Expertos instan a la sociedad a aumentar el consumo de legumbres

Hoy 10 de febrero, Día Mundial de las Legumbres según la ONU, algunos de los expertos participantes de la próxima conferencia Extinción o Regeneración, que prepara la ONG Compassion in World Farming para discutir un cambio necesario en la alimentación mundial, alientan a las personas a adoptar dietas ricas en legumbres, por el bien de la salud humana, la de los animales y la de nuestro planeta, además del ahorro económico que supone.

A medida que la recesión golpea en muchas partes del mundo, y el costo de la vida se dispara, los consumidores están modificando sus hábitos alimentarios. Así lo demuestra una investigación realizada por la Universidad de Aarhus de Dinamarca el pasado mes de diciembre, en la que un 40% de los europeos aseguraron que compran menos carne roja, y un tercio está reduciendo sus compras de pescado y aves de corral.

Iniciado hace cinco años por las Naciones Unidas, el Día Mundial de las Legumbres es una conmemoración destinada a crear conciencia sobre los beneficios nutricionales de las legumbres, y su papel fundamental en una producción más sostenible que mejore el sistema alimentario

mundial. Porque los cultivos de legumbres tienen una huella de carbono más baja que la mayoría de los alimentos al requerir menor cantidad de fertilizante. También tienen una baja huella hídrica al estar adaptados a condiciones semiáridas, pudiendo tolerar un mayor estrés causado por la sequía. Pero no es solo el factor de sostenibilidad: las legumbres son baratas, fáciles de almacenar, altamente nutritivas, y su capacidad para mejorar el microbioma del suelo ha sido clave para mejorar las técnicas agrícolas en áreas rurales de bajos ingresos.

También para aumentar el interés sobre las legumbres, la organización Eating Better lanzó recientemente su campaña 'Anything is Pulse-able' que difunde los beneficios de las legumbres para la salud, para el ahorro económico y para la mejora del medio ambiente. La campaña destaca cómo las lentejas, los guisantes o los frijoles son los héroes anónimos de las cocinas de todo el mundo. Utilizados en muchas culturas, son potencias nutricionales y culinarias, además de los básicos en una cocina versátil, asequible y altamente saludable. Eating Better es uno de los socios de CIWF en la organización de la conferencia *Extinción o Regeneración* que reunirá en Londres el próximo mes de mayo a científicos y expertos de todo el mundo para debatir sobre la mejora de nuestro sistema alimentario, encontrando soluciones que permitan disminuir o eliminar de las dietas la dependencia de la carne, el pescado y los lácteos.

Philip Lymbery, CEO Global de Compassion in World Farming**,** ONG organizadora de la conferencia, explica que "*un mito común que oímos constantemente es que necesitamos mantener la ganadería intensiva para alimentar al mundo, pero ya producimos suficientes alimentos para alimentar a casi el doble de la población mundial actual, y gran parte se desperdicia. La mayor causa de desperdicio de alimentos en el planeta es alimentar a los animales en las granjas industriales con cereales comestibles para los seres humanos. Es esto lo que tenemos que parar. La conferencia Extinción o Regeneración explorará soluciones que incluyen el cambio a sistemas alimentarios regenerativos, y más dietas basadas en plantas, incluidas las legumbres".*

Shireen Kassam, profesora de la Universidad **de Winchester,** añade que *"las legumbres son un gran aporte a la dieta. No solo están asociados a un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y un peso más saludable, sino que han demostrado aumentar la esperanza de vida. La mayoría de las personas no las consumen en cantidad suficiente para disfrutar de sus beneficios, sin embargo, se pueden incorporar a todos los patrones de dieta tradicionales y culturales, y son una gran fuente de nutrientes saludables como proteínas y fibra".*

Vandana Shiva, académica y activista, explica que *"la dieta india se basa en legumbres, ya que son nutritivas y asequibles. También tienen un beneficio ambiental más amplio; La recolección de legumbres deja residuos de cultivos ricos en nitrógeno que ayudan a mantener y aumentar la fertilidad del suelo, un proceso mucho más sostenible que el uso de fertilizantes sintéticos. Esto también ayuda a abordar la inseguridad alimentaria. Animo a las personas a cultivar legumbres para la sostenibilidad y a comer legumbres para su salud. Tengo muchas ganas de hablar en la conferencia Extinción o Regeneración, y participar en el desarrollo de una hoja de ruta política*

hacia un sistema alimentario global que beneficie la salud de las personas, los animales y nuestro planeta".

Preparando la conferencia

La conferencia **Extinction o Regeneration** está organizada por Compassion in World Farming**,** y otros socios. Se celebrará en el Centro de Conferencias QEII en Londres los días 11 y 12 de mayo, también en modalidad online, y ofrecerá la oportunidad de presentar soluciones en materia de medio ambiente, salud pública, negocios alimentarios, política alimentaria, conservación, finanzas y bienestar animal.

El evento contará con sesiones clave como la de Olivier de Schutter, Relator Especial de la ONU sobre la extrema pobreza y los derechos humanos, y la de Melissa Leach, Directora del Instituto de Estudios para el Desarrollo (IDS), que debatirán "El impacto del sistema alimentario mundial en la salud humana, animal y planetaria". Otras sesiones plenarias incluyen charlas sobre los cambios en la dieta con Marco Springmann, profesor de Cambio Climático, Sistemas Alimentarios y Salud en la Universidad de Oxford, y Edie Mukiibi, presidenta de Slow Food International. En definitiva, la conferencia animará a todos los asistentes a compartir su experiencia y conocimientos para construir colectivamente un camino hacia un sistema alimentario sostenible que fomente un futuro mejor para el planeta, y para todos los que lo habitamos.

Para más información sobre el evento y para registrarse visite: www.extinctionconference.com