E ti, ¿como tomas as decisións sobre o que comes?



Un texto de Ana García Quintana, baseado no resumo elaborado por Xavier Simón Fernández

Inspirado no artigo científico de Xavier Simon (Universidade de Vigo), Damián Copena (Universidad de Oviedo), e David Pérez-Neira (Universidad de León) *Assessment of the diet-environment-health-cost quadrilemma in public school canteens. an LCA case study in Galicia (Spain),* publicado na revista Environment, Development and Sustainability (2022).

Cambiar a nosa dieta é unha das formas máis fáciles e eficientes de achegar o noso grao de area á loita contra o cambio climático. Con todo, dar o paso non é sinxelo.

Este curso, no instituto de Uxía cambiaron o menú do comedor escolar para que sexa máis sostible e saudable. Está decisión, que tomou voluntariamente a directiva para cumprir cos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, xerou un balbordo nos corredores do centro. Queixas, alaridos, desconcerto… Mentres se dirixía á súa clase, Uxía só escoitaba «¿como que só imos comer carne unha vez á semana?», «¡Puag! ¡Máis verduras e garavanzos, en serio?!», «¿Que é tofu?». A verdade é que ela non sabía moi ben que pensar. Era consciente do importante que é coidar a súa saúde e a do planeta, pero facíaselle raro pensar nun sábado sen comer o pito asado da súa avoa ou un verán sen churrascadas cos seus amigos.

Para acougar os ánimos, esa mesma mañá os mestres cancelaron a clase de historia e pediron a Marisa que dese un taller sobre dieta sostible ao alumnado. A maior parte dos compañeiros de Uxía estaban enfadados e pensaban que quizais poderían facer entrar en razón á directiva ao longo da sesión.

Marisa entrou pola porta mentres o alumnado discutía como abordar á directiva, se cun escrito formal, unha folga ou unha sentada estudantil. A chegada dunha figura adulta non conseguiu acalar as discusións, e Marisa viuse obrigada a dar uns golpes na mesa para tranquilizar os ánimos:

— ¡¡Silencio!! Veña sentádevos todos — alzou a voz coma se estivese nun anfiteatro e non nunha simple aula de instituto — O meu nome é Marisa, son profesora de Economía na Universidade de Vigo e veño explicarvos por que os cambios no menú son importantísimos para que tanto vós, como as que veñan despois, teñades un futuro.

A clase tranquilizouse e observou atenta a Marisa, que se recolleu un guecho detrás da orella mentres preparaba os materiais para a clase. Cando xa o tiña todo listo empezou a falar:

— Que comemos é unha decisión diaria e rutineira que afecta múltiples áreas da nosa vida: á saúde, ao medio ambiente e ao noso peto. A pesar dos avances na produción de alimentos, a dieta predominante non é boa en termos nutricionais e ten efectos nefastos nos ecosistemas e a biosfera. Aínda que son economista, os meus intereses e os do meu equipo van máis aló do diñeiro. O noso traballo encádrase dentro da economía ecolóxica. Baixo a mirada desta disciplina é importante analizar as dietas tendo en conta información nutricional e ambiental, non só económica.

— ¿Que vés, a facernos vegáns? ¡Anda, home! — increpou Juan con xesto incrédulo — Sempre se comeu vaca en Galicia.

O resto do alumnado revolveuse co comentario, en cuestión de segundos estaban todos falando coas persoas que tiñan máis preto. Uxía estaba molesta. Sempre lle pasaba con estes temas, a xente poñíase histérica, facían moito ruído e os debates nunca chegaban a ningún sitio porque ao final nunca ninguén quería entender a versión do outro. Ela quería escoitar, quería saber as razóns que tiña o centro para cambiar o menú. Sabendo que a moitos non lles ía a gustar a idea e que se ían a queixar, tiña que haber unha boa razón. Rapidamente, Marisa respondeu:

— Imos deixar ese tema ao carón, a miña intención non é menosprezar a cultura gastronómica da zona, nin tampouco facervos sentir culpables. Hoxe teño dous obxectivos. O primeiro é que entendades os datos científicos que apoian a decisión da directiva, e o segundo que vexades a importancia de adoptar modelos de dieta máis sostibles e saudables en termos xerais — suspirou fortemente, deixando entrever a súa frustración cando chegou á conclusión de que a clase non ía ser nada fácil – A ver, tendo a comida do comedor como referencia, ¿en que fase pensades que se emite máis CO2 e se consume máis enerxía? Tendo en conta dende a fase de cultivo ou de coidado do gando ata o momento en que o tedes no voso prato.

Gran parte do alumnado levantou a man, pero Marisa sinalou a Uxía e convidouna a participar na conversa cun sorriso.

— Ah… eu non estou moi segura – quedou calada uns segundos e continúo — pero creo que as fábricas ¿non? Ao final é onde hai máis máquinas, emítense máis gases e gástase máis electricidade.

Juan soltou unha gargallada e contestou:

— Pero é que non ves a tele… ¡Segundo eles o problema son os peidos das vacas!

A clase estalou en risas xeneralizadas, incluso Uxía riu mentres se ruborizaba un pouco avergoñada. Marisa interveu na discusión:

— Aínda que o problema non son exactamente os peidos, ten razón Juan. O 50% do uso da enerxía e o 72% das emisións de CO2 xéranse na fase de produción. No segundo posto, estarían os impactos do transporte ata o comedor, consumindo un 32% da enerxía e xerando un 12% do CO2.

Uxía, levantou a man curiosa:

— Entón, se as fases que máis contaminan son a produción e o transporte, ¿por que cambian o noso menú? ¿Non deberían de ser os produtores e os transportistas os que terían que cambiar a súa forma de facer as cousas para ser máis sostibles?

— O ciclo de vida dos produtos empeza no seu cultivo ou produción e acaba na fase de consumo. Se nós empezamos a consumir máis sostible, entón o resto da cadea terá que ir adaptándose aos poucos ás nosas preferencias. Ademais, se eles fabricasen produtos máis sostibles e nós non estivésemos dispostas a compralos, ao final acabarían mudándose a formas de produción menos favorables para nós – apuntou Marisa.

Juan levaba un intre pensativo, apoiando a cabeza sobre a súa man. Cando Marisa terminou de falar, interveu.

— E… ¿como sabemos que un filete é máis malo que un aguacate? Ao final, o filete pode ser de casa e o aguacate vir de Perú.

— Esa é moi boa pregunta. Para saber que menú é o máis adecuado temos que facer unha serie de exercicios, como os que facedes vós en matemáticas, física ou química. Concretamente, para elaborar o informe que asesorou ao centro para cambiar o menú, recollemos datos de 5 escolas diferentes localizadas no mesmo concello. Despois, levamos a cabo unha Análise de Ciclo de Vida, que nos permite coñecer o total de CO2 e de enerxía que se consome dende a granxa ata a mesa. A continuación, calculamos o custo de todos os alimentos e sumámoslle o custo do traballo, os materiais e a enerxía utilizados en todo o proceso. Por último, estimamos a cantidade de kilocalorías, proteínas, carbohidratos e graxas inxeridas en cada menú para comparalos cos estándares de dietas

saudables.

— E, ¿cales foron os resultados? — preguntou Juan

— Pois, tras realizar estes estudos propuxemos dúas opcións ao equipo directivo. A primeira baséase en substituír os produtos normais por ecolóxicos…

— ¿Pero iso non sería moi caro?

— Bueno, o custo aumentarío tan só subiría entre un 1,7 e un 3,1%, manteríanse os valores nutricionais e reduciriamos as emisións entre un 8,8 e un 16,7%.

— Entón, ¿non teriamos que deixar de comer carne non?, só teriamos que comela ecolóxica — interveu Juan cun sorriso na boca.

— Se se opta por este primeiro modelo, si. Pero sinto comunicarche que a directiva se ten decantado polo segundo modelo, que consiste en aumentar a presenza de produtos vexetais, reducindo aqueles de orixe animal e, ao mesmo tempo, substituír moitos dos produtos actuais pola súa versión ecolóxica.

— NOOON! — queixouse parte da clase ao unísono

Uxía interveu:

— A ver, non sexades tan dramáticos, que ninguén vos vai a quitar a carne, isó a imos a reducir!... Marisa co segundo modelo, ¿canto se poden reducir as emisións?

Antes de que Uxía chegase a acabar a última palabra e sen dar tempo a que Marisa contestase, Juan espetou:

— ¡Como que dramáticos! Hai que comer de todo, carne tamén, ¿ou non cho din en casa? Porque xa che digo eu que se non houbese que comer de todo eu as espinacas non as probaba…

— A ver, a ver… calma — interveu Marisa — Juan, sinto dicirche que, en termos xerais, reducir o consumo de carne é beneficioso para a nosa saúde. Hoxe en día, comemos máis carne e de peor calidade que outrora. Respondendo a Uxía e volvendo ás razóns polas que a directiva decidiu cambiar o menú, con esta segunda opción conseguiriamos reducir as emisións ata un 45% e o custo económico nun 2,3%. Ademais, como xa viñamos dicindo, a calidade nutricional sería maior.

Juan puxo cara de sorpresa e moi baixiño preguntou:

— *Jolín*, ¿poderiamos reducir as emisións case á metade só cambiando a nosa dieta?

— Si — contestou Marisa

— Entón, ¿por que non cambian o menú en todos os colexios e institutos? Debería de ser obrigatorio, por sustentabilidade e por saúde

— Bueno, ata fai vinte minutos estabades maquinando como conseguir que a directiva cambiase de idea. Os cambios, aínda que sexan a cousa máis lóxica o mundo, ás veces custa traballo levalos a cabo, e aínda que as leis avanzan pouquiño a pouquiño nese camiño, xorden resistencias por todos lados.

— ¡Entón temos que escribir ao resto de institutos para que eles tamén o cambien! — dixo Juan con entusiasmo – poñémonos a nós como exemplo e ti Marisa vas explicarlles todo iso do circuíto da vida.

— ¡¡Ciclo de vida!! É moi boa idea, se queredes que dediquemos o resto da clase para facer ese texto, mesmo poderiades explicarllo vós ao alumnado doutros centros.

Nun ambiente moito máis tranquilo, Marisa observou satisfeita como os alumnos debatían e parolaban sobre as mellores formas de abordar o texto.

Agradecementos:
O artigo *Assessment of the diet-environment-health-cost quadrilemma in public school canteens. an LCA case study in Galicia (Spain)*, publicado na revista Environment, Development and Sustainability (2022), ten sido creado grazas á colaboración do Concello de Ames, con especial mención ao concelleiro David Santomil, que nos anos 2021 e 2022 colaborou para a análise da Rede de Comedores Escolares.