
EDITORIAL

Sistemas alimentarios sostenibles para 10 mil millones de humanos en 2050

Nuestros sistemas alimentarios producen, procesan y distribuyen alimentos que dan sustento a aproximadamente 7 700 millones de humanos que habitamos el planeta. En las últimas cinco décadas ha habido una disminución global en los niveles de desnutrición, hambre, pobreza extrema y mortalidad en menores de cinco años, al tiempo que ha aumentado la esperanza de vida. Sin embargo, estos logros se ven ensombrecidos por el aumento inusitado en el consumo de dietas poco saludables, que aumentan el riesgo de obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles y muerte prematura.

A pesar de la disminución en las carencias alimentarias, persisten grandes grupos poblacionales que padecen problemas de desnutrición, deficiencias de micronutrientes e inseguridad alimentaria. Por si esto fuera poco, los mismos sistemas alimentarios que han propiciado el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, sin haber logrado erradicar las carencias nutricionales, son parcialmente responsables de la degradación del ambiente. Es decir, debemos modificar radicalmente nuestros sistemas alimentarios para mejorar la salud de la población y contribuir a la sostenibilidad de nuestro planeta.

El informe de la Comisión EAT-Lancet, la cual reunió a 37 científicos de diferentes disciplinas (entre ellas salud, agricultura, ciencias políticas y de sostenibilidad ambiental), originarios de 16 países, desarrolló objetivos científicos mundiales para lograr dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.¹ La primera tarea consistió en utilizar la mejor evidencia disponible sobre los patrones de alimentación y su relación con la salud, para el desarrollo de dietas que permitan optimizar la salud de la población. Las dietas saludables propuestas por la Comisión establecen intervalos de consumo de nueve grupos de alimentos, los cuales pueden ser adaptados a diferentes países y regiones, considerando sus culturas y patrones alimentarios.

La dieta saludable de referencia, de 2 500 Kcal, propone el consumo diario promedio de todo tipo de verduras (300 g); frutas (200 g); cereales de grano entero (232 g); leche entera (250 g) o el equivalente de sus derivados; carnes rojas, blancas, pescados y huevo como fuentes de proteína de origen animal (85 g); leguminosas (frijoles, lentejas, habas, etc.) y oleaginosas (nueces y semillas) como fuentes de proteína vegetal (125 g); grasas añadidas (52 g); tubérculos o vegetales altos en almidón (camotes, papas, etc.) (50 g) y cantidades muy pequeñas de azúcares añadidos (31 g). En suma, una alimentación muy rica en productos de origen vegetal, con cantidades pequeñas de productos de origen animal, aceites vegetales y muy poca azúcar añadida. Cabe señalar que no se recomienda el consumo de carnes procesadas y el de carnes rojas se restringe a alrededor de 100 gramos por semana. Tampoco se recomienda el consumo de alimentos altos en harinas refinadas y azúcares; es decir, no se recomienda el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

En el ámbito global, en relación con la dieta saludable de referencia, la población consume alrededor de tres veces más carnes rojas y vegetales altos en almidón, alrededor de 50% más huevos, cantidades menores pero cercanas a las recomendadas de carne de ave y pescado y cantidades muy pequeñas de verduras, frutas, leche y derivados, leguminosas, granos enteros y oleaginosas.

La segunda tarea consistió en identificar límites planetarios dentro de los cuales la producción global de alimentos debe permanecer para disminuir el riesgo de cambios irreversibles y potencialmente catastróficos en el sistema terrestre. Se fijaron límites para seis procesos, utilizando variables de control para cada uno de ellos: 1) emisiones de gases de efecto invernadero (cambio climático), 2) el uso de la tierra de cultivo, 3) el uso de agua dulce, 4) la aplicación de nitrógeno y 5) de fósforo

(que generan eutrofización de mares) y 6) el índice de extinción (pérdida de la biodiversidad).

Como tercera tarea se estimaron los efectos ambientales que la combinación de tres medidas tendría sobre los seis límites planetarios mencionados. Las medidas son: 1) prácticas de producción mejoradas, 2) la adopción de la dieta saludable de referencia y 3) la reducción a la mitad de pérdidas y desperdicio de alimentos. La conclusión es que ninguna de las tres medidas por sí sola es capaz de evitar la transgresión de los límites planetarios, lo cual amenaza la estabilidad climática y la resistencia del ecosistema. Sólo la combinación de las tres medidas de forma simultánea permite que los sistemas alimentarios operen dentro de los límites planetarios.

En conclusión, la combinación de la adopción de dietas saludables (como la desarrollada por la Comisión) con la reducción de al menos la mitad de las pérdidas y el desperdicio de alimentos y la utilización de prácticas de producción mejoradas nos permitirá alimentar a los

casi 10 mil millones de humanos que habitarán el planeta en 2050. Si no logramos la implementación de esta combinación de medidas corremos el riesgo de tener una población cada vez menos saludable; pero lo más alarmante es que rebasar los límites planetarios puede producir cambios catastróficos en el sistema terrestre, lo que comprometería la viabilidad de nuestro planeta y nuestra especie.

Juan Ángel Rivera Dommarco.⁽¹⁾

<https://doi.org/10.21149/10420>

Referencias

I. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

⁽¹⁾ Director General del Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, México. El Dr. Juan Rivera es miembro de la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.