



El ocaso del omnívoro

La simplificación de la dieta humana está amenazando nuestra salud y la del planeta

En su brillante libro *El dilema del omnívoro*, Michael Pollan incide en la disyuntiva a la que se enfrenta la especie humana cuando elige qué comer. Ser omnívoros significa dedicar una enorme cantidad de energía y tiempo en descartar o dosificar aquellos alimentos que nos pueden sentar mal, y seleccionar los que nos convienen. Este dilema se acentúa al observar los coloridos estantes de los supermercados, repletos de una diversidad de alimentos cada vez mayor.

Sin embargo, si lo analizamos en detalle, buena parte de este surtido resulta ser la combinación, más o menos imaginativa, de unos pocos ingredientes, entre los que predominan el azúcar, los hidratos de carbono del maíz, el trigo y el arroz, y tres tipos de carne (cerdo, pollo y ternera). El número de especies y variedades vegetales y animales que utiliza la especie humana para alimentarse está disminuyendo vertiginosamente.

Según la FAO, los tres cereales mencionados proporcionan la mitad de las calorías de origen vegetal que ingerimos. Y, junto con la soja, su cultivo ocupa la mitad de la superficie agrícola; la otra mitad la comparten otros 152 cultivos. Diversos estudios corroboran la dramática simplificación de nuestras dietas. El 90 por ciento de las calorías de origen vegetal proceden solo de 82 especies agrícolas, de las 12.650 que hay en el planeta. El siglo pasado perdimos el 75 por ciento de la diversidad de cultivos: en China, desaparecieron en treinta años un 90 por ciento de las 10.000 variedades de trigo cultivadas; en México, se esfumaron un 80 por ciento de las de maíz; y en Estados Unidos, dejaron de cultivarse entre el 80 y el 95 por ciento de las de manzana, col, maíz, guisante y tomate.

Asimismo, se están registrando descensos en la diversidad de razas ganaderas, con un ritmo de extinción de una al mes. En Europa y Norteamérica, por ejemplo,

la vaca frisona (la de manchas negras y blancas) representa, respectivamente, el 60 y el 90 por ciento de todo el ganado lechero. En España, de las 108 especies de rumiantes (vacas, ovejas y cabras) incluidas en el Catálogo Oficial de Razas de Ganado, 86 están en peligro de extinción.

Si tener que elegir los alimentos supone un auténtico quebradero de cabeza, como sugiere Pollan, una simplificación de la dieta podría parecernos ventajosa. ¿Por qué no hacemos como el koala, que desayuna, come, merienda y cena hojas de eucalipto todos los días? ¿Y si desaparecieran los



eucaliptos? Aunque sea un suceso improbable, el koala se extinguiría. O pensemos en la hambruna de Irlanda, que redujo en un cuarto su población al confiar su alimentación en una sola variedad de patata arrasada por un hongo en 1845.

Así pues, disponer de una amplia oferta de alimentos atenúa las posibilidades de colapso. De hecho, nuestra especie ha logrado colonizar cada rincón del planeta gracias a la versatilidad de su dieta. Cada vez más estudios demuestran que, cuanto mayor es la diversidad de lo que cultivamos (o criamos), más resiliente y seguro es nuestro sistema alimentario.

La homogeneización de la dieta ha sido fruto de la globalización de los hábitos alimentarios occidentales y de la Revolución Verde, que modernizó la agricultura con el uso de unas pocas variedades muy productivas, abonos, riego y plaguicidas,

con el fin de aumentar las cosechas y espantar el fantasma del hambre.

Pero este modelo agroindustrial, en perpetuo crecimiento, está dañando la salud humana y el planeta. Al favorecer las especies y variedades más rentables, ricas en almidón y grasas, ha marginado otras menos productivas pero que aportan, por ejemplo, micronutrientes esenciales como minerales, vitaminas y antioxidantes. Como consecuencia, las alteraciones relacionadas con la dieta se han convertido en el primer factor de riesgo de morbilidad y mortalidad en el mundo, con más de 2000 millones de personas que sufren obesidad y otros tantos que padecen graves carencias de micronutrientes.

El ritmo frenético de crecimiento está también perjudicando los ecosistemas, cada vez más deteriorados y con los recursos más mermados. El Fondo Mundial para la Naturaleza ha calculado que, en 2021, hemos tardado 210 días en agotar los recursos que el planeta regenera en un año, y hemos desmantelado servicios ambientales esenciales, como el reciclaje de nutrientes, la producción de oxígeno, la fijación de carbono o la conservación de la humedad.

Si queremos vivir más y mejor, necesitamos un nuevo modelo, uno que sea capaz de dar alimento pero no a costa de destruir el planeta. Debe ayudarnos también a lidiar con el despoblamiento del medio rural, el cambio climático, el agotamiento de los recursos hídricos y los problemas de salud. El nuevo modelo debe sostenerse en toda esa red de pequeños productores, que son los guardianes de un legado agrobiológico y de conocimiento incommensurable. Necesitamos que les merezca la pena seguir siendo agricultores. La apuesta por una agricultura más diversa, no tan centrada en criterios productivos, ayudaría, en definitiva, a una transición agraria que sea antoja necesaria y urgente. ■