

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

**FORMACIÓN
ONLINE**



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA



26 de noviembre de 2021

MESA 8_Parte II

Alimentación de precisión
en dietética y gastronomía

PONENCIA_1

Hacia una alimentación saludable y sostenible

Maite M Aldaya^{1*}, María Jose Beriain¹

¹Instituto de Innovación y Sostenibilidad en la Cadena Agroalimentaria (ISFOOD),
Universidad Pública de Navarra, Pamplona, España.

*maite.aldaya@unavarra.es



Introducción

La degradación ambiental y la malnutrición son cada vez más comunes en el mundo. Si bien las causas son complejas, las dietas poco saludables junto con unos sistemas alimentarios insostenibles pueden considerarse entre los principales contribuyentes a estos impactos globales¹.

En cuanto a la sostenibilidad ambiental, en la actualidad, el sistema alimentario mundial es el mayor usuario de agua dulce: la agricultura representa el 70% del agua dulce extraída en el mundo². La agricultura también es responsable del 21% al 37% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero (GEI)³ y ocupa aproximadamente del 49% al 51% de la superficie terrestre libre de hielo del mundo; las tierras de pastoreo representan el 37% y los campos de cultivo representan aproximadamente el 12-14%⁴. Las prácticas agrícolas intensivas e insostenibles y la contaminación también pueden desencadenar la pérdida de biodiversidad⁵.

En cuanto a la salud, en la actualidad se estima que 821 millones de personas están desnutridas, 151 millones de niños menores de cinco años tienen retraso en el crecimiento, 613 millones de mujeres y niñas de 15 a 49 años padecen deficiencia de hierro y, por otro lado, 2 mil millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad⁶. Hoy en día, las dietas poco saludables y desequilibradas plantean un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad.

En 2019, la FAO y la OMS acuñaron el concepto de "dieta saludable sostenible", que se define como "patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables"⁷.

Las dietas saludables sostenibles deben combinar todas las dimensiones de la sostenibilidad para evitar consecuencias

no deseadas. Sin embargo, actualmente, sólo algunas directrices dietéticas tienen en cuenta la sostenibilidad medioambiental, como las de los Países Bajos, los países nórdicos, Alemania, Brasil, Suecia, Qatar y Francia. Además, los artículos publicados en la literatura generalmente se centran en aspectos específicos de la salud, sostenibilidad ambiental o socioeconómica, a veces omitiendo uno o dos de los tres componentes. Cada estudio establece sus propios criterios para definir una dieta saludable y sostenible. En otras palabras, no hay consenso y por ellos es difícil proponer unas recomendaciones. Se necesita un mayor desarrollo de indicadores y datos sobre todas las dimensiones de la sostenibilidad para que este concepto sea completo, útil y eficaz⁶.

Objetivos y Metodología

El objetivo de este estudio es identificar un conjunto de indicadores para evaluar dietas saludables sostenibles, analizando las deficiencias más comunes desde una perspectiva de salud, ambiental y socioeconómica. Para ello se realizó revisión sistemática de la literatura utilizando la metodología PRISMA.

Discusión y Conclusiones

Lagunas en el conocimiento desde el punto de vista medioambiental: No siempre se utilizan todos los indicadores que serían adecuados para obtener una visión completa de lo que se considera

una dieta saludable sostenible. En la práctica, la mayoría de los estudios centrados en estas dietas se enfocan en uno o pocos aspectos ambientales, como las emisiones de gases de efecto invernadero (huella de carbono) o el uso del agua (huella hídrica), y pasan por alto los posibles desplazamientos de impactos a otros sectores o recursos. Además, estos estudios generalmente no consideran en sus enfoques aspectos como el consumo de alimentos locales y estacionales, la agrobiodiversidad, la producción y el consumo de alimentos ecológicos o los diferentes tipos de sistemas de producción ganadera, que podrían ser importantes para evitar consecuencias ambientales del cambio dietético recomendado (Cuadro 1). Se necesita un enfoque de sistemas que integre los diferentes dominios ambientales para construir sistemas alimentarios resilientes⁶.

Indicadores interdisciplinares para una dieta saludable sostenible: Se recomienda un conjunto integral de indicadores desde las perspectivas ambiental, de salud y socioeconómica (Cuadro 1)⁶. Este conjunto armonizado de indicadores podría ser un paso adelante para la evaluación y comparación de dietas en diferentes países y contextos.

Finalmente, hay algunos campos que necesitan más investigación para llegar a conclusiones científicas sólidas, como los impactos ambientales de los diferentes sistemas de producción, incluidos los de las proteínas alternativas, sistemas de envasado o suplementos dietéticos.

Cuadro 1. Indicadores propuestos para evaluar dietas saludables sostenibles.

Indicadores de nutrición y salud	Indicadores ambientales	Indicadores socioeconómicos
<ul style="list-style-type: none"> • Requerimientos nutricionales según edad, sexo y etnia (se podría considerar un perfil genético) • Prevalencia de actividad física/ sedentarismo • Equilibrio entre la ingesta energética de fuentes sostenibles y necesidades energéticas • Diversidad de alimentos y alimentos debidamente tipificados (según composición, formulación y elaboración) • Raciones alimentarias ajustadas a las necesidades de nutrientes/energía (tamaño de la ración según edad y actividad física) • Contribución de los alimentos de consumo común a las necesidades de energía, nutrientes y biocompuestos • Prevalencia de morbilidad/ mortalidad relacionada con la dieta 	<ul style="list-style-type: none"> • Huella de carbono (cambio climático) • Huella hídrica • Huella de suelo, uso del suelo • Tasa de alimentos locales/regionales y estacionalidad • Agrobiodiversidad • Huella de nitrógeno • Huella de fósforo • Huella química y ecotoxicidad • Acidificación • Eutrofización • Huella material (uso de combustibles fósiles, minerales metálicos y recursos bióticos) • Huella de biodiversidad • Agotamiento de la capa de ozono • Material particulado (huella de PM₂₅ y PM₁₀) • Toxicidad humana (cáncer y no-cáncer) • Radiación ionizante (salud humana) • Formación de ozono fotoquímico (salud humana) 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidad • Resiliencia (estabilidad) • Asequibilidad • Aceptabilidad • Igualdad de acceso • Escalabilidad y viabilidad • Costos de producción • Impactos en los medios de vida de los agricultores

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.



referencias

- (1) FAO, OMS. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. FAO, Roma, 2020.
- (2) FAO. The Future of Food and Agriculture – Alternative Pathways to 2050. FAO, Roma, 2018.
- (3) Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nat Food. 2021; 1-12.
- (4) IPCC. Special Report on Climate Change and Land. IPCC, Dublin, 2019.
- (5) IPBES. El Informe de la Evaluación Mundial sobre la Diversidad Biológica y los Servicios de los Ecosistemas. Resumen para los encargados de la formulación de políticas. IPBES, Bonn, 2019.
- (6) Aldaya MM, Ibañez FC, Domínguez-Lacueva P, Murillo-Arbizu MT, Rubio-Varas M, Soret B, Beriain MJ. Indicators and Recommendations for Assessing Sustainable Healthy Diets. Foods. 2021; 10(5): 999.

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.

