

Editorial

Año Internacional de Frutas y Verduras 2021

International Year of Fruits and Vegetables (IYFV) 2021

Fernando Vio. <https://orcid.org/0000-0003-0764-7539>

*Autor correspondiente: Fernando Vio,
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) Universidad de Chile,
E-mail: fvio@inta.uchile.cl*

Chile y el mundo se enfrentan a dos pandemias simultáneamente: la obesidad que ha seguido incrementándose progresivamente desde la década del 80, a la que se agrega la pandemia del coronavirus que se prolonga por más de un año¹.

Para enfrentar la obesidad se han intentado múltiples estrategias a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha venido realizando propuestas desde el año 2005, como fue en su momento la Estrategia Global contra la Obesidad o EGO, las que no ha dado resultado. Ello se atribuye a la oposición y lobby de la industria mundial de alimentos y bebidas; a la falta de demanda por parte de la población para enfrentar la obesidad; que para los gobiernos no es un problema urgente, dejado de lado por otros temas. Esta inercia existe, a pesar de los enormes costos en salud que significa la obesidad y diabetes.

A esto se agregan los problemas del cambio climático que, junto con obesidad y desnutrición, constituyen una “síndemia global”, definida como una sinergia de epidemias que ocurren al mismo tiempo y en los mismos lugares e interactúan unas con otras produciendo secuelas complejas, con los mismos factores sociales subyacentes².

Frente a esta realidad, una de las políticas más exitosas es aumentar el consumo de frutas y verduras porque mejora la salud de las personas, no solo para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, sino también las enfermedades infecciosas, como ha quedado comprobado con la actual pandemia del coronavirus. Pero no solo eso, sino que la producción de vegetales mejora el cambio climático –a diferencia de la producción de carne bovina o de la producción de azúcar, maíz, trigo, cebada y soya que son monocultivos que requieren grandes extensiones con tala de bosques– las frutas y verduras son en general producidas por pequeños y medianos productores en superficies acotadas de terreno.

Por esto mismo, su producción favorece a la agricultura familiar campesina y pequeños productores rurales, que son los más vulnerables. Por último, una producción y consumo adecuado de frutas y hortalizas va a reducir las pérdidas y desperdicios de estos productos, que hoy día constituyen más de la mitad de la producción mundial.

Es por ello que thelancet.com/commissions/EAT recomienda que: “El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse y el consumo de carne roja y azúcar deberá reducirse en más de un 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”².

En concordancia con lo anterior, las Naciones Unidas ha decretado el Año Internacional de Frutas y Verduras para el 2021. Esto ha sido un gran logro de Chile al haber sido solicitado por el Gobierno de Chile y la Corporación 5 al día en un trabajo conjunto de varios años que comenzó el año 2017 con la aprobación por decreto presidencial del Día Nacional de Frutas y Verduras. Al obtenerse el Año Internacional, que son cada dos años, quedó para el 2026, pero en la Reunión Anual de Ministros de Agricultura de todo el mundo en octubre 2019, Chile planteó el tema en un seminario con la presencia del Director de FAO José Graziano da Silva, donde se decidió adelantar el Año Internacional en forma excepcional para el 2021.

Esto significó un intenso programa preparativo durante el 2020, con la realización de una reunión de 40 expertos internacionales para definir las bases científicas que apoyan el consumo de frutas y verduras y las principales estrategias para que los países incorporen el tema en sus agendas el año 2021. Esta reunión es la segunda que se realiza en el tema, después de la de Kobe en Japón el año 2004³ y se espera que sus recomendaciones se implementen el próximo año⁴.

El Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 fue lanzado oficialmente por Naciones Unidas el 15 de diciembre 2020. En esa oportunidad, las máximas autoridades de FAO y representantes de los países reconocieron a Chile como impulsor y gestor de esta iniciativa.

Es así como Chile, gran productor y exportador de frutas y hortalizas, aparece liderando el Año Internacional de Frutas y Verduras, lo que además de ser un honor demanda responsabilidades que debemos cumplir. Sin duda, la más importante es aumentar el consumo de frutas y verduras por parte de la población, aprovechando la condición de país productor con una excelente cadena alimentaria que llega muy cerca de nuestros hogares a través de ferias libres, supermercados, verdulerías y almacenes de barrio.

En una situación de pandemia de Coronavirus, lo que podemos hacer para proteger nuestra salud es alimentarnos en forma saludable, especialmente aumentando el consumo de frutas y verduras.

En Chile y en el mundo consumimos menos de la mitad de lo recomendado por la OMS, que son 400 gramos por persona al día, es decir 5 porciones de 80 gramos cada una. Si nos alimentamos en forma saludable comiendo más frutas y verduras tendremos una mejor calidad de vida, mejor salud, menos obesidad, diabetes, enfermedades crónicas, y junto con la vacuna, enfrentaremos de mejor forma al coronavirus.

BIBLIOGRAFÍA

1. Vio F. *De la Obesidad al Coronavirus: una visión desde la salud pública*. Editorial Universidad de Talca, Primera Edición, Talca - Chile, julio de 2020.
2. Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, et al. *The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change*.
3. OMS/FAO *Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional*. Kobe 2005. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/reportSP%20final.pdf?ua=1>
4. FAO. 2020. *Fruit and vegetables – your dietary essentials*. *The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper*. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb2395en>

Notas del editor: El Dr. Fernando Vio, recientemente fue nombrado Miembro Honorario de la Academia Chilena de Medicina. El Profesor Vio se tituló de médico cirujano en la Pontificia Universidad Católica de Chile (1970). Posteriormente se graduó de Magister en Salud Pública en la Universidad Johns Hopkins (1987). Además, fue investigador postdoctoral en la División de Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Cornell. Actualmente es Profesor Titular del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, donde fue Director durante dos periodos (2002-2006 y 2006-2010). También es Presidente de la Corporación 5 al día Chile desde 2004 y promotor de la iniciativa para que las Naciones Unidas declaren el año 2021 el “Año Internacional de Frutas y Verduras”.