

El *Realfooding*, una tendència efímera o l'alimentació del futur?

Presentació

Atès el meu interès en el camp de l'alimentació, vaig veure aquest treball com una oportunitat per presentar el *Realfooding*. Aquest es tracta d'un moviment social basat en el consum d'aliments naturals, tot evitant aquells productes considerats ultraprocessats. Creat i liderat per Carlos Ríos des del 2013, es basa en evidències científiques i fa fortes crítiques al model de consum actual, responsable del nombre creixent de les malalties no transmissibles i de l'agreuament de la situació de contaminació mediambiental.

A partir d'aquí i abans d'entrar en matèria m'agradaria presentar la meva hipòtesi, que és la següent: «El model d'alimentació actual pot arribar a canviar a conseqüència del creixement exponencial del *Realfooding*». Així doncs, l'objectiu que em vaig proposar assolir era esbrinar si el *Realfooding* té el potencial necessari per convertir-se en l'alimentació del futur o si, al contrari, es tracta d'una tendència passatgera.

Metodologia

Amb la finalitat de poder arribar a unes conclusions fermes, fidels i objectives, el treball s'ha estructurat de la manera següent: primerament en una base teòrica, en la



qual fonamentalment s'ha extret informació d'internet i s'han analitzat diverses fonts bibliogràfiques. D'entre totes aquestes, s'ha fet una anàlisi exhaustiva del llibre *Come Comida Real*, publicat pel mateix creador del moviment, Carlos Ríos. Per fer-la, s'han elaborat unes fitxes que recullen la informació més rellevant que s'ha seleccionat. En segon lloc, pel que fa a la part pràctica, s'han elaborat una sèrie d'entrevistes a diferents professionals amb l'objectiu de comparar la manera d'assessorar entre els nutricionistes i el *Realfooding*. Més endavant es va fer una enquesta per veure el comportament de la societat davant el món de l'alimentació. En tercer lloc es va crear un menú que seguís els criteris del moviment, i en últim terme es va fer una anàlisi de productes. Tot, amb la finalitat d'afirmar la hipòtesi i arribar a assolir l'objectiu del treball d'acord amb coneixements científics.

Paral·lelament s'ha treballat en la realització d'un annex on s'inclou informació complementària però essencial.

Cos del treball

En els apartats del volum s'ha treballat el moviment *Realfooding*, posant especial atenció en el seu creador, els beneficis que comporta, el seu creixement i divulgació en els darrers anys, i els seus detractors. S'ha entrat també en les seves tres creacions, que són concretament dues publicacions en forma de llibre, dels quals destaca el primer, titulat *Come Comida Real* i que s'ha analitzat detalladament, i una aplicació d'escaneig d'aliments, anomenada MyRealFood. Finalment, s'ha estudiat la repercussió que té sobre la societat, els tipus de dejuni intermitent i la relació que s'estableix amb el moviment *Realfooding*, tot seguit d'una explicació i diferenciació dels tres grans grups d'aliments segons aquest moviment.

A partir d'aquí, es troben uns apartats més aviat de caràcter científic que contenen informació sobre els requeriments nutricionals i energètics, i un altre sobre la problemàtica que generen els aliments ultraprocessats, apartat que inclou les conseqüències que tenen sobre la salut humana. Es presenten també les conseqüències en l'àmbit mediambiental i el màrqueting que aplica la indústria dels aliments. Seguidament s'exposa la piràmide dels aliments, incloent-hi la seva història i modificacions, i s'inclouen també les piràmides de la SENC i el Healthy Eating Plate. S'han estudiat, a més, els aliments bio, ecològics, orgànics i sostenibles, i en relació amb això es fa una breu explicació dels segells dels productes.

Paral·lelament, s'aprofundeix i es fa una comparació dels dos grans sistemes de classificació dels aliments, NOVA i Nutri-Score; i també de l'etiquetatge dels productes, on es presenta la Llei d'Etiquetatge i Publicitat d'Aliments a Xile.

En últim terme, cal destacar que en cada una de les parts esmentades anteriorment s'explica la relació que s'estableix amb el *Realfooding*, és a dir, si per una banda coincideixen en opinions o si per l'altra són oposades.



Pel que fa a la part experimental, com s'ha esmentat anteriorment, s'han realitzat diverses entrevistes i una enquesta. Altrament, s'ha elaborat un menú seguint les bases i els requisits del *Realfooding* i, finalment, una anàlisi de productes del mercat amb etiquetatges incorrectes.

Conclusions

Després d'haver realitzat l'estudi, es pot arribar a diverses conclusions. En primer lloc, es partia de la hipòtesi que afirmava que el model d'alimentació actual pot arribar a canviar a conseqüència del creixement exponencial del *Realfooding*. A part d'aquesta afirmació, l'objectiu consistia a esbrinar si el *Realfooding* té el potencial necessari per convertir-se en l'alimentació del futur, o si, al contrari, es tracta d'una tendència passatgera.

En primer lloc, cal admetre que en un inici es va considerar que el moviment *Realfooding* era de gran importància i ressò; que es tractava d'un moviment social que es trobava en creixement constant. Si bé aquesta concepció no és completament incorrecta, un cop realitzada una anàlisi de la societat s'ha observat que no sembla tan important com promet. Tot i això, es tracta d'un moviment que, essent relativament recent, està començant a agafar potencial.

El mestre *realfooder* està portant a terme una gran tasca de conscienciació de la societat envers la negació dels productes ultraprocessats, responsables de les malalties no transmissibles (ENT) i en gran part causants també de crítica situació

mediambiental actual. Carlos Ríos, a més, està treballant en el desmantellament de la indústria alimentària, i s'ha demostrat que els arguments que utilitza tenen el suport d'una bona part de la comunitat científica.

Mitjançant la col·laboració de diferents nutricionistes, s'ha establert també una relació entre els referents del *Realfooding*, com són el mateix creador i l'acadèmia *Realfooding*, i la comunitat de nutricionistes, pel que fa a les vies d'assessorament. Ambdós, conjuntament, tenen els mateixos objectius, que són principalment basar la dieta en productes naturals i amb poc processament, a més de no recomanar solucions que únicament funcionen a curt termini.

Paral·lelament, s'ha detectat que els pacients d'edats més avançades es troben afectats pels problemes que genera el consum d'ultraprocessats. Per aquest motiu, s'ha detectat que els joves cada vegada més es volen avançar als possibles problemes que pot comportar una alimentació descuidada per tal d'evitar-ne les conseqüències. Una dada que s'hi relaciona és que en els darrers anys el perfil de pacient dels centres de dietètica i nutrició ha canviat. En un inici els seus objectius se centraven en la pèrdua de pes, mentre que en l'actualitat, en general, busquen pautes i consells per portar a terme uns hàbits saludables.

És de gran importància haver detectat també que en el món de la nutrició, sense incloure el *Realfooding*, hi ha un gran desconeixement de NOVA i Nutri-Score, quan de fet caldria educar la societat pel que fa a l'alimentació i advertir-la sobre les mancances i els enganys que generen estratègies com Nutri-Score.

Així doncs, cal mencionar també la importància del Healthy Eating Plate. En un inici no es va plantejar incloure'l en el treball, probablement per la raó que la piràmide dels aliments és notablement més coneguda. La societat desconeix el Healthy Eating Plate quan, de fet, s'ha demostrat que tant el moviment *Realfooding* com els nutricionistes entrevistats consideren que és una eina pràctica ja que la població troba difícil posar en pràctica la teoria de les piràmides dels aliments, mentre que el Healthy Eating Plate és visual i entenedor.

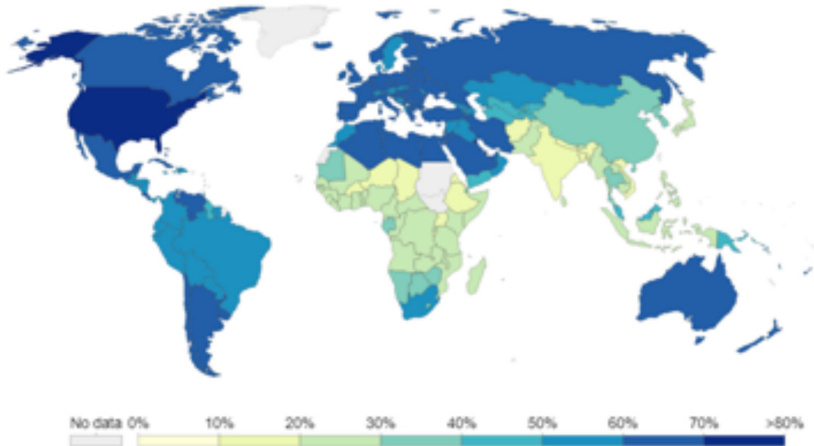
Després d'estudiar totes les bases del *Realfooding*, les seves característiques, suports i objectius, a més d'aspectes que s'hi relacionen de manera indirecta, s'arriba a la conclusió que les persones, independentment de ser coneixedores o no del moviment, són cada vegada més conscients dels efectes provocats pel consum d'aliments ultraprocessats. És per aquesta raó que es pot considerar que el *Realfooding* té prou potencial per seguir fent passos endavant.

Tot i així, s'ha detectat que, en termes generals, aquest moviment consisteix a posar un títol a uns hàbits de vida saludables, una pràctica que es remunta anys enrere, per la qual cosa s'arriba a la conclusió que el *Realfooding* no es tracta d'una tendència nova però tampoc efímera. A més, això ha permès poder difondre aquests hàbits de manera sintetitzada, amb un nom i un creador concrets.

Share of adults that are overweight or obese, 2016

Our World
in Data

Being overweight is defined as having a body-mass index (BMI) greater than or equal to 25. Obesity is defined by a BMI greater than or equal to 30. BMI is a person's weight in kilograms divided by his or her height in metres squared.



Source: WHO, Global Health Observatory
OurWorldInData.org/obesity - CC BY

D'aquesta manera ha deixat de ser un moviment social abstracte, propi d'uns pocs, i ha esdevingut també un moviment format pels que s'autoanomenen *realfooders*, un conjunt de persones que compten amb els coneixements més bàsics del món de l'alimentació però també coneixen què en diuen algunes publicacions científiques, i saben què els permet seguir un estil de vida saludable.

En últim terme, doncs, efectivament el model d'alimentació actual canviarà i, de fet, s'ha interpretat que la societat ja està essent sotmesa a aquest canvi. En part és gràcies al moviment *Realfooding*, i en part gràcies a les persones que de manera indirecta lluiten per aconseguir els mateixos objectius.

Bibliografia i bibliografia web

LLIBRES I ARTICLES: – Nieta, C. (25 febrer-2 març 2020). «Aplicacions escanejadores d'ingredients, només una moda o canvi de tendència nutricional?» *Més Osona*, núm. 914: 66-67. – Ríos, C. (2019). *Come comida real*. Paidós. – Redactors de l'OCU (octubre 2020). «Alimentos. Y usted, ¿Cuánto tira?». *OCU Compra Maestra*, núm. 462: 29-31. – Redactors de l'OCU (octubre/novembre 2020). «Pillados». *OCU Salud*, núm. 152: 5, 22-23. – Voval, P. i redactors de l'OCU (febrer/març 2020). «Bon appetit». *OCU*

Salud, núm. 148: 9- 11. – Redactors de l’OCU (agost/setembre 2020). «Cuénteme».

OCU Salud, núm. 151: 7. – Redactors de l’OCU (setembre 2020). «Mascarillas, ya son un clásico».

OCU Compra Maestra, núm. 461: 6, 18-21. Webs: – La pirámide nutricional: educación en nutrición. EfeSalud. (Consulta: 6 de juliol del 2020) <<https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>> – Arteaga Zaldívar, E. (2017-2018). El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población. (Consulta: 13 d’agost del 2020). – Autocontrol - Autorregulación de la industria publicitaria en España. (2020, 11 noviembre). – ¿Qué es el Nutriscore? ¿Cómo funciona el nuevo semáforo de los alimentos? Boticaria García. (Consulta: 1 d’agost del 2020) <<https://boticariagarcia.com/que-es-el-nutriscore-como-functiona-el-nuevo-semaforo-de-los-alimentos/>> – Campillo, S. (2019, 31 marzo). Alimentos «bio», «eco» y orgánicos: ¿qué significan realmente estas etiquetas? Xataka. (Consulta: 2 de juny del 2020) <<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/alimentos-bio-eco-organicos-que-significan-realmente-estas-etiquetas>> – ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos? Vidaintegra. (Consulta: 20 de juny del 2020) <http://www.novedadesvidaintegra.cl/noticia.php?id_noticia=181> – Cortes, A. (2019, 5 noviembre). Los alimentos que dañan el medio ambiente son también los peores para la salud. *El País*. (Consulta: 17 d’agost del 2020) <https://elpais.com/elpais/2019/10/29/ciencia/1572344750_688431.html> – The Nutrition Source. (Consulta: 6 de juliol del 2020) <<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/> Enrique-Simply Health> (2017, 2 noviembre). – El marketing alimentario. ¿Cómo nos engañan desde pequeños? Simply Health. (Consulta: 5 d’agost del 2020) <<http://www.simplyhealth.es/el-marketing-alimentario/>> – Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *The BMJ*. (Consulta: 4 de juny del 2020) <<https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>> – Healthline. (Consulta: 20 d’agost del 2020). <<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>> – Harvard Health Publishing. (2017, 5 junio). Healthy Eating Plate. Harvard Health. (Consulta: 6 de juliol del 2020) <<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate>> – La estrecha relación entre el Realfooding y el cambio climático. (Consulta: 9 de maig del 2020) Zero-EmissionsObjective. <<https://plataformazeo.com/es/relacion-realfooding-cambio-climatico/>> – Ley Chile. (Consulta: 20 de juliol del 2020) <<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1041570>> – Federal Trade Commission. (Consulta: 5 d’agost del 2020) <<https://www.ftc.gov/reports/marketing-food-children-adolescents-review-industry-expenditures-activities-self-regulation>> – Nova groups for food processing. Open Food Facts. (Consulta: 27 de juliol del 2020) <<https://world.openfoodfacts.org/nova>> – ¿Sabemos interpretar Nutriscore y Nova en un mismo producto? El CoCo. (Consulta: 27 de juliol del 2020) <<https://elcoco.es/interpretar-nutriscore-y-nova/>> – Rámirez, R. i Sternsdorff, N. (Maig del 2016). Ley de Etiquetado y Publicidad de

Alimentos en Chile: ¿Un modelo replicable para Latinoamérica? Redactors de The World Nutrition (gener-març del 2016). NOVA, the star shines bright. World Nutrition. (Consultat: 20 de juliol del 2020). <<https://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf>>
