

Artículo especial

Declaración de Madrid por la nutrición y la cultura alimentaria en el siglo XXI

Madrid, 24-27 de octubre de 2018

Somos conscientes de que no estamos globalmente en el mejor momento en varios ámbitos de la nutrición; que no hemos sido capaces todavía de vencer el problema del hambre y la desnutrición y que, al mismo tiempo, nos enfrentamos al problema de la obesidad, más frecuente entre los más desfavorecidos en términos de educación y equidad social. La alimentación y estilos de vida se han convertido en una causa fundamental de factores de riesgo, enfermedades y de patologías —obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes— que tienen como consecuencia no solo un empeoramiento en la salud de los ciudadanos y su calidad de vida, sino que también generan unos elevados costes económicos en la atención sanitaria.

Por otro lado, comer es también un placer y la resultante de una riquísima herencia sociocultural y patrimonial como son los hábitos alimentarios, entendidos no solo como la frecuencia de consumo de alimentos, sino también como la forma en la que estos alimentos se producen, elaboran, transportan y consumen y, por ello, Gastronomía y Nutrición pueden y deben entenderse e imbricarse ahora más que nunca. Consideramos que la Dieta Mediterránea, en su más amplia expresión, gastronómica, cultural, alimentaria y nutricional debe ser no sólo promovida, sino defendida de forma proactiva por los poderes públicos y la sociedad en general, de manera urgente y comprometida.

La presente Declaración, por tanto, reconoce y pone en valor lo que la cultura mediterránea ha aportado al mundo, desde Grecia hasta nuestros días, un modelo de libertad en lo político, en lo social, en lo artístico, en lo cultural, en la alimentación, y en los singulares estilos de vida. Constituye un verdadero legado patrimonial, que tenemos la obligación de preservar y promover a muy diferentes niveles. En definitiva, se trata de recuperar las esencias y las tradiciones de la Dieta Mediterránea, trasladándolas a un esquema contemporáneo con la ayuda de las nuevas tecnologías. Igualmente, se debe promocionar la preparación y realización de las comidas en familia, para mejorar los hábitos alimentarios y contribuir a desarrollar los hábitos culinarios, y a que las comidas sean un momento placentero, de encuentro y de salud. Es decir, que se estudien y protejan en todo lo posible los aspectos sociales de nuestro modelo alimentario por excelencia. Invoca, además, la necesidad de establecer medidas a muy diferentes niveles que supongan cumplir con la afirmación de que “comer bien y de

forma saludable y sostenible no significa necesariamente comer caro”.

Se solicita que se favorezca y reconozca, a través de diferentes acciones, la producción alimentaria sostenible, variada, de calidad y en cantidad suficiente. Se requiere un fortalecimiento de los esfuerzos para evitar el desperdicio de alimentos a nivel industrial, en el ámbito de la restauración colectiva, de ocio, y en los hogares, utilizando estrategias combinadas de campañas comunicacionales y legislación específica. Al mismo tiempo, considera el etiquetado como parte esencial en la promoción de una información nutricional clara, completa y veraz que permita realizar al consumidor una elección responsable y adecuada de alimentos y bebidas, con el objetivo final de garantizar una alimentación diaria correcta, debiendo estar armonizado para todos los países miembros de la Unión Europea.

La monitorización del patrón de adherencia revela, sin embargo y de manera preocupante, que las poblaciones mediterráneas se han alejado progresivamente de este sistema alimentario, sobre todo entre los más jóvenes, que debieran ser el objetivo preferencial en las campañas y acciones de concienciación, educación y capacitación. La causa de esta erosión progresiva de nuestro modelo alimentario viene en gran medida determinado por crecimiento del modelo alimentario occidental, con una clara tendencia globalizadora.

Entiende que la educación alimentaria- nutricional consiste en formar a los ciudadanos en lo concerniente a la relación entre alimentos, sostenibilidad alimentaria y salud. Por ello, destaca que debe contar con la participación de las familias, la comunidad docente, los canales de información y todos los profesionales involucrados en la educación y la salud. En este sentido, se insta a las Administraciones, con diferentes responsabilidades, a incorporar al sistema educativo de manera definitiva los conocimientos y las habilidades relacionadas con la alimentación, nutrición, la gastronomía y la educación del gusto, y siempre en sintonía con la evidencia científica del modelo de Dieta Mediterránea en todas sus manifestaciones. Además, y a pesar de su importante función educativa, en la mayor parte de los casos, el comedor escolar no se contempla en el proyecto educativo del centro, situación que debería revertirse con carácter de urgencia.

Una educación adecuada en materia de alimentación y nutrición evitaría el confusionismo existente en todo lo

relacionado con esta materia, acentuado, a veces, por las discrepancias que puedan existir entre algunos expertos y, en la mayoría de los casos, por la forma incompleta y contradictoria en que los conocimientos y avances científicos llegan a las personas, a menudo a través de las redes sociales. Plantea igualmente la necesidad de generar mensajes y recomendaciones responsables por parte de los profesionales de la salud, sin ánimo de crear mundos alternativos o de imposible cumplimiento por parte de la población, a quien se genera desconfianza en el sistema y en otras prescripciones de salud.

Reconoce que determinados hábitos y conductas sociales influyen de manera negativa en una correcta alimentación y calidad de vida. Entre otros, podemos destacar: la obsesión por adelgazar (que conlleva graves trastornos alimentarios y mentales), el hábito tabáquico, el sedentarismo y la ingestión excesiva de alcohol, entre otros, y de manera especial entre los más jóvenes.

Considera que la alimentación en el entorno laboral no ha sido suficientemente tratada, a pesar de su reconocida y creciente importancia. Pide, por ello, mayor sensibilización al sector empresarial sobre la oportunidad de intervenir fomentando una alimentación saludable junto a otros estilos de vida entre sus trabajadores, e igualmente una adecuación de la legislación relacionada con los comedores en centros de trabajo a la realidad actual, como por ejemplo con el creciente número de trabajadores por turnos o con requerimientos especiales por motivos de salud.

Debe hacerse un reconocimiento del papel destacado y de la responsabilidad que tiene la industria y la distribución alimentaria, así como la alimentación institucional y de ocio en la evolución de la situación alimentaria y nutricional de la población. En este sentido, pide que se incrementen aún más las acciones para la mejora de la composición cualitativa y procesado de los alimentos, de manera

especial en relación con el contenido energético, de grasas saturadas y trans, azúcares, y sal, fundamentalmente en los denominados alimentos ultra procesados.

Señala que la práctica deportiva y la actividad física deben ser reforzadas en todas las etapas educativas, incluida la universitaria; pero fundamentalmente solicita el compromiso de llevar acciones a muy diferentes niveles, que faciliten llevar a cabo una vida activa y social, característica del entorno mediterráneo.

Solicita la aplicación de políticas públicas urbanas que aborden la seguridad alimentaria y nutricional, así como la salud ambiental, y unos entornos más facilitadores para su puesta en marcha y sostenibilidad.

Considera imprescindible fomentar e invertir en investigación en nutrición, tanto básica como aplicada, como garantía de contar con evidencia científica suficiente que permita establecer una política alimentaria y nutricional adecuada para los ciudadanos. Ruega, en definitiva, aumentar la importancia de la nutrición y la cultura alimentaria en las estrategias, las políticas, los planes de acción y los programas nacionales para garantizar una alimentación saludable, satisfactoria y sostenible, durante todo el ciclo vital, y con especial atención a los grupos más vulnerables de población, como los niños, las personas mayores o personas con necesidades especiales.

La presente Declaración de Madrid NUTRIMAD 2018 debe considerarse como un compromiso firme de la sociedad en su conjunto, para conseguir una mayor calidad de vida, una sociedad más feliz y un envejecimiento positivo, activo y saludable, en la generación presente, pero de manera muy especial, en las generaciones venideras.

*En Madrid a 27 de octubre de 2018,
con motivo del IV World Congress of Public Health
Nutrition y el XII Congreso de la Sociedad Española de
Nutrición Comunitaria (SENC), NUTRIMAD 2018.*