducción del consumo de carnes, en particular de carnes rojas y procesadas, podría tener un impacto positivo para el planeta.

### ¿Cómo implementar estas recomendaciones en mi estilo de vida y de alimentación?

Según la Academia Española de Nutrición y Dietética, a falta en nuestro país de unas guías de alimentación saludable y sostenibles basadas en la evidencia y dirigidas a la población española, se recomienda:

1. Aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas y hortalizas, legumbres, cereales de grano entero y sus derivados como el pan, y el de frutos secos y semillas oleaginosas en detrimento del consumo de alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos y quesos, y de forma particular, reducir el consumo de carnes rojas y procesadas.
2. Si se eligen alimentos de origen animal dar preferencia al consumo de huevos, quesos, pescados y carnes de aves y conejo con una frecuencia de consumo semanal de 2-3 veces de carnes, y limitar el de carnes rojas (ternera, cordero, cerdo, caballo) y de carnes procesadas (salazón, curado, fermentación o ahumado) a no más de 3 veces al mes.
4. Consumir al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.
5. Consumir al menos 3 ó 4 raciones de legumbres a la semana.
6. Elegir cereales integrales procedentes de grano entero.
7. Evitar especialmente los productos alimenticios ultraprocesados, de elevado contenido calórico, ricos en azúcares añadidos, sal y grasas saturadas como son la comida rápida, alimentos precocinados, dulces, pastelería, confitería, bollería industrial, snacks de aperitivo fritos y salados, salsas comerciales y bebidas refrescantes con azúcar o edulcoradas.
8. Llevar una vida mucho más activa y reducir el sedentarismo llevando a cabo actividades de ejercicio físico con mayor frecuencia y de intensidad moderada, en coherencia con cada una de las etapas de la vida donde se puede encontrar la población (infancia, adolescencia, adultos y mayores).
9. Apostar por el consumo de alimentos del entorno geográfico cercano y de temporada, contribuyendo así a promover la economía local, y a ser posible producidos de forma respetuosa con el medio ambiente y protegiendo el bienestar animal, particularmente en el caso de los huevos, quesos, pescados y carnes, eligiendo aquellos que se hayan producido de forma sostenible con métodos extensivos y tradicionales.

## Bibliografía

World Health Organization. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916. WHO Geneva. 2003.

World Health Organization. World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. WHO Geneva. 2002.

Eyre H, Kahn R, Robertson RM, Clark NG, Doyle C, Hong Y, et al. Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes: a common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Circulation*. 2004 Jun 29;109(25):3244-55. 2004.

Pomerleau J, McKee M, Lobstein T, Knai C. The burden of disease attributable to nutrition in Europe. *Public Health Nutr*. 2003 Aug;6(5):453-61. Review.

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

World Health Organization. Food and health in Europe.: a new basis for action. WHO. 2002.

Eat less meat: UN climate-change report calls for change to human diet. The report on global land use and agriculture comes amid accelerating deforestation in the Amazon. Fuente: <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02409-7>

Sustainable healthy diets: guiding principles. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. Fuente: <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

Wilson N, Cleghorn ChL, Cobiac LJ, Mizdrak A, Nghiem N. Achieving Healthy and Sustainable Diets: A Review of the Results of Recent Mathematical Optimization Studies. *Advances in Nutrition*, Volume 10, Issue Supplement\_4, November 2019, Pages S389-S403, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz037>

Nelson ME, Hamm MW, Hu FB, Abrams SA, Griffin TS. Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*, Volume 7, Issue 6, November 2016, Pages 1005-1025, <https://doi.org/10.3945/an.116.012567>

Średnicka-Tober D, Barański M, Seal C. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *Br J Nutr*. 2016 Mar 28;115(6):994-1011. doi: 10.1017/S0007114515005073

Badalía E, Moñino M, Russolillo G, Santaliestra AM, Palau AM. Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ante la controversia en torno al consumo de carne, salud y sostenibilidad. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/posicionamientocarnes.pdf>