

El repte més gran de tota la humanitat: comptem amb tu?

bepsalut.com/article/el-repte-mes-gran-de-tota-la-humanitat-comptem-amb-tu/

28 d'abril del 2026



La humanitat s'enfronta a un gran repte; probablement el repte més gran de tota la seva història: alimentar una població creixent de manera saludable amb uns recursos finits. Però, per què això és un repte i com podem solucionar-ho?

Per què això és un repte?

Els patrons dietètics actuals estan molt lluny de ser saludables i mediambientalment sostenibles. S'estima que, a escala mundial, una de cada cinc morts per malalties cròniques està relacionada amb una mala alimentació. Aquesta estadística es tradueix en el fet que 11 milions de persones moren cada any per no seguir una alimentació saludable (1). I, tot i que aquestes dades ja són per si mateixes una raó de pes, la necessitat d'aquest canvi no és només una qüestió de salut individual, sinó de supervivència col·lectiva.

El sistema alimentari actual és un dels principals responsables de la crisi climàtica i de molts altres problemes ambientals als quals ens enfrontem (2): és el motor d'un terç de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (les responsables del canvi climàtic) i el consumidor del 70 % de l'aigua dolça del planeta. A més, l'expansió de terres agrícoles és la causa principal de la desforestació i la pèrdua de biodiversitat. Sense una modificació profunda en la nostra manera de produir i consumir aliments, l'any 2050 — quan la població mundial arribarà als 10.000 milions de persones— serà impossible alimentar tota la humanitat, compromentent el futur de les pròximes generacions.

I com solucionar-ho?

Això és el que es va plantejar la Comissió EAT-Lancet, donant lloc el 2019 a l'anomenada dieta de salut planetària (3). L'objectiu d'aquesta comissió, composta per científiques i científics de diversos orígens i experts en diferents disciplines, era identificar patrons dietètics que fossin saludables i respectuosos amb els límits del planeta. El 2025, la comissió va reavaluar aquesta proposta i va reconfirmar els beneficis globals d'aquest patró en ambdues dimensions, salut i medi ambient (2).

En essència, aquest model proposa una transformació profunda dels nostres plats. No es tracta d'una dieta restrictiva, sinó d'un marc de referència que advoca per prioritzar aliments d'origen vegetal poc processats, com fruites, verdures, llegums, cereals integrals i fruits secs. En aquest esquema, els aliments d'origen animal (si es consumeixen) es prenen amb moderació, limitant especialment les carns vermelles i processades, així com altres aliments poc saludables, alts en sucre o sal.

En descriure principis bàsics i no menús tancats, el model és prou flexible per adaptar-se a la cultura, les tradicions i la disponibilitat d'aliments pròpia de cada regió del món. De fet, pot ser que aquest patró alimentari no et resulti estrany: la mateixa comissió indica que la dieta mediterrània tradicional pot ser un model de salut planetària en el nostre context (2).

Sabent els beneficis de la dieta de salut planetària, si el que et frena a adoptar-la en el teu dia a dia és el factor econòmic, no hi ha cap motiu per a això: en el nostre entorn, una dieta de salut planetària pot ser fins i tot més assequible que la nostra manera actual d'alimentar-nos (4).

Conclusió

En definitiva, la dieta de salut planetària ens demostra que és possible seguir una alimentació saludable, sense comprometre la seguretat alimentària de demà. Seguir una dieta rica en aliments d'origen vegetal poc processats és la clau. De tu també depèn que aconseguim superar aquest repte. T'hi uneixes?

Referències bibliogràfiques

1. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 2019;393(10184):1958-72.
2. Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, Gordon LJ, Herrero M, Hicks CC, et al. The EAT Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet*. 2025;406(10512):1625-700.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019;393.

4. Springmann M, Clark MA, Rayner M, Scarborough P, Webb P. The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: a modelling study. The Lancet Planetary Health. 2021;5(11):e797-e807.

Ujué Fresán Salvo

Investigadora Ramón y Cajal. Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (IRTA)

Com citar aquest article?

Fresán Salvo, U. El repte més gran de tota la humanitat: comptem amb tu?. Bepsalut [Internet]. abril 2026; 34. [Consultat el ____].

Disponible a: <https://bepsalut.com/article/el-repte-mes-gran-de-tota-la-humanitat-comptem-amb-tu/>

Data de publicació:

abril 2026

Autor/a:

Ujué Fresán Salvo

Temps de lectura:

3 minuts