

Los múltiples impactos ambientales y de salud de los alimentos

escrito por Vladia Ionescu | diciembre 1, 2019



En los últimos tiempos se ha estudiado la preocupante cantidad de comida que tiramos por no gestionar bien los recursos. Eso lleva directamente a perder muchísimas toneladas de recursos escasos como el agua, entre otros, tal y como lo explicábamos [aquí](#).

De la misma manera que nuestros hábitos podrían influir positivamente en revertir lo negativo, hay estudios que analizan cómo las elecciones de alimentos están cambiando

globalmente de manera negativa afectando tanto a la salud humana como al medio ambiente. En el artículo "[Multiple health and environmental impacts of foods](#)", elaborado por un equipo investigador de la Universidad de Oxford, se hace hincapié en cómo el consumo de una porción adicional por día de diferentes alimentos se asocia con 5 resultados de salud en adultos y 5 aspectos de la degradación ambiental impulsada por la agricultura.

Entre sus resultados encontramos que de los alimentos asociados con la mejora de la salud (cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, nueces, aceite de oliva y pescado), todos, excepto el pescado, tienen uno de los impactos ambientales más bajos; y a su vez, el pescado tiene un impacto notablemente menor que las carnes rojas y procesadas. Por otro lado, los alimentos asociados con los mayores impactos ambientales negativos, como la carne roja sin procesar y procesada, se asocian constantemente con los mayores aumentos en el riesgo de enfermedades.

Por lo tanto, según observan los investigadores, los cambios en nuestra dieta hacia un mayor consumo de alimentos más saludables mejorarían, en la mayoría de los casos, la sostenibilidad ambiental, aunque los alimentos procesados —con alto contenido de azúcares perjudican la salud, pero pueden tener impactos ambientales relativamente bajos.

Estos resultados podrían ayudar a los consumidores, a los encargados de formular políticas y a las compañías de alimentos a comprender mejor las múltiples implicaciones para la salud y el medio ambiente de las elecciones alimentarias y, entre todos y todas, a ser conscientes de qué añadimos a nuestro carro de la compra. Debería ser preocupación de toda la ciudadanía cuidar nuestro presente y a las generaciones futuras.