



Viaje al centro de la alimentación que nos enferma

Dossier de prensa de la campaña Dame Veneno

- El informe de la campaña pone de manifiesto que **90.000 personas mueren al año en el Estado español por enfermedades relacionadas con la alimentación insana**
- **Las mujeres y las familias con menos ingresos son las que sufren con mayor intensidad los efectos del exceso de azúcares añadidos, sal y grasas insalubres**
- **Junto con la campaña, se ha creado la Alianza por una Alimentación Saludable, formada por organizaciones de distintos ámbitos**

La evidencia científica es incuestionable: la alimentación insana nos está enfermando y es lo que más nos enferma. ¿Qué ha ocurrido con nuestra dieta para que los alimentos, más que una fuente de nutrientes, puedan ser causa de enfermedad? La causa es el excesivo consumo de alimentos procesados, cargados de sal, azúcares añadidos y grasas insalubres. **Dame Veneno**, la nueva campaña de **VSF Justicia Alimentaria Global** contra la comida que nos enferma, pretende dar la voz de alarma para que la sociedad sea consciente del deterioro de la salud y la calidad de vida que se ha producido en el Estado español por culpa del actual sistema alimentario.

El **informe «Viaje al centro de la alimentación que nos enferma»** explica cómo el consumo de alimentos procesados con exceso de azúcares añadidos, sal y grasas insalubres es el primer factor de pérdida de salud y causa de enfermedades.

Solo en el Estado español, cada año mueren 90.000 personas por enfermedades relacionadas con la alimentación insana. De hecho, se le pueden atribuir entre un 40-55% de las dolencias cardiovasculares, un 45% de los casos de diabetes y entre un 30-40% de algunos tipos de cáncer, como el de estómago y colon. La suma de estas tres enfermedades da como resultado 6 millones de enfermos en todo el mundo cuyo principal factor de riesgo ha sido la alimentación insana¹.

¹ Datos obtenidos del Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), la mayor base de datos independiente. Dichos datos proceden de fuentes oficiales y de publicaciones científicas, son recopilados y analizados por un consorcio de más de 1.600 investigadoras e investigadores en 120 países, se obtienen de más de 300 enfermedades y lesiones en 188 países y están desagregados por edad y sexo, desde 1990 hasta la actualidad, lo cual permite comparaciones en el tiempo, a través de grupos de edad y entre poblaciones.



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

Desde el punto de vista económico, estas tres enfermedades en su conjunto suponen casi el 20% del gasto sanitario anual en el Estado español. Dicho de otro modo, 1 de cada 5 euros que gasta la sanidad pública en el Estado se invierte en tratar de curar la enfermedad que genera, entre otros factores, la alimentación insana. Sin embargo, las Administraciones públicas, en su gran mayoría, permanecen en un estado de parálisis. Las políticas públicas para garantizar una alimentación saludable y proteger nuestra salud son el gran ausente.

Por todo esto, desde la campaña Dame Veneno se ha impulsado la creación de la **Alianza por una alimentación saludable**, una iniciativa pionera en el Estado en la que organizaciones de defensa de los consumidores, del mundo de la salud, agrarias, ecologistas y diversas AMPA y ONG se unen para afrontar esta problemática desde una perspectiva jamás abordada y aportar alternativas desde cada uno de sus ámbitos. La Alianza por una alimentación saludable, que se presenta el mismo día del lanzamiento de la campaña, está compuesta por:

La Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS), la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), la Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG), la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), MedicusMundi, Amigos de la Tierra, Ecologistas en Acción y VSF Justicia Alimentaria Global

La alimentación insana: un problema global

El incremento de las enfermedades asociadas a la alimentación insana es un fenómeno global. Por un lado, en los países pertenecientes al denominado *Norte Global*, la prevalencia de estas enfermedades y la extensión de la alimentación procesada insana son muy elevadas. Por otro lado, si miramos al Sur Global, países donde el capitalismo —también el alimentario— está creciendo a un ritmo acelerado, vemos que la epidemia de la alimentación excesivamente alta en azúcares, grasas y sal, vehiculada a través de los alimentos procesados, está experimentando un crecimiento exponencial. Además, en estos países el gradiente social es aún más acentuado que en el contexto europeo, tanto en lo referente a la clase social como a nivel de género y de afectación de la población infantil.

A modo de ejemplo, según se detalla en la investigación realizada para elaborar el informe, en los países latinoamericanos la mala alimentación no es una lluvia constante, como en el caso europeo, sino un tsunami. Por dicha razón, la Organización Panamericana de la Salud se muestra aún más dura que la OMS respecto a la



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

alimentación procesada, la agricultura industrial y las grandes corporaciones agroalimentarias.

Cabe destacar que a nivel mundial, las ventas de **productos ultraprocesados** han aumentado un 43,7% en solamente trece años (de 2000 a 2013), con diferencias importantes entre las regiones. Algunos mercados (Europa Occidental y Norteamérica) están ya absolutamente invadidos por este tipo de alimentos, mientras que en el resto están creciendo de manera alarmante. En el Estado español, el 70% de la dieta se basa en productos procesados.

Según los últimos datos del estudio Global Burden of Disease (Carga mundial de morbilidad), publicado recientemente en *The Lancet*², una dieta inadecuada es el factor de riesgo que más problemas causa en nuestra salud y es responsable del 21% de las muertes evitables. Dicho de otro modo: casi 1 de cada 4 personas en el mundo muere a causa de una dieta inadecuada y dicha muerte podría ser evitable.

¿Cuáles son las causas de la alimentación insana?

La alimentación insana no es un problema individual. Se trata de una pandemia cuyas principales causas son sistémicas y estructurales. **No existe una razón única que explique la actual epidemia de alimentación insana. Es la combinación de una serie de factores, pero el más importante de todos es, sin duda, el cambio de nuestro patrón alimentario**, que ha supuesto un incremento muy significativo del consumo de alimentos con alto contenido de grasas insanas, azúcares añadidos y sal. En el Estado español ha aumentado el consumo de estos tres componentes críticos entre un 40-70% (en función del nutriente). Actualmente, el 70% de nuestra dieta se basa en alimentos procesados. Y no estamos hablando de procesos de manipulación tradicionales como el corte en rebanadas, deshuesado, picado, pelado, trituración, corte, limpieza, desgrasado, descascarillado, molido o refrigeración, ni de otros procesados mínimos, sino de la **predominancia de productos con ingredientes añadidos con el fin de alterar sus cualidades organolépticas** (sabor, aspecto y textura) **o sus características de conservación, transporte, almacenado o precio.**

Además, las corporaciones alimentarias se han convertido en un agente poderosísimo con enorme capacidad de condicionar el sistema de producción y consumo alimentario. Su enorme peso también influye de manera notable en las decisiones políticas, habiéndose convertido en uno de los principales lobbies en el mundo y también en el Estado y el resto de Administraciones.

Sin agricultura no hay comida

² [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60692-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60692-4/fulltext)



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

La progresiva industrialización de nuestros alimentos es un factor, pero también lo son la **progresiva desconexión entre la población y los alimentos, su origen, variedad, temporalidad, cocina y cultura, combinado con un sofisticado uso constante de promoción y persuasión por parte de las grandes corporaciones alimentarias.**

Nuestra dieta ha cambiado y hoy en día consumimos un exceso de azúcares, grasas insalubres y sodio. Estos ingredientes críticos viajan a través de la alimentación procesada. En el Estado español se ha incrementado muy considerablemente el consumo de dichos ingredientes, a pesar de que la inmensa mayoría de la población sabe que hay que reducirlos. Esta aparente contradicción es el resultado de uno de los grandes trucos de magia de la industria alimentaria: están en todas partes, pero nadie los ve. Son los ingredientes B, están en la sombra.

La industrialización de la alimentación significa que la mayor parte de nuestros alimentos ya no vienen del campo. La predominante dieta insana y la desaparición de los sistemas alimentarios locales de base campesina son las dos caras de la misma moneda.

Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada. Ahora es la gran industria alimentaria la que fabrica los alimentos y los procesa con una buena carga de componentes insanos. En el ámbito de la distribución, las grandes cadenas se han adueñado de la comercialización. Todo esto significa que se han abandonado los circuitos cortos de producción, comercialización y consumo alimentario.

En el marco de la II Conferencia Internacional sobre Nutrición organizada por la FAO y la OMS, que tuvo lugar en Roma a finales de 2014, ambas organizaciones señalaron que **la principal causa de la situación alimentaria del mundo y la vulneración constante del derecho humano a una alimentación adecuada es el fracaso del actual sistema agroalimentario**, generador no solo del alarmante estado alimentario del mundo, sino también de otros efectos altamente negativos, tanto **sociales** (impacto en las poblaciones rurales, especialmente en las mujeres, desequilibrios territoriales, impactos sobre la cultura de las sociedades) como **ambientales** (cambio climático, pérdida de biodiversidad, contaminación de las aguas, erosión de los suelos).

De ahí que ambas organizaciones hicieran un llamamiento a los Estados y Administraciones de todo el mundo para que reconozcan **el papel de la agricultura familiar campesina y los mercados alimentarios locales como pieza clave en la lucha contra el hambre y la mala nutrición.**

La alimentación sana se paga



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

Otra de las causas de la mala alimentación es la dificultad para acceder a una dieta sana; es decir, el precio de la alimentación sana respecto a la insana y la posibilidad real de compra de estos alimentos. Aconsejar el consumo de alimentos sanos y nutritivos (que es la base de las acciones políticas de las Administraciones estatales y autonómicas) es inútil si las personas no tienen suficientes ingresos para comprarlos o si no son fáciles de conseguir.

Los datos referentes al Estado español indican una diferencia de precio de 1,4 € por persona y día entre una dieta sana y otra insana³. Para una familia, **esto puede suponer más de 100 € por semana, una cifra que para las familias con pocos recursos económicos puede determinar que sus opciones de compra no sean las más saludables**. Para muchas familias de bajos ingresos, este coste adicional representa un auténtico obstáculo para una alimentación más saludable. No cabe duda de que el precio de la alimentación saludable impide que las clases populares puedan seguir las recomendaciones nutricionales.

El gran poder de la publicidad

En la sociedad actual vivimos inmersos en la publicidad. Desde la infancia y a lo largo de toda nuestra vida, somos receptores permanentes de mensajes publicitarios. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que suponemos. En el Estado español, los sectores de alimentación y distribución invierten en publicidad más de 1.000 millones de euros. Esto significa que **uno de cada cuatro euros gastados en publicidad está relacionado con los alimentos**.

La población infantil es un objetivo muy interesante para las empresas anunciantes. Se estima que ve una media de 95 anuncios al día, más de 34.000 al año⁴. La OMS señala que, en el Estado español, más del 50% de los anuncios de comida en televisión, a los que la población infantil se expone, promocionan productos ricos en grasas, azúcares y sal.

La publicidad infantil en el Estado español está regulada por el código PAOS (Publicidad, Actividad, Obesidad y Salud), promovido por la gran industria alimentaria y que las empresas firmantes se comprometen **voluntariamente** a respetar. **Este código es un absoluto fracaso**. No dice nada sobre la calidad nutricional de los alimentos publicitados, no es de obligado cumplimiento, no está controlado por organismos públicos —los jueces son las propias empresas— y, además, se incumple sistemáticamente.

El etiquetado y su juego del despiste

³ Se considera dieta sana la ajustada al patrón de dieta mediterránea y la insana, la rica en alimentos procesados, carnes y refinados.

⁴ <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=06/11/2013-9d151ea05e>



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

La etiqueta juega un papel esencial. Para la persona consumidora es una vía fundamental para acceder a la información sobre el producto que va a comprar.

Pero la perspectiva de la industria es otra. **Para las empresas alimentarias, las etiquetas son una parte central de sus estrategias de venta.** El propio envase y la etiqueta son un espacio publicitario primordial: transfieren el mensaje directamente a la persona consumidora y son menos costosos que una campaña publicitaria. Dedicamos cuantiosos recursos a su diseño tratando de que atraigan la atención hacia su producto. En las etiquetas se desarrolla una auténtica competición de seducción y conquista por parte de las empresas.

No es casual que la complejidad acompañe al etiquetado de alimentos. Los resultados de diversos estudios indican que las etiquetas a menudo aportan más opacidad que transparencia. Tienden a desorientar más que a informar.

Desigualdad social y de género

La salud no la elige quien quiere, sino quien puede

Una de las partes más flagrantes de la investigación denuncia que alrededor de tres cuartas partes de la humanidad no puede elegir libremente comportamientos relacionados con la salud, entre ellos, llevar una alimentación adecuada. En el Estado español, **el 44% de la población no puede seguir las recomendaciones nutricionales debido a su coste.**

Los estudios muestran que la salud difiere mucho entre los distintos grupos sociales y que **las enfermedades asociadas a una mala alimentación tienen un claro componente de clase social.** Concretamente en el Estado español, los datos indican que las personas con niveles socioeconómicos más altos tienden a tener más esperanza de vida, menos enfermedades crónicas y más años vividos sin discapacidad.

También hay una diferencia de género. Las mujeres salen peor paradas, y esto se debe a la discriminación de la que son objeto y a sus diferentes condiciones de vida. Las tareas domésticas y de cuidado de la familia recaen mayoritariamente en las mujeres y son muchas las que sufren un estrés añadido a causa del desempeño paralelo del papel de madre y de trabajadora remunerada. Las condiciones laborales, así como los recursos materiales y personales disponibles para hacer frente a esa sobrecarga de trabajo, serán factores relevantes que podrán modificar el efecto sobre su salud de tal combinación.

Las dos desigualdades, por tanto, se cruzan, generando auténticos abismos de desigualdad en salud alimentaria: **las mujeres con menos recursos económicos y las**



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

familias sustentadas por mujeres con pocos recursos constituyen los principales núcleos de la alimentación insana.

Un estudio dirigido por el Grupo de Investigación en Salud Pública de la Universidad de Alicante revela que el género y las clases sociales son determinantes sociales del **sobrepeso y la obesidad** en el Estado español. Las mujeres de clases sociales más bajas tienen un riesgo mayor de padecer ambos trastornos que las de clases sociales más altas. La prevalencia de sobrepeso y obesidad entre las mujeres profesionales y empresarias es del 25%, mientras que en las clases obreras se ha duplicado⁵.

Lo mismo ocurre con **la obesidad y el sobrepeso infantil**. En el Estado español⁶, al pasar de niveles de renta altos a bajos, la obesidad se incrementa en más de un 30%, y cuando se pasa de un nivel de instrucción de los padres y madres de alto a bajo, la obesidad se incrementa en un 40% y el sobrepeso, en un 30%.

Desde la campaña Dame Veneno demandamos:

Frente a una dieta insana, basada en alimentos altamente procesados, con cantidades excesivas de azúcares añadidos, grasas insanas, sal y demás componentes que pueden ser nocivos para la salud, existe un sistema alimentario alternativo, cada vez más reconocido y buscado por la sociedad, basado en producciones de agricultura familiar y social, de proximidad, con alimentos de temporada, diversos, poco procesados y altamente nutritivos.

En este sentido, es imprescindible una política pública fuerte que modifique los **aspectos sociales, económicos y culturales que provocan la alimentación insana**. Por eso es necesario una política integral que garantice **el derecho a una alimentación adecuada, encaminada a reducir el consumo de alimentos procesados y anteponiendo la salud de la población a los intereses de la gran industria alimentaria**. Y para ello hay que abordar aspectos clave como la permisividad para que la promoción de los alimentos procesados se imponga en el entorno social, incluidas las escuelas y centros educativos; la deficiente regulación de la publicidad y la mercadotecnia de este tipo de alimentos, especialmente centrada en la población infantil; la falta de reglamentación para que la información que llega a los consumidores sobre estos productos sea veraz, no induzca a confusión y fraude y advierta claramente de sus riesgos; y la falta de políticas impositivas que ayuden a reducir el consumo de ciertos alimentos insanos, promoviendo los que sí lo son.

⁵<http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mujeres-clases-sociales-mas-bajas-tienen-mas-riesgo-obesidad-estudio-20111202135053.html>

⁶<http://www.secardiologia.es/images/stories/file/estudio-enkid.pdf>



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

Por todo esto exigimos:

1. **La regulación estricta de la publicidad de alimentos y bebidas malsanas dirigida a la infancia**, transformando el actual código PAOS y el mecanismo de autorregulación en una normativa de obligado cumplimiento que prohíba las diferentes formas de publicidad de alimentos insanos dirigidas a la infancia.
2. **Incluir medidas impositivas** sobre los alimentos malsanos que permitan desincentivar su consumo, así como reducir los impuestos sobre las opciones alimentarias saludables, en particular productos frescos o con mínimos procesados. Además de actuar sobre el consumo, estas medidas pueden permitir obtener ingresos que reviertan en la financiación del sistema de salud.
3. Establecer un **etiquetado obligatorio para todos los productos alimenticios y bebidas** que indique de manera sencilla y clara si contienen altas, medias o bajas cantidades de los ingredientes implicados en las enfermedades vinculadas a su consumo excesivo, en función de las recomendaciones de la OMS. Las etiquetas deben advertir claramente del riesgo que significa el consumo habitual de productos con altos contenidos de estos ingredientes.
4. Prohibir el **etiquetado de alimentos con menciones como «natural», «artesanal» y otros que consistan en fraude y que lleven a la confusión del consumidor**, al mismo tiempo que generan una falsa diferenciación respecto a los productos verdaderamente producidos de esa manera.
5. Garantizar que en los centros educativos **existan opciones saludables de alimentación**, y que exista un control efectivo de la publicidad y distribución de la alimentación malsana en todas sus formas dentro de los mismos, modificando el actual Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos por una normativa de obligado cumplimiento que elimine las formas de publicidad, promoción y distribución de alimentos malsanos en los centros educativos.
6. Fomentar **el desarrollo de la agricultura y ganadería familiar, social, sostenible, orientada al derecho a una alimentación sana para el conjunto de la población**, estableciendo para ello facilidades para la transformación y comercialización de este tipo de modelo de producción.
7. **Incorporar elementos en el ámbito educativo** que actúen sobre el ambiente alimentario insano, actuaciones como introducir elementos de cocina y salud alimentaria en el ámbito curricular, comedores escolares de proximidad o los huertos escolares.

Para más información y entrevistas:

Irina Tacias: irina.tacias@vsf.org.es

Judith Sala: judith.sala@vsf.org.es

Tel: 934237031

