

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

Alimentació i sostenibilitat



Alba Vigó

TÈCNIC SUPERIOR EN DIETÈTICA

El medi ambient té un impacte directe sobre la salut de les persones. Començant per l'aire que respirem i l'aigua que bevem, però també la qualitat dels aliments que mengem, així com la seva producció. Aquests factors de risc representen més d'un 25% de la morbi-morbilitat mundial. Una xifra elevada si tenim en compte que són factors modificables, és a dir, que podem fer canvis per tal de prevenir-los.

Un 30% de la contaminació ambiental és el resultat de les decisions que prenem a l'hora de menjar, ja que durant la producció de segons quin tipus d'aliments es generen residus que fan elevar-ne els nivells. És el cas de la macro producció ramadera a les macro granges, la qual converteix aquest sector en una autèntica fàbrica de gasos d'efecte hivernacle.

Un altre aspecte important, que no sempre es té en consideració, és la utilització de la superfície agrícola per a la producció de pinsos per alimentar el bestiar. La deforestació de zones boscoses,

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

juntament amb la despesa de litres i litres d'aigua per regar els terrenys cultivats forma un cicle viciós que perjudica, d'alguna manera o altra, la sostenibilitat del planeta.

Tot i així, durant el confinament de l'any 2020, el consum de carn va augmentar a la majoria de llars i es preveu que segueixi creixent en el pròxims anys. Per tant, si volem contribuir a un canvi de tendència, una de les mesures que podem adoptar es reduir el consum d'animals i avançar cap a una dieta basada en aliments d'origen vegetal. Però, per on comencem? Un primer pas pot ser el de substituir una ració de carn per una de llegums a la setmana.

La recomanació ens arriba com a resultat d'estudis de la mà d'organitzacions i experts en la matèria, que conclouen que produir un quilo de proteïna a partir de les lleguminoses requereix 18 vegades menys de terra, 10 vegades menys d'aigua, 9 vegades menys de combustible, 12 vegades menys de fertilitzants i 10 vegades menys de pesticides que produir un quilo de proteïna a partir de la carn. Aquest últim, a més a més, genera de 5 a 6 vegades més de residus (fems).

Aquest canvi en el patró d'alimentació suposaria una reducció significativa de la petjada ambiental a nivell global i s'hauria de promoure entre la població per reduir també la prevalença de malalties no transmissibles, sobretot, les cardiovasculars.

En resum, el missatge és el següent: disminuir el nostre (elevant) consum d'aliments d'origen animal pot ser una eina viable i eficaç per mitigar el canvi climàtic i millorar la salut pública.

Recull d'articles en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges