



## Viaje al centro de la alimentación que nos enferma

**Se presenta la campaña “Contra la alimentación que nos enferma - DAME VENENO”, de VSF Justicia Alimentaria, que estudia las consecuencias negativas que la industrialización del sistema alimentario tiene sobre la salud de las personas y el modelo de agricultura.**

Autora: Marta Ribó [1]

**C**ada vez hay más datos que indican que la alimentación insana nos está enfermando y es, además, lo que más nos enferma. Pero, ¿qué es lo que puede haber ocurrido con nuestra dieta para que los alimentos, en vez de ser nuestra fuente de nutrientes, sean una de las

principales causas de enfermedad?. Todas estas cuestiones se abordan en Dame veneno, la nueva campaña de VSF Justicia Alimentaria, donde se pretende alarmar de las consecuencias del actual sistema alimentario y de la repercusión que tiene sobre la salud.

Cada año en el estado español mueren 90.000 personas por enfermedades relacionadas con la alimentación insana: se le pueden atribuir entre un 40-55% de las dolencias cardiovasculares, un 45% de los casos de diabetes y entre un 30-40% de algunos tipos de cáncer, como el de estómago y el de colon. La suma de estas tres enfermedades da como resultado 6 millones de enfermos en todo el mundo cuyo principal factor de riesgo es la alimentación insana. Por tanto, podemos afirmar que la pandemia del siglo XXI tendrá que ver con la alimentación.

El principal resultado de esta investigación apunta a que es el cambio del patrón alimentario el mayor responsable de todo esto. Nuestra dieta se ha modificado mucho en los últimos años. De la dieta tradicional Mediterránea, considerada por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad, basada en el consumo de productos frescos y de temporada, con cantidades moderadas de proteína animal y una fuerte presencia del cereal y la legumbre, se ha pasado a consumir un exceso de azúcares añadidos, grasas insalubres y sodio. Estos ingredientes están presentes, y viajan principalmente, a través del tren de la alimentación procesada en forma de ingredientes ocultos.

[1] Veterinarios sin Fronteras (VSF) - Justicia Alimentaria del País Valencià

A pesar de que diversos estudios prueban que consumir azúcar, grasas y sal en exceso, no es bueno para la salud y a pesar de que al analizar el consumo de azúcar de mesa (el que se 've'), se ha reducido su consumo a la mitad desde los años 80 (según las últimas cifras del MAPAMA, éstos ingredientes están en todas partes gracias a los trucos de la industria alimentaria, pues los utiliza como añadidos en los productos que nos ofrecen, con el fin de alterar sus cualidades organolépticas o sus características de conservación, transporte, almacenado o precio. Por cuantificar estos datos, en el estado español se ha incrementado el consumo de estos tres componentes críticos entre un 40-70%. La causa principal de esta alarmante evolución es que el 70% de nuestra dieta se basa en alimentos procesados. Otro dato que refleja el mismo hecho, sería el incremento en el consumo de edulcorantes, que también ha aumentado.

### **Sin agricultura no hay comida**

La progresiva industrialización de nuestros alimentos es un factor muy importante, pero también lo es la paulatina desconexión entre la población y los alimentos que consume. Ya no conocemos el origen de los alimentos, la temporalidad o los ingredientes propios de la cocina tradicional.

En este proceso de globalización en el que estamos inmersos, olvidamos los platos tradicionales que cocinaban nuestras abuelas o las variedades locales que se cultivaban en los huertos familiares. Le damos más valor a todo lo exótico, precocinado, distinto que llega a nuestras mesas, gracias a las estrategias de promoción y persuasión que usan las grandes corporaciones alimentarias. No hay que olvidar que en el estado español, los sectores de alimentación y distribución invierten en publicidad más de 1.000 millones de €, lo que significa que uno de cada cuatro euros gastados en publicidad está relacionado con los alimentos.

La industrialización de la alimentación significa que la mayor parte de lo que comemos ya no es fresco. La cada vez más extendida dieta insana y la desaparición de los sistemas alimentarios locales de base campesina son las dos caras de la misma moneda. Se ha abandonado la agricultura sostenible, familiar y campesina, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada. Ahora es la industria alimentaria la que fabrica estos alimentos y los procesa con una buena carga de componentes insanos. En el

ámbito de la distribución ocurre lo mismo: las grandes cadenas se han adueñado de la comercialización, dejando arrinconados a los circuitos cortos de producción, comercialización y consumo alimentario. En esta línea, organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconocen el papel de la agricultura familiar campesina y los mercados alimentarios locales como pieza clave en la lucha contra el hambre y la malnutrición.

**“Es imprescindible promover políticas públicas fuertes y con una posición clara, que modifiquen los aspectos sociales, económicos y culturales que provocan la alimentación insana.”**

### **Desigualdad social y de género**

Una de las partes más flagrantes de la investigación denuncia que alrededor de tres cuartas partes de la humanidad no puede elegir libremente comportamientos relacionados con la salud, como puede ser llevar una alimentación sana. El 44% de la población española no puede seguir las recomendaciones nutricionales debido a su coste. Es por ello, que se observa que las enfermedades asociadas a una mala alimentación tienen un claro componente de clase social, a la vez que hay una clara feminización del problema. Las personas con niveles socioeconómicos más bajos, así como las mujeres con menos recursos son quienes constituyen las principales víctimas de la alimentación insana.

Según un estudio del 2011 dirigido por el Grupo de Investigación en Salud Pública de la Universidad de Alicante, las tasas de sobrepeso y obesidad en el

estado español tienen un marcado factor sociológico, determinado por el género y los recursos económicos de quienes las padecen.

Por todo ello, desde la campaña contra la alimentación que nos enferma DAME VENENO, de VSF, demandamos que frente a la dieta insana de comida rápida y alimentos procesados que nos propone la industria agroalimentaria, existe un sistema alimentario alternativo basado en la soberanía alimentaria, que se sustenta en la agroecología, y que ofrece alimentos de proximidad, de temporada, nutritivos, diversos y poco procesados.

En este sentido, es imprescindible promover políticas públicas fuertes y con una posición clara, que modifiquen los aspectos sociales, económicos y culturales que provocan la alimentación insana. Necesitamos una política integral que garantice el derecho a la alimentación adecuada para todos los ciudadanos, encaminada a reducir el consumo de alimentos procesados y, anteponiendo la salud de la población, a los intereses de la gran industria alimentaria.

Por todo ello y para concluir, desde esta campaña solicitamos medidas necesarias como:

- Dejar de ser tan permisivos y proponer una regulación estricta de la publicidad de alimentos y bebidas malsanas; sobre todo, las dirigidas a la infancia
- Incluir medidas impositivas sobre los alimentos malsanos, que permitan reducir su consumo, así como incentivar las opciones saludables
- Garantizar que, tanto en centros educativos, como en hospitales y centros de salud, existan opciones saludables de alimentación y se prohíba drásticamente la distribución y la publicidad de la alimentación insana (ejemplo, regulación máquinas de vending)
- Fomentar el desarrollo de la agricultura y ganadería familiar, basada en la soberanía alimentaria, como modelo que garantice el derecho universal a una alimentación sana para el conjunto de la población. ■

#### **Referencias bibliográficas:**

- Todas las referencias se pueden encontrar en el estudio completo de VSF "Informe Dame Veneno" [https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe\\_dameveneno.pdf](https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf)
- Datos del Estudio InfoAdex de la Inversión Publicitaria en España (2015) <http://www.infoadex.es/>
- Grupo de Investigación en Salud Pública de la Universidad de Alicante - <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mujeres-clases-sociales-mas-bajas-tienen-mas-riesgo-obesidad-estudio-20111202135053.html>
- MAPAMA, 2016 Informe del consumo de alimentación en España: [www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualconsumo2016\\_tcm7-455729.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualconsumo2016_tcm7-455729.pdf)