



Actualmente existe una línea completamente nueva de investigación sobre los inextricables vínculos entre la dieta, la salud y el medio ambiente.¹ 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
#4

¿Quieres contribuir a mejorar nuestra salud y la del planeta, pero no sabes por dónde empezar? Los científicos nos aconsejan que cambiemos a una dieta rica en plantas para alcanzar un futuro sostenible, pero esta perspectiva se antoja algo desafiante. En este cuarto artículo de la serie «Yogurt in Nutrition Initiative» sobre dietas sostenibles, examinamos la evidencia que respalda ciertos tipos de dietas, como la flexitariana, que podrían facilitar la solución.

¿QUÉ ES UNA DIETA FLEXITARIANA?

“Una dieta flexitariana se basa sobre todo en plantas pero ofrece la opción de incluir cantidades moderadas de pescado, carne y productos lácteos”

– EAT-Lancet 2019³

Las dietas flexitarianas abarcan desde dietas omnívoras con una cantidad reducida de carne (p .ej., porciones reducidas o días sin carne) hasta dietas esencialmente vegetarianas que de vez en cuando incluyen carne. Las dietas flexitarianas suelen contener mucho vegetal, frutas, verdura, cereales, legumbres, frutos secos y semillas, e incluyen cantidades moderadas de carne y variables de pescado y lácteos.

La dieta flexitariana, más que restringir, estimula la variedad puesto que no excluye ningún alimento específico. Así pues, se distingue de la dieta vegetariana, que excluye la carne, el pescado y las aves de corral, y de la dieta vegana, que elimina todos los productos animales, incluidos huevos, productos lácteos y miel. Se conocen variaciones de la dieta vegetariana, como la pescovegetariana o pescetariana, que incorpora pescado y marisco a la dieta, y la lactovegetariana, que añade productos lácteos y vegetales.

Como las dietas flexitarianas no eliminan por completo la carne y mantienen aun así el aporte de lácteos, son las favoritas de quienes aspiran a una vida más saludable y sostenible y consideran la dieta vegetariana demasiado restrictiva.

Por eso, el flexitarianismo está adquiriendo cada vez más popularidad en todo el mundo; esta tendencia se impulsó inicialmente en los EE. UU. y Australia con el objetivo de controlar el peso.^{1,2} En los últimos tiempos, la motivación para seguir el flexitarianismo se relaciona sobre todo con la salud y las inquietudes ambientales.





El cambio a una dieta flexitariana te permite elegir tu dieta y contribuye a un ambiente más favorable.

— ¿Por qué elegir una dieta flexitariana?

Los científicos consideran la dieta flexitariana como el emblema de las dietas sostenibles para las personas de todo el mundo.^{3,4}

Esto se debe a que, según las investigaciones, todos deberíamos, por nuestro propio bien y el del planeta, pasar a tomar dietas preferentemente vegetales. La gente, sobre todo en los países más prósperos, debería comer menos carne para reducir la presión ambiental y cubrir los requerimientos nutricionales y de salud.

Sin embargo, muchas personas creen que su estilo de vida no es compatible con una dieta vegetariana o vegana. Si te has acostumbrado al asado dominical o a la barbacoa, quizá estas dietas te parezcan un exceso.

La dieta flexitariana podría brindar una solución práctica y realista para que la mayoría de las personas reduzcan de un modo considerable la cantidad dietética de alimentos animales. Al mismo tiempo, la dieta flexitariana otorga libertad para escoger entre una variedad de alimentos mayor que las dietas vegetarianas o veganas.

En resumen, es una situación donde todos salimos ganando: puedes seguir comiendo tus alimentos favoritos, pero consumirás menos carne que antes por la salud del planeta.

La dieta flexitariana se basa en comer mejor y más sano a base de alimentos (a ser posible, locales) de alta calidad producidos en condiciones más respetuosas con el ambiente.

Para realizar estudios sobre la dieta flexitariana, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) concluyó que esta dieta ofrece un equilibrio y permite a las familias:⁵

- comer de forma más sana
- ingerir productos de calidad y proteger al mismo tiempo el ambiente
- reducir la huella de carbono de los alimentos
- reducir la presión sobre los recursos terrestres y marinos

Con el cambio a una dieta flexitariana, invertimos la tendencia de los últimos 50 años hacia la producción industrial de alimentos con un aumento considerable en el consumo de productos animales, azúcar, grasas, sal y productos fabricados en masa, sostiene el WWF.⁵ El cambio a una dieta flexitariana te permite elegir tu dieta y contribuye a un ambiente más favorable.

— ¿Qué aspecto tiene un plato flexitariano?

Convertirse en flexitariano significa cambiar a una dieta rica en frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, pero baja en azúcar y carne.⁶ La dieta seguirá conteniendo productos lácteos, porque son una fuente considerable de diversos nutrientes importantes, pero su impacto ambiental es mucho menor que el de la carne de vacuno; de hecho, resulta entre 5 y 6 veces menor por gramo de proteína.⁷

Para que una dieta resulte sostenible, hemos de seguir disfrutando de los alimentos; la dieta flexitariana no está reñida con el placer de la alimentación.

— ¿Cuáles son las ventajas nutricionales de una dieta flexitariana?

Desde el punto de vista nutricional, es probable que la dieta flexitariana ofrezca ciertas ventajas sobre las dietas vegetarianas y veganas y sobre la dieta actual característica de la mayoría de los países occidentalizados.



Los estudios sugieren que el paso a regímenes flexitarios:

- podría reducir nuestra huella de carbono y nos ayudaría a alcanzar los objetivos para 2050 del Acuerdo de París sobre el Clima,⁹
- se asocian a una reducción de las muertes tempranas.⁶

Los seres humanos hemos evolucionado como omnívoros, por eso, los veganos y los vegetarianos han de compensar los nutrientes que dejan de obtener de los productos animales. De lo contrario, corren el riesgo de sufrir carencias nutricionales y problemas de salud.

Así sucede, en particular, entre grupos con requerimientos nutricionales concretos, como adolescentes, mujeres embarazadas, personas mayores o personas con determinadas enfermedades crónicas.

Estos grupos necesitan en ocasiones suplementos específicos para compensar su deficiencia dietética. Las dietas veganas en concreto pueden ocasionar carencias de vitamina B2 y B12, que solo los productos animales aportan de manera natural; de hierro y zinc, presentes mayoritariamente en la carne; o de calcio y yodo, provenientes en gran parte de los productos lácteos.

En una dieta flexitariana, la cantidad elevada de alimentos vegetales, equilibrada con una ingestión considerable de productos lácteos y una cantidad reducida de carne, suele aportar una mezcla saludable y completa de proteínas de alta calidad, fibras, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables.

— ¿Qué aporta una dieta flexitariana a la salud?

La mezcla saludable de nutrientes de la dieta flexitariana es una buena noticia para nuestra salud; los estudios revelan beneficios para el control del peso y la presión arterial, y una reducción del riesgo de diabetes de tipo 2 (si se compara con la dieta típica no vegetariana).⁸

En la dieta flexitariana se presupone que, si bien la carne aporta valiosas proteínas y nutrientes, el consumo excesivo de carnes rojas y, en concreto, de carne procesada podría a largo plazo aumentar el riesgo de cardiopatías y ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon.⁸

En un estudio de modelación global de dietas ajustadas a la evidencia conocida sobre alimentación saludable se observó que la adopción de una dieta flexitariana se asocia a una caída brusca de la mortalidad prematura: la reducción alcanzó un 19 % con la dieta flexitariana y un 22 % con la dieta vegana.⁶ La disminución de la mortalidad prematura se debió a un descenso de las cardiopatías, ictus y diabetes de tipo 2. En este análisis, la dieta flexitariana se definió en virtud de las recomendaciones sobre dietas sanas y con un mayor contenido vegetal. Se excluyó la carne procesada pero se incluyó:

- hasta una porción de carne roja por semana (14 gramos/día por término medio),
- una cantidad moderada de aves de corral (hasta media porción/día o 29 g/d), pescado (al menos media porción/día o 28 g/d) y productos lácteos (hasta una porción/día o 250 g/d)
- una cantidad generosa de fruta (al menos 2-3 porciones/día o 200 g/d), verduras (3-4 porciones/día o 300 g/d), frutos secos y semillas (2 porciones/día o 50 g/d), y legumbres (media porción/día o 50 g/d). Los cereales, el trigo, el arroz o el maíz debían aportar hasta 860 kcal al día para el equilibrio energético.⁶

— ¿Qué impacto sobre el medio ambiente tendría un sistema alimentario flexitariano?

De acuerdo con los últimos estudios, el cambio hacia las dietas flexitarianas podría reducir nuestra huella de carbono y facilitar el cumplimiento de los objetivos fijados para 2050 del Acuerdo de París sobre el clima, que firmaron 195 países en 2016.⁹



“Efectivamente, se puede seguir una dieta sostenible y nutritiva que contribuya a la salud futura del planeta y de la población, sin un aumento significativo de costes.”

– WWF (UK), 2017⁴

En el primero de los dos estudios realizados por el WWF para el desarrollo de dietas sanas y sostenibles, se modeló una dieta flexitariana en el Reino Unido, adaptada para adolescentes, adultos y personas mayores.⁴

Los investigadores diseñaron las dietas presuponiendo que el consumo y la producción de alimentos contribuirían por igual a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de nuestro sistema alimentario. Estas dietas ayudarían mucho a alcanzar los objetivos fijados para el Reino Unido en el Acuerdo de París, sin dejar de satisfacer las necesidades nutricionales de los diferentes grupos estudiados.

En este modelo, la composición de la dieta flexitariana se acercó lo más posible a la dieta británica habitual para cada grupo, pero con mucha menos carne, en particular vacuna y ovina. La dieta contenía también menos queso, pero los demás productos lácteos, una de las fuentes más importantes de yodo en la dieta británica, se asemejaron al consumo actual. La cantidad de legumbres, frutos secos, vegetales y semillas oleaginosas aumentó en esta dieta.

En un segundo estudio, el WWF modeló una dieta flexitariana para la población francesa.⁵ Comparada con la dieta francesa moderna habitual, la dieta flexitariana redujo en un 66 % la cantidad de carne de vacuno consumida y en un 69 % los alimentos sujetos a procesamiento industrial que contienen grasas, sal y azúcares. Asimismo, se redujo la cantidad de pescado salvaje y los alimentos hechos con harina refinada. En su lugar se añadieron harinas integrales y más verduras, cereales y legumbres. Entre tanto, el consumo de productos lácteos se mantuvo igual que en la actual dieta francesa habitual.

Los investigadores aplicaron su análisis a una familia formada por cuatro personas: dos adultos, un adolescente y un niño menor de 10 años. Descubrieron que la dieta flexitariana reducía las emisiones de gases de efecto invernadero de la familia en un 38 % y cubría al mismo tiempo sus necesidades nutricionales.

➤ ¿Aumentará la dieta flexitariana la factura de la compra?

La buena noticia es que la dieta flexitariana permite comer de forma más sana y proteger el planeta, sin incrementar la factura semanal de la compra.

En un estudio suizo se modelaron nueve dietas alternativas (incluidas las dietas actuales, vegetarianas y flexitarianas) y se comprobó que las dietas saludables y nutritivas con un contenido reducido de carne cumplen los objetivos de sostenibilidad medioambiental, sin imponer una mayor carga a nuestro bolsillo.¹⁰ Esto se debe a que los alimentos vegetales, como las legumbres, los frutos secos y las semillas, tienden a ser más baratos que la carne.

En el modelo de dieta sostenible para Francia del WWF, la composición de la dieta flexitariana generó un ahorro del 19 % en el presupuesto diario de alimentos para un adulto y del 21 % en el costo semanal medio de los alimentos para una familia de cuatro personas (comparado con la dieta actual).⁵

De acuerdo con el cálculo de los investigadores, el ahorro en el coste de la dieta flexitariana permitiría incorporar alrededor del 50 % de los productos orgánicos y otros productos certificados a nuestra compra de alimentos por casi el mismo dinero que invertimos en la dieta actual. En otras palabras, esta dieta flexitariana, con una mitad de alimentos orgánicos, costaría a la familia 190 € por semana frente a los 187 € actuales que gasta en la tienda de alimentación.

En el Reino Unido, los modelos de dieta flexitariana del WWF se asociaron con un pequeño aumento de los costos (en comparación con la dieta actual), sobre todo

PARA SABER MÁS

- Descubra por qué debemos comer de manera sostenible (Pregunta #1)
- 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)

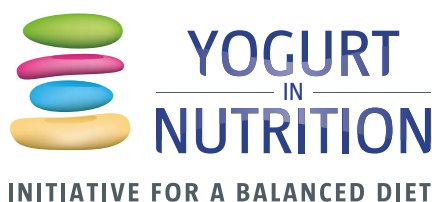
por el aumento de las cantidades de pescado y verdura.⁴ De todas formas, el WWF señala que los precios de los alimentos aumentarán en los próximos años, y que los mayores aumentos se repercutirán en los productos animales más que en los flexitarianos.

Así pues, lo más probable es que la dieta flexitariana represente una opción más económica, con menos impacto ambiental y con una mayor calidad nutricional global que la dieta consumida por la mayor parte de la población en este momento.



Fuentes:

1. World Business Council for Sustainable Development. FRESH Insight Report: Consumption behaviour and trends: understanding the shift required towards healthy, sustainable and enjoyable diets. 2018. https://docs.wbcsd.org/2018/07/FReSH_Consumption_Report.pdf
2. Forestell CA. Flexitarian diet and weight control: healthy or risky eating behaviour? *Frontiers in Nutrition*. 2018;5:article 59.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, *et al.* EAT-Lancet Commission Summary report: Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492. www.thelancet.com/commissions/EAT
4. WWF (UK). Eating for two degrees. 2017. https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%202%20degrees_Full_Report.pdf
5. 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
6. Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, *et al.* Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: The Lancet Planetary Health. 2018. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2542-5196%2818%2930206-7>
7. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360:987-992. <http://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>
8. Derbyshire EJ. Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216044/pdf/fnut-03-00055.pdf>
9. 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
10. Chen C, Chaudhary A, Mathys A. Dietary change scenarios and implications for environmental, nutrition, human health and economic dimensions of food sustainability. *Nutrients*. 2019 Apr 16;11(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30995719>



www.yogurtinnutrition.com



@YogurNutricion



Yogurt in Nutrition Initiative