

Título: Para mantener saludable a la Tierra, el consumo de comida chatarra debe bajar a la mitad

EL MERCURIO
 JUEVES 17 DE ENERO DE 2019

VIDA • CIENCIA • TECNOLOGÍA

vct@mercurio.cl @VCT_ElMercurio **A 9**

Estudio de la revista Lancet:

Para mantener saludable a la Tierra, el consumo de comida chatarra debe bajar a la mitad

Si el mundo quiere lograr alimentar a 10 mil millones de personas para 2050, la dieta y el sistema de producción de comida tienen que cambiar diametralmente.

LORENA GUZMÁN H.

El mundo alberga siete mil millones de personas y unos 800 millones no tienen suficiente comida. Mientras la producción de alimentos es una de las principales fuentes de emisiones de contaminantes, las proyecciones dicen que para 2050 no habrá capacidad de alimentar a los 10 mil millones de habitantes que tendrá el planeta. Pero ello podría cambiar si el mundo modifica el menú que lleva a la mesa.

Durante tres años, 27 expertos de 16 países se reunieron en la Comisión EAT-Lancet para estimar cuál es la dieta perfecta que permite mejorar la salud de la población, alimentar a 10 mil millones de personas y, al mismo tiempo, conservar el planeta. Las primeras medidas, asegura la publicación, son bajar el consumo de comida poco saludable en 50%, y, en paralelo, subir la ingesta de alimentos sanos en 100%.

"Por primera vez reunimos datos científicos sobre dietas saludables y el impacto de la producción de alimentos en el medioambiente, y la conclusión es que debemos hacer una gran transición en nuestra dieta", dice Johan Rockström, científico del Instituto de Investigación de Impacto Climático de Potsdam, en Alemania. Si el mundo sigue con el menú actual, no se alcanzará ninguna de las metas mencionadas.

El informe asegura que la ingesta diaria de alimentos debería registrarse por una pauta muy parecida a la dieta mediterránea. Así, por ejemplo, Norteamérica debería reducir el consumo de carnes rojas hasta en cinco veces y Latinoamérica debería hacerlo en tres. Mientras que África tendría que aumentarlo le-

La brecha entre la dieta actual y una saludable para el planeta

CONSUMO SALUDABLE

Estas son las proporciones ideales de cada grupo alimentario para una dieta saludable.

Para una dieta ideal se sugiere:

Consumo alto de:



Consumo bajo de:



Fuente: "Report of the EAT-Lancet Commission".



vemente. No se trata de tener una dieta estrictamente vegana, dice Rockström, sino una mucho más equilibrada, con menos azúcares refinados, grasas saturadas y comida chatarra, y que permitirá reducir la muerte prematura de adultos a nivel mundial hasta en 20%.

Otras soluciones

Bajar parte del consumo de alimentos de origen animal puede ser una de las soluciones, pero no la única, dice María Angélica Fellenberg, académica de la Facultad de Agronomía de la U. Católica. "Por ejemplo, estamos trabajando en derivados de suero lácteo que pueden ser súper potentes en la dieta", dice. La investigadora enca-

beza el IFAN, iniciativa que une a la industria de alimentos y la academia para desarrollar ingredientes funcionales y aditivos naturales.

El desarrollo de nuevos alimentos y el uso de tecnología son parte de las estrategias que se proponen para mejorar la calidad de los alimentos. "La industria ha sido exitosa en alimentar al mundo, pero no en hacerlo bien", dice Jessica Fanzo, investigadora de la U. Johns Hopkins, en EE.UU., y parte del equipo.

Ella también implica reducir, por lo menos, a la mitad el desperdicio de comida a nivel mundial, continúa la especialista. Una meta difícil ya que según el nivel de desarrollo de los países es dónde se debe poner el foco. "Mientras que los me-

nos desarrollados concentran sus pérdidas en la producción, los más desarrollados lo hacen en la comercialización y el consumo", dice.

Se trata de un cambio de mentalidad total, uno que a juicio de Fellenberg, ya lleva tiempo ocurriendo. "No solo hablamos de economía circular, sino de ocupar al máximo la materia prima y no desperdiciar nada. Esto es inteligencia alimenticia", explica. Hoy el piso para producir es la eficiencia en el consumo de agua y el gasto energético. La misma gente está exigiendo cada vez más alimentos sustentables, agrega la investigadora. Volver a la agricultura 100% amigable con el planeta es otra de las directrices del informe.



Entre las medidas está restringir los anuncios en una base de datos y permitir solo a personas locales comprar avisos políticos.

Durante 2019: Facebook restringirá avisos en países con elecciones

La red social quiere evitar la injerencia foránea y la propagación de noticias falsas.

ALEXIS IBARRA O.

Nigeria, India, Ucrania y la Unión Europea están entre los países y comunidades que tendrán elecciones en los próximos meses. Para evitar la injerencia foránea en los procesos electorales, no contravenir las leyes locales o evitar la propagación de noticias falsas, Facebook anunció ayer que restringirá los avisos en los países que tengan elecciones en 2019.

Esto tras la investigación de 2018 en el Senado estadounidense que conyato, que una agencia gubernamental rusa usaba anuncios y posts en redes sociales para promocionar al entonces candidato Donald Trump.

Desde ayer, solo los avisadores ubicados en Nigeria pueden publicar anuncios electorales en ese país. La misma medida se tomará en febrero en Ucrania. Dichos países tendrán elecciones presidenciales el 16 de febrero y el 31 de marzo, respectivamente.

En India, que celebra elecciones parlamentarias este año, se creará una biblioteca online con un buscador en el cual se transparentarán todos los anuncios de carácter político, explicó a Reuters Rob Leather, director de gestión de productos de Facebook en la Unión Europea, cuyas elecciones parlamentarias se realizarán en conyato, se implementarán medidas similares.

El anuncio se realizó un día después de que la red social diera a conocer sus planes de invertir US\$ 300 millones en los próximos tres años para favorecer proyectos periodísticos locales.

Análisis realizado por la PUCV: Las hojas alertan sobre el tipo de contaminantes en Santiago

La observación de árboles nativos revela la presencia de metales pesados en diferentes concentraciones según la comuna.

C. GONZÁLEZ

Investigadores de la U. Católica de Valparaíso (PUCV) examinaron durante casi dos años el material particulado que se acumula en hojas de árboles nativos como quillay y peumo en distintas comunas de Santiago. Así descubrieron la presencia de elementos como molibdeno, plomo, aluminio y estaño, que en grandes concentraciones pueden ser nocivos para la salud humana, y que suelen depositarse en diferentes cantidades y sectores de la capital, según la época del año.

"El mensaje es claro: respecto a la calidad del aire, las actividades que se desarrollan en un sector pueden afectar a otro", precisa Ariel Muñoz, académico del Instituto de Geografía de la PUCV e investigador del Centro de Cirma y la Resiliencia (CR2). Por ejemplo, "hay comunas con muy pocas fuentes de emisión, como en el sector centro, pero hay metales pesados que están concentrados mayormente ahí. Esto tiene que ver con patrones de circulación atmosférica del aire, que mueven los elementos por la ciudad".

Restauración

A partir de la experiencia en otros países, los investigadores hicieron un catastro de árboles en la ciudad y escogieron quillay y peumo para este trabajo: tienen hojas lisas, lo que favorece la acumulación de material particulado. Tardan tres días en cubrir y tomar muestras de casi 40 comunas, una vez en cada estación del año.

Los análisis en laboratorio han mostrado que elementos como cobre, plomo y plata se concentran en zonas del centro y norte de Santiago, especialmente en invierno y verano. Otros elementos, como el mo-



Para la investigación, las hojas de quillay y peumo se recolectan secas (deben haber pasado 15 días sin precipitaciones), una vez en cada estación del año.

libdeno, se acumulan en todas las estaciones del año en el sur de la ciudad, asociado a fuentes específicas que procesan este metal en esa zona. El cadmio también se encuentra en altas concentraciones en esta área de la capital, pero solo en verano.

"Hemos visto que a pesar de que ya no hay plomo en el combustible, aún tiene una alta presencia. Dejamos de emitir, pero no nos hemos hecho cargo del que quedó en el ambiente", agrega Muñoz. Al ser un elemento pesado, no se dispersa fácilmente con el viento.

La iniciativa busca ser un complemento al limitado número de estaciones de monitoreo distribuidas por la capital. "Sabemos que tienen alto costo y, aunque miden material particulado de distinto tamaño y algunos gases, no miden todos los elementos que pueden generar daño en la salud. Esto es una alternativa más económica para identificar en qué lugares se concentran los elementos químicos".

Los investigadores plantean que esta alternativa de monitoreo puede aplicarse en otras ciudades con alta carga de contaminantes, como Antofagasta, Coyhaique y Temuco; así como en la zona del borde costero donde están instalados parques industriales y así conocer su radio de impacto.

Este es el primer paso para hacer una restauración ambiental: cómo podemos modificar actividades y hábitos de producción y transporte, para mejorar la calidad del aire y reducir la carga de metales pesados".



"Debemos luchar contra todas las adicciones, pero debemos educar a las francesas y franceses sobre lo bueno", agregó el titular de agricultura Didier Guillaume.

Dichos de autoridad francesa: El vino es alcohol, pero distinto, según ministro

Una lluvia de críticas en las redes sociales generaron ayer las palabras del ministro francés de Agricultura, Didier Guillaume, quien aseguró que el vino "no es un alcohol como los demás", en una entrevista de TV. "La adicción al alcohol es algo dramático, especialmente entre los jóvenes, (...) pero nunca he visto, que yo sepa, quizás por desgracia, a un joven saliendo de una discoteca borracho porque tomó Cotes-du-Rhône", añadió, en referencia a los vinos producidos en ambos márgenes del río Ródano.

Los más molestos fueron médicos especialistas en adicciones, como Bernard Basset. "Contrariamente a lo que afirma el ministro, los estudios muestran que los jóvenes se emborrachan con vino (18%) o champán (25%)", dijo el vicepresidente de la Asociación Nacional para la Prevención del Alcoholismo y las Toxicomanías.



Las zapatillas cuentan con un sistema de carga inalámbrico que funciona mediante una alfombrilla de carga. Si se quedan sin batería durante el juego, se desajustan automáticamente.

Innovación de Nike: Zapatillas se adaptan al pie y se amarran solas

Las nuevas zapatillas inteligentes Adapt BB para básquetbol que acaba de anunciar Nike, permiten al usuario aumentar o reducir la presión del calzado en los pies gracias al uso de sensores y a una aplicación para el teléfono. La tecnología FitAdapt combina un motor, ubicado en la mediasuela, que tira los cordones para ajustar la parte superior y la malla mediante una aplicación ajustando la tensión. A medida que la tecnología ha evolucionado, se ha logrado reducir el tamaño y el peso del motor.

Al ponerse las zapatillas, sus sensores calculan la presión necesaria para el pie y ajustan el interior del zapato de tal forma que se asegure la comodidad y el correcto flujo sanguíneo.

La tecnología "app" Nike Adapt permite reducir o intensificar la presión que ejerce la zapatilla en el pie, dependiendo del momento del juego en el que se encuentre, así como personalizar la iluminación o comprobar el estado de la batería.



La función se establece al pinchar un botón con forma de estrella en la parte superior de la pantalla.

Twitter en Android: Nuevo botón cambia orden de los tuits

La función que permite cambiar entre el orden cronológico de los tuits y los más destacados, ya está disponible en la versión para Android de la red social Twitter.

La nueva función se activa con un botón con forma de estrella de color azul, que se sitúa en la parte superior. Al pinchar en él, el usuario puede cambiar de una vista de tuits que prioriza los más destacados, a otra que muestra los más nuevos.

La función llegó a mediados de diciembre a la aplicación para iOS, después de que Twitter realizara una prueba con unos pocos usuarios en noviembre.