

Sustainable Diets as Tools to Harmonize the Health of Individuals, Communities and the Planet: A Systematic Review. *Nutrients* **2022**, *14*, 928. <https://doi.org/10.3390/nu14050928>

Objetivo de la revisión: evaluar la literatura científica disponible para promover dietas sostenibles en la práctica profesional de los trabajadores de la salud, requiriendo lo siguiente: (1) determinar qué impacto ambiental se deriva de cada tipo de alimento, (2) identificar los beneficios para la salud y el medio ambiente derivados de una dieta sostenible, (3) identificar estrategias de promoción que favorezcan la implementación de patrones dietéticos sostenibles.

Contexto del estudio: estudio realizado por un grupo nacional vinculado especialmente a la Universidad de Sevilla. Se trata de una revisión sistemática que sigue la declaración PRISMA 2020 para garantizar la calidad metodológica.

Población de estudio: comprende 21 artículos originales publicados entre los años 2013 y 2020 e incluidos en el primer y segundo cuartil del Journal Citations Reports. Se excluyeron trabajos basados en modelos animales o modelos *in vitro* y aquellos focalizados sólo en aspectos económicos o políticos, y también los de opinión. Hay 3 artículos realizados en España (Blas et al., 2019, Fresán et al., 2018 y Sáez-Almendros et al., 2013) y una notable participación de países europeos, especialmente de autores holandeses. Irán, Japón, Canadá, Australia y Nueva Zelanda tienen representatividad. Tres estudios modelan escenarios a nivel mundial.

Novedades que plantea el artículo: 1) La reducción del consumo de carne y derivados se asocia reiteradamente con una menor emisión de gases de efecto invernadero (GEI). 2) Aunque no hay una estrategia perfecta a nivel global, la elección de la dieta sostenible más apropiada a nivel local conduce a una reducción de la mortalidad prematura igual o superior al 10% (estudio de Springman et al.). La dieta mediterránea junto con la japonesa son ejemplos de dietas sostenibles asociadas a impactos positivos sobre la salud. En España, una mayor adherencia a la misma reduciría la emisión de GEI ($\nabla 72\%$), el uso de la tierra ($\nabla 58\%$), el consumo de energía ($\nabla 52\%$) y el consumo de agua ($\nabla 33\%$). Incluso si esta adherencia fuera sólo por parte de la población universitaria, podrían observarse mejoras ambientales. 3) La sustitución de alimentos animales por aquellos de origen vegetal es una estrategia ampliamente propuesta. Sin embargo, el consumo de carne está arraigado culturalmente, y debido a esta circunstancia algunos autores apuestan por educar en el consumo de alimentos de origen animal, priorizando la calidad. En general, se recomienda la elección de pescados y aves. No obstante, hay suficiente evidencia científica para afirmar que una dieta vegetariana es saludable y además, sostenible. El ámbito escolar es un punto estratégico para la promoción de las dietas sostenibles.

Limitaciones del estudio. Limitaciones metodológicas: sólo 6 estudios eran observacionales, principalmente transversales, y frecuentemente usaban datos generados de encuestas y datos secundarios. Existe riesgo de sesgo de los estudios basados en modelos con carácter predictivo a

Sustainable Diets as Tools to Harmonize the Health of Individuals, Communities and the Planet: A Systematic Review. *Nutrients* **2022**, *14*, 928. <https://doi.org/10.3390/nu14050928>

partir de datos secundarios. Además, este tipo de estudio no tiene en cuenta los factores culturales que afectan a la aceptación del patrón dietético propuesto. Sin embargo, dichos estudios son plausibles cuando se trata de problemas de salud mundial debido a la magnitud de los hechos estudiados. Hay variables que se escapan de los análisis, por ejemplo, aunque se ha demostrado que la producción de carne tiene un mayor coste medioambiental que la producción de vegetales, comer carne producida localmente puede ser más sostenible que comer verduras importadas del otro hemisferio.

Aplicabilidad clínica del estudio: familiarizarnos con el concepto de dieta sostenible, defendida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Hay escasa evidencia de la inclusión de la dimensión de sostenibilidad en las recomendaciones dietéticas realizadas por los diferentes profesionales sanitarios.

Perspectivas de investigación derivadas del estudio: es un punto de inicio para considerar el impacto de la sostenibilidad en los *outcomes* clínicos de los estudios en nutrición.

Opinión personal del estudio. Se trata de un trabajo extenso, con sus limitaciones, que aborda un tema actual y complejo con objetividad. Los resultados se presentan de manera clara según los objetivos planteados. No obstante, en el apartado de impacto de las dietas sostenibles sobre la nutrición/salud muchas veces sólo se describe el tipo de dieta, los cambios en la misma y poco el impacto propiamente dicho sobre la salud. En el caso del estudio de la dieta mediterránea, sus beneficios a nivel de prevención, son ya conocidos. Considero que la promoción de una dieta sostenible debería ser fácil en nuestro país, pues es en definitiva consiste en regresar a nuestras raíces dietéticas.

Conclusiones principales del estudio. La dieta occidental es dañina para la salud y para el planeta. El consejo nutricional debería enfocarse a una dieta basada en productos de origen vegetal. La proteína de origen animal se podría consumir en pequeñas cantidades y en función de las necesidades individuales, priorizando las aves y el pescado y la calidad del producto cárnico. Este cambio podría reducir significativamente la morbilidad global asociada a las enfermedades crónicas a la vez que el impacto medioambiental. También se trata de consumir productos frescos, de temporada, localmente producidos y mínimamente empaquetados. Estos cambios a menudo sólo suponen regresar al modelo de dieta tradicional. Pensar en una dieta sostenible consiste en integrar los conceptos de alimentación, salud y medioambiente. Hay que promocionarla desde el ámbito escolar e ir adaptándola según edad, sexo y estado de salud.