

Alimentación y salud

III Jornadas Antonio Bello
Universidad de la Laguna



www.vsf.org.es
comunicacion@vsf.org.es



Creemos en la necesidad de cambiar el sistema agroalimentario actual, que oprime y expulsa a las comunidades rurales, destruye el medio ambiente y no cuida a las personas.

Este cambio pasa por la consecución de la **Soberanía Alimentaria**.





Soberanía Alimentaria

El derecho de los pueblos de definir sus propias políticas agrícolas, pastoriles, laborales, de pesca, alimentarias y agrarias que sean ecológicas, sociales, económicas y culturalmente apropiadas.





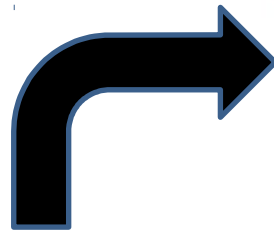
Nuestro trabajo



**DAME
VENENO**



¿Qué ha pasado con nuestra dieta para que más que una fuente de nutrientes los alimentos sean causa de enfermedad?





Esta rápida transición nutricional no ha sido un proceso natural.

Se trata de un cambio forzado y dirigido por quien ha tomado el control de la cadena alimentaria, hacia unas dietas que les suponen una mayor rentabilidad, pero que son altamente insanas.

Lo que comíamos antes



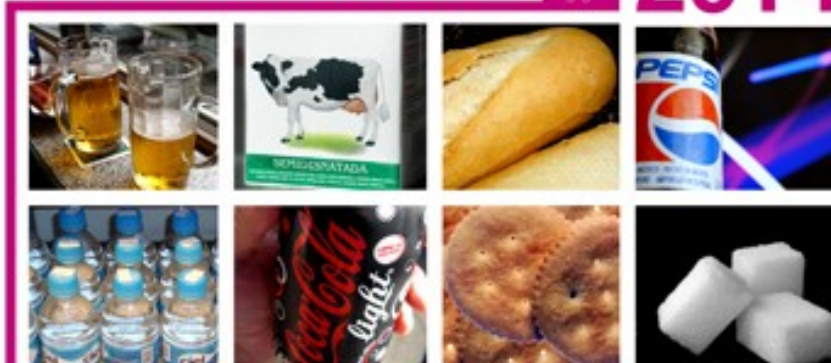
1964



Y lo que comemos hoy



2014



Hoy en día consumimos 100 gramos de azúcar al día, 4 veces más que lo que recomienda la organización mundial de la salud



Campaña por el control de la venta y publicidad del azúcar

25gramos.org

vsf.org.es
Twitter @VSFJusticiaAG
Facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal



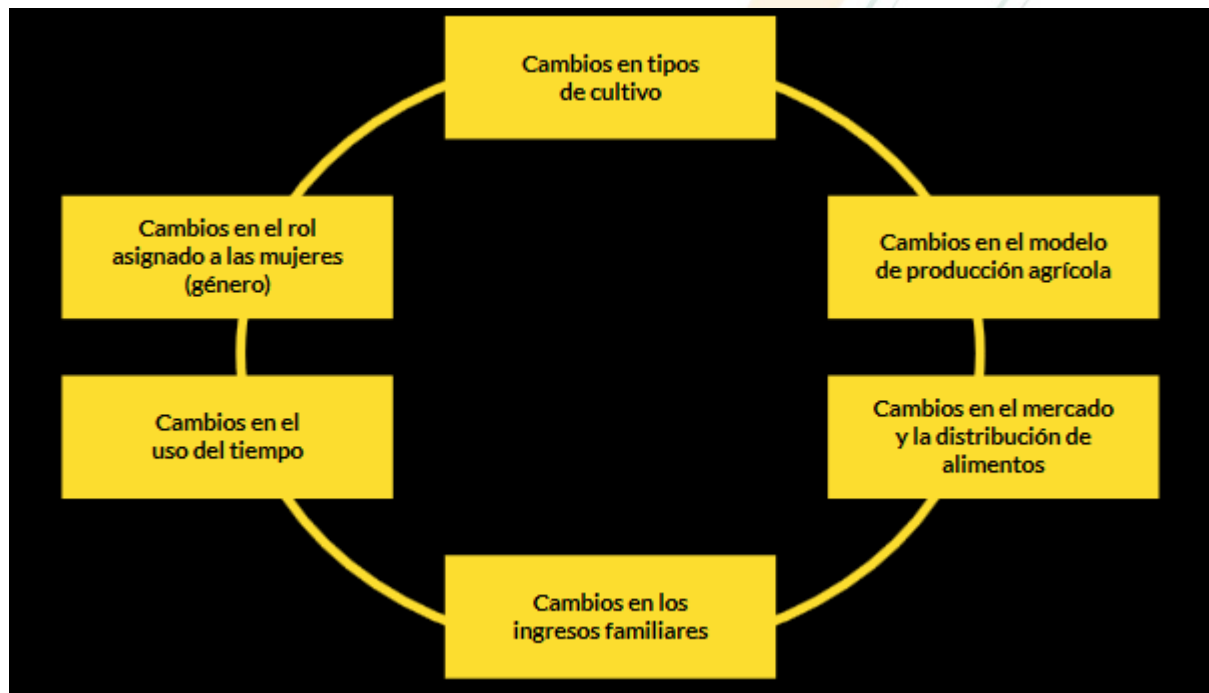


Elementos del sistema económico global implicados en la alimentación insana





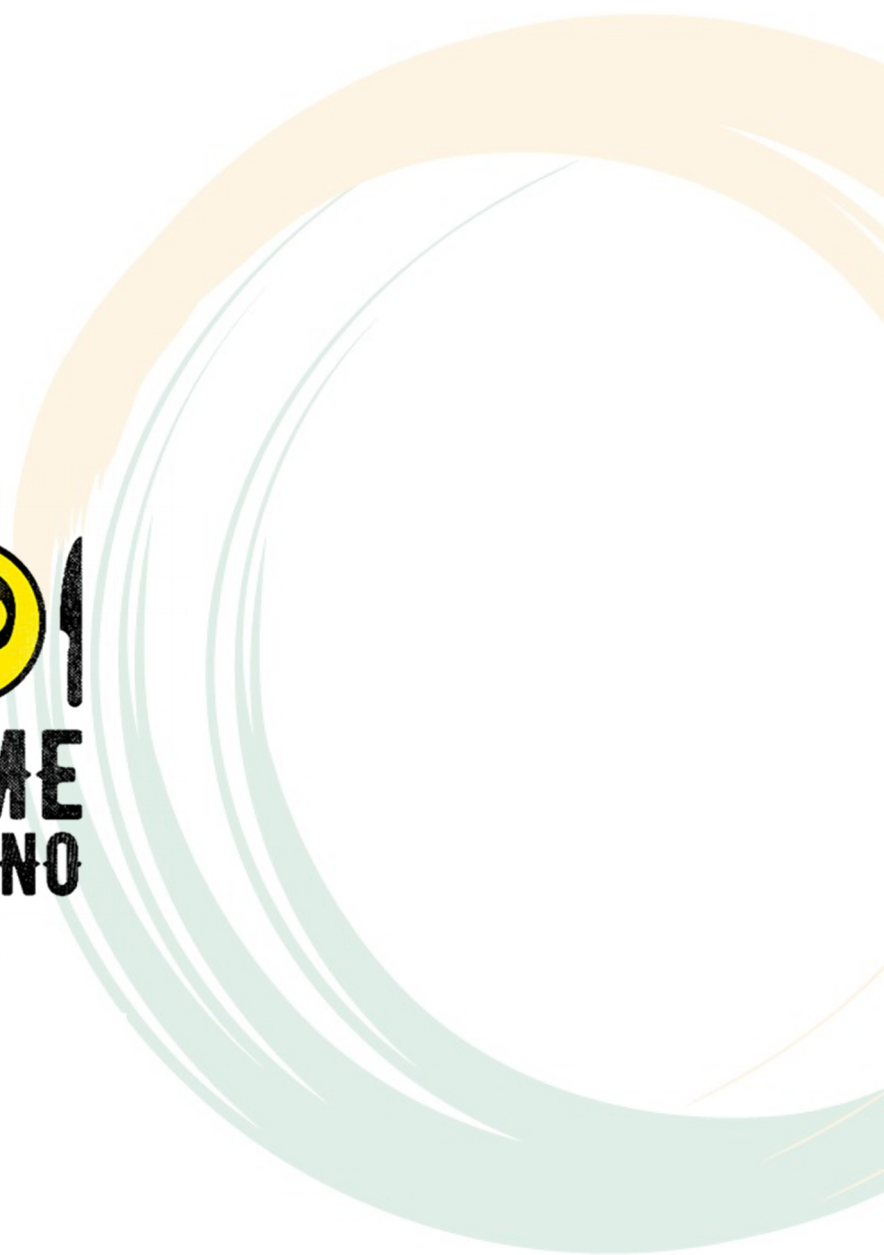
Cambios del actual sistema alimentario





La alimentación insana no es un problema individual

Nada que afecte a un 50%, 60% o 70% de la población puede ser la suma de malas decisiones individuales, sino el resultado de un contexto sociopolítico y económico que empuja a amplias capas de la sociedad a ese estado





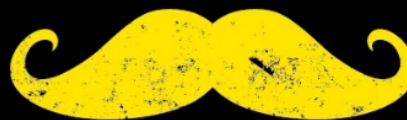
Se ha abandonado la **agricultura sostenible**, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada. La gran industria alimentaria **fabrica** ahora los alimentos, y los procesa con una buena carga de componentes insanos

Y en el ámbito de la **distribución**, las grandes cadenas se han adueñado de la comercialización. En resumen, se han abandonado los circuitos cortos de producción, comercialización y consumo alimentario, al tiempo que un reducido número de grandes empresas controlan la producción, distribución y venta de los alimentos. La publicidad hace el resto.

MULTINACIONALES Y ESTADO

¿Quiénes son los responsables?

Las multinacionales han tomado el control hacia una dieta altamente procesada y con una gran rentabilidad económica.



El **70%**

de lo que comemos son alimentos procesados.



EXIGIMOS

que la Administración pública deje de ser una aliada de la industria alimentaria y ponga en marcha soluciones efectivas.



CAMPAÑA
CONTRA LA
ALIMENTACIÓN
QUE NOS ENFERMA

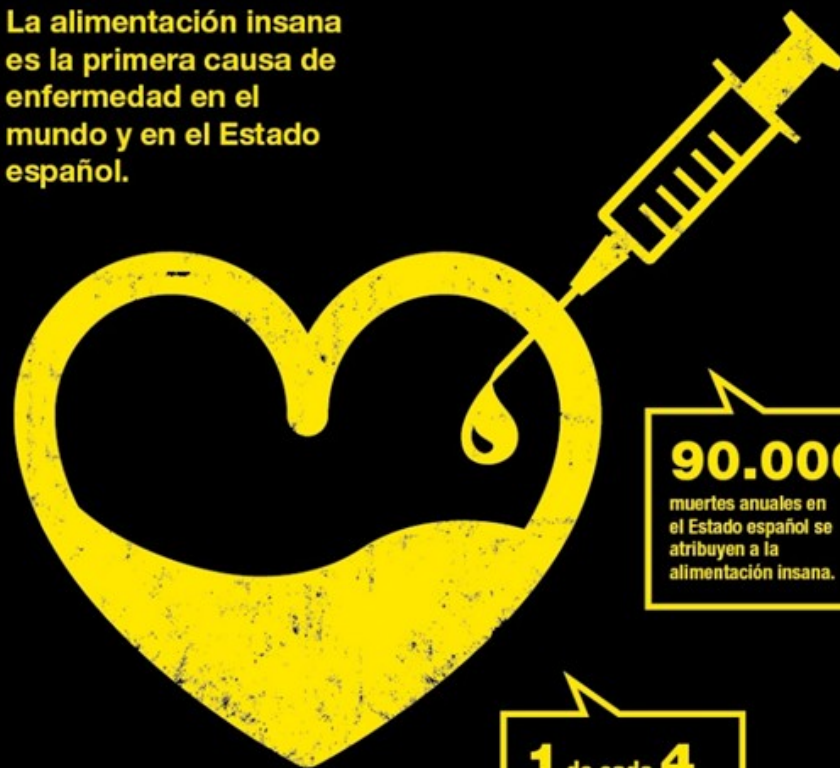


La SALUD está en juego

ENFERMEDADES

¿Qué consecuencias tiene la mala alimentación para la salud?

La alimentación insana es la primera causa de enfermedad en el mundo y en el Estado español.



90.000

muerdes anuales en el Estado español se atribuyen a la alimentación insana.

1 de cada 4

personas en el mundo muere a causa de una dieta insana y dicha muerte podría ser evitable.



CAMPAÑA
CONTRA LA
ALIMENTACIÓN
QUE NOS ENFERMA



Con el apoyo de:



«Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran que las tasas de obesidad casi se han duplicado en todas las regiones del mundo desde 1980 a 2008. A nivel mundial, uno de cada tres adultos tiene la presión arterial alta. Uno de cada diez adultos tiene diabetes. Estas y otras enfermedades asociadas son las que están llevando a los sistemas de salud pública a la bancarrota. Estas son las enfermedades que van a hacer saltar la banca. Estas son las enfermedades que pueden anular los beneficios de las políticas de desarrollo.»

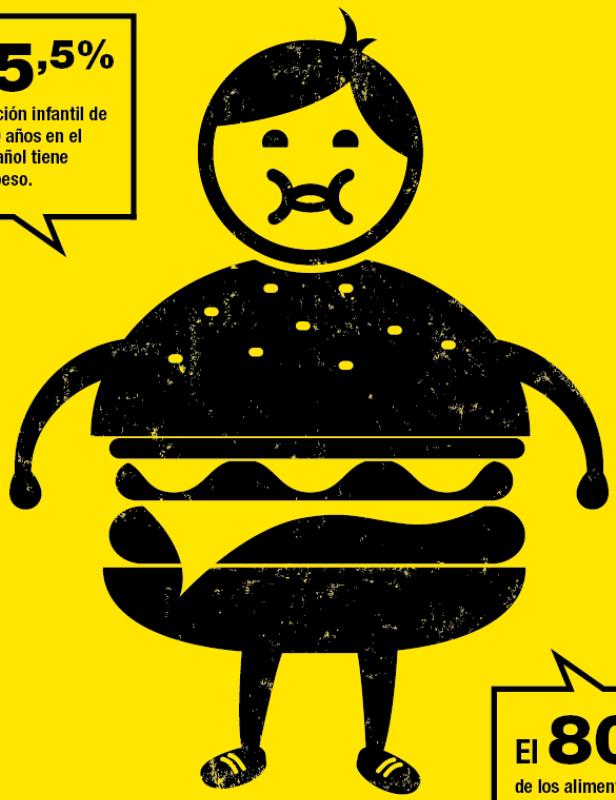
Margaret Chan, directora general de la OMS (2012)

OBESIDAD INFANTIL

¿Cómo afecta la mala alimentación a la salud de niños y niñas?



El **45,5%** de la población infantil de entre 6 y 10 años en el Estado español tiene exceso de peso.



El **80%** de los alimentos que se publicitan en espacios infantiles es comida insana.



El sobrepeso y la obesidad son el 5º factor de riesgo de defunción



¿En qué estamos a la cabeza de Europa?

- Investigación
- Alimentación sana
- Energías renovables
- Ninguna de las anteriores

El Estado Español es el líder europeo en **obesidad infantil**



Desigualdad social, desigualdad de género

CLASE

¿Nos afecta a todas las personas por igual?

La comida saludable es un lujo y solo está al alcance de unos pocos.



El **44%** de la población no puede seguir las recomendaciones nutricionales debido a su coste.

Vivirás 11 años menos si vives en un barrio pobre de Barcelona en vez de en uno de renta alta.





La salud no la elige quien quiere, sino quien puede

La salud y la enfermedad no se distribuyen homogéneamente en la sociedad. No dependen simplemente de factores genéticos o de hábitos de vida libremente elegidos.

Alrededor de $\frac{3}{4}$ partes de la humanidad no puede escoger libremente comportamientos relacionados con la salud, entre ellos llevar una alimentación adecuada.



Comer sano tiene un precio





El elevado precio de la alimentación saludable

Los datos referentes al Estado español indican una **diferencia de precio de 1,4 euros por persona y día** entre una dieta sana y otra insana

Esto puede suponer **más de 100 euros por semana para una familia**



¿Cuánto cuesta seguir la dieta recomendada?

Si tomamos como referencia las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y los precios medios de los alimentos, la cifra sería de unos 1.500 euros por persona y año.

¿Esto es mucho o poco?



En el caso de las mujeres, las cifras empeoran

- Brecha salarial entre unos y otras.
- Tipo de contrato, temporalidad...
- Desigualdad dentro del mercado laboral
- Menos tiempo
- Más carga familiar





El no va más: alimentación ecológica y de proximidad

Este tipo de alimentación es prohibitiva para las clases populares.

Si calculamos el gasto alimentario de la pirámide nutricional en base a los precios medios de los **alimentos ecológicos**, nos encontramos con que una dieta saludable con productos ecológicos quedaría fuera del alcance del 85% de los hogares

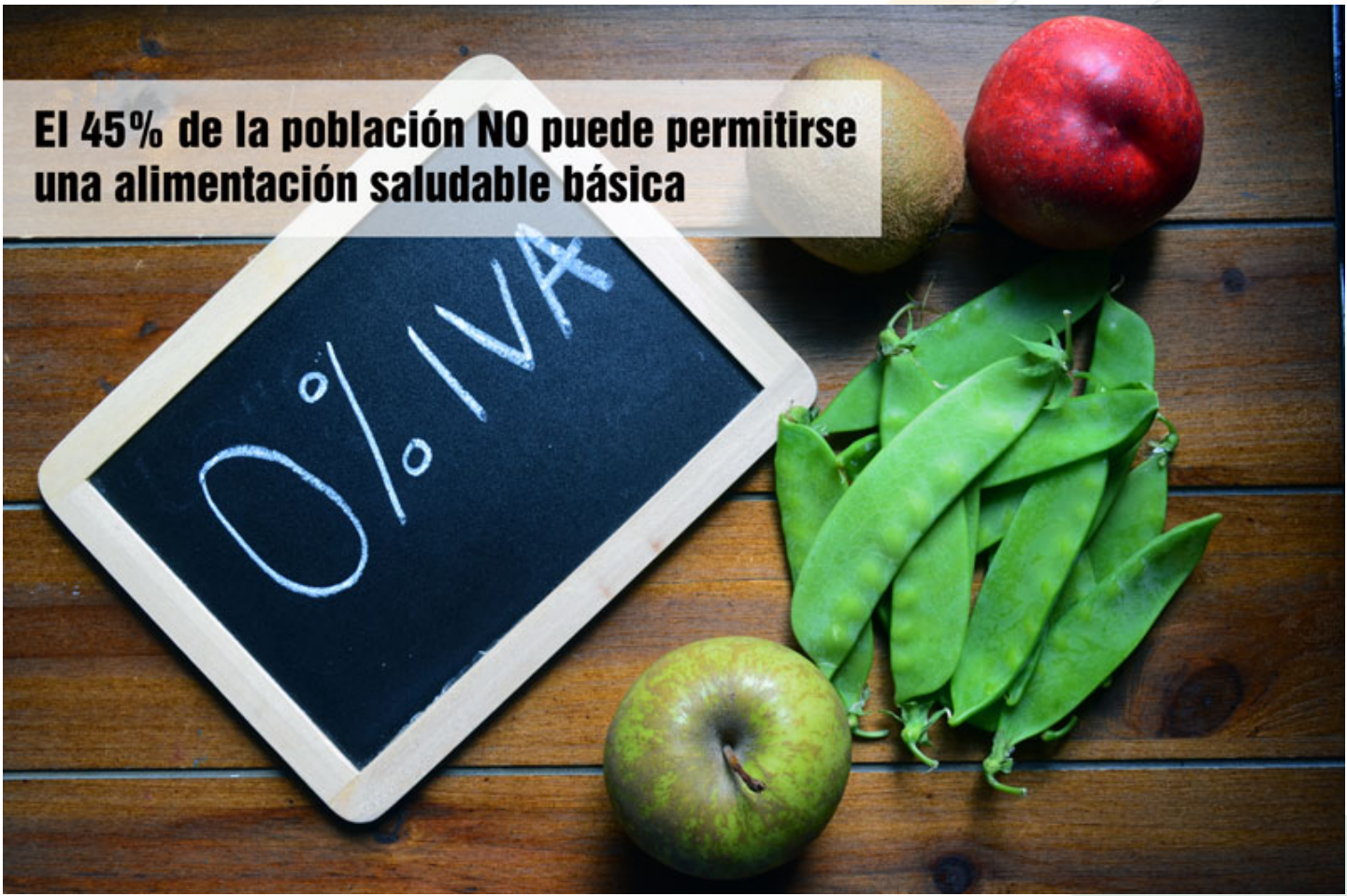




Incremento medio del precio en los alimentos ecológicos respecto a sus homólogos convencionales

PRODUCTO	INCREMENTO
Yogures	92%
Huevos	78%
Pastas alimenticias	68%
Caldos	55%
Aceite de oliva	43%
Mantequilla	42%
Pan	36%
Postres Lácteos	36%
Leche	32%
Mermelada	30%
Quesos	26%
Conservas	24%
Verduras	12%

El 45% de la población NO puede permitirse una alimentación saludable básica



El 4% o el 10%



El resto son gravados con el **10%**

No se tiene en cuenta el impacto sobre la salud ni la asequibilidad de ciertos alimentos para determinados grupos de población.



por ejemplo...

Aplica un IVA del **0%** a la mayoría de los alimentos

Pero aperitivos salados, zumos de frutas, refrescos o golosinas están gravados con el **20%**.



La reducción del IVA a productos básicos, como frutas y verduras, podría significar un descenso en la recaudación impositiva, pero podría verse compensado por el incremento del IVA a determinados alimentos de perfil nutricional claramente insano.



Alimentos procesados: + grasa, + azúcar, + sal

Cuando hablamos aquí de comida procesada, nos referimos a aquellos alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares y grasas poco saludables.

Esos son los ingredientes críticos que más están impactando en nuestra salud.

¿Sabes cuál de estos alimentos **NO** lleva azúcar?



Solución:
!todos llevan azúcar!

¿Crees que comes poco azúcar?



El 75% del azúcar que consumimos no lo vemos



Campaña por el control de la venta y publicidad del azúcar

25gramos.org

vsf.org.es
Twitter/vsfJusticiaAG
Facebook/vsfJusticiaAlimentariaGlobal





Azúcar B

El consumo directo de azúcar es la cantidad menos importante.

Y no nos referimos necesariamente a dulces y pasteles, sino también a embutidos, lácteos, refrescos o caldos preparados, por poner algunos ejemplos. El azúcar o sus derivados suelen añadirse a los alimentos procesados para mejorar su sabor, aspecto, textura, etc. o también para conservarlos.

La OMS recomienda no superar los 25 gramos de azúcares añadidos al día

En el Estado español consumimos, de media, **alrededor de 80 gramos al día**



**Estás bebiendo 12
cucharadas de azúcar**



Campaña por el control
de la venta y publicidad
del azúcar

25gramos.org

vsf.org.es
Twitter @VSFJusticiaAG
Facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal





La sal B

En el Estado español, consumimos el doble de la sal diaria recomendada por la OMS, que fija el máximo saludable en 5 gramos al día.

Casi el 80% de la sal que ingerimos está oculta. Su presencia en los alimentos procesados ha crecido un 6% con respecto a 2010



Las grasas B

Nuestras comidas se han llenado de grasa, hasta un 44% más que hace 40 años.

Casi el 46% de nuestra dieta es a base de grasas, cuando las recomendaciones son del 30%.

La adición de grasa suele ayudar a que los alimentos conservados sean más estables y menos perecederos, al tiempo que les da una cierta textura y untuosidad normalmente apetecibles.

Las más perjudiciales son las grasas trans y las saturadas



¿Comemos mal por qué queremos?



La mitad de los anuncios de TV de comida son de productos ricos en **grasas** y **azúcares**.



Ver la TV engorda

Ayúdame a tomar decisiones



Este año voy ver 19.000 anuncios



El deseado público infantil

Se ha estimado que la población infantil ve una media de 95 anuncios al día, más de 34.000 en un año

En el Estado español, se crean en un año alrededor de 5.000 campañas dirigidas al público infantil

El **sobrepeso**
no es un juego
de niños



Los niños y niñas con sobrepeso
tienen mayor riesgo de sufrir
enfermedades asociadas a la
obesidad en su vida adulta



Campana por el control
de la venta y publicidad
del **azúcar**

25gramos.org

vsf.org.es

Twitter: @VSF_AntiAzad
Facebook: www.VSF_JusticiaAlimentariaGlobal



Este niño está
poniendo en
peligro su salud

Este también

El consumo habitual de bebidas
azucaradas aumenta el riesgo de obesidad
infantil y sus enfermedades asociadas



Los sistemas de regulación de la publicidad alimentaria pueden dividirse en tres categorías:

- **Normativa estatutaria**

Se refiere al desarrollo de normativa por parte del Gobierno o de un organismo avalado por este.

- **Directrices del Gobierno no estatutarias**

Tienen la misma finalidad, pero carecen de soporte legal.

- **Autorregulación**

La industria se responsabiliza de su propia regulación.



Situación en el Estado espanyol: Código PAOS

Autorregulación ☒ 2005

El sistema de autorregulación es el código PAOS (Publicidad, Actividad, Obesidad y Salud), promovido por la industria alimentaria

Consta de una serie de principios éticos relativos a la publicidad dirigida a la infancia, que las empresas firmantes se comprometen **voluntariamente** a respetar.



La supervisión de su cumplimiento es responsabilidad de la **Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial (Autocontrol)**, formada por medios de comunicación, la propia industria y sus asociaciones sectoriales.

No hay un control independiente



Las personas que lo integran son designadas por la Junta Directiva de Autocontrol (presidida por **Campofrío** y con vocales como **Danone, Coca-Cola, Gallina Blanca, Kellogg's, Nestlé o Unilever**) y por el Instituto Nacional de Consumo, recientemente absorbido por AECOSAN

Cuya dirección recae en **Ángela López de Sá**, quien justo antes de asumirla, era alto cargo directivo de Coca-Cola España y miembro destacado de la Asociación Española de Refrescos.

Uno de los casos más flagrantes de conflicto de intereses.



Etiquetado

No es casual que la complejidad acompañe al etiquetado de alimentos

Los resultados de diversos estudios indican que las etiquetas a menudo aportan más opacidad que transparencia. Tienden a desorientar más que a informar.

¿Sabes
lo que
comes?



**El 64 % de la gente no entiende las
etiquetas de los alimentos**



Un problema global





Existe una relación entre alimentación insana y **grado de industrialización del sistema alimentario**

Un dato: el porcentaje del gasto alimentario que se dedica a frutas y verduras se reduce más del 10% al pasar de un sistema alimentario de base rural a otro industrial.





Si nos centramos en el subcontinente latinoamericano y nos fijamos en las ventas de alimentos ultraprocesados y su crecimiento, observamos que algunos países están ya en cifras norteamericanas y europeas, mientras que el resto avanza a galope hacia ellas.



Sin agricultura no hay comida

AGRICULTURA Y ALTERNATIVAS



¿Cómo avanzar hacia una alimentación saludable?

Solo la Soberanía Alimentaria
puede asegurar una alimentación
saludable para todas las
personas.



Solo el **30%**
del gasto en alimentación
se destina a comida fresca.
El resto es para alimentos
procesados.





World Health
Organization



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

Llamamiento a los Estados y Administraciones de todo el mundo para que reconozcan el papel de la **agricultura familiar campesina y los mercados alimentarios locales** como pieza clave en la lucha contra el hambre y la mala nutrición



Distribución y comercio

- **REDUCCIÓN** de los circuitos cortos y los mercados locales,
- **EXTENSIÓN** de los sistemas de distribución moderna (supermercados) y el comercio a larga distancia.

La puesta en marcha de formas de comercialización como los **mercados municipales, la venta directa de alimentos por parte del campesinado** y la innovación en mercados alimentarios son alternativas con un claro potencial de contribuir de manera eficaz a la reducción de la mala alimentación

El camino hacia una alimentación sana pasa inexorablemente por una agricultura sana

