

«YO QUIERO CAMBIAR EL MUNDO CAMBIANDO LA ALIMENTACIÓN»

Los alimentos ultraprocesados nos enferman, afirma Anthony Fardet, científico que reivindica el valor del alimento completo, sin transformar.

Se autodefine como ecologista y un investigador de corazón de la nutrición humana. Por eso no ha dudado en presentar al Parlamento francés propuestas para mejorar la alimentación y convertirlas en ley. Anthony Fardet ha escrito además el libro *Mangeons vrai* (Comamos auténtico) en el que alerta sobre los alimentos ultraprocesados.

—¿Por qué no le gustan los alimentos ultraprocesados?

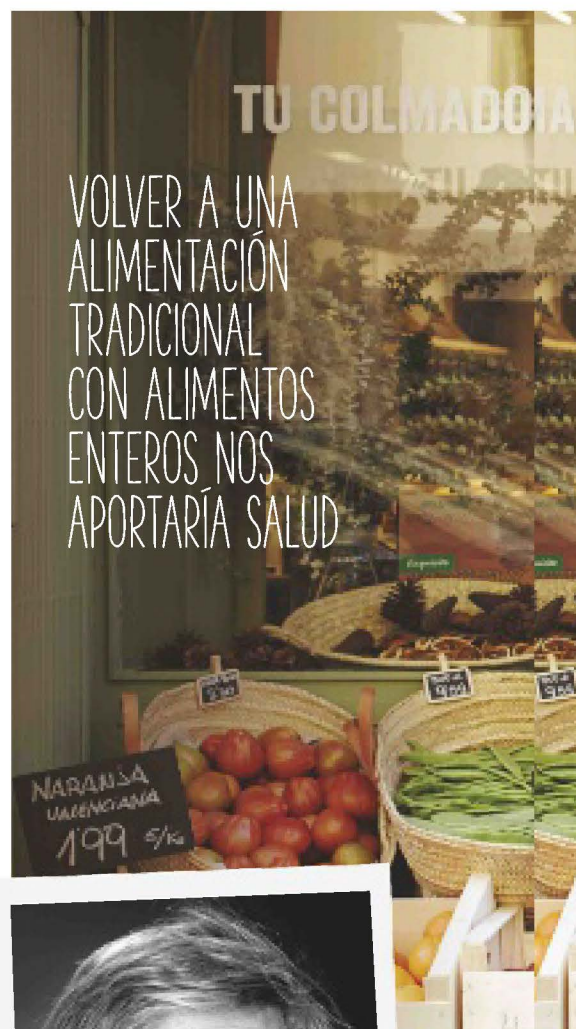
—Esa comida (pizzas, bollería, fiambre, cereales...) imita a los alimentos naturales y ciertas texturas para estimular funciones sensoriales. La industria crea alimentos agradables nada saludables que fomentan la adicción. Tiene efectos perversos porque descompone en exceso los ingredientes de los alimentos naturales para crear infinitas combinaciones, sometidos a un ultraprocesado que los desnaturaliza.

—¿Qué es lo más perverso de ellos?

—Hasta 1800 el proceso industrial no rompía el alimento, no lo segmentaba. Añadía sal o aceite para hacer conservas. Pero hoy lo descompone, lo rompemos, lo extrusionamos, lo sometemos a un nivel técnico nunca antes conocido. Mi deseo sería presenciar y formar parte de esa quinta transición que es volver a la no transformación, a lo tradicional, porque eso sí aportaría salud. No soy antiindustrial ni antiprocésamiento, porque algunos alimentos así cumplen su labor, pero hay que colocar estos procesos en su lugar adecuado. No deben suponer más del 15% al día de la energía consumida.

—Y ahora vienen los alimentos con nanopartículas...

—Con las nanopartículas seremos aprendices de brujo y entraremos en un terreno muy peligroso. La industria parte del principio de que si no puedes demostrar que es insano, se



PERFIL

ANTHONY FARDET

Es investigador del Instituto Nacional Francés de Investigación Agrícola y uno de los científicos más influyentes en nutrición humana. En su libro *Mangeons vrai* (Ed. Quae, 2017) propone un cambio de paradigma: favorecer los productos vegetales sobre los animales en una proporción calórica de 85 frente a 15% incluyendo la diversidad, lo orgánico y lo local.

RBA/GETTY



puede sacar el producto al mercado. Pero hay que hacer lo contrario, demostrar antes que es sano, como considera el principio de precaución.

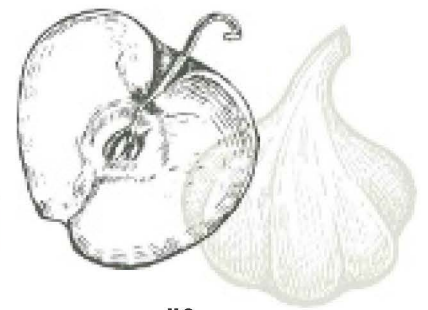
—**Recientemente ha hecho varias propuestas al Parlamento francés para modificar la alimentación...**

—Sí, pero todavía no sabemos si van a terminar siendo una ley. De momento han aceptado favorecer a los alimentos saludables de forma que toda la población, incluidos los más desfavorecidos, tengan acceso a ellos, para lo que han decidido darles cupones para comprarlos.

—**No está mal...**

—También han aceptado la enseñanza de la alimentación holística en las escuelas a partir de los tres años, y reducir los más de 340 aditivos aceptados actualmente para los productos ultratransformados a 48, como en la agricultura ecológica. Y también que estos alimentos estén más tasados y paguen más impuestos.

EL PARLAMENTO FRANCÉS PROPONE SUBVENCIONAR LOS ALIMENTOS SALUDABLES TRAS ESCUCHAR A FARDET



—**¿Qué más planes tiene?**

—Quiero ayudar a cambiar el mundo y creo que la forma de empezar a hacerlo es con la alimentación. Hay gente interesada que quiere colaborar conmigo no solo en Francia, también en Latinoamérica.

—**¿Por qué es tan importante?**

—Si cambias la alimentación, cambias el resto porque la forma de alimentarnos hace «click» con todo lo que viene detrás. Además es una forma natural de avanzar hacia el cambio de paradigma. Si lo haces apuntando muy alto, produces un sentimiento en contra. Pero a mí me gustaría mejorarla sin demagogias, pasando a la acción.

—**¿Cuándo empezaron a diferenciarse los ultraprocesados?**

—La ultratransformación apareció a partir de 1980 con alimentos agradables que se producen de manera industrial y universal para abaratar su coste, lo cual está dando lugar a enfermedades crónicas que antes no habíamos tenido. Esta transformación es muy nociva porque no está enfocada a alimentar a la población sino a hacer dinero. El concepto científico de «ultraprocesado» lo definió en 2009 Carlos Monteiro, investigador de epidemiología de la nutrición y la salud de la Universidad de São Paulo (Brasil). Ante el imparable aumento de epidemias ▶

¿SON BUENOS LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS ULTRAPROCESADOS?

Pierden su valor.

Anthony Fardet afirma en un momento de la entrevista que los alimentos ecológicos suelen contener menos ingredientes y aditivos, pero cuando son ultraprocesados «han perdido su ética y sus ventajas en relación con la salud».

¿Qué conservan?

Únicamente mantienen el valor añadido del respeto a la producción sostenible porque no usan pesticidas sintéticos ni fertilizantes.

Efecto en la salud.

Añade que los veganos, cuando comen alimentos ultrapro-

cesados, como la soja texturizada o el beicon vegano, tienen el mismo riesgo de enfermedades crónicas que cualquier otra persona que no cuida su dieta.



como la obesidad y diabetes tipo 2, era importante distinguir entre procesados y ultraprocesados porque marcan la transición de alimentos «verdaderos» a «falsos». Todos los procesados no son perjudiciales, pero distinguirlos de los ultraprocesados resulta esencial. Por eso en Brasil se creó la clasificación NOVA que categoriza los alimentos en función de su grado de procesamiento.

—¿Qué aplicaciones tiene?

—Los ultraprocesados a menudo contienen mayores cantidades de grasas saturadas, azúcares y sal, y menos fibra, vitaminas y otros micronutrientes. Por eso la FAO, Reino Unido, EE.UU., Canadá, Chile, Suecia

y Nueva Zelanda emplean NOVA para evaluar la asociación entre el consumo de ultraprocesados con la obesidad, el impacto del azúcar añadido en estos productos o la posible reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

—Usted fue pionero en Francia en profundizar en lo que denomina «matriz de los alimentos»...

—Sí. Está relacionado con la biodisponibilidad de los nutrientes, la salivación, la producción de hormonas, el índice glucémico, la saciedad y el tránsito intestinal. Yo fui el primero también a nivel mundial en hacer la relación entre el efecto saludable del alimento con el efecto matriz y su estructura. Porque la salud no la garantizan los nutrientes (lípidos, carbohidratos...) fuera de su estructura, sino la matriz, el todo, y es ahí donde debe darse el gran cambio.

—Puede concretar el concepto...

—Cuando hablo de matriz refiriéndome a una manzana es cuando me la como entera, pero si hago una compota con ella, la matriz ya empieza a desestructurarse o a estar un

poco rota, y si me hago un zumo con ella ya desaparece la matriz. Lo mismo sucede entre una almendra entera o tostada. Dos alimentos de la misma composición con matrices diferentes no tendrán el mismo efecto en la salud ni en el metabolismo. Cuando rompo la matriz, cambia la biodisponibilidad en la que se van liberando los nutrientes. Por tanto la forma en la que procesamos el alimento determina su valor.

—¿La matriz está ligada a nuestra evolución?

—Nuestro cuerpo está preparado para masticar, siendo esta la matriz más adecuada porque cuando masticas y salivas estimulas la saciedad. Y al mismo tiempo es la matriz que tu cuerpo tiene preparada por la evolución para absorber los nutrientes. Pero cuando la industria cambia la matriz original del alimento, perdemos nutrientes.

—En su libro ensalza el trigo como superalimento por sus 34 componentes. Pero este cereal se mueve en un terreno movido a causa del gluten...

—El hombre coevoluciona con los alimentos que le aporta la naturaleza, por eso no creo que el problema sea consumir ningún alimento si lo tomamos en su matriz original, tal y como proviene de la naturaleza. En la evolución del Paleolítico al Neolítico nos hemos acostumbrado a los cereales pero no a los ultraprocesados. Seguramente la sensibilidad al gluten está muy relacionada con que el trigo que utilizamos está muy procesado, son granos modernos y estamos haciendo molineras industriales con ellos para crear productos con levadura y aditivos en vez de masa madre. Pero esto es todavía una hipótesis que no se ha podido demostrar completamente. *B*

ANA MONTES

EL ALIMENTO COMPLETO
GARANTIZA LA SALUD,
NO LOS NUTRIENTES
FUERA DE SU MATRIZ.
ESE ES EL GRAN CAMBIO.