

La dieta de la Tierra

Menos calorías y más 'verde'. Un estudio médico liga la salud alimentaria al futuro del planeta. «No podremos estar sanos sin que curemos también al medio ambiente», avisan los investigadores



■ ■ ANTONIO CORBILLÓN



La salud del planeta y la de los humanos van de la mano. Mientras el globo terráqueo sufre una 'fiebre' peligrosa por el aumento de temperaturas y el cambio climático, sus moradores multiplicamos nuestra 'huella' a medida que explotamos de forma intensiva sus recursos para alimentarnos. Las soluciones para ambos están conectadas. Por eso los científicos hablan ya de una «dieta de salud planetaria».

Los humanos debemos dejar de consumir calorías en la misma proporción que la Tierra dejaría de sufrir deforestación o emisión de gases derivados de los costes de poner en nuestra mesa una dieta

que además nos resulta dañina.

Mala y con despilfarro. Cada español tira medio kilo de comida al día (180 kilos al año). Y eso que todavía nos ponen como uno de los países que mejor producimos y comemos. Pero, en el resto del mundo, un 20% de la carne de vaca, un 35% del pescado y un 45% de las frutas acaban en los vertederos o superan las fechas de caducidad. Más de 1.300 millones de toneladas de comida acabarán en 2019 en la basura, un tercio de la producción alimentaria mundial, según las previsiones de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Una factura inaceptable que pagan nuestra salud y la del planeta. Llenar el plato ocupa el 40% de las

tierras, el 70% del gasto de agua dulce, y supone más del 30% de las emisiones contaminantes. Y, sin embargo, todavía hay 820 millones de personas que pasan hambre y otros 2.000 millones con dietas pésimas. El mejor ejemplo de este círculo vicioso es la nueva enfermedad de los pobres en los países ricos: el sobrepeso y la obesidad.

La prestigiosa revista médica 'The Lancet' ha cruzado durante tres años los estudios de docenas de expertos de 16 países centrados en ese nexo común. «Los tres desafíos de la obesidad, la desnutrición y el cambio climático interactúan y afectan a la salud humana y planetaria y necesitan soluciones que interrumpan sus impul-

VIDA DESPERDICIADA

1.300

millones de toneladas de comida tiramos anualmente a la basura -cada español, medio kilo al día-, la tercera parte de la producción alimentaria mundial.

2.500

calorías diarias con una dieta equilibrada es la ingesta que necesita una persona para vivir. Las poblaciones occidentales superan las 3.500 y sufren o están amenazados por la obesidad.

«Un problema que se agudiza. Ese 'brote' que comparten los humanos y su contenedor natural podría ser irreversible si, cuando en 2050 alcance los 10.000 millones de habitantes, no se revierte esta dinámica. «Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario global», avisa.

Toda la comunidad científica era consciente de esta certeza, pero hasta ahora no se habían cruzado los datos. «La gran aportación de este trabajo es que una revista médica como 'The Lancet' admite que la medicina no resuelve la salud humana sin el medio ambiente y que esa mejora de nuestra salud beneficiará también a nuestro hogar común», resu-



► me el responsable del equipo de Ecología y Cambio Global del Museo Nacional de Ciencias Naturales, Fernando Valladares. Pero, como este biólogo admite, «cuesta más cambiar de dieta que de religión». 'The Lancet' propone una 'liturgia' alimentaria que a los españoles nos suena familiar. Se parece mucho a la dieta mediterránea tantas veces alabada. Está diseñada para una absorción de unas 2.500 calorías diarias (en muchos países de Occidente se superan las 3.500) y fija sus menús adaptándose a las características y preferencias culturales de cada región del planeta.

Stop a las carnes

El plato del futuro lo deben protagonizar los vegetales (entre 200 y 600 gramos al día), las frutas (al menos 300 gramos) y el pescado (100 gramos). La entrada de carbohidratos lo marcarán el arroz, maíz y trigo, que pueden aportar el 60% de la base calórica. En las proteínas está el gran cambio que reclaman los analistas. No deben superar el 15% y hay grupos de alimentos casi a suprimir. Las carnes rojas estarían cerca de desaparecer del plato. También los azúcares añadidos (30 gramos diarios).

'The Lancet' pide que se limite el vacuno o el cordero a menos de 100 gramos a la semana, lo que supondría comer apenas una pequeña hamburguesa cada siete días. El consumo de huevos tampoco debe pasar de uno y medio semanales. Su alternativa pueden ser el pollo o el pavo (hasta 400 gramos). También los frutos secos deberían duplicarse (hasta 350 gramos semanales) y subir las legumbres (525 gramos).

¿Es factible todo esto? En sus conclusiones, la revista médica británica admite que en algunas áreas puede sonar «extremo» o «poco factible». Pero también recuerda que ha sido la tradición de regiones como la mediterránea. «Es el ejemplo mejor estudiado –destaca–. Esta dieta era baja en carne roja y gran parte de alimentos eran de origen vegetal, pero alto en la ingesta total de grasas (40% de la energía) consumida, principalmente como aceite de oliva».

La investigación habla de esa dieta en pasado porque está en retroceso. «En los años 70 se habló de una 'revolución verde' por el avance de la horticultura y el apoyo de sistemas menos intensivos para producirla. Pero tuvo poco de verde. Ahora llega la hora de hacerlo de verdad», reclama la responsable de Agricultura, Desarrollo Rural y Alimentación Sostenible de WWF España, Celsa Peiteado.

En juego están también muchas vidas. Si se logra en ese horizonte del 2050 se podrían ahorrar hasta once millones de muertes anuales causadas por enfermeda-



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

1 Los alimentos no saludables ni sostenibles son un riesgo. Por contra, 820 millones de personas no tienen comida suficiente.

2 Los riesgos aumentarán con las actuales tendencias. En 2050 habrá 10.000 millones de habitantes en el planeta.

3 Es necesario un gran acuerdo en esa transición similar al que se logró en París sobre el clima.

4 La dieta saludable debe centrarse en diversificar alimentos de origen vegetal, bajas cantidades de carne, insaturados en lugar de grasas saturadas y muy pequeñas cantidades de refinados.

5 Los cambios difieren en cada región del planeta. Globalmente, hay que reducir un 50% el uso de alimentos poco saludables y aumentar un 100% frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

6 Cumplir con estos preceptos permitiría ahorrar 11 millones de muertes anuales prematuras por mala alimentación hasta 2050.

7 No deben ocuparse tierras adicionales para alimentar a esos 10.000 millones de seres. La clave es respetar la diversidad.

8 Lograr una transformación sostenible requiere una reducción del 75% de la brecha de

rendimiento agrícola entre unas áreas y otras, con redistribución de uso de fertilizantes y mejoras radicales en la eficiencia.

9 Estos objetivos deben estar entrelazados con las metas de la ONU para el desarrollo.

10 Cambios sustanciales en los patrones dietéticos para evitar la pérdida y el desperdicio de alimentos.



Primeros frutos de un huerto ecológico en el País Vasco. :: M. SALGUERO

Celsa Peiteado WWF

«España puede ser modelo de dieta sana y producción extensiva»

Fernando Valladares CSIC

«A los humanos nos cuesta más cambiar de dieta que de religión»

des relacionadas con la alimentación. Hay más argumentos coincidentes que unen nuestra suerte a la del planeta, como son los plazos. Se van acabando. «En estos debates, lo que juega en contra es el tiempo –lamenta Valladares–. Cuando tengamos la dieta ideal, igual ya es tarde».

De todos y de nadie

La lucha contra el cambio climático está marcada por las cumbres ambientales (Kioto, Río, París), pero no será tan fácil obligar a los países a establecer criterios de producción de alimentos sostenibles. Por eso, expertos y activistas ecológicos reclaman medidas «de abajo arriba», que involucren a los ciudadanos. «Gran parte del poder lo tenemos en nuestras manos. Comemos de tres a cinco veces al día y votamos», recuerda Peiteado.

«Necesitamos una revisión importante del sistema alimentario mundial a una escala que no se ha visto antes. Y hay que ajustarla a las circunstancias de cada país», explica uno de los coordinadores del estudio, el profesor de la Universidad de Londres Tim Lang. Los expertos insisten en que la información está disponible. Pero,

como dice la editorial que incluye 'The Lancet' junto a su estudio, «es un problema de todos y de nadie».

Desde WWF, la mayor organización ambientalista del mundo, Peiteado adelanta una receta con varias claves: «Producción con sello agroecológico y a escala local; convertir al productor y al consumidor en la prioridad de la cadena alimentaria; restaurar ecosistemas y acabar con las prácticas intensivas e implicar a toda la sociedad».

Y otra que está en marcha: fiscalidad contra los alimentos nocivos. «En Irlanda ya te cobran un impuesto por las bebidas azucaradas», avanza Valladares. También en México. Junto a la composición de los etiquetados o el precio de cada plato en los menús de un restaurante, hay quien reclama que aparezcan los costes ambientales que le permiten llegar a nuestra mesa. «De igual forma, se podría reducir impuestos a quien ofrezca lo mismo con costes inferiores», coinciden Celsa Peiteado y Fernando Valladares. Algún día nos tocará renunciar a comernos un solomillo no porque cueste 25 euros, sino porque implica la generación de 300 gramos de dióxido de carbono.