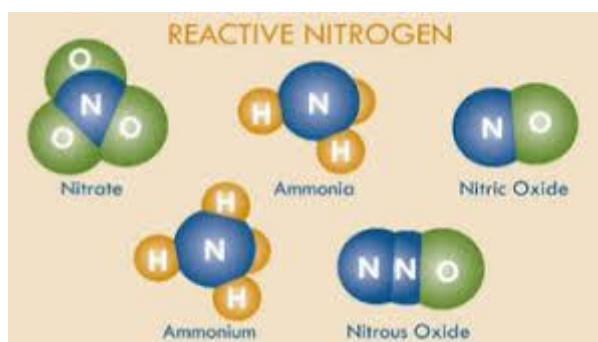


¿AFECTAN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS AL MEDIO AMBIENTE?

- *Recientes estudios han determinado que el sector agrícola es uno de los principales responsables del incremento del Nitrógeno (N) reactivo del planeta con el consiguiente impacto sobre el medio ambiente*
- *Nuestras acciones cotidianas y elecciones alimentarias como individuos repercuten sobre el planeta en el que vivimos*

24 de septiembre, 2019

La nutrición es una de las funciones vitales de los seres vivos. Consumimos diferentes alimentos para obtener la energía que necesitamos para realizar actividades cotidianas. Sin ser conscientes de ello, esta función vital lleva asociado un impacto medioambiental. Recientes estudios han determinado que el sector agrícola es uno de los principales responsables del incremento del Nitrógeno (N) reactivo del planeta. Esto se debe en gran parte al uso de fertilizantes para aumentar la producción agraria. Este aumento de N reactivo genera impactos medioambientales perjudiciales que afectan a la calidad del agua, del aire, del suelo, de los ecosistemas y contribuye al cambio climático. En este sentido, la Unión Europea (UE) aboga por la producción y el consumo sostenible, promoviendo un uso más eficiente de los recursos naturales y de la energía.

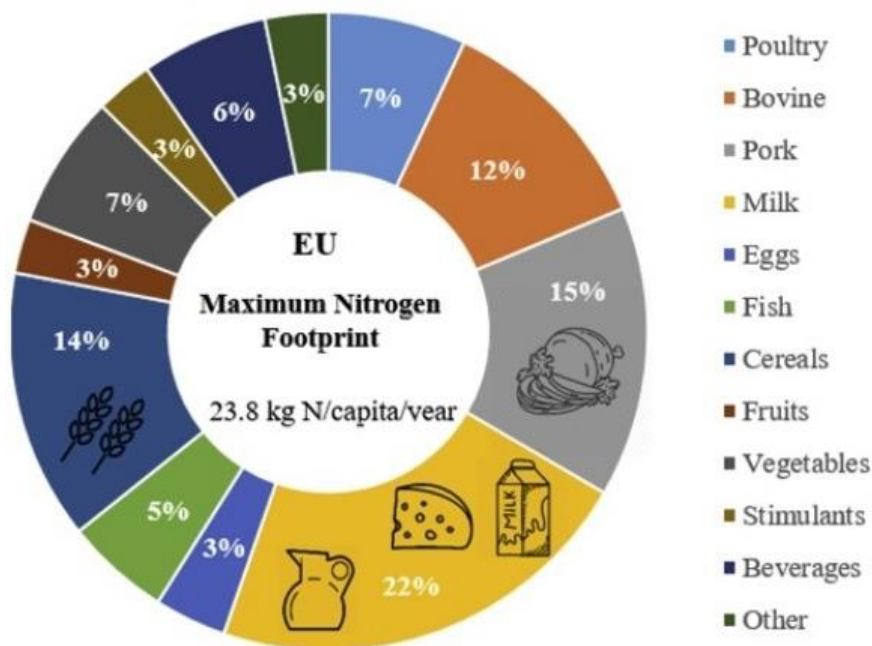


(Especies reactivas del Nitrógeno. Fuente: <http://www.n-print.org>)

Un equipo de investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, formado por Sara Martínez, Sergio Álvarez y Rubén Martínez, y la investigadora María del Mar Delgado del Departamento de Medio Ambiente y Agronomía del Instituto Nacional de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria (INIA), han llevado a cabo dos estudios en los que se cuantifica la contaminación por N, expresada por medio de la Huella de Nitrógeno (HN), producida como consecuencia de la alimentación humana (1) (2). En estos estudios se cuantifica la HN generada por el consumo de los principales alimentos y se hace patente que nuestro estilo de vida, y en particular la elección dietética que realizamos en nuestro día a día, puede influir en la HN que producimos.



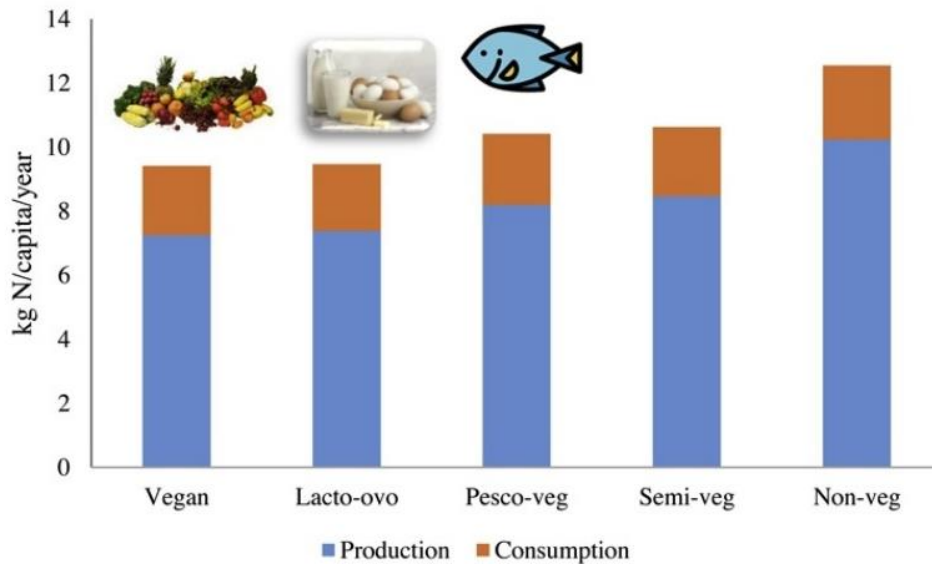
Es conocido que el N es uno de los componentes principales de las proteínas, las cuales son esenciales para nuestro organismo. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado una creciente ingesta de proteína animal a nivel global que ha contribuido a un aumento de la polución por N reactivo. Se ha calculado que cada persona de la UE genera de media, aproximadamente, 23,8 kg de N al año, siendo la leche (22%), la carne de cerdo (15%) y los cereales (14%) los alimentos que contribuyen principalmente en la HN europea.



Contribución de cada categoría de alimentos a la huella máxima de N en la UE. La categoría "Otros" incluye legumbres, patatas, oleaginosas, azúcar, frutos secos, especias y bebidas

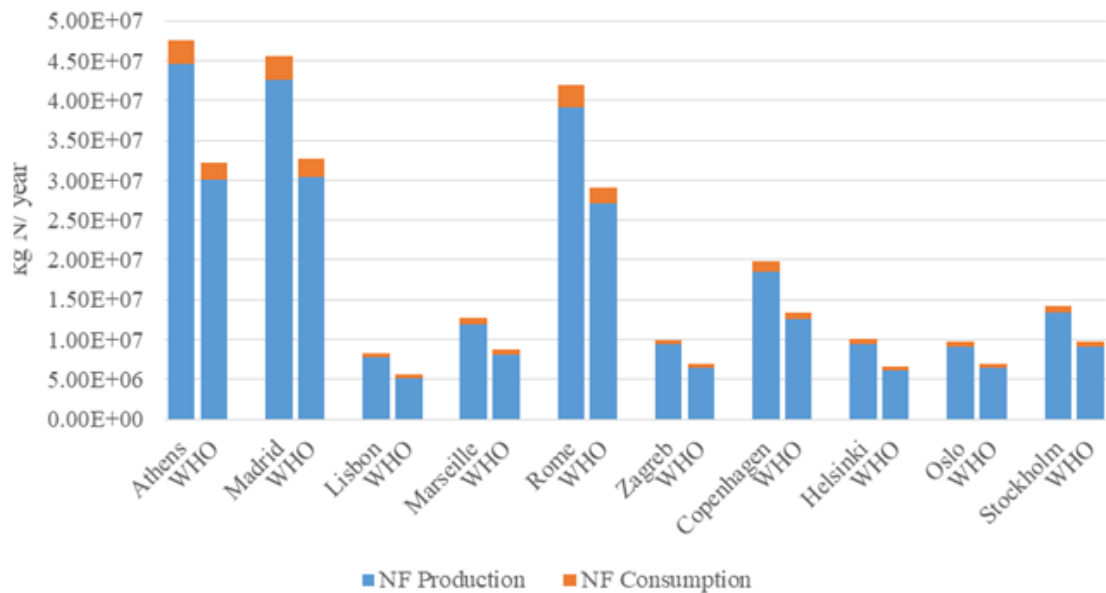
Frente a este problema, actualmente se están extendiendo de manera progresiva nuevos estilos de vida que apuestan por el bienestar animal, la salud y el respeto por el medio ambiente. Es el caso de corrientes como el veganismo y el vegetarianismo, que promueven dietas que reducen o excluyen la ingesta de productos de origen animal. Desde el punto de vista medioambiental, se ha comprobado que estas dietas llevan asociadas importantes reducciones en la HN total, siendo esta reducción de, aproximadamente, un 25% con respecto a la dieta habitual.

No obstante, cabe mencionar la controversia que se plantea por las carencias de ciertos nutrientes que estas dietas pueden producir como consecuencia de la eliminación de determinados alimentos. Por ello, desde la Organización Mundial de la Salud se han propuesto una serie de recomendaciones alimentarias para establecer una dieta saludable para que, aún sin eliminar alimentos, conseguir reducir la HN un 31% con respecto a la HN de la dieta actual evaluada en diversas ciudades europeas (1).



Huella total de N de las opciones dietéticas (2)

Total Food Nitrogen Footprint



Comparación entre las dietas actuales de las ciudades del norte y sur de Europa y la dieta saludable recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1)



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



INIA

Instituto Nacional de Investigación
y Tecnología Agraria y Alimentaria

En resumen, es preciso resaltar que nuestras acciones cotidianas y elecciones alimentarias como individuos tienen un gran impacto sobre el medio ambiente y sobre el planeta en el que vivimos. Si bien es necesario reducir el N reactivo que se genera en la producción de alimentos mediante un uso más eficiente de los fertilizantes y abonos orgánicos nitrogenados, también es nuestra responsabilidad como individuos llevar a cabo acciones para reducir nuestra HN. Algunos ejemplos de medidas que se han propuesto para reducir la HN y que están al alcance de nuestra mano son: ahorrar energía, reducir el transporte privado en la medida de lo posible y limitar el consumo excesivo de proteína animal.

La contaminación por N reactivo es una realidad que nos afecta a todos. Con el fin de paliar esta problemática tiene que existir una sinergia entre ciencia, legislación y compromiso social. La primera impulsando indicadores medioambientales, como la HN, que den visibilidad y estudien cómo cuantificar las emisiones de N reactivo. La segunda estableciendo políticas y regulaciones a nivel comunitario para limitar estas emisiones al medio ambiente y, por último, nuestro compromiso como parte de la biodiversidad de aportar nuestro grano de arena para reducir la HN del planeta.

Más información:

(1) Martínez S., Alvarez S., Martínez R., Delgado M. 2019. Food consumption contribution to nitrogen pollution of cities in Northern and Southern Europe. Sustainable Cities and Society. ISSN 2210-6707 <https://doi.org/10.1016/j.scs.2019.101655>.

(2) Martínez S., Delgado M., Martínez R., Alvarez S. 2019. How do dietary choices affect the environment? The nitrogen footprint of the European Union and other dietary options. Environmental Science and Policy. ISSN 1462-9011 <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2019.08.022>

Contacto:

prensa@inia.es

@INIA_es