



Actualmente existe una línea completamente nueva de investigación sobre los inextricables vínculos entre la dieta, la salud y el medio ambiente.<sup>1</sup> En la «Yogurt in Nutrition Initiative», queremos explorar estos temas y descubrir de qué manera contribuye la dieta a nuestra salud y a la del planeta. Con esto en mente, les ofrecemos un resumen de este tema y del debate científico que suscita. Descubre la serie de 4 preguntas y respuestas que escribimos basados en la evidencia científica más reciente.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta  
#1

En 2015, el Acuerdo de París sobre el cambio climático reunió a países de todo el mundo en torno a una iniciativa para modificar nuestro futuro.<sup>1</sup> Desde entonces, los estudios, los conocimientos y la ciencia que nos ayudarán a alcanzar las metas de sostenibilidad han avanzado a pasos agigantados. La dieta sostenible se ha posicionado como un medio para ayudar a proteger nuestra salud y la del planeta. Pero ¿cuántos de nosotros sabemos en verdad qué es una dieta sostenible? Aquí, en la primera entrega de nuestra serie sobre los vínculos entre los alimentos, la salud y el planeta, colocamos bajo la lupa la dieta sostenible y nos preguntamos por qué este tema es tan importante para las generaciones actuales y futuras.

## ¿QUÉ ES UNA DIETA SOSTENIBLE Y POR QUÉ LA NECESITAMOS?

### — ¿Qué significa sostenibilidad? ¿Qué es una dieta sostenible?

“ Las dietas sostenibles protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas; resultan accesibles, equitativas, asequibles, seguras, saludables y aceptables por las diferentes culturas; proporcionan nutrientes adecuados y, al mismo tiempo, optimizan los recursos naturales y humanos’

— Burlingame & Dernini S, FAO 2010<sup>3</sup>

Según las Naciones Unidas, la sostenibilidad es la capacidad de cualquier persona de vivir con dignidad dentro de los límites ambientales de la Tierra.<sup>2</sup> Los alimentos que ingerimos y su fabricación, transporte, envasado y gestión (hasta acabar encima de la mesa) cumplen una misión capital en nuestra apuesta para limitar los daños.

Cuando se reflexiona sobre un estilo de vida sostenible, es fácil poner el énfasis en la carga ambiental de la producción alimentaria y, de hecho, algunas personas definen la dieta sostenible exclusivamente en función de su impacto ambiental. Los expertos, sin embargo, están de acuerdo en que las dietas sostenibles van mucho más allá.

La definición de la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) de las Naciones Unidas es la siguiente: «Las dietas sostenibles son dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de 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 humanos. ».<sup>3</sup>

Es muy complicado equilibrar la demanda de un medio ambiente sostenible frente a la de una dieta saludable. Toda dieta sostenible debe proporcionar los nutrientes





©Aclabe Stock

El placer y el sabor siguen siendo un factor importante para una alimentación sostenible.

“ Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario mundial’

– EAT-Lancet 2019<sup>6</sup>

necesarios, respetar los ecosistemas sin agotar los recursos naturales y, a la vez, proteger y mejorar la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Para su éxito a largo plazo, las dietas sostenibles se deben adaptar a los hábitos alimentarios y las culturas locales, y también han de constituir una fuente de placer, calidez y compañía. Y otro aspecto no menos importante: ¡deben saber bien!

Por eso, no debe extrañar que los científicos y los responsables políticos se enfrenten a la difícil tarea de identificar las mejores dietas sostenibles que satisfagan todas las demandas planteadas. No se han encontrado aún soluciones ideales, pero se está avanzando gracias a estudios pioneros que exploran las diferentes opciones dietéticas; un organismo especial creado para este fin, la Comisión EAT-Lancet, propone una guía sobre las primeras medidas inmediatas a tomar. En otras investigaciones pioneras se han buscado soluciones para un futuro más sostenible; en la próxima entrega de nuestra serie de preguntas y respuestas se expondrán las distintas conclusiones.

### — ¿Por qué las dietas sostenibles deben interesarnos?

Las tendencias alimentarias actuales, sumadas al crecimiento de la población mundial (se prevé que el número de habitantes de la Tierra rozará los 10.000 millones en 2050)<sup>4</sup>, exacerbarán los riesgos para la población y el planeta. Se prevé que la carga mundial de las enfermedades no transmisibles empeorará y que los efectos de la producción de alimentos en las emisiones de gases de efecto invernadero, la contaminación por nitrógeno y fósforo, la pérdida de biodiversidad y el uso del agua y de la tierra reducirán la estabilidad del sistema terrestre.

En este momento, más de 820 millones de personas pasan hambre en el mundo, un número similar come en exceso,<sup>5</sup> y una cifra aún mayor ingiere dietas de escasa calidad (muy pocos micronutrientes [vitaminas y minerales] o exceso de alimentos hipercalóricos).

Por eso, es necesario que todos tomemos medidas para seguir una dieta sostenible y colaborar en la transformación de nuestra dieta y del sistema de suministro, el sistema alimentario.

### — ¿De qué manera se relaciona nuestro sistema alimentario con el medio ambiente?

El viaje que realizan los alimentos hasta llegar a nuestro plato requiere energía para la agricultura, el transporte, el procesamiento, el envasado, la distribución, la venta al por menor y la cocina. La eliminación de los residuos de alimentos también consume energía. Todos estos elementos del sistema alimentario producen gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático. Y dentro de este círculo vicioso, el calentamiento global puede ejercer una mayor presión sobre el entorno sobrecargado de la producción alimentaria.

El sistema alimentario actual reduce las probabilidades de cumplir el objetivo del Acuerdo de París, establecido por 195 países, es decir, la promesa de contener el aumento de la temperatura media mundial muy por debajo de los 2 °C.<sup>7</sup>

De cualquier modo, están apareciendo resultados alentadores de estudios, según los cuales podemos transformar el sistema alimentario para reducir su impacto sobre el ambiente y tal vez ayudar a limitar el calentamiento global.<sup>6-10</sup>



©Adobe Stock

Nuestras opciones en materia de prácticas agrícolas (locales, estacionales, orgánicas, de comercio justo, etc.) pueden marcar una diferencia adicional.

## ¿Qué parte de nuestra huella de carbono proviene de los alimentos?

Alrededor de una cuarta parte de nuestras emisiones de carbono provienen de la producción alimentaria,<sup>11</sup> que absorbe asimismo el 70 % del uso de agua dulce<sup>12</sup> y es la razón principal de la pérdida de la biodiversidad en el mundo.<sup>8</sup>

Los productos de origen animal tienden a generar mayores emisiones de carbono que los vegetales; la producción cárnica de vacuno suscita especial preocupación.

Según el Instituto de Recursos Mundiales (WRI), para producir la carne de vacuno se utilizan más tierra y agua dulce y se generan más emisiones de gases de efecto invernadero por unidad de proteína que para cualquier otro alimento de consumo habitual.<sup>13</sup> Los rumiantes (principalmente, el ganado vacuno) son responsables de casi la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero de la producción agrícola. Dado el impacto ambiental del aumento en la demanda de carne de vacuno, es probable que la disminución de su consumo resulte decisiva para limitar el aumento de la temperatura mundial en 1,5 o 2 °C, de conformidad con el Acuerdo de París sobre el cambio climático.

Los productos lácteos, por otro lado, podrían tener un impacto ambiental mucho menor que la carne, según apuntan los estudios. En cuanto a las emisiones totales de gases de efecto invernadero, el sector lácteo representa solo el 2,9 %, frente al 14,5 % del total de la producción ganadera.<sup>14</sup>

En ocasiones, se olvida enseguida que ciertas frutas y verduras exóticas frágiles transportadas en aviones por todo el mundo se asocian con una emisión más alta de gases de efecto invernadero que los alimentos de producción local, debido a la energía consumida en el transporte.

## ¿Qué podemos hacer para obtener un futuro mejor?

La buena noticia es que podemos cambiar el mundo a través de los alimentos y del modo en que los producimos y gestionamos. Los investigadores consideran que, si se modifican las dietas actuales, las emisiones de gases de efecto invernadero de los alimentos se podrían reducir hasta en un 50 %.<sup>15,16</sup> Cambios en las prácticas agrícolas permitirían reducirlas aún más.<sup>6,10</sup>

Lo que no está tan claro es la mejor vía para lograrlo. No se trata simplemente de eliminar los productos animales de la dieta. Para que una dieta resulte sostenible, debe equilibrar los beneficios ambientales derivados del cambio en la composición de la dieta con la necesidad de consumir una dieta apetitosa y saludable que aporte todos los nutrientes necesarios. Más aún, las prácticas agrícolas (locales, estacionales, orgánicas, de comercio justo, etc.) que se elijan pueden marcar una enorme diferencia adicional.

## Entonces, ¿qué hacer para que nuestro sistema alimentario sea más sostenible?

La sostenibilidad del sistema alimentario depende de la productividad agrícola, la diversidad en el suministro de alimentos, la asequibilidad de los alimentos para los consumidores y el uso de los recursos naturales para la agricultura.<sup>17</sup>

De acuerdo con estudios recientes, son tres las vías principales hacia un sistema alimentario sostenible que garantice una dieta saludable a una población creciente, al tiempo que preserve los recursos naturales:

- necesitamos transformar nuestros hábitos alimentarios, necesitamos comer



más alimentos vegetales y menos alimentos animales, en particular carne roja, y al mismo tiempo hemos de seguir una dieta sana y equilibrada

- necesitamos reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos
- necesitamos cambiar la forma en que se producen y gestionan los alimentos, es decir, necesitamos métodos de cultivo más respetuosos con el ambiente, debemos impedir la propagación de la agricultura a nuevas tierras, como los bosques, y hemos de preservar la biodiversidad.

Hablaremos más sobre estas vías en nuestras próximas entregas.

## — *¿Cómo se identifican las dietas sostenibles del futuro?*

En estudios pioneros se están modelando las dietas sostenibles del mañana para conocer las vías que proporcionarán alimentos saludables y nutritivos a la creciente población mundial y respetar al mismo tiempo los límites ambientales.

Entre ellos destaca el informe *EAT-Lancet*, en el que se fijan objetivos científicos para la producción alimentaria sostenible en todo el mundo y se crea un marco para las acciones que debemos emprender de inmediato a fin de proteger nuestra salud y la del planeta.<sup>6</sup> A pesar de que parte del informe ha sido cuestionado,<sup>18</sup> *EAT-Lancet* supone un paso importante para guiar los cambios necesarios a nivel mundial.

En otros estudios de referencia que están contribuyendo a señalar el camino hacia un futuro sostenible se ha analizado una producción de alimentos más respetuosa con el ambiente<sup>9,10</sup> así como diferentes tipos de dietas que podrían resultar sostenibles a escala regional y local<sup>7,8</sup>. Para más información, consulte la pregunta n.º 3 sobre producción alimentaria.

### PARA SABER MÁS

- Sepa qué se puede hacer para llevar una dieta más sostenible (Pregunta #2)
- Conozca las recomendaciones para una producción alimentaria adaptada al futuro (Pregunta #3)
- Descubra más sobre las dietas flexitarianas (Pregunta #4)

## — *En resumen, ¿podemos invertir la tendencia?*

Uno de los mayores retos que el mundo enfrenta hoy, es la alimentación de una población mundial en auge y cada vez más próspera con una dieta que no solo fomente la salud, sino que también limite la presión ambiental. Este problema ha sido reconocido por todos los países que firmaron el Acuerdo de París sobre el cambio climático. En consecuencia, varios estudios pioneros han identificado progresos importantes para crear un futuro mejor, más brillante y saludable para nuestros hijos y las generaciones futuras.



## Fuentes:

1. United Nations Treaty Collection. The Paris Agreement 2016. Archived from the original on 21 August 2016. [https://unfccc.int/sites/default/files/english\\_paris\\_agreement.pdf](https://unfccc.int/sites/default/files/english_paris_agreement.pdf)
2. United Nations Sustainable Development Goals. 2015. <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/sustainability/sustainability.html>
3. Burlingame B, Dernini S. Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action. Food and Agriculture Organization. 2010. <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
4. United Nations: Department of Social and Economic Affairs. World population prospects. 2017. <https://esa.un.org/unpd/wpp/Download/Standard/Population/>
5. Global Nutrition report. 2018. <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>
6. Willett W, Rockström J, Loken B, *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447–492.
7. WWF France. Towards a low carbon, healthy and affordable diet. 2018. [https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-03/180329\\_study\\_low-carbon-healthy-sustain-basket\\_0.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-03/180329_study_low-carbon-healthy-sustain-basket_0.pdf)
8. WWF (UK). Eating for two degrees. 2017. [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%202%20degrees\\_Full\\_Report.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%202%20degrees_Full_Report.pdf)
9. Poux X, Aubert PM: IDDRI. An agroecological Europe: a desirable, credible option to address food and environmental challenges. 2018. <https://www.iddri.org/sites/default/files/PDF/Publications/Catalogue%20iddri/D%C3%A9cryptage/201809-IB1018-TYFAEN.pdf>
10. Karlsson JO, Carlsson G & Lindberg M, *et al.* Designing a future food vision for the Nordics through a participatory modeling approach. *Agronomy for Sustainable Development*. 2018;38:59. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs13593-018-0528-0.pdf>
11. Edenhofer O, Minx J. Climate policy. Mapmakers and navigators, facts and values. *Science*. 2014 Jul 4;345(6192):37-8.
12. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Water for sustainable food and agriculture. 2017. <http://www.fao.org/3/a-i7959e.pdf>
13. World Resources Institute. Ranganathan J, Vennard D, Waite R *et al.* Working paper: Shifting diets for a sustainable food future. 2016. [https://wriorg.s3.amazonaws.com/s3fs-public/Shifting\\_Diets\\_for\\_a\\_Sustainable\\_Food\\_Future\\_1.pdf](https://wriorg.s3.amazonaws.com/s3fs-public/Shifting_Diets_for_a_Sustainable_Food_Future_1.pdf)
14. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Greenhouse gas emissions from the dairy sector: a life cycle assessment. 2010. <http://www.fao.org/3/k7930e/k7930e00.pdf>
15. Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. *J Clean Prod*. 2015;91:1–11.
16. Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, *et al.* The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PLoS One*. 2016 Nov 3;11(11):e0165797. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5094759/>
17. Drewnowski A; Ecosystem Inception Team. The Chicago Consensus on sustainable food systems science. *Front Nutr*. 2018 Apr 25;4:74.
18. Torjesen I; WHO pulls support from initiative promoting global move to plant based foods; *BMJ*. 2019 Apr 9;365:1700.