

Resumen ejecutivo

# Alimentación

Factor clave de salud y sostenibilidad



Con la colaboración de:



**Febrero 2020**

## Coordinadores

---

### **Carmen Mateo Alcántara**

Presidenta de Cariotipo.

### **Julio Sánchez Fierro**

Abogado y Doctor en Ciencias de la Salud, Ex Subsecretario de Sanidad y Consumo, experto en Derecho Sanitario y en Política Social. Miembro del Consejo Social de la Universidad Complutense. Patrono y asesor de fundaciones del ámbito sociosanitario.

## Autores

---

### **Miguel Aguado**

Socio Director de B LEAF, S.L. Consultor en Comunicación, RSC, Sostenibilidad, Energía y Salud. Divulgador ambiental en televisión, radio y otros medios.

### **José María Martín-Moreno**

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Medicina, INCLIVA y Hospital Clínico Universitario. Universidad de Valencia.

### **David Cantarero Prieto**

Profesor titular Grupo de I+D en Economía de la Salud. Universidad de Cantabria.

### **José María Ordovás**

Director del Laboratorio de Nutrición y Genética. USDA-HNRCA, Tufts University e IMDEA Alimentación, Madrid.

### **Cecilia Díaz Méndez**

Profesora de Sociología y directora del Grupo de Investigación en Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo.

### **Carmen Peña López**

Doctora en farmacia, expresidenta de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) y ex miembro de la Comisión Permanente del Consejo Asesor de Sanidad.

### **Marta Hermosín Peña**

Licenciada en Farmacia y dietista-nutricionista.

### **María Dolores Rubio y Lleonart**

Directora Médico del Hospital Dr. Rodríguez Lafora (Madrid).

### **Carlos Macaya**

Presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).



# Presentación

Carmen Mateo Alcántara



El título de este informe es muy clarificador, ya que define en pocas palabras el hecho de que una alimentación sana se traduce, en términos generales, en una mejora de los parámetros de salud de la población y, además, en una disminución del gasto sanitario. España, afortunadamente, está en una situación de privilegio al distinguirse por la denominada “Dieta mediterránea”, además de formar parte de su cultura y ser un reclamo de interés turístico y cultural.

Hace unos meses, desde la revista biomédica “The Lancet” se daba la voz de alarma con la publicación de un exhaustivo informe sobre los efectos en la salud de una dieta subóptima, que se traduce en enfermedad y muerte. Este estudio lleva por título “Efectos sobre la salud de los riesgos alimentarios en 195 países, entre los años 1990 y 2017”. Financiado por la Fundación Bill & Melinda Gates, en su elaboración participaron centenares de investigadores de diversas disciplinas de todo el mundo.

Con solo leer sus conclusiones cualquier lector se hace una idea de la importancia que tiene la alimentación en la salud. Entre los datos que revela el informe, destaca uno por encima del resto: en 2017, once millones de personas fallecieron por enfermedades relacionadas con una dieta desequilibrada o, lo que es lo mismo, diez veces más que los fallecidos en accidentes de tráfico.

El documento que tiene ahora en sus manos surgió, es de justicia reconocerlo, al leer ese estudio. Así, el objetivo es concienciar a la opinión pública, a la empresa y a los decisores de que una buena alimentación se traduce en un estado mejor de salud. Pretende ser, además, un documento abierto con propuestas para el debate de todos los autores y que será objeto de actualización anual.

Los más reconocidos expertos españoles han participado en la elaboración de este documento en el que, además, se pone en valor el sector de la alimentación.

Una de las locomotoras de nuestra economía, el primer sector industrial del país emplea de forma directa a más de medio millón de personas, representa el 3 por ciento del Producto Interior Bruto y el 21 por ciento de la industria manufacturera, con un amplio impacto en las exportaciones y en la inversión en investigación y desarrollo (I+D). Este peso específico convierte a la industria alimentaria en un vector económico de primer orden que, además, incluye el mayor número de mujeres, especialmente en puestos de I+D.

La alimentación, digámoslo pronto, tiene un poder transformador de la salud pública como lo fue, en su día, el simple hecho de lavarse las manos o de potabilizar el agua.



# Capítulo I

## La importancia de una alimentación segura y saludable para la calidad de vida y la salud de las personas

José María Martín Moreno - David Cantarero



La dieta es vital para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la rehabilitación de los pacientes.



Las deficiencias nutricionales disminuyen las defensas ante enfermedades infecciosas y aumentan la mortalidad.



La inocuidad de los alimentos es responsabilidad de todos, ya que pueden contaminarse en cualquier punto de la cadena alimentaria. Los alimentos nocivos matan cada año a 420.000 personas y causan enfermedades a 600 millones en el mundo, el 40% de ellos niños menores de 5 años.



Una ingesta calórica excesiva puede provocar no solo obesidad, sino también un mayor riesgo cardiovascular, resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

7



### Propuestas para el debate

- A nivel global, es preciso reforzar la seguridad alimentaria para garantizar que los alimentos no tengan ingredientes contaminantes.
- Tenemos que lograr la erradicación de situaciones de crisis derivadas de la globalización del mercado de alimentos y de la identificación de patógenos emergentes.
- Los gobiernos deberían trabajar junto a productores, manipuladores y consumidores para elevar el nivel de formación de la población e insistir en que todos tenemos un papel que desempeñar para lograr que los alimentos sean inocuos.
- Las empresas habrían de reforzar los procesos de calidad y las autoridades supervisar, de manera eficiente, las campañas de educación, para que promuevan la actividad física y las dietas sanas como medida de prevención y, en general, de salud pública.

## Capítulo II

# Claves de la alimentación en el ciclo de la vida, con especial énfasis en la infancia y en los mayores

Carlos Macaya - José María Ordovás



La alimentación juega un papel primordial en la salud, especialmente en los primeros años de vida. Los niños mal alimentados tienen más probabilidades de desarrollar aterosclerosis, hipertensión o diabetes.



El número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso podría elevarse a 70 millones en 2025.



Por el contrario, los hábitos de alimentación saludables reducen los factores de riesgo y evitan daños irreversibles para nuestra salud.



España tiene uno de los índices más elevados de obesidad infantil y juvenil de los países desarrollados.

8



42 millones de niños menores de cinco años de todo el mundo sufren sobrepeso, motivado principalmente por el sedentarismo y una mala alimentación.



Existe una creciente preocupación por la alimentación de las personas de edad avanzada. La desnutrición es un serio problema asociado al envejecimiento de la población.



### Propuestas para el debate

- Es imprescindible poner en marcha estrategias para combatir la obesidad infantil y juvenil en los países desarrollados, considerada epidemia por la Organización Mundial de la Salud.
- El coste económico y social de una mala alimentación y de una vida sedentaria es enorme, cualquier iniciativa de salud pública en este sentido debería valorarse en sí misma y en el potencial ahorro que pueda suponer para el SNS.
- Es urgente promover la actividad física en la edad escolar y la adolescencia y también limitar la ingesta de grasas y azúcares.
- Para que se desarrolle un cambio positivo que mejore la nutrición y bienestar de las personas mayores, es necesaria la intervención de los profesionales de la salud. Solo así se podrán establecer alimentos y parámetros nutricionales adecuados.



## Capítulo III

### Alimentación personalizada

José María Ordovás



Los enfoques personalizados pueden mejorar los comportamientos dietéticos y, en consecuencia, la salud de los individuos.



A través de la personalización, una persona puede sentirse capaz y con más control sobre su propia salud.



La información genética y la composición de la flora bacteriana son claves para personalizar la alimentación, sin olvidar datos de salud física y psicológica.



El decálogo de la nutrición personalizada nos da las claves para una política alimentaria de éxito.



El abaratamiento de la tecnología permitirá el acceso de la alimentación personalizada a la población general.



### Propuestas para el debate

- Es necesario promover la investigación, para avanzar en una alimentación personalizada que pueda contribuir a la prevención de enfermedades crónico-degenerativas.
- Las autoridades deberían vigilar que la información que reciben los ciudadanos esté fundada en la ciencia y que los beneficios para la salud que se ofrecen sean medibles.
- Es esencial que la nutrición personalizada pueda ser asequible y accesible a toda la población.
- Las decisiones sobre la calidad de los datos y la relevancia para el individuo deberían ser transparentes y comprensibles.

# Capítulo IV

## Educación para la salud: Horizonte 25/25

Carlos Macaya



Obesidad y mala alimentación, sedentarismo, alcohol, tabaco y calidad del aire, son factores modificables y claves en la prevención de enfermedades crónicas.



En España, nueve de cada diez fallecimientos se deben a enfermedades crónicas y el 80% del gasto público se destina a este fin. Sin embargo, el alcance de la prevención puede llegar a evitar más del 80% de esta mortalidad prematura.



**10**

Las “enfermedades crónicas” son responsables del 71% de las muertes que se producen en el mundo y afectan a todos los grupos de edad, sin excepciones geográficas.



La unión de esfuerzos y la coherencia de un mensaje, que llegue a la población de manera unívoca, es fundamental.



### Propuestas para el debate

- Son imprescindibles estrategias globales frente a las enfermedades crónicas, a fin de reducir los factores de riesgo, que provocan nueve de cada diez muertes en España y el 80% del gasto público destinado a este fin.
- Es necesario revisar y apoyar los trabajos que se están realizando para cumplir los objetivos marcados en los planes globales de acción.
- Es clave respaldar e impulsar las iniciativas internacionales existentes, que promueven la lucha contra las enfermedades crónicas, especialmente en corazón, cáncer y diabetes.
- Las inequidades en el acceso a los sistemas de salud, la poca orientación de estos hacia las enfermedades crónicas, la falta de control de los factores de riesgo y la escasa adherencia a un estilo de vida saludable (y a los tratamientos farmacológicos) son las principales barreras para cumplir los objetivos fijados.

## Capítulo V

# Producción alimentaria ante el cambio climático

Miguel Aguado Arnáez



Por primera vez en la historia de la Tierra una especie, la nuestra, ha condicionado por sí sola al conjunto del planeta. Algunos autores lo definen como el Antropoceno, la era de los humanos (Paul Crutzen).



Las alteraciones alimentarias actuales y futuras afectan al ser humano, su salud y también a su producción y al consumo alimentarios. Casi todo afecta de una manera ambiental circular.



La ciencia, la voluntad de los países y organismos internacionales, la concienciación y demanda de la ciudadanía y los cambios de modelo de las empresas pueden contribuir eficazmente a una transición más justa y correcta, hacia un modelo de alimentación más sostenible.



El 76% de los españoles cree que el envase ayuda a la conservación de los alimentos.



La aplicación del denominado “ecodiseño”, con nuevos materiales y mejoras, ha demostrado ser una solución más respetuosa con el medioambiente.



### Propuestas para el debate

- Las soluciones para impulsar un modelo alimentario más sostenible deberían ser de tres tipos: globales; en países desarrollados (vinculadas principalmente a su consumo); y en países en vías de desarrollo (vinculadas, a su vez, a los efectos de la explotación intensiva).
- Las tecnologías y los conocimientos existentes pueden ayudar a reducir el impacto ambiental del proceso alimentario, pero deberían vincularse a decisiones y acuerdos institucionales, empresariales, normativos y de cambios de cultura de consumo de la población.
- Las empresas del sector alimentario y, en general, los sectores agroalimentario y pesquero, deberían valorar en qué medida están adaptando sus actividades para ser más sostenibles y qué ayuda necesitarían por parte de las instituciones, para poder adaptar y adecuar sus modelos de producción de manera más rápida.
- Habría que trabajar en un modelo que mejore el sistema de recogida y reciclaje de envases; especialmente en zonas rurales y turísticas. Esto incrementaría el porcentaje de reutilización de alimentos y envases.

## Capítulo VI

# La alimentación como factor de desarrollo, igualdad social y de generación de riqueza

José María Martín Moreno - David Cantarero



El sector de la alimentación es un potente motor de actividad económica y de generación de empleo y de bienestar social.



En la economía española destaca por su calidad y por su importante peso, tanto en el mercado interno como en el internacional.



Desde el punto de vista social, preocupan las situaciones de desigualdad alimentaria. A pesar de que muchos estudios relacionan una mala alimentación infantil con una desigualdad “irreversible”, sería conveniente utilizar técnicas más avanzadas que permitieran aislar mejor su efecto, pues podría ser que la dificultad de avanzar socialmente en materia de alimentación estuviera relacionada con otros condicionantes.



Asimismo, en muchos de los estudios analizados, el estatus social guarda más relación con los resultados educativos que la alimentación, siendo necesario aislar mejor dicho efecto.



Es clave abordar la alimentación a lo largo del ciclo vital. Sería interesante analizar la evolución de los individuos a lo largo de su vida, teniendo datos de su alimentación para poder ver la relación entre la dieta que ingieren y su nivel de bienestar social.



El tipo de alimentación tiene que ser analizado, también, desde la perspectiva laboral: sería preciso conocer mejor su efecto y desagregar su relación sobre la productividad y sobre la calidad, teniendo en cuenta tanto la repercusión de la organización del trabajo, el tipo de jornada, como la estabilidad o temporalidad del empleo.



Proyectando al caso español las tendencias observadas en otros estudios de la experiencia comparada, el ahorro que supondría para nuestro sistema sanitario una adecuada alimentación equivaldría aproximadamente a unos 14.300 millones de euros (un 19,3% del total del gasto sanitario público español).

12



### Propuestas para el debate

- Los poderes públicos deberían propiciar políticas favorables al impulso económico y social del sector alimentario, fortaleciendo su competitividad y calidad, tanto en el mercado interno como a nivel internacional.
- Sería preciso un decidido impulso al empleo en el sector de la alimentación, así como analizar y valorar los efectos de los modelos y usos alimentarios en la productividad laboral.
- Las autoridades deberían propiciar una estrecha colaboración entre ciencia y empresa, para hacer que la alimentación contribuya más ampliamente a la salud y al bienestar de los ciudadanos.
- Es urgente fomentar los acuerdos entre los agentes implicados, teniendo siempre en cuenta parámetros medioambientales, sanitarios y socioeconómicos que ayuden a la población a alimentarse mejor.

## Capítulo VII

### Factor integrador social de la alimentación

Carmen Peña - Marta Hermosín



La forma de alimentarnos está en continuo cambio y evoluciona al mismo ritmo que la sociedad.



La OMS alerta de la necesidad de la creación de nuevos puestos de trabajo, a nivel global, en el área de la salud y alimentación para 2030, que cubran las necesidades en materia de salud y sanidad de la población mundial.



La alimentación es parte fundamental de nuestra socialización.



La globalización y las nuevas tecnologías suponen retos a las nuevas formas de alimentación que deberíamos analizar, principalmente para los más jóvenes y los más mayores.



La alimentación, que es salud, debería ser objeto de un trabajo coordinado entre todos los integrantes del sistema sanitario, en favor tanto de las personas sanas como de los pacientes.



### Propuestas para el debate

- Es necesario implantar en las escuelas la asignatura de educación nutricional, enseñando desde la infancia la importancia de una alimentación saludable, la calidad de los alimentos y el impacto en el medioambiente.
- Necesitamos adecuar la regulación, para que las empresas del sector alimentario tengan un marco estable, que les permita adaptarse a las exigencias del mercado e invertir en innovación y tecnología que les ayude a crear la alimentación del futuro.
- Deberían propiciarse legislaciones que implementen la Práctica Colaborativa preconizada por organismos internacionales, para que los profesionales de la salud, especializados en alimentación, trabajen en equipos coordinados para mejorar la salud de los ciudadanos.
- Hay que promover el liderazgo de las empresas de alimentación en la transformación del modelo alimentario.
- Su inversión en innovación debería estar dirigida a conseguir alimentos más saludables, preparados con mejores materias primas y procesos respetuosos con el medioambiente.

## Capítulo VIII

# Gobernanza alimentaria para una alimentación saludable, sostenible y justa

Cecilia Díaz Méndez



Ofrecer alimentos sanos y sostenibles para toda la ciudadanía debería ser un objetivo de todos los actores del sistema alimentario.



El ciudadano, como consumidor, es cada vez más crítico, reflexivo y activo ante determinados problemas que detecta en el sistema alimentario.



El sistema alimentario global es cada vez más complejo, por la diversidad de actores, las posiciones de poder y subordinación entre ellos, la divergencia de intereses, los múltiples niveles de regulación y la diversidad de información circulante.



Las características propias del sistema alimentario moderno crean un contexto potencialmente conflictivo que hace difícil llegar a acuerdos en favor de una alimentación sana, sostenible y justa.

14



### Propuestas para el debate

- Es necesario analizar con rigor científico las relaciones entre los actores del sistema, con el fin de posibilitar un mejor proceso de gobernanza alimentaria en favor de una alimentación sana, sostenible y justa.
- Es importante crear foros de reflexión, con los tradicionales y con los nuevos actores del sistema alimentario, de modo que se logre visibilizar la situación de aquellos que sufren con mayor intensidad las consecuencias de un sistema alimentario globalizado y las fricciones que impiden una apropiada gobernanza alimentaria.
- Es preciso analizar los nuevos hábitos alimentarios, que responden al aumento del escepticismo de ciertos sectores de la ciudadanía con los procesos que integran el sistema alimentario.
- Es necesario analizar el efecto sobre el sistema alimentario que ya están generando las fuerzas de cambio externas a él (uberización, compra-venta online, consumo colaborativo....).

## Capítulo IX

# Regulations

### Políticas alimentarias (FAO y OMS) y su proyección en la legislación nacional y comunitaria

Julio Sánchez Fierro



Alimentación y salud: un marco regulatorio complejo y disperso.



La insuficiente coordinación entre las administraciones es una de las problemáticas más negativas ante una crisis alimentaria.



El no actuar puede hacer que el mundo desarrollado se enfrente a problemas propios del tercer mundo provocados por una malnutrición.



En la actualidad, existe un déficit de normas incentivadoras y de apoyo para las políticas alimentarias.



### Propuestas para el debate

- Dada la complejidad de la normativa alimentaria, es necesario incrementar las acciones formativas e informativas para los consumidores y para los agentes económicos (en especial para pymes, cooperativas, ONGs).
- La legislación debería ampliar la participación de los agentes económicos y sociales en la instauración e implementación de políticas y normas alimentarias.
- Las Organizaciones internacionales, la Unión Europea y los legisladores nacionales deberían prestar más atención a nuevas tendencias de alimentación (superalimentos, nuevas modalidades de distribución alimentaria, alimentación en colegios y residencias, etiquetado accesible para personas con discapacidad visual, trastornos alimentarios, fake news...).
- Es necesario establecer medidas para la progresiva sustitución de plásticos y materiales no biodegradables.

# Capítulo X

## Alimentación y comunicación

Carmen Mateo - Miguel Aguado



La era digital provoca una sobreinformación y, en muchas ocasiones, con poco rigor informativo.



Una información rigurosa y veraz en alimentación y salud debe estar sustentada sobre fuentes acreditadas y evidencia científica.



El 38% de la población modifica sus pautas de consumo ante noticias negativas publicadas en los medios de comunicación.



Solo desde la coordinación entre instituciones, empresas del sector alimentario, expertos en nutrición y profesionales de la comunicación conseguiremos una sociedad correctamente informada, en un ámbito tan esencial como es la alimentación.

16



El 30% de las fake news que circulan por Internet están relacionadas con alimentación y salud.



### Propuestas para el debate

- Al ser la alimentación un aspecto básico de la salud, es fundamental que los responsables tengan la formación necesaria para dirigirse al gran público.
- Es necesario un marco de colaboración entre instituciones, empresas, nutricionistas y medios de comunicación, que ayude a evitar las fake news relacionadas con alimentación.
- Es fundamental incluir dentro del sistema educativo una disciplina que impulse la educación nutricional desde edades tempranas. Solo así se ayudará a los niños, en el futuro, a reconocer la información rigurosa sobre alimentación y salud.
- Debería promoverse, desde las instituciones y el Gobierno, una normativa que indicase los criterios básicos que deberían respetarse en cualquier información en alimentación.



# Capítulo XI

## La inocuidad de los alimentos, una prioridad pública: gestión de riesgos y acciones ante una crisis alimentaria

María Dolores Rubio y Lleonart



Se calcula que los alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que pueden ser especialmente graves en los menores de 5 años.



La creación de redes de alerta ha sido un importante avance para el proceso de identificación de riesgos emergentes.



La responsabilidad de las enfermedades transmitidas por los alimentos no es siempre del productor, sino que una buena parte de estas enfermedades son causadas por alimentos que han sido preparados o manipulados incorrectamente en los puntos de venta o en los propios hogares.



Una buena estrategia de comunicación es un elemento clave para facilitar el éxito en la gestión de una crisis. En este sentido, el mensaje debe ser objetivo, fiable, claro e inequívoco, apropiado, entendible y accesible, sin discriminaciones, priorizándose en todo momento la salud pública.



Como estrategia, el análisis del riesgo es un elemento esencial de la política de seguridad alimentaria, en sus tres fases, la determinación, la gestión y la comunicación.

17



### Propuestas para el debate

- La información alimentaria se difunde con gran rapidez, lo que obliga a nuevas estrategias de comunicación, especialmente por parte de los responsables públicos. Sería necesario, además, analizar el mecanismo de respuesta en el caso de las redes sociales así como los mecanismos necesarios para garantizar la confidencialidad.
- El comercio electrónico es una realidad creciente, para la adquisición de alimentos. Esto supone nuevos retos tales como el cumplimiento de plazos, acreditar la trazabilidad y garantizar la calidad de los mismos.
- Es necesario ahondar en la respuesta a problemas futuros, como la globalización del comercio frente a la localización de los alimentos, los cambios demográficos, el cambio climático y los cambios en la cadena alimentaria y la necesidad de cumplir con la agenda 2030.
- Habría que incrementar la sensibilidad de los ciudadanos hacia la calidad y la seguridad alimentarias, ya que, según el Eurobarómetro 2019, tan solo dos de cada cinco europeos tienen interés por estos temas.



Para consultar el informe completo, puedes acceder a [www.cariotipomh5.com](http://www.cariotipomh5.com)

Con el patrocinio de:

**Cariotipo**

Lobby & Comunicación



Montalbán, 9 4° B. 28014 Madrid

T. +34 91 411 13 47 | [secretaria@cariotipomh5.com](mailto:secretaria@cariotipomh5.com)