

ALIMENTACIÓN Y SALUD PLANETARIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que el cambio climático es la mayor amenaza a la que se enfrenta la humanidad.



Las inestables, y extremas, condiciones climáticas ponen en peligro el suministro mundial de alimentos y agua. Las condiciones climáticas extremas contribuyen a la pérdida de cosechas, las inundaciones y la propagación de enfermedades zoonóticas (1). La OMS calcula que, entre 2030 y 2050, el cambio climático causará unas 250.000 muertes más al año por malnutrición, malaria, diarrea y estrés térmico.



¿Y el efecto de la agricultura y la ganadería en el medio ambiente?

El sistema alimentario mundial es responsable de aproximadamente un tercio de todas las emisiones de gases de efecto invernadero, por lo que su transformación es extremadamente importante si queremos frenar el cambio climático (2). Más de la mitad de las emisiones del sector alimentario proceden de la ganadería industrial para producir alimentos de origen animal. Esto incluye enormes necesidades de agua, tierra, piensos y energía, así como la producción de residuos como el gas metano (3).



¿Qué debemos hacer para evitar el cambio climático?

Podemos evitar la mayoría de estas crisis estabilizando la temperatura del calentamiento global en un máximo de 1,5 °C. Para ello, todos los sectores económicos y sociales deben reducir drásticamente las emisiones de dióxido de carbono. Para alcanzar los objetivos del Acuerdo de París sobre el Cambio Climático, las emisiones mundiales deben reducirse al 50% en 2030 y, como muy tarde, a cero (neto) en 2050 (4). En el momento actual, ninguno de los países adheridos al Acuerdo de París está en vías de alcanzar estos objetivos (5).

"El sistema alimentario mundial es responsable de aproximadamente un tercio de todas las emisiones de gases de efecto invernadero, por lo que su transformación es extremadamente importante si queremos frenar el cambio climático (2)."

No podemos esperar a que los gobiernos hagan cambios. Podemos hacer del cambio climático una prioridad para nosotros y nuestras familias. Excluir los productos animales de nuestra dieta es lo mejor que podemos hacer para reducir nuestras emisiones derivadas de la alimentación (6). Un cambio global a una alimentación vegetal, reduciría las emisiones del sistema alimentario a un nivel acorde con el Acuerdo de París sobre el Cambio Climático.

Para hacer frente y abordar con eficacia la crisis climática, la crisis del sistema sanitario y la mayor amenaza para la salud de la historia de la humanidad, debemos ayudar al mayor número de personas posible para que adopten una alimentación vegetal e integral.

La transición a una alimentación vegetal tiene el potencial de reducir lo siguiente (6):



Uso de la tierra del sistema alimentario en un **76%**



Emisiones de gases de efecto invernadero del sistema alimentario en un **49%**



Eutrofización (crecimiento de algas nocivas) en un **49%**



Uso de agua verde y azul en un **21%** y un **14%**, respectivamente



La alimentación vegetal no solo es buena para el medio ambiente, sino también para nuestra salud. Se ha demostrado que una dieta vegetal e integral (o mínimamente procesada) previene y controla enfermedades crónicas como la cardiopatía isquémica y la diabetes (7).

Referencias

1. Climate change and health [Internet]. [cited 2023 Mar 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>
2. 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 Mar;2(3):198–209.
3. Gerber PJ, Food and Agriculture Organization of the United Nations, editors. Tackling climate change through livestock: a global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013. 115 p.
4. The Paris Agreement | UNFCCC [Internet]. [cited 2023 Mar 8]. Available from: <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>
5. Nations U. Net Zero Coalition [Internet]. United Nations. United Nations; [cited 2023 Mar 9]. Available from: <https://www.un.org/en/climatechange/net-zero-coalition>
6. Gibbs J, Cappuccino FP. Plant-Based Dietary Patterns for Human and Planetary Health. *Nutrients* [Internet]. 2022 Apr [cited 2023 Mar 8];14(8). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9024616/>
7. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environmentg.pdf [Internet]. [cited 2023 Mar 8]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>