

Día Mundial de la Alimentación: alejados de una dieta saludable

Pese a los esfuerzos institucionales, educativos y de divulgación nutricional, las elecciones alimenticias que hacemos en la actualidad tienen un notable margen de mejora

El 16 de octubre es el Día Mundial de la Alimentación, una jornada fundamental para reflexionar acerca de lo que comemos y pensar con mayor detenimiento en nuestras paradojas nutricionales. Desde las más grandes -como la diferencia de oportunidades o las tasas de obesidad y de desnutrición-, hasta otras más pequeñas e inmediatas y mucho más fáciles de corregir.

Nunca hemos tenido tanta cantidad y variedad de alimentos a nuestro alcance como ahora. Nunca hemos estado tan informados acerca de los alimentos, de los nutrientes, de sus beneficios o de sus desventajas. Nunca ha habido tantos controles en la industria alimentaria, ni etiquetas tan detalladas, ni investigaciones tan rigurosas a disposición de los consumidores. Y, sin embargo, comemos peor. Es nuestra gran paradoja. Tenemos más y mejores herramientas en la mano, pero elegimos peor lo que nos llevamos a la boca.

Dos encuestas realizadas en 2012 y 2013 a nivel nacional desvelan que nuestras elecciones dietéticas tienen un notable margen de mejora. La primera, realizada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), señala que no comemos suficientes frutas y hortalizas, mientras que sí consumimos una cantidad excesiva de productos con contenidos elevados de azúcares

añadidos, grasas y sal. El otro documento, una evaluación realizada por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), refrenda estas observaciones y pone de manifiesto que nos alejamos progresivamente de una dieta saludable.

Excesos

Sabemos que el exceso de sal genera hipertensión, pero en España duplicamos la ingesta máxima recomendada

por la Organización Mundial de la Salud. Sabemos que el azúcar está vinculado a la diabetes y a la obesidad, pero también consumimos el doble de lo que deberíamos. Conocemos las recomendaciones diarias aconsejadas, pero aun así nos pasamos. Tenemos claro que ciertos nutrientes son especialmente buenos para nuestra salud -como la fibra-, pero nos cuesta incluir en nuestra dieta alimentos que los contengan -como las frutas y las

hortalizas-. Es más, somos capaces de distinguir entre las "grasas buenas" -presentes en los frutos secos- y las "grasas malas" -como las saturadas o las trans-. Y sin embargo, adultos y niños consumimos con demasiada frecuencia *snacks*, comida rápida, bollería y demás alimentos que deberían ser ocasionales.

¿Por qué escogemos alimentos que contradicen lo que sabemos? Algunos investigadores -como Reetika Rekhy y

Robyn McConchie, de la Universidad de Sydney-, sugieren que la promoción de alimentos saludables no es del todo efectiva. Otros, que vivimos en un entorno "obesogénico": nos rodean las ofertas de comida de dudosa calidad nutricional y no hay espacio ni tiempo para un estilo de vida activo, para gastar aquello que ingerimos. Además de la preferencia por los alimentos grasos y azucarados, el ritmo actual y las exigencias cotidianas nos quitan tiempo -o ganas- de cocinar. Ciertos productos alimentarios precocinados ricos en grasas o en sal le hacen guiños al cansancio, las prisas o la pereza.

Mitos dañinos

Y esto no es todo. También existen algunos mitos muy dañinos que impiden comer mejor, empezando por uno que toca el bolsillo y sostiene que la comida sana es más costosa. Sin embargo, comer sano requiere planificar los menús y la compra, dedicar algo de tiempo a la cocina, optar por los alimentos de temporada y los que se producen cerca de casa. Más que dinero, hace falta invertir tiempo y voluntad.

En este sentido, algunos titulares simplistas o artículos poco contrastados en los medios de comunicación tampoco ayudan. Y es que se cuestionan alimentos saludables mientras las dietas milagrosas campan a sus anchas.

www.consumer.es



INICIATIVAS

Las cifras delatan nuestros hábitos poco saludables. Pero aún estamos a tiempo de actuar. ¿Y qué podemos hacer? Lo primero es comprender que la responsabilidad de esta situación la comparten el consumidor y la industria alimentaria.

Esta última ya ha dado algún paso y se han llevado a cabo algunas iniciativas empresariales y comerciales. Por ejemplo, retirar las grasas trans de todos los productos (como hizo Eroski hace más de cinco años) y apostar por alimentos asequibles que sean bajos en grasas, azúcares y sal (como la línea Sannia o la Confederación Española de Organizaciones de Panadería, CEOPAN, que en 2011 se comprometió a reducir el contenido de sal en el pan de panadería en un 20% en cuatro años).

Aun así, hace falta avanzar más y de manera más generalizada. Es necesario impulsar mejor el consumo de alimentos saludables con iniciativas tan sencillas como incluir más frutas frescas en los postres del menú del día de los restaurantes. Y con otras más complejas que entrañan decisiones políticas, como la reducción de impuestos a los alimentos saludables. Es necesario invertir en educación nutricional, en especial, en la de los más pequeños; y asentar la idea de que alimentación y la salud van de la mano. Ofrecer información fiable, de calidad y fácil de interpretar, no solo en artículos e investigaciones, sino también en las etiquetas de los productos. El semáforo nutricional y el proyecto de la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski son buenos ejemplos de esto.