

Alimentación ecológica: ¿realmente es más saludable?

Martina Miserachs

Dietista-nutricionista. CEO de Healthia Certification

N.º de colegiada: 0141 CODNIB
(Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears)



Si a fecha de hoy todo el mundo viviese como un europeo, necesitaríamos el equivalente a 2,7 planetas para satisfacer la demanda de recursos naturales. Estamos viviendo muy por encima de los límites de lo que se podría considerar sostenible y tenemos que cambiar de modelo de consumo. Además de estar «devorando el planeta», el patrón de consumo actual también nos está costando caro en términos de salud. Pero, ¿es compatible cuidar nuestra salud a la vez que cuidamos la salud del planeta?, ¿los productos ecológicos son la solución?, ¿y son más saludables? Y sobre los «productos saludables no ecológicos», ¿podrían llegar a ser más sostenibles que los ecológicos?

Qué son productos ecológicos

La **producción agroalimentaria ecológica** es un sistema de producción de alimentos obtenida mediante técnicas respetuosas con el medio ambiente. Las reglamentaciones para la producción orgánica de alimentos especifican, entre otras cosas, que éstos se producen sin **fertilizantes artificiales** y **pesticidas**, que el uso de **antibióticos** en la cría de animales se mantiene al mínimo, y que los animales se crían bajo ciertas normas de bienestar. Por ejemplo, en Europa, este tipo de producción está regulada por una nor-

mativa que establece las exigencias de producción de los alimentos, así como los requisitos para la inspección, la certificación y el etiquetado. De hecho, sólo se pueden utilizar los términos **«ecológico»**, **«eco»**, **«biológico»**, **«bio»** y **«orgánico»** cuando los alimentos han sido obtenidos a través de este tipo de producción¹.

¿Los productos ecológicos son más saludables?

Algunos expertos sostienen que los alimentos producidos de esta manera no sólo son ambientalmente sosteni-

bles, sino también más saludables. Aunque, desde un punto de vista nutricional, existen pocas diferencias entre el aporte de nutrientes de los productos ecológicos y los que no lo son. Las investigaciones apuntan que, por ejemplo, las frutas y hortalizas ecológicas podrían tener más antioxidantes², o que la leche² y las carnes³ podrían ser ricas en omega-3. Pero la gran diferencia se establece desde el punto de vista medioambiental, ya que se elaboran **sin pesticidas sintéticos ni fertilizantes químicos y respetando su ciclo natural**.

Criterios para la selección de ingredientes más sostenibles



Elegir frutas y hortalizas de temporada



Si se tiene la oportunidad, incluir alimentos de producción ecológica



Seleccionar alimentos frescos o poco procesados de origen vegetal



Para los alimentos procedentes de lugares lejanos (café, cacao, etc.), preferir las opciones de comercio justo, y además producidos con prácticas más sostenibles



Consumir alimentos de proximidad



No desperdiciar alimentos: reusar, reciclar y reducir

¿Todos los productos ecológicos son saludables?

Que un producto sea ecológico no significa que sea más saludable. Por ejemplo, un brownie elaborado exclusivamente con productos ecológicos continuará siendo una receta muy energética, por su elevado contenido en azúcares y grasas, a pesar de que la producción de sus ingredientes llevará, posiblemente, una menor contaminación medioambiental que si se hubieran elegido ingredientes de producción intensiva.

Productos de cercanía frente a ecológicos

También es importante tener en cuenta que, si queremos ser más sostenibles, no se tiene por qué priorizar siempre el uso de productos ecológicos.

Por ejemplo, el impacto medioambiental que puede tener una quinoa ecológica producida en Bolivia y consumida en España probablemente será mucho mayor que el de cualquier otro cereal producido en el mismo país en el que se consume, aunque no sea ecológico; de ahí la importancia de la **proximidad** y, según la naturaleza del alimento, también de la **temporalidad**.

Ecológicos y sostenibilidad

El uso de productos ecológicos, a pesar de tener beneficios ambientales y de estar muy bien valorados por los consumidores que los compran, se cuestiona por varios motivos. Hay investigaciones que apuntan que es un tipo de agricultura menos eficiente, con la que no se reducen las emisiones de CO₂⁴. Por ejemplo, la agricultu-

ra ecológica requiere la utilización de más tierras debido a su bajo rendimiento respecto a la convencional. Y para satisfacer las necesidades de la población creciente (en 2050 habrá aumentado en 1.000 millones de habitantes, según la FAO), se necesitaría más superficie para cultivar. Esto significa que, si se respetan las normas de la agricultura ecológica, habría, por ejemplo, que desforestar las selvas para ello. Sin embargo, con la agricultura convencional, tecnológicamente muy avanzada, se podría llegar a cultivar en zonas esteparias e incluso en desiertos. También en determinadas ocasiones, los productos ecológicos se cuestionan respecto a su seguridad alimentaria^{5,6}. Por ejemplo, algunos pueden presentar un mayor deterioro porque no se conservan tan bien como los

convencionales, ocasionando, por ejemplo, podredumbres fúngicas. Algunos de esos hongos producen micotoxinas, que son uno de los problemas toxicológicos alimentarios más preocupantes. ●

Bibliografía

1. Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) n.º 834/2007 del Consejo.
2. Baranski M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *Br J Nutr.* 2014; 112(5): 794-811.
3. Średnicka-Tober D, Barański M, Seal C, Sanderson R, Benbrook C, Steinhamann H, et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2016; 115(6): 994-1011.
4. Balmford A, Amano T, Bartlett H, Chadwick D, Collins D, Edwards DP, et al. The environmental costs and benefits of high-yield farming. *Nature Sustainability.* Nat Sustain. 2018; 1(9): 477-485.
5. The 2016 European Union report on pesticide residues in food. European Food Safety Authority. EFSA Journal. Disponible en: <https://efsajournals.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2018.5348>
6. Rock B, Suriyan J, Vijay B, Thalha N, Elango S, Rajajeyakumar M. Organic Food and Health: A Systematic Review. *J Community Med Health Educ.* 2017; 7: 532.

CONSEJOS DEL FARMACÉUTICO

Ingredientes que elegir para nuestro día a día

- 1 Una alimentación saludable para nuestro organismo y para nuestro planeta se debe basar fundamentalmente en alimentos de origen vegetal, aunque no se descartan los alimentos de origen animal siempre que se tomen con moderación. Así, debería ser rica en frutas y hortalizas, cereales integrales (pan, pasta y otros derivados de cereales completos), legumbres (alubias, garbanzos y lentejas), tubérculos (patatas y boniatos) y frutos secos; en cambio, debería limitarse el consumo de pescado azul, carne roja y embutidos, azúcar refinado y bebidas azucaradas (refrescos y zumos preparados), bollería, repostería, aperitivos salados y bebidas alcohólicas.
- 2 Cada grupo de alimentos tiene un lugar en la nutrición. Si se priorizan los ingredientes elaborados con métodos de producción con menos impacto medioambiental, igualmente sería aconsejable seguir su frecuencia de consumo recomendada. Es decir, a fecha de hoy, las recomendaciones respecto a la ingesta de carne, especialmente la roja, se basan en limitar su consumo (tanto en frecuencia como en tamaño de la ración), y estas recomendaciones son las mismas para cualquier tipo de carne, es decir, tanto la producida de forma intensiva como la ecológica. Por tanto, si en el carro de la compra se incluye carne ecológica, no por ello es recomendable que sea el ingrediente estrella y habitual de nuestros menús diarios, ya que lo aconsejable es consumir vegetales en abundancia.
- 3 Y si además de incrementar el consumo de vegetales (y reducir los alimentos de origen animal) se incorporan otros criterios en la selección de ingredientes (cercanía, de temporada, etc.), mucho mejor.

Para más información

Página web de un estudio del Observatorio de la Comunicación Científica, en el que se presentan los resultados acerca de las posibles pruebas para afirmar que los productos ecológicos son más saludables



https://www.upf.edu/en/recercaupf/-/asset_publisher/RVNxhLpxnc9g/content/id/223711053/maximized#.XkpoKGgzY2w

Consejos sencillos y prácticos de la Academy of Nutrition and Dietetics para comer de manera más sostenible



<https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/sustainable-eating>