

Día Mundial de la Alimentación Agroecológica 2016.

LA GARBANCITA ECOLÓGICA :: 17/10/2016

Obesidad Infantil y Educación Alimentaria. Transición Nutricional. Recuperación de las Legumbres y Dieta Mediterránea Agroecológica

Manifiesto (16/10/2016)

En el Día Mundial de la alimentación -16/10/2016-, la FAO (Organización Mundial para la Agricultura y la Alimentación) apuesta por una agricultura que resuelva las necesidades alimentarias de la población y no agrave el cambio climático “El clima está cambiando. La agricultura y la alimentación también”.

Obesidad Infantil y Educación Alimentaria

La Asamblea Mundial de la Salud (OMS) aprobó, en julio de 2016, las siguientes recomendaciones para acabar con la Obesidad Infantil[1] :

- 1) programas integrales para promover la ingesta de alimentos sanos y reducir la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas.
- 2) programas integrales que fomenten la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios;
- 3) en atención pregestacional y prenatal, orientar a l@s progenitor@s sobre enfermedades no transmisibles y hábitos saludables.
- 4) orientación a favor de una dieta sana y pautas de sueño y actividad física en menores de 5 años para que crezcan con hábitos saludables.
- 5) programas integrales que ofrezcan entornos escolares saludables y conocimientos básicos de salud, nutrición y actividad física.
- 6) ofrecer servicios de nutrición, actividad física y apoyo psicosocial para abordar el control del peso corporal en niñ@s y adolescentes con obesidad.

Crece la obesidad infantil superando los daños de la desnutrición infantil. En las economías emergentes el 30% de los niñ@s menores de 5 años presentan sobrepeso y obesidad debido a la reducción del tiempo de lactancia materna exclusiva complementada o sustituida por preparados hipercalóricos con alto[2] contenido de grasa, azúcar y sal. En 2013, a nivel mundial, había 42 millones de niñ@s con sobrepeso u obesidad, el doble que en 1990. Con esta tendencia, en 2025 habrá 70 millones.

Las iniciativas para fomentar hábitos saludables, prácticas agrarias sostenibles y recuperación del consumo de legumbres responden a una situación de emergencia alimentaria. La generalización de la dieta occidental que abusa de carne, alimentos procesados, harinas y azúcares refinados y sal producen un incremento de Enfermedades No Transmisibles (ENT). Esta dieta “malsana” contiene - según define la OMS- alimentos con alto contenido en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal, con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

La OMS nos convoca a tod@s para “aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres,

cereales integrales y frutos secos”... a la vez que reclama “limitar las grasas en la dieta sustituyendo las grasas saturadas por insaturadas y tratar de eliminar las grasas trans; limitar la ingesta de azúcares libres y de sal[3]” .

Los vegetales (hortalizas, frutas, cereales y legumbres) juegan un papel principal en una dieta saludable. Sin embargo, en nuestra dieta occidental están en retroceso. De ellos podemos obtener: a) casi todos los macronutrientes (todos los hidratos de carbono; suficientes proteínas de alta calidad biológica al combinar en la misma comida legumbres y cereales integrales; grasas de alta calidad; y fibra); b) muchos de los micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes).

Los vegetales ecológicos, además de estar libres de químicos, nos proveen de nutrientes de alta calidad porque: a) proceden de cultivos en los que se cuida la fertilidad del suelo que garantiza la cantidad y riqueza de vitaminas y minerales. Un suelo es fértil cuando está lleno de organismos y microorganismos que convierten el agua y los nutrientes en biodisponibles para las plantas y las protegen de patógenos; b) contienen más nutrientes (más materia seca) y menor proporción de agua (que pagamos a precio de verdura).

La dieta escasa en vegetales provoca estreñimiento acumulando residuos putrefactos en el intestino grueso lo que deteriora las paredes intestinales, degrada el mecanismo de permeabilidad a la sangre y cada vez se filtran menos nutrientes y más tóxicos. La sobrecarga del intestino satura hígado y riñones, órganos encargados de eliminar tóxicos ingeridos o producidos por nuestro organismo.

Por el contrario, con una dieta rica en vegetales, las bacterias del intestino “amigas” de nuestra salud, se alimentan de aquellas partes que no somos capaces de digerir (fibras, carbohidratos y azúcares complejos procedentes de verduras, legumbres y cereales integrales). Mediante la fermentación, los transforman en ácidos grasos esenciales que protegen el epitelio de nuestro intestino constituyendo una barrera protectora y alcalinizando nuestra sangre, lo que dificulta la proliferación de organismos patógenos y tumores y favorece el peristaltismo y el tracto intestinal.

Recuperación de las Legumbres

La Asamblea General de Naciones Unidas proclamó 2016 como Año Internacional de las Legumbres[4] , encargando a la FAO la difusión de las ventajas nutricionales de las legumbres en una producción de alimentos sostenible para garantizar la nutrición y la seguridad alimentaria.

Legumbre es el fruto y leguminosa es la planta. Junto con cereales y algunas frutas y raíces, han sido durante milenios la base de la alimentación humana. Son un cultivo fundamental para los agrosistemas sostenibles por: a) adaptabilidad; b) simbiosis con microorganismos del suelo para la fertilización de la tierra; c) bajo consumo hídrico respecto a otras fuentes de proteína; d) ser la fuente principal de proteína para la alimentación de los animales; e) facilidad de conservación, escaso desperdicio y bajo precio.

Las legumbres, en su composición nutricional, ofrecen una proporción parecida a las necesidades de una persona adulta. a) 20-25% de Proteínas; b) 60% de Hidratos de

Carbono, con un índice glucémico bajo, provocando saciedad y protegiendo frente a la diabetes y la obesidad; c) 4% de Grasa; d) entre 11% y 25% de Fibra dietética, imprescindible para evitar el estreñimiento y cuidar la flora intestinal; e) Micronutrientes: vitaminas y minerales.

El cultivo de las leguminosas es beneficioso para la agricultura; gracias a la asociación con las bacterias que fijan el nitrógeno atmosférico. El trabajo de estas bacterias es tan eficiente que, tras cada cosecha, aún queda en el suelo nitrógeno biodisponible para las siembras posteriores. Por eso, en la rotación de cultivos propia de la agricultura mediterránea la leguminosa se asocia al trigo o a otros cereales, que necesitan muchos nutrientes del suelo.

Desde mediados del siglo XX, el consumo de legumbres está en retroceso en la dieta de los países industrializados. En los países emergentes y empobrecidos también retrocede el consumo de legumbres al tiempo que aumenta el consumo de carne. El retroceso de las legumbres es isomorfo a la malnutrición y la prevalencia de enfermedades degenerativas como obesidad, diabetes, cáncer y reacciones autoinmunes. El desequilibrio de la flora intestinal provocado por una dieta cargada de carne, grasas y carente de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras es la causa de las múltiples patologías gastrointestinales. La falta de fibra en la dieta, debilita la flora intestinal y favorece la aparición del cáncer.

La Transición Nutricional

La Transición de la dieta local a la global es producto de la industrialización, mercantilización y mundialización de la agricultura, del despoblamiento del campo y la concentración de la población en grandes urbes. La denominada Dieta Occidental abusa de: 1) nutrientes de baja calidad, azúcar refinado, harinas blancas y refinadas procedentes de cereales con excesivo gluten carentes de vitaminas del grupo B; y 2) proteínas procedentes de ganadería intensiva, hacinada y alimentada con piensos transgénicos de alto rendimiento a los que se añaden antibióticos y hormonas. En nuestro país se pasa de una Dieta Mediterránea Tradicional a una dieta globalizada con protagonismo de productos de origen animal que aún conserva algún alimento saludable como pescado, aceite de oliva, frutas y verduras.

En la Dieta Mediterránea Tradicional (DMT) predominan legumbres, cereales integrales, frutas y verduras de temporada y frutos secos. Pescados y carnes mantienen una proporción razonable de proteína animal. La mitad del 15% del total de la ingesta diaria de proteínas, es decir, el 7,5% es de origen animal, lo que equivale a 0,4 g diarios de proteína de carne/pescado/huevos por kg de peso. La otra mitad (el otro 7,5%) debe proceder de proteína de origen vegetal[5]. En la DMT las carnes tenían un lugar secundario en su aporte de proteína (detrás de legumbres, pescados y mariscos) y procedían de pequeños animales, preferentemente aves de caza o de corral.

Lo más importante en una verdadera Dieta Mediterránea -además de los ingredientes- es la combinación y las proporciones entre los grupos de alimentos, siendo los vegetales el principal aporte. La Dieta Mediterránea es saludable precisamente porque mantiene a raya el consumo de carne y porque, aunque se adapta a vegetales de temporada y de cada territorio, realiza una adecuada combinación de éstos con un buen aporte de nutrientes,

vitaminas y minerales. Un buen potaje con pan integral y vino es mejor alimento que un filete con ensalada y coca-cola. También es beneficioso para dignificar la vida en el campo de millones de personas que, por nuestros hábitos alimentarios, se ven obligadas a emigrar. Y además, es más barato.

La dieta mediterránea está completa si contiene vegetales ecológicos, de temporada cultivados en tierra fértil al aire libre y recién recolectados. La Agricultura y la Alimentación compatibles con el Bienestar Humano y la Salud de los Agrosistemas son capaces de frenar el Cambio Climático y combatir la Obesidad Infantil.

La Transición Nutricional asociada a la globalización alimentaria avanza en las economías emergentes, pero también en los países empobrecidos. La dieta industrializada y globalizada es incompatible con la vida, incluyendo la vida humana. Es hora de sentar las bases para una nueva transición nutricional que recupere la identidad, sostenibilidad y salud de nuestra dieta mediterránea tradicional a través de una agricultura y ganadería campesina ecológica en responsabilidad compartida de agricultores y consumidores. En esa transición nutricional es necesario que el consumo de legumbres, pan y cereales integrales proporcione el 50% de la proteína de nuestra dieta. Eso no será posible sin proteger el pan biológico de producción artesanal cuya característica genuina es el uso exclusivo de levadura madre respetando los procesos y los tiempos para una fermentación láctico-alcohólica que permita la predigestión de las proteínas y que rompa las cadenas largas de gluten.

Para revertir el avance de obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades autoinmunes, la apuesta por un Año Internacional para las Legumbres es necesaria pero insuficiente. Hace falta sensibilizar a la población –especialmente en el medio escolar- sobre la importancia en nuestra dieta de las legumbres y su combinación con cereales integrales, frutas, verduras y frutos secos, todos ellos componentes de la Dieta Mediterránea.

Líneas de trabajo para recuperar la Dieta Mediterránea Agroecológica:

- a) apostar por la recuperación del cultivo ecológico de legumbres para consumo humano y animal, en rotación con cereales para la producción de pan junto con hortalizas y frutas de temporada;
- b) proteger la producción de pan biológico artesano con levadura madre como complemento necesario de la legumbre mediante exclusión de aditivos y levaduras panarias o químicas en la certificación ecológica.
- c) Abordar la Transición Nutricional a la Dieta Mediterránea Agroecológica en las escuelas mediante la educación alimentaria y la colaboración de las AMPAs en ese proceso propiciando la alimentación ecológica en el comedor escolar y en los hogares.
- d) Desarrollar el consumo responsable autogestionado capaz de sostener a agricultores y elaboradores ecológicos creando circuitos cortos de comercialización y responsabilidad compartida entre agricultores y consumidores.

Hacemos un llamamiento a sumarse a esta campaña por el día de la Alimentación Agroecológica que impulsamos desde 2011. Para adhesiones escribir a:

lacestabasica@lagarbancitaecologica.org

Recuperación de las Legumbres, Dieta Mediterránea Agroecológica y Educación Alimentaria.

- [1] Desarrollando el Plan 2013-2020 de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles (enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, cáncer y diabetes) vinculadas a la mala alimentación y la ingesta de tóxicos.
- [2] Informe de la Comisión para acabar con la Obesidad Infantil (OMS).
- [3] Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2004),
- [4] Semillas nutritivas para un futuro sostenible
- [5] Eso significa, para un/a adolescente con 50 kg de peso, la ración diaria de proteína animal no debe rebasar los 100 gr de carne/pescado o 150 gr de huevos, complementada con unos 200 gr de legumbre y unos 100 gr de cereal integral (arroz o pan).

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/dia-mundial-de-la-alimentacion-1