



5 DE JUNIO – DÍA MUNDIAL DEL MEDIOAMBIENTE

La Sociedad Española de Epidemiología advierte del impacto del cambio climático sobre los sistemas alimentarios y llama a adoptar dietas más sostenibles

- Con motivo del Día Mundial del Medioambiente, los Grupos de Trabajo sobre Epidemiología Ambiental y Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología advierten de los efectos del cambio climático sobre la agricultura y la ganadería, especialmente en las comunidades más vulnerables
- Los expertos abogan por la transformación de los sistemas alimentarios para minimizar su huella ambiental, reduciendo la deforestación, modificando prácticas industriales intensivas o transformando el transporte de alimentos
- A nivel individual, la huella de carbono de la dieta se puede reducir disminuyendo el consumo de carne, optando por alimentos de cercanía y priorizando lo local sobre lo exótico
- La dieta mediterránea, en la que abundan los alimentos de origen vegetal no solo es buena para la salud humana sino que contribuye a disminuir el impacto ambiental de la alimentación, reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y el uso de recursos naturales

Miércoles, 4 de junio de 2025. El cambio climático y los fenómenos extremos, como las inundaciones o las sequías, son algunos de los desafíos globales que están afectando a la alimentación y los cultivos y, en definitiva, a la cadena alimentaria.

Con motivo del **Día Mundial del Medioambiente**, los **Grupos de Trabajo de Epidemiología Ambiental y Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE)** advierte de que la contaminación o la deforestación están teniendo un impacto cada vez mayor sobre los sistemas alimentarios del planeta, algo que afecta especialmente a las comunidades más vulnerables.

Además, diversos estudios han identificado que los cultivos que crecen en atmósferas con elevados niveles de CO₂ pueden ser menos nutritivos. Por ejemplo, el trigo y el arroz pueden contener menos proteínas, zinc y hierro.

Ante esta realidad, el Grupo de Trabajo de Epidemiología Ambiental insiste en que a nivel estructural es necesario **transformar los sistemas alimentarios** para minimizar su huella ambiental, modificando prácticas industriales intensivas, reduciendo la deforestación, transformando el transporte de alimentos y disminuyendo el uso de plásticos. Además, abogan por **reducir el uso de pesticidas** y sustancias químicas que contaminan el suelo, el agua y los alimentos, y que pueden afectar al desarrollo infantil, y aumentar el riesgo de cáncer y de enfermedades cardiovasculares.

Para ello es fundamental contar con **una legislación sólida** y fomentar la innovación para el desarrollo de fertilizantes ecológicos y técnicas de cultivo más limpias.

Priorizar lo local sobre lo exótico

Los expertos/as señalan que, a nivel individual, los ciudadanos pueden reducir el impacto de su alimentación **reduciendo el consumo de carne** y productos derivados, optando por **alimentos de cercanía** y **priorizando lo local sobre lo exótico**, con el objetivo de reducir la huella de carbono de sus dietas.

En este sentido, la Sociedad Española de Epidemiología recuerda que en España existen patrones culturales de alimentación que han demostrado ser beneficiosos para la salud y pueden considerarse sostenibles, como la **dieta mediterránea**. Apostar por alimentos de origen vegetal, usar aceite de oliva como grasa principal, y moderar el consumo de carne y productos lácteos se ha asociado a un **menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o mortalidad prematura**. En definitiva, la dieta mediterránea se ha asociado a un envejecimiento saludable, y además podría disminuir el impacto ambiental de la alimentación, reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y el uso de recursos naturales.

El Grupo de Trabajo sobre Nutrición de la SEE señala también el patrón de la **dieta atlántica** -noroeste de España y norte de Portugal- que, aunque menos conocido, también se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad por todas las causas. Se caracteriza por un consumo elevado de pescado, lácteos, hortalizas, patatas, pan hecho de cereales enteros, un consumo moderado de ternera y productos derivados del cerdo, y grasas de origen vegetal. Si bien las evidencias sobre sus efectos beneficiosos para la salud todavía se siguen estudiando y su efecto en la sostenibilidad medioambiental no parece ser beneficioso como el de la dieta mediterránea.