Dieta, salud y medio ambiente

Posted on 22 de junio de 2016 by Francisco García Olmedo

La influencia de la dieta sobre la salud ha sido ampliamente estudiada, mientras que los efectos de los distintos tipos de dieta sobre el medio ambiente son mucho menos conocidos. Hemos leído en estos días una interesante revisión sobre estas relaciones, publicada por David Tilman y Michael Clark en la revista *Nature*, y creemos de interés comentarla en esta páginas, ya que tal vez sea la primera vez que se analizan conjuntamente y de forma sistemática las relaciones empíricas entre dieta, salud y medio ambiente. Adicionalmente, estos autores tratan de proyectar las tendencias actuales sobre el horizonte de 2050 para discernir las posibles consecuencias de alterar la dieta para ver si así es posible reducir su impacto ambiental.

La producción de alimentos es responsable de una cuarta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero, siendo la producción animal la de mayor impacto ambiental. El problema está agravándose ante el creciente consumo de carne, azúcar refinada y grasas que acompaña a la transición de las dietas tradicionales a las modernas. En concreto, se toma como dieta de referencia la que resulta de considerar la relación del Producto Interior Bruto (PIB) con el patrón de consumo de alimentos y se compara con la dieta mediterránea, una dieta ovolactovegetariana y otra pescetariana, con abundante pescado y casi sin carne.

Del examen de dieciocho estudios previamente publicados, que representan más de diez millones de personas-año de observación, se concluye que la dieta mediterránea es la que más disminuye la incidencia de muerte global (todas las causas) y la vegetariana la que menos, mientras que la vegetariana es la más eficaz contra la diabetes de tipo-II, la pescetariana lo es frente al cáncer y la mediterránea contra la enfermedad coronaria. En todos los aspectos de la salud, la dieta de referencia es la más perjudicial.

En relación dieta-medio ambiente se han evaluado las emisiones de gases con efecto invernadero y los cambios en el uso de suelo para fines agrícolas. Respecto al primer caso, se han evaluado ciento veinte publicaciones que incluyen ochenta y dos tipos de alimentos. Para discernir los cambios del uso del suelo se han extrapolado esencialmente las tendencias históricas. En uno y otro aspecto, la producción animal tiene una fuerte influencia, en especial la correspondiente a los rumiantes, que tienen una baja eficiencia en la conversión de sus alimentos y que emiten metano, uno de los gases con mayor efecto invernadero.

De nuevo en este último aspecto, las tres dietas específicas serían más favorables que la de

referencia, especialmente la vegetariana. Las emisiones agrícolas podrían reducirse entre 1,2 y 2,3 gigatoneladas equivalentes de dióxido de carbono por año, en comparación con la dieta de referencia (30-60% con respecto a lo proyectado para la dieta de referencia en 2050), y el suelo laborable necesario se reduciría en entre 450 y 600 millones de hectáreas con respecto a los requerimientos proyectados de dicha dieta de referencia.

El hecho de que cambiando nuestra dieta sea posible mejorar nuestra salud y disminuir el impacto ambiental de la producción de alimentos, tal como indica el estudio glosado, tiene un fundamento estadístico sólido, mientras que las diferencias observadas entre las respuestas a las distintas dietas alternativas incluidas en el estudio requerirán probablemente comprobaciones adicionales y, además, no hay que excluir la posibilidad de diseñar dietas más ventajosas que las aquí comparadas. Por otra parte, no parece probable que pudiera diseñarse una dieta óptima que superara en todos los aspectos a las demás posibles.

Según los actuales sistemas de producción, la carne de vacuno, seguida de otros productos de origen animal, tienen el mayor impacto ambiental, y los cereales, las leguminosas, las frutas y las verduras tienen un impacto menor.

Las extrapolaciones al año 2050 adolecen de ciertas incertidumbres que se derivan de las veleidades de la población global y de las consecuencias de los cambios de tecnología que puedan introducirse, de los efectos no lineales del aumento de la producción animal y del hecho de que las pesquerías han tocado techo y la piscicultura tiene que recurrir a piensos producidos en tierra si ha de crecer.

Sea como sea, sigue en pie la conclusión del estudio, según la cual podríamos mitigar el cambio climático si cambiáramos nuestra dieta. A pesar del dicho de que «antes se cambia de creencia religiosa que de dieta», tal vez no deberíamos creer que nuestros hábitos culinarios son tan inamovibles. Basta con constatar la introducción universal de unas bebidas tan aparentemente poco atractivas como las colas.