

DEMONIOS O DIETAS SUSTENTABLES

“Quise gritar, pero no pude proferir ningún sonido. Esto duró algún tiempo. Por fin, un reloj dio las doce, e inmediatamente vi entrar a un demonio con cuernos de fuego y una gran cola inflamada llevada por algunos diablillos que lo seguían. Ese demonio tenía un libro en una mano y una horquilla en la otra”

Jan Potocki

Existe un lazo íntimo entre salud y medio ambiente. La dieta impacta en el medio y éste sobre los alimentos que consumimos. Hasta el momento lo que reina es la demonización de alimentos por su calidad o su impacto ambiental. El desafío es, en cambio, construir dietas sustentables. Pero, ¿qué es una dieta sustentable?

Si bien no existe una única definición, se trata de dietas que contribuyen a la seguridad alimentaria y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras, y además poseen bajo impacto ambiental. Esto se debe a que protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos¹.

Las amenazas

Según la Food and Agriculture Organization (FAO, según sus siglas en inglés), las cifras de hambre vienen descendiendo desde la década de 1990. Sin embargo, el hambre oculto representa un importante problema a resolver. Si bien la provisión de energía puede resolverse sin tener en cuenta la biodiversidad, para abordar el fenómeno de las brechas nutricionales de micronutrientes ésta es imprescindible. Los humanos requerimos más de 50 nutrientes. Ha llegado el momento de abandonar la demonización de los alimentos y, por el contrario, integrar todo el sistema alimentario disponible: los alimentos de origen vegetal y animal, los procesados y los funcionales.

El Protocolo de Kioto sobre el cambio climático tuvo por objetivo reducir las emisiones de gases del efecto invernadero que causan el calentamiento global. La tasa de emisiones de CO₂ nunca ha sido tan elevada desde hace 2,1 millones años. Dentro de los alimentos de origen animal, uno de los grupos con mayor impacto ambiental es la carne, aunque difiere de acuerdo con el nivel de deforestación, la productividad y el tipo de carne. Mientras la crianza de pollo genera 25 ppm de CO, la carne vacuna dispara 380 ppm.

Llamativamente la huella de carbono para algunas frutas y verduras es mayor que para almidones y azúcares. Tal es el caso del apio. Claro que no comemos apio para obtener calorías sino micronutrientes. Por el contrario, la papa, el tomate, la manzana y la banana poseen mucho menor impacto que las carnes. De todas formas, el impacto medioambiental de vegetales depende del transporte y no de su producción. Esto representa una oportunidad para los alimentos producidos localmente, conservados o procesados, que disminuyen notablemente la emisión de carbono.

Por otro lado, el medio ambiente es uno de los grandes afectados por el uso de fertilizantes, pesticidas y combustible para transporte que genera metano, otro de los gases que interviene en el efecto invernadero y el cambio climático.

Mientras que a nivel global el 59% de las calorías producidas se transforma en alimento humano, un 36% se utiliza como alimento para animales^{2,3}. Dado que producción y consumo están acoplados, el impacto de los desechos alimenticios no es sólo financiero. Cada año se pierde aproximadamente un tercio de la comida producida para consumo humano en todo el mundo. Además, se calcula que la mitad del agua empleada para la producción de alimentos es desperdiciada.

Todo esto podría controlarse al optimizar las técnicas de gestión y las financieras para mejorar el almacenamiento y la conservación de los alimentos a través de ayuda a productores, tanto en inversiones como en infraestructura y transporte⁴.

Como se puede observar, dado lo complejo del proceso, será imprescindible un enfoque de evaluación del ciclo de vida; es decir analizar todos los aspectos de la vida de un producto, desde la producción hasta el consumo, teniendo en cuenta todos los *inputs*, como metales, agua, tierra, energía y los *outputs*, como las emisiones al aire, al agua y los productos de desecho y su impacto ambiental.

Claro que el consumidor posee cierta responsabilidad. Es así que podría colaborar al elegir productos locales o de estación, aprovechar al máximo los alimentos, congelar los productos frescos y los restos de comida utilizables, donar lo que no consume o usarlo como abono, planificar los menús y evitar las compras innecesarias.

Otro gran tema es el económico. El precio influye en la decisión alimentaria y en la calidad dietaria. Paradójicamente, los alimentos de alta densidad nutricional, como las frutas y verduras, poseen mayor volatilidad de precio que el resto. Además, nos hallamos frente a una paradoja nutricional: asociación entre la disminución del precio de alimentos a nivel global y las cifras de prevalencia de obesidad.

La oportunidad

Un sistema de producción alimentaria sustentable sólo será posible mediante la inclusión de varios amplios objetivos. Entre ellos, la optimización de la producción, la protección de los recursos naturales, los incentivos económicos y culturales, además de una adecuada información basada en la evidencia.

En nutrición no hay santos ni demonios. Todo depende de la dosis. Demonizar confunde al consumidor, más aún si el que demoniza es el experto en nutrición. Las cruzadas anti-alimento son una amenaza a la biodiversidad y a la calidad dietaria.

La mejor estrategia sería, entonces, mejorar la calidad del mercado alimentario y minimizar el impacto ambiental. Para lograrlo, el desafío será un diálogo interdisciplinario que permita acoplar índices validados de calidad dietaria en relación con el uso de la tierra, incluyendo además, lo económico mediante una combinación de incentivos, subsidios y, sobre todo, eliminando medidas agroindustriales contraproducentes.

REFERENCIAS

1. Informe final Simposio Científico Internacional Biodiversidad y Dietas Sostenibles, Unidos contra el Hambre FAO. Roma, Italia, noviembre 2010.
2. Foley JAN, Ramankutty KA, Brauman ES, Cassidy JS, Gerber M, Johnston ND, Mueller C, O'Connell DK, Ray PC, West C, Balzer EM, Bennett SR, Carpenter J, Hill C, Monfreda S, Polasky J, Rockström J, Sheehan S, Siebert GD, Tilman DP, Zaks M. Solutions for a cultivated planet. *Nature*, 478 (7369), 337, 2011.
3. Sustainable diets, food for healthy people in a healthy planet. IOM 2014, Washington DC.
4. Global food losses and food waste, FAO, 2011. The environmental crisis: the environment's role in averting future food crisis, UNEP, 2009.

Dra. Mónica Katz

*Directora de la Carrera de Especialista en Obesidad
Universidad Favaloro*