

La Organización Mundial de la Salud vuelve a darnos la razón

Como recomienda la OMS, en los comedores de los colegios de la Fundación FUHEM venimos reduciendo el consumo de carne en los últimos cursos a cantidades más saludables

Abel Esteban. Equipo técnico “Alimentando otros modelos”. Garúa S. Coop.

Será muy difícil encontrar algún lector/a que no se hiciera eco, hace varias semanas, de la noticia de que el consumo excesivo de carne, tanto las rojas como especialmente las procesadas (*bacon*, salchichas, etc.), se relacionan con algunos tipos de cáncer. Esta vez la noticia no venía de alguna de las familias o personal de la Fundación que siempre están hablando de “alimentación saludable y ecológica” –disculpá si a veces resultamos un poco “cansinos/as”-, sino de la mismísima Organización Mundial de la Salud (OMS). En concreto, el organismo vinculado a la OMS que estudia la peligrosidad de los posibles cancerígenos, el IARC, ha clasificado las carnes procesadas en la misma categoría que el tabaco, el arsénico o el amianto: aquellas sustancias sobre la que existe la suficiente evidencia científica para afirmar que causan cáncer. Las carnes rojas –cerdo, ternera, cordero-, las ha clasificado en cambio como sustancias que son “probablemente cancerígenas para humanos”. En el primer caso, su peligrosidad está relacionada con su contenido en aditivos como nitritos (habituales en embutidos) o su forma de preparación (ahumados) o cocinado (barbacoas). En las carnes rojas se relaciona con su contenido de grasas poco saludables. Con lo que nos gusta la carne... ¡menuda faena!

Dejando a un lado las consideraciones éticas de muchas personas vegetarianas, más que legítimas, podemos estar tranquilos los y las carnívoras: no se trata de dejar de comer carnes, si no de reducir su consumo a cantidades saludables (¡y sostenibles!), y de elegir productos de mayor calidad. Los/as más mayores, a poco que hagan memoria, recordarán cómo ha crecido el consumo de carnes, huevos, lácteos... en las últimas décadas. Rectificar es de sabios y sabias.

Dicha reducción es precisamente lo que venimos haciendo en los comedores escolares en los últimos años, y en especial, desde que pusimos en marcha el proyecto “Alimentando otros modelos”. Ya en el curso 2013-14 revisamos los menús escolares para reducir algún día de consumo de carne o pescado (y es que el consumo de algunos pescados también se debe limitar en infancia y embarazadas). Y como sabéis, en este curso hemos introducido un día al mes sin proteína animal, en el que legumbres, cereales y vegetales aportan todos los nutrientes necesarios, a la par que reducimos el consumo de carne y pescados... tal y como recomienda la OMS.

Pero no sólo “vamos por delante” de la OMS en el tema de las carnes. Desde el curso pasado todas las verduras y hortalizas, legumbres y cereales (menos el pan) de nuestros comedores son de producción ecológica. Y esto significa que para su producción no se han utilizado agrotóxicos como los herbicidas, que en el caso de la agricultura convencional, permanecen en los alimentos en dosis muy bajas, pero que se acumulan a lo largo de nuestra vida.ⁱ Pues bien, la OMS también declaró este año el glifosato, el herbicida más utilizado en todo el planeta, y otros 4 pesticidas químicos como “probablemente cancerígenos para humanos”.ⁱⁱ Y no son los primeros: en las últimas décadas, otros agrotóxicos utilizados masivamente en la agricultura se han prohibido por sus efectos sobre la salud y el medio ambiente.

Sabemos que los cambios en los comedores escolares no coinciden con los hábitos o preferencias alimentarias de muchas familias y alumnos/as, y por lo tanto debemos avanzar

poco a poco, y sobre todo, explicando muy bien las motivaciones para de dichos cambios. Entre éstas está una alimentación más saludable, pero no solo. Como explicamos recientemente en una comunicación a las familias, reducir el consumo de carnes o la producción ecológica de vegetales también reducen los impactos de nuestra alimentación sobre los ecosistemas: menor deforestación, consumo de combustibles fósiles y agua, emisiones de gases de efecto invernadero, o contaminación de suelos, ríos o acuíferos. Menús más saludables para un planeta más saludable, para un futuro con ecosistemas que nuestros descendientes puedan conocer y disfrutar, al igual que hacemos las personas adultas en el presente.

Así que si vuelve salir el tema entre amistades o en alguna tertulia de sobremesa, es vuestra oportunidad para sacar pecho: en nuestros colegios llevamos meses avanzando en ese sentido.

Más información sobre la declaración de la OMS:

- Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. OMS, Octubre 2015.
- La OMS planea introducir el beicon y las salchichas en la lista de cancerígenos. periodismo-alternativo.com, 24/10/15
- La insostenibilidad del modelo de la industria cárnica. La carne: más allá del cáncer. Javier Guzmán, 27/10/15, El salmón contracorriente.

ⁱ [Casi la mitad de los alimentos en Europa contienen restos de pesticidas. Diario el Mundo, 12/03/2015.](#)

ⁱⁱ <http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045%2815%2970134-8/abstract>