

## Alimentació Saludable, tema de la 4a Universitat d'Estiu de Mercabarna

### **El 78% dels espanyols vol cuidar-se**

- **Un 74% consumeix proximitat però un 69% menja aliments importats**
- **L'alimentació canvia els efectes de la genètica**

Barcelona, 6 juliol de 2022.- Mercabarna va tancar ahir a la tarda la 4ª Universitat d'Estiu, dedicada enguany a l'Alimentació Saludable. Una temàtica que ha centrat les ponències i debats al polígon alimentari durant tres dies, del 4 al 6 de juliol, i que ha reunit unes 200 persones entre representants institucionals, experts en la matèria, professionals del sector agroalimentari i estudiants. Al llarg de les diferents jornades, s'han tractat des de les diferents tendències alimentàries actuals fins a com garantir una dieta saludable per a tots els ciutadans, passant per la importància de l'alimentació en la salut o la relació entre emergència climàtica, educació i alimentació.

#### **El 45% menja aliments poc saludables**

El director de l'Àrea d'Alimentació de **Kantar Worldpanel**, **Joan Riera**, ha presentat la ponència "Com és el consumidor del 2022 a Espanya", mostrant algunes de les últimes dades obtingudes dels estudis elaborats per la consultora.

El 69% de la població espanyola viu fora de les grans ciutats, al 50% de les llars hi viuen persones de més de 50 anys, el 45% dels individus no fan esport ni un sol dia a la setmana i el 45% menja productes catalogats com a pocs saludables (amb greixos saturats i sucre) més de 3 cops per setmana.

#### **El consum d'aliments ecològics s'ha estancat**

Segons Riera, a part de la comoditat o la conveniència, la salut és cada cop més important per als espanyols, però es busca de maneres diferents. El 63,1% de la població vol cuidar-se, però uns ho manifesten fent esport, altres menjant bé, altres consumint aliments ecològics i la tendència que més creix és la dels qui busquen productes *plantbased* com a substituïts de la carn. També hi ha un 15,2% que vol cuidar-se però no pot, i un 21,7% que manifesta no voler cuidar-se.

#### **Augmenta la compra de productes Premium, de proximitat però s'estanca la d'ecològics**

La compra de productes premium d'alimentació creix un 10% del 2015 al 2021 i més si aquests són de proximitat. No obstant, tot i que el 73,5% dels consumidors espanyols diuen que consumeixen aliments de proximitat, també hi ha un 69% que decideix comprar kiwis importats d'altres països (perquè són saludables) i el 40% adquireix

marques de distribuïdor (perquè són més econòmiques), de les quals no se sap la procedència. El consum d'aliments ecològics s'ha estancat.

### **Cinc factors per garantir una dieta saludable a tot el món segons la FAO**

Una altra de les conferències destacades de la Universitat d'Estiu ha estat la de l'economista de la **FAO Cindy Holleman**, que ha explicat que hi ha 3 mil milions de persones al món que no poden permetre's una alimentació saludable. "La Covid, les recessions econòmiques, la crisi climàtica, els conflictes internacionals i el cost de les dietes saludables estan agreujant molt més aquest problema", ha afirmat Holleman. La representant de la FAO ha advertit que aquesta problemàtica s'agreujarà molt en els propers anys, si no es prenen mesures decidides, i constituirà un dels grans problemes internacionals amb conseqüències molt greus que afectaran tots els països del món".

L'economista de la FAO va apuntar 5 factors que són necessaris per transformar els sistemes alimentaris: la integració de les polítiques humanitàries, de desenvolupament i consolidació de la pau en les zones afectades per conflictes; augmentar la resiliència climàtica dels sistemes alimentaris; enfortir la resiliència dels més vulnerables a les crisis econòmiques; intervenir en les cadenes de subministrament alimentari per reduir el cost dels aliments nutritius; abordar la pobresa i la desigualtat estructurals assegurant que les intervencions són inclusives i favorables als pobres i enfortir els entorns alimentaris, tot canviant els comportaments dels consumidors per promoure patrons dietètics amb impactes en la salut humana i el medi ambient.

"A més, és molt important -va afirmar Holleman- portar a terme polítiques i inversions coherents entre els sistemes agroalimentaris, ambientals, de salut i de protecció social, i que els governs i institucions, així com la tecnologia, el bigdata i les innovacions facin d'acceleradors".

### **La Dieta Mediterrània, la més saludable del planeta**

Una altra de les intervencions destacades durant la Universitat d'Estiu de Mercabarna va ser la del **doctor Ramon Estruch**, consultor del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Clínic de Barcelona i investigador de Risc Cardiovascular, Nutrició i Envel·liment de l'Institut de Recerca Biomèdica August Pi i Sunyer.

Estruch va explicar que a Espanya dos milions i mig de persones i el 5% de les famílies tenen inseguretats alimentària i que aquesta és una tendència creixent. A més, 2 de cada 3 adults i 1 de cada 3 nens tenen excés de pes i 1 de cada 10 infants té obesitat. "La dieta, va afirmar el doctor, és un dels factors desencadenants de més malalties al món".

Estruch va expressar que, fins ara i des de fa molts anys, la dieta que s'ha demostrat científicament com a més saludable al món és la Mediterrània, reduint una mica la carn vermella però sense abolir-la, ja que és necessària per a l'organisme humà. L'investigador va dir que mai és tard per canviar l'alimentació. "Tinguis l'edat que tinguis

-va explicar- els estudis científics avalen que una bona alimentació disminueix, per exemple, el risc de patir malaltia cardíoc-bascular o ictus i malalties derivades de l'excés de glucosa a la sang”.

Així mateix, Estruch va afirmar que “l'alimentació canvia l'efecte de la genètica, gràcies a l'epigenètica (influència de les condicions mediambientals en els gens) i, per tant, pot reduir el risc a patir les malalties esmentades i moltes altres encara que els nostres avantpassats ens hagin passat la propensió”.

Algunes de les taules rodones i els temes de debat que han despertat més interès al llarg de la Universitat d'Estiu han estat els vinculats a l'educació alimentària i a les iniciatives per a una distribució més sostenible i justa.

**Més informació:**

Roser Lapuente, Cap de Mitjans de Comunicació

TI: 93 556 35 08/93 556 30 00/610 59 50 24; [lapuente@mercabarna.cat](mailto:lapuente@mercabarna.cat)