

La diversidad fortalece la tierra y a los seres humanos: la importancia de los sistemas alimentarios saludables

Con motivo del Día Mundial de la Alimentación 2025

Jasmin Peschke

Los suelos fértiles, caracterizados por un microbioma diverso, son fundamentales para el suministro de alimentos saludables y nutritivos de las personas. La agricultura biodinámica, al promover sistemas alimentarios sostenibles, se suma al apoyo del Día Mundial de la Alimentación, que se celebró el 16 de octubre de 2025 bajo el lema «Mano a mano por una mejor alimentación y un futuro mejor».

El predominio de los monocultivos y sus consecuencias

Actualmente, el arroz, el maíz dulce y el trigo son responsables de más del 50 % de la ingesta calórica mundial. A pesar de lo que podría parecer una sólida base alimentaria, estos tres cereales se cultivan principalmente en monocultivos extensivos y con un elevado uso de pesticidas. La nutricionista Jasmine Peschke advierte que la escasa diversidad en los cultivos afecta la resiliencia de los sistemas alimentarios y la salud de los suelos, lo que repercute directamente en la salud humana.

Reducir el cultivo a unos pocos productos produce el agotamiento del suelo y una disminución de la biodiversidad, lo que afecta la calidad de los alimentos. Además, cuando la dieta carece de variedad, la salud de las personas se ve comprometida. Aunque existe una amplia gama de alimentos disponibles, la mayoría contienen aditivos derivados de estos tres cereales principales.

El papel de la agricultura biodinámica en la preservación de la diversidad

La agricultura sostenible, practicada sin fertilizantes químicos sintéticos ni pesticidas, contribuye a la conservación y el fomento de la diversidad en la vida del suelo. Al aplicar estos principios, la agricultura biodinámica favorece la formación de humus y la biodiversidad tanto en el suelo como en la superficie. Según Jasmin Peschke, respaldada por estudios como el de Birgit Wassermann et al. (2019)¹, un microbioma diverso en el suelo propicia alimentos con una flora bacteriana rica y con escasa presencia de patógenos, a diferencia de los productos convencionales.

Esta calidad se traslada al consumo de alimentos, ya que el microbioma intestinal humano se estimula positivamente, promoviendo la inmunidad y la salud.



Sistemas alimentarios biodinámicos y la urgencia de una alimentación saludable

Los sistemas alimentarios biodinámicos, que abarcan desde el cultivo y la transformación hasta la integración social, representan una respuesta a la preocupación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en el Día Mundial de la Alimentación 2025: «Mano a mano por una mejor alimentación y un futuro mejor».

La necesidad de cambio es urgente. El número de personas que sufren hambre aumenta al mismo ritmo que el de aquellas que comen en exceso. Jasmine Peschke está convencida de que la alimentación puede ser el puente entre la salud humana y la agricultura.

¹ Estudio citado: «Una manzana al día: ¿qué bacterias comemos con las manzanas ecológicas y convencionales?», realizado por Birgit Wassermann, Henry Müller y Gabriele Berg.

Jasmin Peschke es responsable de Nutrición de la Sección de Agricultura del Goetheanum.

Este texto ha sido publicado con el amable permiso de la autora.