

Cómo será la dieta del futuro

El sobrepeso y la obesidad, junto con la sustentabilidad ambiental, aparecen como desafíos que obligarán a actuar sobre la dieta en todo el mundo



La organización británica UK's Overseas Development Institute (ODI) ha presentado en enero de 2014 un documento donde analiza la escala y las consecuencias globales del sobrepeso y la obesidad, así como la inacción de los gobiernos frente a este problema. El informe *Dietas Futuras, Implicancias para la Agricultura y el Precio de los Alimentos* es un análisis de datos públicos que detalla lo que se come en el mundo, para ello ha revisado la literatura existente y analizado datos y estadísticas del consumo de alimentos por regiones geográficas. También describe lo que sucede en

cinco países de ingresos medios, tomados como caso de estudio (India, China, Egipto, Perú y Tailandia) para ilustrar los cambios en las tendencias dietarias sucedidos en los últimos cincuenta años como consecuencia del crecimiento económico y la urbanización. El informe completo del cual presentamos algunas conclusiones, puede encontrarse en www.odi.org.uk/future-diets

Las dietas son cada vez más importantes en un mundo con crecimiento económico e ingresos crecientes. Dos preocupaciones, en particular, están apareciendo: el efecto de la dieta sobre la salud, y las demandas sobre la agricultura originadas por los cambios en lo que se come. El impacto es más marcado en el mundo en desarrollo, donde se ve la aceleración más rápida en el exceso de consumo y donde aún permanece la mayor cantidad de víctimas del bajo consumo.

El consumo excesivo de alimentos, junto con estilos de vida que son cada vez más sedentarios, están produciendo un gran número de personas con exceso de peso. En efecto, el mundo ha visto una explosión en el sobrepeso y la obesidad en los últimos 30 años. El porcentaje de adultos con estos problemas creció del 23% en 1980 al 34% en 2008, con la gran mayoría de este aumento en el mundo en desarrollo. En estos países, la cantidad de personas afectadas más que se triplicó de unos 250 millones a 904 millones en el período mencionado. En contraste, la cantidad de gente con obesidad o sobrepeso aumento 1,7 veces en los países de altos ingresos.

La evidencia está bien establecida: la obesidad, junto con el excesivo consumo de grasas y sal, está ligada al aumento de la incidencia mundial de enfermedades no

transmisibles, incluyendo algunos cánceres, diabetes, enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. Lo que ha cambiado es que la mayor parte de la gente con problemas de exceso de peso puede ser encontrada hoy en el mundo en desarrollo más que en el desarrollado.

Simultáneamente, el déficit de consumo de energía, proteínas y micronutrientes es todavía un problema para cientos de millones de personas. Acá también, la mayor parte está en los países de bajos ingresos,



donde la preocupación más grande es la inadecuada nutrición de los niños, que afecta su desarrollo físico y mental y los pone en desventaja a lo largo de toda su vida. El progreso para disminuir la incidencia de este retraso físico entre los niños ha sido lento: aún se considera que más de un tercio de ellos sufre este problema en el mundo en desarrollo. Sin embargo, la preocupación está ahora menos enfocada en los macronutrientes y más en los micronutrientes: se estima que la carencia de minerales y vitaminas clave –particularmente hierro, yodo, vitamina A y zinc– afecta a unas dos mil millones de personas o más.

La demanda de alimentos

Las dietas también importan para la futura demanda de alimentos. Sería más fácil alimentar a una población esperada de ocho mil millones de personas para 2030 (y nueve mil millones para 2050) si las dietas fueran moderadas y no altas en productos de origen animal. Cualquier producción adicional de carne y de lácteos probablemente tendrá que venir, en gran parte, de alimentación animal con granos forrajeros. La alta demanda de estos granos en el futuro pondrá más presión

sobre la tierra cultivable, el agua y el abastecimiento de fertilizantes, aumentando los costos de la producción agrícola y haciendo más difícil de alcanzar una adecuada dieta a las personas de bajos ingresos. Dado este escenario, este informe aborda tres tipos de problemas.

– ¿En que medida las dietas varían entre países? ¿Qué se conoce sobre las razones para las marcadas diferencias vistas en las dietas? ¿En que medida las diferencias pueden ser atribuidas a los ingresos?

– ¿Hay ejemplos de políticas públicas que hayan tenido un impacto real sobre la elección de una dieta? Y si es así, ¿cuáles políticas han sido más efectivas y en qué condiciones?

– ¿Cuán grande será la brecha entre el alimento disponible y el alimento necesario en el futuro si las dietas van cambiando hacia aquellas recomendadas por los nutricionistas, en lugar de convergir hacia las dietas características de EE.UU. o Europa Occidental? Y, ¿cuáles serán las implicancias para los precios de los alimentos básicos?

Cuando el sabor importa.

Fuentes de minerales estabilizados para ser utilizados como aditivos y/o fortificantes de alimentos.

- Sabor agradable
- Formulaciones a medida
- Asistencia y asesoramiento técnico
- Desarrollo e industria Argentina
- Productos patentados

■ Calcio:

Gluconato de Calcio A.A.S.®
Lactato de Calcio A.A.S.®
Fosfato Tricálcico A.A.S.® (para lácteos).
Citrato de Calcio A.A.S.® (para aguas y lácteos).



■ Zinc:

Sulfato de Zinc A.A.S.®
Gluconato de Zinc A.A.S.®



■ Hierro:

Sulfato Ferroso A.A.S.®
Gluconato Ferroso A.A.S.®
Sulfato Ferroso Microencapsulado.
Pirofosfato Férrico A.A.S.® (soluble, para aguas y lácteos).



■ Magnesio:

Sulfato de Magnesio A.A.S.®
Gluconato de Magnesio A.A.S.®



Otras fuentes minerales: consultar.

 **LipoTech s.a.**

Alberti 1751 - (B1766BII) La Tablada - Buenos Aires - Argentina
Tel: (54 11) 4699 7182 / Fax (54 11) 4699 6598
Emails: info@lipotech.com.ar
Web: www.lipotech.com.ar

Brasil:
Labonathus Ltda
Email: info@labonathus.com.br

Uruguay:
L&G S.A.
Email: info@lg.uy

Mexico:
Nutrition Plus Mexico S.A. de C.V.
Email: fjrovalo@nutrition-plus-mx.com

USA:
Nutrition Plus USA, Inc.
Email: fjrovalo@nutrition-plus-usa.com



Las dietas y sus determinantes

El mundo ha visto un apreciable incremento en la cantidad de alimento disponible por persona a lo largo del siglo pasado, en todos los tipos de alimentos. Para las personas de altos ingresos, el alimento se ha vuelto tan abundante que pueden elegir su dieta sin preocuparse por su costo. A medida que el crecimiento económico, el aumento en los ingresos y la urbanización tienen lugar, las dietas tienden a confluir. Típicamente, varían de un alto consumo de alimentos ricos en granos y almidones (aptos para cubrir las necesidades de energía a un mínimo costo) hacia su reemplazo parcial por más frutas y verduras, pero sobre todo por más productos animales, aceites, grasas y azúcar. Aunque tales patrones generales son evidentes, hay aún un gran espectro de variaciones entre países –que reflejan las culturas y preferencias alimentarias nacionales– y hay también variaciones dentro de cada país y de cada provincia por motivos económicos y de grupo social.

Cuando se comparan las dietas actuales con aquellas recomendadas para una vida sana y activa, encontramos que en todo el mundo tienen más que suficiente cantidad de granos, pero son usualmente bajas en productos lácteos y frutas. En los países de altos ingre-



tos, tales como EE.UU., el consumo de aceite, grasa y azúcar está bien por encima de los niveles recomendados. En el otro extremo de la escala, los países del mundo menos desarrollados tienen dietas promedio que caen muy por debajo de los niveles recomendados de frutas, verduras, lácteos y otros alimentos ricos en proteínas, tales como pescado y carnes.

Muchos factores influyen sobre la dieta de una persona. Estos factores pueden ser agrupados en media docena de categorías: biología humana y necesidades fisiológicas; costo de alimentos y nivel de ingresos; preferencias por causas culturales, religiosas, de información o publicidad; cambios sociales en patrones de trabajo o rol de género; globalización y su influencia a través del comercio, la inversión y la información; y las políticas públicas. Tal vez la pregunta más interesante aquí es el grado en el cual el crecimiento de los ingresos y la globalización están liderando esa convergencia de dietas hacia alguna norma internacional o, inversamente, el grado en el cual las dietas permanecen heterogéneas según país, grupo social o individuo.

Sería perverso negar que el aumento de los ingresos y la urbanización tienden a llevar a dietas ricas en productos de origen animal, grasa, sal y azúcar, o que las influencias de la globalización, incluyendo la publicidad y la información de los medios masivos, pueden tener un impacto significativo sobre las dietas. Sin embargo, parece que las dietas nacionales no son necesariamente convergentes hacia una simple norma internacional. De hecho, el ingreso se puede estar volviendo un determinante más débil de la dieta con el paso del tiempo. La buena noticia relacionada es que puede haber un considerable campo para que las políticas públicas tengan una real influencia sobre lo que come la población.

Tipos de política

Muchas políticas e inversiones públicas influyen las dietas directamente –sobre todo al afectar el precio de los alimentos– a través, por ejemplo, de la promoción del desarrollo agrícola o de la inversión en rutas y puertos que mejore la logística y disminuya los costos para la distribución de alimentos. El foco aquí, sin embargo, está puesto sobre las medidas que tienen objetivos dietarios específicos.

Las políticas dirigidas a la dieta pueden ser categorizadas según el método utilizado, dividiéndolas en: información diseñada para afectar la elección individual de alimentos; incentivos de precios para cambiar el costo de todos los alimentos o de algunos de ellos; medidas de más ingreso para hacer a los alimentos más accesibles; y restricciones y reglas sobre alimentos procesados, publicidad y venta minorista. Un ejemplo del uso de la persuasión para influenciar las dietas puede ser visto en los esfuerzos de Corea del Sur para preservar elementos saludables de la dieta tradicional de ese



país frente a la transición nutricional. Las campañas públicas y la educación, incluyendo el entrenamiento a gran escala de mujeres en la preparación de comidas tradicionales bajas en grasa y con muchas verduras, han llevado a que se consumiera más de este tipo de recetas de lo que podía predecirse, dado el ingreso promedio relativamente alto en ese país.

Un ejemplo de regulación más fuerte puede ser visto en una prohibición de Dinamarca de 2004 sobre el uso de ácidos grasos trans, los cuales eran útiles en la elaboración de alimentos pero acarrearaban alto riesgo de enfermedad cardiovascular para los consumidores, este cambio ha reducido la prevalencia de problemas cardíacos en ese país.

Una segunda clasificación puede ser hecha entre aquellas medidas que buscan remediar la subnutrición aún presente en los países en desarrollo y aquellas medidas que tratan de alentar el consumo de alternativas saludables o de reducir el consumo de alimentos que pueden –si son consumidos en exceso– llevar a obesidad y enfermedades.

Las proyecciones de necesidades futuras de alimentos

Un resultado bastante sorprendente de un modelo elaborado por el Instituto de Investigación sobre Políticas Alimentarias Internacionales (IFPRI) –analizado en el documento de ODI– fue que la variación de los niveles proyectados de consumo de carne tenían solamente un efecto moderado a modesto sobre la cantidad de grano requerida, y casi ningún efecto sobre el precio de los granos básicos, aún cuando tiene un fuerte efecto sobre la cantidad producida y sobre los precios de la carne. Tanto o más sorprendente es que los escenarios de bajo consumo de carne prevén que los países de altos ingresos más Brasil y China disminuirán su consumo de carne a la mitad de los niveles esperados en el futuro (incluso por debajo de los niveles actuales). En otras palabras, estos escenarios asumen una fuerte y efectiva política pública, más allá de lo que parece posible en el futuro cercano.



Sistemas de filtrado de aire para áreas de proceso.

Línea completa de Filtros para Aire.

Aspiración localizada de polvos, olores y gases.

Presurización de ambientes y ventilación industrial.

Equipos de Flujo Laminar, modulares y a medida.

Equipos autolimpiantes.

Equipos de venteo estéril.

Campanas de extracción de gases.



Experiencia, calidad, diseño y tecnología para un desafío conjunto: cuidar el aire, la gente, el ambiente y los productos.

 **casiba**

MUCHO + QUE AIRE LIMPIO

Av. Bartolomé Mitre 3976 (B1678AUX) Caseros,
Prov. de Buenos Aires | Argentina
Tel: +54 11 4750.0051

www.casiba.com.ar



Discusión

De este estudio emergen tres temas clave con implicancias sobre la política pública y especialmente sobre los agricultores futuros y los costos de los alimentos.

En primer lugar, las dietas y sus influencias son más variadas de lo que algunos puedan imaginarse. Las fuerzas combinadas del crecimiento económico, aumento de ingresos, urbanización y globalización son poderosas, pero no deberíamos subestimar la magnitud de las variaciones locales. Se debe tener en cuenta que en esta revisión no fue posible –por falta de datos fácilmente disponibles y de tiempo– analizar las dietas a un nivel más detallado que el promedio de consumo nacional. Se sabe que incluso dentro de un país hay amplias variaciones según grupo de ingresos, regiones y otras variables sociales tales como vegetarianismo y tradiciones culinarias. De este modo, acercarse a esas realidades reforzaría el mensaje de la variedad y de los límites que tienen el crecimiento y la globalización para llevar a dietas homogéneas.

Las implicancias son de dos tipos: que la globalización no impondrá –en el mediano plazo– restricciones masivas al campo de acción política, y que la política necesita comenzar su trabajo a partir de las preferencias actuales de las personas y de sus tradiciones. Las trayectorias no están prefijadas; hay campo para influir sobre la evolución de la dieta con el fin de alcanzar mejores resultados para la salud de las personas y para la agricultura.

En segundo lugar, los modelos de IFPRI revelan algunos resultados sorprendentes. De hecho, una de las razones por la cual se corren modelos es para chequear tales sorpresas. El consumo de carne que parecía a priori de inmensa importancia para los futuros agricultores en términos de demanda de granos forrajeros y –por extensión– en el costo de muchos alimentos, pasa a ser menos importante de lo imaginado. Al margen, por supuesto, de que la menor ingesta de carne en los paí-

ses de altos ingresos y en los países emergentes haría más fácil y económica la producción de alimentos en el futuro. Eso podría ciertamente llevar a un mundo más equitativo, en el cual podría haber precios de la carne relativamente más bajos para las personas en los países de bajos recursos. Esto implica que el menor consumo de carne no es tan importante desde el punto de vista agrícola ni del costo de los alimentos básicos. Pero eso no significa que el consumo de carne –y el consumo de lácteos y de algunos pescados– no tenga importancia pública. Significa que las preocupaciones públicas más importantes probablemente están dirigidas a una mejor salud. Estudios tales como los de Cecchini *et al.* (2010) muestran grandes beneficios al comparar los costos de medidas para influir a las personas con el fin de adopten dietas más saludables. La preocupación principal de este tipo de medidas se refiere a la ingesta de fibra y grasas, lo cual está ciertamente relacionado, aunque parcialmente, con el consumo de productos animales. Puede haber también buenas razones para limitar la producción ganadera por motivos ambientales, de los cuales no es menor la emisión de gases con efecto invernadero.

En tercer lugar, se puede ver una paradoja de política pública. En general, hay poca intención entre los políticos y en el público de países de altos ingresos para tomar medidas enérgicas que influyeran las dietas futuras. Los políticos son renuentes de meterse con la dieta de las personas y se alinean con los intereses de la industria de alimentos y de la producción agropecuaria. Parece que esto refleja la opinión pública, con muchas personas que ven a la elección de sus alimentos como un tema de libertad personal. La mayor parte de la gente odia ver regulaciones en su acceso a alimentos sabrosos, ve como caros y poco justos los aranceles sobre alimentos e ingredientes poco saludables, y da su aceptación sólo en respuesta a la información pública y la educación.



Contra esto tenemos que enfrentar el creciente consenso científico que ve algunos aspectos de las dietas de los países de la OCDE –y sobre todo el excesivo consumo de grasa, sal y azúcar– como factores contribuyentes a algunos cánceres, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Los modelos tentativos de los beneficios de mejores dietas sobre la salud pública muestran muchas ventajas. Sin embargo, la continua falta de voluntad para actuar sobre la dieta está en marcado contraste con las concertadas –y muy efectivas– acciones públicas que han sido implementadas para limitar el consumo de cigarrillos en los países de la OCDE.

Mirando el rango de políticas posibles, parece que la regulación y la imposición de aranceles son las más efectivas para la dieta, pero estas son precisamente las políticas menos palatables tanto para el público como para los políticos. De hecho, las políticas sobre dietas han sido tan tímidas hasta la fecha que simplemente no sabemos lo que podría alcanzarse a través de un determinado manejo para reducir el consumo de calorías, particularmente de grasas y azúcar, o de sal. Esto nunca ha sido intentado, con la rara excepción del racionamiento durante la Segunda Guerra en el Reino Unido, lo que se destaca como un inusual experimento natural que llevó a una mejor salud, pero que el público británico fue tentado a abandonar una vez que se restauró el abastecimiento luego de la conflagración.

Aunque las actuales políticas pueden ser dudosas y tímidas, no significa que los gobiernos deban ser siempre tan cuidadosos, incluso si ese cuidado refleja la opinión pública. Cuando se tomó la iniciativa para limitar el cigarrillo, los gobiernos a menudo indicaron el camino, guiados por la fuerte evidencia de los estudios médicos que mostraban el daño causado por el hecho de fumar. Aunque las dietas son un problema más diverso y complejo, hay campo para que las autoridades tomen medidas graduales, tal vez en combinación con otras, para pavimentar el camino de la aceptación pública de las medidas que se necesitan para contener los futuros costos de salud.

En algún momento en el futuro es muy posible que haya un debate internacional sobre el consumo de carne y sobre qué cantidad de carne pueda ser producida a costo relativamente bajo y dentro de los límites de la sustentabilidad ambiental y de las emisiones con efecto invernadero.

Hay una paradoja final: el interés en la dieta nunca ha sido más fuerte en los países de altos ingresos, ya que estamos obsesionados con nuestra silueta,



protestamos contra el impacto social de las estrategias de marketing de (muchas) grandes cadenas minoristas de alimentos, y nos entusiasamos con el arte y la tradición culinaria en incontables programas de televisión. Científicamente, han sido publicados en los últimos diez años una plétora de trabajos que ponderan el aumento de la obesidad en todo el mundo y sus implicancias. Parece, entonces, que es sólo cuestión de tiempo antes de que la gente acepte y demande medidas más fuertes y efectivas para influir sobre las dietas. Cuando llegue ese momento, necesitaremos la evidencia –provista de manera muy preliminar por este documento– de los principales problemas de las dietas emergentes, y de cuáles políticas (o combinación de políticas) serán más efectivas para enfrentar los nuevos desafíos.

INDESUR
BOMBAS NEUMATICAS

D15
PLASTICA

1/2 pulgada
33 l/min

APLICACIONES
Bombeo de salmuera o soda
Llenado de botellas y barricas
Dosificación de aditivos y vitaminas
Movimiento de líquidos para limpieza

H. Ascasubi 480 | B1875EHJ Wilde | Pcia. de Buenos Aires | Argentina
Tel: (54-11) 4206-1867 / 3908
ventas@bombasindesur.com.ar www.bombasindesur.com.ar