

Estudio global confirma que las dietas más saludables también contribuyen con la protección al medio ambiente

El Ciudadano · 5 de diciembre de 2017

Las recomendaciones dietéticas hechas por los gobiernos tienden a basarse en información nutricional y no en la disminución del impacto ambiental, pero un nuevo estudio sugiere que ambas van de la mano.





Científicos han descubierto que comer una dieta más saludable es la mejor opción para el medio ambiente. Esto se debe a que la producción de alimentos tiene un impacto masivo en el planeta con hasta un tercio de las emisiones de gases de efecto invernadero provenientes de la agricultura.

Las recomendaciones dietéticas hechas por los gobiernos tienden a basarse en información nutricional y no en la disminución del impacto ambiental, pero un nuevo estudio sugiere que ambas van de la mano.

La investigación incluye datos de 37 países que representan casi dos tercios de la población mundial. Los resultados positivos se encontraron en la mayoría de los países del estudio, pero fueron particularmente destacables en naciones de altos ingresos como Estados Unidos y Japón.

En esos países, seguir una dieta saludable, recomendada a nivel nacional, ayuda a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en hasta un cuarto, cuando se compara con las dietas promedio. Así muestran los hallazgos publicados en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

También se observaron reducciones significativas en el uso de la tierra y en la contaminación del agua. «En las naciones de mayores ingresos, lo que es bueno para la salud también es bueno para el

medioambiente», dijo el autor principal, Dr. Paul Behrens, científico ambiental de la Universidad de Leiden, en Países Bajos. «Todos ganan», agregó el experto.

Por el contrario, si los países más pobres incorporaran más productos de origen animal a sus dietas, esto daría lugar a un mayor impacto ambiental.

El estudio también encontró que si las dietas recomendadas se aplicaran uniformemente en todos los países, habría una reducción general del daño ambiental.

Las dietas recomendadas a nivel nacional varían según el contexto social y el entorno. Por ejemplo, mientras la dieta india recomendada se centra en el aumento del consumo de calorías, la dieta estadounidense recomienda lo contrario.

Para los países más ricos las recomendaciones tienden a incluir una reducción en azúcares, aceites, carne y productos lácteos, donde las reducciones en el consumo de productos animales son clave para disminuir el impacto ambiental, dice el estudio. El otro factor importante es simplemente consumir menos calorías.

Para llevar a cabo su análisis, el Dr. Behrens y sus colegas reunieron información sobre las dietas promedio de personas que viven en los países incluidos en la investigación. Luego los compararon con las recomendaciones dietéticas específicas emitidas por esos países.

Usando Exiobase, una base de datos que representa toda la economía mundial, los científicos pudieron rastrear el impacto ambiental de los alimentos en diferentes partes del mundo.

Esta herramienta les permitió obtener información específica de la región, como el transporte y los métodos de cultivo, con datos que incluían todo el trayecto, desde la granja hasta el tenedor.

Un puñado de países –como Reino Unido y China– ya se han referido al posible vínculo entre una alimentación más saludable y los beneficios ambientales, en el contexto de las dietas recomendadas a nivel nacional. Sin embargo en el mejor de los casos cualquier mención tiende a ser efímera.

Pero el Dr. Behrens explicó que los responsables políticos están comenzando a considerar el impacto ambiental de los alimentos. Agregó que se debe prestar más atención al impacto ambiental de la dieta. «Para una dieta recomendada, la nutrición es lo primero, pero estos otros argumentos también se podrían tomar en cuenta, lo que ayudaría a las personas a considerar sus elecciones», dijo.

El Ciudadano, vía [The Independent](#)

Fuente: El Ciudadano