



EDITORIAL

Dieta planetaria saludable: ¿tenemos que replantearnos las recomendaciones basadas en la dieta mediterránea?



Healthy planetary diet: do we have to rethink the recommendations based on the Mediterranean diet?

Pablo Pérez-Martínez^{a,b,*}, Ricardo Gómez Huelgas^{b,c} y Francisco Pérez-Jiménez^{a,b}

^a Unidad de Lípidos y Arterioesclerosis, Hospital Universitario Reina Sofía/Universidad de Córdoba/ Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), Córdoba, España

^b CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España

^c Servicio de Medicina Interna, Hospital Regional Universitario de Málaga, Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA), Universidad de Málaga, Málaga, España

Hace más de dos décadas una publicación liderada por Walter Willett definió la pirámide de la Dieta Mediterránea, proponiéndola como uno de los principales modelos de dieta saludable, en especial para la prevención cardiovascular¹. A partir de entonces, el término *Dieta Mediterránea* ha sido un referente exitoso y de comunicación eficaz, ampliamente aceptado por los profesionales de la salud y por sectores de la población, en especial en el área mediterránea. De forma complementaria y gradual, se han ido acumulando suficientes evidencias sobre su beneficio cardiovascular, de lo que es uno de los mejores ejemplos el estudio Predimed². Es más, su abanico de efectos saludables se ha ampliado por la constatación de su beneficio sobre múltiples patologías crónicas, típicas de las sociedades modernas^{3,4}. Sin embargo, la creciente preocupación por el calentamiento global, abordado en la Conferencia de París sobre el Clima, celebrada en diciembre de 2015 y a cuyas recomendaciones se han adherido de forma vinculante 195 países, nos impone reflexionar sobre, si las tradicionales recomendaciones saludables basadas en la dieta mediterránea son compatibles con las estrategias preconizadas en dicha conferencia. Ello

implica un plan de acción mundial, que ponga el límite del calentamiento global por debajo de 2°C en el año 2050.

Desde hace tiempo se conoce que el sector alimentario es uno de los principales responsables del calentamiento global, situándose por encima del 22% de la producción mundial de gases con efecto invernadero, siendo por tanto un factor clave en el deterioro del planeta. Además, el 80% de dicho efecto es atribuible al sector ganadero, incluyendo su alimentación y transporte⁵. En 2015 se publicaron las conclusiones de una comisión, en la que participaban la Fundación Rockefeller y la revista Lancet⁶, en las que se advertía que el concepto de salud, que típicamente se aplica a individuos, comunidades, poblaciones y naciones, no tiene en cuenta si la salud humana se alcanza a costa de erosionar los sistemas naturales del planeta y de los que depende la civilización humana. De hecho, cuando la mejora de la salud se alcanza explotando de forma no sostenible el ambiente, ello repercute negativamente en otras poblaciones actuales o futuras. Según este concepto, el bienestar del medio ambiente es necesario tenerlo en cuenta, cuando se piense en la búsqueda de la salud y del bienestar humanos. Con esta idea, y dada la importancia de la alimentación en la salud humana y la sostenibilidad del planeta, un conjunto de expertos, constituidos como “*The Lancet Commission*”, han abordado la relación mutua entre ambos hechos, salud humana y salud

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: pabloperez@uco.es (P. Pérez-Martínez).

del planeta. En sus conclusiones afirman que la malnutrición en todas sus formas, incluyendo las dos pandemias de obesidad y subnutrición, son una grave amenaza para la salud de las sociedades modernas. Pero ambas pandemias no son hechos aislados, sino que se asocian a otra pandemia, el calentamiento global debido al cambio climático⁷. Lo interesante de esta constatación es que existe una interacción tan potente entre los tres problemas que es imposible solucionar uno de ellos, si no se abordan de forma conjunta (fig. 1). Por ello, este conglomerado de pandemias, al que denominan "Síndemia global", necesita un abordaje también global y universal, con participación de diferentes instituciones, como el banco mundial, gobiernos, corporaciones multinacionales, mercados, asociaciones de inversores, sociedades civiles, corporaciones municipales, movimientos políticos, entidades culturales y toda institución pública o privada que pueda ayudar a cambiar el modelo de economía mundial. El objetivo es hacerla más sostenible, permitiendo a la vez mantener el crecimiento económico mundial, ante el reto de alimentar a 10,000 millones de personas en el año 2050.

Las conclusiones de este documento introducen de lleno a la clase médica, y al sistema sanitario en general,

ante la responsabilidad individual y corporativa de tomar iniciativas para incorporarse a este compromiso mundial. Esto es especialmente importante en el ámbito de la reeducación nutricional, donde podemos tener un importante protagonismo formativo sobre la población, clave para que la producción alimentaria sea más sostenible. El gran reto sería que las personas entiendan que no solo deben adoptar una dieta saludable para ellas sino también para el planeta. El proceso será largo porque el cambio ha de ser muy profundo, pero el camino lo ha iniciado una nueva *Lancet Commission*, ahora liderada por el gran divulgador de la Dieta Mediterránea, Walter Willet, partiendo del principio de que los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. En su trabajo se apunta un nuevo modelo de dieta saludable tanto para el ser humano como para el planeta, a partir de la producción de alimentos sostenibles, en lo que denominan la alimentación para el Antropoceno a partir de una "Dieta Planetaria Saludable"⁸ (fig. 1). El mismo grupo, en un reciente documento escrito específicamente para profesionales de la salud, considera que adoptar dicha dieta es un compromiso de los profesionales de la salud de todo el mundo

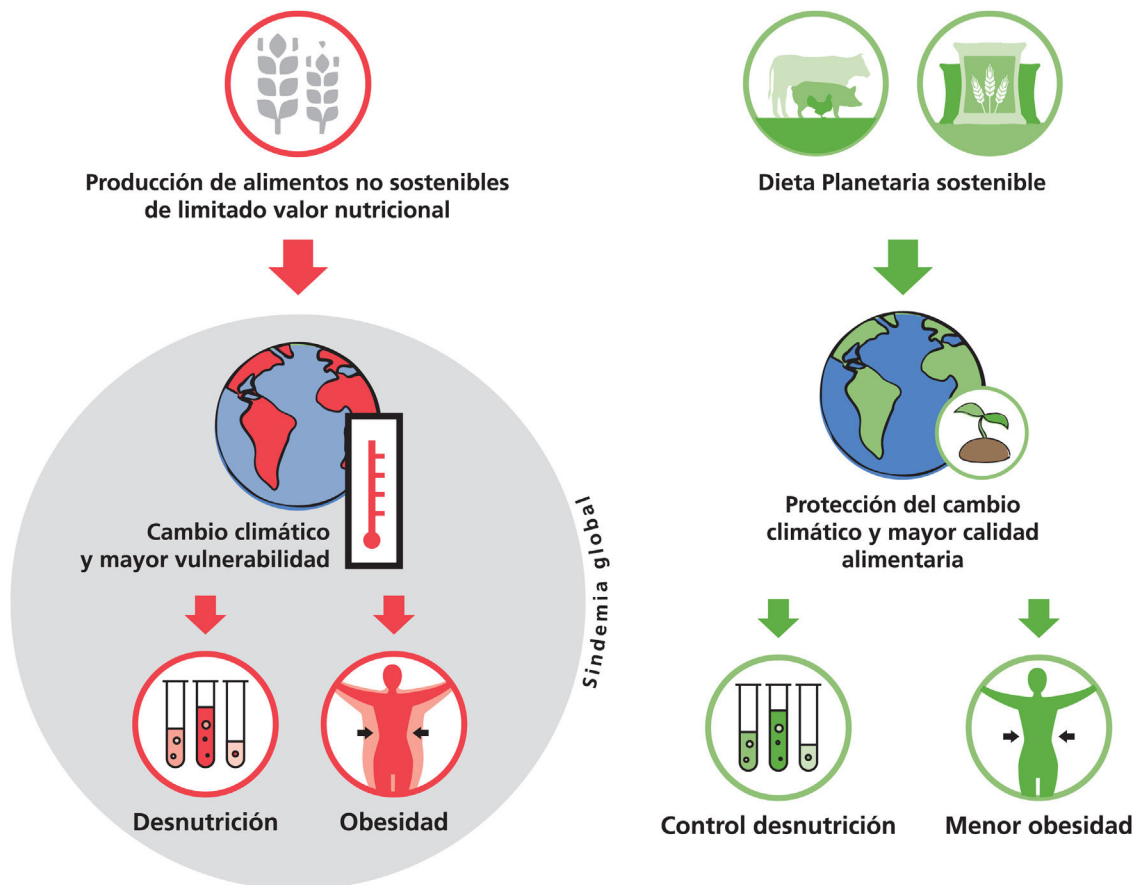


Figura 1 La producción no controlada de alimentos no sostenibles está generando una doble carga de obesidad y desnutrición, agravada por el cambio climático, que genera una mayor vulnerabilidad. En la actualidad, esta "síndemia global" es la mayor amenaza para la salud humana. Frente a ello, una Dieta Planetaria saludable a partir de sistemas alimentarios sostenibles va a favorecer una protección frente al cambio climático y una mayor calidad alimentaria con el consiguiente control de la desnutrición y una menor tasa de obesidad.

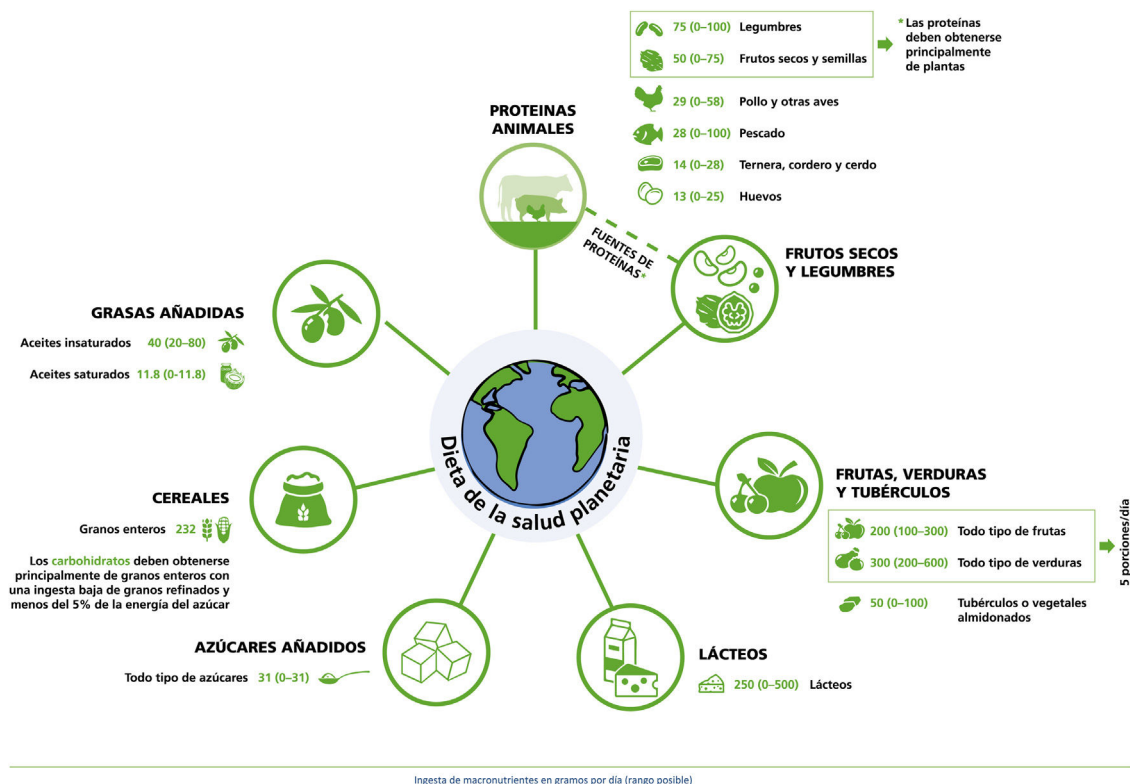


Figura 2 Objetivos de consumo de alimentos para una dieta de salud planetaria, con posibles rangos, para una ingesta de aproximadamente 2500 kcal/día.

(https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT_brief_healthcare-professionals.pdf). En él se recogen los fundamentos de dicha dieta, tal como se indica en la **fig. 2**, junto a las líneas generales de lo que debemos conocer y hacer para su implementación. Es necesario orientarse hacia una dieta flexivegetariana, basada en alimentos de origen vegetal, con fruta variada, vegetales, frutos secos, legumbres y cereales integrales, junto a pequeñas cantidades de carne y lácteos, y con reducción especial de la carne roja. Con ello se podrían evitar 11 millones de muertes prematuras anuales y asegurar en 2050 una dieta saludable para todos los confines del planeta. La dieta debe ser flexible y adaptable a las condiciones geográficas de cada población, a las tradiciones culinarias propias y a las preferencias personales. Por eso, una tarea de orden práctico, que será ardua y compleja, será traducir tales recomendaciones a nuestro entorno de forma sencilla y eficaz. Nosotros partimos de los principios de la Dieta Mediterránea y tendremos que adaptarlos hacia el nuevo modelo planetario, lo que podría hacernos pensar, con un enfoque simplista, que será fácil. Pero no lo será porque hay algunas adaptaciones llamativamente sustanciales, de las que son un ejemplo las fuentes de proteínas animales de nuestra dieta, cuya reducción es objetivo prioritario de la Dieta saludable planetaria. Es el caso de las recomendaciones sobre el consumo de pescado que, junto a la carne roja, es un alimento que habrá que reducir porque genera importantes cantidades de gases de efecto invernadero, en especial cuando su origen es la pesca de arrastre y las piscifactorías de recirculación. De hecho, en

un estudio de Tilman y cols, la dieta mediterránea es una de las que genera más gases de efecto invernadero, solo superada por la dieta omnívora, en bastante medida debido al consumo de pescado⁹. Otro ejemplo es la tolerancia para recomendar el consumo frecuente de carnes blancas y de carne roja magra, que tienen un impacto muy negativo sobre la sostenibilidad y cuyo consumo se deberá reducir drásticamente, como se recoge en la **fig. 2**. No obstante, la producción de alimentos también deberá reorientarse para producir alimentos saludables, más que a producir grandes cantidades. Esto podrá permitir en el futuro que alimentos, como el pescado, puedan producirse de forma más sostenible¹⁰.

Ahora es el momento de ponerse manos a la obra, de tomar decisiones y, con nuestra acción individual y corporativa, a través de sociedades científicas, instituciones sanitarias y movimientos ciudadanos, impulsar el nuevo cambio de paradigma, tanto con la investigación como con la práctica clínica y la educación de los que nos rodean. De hecho, la Sociedad Española de Medicina Interna ha dado un primer paso¹¹, que debe ser seguido por muchas otras entidades médicas, porque sin duda, esta iniciativa es la acción con mayor fundamento de traslacionalidad que podemos abordar y, como indica el documento de Willet et al., "Si no pasamos a la acción, el mundo corre el riesgo de no cumplir con los Objetivos del Desarrollo Sostenible y el Acuerdo de París, y los niños de hoy en día heredarán un planeta que ha sido severamente degradado y donde una buena parte de la población sufrirá cada vez más de desnutrición y enfermedades prevenibles⁸.

Declaración de interés

Los autores no tienen conflicto de interés con el contenido incluido en este material.

Bibliografía

1. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr.* 1995;61 6 Suppl:6S-1402S, <http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/61.6.1402S>.
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, Covas MI, Corella D, Aros F, Gomez-Gracia E, Ruiz-Gutierrez V, Fiol M, Lapetra J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med.* 2018;378:e34, <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa1800389>.
3. Perez-Martinez P, Mikhailidis DP, Athyros VG, Bullo M, Couture P, Covas MI, de Koning L, Delgado-Lista J, Diaz-Lopez A, Drevon CA, et al. Lifestyle recommendations for the prevention and management of metabolic syndrome: an international panel recommendation. *Nutr Rev.* 2017;75:307-26, <http://dx.doi.org/10.1093/nutrit/nux014>.
4. Pascual V, Perez Martinez P, Fernandez JM, Sola R, Pallares V, Romero Secin A, Perez Jimenez F, Ros E. SEA/SEMERGEN consensus document 2019: Dietary recommendations in the prevention of cardiovascular disease. *Clin Investig Arterioscler.* 2019;31:186-201, <http://dx.doi.org/10.1016/j.arteri.2019.02.004>.
5. McMichael AJ, Powles JW, Butler CD, Uauy R. Food, livestock production, energy, climate change, and health. *Lancet.* 2007;370:1253-63, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61256-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61256-2).
6. Whitmee S, Haines A, Beyrer C, Boltz F, Capon AG, de Souza Dias BF, Ezeh A, Frumkin H, Gong P, Head P, et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *Lancet.* 2015;386(10007):1973-2028, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1).
7. Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, Brinsden H, Calvillo A, De Schutter O, Devarajan R, et al. The Global Syndemic of Obesity Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet.* 2019;393(10173):791-846, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8).
8. Willett W, Rockstrom J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019;393(10170):447-92, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4).
9. Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature.* 2014;515:518-22, <http://dx.doi.org/10.1038/nature13959>.
10. Bogard JR, Farmery AK, Little DC, Fulton EA, Cook M. Will fish be part of future healthy and sustainable diets? *Lancet Planet Health.* 2019;3:e159-60, [http://dx.doi.org/10.1016/S2542-5196\(19\)30018-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30018-X).
11. Roca Villanueva B, Beltran Salvador M, Gomez Huelgas R. Change climate and health. *Rev Clin Esp.* 2019;219:260-5, <http://dx.doi.org/10.1016/j.rce.2019.01.004>.