

MANIFIESTO

#VerduraSenseMedida

Este año, el **Cómo Como Festival** tendrá un objetivo divulgativo concreto, un hilo conductor con el que queremos aportar nuestro granito de arena para que la sociedad coma mejor. Por eso hemos creado la campaña **#VerduraSenseMedida**. A través de las redes sociales y con actividades, charlas y talleres dentro del marco del festival, queremos explicar lo importante que es consumir verdura.

Proponemos aumentar el consumo de verdura y hacer que ocupe el 50% de los platos. El gesto es muy sencillo, aunque cambiar las costumbres de las familias no lo es; pero para tener salud, tenemos que empezar por aquí.

La idea de enseñar un plato y de apostar por el 50% proviene de la reflexión que hace años que el equipo de Soycomocomo hacemos sobre las pirámides alimentarias y las guías alimentarias (el My Plate americano, por ejemplo) que continúan vigentes y que se actualizan con revisiones insuficientes, según nuestro punto de vista, ya que todavía hay una gran presencia de productos poco saludables.

A menudo tenemos la sensación de que, cuando hablamos de nutrición, nos enrocamos a hablar de temas demasiado complicados o a buscar confrontaciones entre dietas; debates que no llevan a ninguna parte. Y, al fin y al cabo, lejos de las dietas más o menos fiables, lo más importante de todo es comer más verduras, que, además, nos hará reducir la presencia de otros ingredientes del plato, como hidratos refinados o, directamente, alimentos procesados. Éste será el efecto secundario, pero el primero, consumir más verduras, si es que lo hacemos, ya será enorme.

*La mejor dieta sana es aquella que incorpora
verduras crudas y cocidas.*

El experto en alimentación natural Marc Vergés, uno de los mejores nutricionistas del país, explica siempre a sus alumnos y pacientes que las verduras son una fuente potentísima de vitaminas y minerales que proporcionan una gran diversidad bacteriana, al tiempo que también son auténtica gasolina para los intestinos, ayudan a regular el tránsito intestinal de una sociedad con, cada vez, más personas con estreñimiento, y gracias a todo ello, mantenemos fuerte el sistema inmunitario.

Estudios epidemiológicos han comprobado que una dieta rica en frutas y vegetales variados, ricos en polifenoles, es muy beneficiosa para el intestino, mejora la salud emocional y previene las enfermedades cardiovasculares, determinados cánceres, enfermedades neurodegenerativas y otras enfermedades inflamatorias crónicas.

Esto que decimos no es nuevo. En el año 2002, en el informe sobre salud en el mundo de la OMS se calculaba que la escasa ingesta de frutas y verduras causa un 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y un 31% de los casos de cardiopatía isquémica, que causan 2, 7 millones de muertes anuales en todo el mundo.

El año siguiente, un informe de expertos publicado por la OMS y la FAO titulado "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas" estableció como meta poblacional una ingesta de, al menos, 400 gramos diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y erradicar diversas carencias de micronutrientes.

En el año 2013, el American Journal of Epidemiology publicó los resultados de un estudio que aseguraba que el consumo combinado de verduras y frutas de más de 569 gramos al día reduce el riesgo de mortalidad en un 10% y la retrasa en 1,12 años respecto a un consumo inferior a los 250 gramos diarios.

Hoy en día, nadie duda, pues, de la importancia que tienen las verduras para la salud y, por tanto, es imprescindible incorporarlas de forma regular, en cada comida, y en una cantidad suficiente para recibir todos los nutrientes que nos ayudarán tantísimo a hacer prevención.

Los vegetales también nos ayudan a preservar el planeta. Si tuviéramos una alimentación más vegetariana y algo menos omnívora, reduciríamos notablemente el consumo de agua, ya que los recursos hídricos que se utilizan para la ganadería son mucho más elevados que los que necesitamos para cultivar vegetales.

Si estáis a favor de este manifiesto, pasadlo. Entre todos podemos proteger nuestra salud, la de nuestros seres queridos y la de nuestro entorno.

- 1. Que el 50% del plato de cada comida sea verdura.**
- 2. Que la verdura sea fresca y variada.**
- 3. Que haya mucho verde.**
- 4. Que la cocinamos cada día, si es posible.**
- 5. Y que la presencia y dimensiones de la verdura en el plato nos permitan reducir la cantidad de hidratos y proteínas, ya que en comemos en exceso.**

Núria Coll Gelabert

Directora Cómo Como Festival y Soycomocomo

Barcelona 2018

www.comocomofestival.com