

La salud planetaria necesita un cambio de dieta urgente

Por si no había reparado en ello, las dietas humanas están totalmente vinculadas con la sostenibilidad ambiental. Es indudable que el incremento de la producción de alimentos en los últimos 50 años ha contribuido a mejorar la reducción del hambre severa y la esperanza de vida pero también ha generado cambios de dieta poco saludables. Las tradicionales dietas –basadas más en alimentos de origen vegetal- han cambiado hacia un “modelo alimentario de estilo occidental” – un alto consumo de calorías, alimentos altamente procesados, bastantes azúcares añadidos, sodio y grasas no saludables- procedentes buena parte de productos animales. Todo esto está tendiendo sus impactos en la salud humana, a escala personal y colectiva, con elevados gastos sanitarios pero también es insostenible a escala ambiental. La producción actual de alimentos ya está impulsando el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la contaminación y demasiados cambios drásticos en los usos del suelo y el agua. Si quieren más fundamentación de esta cuestión, lean el artículo [Plate and the Planet](#) de Harvard Chan; no tiene desperdicio ese plato del planeta. Alíñenlo con [La dieta perfecta para salvar el planeta y la salud del ser humano](#), publicado en *El País*. Y mantengan siempre en la despensa [EAT Foundation](#), que se titula como la plataforma mundial basada en la ciencia para la transformación del sistema alimentario.