

# **BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS**

**Autora: Ana María Molina Martín-Sacristán<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Farmacéutica y alumna del Grado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad San Pablo-CEU, CEU Universities, [ana.molinamartinsacristan@usp.ceu.es](mailto:ana.molinamartinsacristan@usp.ceu.es)

## **Introducción: buenos para los ecosistemas...**

La producción ecológica, también conocida como agricultura orgánica, es un sistema de gestión y producción agroalimentaria que integra prácticas ambientales sostenibles y altos estándares de biodiversidad y conservación de los recursos naturales (1). En lo que atañe a la ganadería, la producción ecológica se rige por normativas rigurosas en cuanto a preservar el bienestar animal (2).

El mercado ecológico en España está experimentando un notable crecimiento impulsado por el interés de la población en una alimentación más saludable, especialmente tras la pandemia por COVID-19 (3). En 2022, su valor alcanzó los 2.856 millones de €, siendo 2.532 millones correspondientes al consumo en hogares (4). A pesar de la pandemia y las dificultades económicas, la producción ecológica se mantuvo resiliente en 2020, reflejando el compromiso continuo hacia opciones alimenticias más saludables y sostenibles (3).

El cumplimiento de la Agenda 2030 no se conseguirá si no logramos, entre todos, un cambio hacia hábitos de alimentación más sostenibles. La agricultura ecológica se posiciona como un pilar fundamental en ese futuro más sostenible, al mantener la productividad natural y mejorar la biodiversidad. Existen multitud de estudios que destacan que las prácticas de agricultura ecológica reducen la contaminación y actúan como sumideros de carbono, mitigando el cambio climático (5). Sin embargo, uno de los problemas del consumidor es poder identificar los alimentos que cumplen dichos criterios entre todos los que existen en el mercado. La Etiqueta Ecológica Europea (EEE), creada en 1992, basada en criterios específicos a lo largo del ciclo de vida del producto, proporciona una guía clara para los

consumidores aportando confianza en la calidad y autenticidad de los productos ecológicos (6).

### **...pero también para nuestra salud**

Pero los alimentos ecológicos no sólo son buenos para la “salud del planeta”, también ayudan a mejorar la “salud de las personas”. Varias investigaciones evidencian que los alimentos de producción ecológica presentan ciertas ventajas nutricionales frente a los de producción convencional. Según Glibowski (2020), los alimentos ecológicos de origen vegetal tienden a tener un menor contenido de nitratos (potencialmente carcinógenos si se transforman en nitrosaminas) y un mayor contenido de polifenoles y vitamina C (antioxidantes). En cuanto a los productos ecológicos de origen animal, presentan un contenido en grasa con un perfil más saludable, siendo más ricos en ácidos grasos insaturados, concretamente en ácidos grasos omega-3. En el caso de los derivados lácteos ecológicos, se observa un mayor contenido de proteínas y ácidos grasos saturados, pero estas diferencias se deben más a la duración del pastoreo y al acceso a forraje fresco que al sistema de producción en sí (7). Otros estudios, demuestran que los cultivos de cereales ecológicos contienen menor contenido de cadmio, lo cual es beneficioso ya que reduce la exposición a este metal pesado (8).

Glibowski también informa que el consumo regular y frecuente de alimentos ecológicos puede reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad y linfoma no Hodgkin, especialmente en mujeres. Asimismo, el consumo de frutas y verduras ecológicas, así como de productos lácteos ecológicos, disminuye significativamente el riesgo de preeclampsia en el embarazo y eczema en los bebés, respectivamente. El estudio concluye que el efecto positivo que tiene en la salud probablemente se deba a una menor exposición a residuos de pesticidas y una mayor ingesta de metabolitos secundarios de las plantas presentes en los alimentos ecológicos (7).

En un estudio similar, Mie *et al.* (2017) declaran que, además de lo anterior, la ingesta de productos de origen ecológico se asocia a una menor prevalencia de alergias infantiles. Por otro lado, observan que los consumidores que prefieren alimentos ecológicos tienden a tener estilos de

vida y patrones dietéticos más saludables en general, con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, y un menor consumo de carne (8), patrones dietéticos que se han asociado con una disminución del riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El estudio más reciente sobre el tema, desarrollado por de Rahman *et al.* (2024), sugiere ciertos beneficios potenciales del consumo de alimentos de cultivo ecológico, pero las conclusiones definitivas se ven desafiadas por limitaciones metodológicas y la falta de datos concluyentes sobre los efectos a largo plazo en la salud (9). Por lo tanto, se requiere una investigación rigurosa y continua para proporcionar una comprensión más completa de la relación entre el consumo de alimentos ecológicos y la salud humana.

En **conclusión**, la agricultura ecológica promueve prácticas sostenibles y ofrece alimentos con menos residuos de pesticidas y más nutrientes. Los estudios sugieren beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades y alergias, aunque es cierto que se necesita más investigación para confirmar estos efectos a largo plazo. Asimismo, su creciente popularidad refleja un cambio hacia un estilo de vida más consciente y respetuoso con el planeta, abriendo nuevas oportunidades para una agricultura más ética y sostenible en el futuro.

### **Bibliografía:**

1. Giampieri, F., Mazzoni, L., Cianciosi, D., Alvarez Suarez, J., Regolo, L., Sánchez González, C., . . . Battino, M. (2022). Organic vs conventional plant-based foods: A review. *Food Chem*, 383:132352. doi:10.1016/j.foodchem.2022.132352.
2. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2022). Recuperado el Febrero de 2024, de La Producción Ecológica: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/produccion-eco/>
3. PRODESCON, S.A. (2021). *Análisis de la caracterización y proyección ecológica en España en 2020*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Secretaría General Técnica. Recuperado el 28 de febrero de 2024, de Análisis de la caracterización y proyección ecológica en España en 2020. Ministerio de Agricultura, Pesca y

Alimentación:

[https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/produccion-eco/informecaracterizacionecologicos2020-nipodef\\_tcm30-583131.PDF](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/produccion-eco/informecaracterizacionecologicos2020-nipodef_tcm30-583131.PDF)

4. Evolución ascendente de los productos ecológicos en España. (noviembre de 2023). *Financial food*, 416, pág. 48. Recuperado el 28 de febrero de 2024, de Evolución ascendente de los productos ecológicos en España. Financial food:  
<https://financialfood.es/wp-content/uploads/2023/10/FinancialFood-2023Noviembre.pdf>
5. González Pérez, V. (2017). *Evidencias agroecológicas para la agricultura del futuro*. Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche, Departamento de la UMH: Tecnología Agroalimentaria, Elche. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11000/4481>
6. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. (s.f.). Recuperado el 28 de febrero de 2024, de ¿Qué es la Etiqueta Ecológica Europea?: [https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/etiqueta-ecologica-de-la-union-europea/etiqueta-ecologica-europea/que\\_es.html](https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/etiqueta-ecologica-de-la-union-europea/etiqueta-ecologica-europea/que_es.html)
7. Glibowski , P. (2020). Organic food and health. *71:131-136*. doi:10.32394/rpzh.2020.0110.
8. Mie, A., Andersen, H., Gunnarsson , S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., . . . Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environ Health*, 16:111. doi:10.1186/s12940-017-0315-4
9. Rahman, A., Baharlouei , P., Koh, E., Pirvu, D., Rehmani, R., Arcos, M., & Puri, S. (2024). Un análisis integral de los alimentos orgánicos: evaluación del valor nutricional y el impacto en la salud humana. *Alimentos*, 13(2:208). doi:<https://doi.org/10.3390/foods13020208>

*Artículo elaborado en el marco del Trabajo Fin de Grado de Ana María Molina, en colaboración con la Cooperativa Garúa y La Ecomarca.*