

Alimentación y salud

Comemos peor a pesar de la oferta cada vez más amplia de alimentos

El cambio de hábitos asociado a la *vida moderna*, la agricultura industrial y el control de la alimentación por una decena de transnacionales deteriora la calidad de nuestros alimentos y amenaza nuestra salud.



Cada vez comemos peor

El ritmo de vida acelerado de las zonas urbanas, unas ciudades pensadas para el coche, y el continuo bombardeo de la publicidad están llevando a un cambio drástico en nuestros hábitos alimentarios. Platos precocinados llenos de aditivos y conservantes y frutas y verduras producidas con cantidades masivas de agroquímicos y transportadas desde la otra punta del planeta sustituyen a las lentejas de la abuela. La variedad de alimentos que nos ofrecen los grandes hipermercados es cada vez mayor, pero cada vez comemos peor.



Cambios en la dieta mediterránea

En los últimos años en España ha aumentado el consumo de carne y la proporción de grasas saturadas (las grasas malas para la salud: asociadas al cáncer, a las enfermedades de corazón y a otras enfermedades crónicas), y ha disminuido la de los alimentos ricos en fibra a favor de los carbohidratos refinados (sacarinas). En consecuencia, nuestra dieta es ahora menos mediterránea que antes: menos saludable y con mayores riesgos de obesidad y otros trastornos.



El preocupante control industrial de la alimentación

En la actualidad una decena escasa de transnacionales ejercen un monopolio preocupante sobre la producción y el abastecimiento de alimentos. En un mundo globalizado estas empresas venden caro y compran cada vez más barato, arruinando a millones de agricultores y generando crecientes problemas de deterioro de la calidad de nuestros alimentos.



La agricultura industrial envenena nuestra salud

Los residuos de los plaguicidas utilizados en la agricultura intensiva pasan a la cadena alimentaria. Entre un 80 y un 100% de la población española presenta en sus tejidos concentraciones detectables de DDE, PCB, hexaclorobenceno o lindano, que pueden causar efectos graves en la salud, como cáncer, esterilidad, inmunodeficiencia o disfunciones hormonales.



Ganadería industrial: vacas locas y otros problemas

Las granjas industriales son verdaderas fábricas de animales, en las que el ganado se cría hacinado, sometido a una tremenda explotación y estrés. Estas condiciones favorecen la propagación de bacterias dañinas como *Escherichia coli* y *Salmonella*, que pueden pasar a los alimentos. Para prevenir epidemias y forzar el engorde se atiborra al ganado de antibióticos, una práctica que según la Organización Mundial de la Salud está contribuyendo al desarrollo de cepas resistentes de tuberculosis y otras enfermedades, cada vez más difíciles de tratar. El mal de las vacas locas, que ha causado la muerte de más de un centenar de personas y amenaza a otras muchas, es consecuencia de una cría de ganado intensiva que intenta a toda costa abaratar costes de producción. Las recientes epidemias de gripe aviar en las granjas de pollos de Hong Kong son un aviso de que estas fábricas de animales pueden provocar una verdadera pandemia.

