

Te encuentras en Inicio / Secciones / Jornadas, ferias y congresos /

Científicos y expertos hacen sus propuestas en favor de una alimentación saludable

## Científicos y expertos hacen sus propuestas en favor de una alimentación saludable

Lunes, 30 de mayo 2022

**Prestigiosos expertos de todo el país y también del extranjero se han reunido en el 'II Simposio alimentación, salud y sostenibilidad' y han analizado la situación actual y los retos de futuro hacia un consumo de alimentos más sostenible que preserve el medioambiente y la conservación del planeta. El evento ha sido el marco de presentación de los resultados preliminares de la 'Encuesta de sostenibilidad: conocimiento, hábitos y grado de conciencia', realizada entre profesionales sanitarios.**

Expertos en salud pública e investigadores nacionales e internacionales de diversos ámbitos de conocimiento se dieron cita los pasados 24 y 25 de mayo para hablar sobre el impacto en la salud de las personas y el cuidado del medio ambiente en el 'II Simposio alimentación, salud y sostenibilidad'. Médicos, farmacéuticos, dietistas-nutricionistas, antropólogos, sociólogos y economistas, además de técnicos de distintas administraciones locales, nacionales y europeas, debatieron dos días sobre la situación actual en materia de alimentación, salud y sostenibilidad y analizaron los retos de futuro hacia un consumo de alimentos más saludables que preserve el cuidado del medioambiente y el planeta. El evento ha contado con la participación de cerca de 700 asistentes, que han seguido el foro de manera presencial y virtual.

Este foro, organizado por el Instituto Danone, asociación científica sin ánimo de lucro centrada en la investigación y la divulgación, en colaboración con la Universidad de Barcelona y el Campus de la Alimentación de Torribera, ha sido el marco de presentación de los resultados preliminares de la 'Encuesta de sostenibilidad: conocimiento, hábitos y grado de conciencia'. A cargo de **Ujué Fresán**, investigadora del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), el objetivo de este trabajo es conocer la actitud de los profesionales sanitarios ante el impacto social y medioambiental de la dieta y la alimentación de la población.

El estudio, cuyos resultados definitivos se conocerán este mes de junio, revela que el 21,8% de los profesionales de la salud reconoce que no ha oído hablar nunca del concepto de alimentación o dieta sostenible y pone de manifiesto la percepción de un 72% de los encuestados de que deberían recibir información sobre el impacto medioambiental de los alimentos y la dieta para trasladar hábitos correctos a sus usuarios y pacientes. La mayoría considera relevante tener en cuenta factores de impacto social relacionados con la producción de los alimentos a la hora de realizar recomendaciones dietéticas para la prevención de la enfermedad.

**Carlos Gonzalez Svatetz**, investigador emérito en el Institut Català d'Oncologia de Barcelona, ha destacado las *"graves y contradictorias"* consecuencias del sistema alimentario actual, que a nivel mundial genera por un lado 800 millones de habitantes con desnutrición, mientras que existen unos 1.900 millones con obesidad y sobrepeso. El experto ha alertado de que *"la alimentación basada en un predominio de alimentos de origen animal y déficit de alimentos de origen vegetal es una de las principales causas de las enfermedades crónicas que, a la vez, son una de las causas del deterioro ambiental y el cambio climático"*.

Respecto a los sistemas alimentarios y pérdida de biodiversidad, **Helen Harwart**, investigadora en Chatham House Food y colaboradora de política climática en la Universidad de Harvard, ha advertido de que *"durante los últimos 50 años, la conversión de ecosistemas naturales para la producción de cultivos o pastos ha sido la causa principal de la pérdida de hábitat, donde la tasa global de extinción de especies en la actualidad es mucho más alta que la tasa promedio de los últimos 10 millones de años"*. Para la experta, la reforma del sistema alimentario actual debería pasar por promover dietas basadas en plantas, debido al impacto desproporcionado de la cría de animales en la biodiversidad, el uso de la tierra y el medio ambiente; proteger y reservar más tierra para la naturaleza que no para la agricultura; y cultivar de una manera más respetuosa con la naturaleza y la biodiversidad, reemplazando el monocultivo con prácticas agrícolas de policultivo.

Sobre las instituciones como palanca de cambio, **Maria José Yusta**, jefa de servicio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ha explicado las iniciativas que se están llevando a cabo en nuestro país, como es el caso de la estrategia 'de la granja a la mesa' para un sistema alimentario justo, saludable y respetuoso con el medio ambiente. Algunas de las medidas propuestas en este plan de acción son el fomento de reformulación (incluida la fijación de niveles máximos para determinados nutrientes); el establecimiento de criterios nutricionales para restringir la promoción de alimentos con alto contenido en sal, azúcares o grasas; establecer criterios mínimos obligatorios para la adquisición de alimentos en escuelas e instituciones públicas para promover dietas saludables y sostenibles; y participación en el desarrollo de un etiquetado obligatorio armonizado en la parte frontal de los envases para facilitar elecciones más saludables.

En el foro se ha puesto de manifiesto la 'gran preocupación' que existe sobre si el sistema alimentario actual será capaz de

proporcionar suficientes alimentos saludables para 10.000 millones de personas en 2050. En este sentido, **Jesús Simal**, profesor de Ciencias de la Alimentación y Nutrición de la Universidad de Vigo, ha señalado que es posible alimentar a esta población, pero *“el sistema alimentario requiere grandes transformaciones en aras de promover la sostenibilidad, reducir el desperdicio de alimentos y estimular un cambio hacia dietas saludables para el ser humano y también sostenibles para el planeta”*. En su ponencia, este experto ha explicado que *“algunos de los problemas detectados en la producción y consumo de alimentos son la destrucción de los ecosistemas terrestres, la sobrepesca o la generación de altas cantidades de residuos”*. Según el profesor, *“algunas soluciones pasan por implantar la agroecología, mejorar la producción de la acuicultura así como fomentar la educación en estilos de vida saludables y sostenibles para asegurar la subsistencia de las generaciones presentes y futuras”*.

Respecto a los conocimientos y actitudes de la población española sobre sostenibilidad alimentaria, **Ángela García**, del departamento de Ciencias Farmacéuticas y de Salud de la Universidad San Pablo – CEU (Madrid), ha señalado que los resultados de un proyecto llevado a cabo muestran la *“necesidad de informar a la población sobre la sostenibilidad de los componentes de su dieta, así como la motivación para los cambios de los más jóvenes”*. Por el contrario, el estudio manifiesta que *“las mujeres, que frecuentemente siguen siendo hoy por hoy las encargadas de la compra y la cocina en la familia, son las más motivadas al cambio de hábitos, lo que las convierte en uno de los principales motores para avanzar hacia la generalización de unos hábitos dietéticos que ayuden a preservar la salud de la gente y el planeta”*.

Por su parte, **Assumpció Anton**, investigadora y responsable del equipo de cuantificación ambiental del Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentarias de Barcelona, se ha felicitado por *“los aspectos positivos del progreso de la humanidad”*, en particular en el sector agroalimentario donde *“nos encontramos ante avances tecnológicos que sin duda han contribuido positivamente al reto de alimentar correctamente a una población creciente, y la cada vez mayor preocupación de los consumidores y la industria por las cuestiones ambientales”*. Por el contrario, ha denunciado que a pesar de estos avances, *“la producción de alimentos implica en muchos casos consecuencias negativas sobre el medio ambiente”*, y ha alertado de que *“la alimentación aparece como la primera causa de enfermedad y muerte prematura en humanos, tanto en países en desarrollo, por carencias alimentarias, o desarrollados, por excesos alimentarios”*.

En cuanto a las pérdidas, desperdicios y presiones ambientales de consumo de alimentos en España, **Mónica Di Donato**, investigadora y economista en el grupo de investigación GEEDS de la Universidad de Valladolid, ha analizado el comportamiento de los hogares a partir de un estudio donde se analiza la viabilidad y sostenibilidad de determinados modelos de consumo haciendo hincapié sobre los impactos que ese consumo genera en materia de residuos o desperdicios.

En el 'II Simposio alimentación, salud y sostenibilidad' también se han expuesto casos de éxito de empresas que han aportado grandes innovaciones a través de su compromiso con el planeta, como es el caso de Too Good To Go, la mayor app contra el desperdicio de alimentos en el mundo, o la Fundació Espigoladors, una empresa social que promueve el aprovechamiento alimentario de una manera transformadora, inclusiva, participativa y sostenible.

**José López**, presidente de Instituto Danone España y catedrático de Medicina Interna del Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba, ha comentado sobre el simposio: *“hemos reunido a destacadas figuras referentes que vienen desde el ámbito académico como político como también desde el punto de vista práctico y la visión del consumidor para hablar de alimentación sostenible y saludable y de cómo conjugar ambos conceptos y, sin duda, han ofrecido contenidos muy interesantes para toda la sociedad”*.

En la clausura del evento, realizada por **Carmen Vidal** y **Jordi Salas-Salvadó**, catedráticos de Nutrición y Bromatología de las Universidades de Barcelona y Rovira i Virgili, respectivamente, se han presentado las propuestas del Comité Científico del Instituto Danone para una Alimentación Sostenible:

1. Toma conciencia del impacto ambiental de los distintos alimentos, desde su producción hasta su consumo.
2. Interésate por conocer si las relaciones comerciales y laborales asociadas a los alimentos que consumes son justas.
3. Basa tu dieta en alimentos saludables y respetuosos con el medioambiente.
4. Modera el consumo de productos de origen animal en beneficio de los de origen vegetal.
5. Da preferencia a alimentos frescos y de temporada, obtenidos directamente del productor o a través de cadenas de suministro cortas.
6. Elabora recetas con variedades de alimentos autóctonos, conservando así la biodiversidad.
7. Reduce el desperdicio alimentario tanto en tu hogar como fuera de él.
8. Evita los envases, especialmente los de plástico u otros materiales no respetuosos con el medioambiente, y promueve su reciclaje.
9. Sensibiliza a tu entorno (familiares, amigos, conocidos) sobre la importancia de seguir dietas saludables con bajo impacto ambiental.
10. Exige políticas alimentarias que favorezcan la accesibilidad y asequibilidad de alimentos saludables y sostenibles ,

## Noticias Relacionadas

- [Mercabarna reúne a operadoras de la RC y proveedores para hablar sobre sostenibilidad](#)
- [Menjadors Ecològics insta a los cocineros a ser impulsores del cambio en el sistema alimentario](#)
- [Los nutricionistas exigen al Gobierno incluir en las escuelas la formación en alimentación](#)
- [Empoderar a la próxima generación hacia unos hábitos de vida y alimentación saludables](#)

