Diversidad y globalización de la dieta

Posted on 28 de abril de 2014 by Francisco García Olmedo

Todos los que hemos escrito libros sobre la dieta humana hemos insistido en recomendar una dieta variada y en subrayar que no hay alimentos malos sino dietas sesgadas. Lo que determina la calidad nutritiva de una dieta es su composición global, no la presencia o ausencia de alimentos concretos. Ni siquiera los alimentos llamados basura tienen por qué ser excluidos: sencillamente, su proporción en la dieta debe ser ajustada para que ésta resulte saludable.

El menor precio de los alimentos, la diversificación de la oferta y el aumento del poder adquisitivo de una amplia fracción de la población en diversos países han hecho evolucionar los hábitos alimentarios. Así, por ejemplo, en determinadas fases del desarrollo económico se han observado aumentos en el consumo de carne, de productos lácteos, de grasa saturada, de azúcar refinado (sacarosa) y de alcohol, mientras que ha disminuido el consumo de otros, tales como el pan, los granos integrales y la fruta fresca.

Los avances técnicos en el manejo, conservación y transporte de alimentos han ido convirtiendo en global la oferta alimentaria. Nunca en la historia de la humanidad los individuos han tenido que trabajar menos para alimentarse ni se han encontrado en los mercados con tal diversidad de alimentos disponibles dentro y fuera de estación. Esto ha traído como consecuencia que, por ejemplo, las dietas de países tales como Grecia, Italia, España y Portugal se hayan ido haciendo cada vez menos «mediterráneas», más nórdicas, al tiempo que las de los países del centro y el norte de Europa se hayan tornado cada vez más mediterráneas.

En un trabajo publicado por Colin K. Khoury y colaboradores en la revista de la Academia de Ciencias de Estados Unidos (*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*), se da cuenta de un minucioso estudio que se ocupa de las tendencias durante el último medio siglo en la abundancia y composición de las diferentes cosechas presentes en los suministros de alimentos de distintos países y del mundo en general. En los análisis más recientes de la transición dietética en los países en desarrollo, asociada a la globalización, viene observándose un aumento de la diversidad de las plantas que contribuyen a la dieta localmente, junto a una occidentalización en la preferencia por alimentos densos en energía, tales como productos animales, aceites vegetales y azúcares, en detrimento de los cereales, las leguminosas y las verduras, así como el abandono de ciertas cosechas tradicionales a favor de las grandes cosechas globales. El viraje hacia

alimentos más densos en energía y el aumento de las calorías per cápita disponibles está contribuyendo al aumento de la proporción de obesos a escala global.

La investigación sistemática de los cambios aludidos no había sido abordada hasta la realización del estudio arriba citado, en el que se investiga la evolución de la dieta entre 1961 y 2009 en 152 países que representan el 98% de la población mundial, valiéndose para ello de los datos de suministro de alimento per cápita publicados por la FAO. En el período considerado, los suministros per cápita nacionales aumentaron en la cantidad de calorías disponibles, grasas y proteínas, al aumentar la proporción de alimentos densos en energía, y también se incrementó el número de especies distintas consumidas en cada país, mientras la dominancia de las especies más consumidas disminuyó. En otras palabras, la diversidad de las dietas aumentó en cada país. Sin embargo, dada la convergencia entre las dietas nacionales, la globalización ha traído consigo una disminución de la diversidad global de la dieta.

Como consecuencia de la transición dietética que acabamos de resumir, la interdependencia de los países respecto a la disponibilidad y el acceso a las fuentes de alimentos y a los recursos genéticos de las especies cultivadas puede hacer que se resienta la seguridad alimentaria futura.