



## El Rincón de

Marta Robles

# «Tiene beneficios a largo plazo»



### Beatriz Santamaría

Nutricionista del Hospital  
Ruber Internacional Habana

#### ¿Desde cuándo se habla de dieta de salud planetaria?

Fue descrita por primera vez en un informe publicado por la Comisión EAT-Lancet en 2019. Tuvo mucho impacto y rápidamente se convirtió en una de las referencias más citadas en nutrición y sostenibilidad. Sin embargo, a pesar de su repercusión a nivel académico, la adherencia a esta dieta en diferentes poblaciones (incluida España) es muy baja, es decir, que en la práctica se utiliza poco.

#### ¿En cuánto tiempo se empiezan a notar sus efectos?

Respecto a los beneficios medioambientales, se estima que la adopción de la dieta de salud planetaria tendría efectos inmediatos en la reducción de los gases de efecto invernadero, del uso del suelo y de los requerimientos de agua. A largo plazo, podría limitar el calentamiento global.

#### ¿Y en cuanto a la salud?

Se pueden notar efectos en pocos días. Algunos de los beneficios que se asocian a mejorar la calidad de la dieta incluyen pérdida de peso, reducción de síntomas digestivos, aumento de los niveles de energía y mejora en la capacidad de concentración, entre otros. Evidentemente, hay otros tipos de beneficios, como por ejemplo la protección del riesgo cardiovascular o la disminución del riesgo de mortalidad, que se manifiestan a largo plazo y no «se notan», aunque efectivamente se producen.