



RECOPILACIÓN DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA



veritas

RECOPILACIÓN DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS

Numerosos estudios científicos señalan los beneficios que los alimentos ecológicos tienen para la salud de las personas. En Veritas, hemos querido recopilar los más destacados para visibilizar la importancia del consumo de estos alimentos.

A continuación, encontrarás un archivo con más de 30 estudios relacionados con alimentación ecológica y salud, problemas hormonales, sobrepeso y obesidad, afectaciones en niños y adolescentes y cáncer.

SALUD
GENERALPROBLEMAS
HORMONALESSOBREPESO Y
OBESIDADAFECTACIONES
EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES

CÁNCER

SALUD GENERAL

Los siguientes estudios observan, de forma generalizada, que las personas que consumen alimentos de procedencia ecológica tienen mejores indicadores de salud. Se analiza que este hecho puede ser debido a dos motivos:

- La menor presencia de compuestos químicos de síntesis, como los pesticidas y los fertilizantes utilizados en producción no ecológica.
- El mayor contenido en los alimentos ecológicos de nutrientes destacables, como los antioxidantes, las vitaminas, los minerales o las grasas saludables.

PERFIL NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS:

Los alimentos ecológicos, tanto de origen vegetal como animal, tienen un mejor perfil nutricional.

- Glibowski P. Organic food and health. Rocz Panstw Zakl Hig. 2020;71(2):131-136. doi: 10.32394/rpzh.2020.0110.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32519524/>

Las dietas de los consumidores habituales de alimentos ecológicos generalmente se caracterizan por aportar importantes beneficios nutricionales y ambientales.

- Baudry J, Pointereau P, Seconda L, Vidal R, Taupier-Letage B, Langevin B, Allès B, Galan P, Hercberg S, Amiot MJ, Boizot-Szantai C, Hamza O, Cravedi JP, Debrauwer L, Soler LG, Lairon D, Kesse-Guyot E. Improvement of diet sustainability with increased level of organic food in the diet: findings from the BioNutriNet cohort. Am J Clin Nutr. 2019 Apr 1;109(4):1173-1188.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982857/>

Los consumidores de alimentos ecológicos tienen mayor presencia en su organismo de nutrientes importantes respecto a los consumidores de alimentos no ecológicos.

- Baudry J, Ducros V, Druésne-Pecollo N, Galan P, Hercberg S, Debrauwer L, Amiot MJ, Lairon D, Kesse-Guyot E. Some Differences in Nutritional Biomarkers are Detected Between Consumers and Nonconsumers of Organic Foods: Findings from the BioNutriNet Project. Curr Dev Nutr. 2018 Nov 15;3(3): nzy090.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30842992/>

Los productos ecológicos pueden ser beneficiosos para la salud porque tienen una menor presencia de residuos de pesticidas y de cadmio en comparación con los productos no ecológicos.

- Johansson E, Hussain A, Kuktaite R, Andersson SC, Olsson ME. Contribution of organically grown crops to human health. Int J Environ Res Public Health. 2014 Apr 8;11(4):3870-93.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24717360/>

Los alimentos ecológicos contienen mayores niveles de nutrientes, menos pesticidas y pueden proporcionar mayores beneficios a la salud del consumidor.

- Crinnion WJ. Organic foods contain higher levels of certain nutrients, lower levels of pesticides, and may provide health benefits for the consumer. Altern Med Rev. 2010 Apr;15(1):4-12.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20359265/>

Revisión de numerosos estudios que confirma que de media los alimentos ecológicos son un 25% superiores nutricionalmente que los convencionales.

- Benbrook, C.M., Davies, N., Preston, A., Yáñez, J., Zhao, X. New Evidence Confirms the Nutritional Superiority of Plant-Based Organic Foods. 2008, Mar. The organic Center.

Link: https://www.panna.org/sites/default/files/Nutrient_Content_SSR_Executive_Summary_FINAL.pdf

MENOR PRESENCIA DE TÓXICOS:

Estudio que determina los niveles de glifosato en la población francesa: grupos de población más expuestos y sus efectos en la salud.

- Grau D, Grau N, Gascuel Q, Paroissin C, Stratonovitch C, Lairon D, Devault DA, Di Cristofaro J. Quantifiable urine glyphosate levels detected in 99% of the French population, with higher values in men, in younger people, and in farmers. Environ Sci Pollut Res Int. 2022 May;29(22):32882-32893.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35018595/>

Impacto de la producción de alimentos ecológicos y no ecológicos en la salud según las diferentes etapas de la vida: desarrollo, crecimiento, edad adulta y vejez.

- Mie A, Andersen HR, Gunnarsson S, Kahl J, Kesse-Guyot E, Rembiałkowska E, Quaglio G, Grandjean P. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. Environ Health. 2017 Oct 27;16(1):111.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073935/>

Las concentraciones más altas de antioxidantes y las concentraciones más bajas de cadmio en los alimentos están vinculadas a prácticas agronómicas específicas prescritas en los sistemas de agricultura ecológica, por ejemplo el no uso de fertilizantes nitrogenados y pesticidas.

- Barański M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, Benbrook C, Biavati B, Markellou E, Giotis C, Gromadzka-Ostrowska J, Rembiałkowska E, Skwarło-Sońta K, Tahvonon R, Janovská D, Niggli U, Nicot P, Leifert C. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Br J Nutr. 2014 Sep 14;112(5):794-811.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24968103/>

Resumen de la información recogida en varios estudios sobre la menor presencia de sustancias químicas, mayor contenido en nutrientes y su efecto beneficioso para la salud de los alimentos ecológicos en comparación con los no ecológicos.

- M. Huber, E. Rembiałkowska, D. Średnicka, S. Bügel, L.P.L. van de Vijver, Organic food and impact on human health: Assessing the status quo and prospects of research, NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences, Volume 58, Issues 3–4, 2011, Pages 103-109.

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1573521411000054>

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES:

Los productos ecológicos contienen menos sustancias negativas, como nitratos y residuos de pesticidas, y contienen más elementos positivos que los convencionales.

- Rembialkowska, Ewa & Średnicka-Tober, Dominika. (2023). Organic food quality and impact on human health.

Link: https://www.researchgate.net/publication/228672926_Organic_food_quality_and_impact_on_human_health

El consumo de alimentos ecológicos se relaciona con una menor incidencia de infertilidad, defectos de nacimiento, sensibilización alérgica, otitis media, preeclampsia, síndrome metabólico, entre otras enfermedades.

- Vigar V, Myers S, Oliver C, Arellano J, Robinson S, Leifert C. A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health? *Nutrients*. 2019 Dec 18;12(1):7.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31861431/>

Las personas que consumen más alimentos ecológicos tienen un nivel más alto de bienestar general y mayor satisfacción con su vida.

- Louise Seconda, Sandrine Péneau, Marc Bénard, Benjamin Allès, Serge Hercberg, Pilar Galan, Denis Lairon, Julia Baudry, Emmanuelle Kesse-Guyot, Is organic food consumption associated with life satisfaction? A cross-sectional analysis from the NutriNet-Santé study, *Preventive Medicine Reports*, Volume 8, 2017, Pages 190-196.

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335517301572>

La alimentación ecológica puede reducir el riesgo de tener diversas enfermedades agudas gracias al mejor perfil nutricional de los alimentos ecológicos y la menor presencia de contaminantes.

- Barański M, Rempelos L, Iversen PO, Leifert C. Effects of organic food consumption on human health; the jury is still out! *Food Nutr Res*. 2017 Mar 6;61(1):1287333.

Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5345585/>

Las personas que siguen una alimentación ecológica manifiestan tener menos enfermedades, más energía y bienestar mental, mejor funcionamiento digestivo y apariencia de la piel, el pelo y las uñas, menos alergias y se muestran más saciadas.

- Van de Vijver LP, van Vliet ME. Health effects of an organic diet--consumer experiences in the Netherlands. *J Sci Food Agric*. 2012 Nov;92(14):2923-7.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22331850/>

En general, la ingesta de frutas y verduras se asocia a un menor riesgo de enfermedades crónicas por el consumo de sustancias antioxidantes. Las frutas y verduras que proceden de la agricultura ecológica tienen un mayor contenido en estos nutrientes.

- A.L.K. Faller, E. Fialho, Polyphenol content and antioxidant capacity in organic and conventional plant foods, Journal of Food Composition and Analysis, Volume 23, Issue 6, 2010, Pages 561-568.

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889157510000736>

Los alimentos ecológicos reducen el riesgo de enfermedades al contener menos contaminantes. Además, contienen más antioxidantes y materia seca.

- Györéné KG, Varga A, Lugasi A. Az ökológiai (bio) és konvencionális termesztésű növényi élelmiszerek beltartalmának, táplálkozási értékének összehasonlítása [A comparison of chemical composition and nutritional value of organically and conventionally grown plant derived foods]. Orv Hetil. 2006 Oct 29;147(43):2081-90. Hungarian.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17297755/>

PROBLEMAS HORMONALES

En este apartado, destacamos diferentes estudios que relacionan el consumo de alimentos de producción ecológica con un menor desarrollo de enfermedades relacionadas con el sistema endocrino, como la diabetes, o con el metabolismo.

En la orina de personas que consumen alimentos ecológicos, especialmente frutas y hortalizas frescas, se encuentran menos pesticidas. Estos poseen efectos perjudiciales sobre el metabolismo y el sistemas nervioso y hormonal.

- Baudry, J., Debrauwer, L., Durand, G. et al. Urinary pesticide concentrations in French adults with low and high organic food consumption: results from the general population-based Nutri-Net-Santé. *J Expo Sci Environ Epidemiol* 29, 366–378 (2019).

Link: <https://doi.org/10.1038/s41370-018-0062-9>

El consumo de productos ecológicos, principalmente los huevos, la leche y la carne, está asociado a un menor riesgo de diabetes. Se cita también la ausencia de residuos antibióticos.

- Sun Y, Liu B, Du Y, Snetselaar LG, Sun Q, Hu FB, Bao W. Inverse Association between Organic Food Purchase and Diabetes Mellitus in US Adults. *Nutrients*. 2018 Dec 3;10(12):1877.

Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316834/>

SOBREPESO Y OBESIDAD

Diversos estudios concluyen que las personas que comen alimentos ecológicos tienen menos riesgo de tener sobrepeso u obesidad. Esta observación se debe a que los productos ecológicos tienen más nutrientes y menos sustancias tóxicas.

Un mayor consumo de alimentos ecológicos se asocia con una menor probabilidad de tener síndrome metabólico.

- Baudry J, Lelong H, Adriouch S, Julia C, Allès B, Hercberg S, Touvier M, Lairon D, Galan P, Kesse-Guyot E. Association between organic food consumption and metabolic syndrome: a cross-sectional results from the NutriNet-Santé study. Eur J Nutr. 2018 Oct;57(7):2477-2488.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28770334/>

La dieta ecológica está asociada con un menor riesgo de obesidad y sobrepeso.

- Kesse-Guyot E, Baudry J, Assmann KE, Galan P, Hercberg S, Lairon D. Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: results from the NutriNet-Santé Study. Br J Nutr. 2017 Jan;117(2):325-334.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28166859/>

AFECTACIONES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

En este apartado, distinguimos diversos estudios que han hallado restos de pesticidas en la orina de niños y adolescentes y destacan sus efectos nocivos. También consideran que una alimentación ecológica es uno de los pilares para reducir esta exposición.

La contaminación del aire y los pesticidas que se utilizan en la agricultura y la cosmética no ecológica pueden causar graves enfermedades y se relacionan con la pubertad precoz y la infertilidad.

- Francesca Castiello, Beatriz Suárez, Andrea Beneito, Maria-Jose Lopez-Espinosa, Loreto Santa-Marina, Aitana Lertxundi, Adonina Tardón, Isolina Riaño-Galán, Maribel Casas, Martine Vrijheid, Nicolás Olea, Mariana F. Fernández, Carmen Freire, Childhood exposure to non-persistent pesticides and pubertal development in Spanish girls and boys: Evidence from the INMA (Environment and Childhood) cohort, Environmental Pollution, Volume 316, Part 2, 2023, 120571.

Link: <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2022.120571>

El consumo de alimentos ecológicos puede reducir la exposición de los niños a pesticidas y sus efectos a largo plazo.

- James R. Roberts, Catherine J. Karr, COUNCIL ON ENVIRONMENTAL HEALTH, Jerome A. Paulson, Alice C. Brock-Utne, Heather L. Brumberg, Carla C. Campbell, Bruce P. Lanphear, Kevin C. Osterhoudt, Megan T. Sandel, Leonardo Trasande, Robert O. Wright; Pesticide Exposure in Children. Pediatrics December 2012; 130 (6): e1765–e1788.

Link: <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2758>

CÁNCER

Aunque no se puede hacer una declaración generalizada para todos los tipos de cáncer, existen estudios que muestran que el consumo de alimentos de origen ecológico puede reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, estómago u otros.

El consumo de alimentos ecológicos, en general y por grupos de alimentos específicos, se asocia con una menor incidencia de cáncer de estómago.

- Andersen JLM, Frederiksen K, Hansen J, Kyrø C, Overvad K, Tjønneland A, Olsen A, Raaschou-Nielsen O. Organic food consumption and the incidence of cancer in the Danish diet, cancer and health cohort. Eur J Epidemiol. 2023 Jan;38(1):59-69.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36592285/>

Estudio que mide el impacto en la salud de las personas y en el medio ambiente provocado por la alimentación ecológica contra la no ecológica.

- Kesse-Guyot E, Lairon D, Allès B, Seconda L, Rebouillat P, Brunin J, Vidal R, Taupier-Letage B, Galan P, Amiot MJ, Péneau S, Touvier M, Boizot-Santai C, Ducros V, Soler LG, Cravedi JP, Debrauwer L, Hercberg S, Langevin B, Pointereau P, Baudry J. Key Findings of the French BioNutriNet Project on Organic Food-Based Diets: Description, Determinants, and Relationships to Health and the Environment. Adv Nutr. 2022 Feb 1;13(1):208-224.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34661620/>

El consumo habitual de productos ecológicos se asocia con un riesgo reducido de cáncer de mama en comparación con el nulo consumo de productos ecológicos.

- Park YMM, White A, Niehoff N, O'Brien K, Sandler D. Association Between Organic Food Consumption and Breast Cancer Risk: Findings from the Sister Study (P18-038-19). Curr Dev Nutr. 2019 Jun 13;3(Suppl 1):nzz039.P18-038-19.

Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6574431/> menor riesgo cáncer de mama

Estudio que muestra las vías de exposición a contaminantes orgánicos persistentes y sus efectos en la salud.

- Guo, W.; Pan, B.; Sakkiah, S.; Yavas, G.; Ge, W.; Zou, W.; Tong, W.; Hong, H. Persistent Organic Pollutants in Food: Contamination Sources, Health Effects and Detection Methods. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 4361.

Link: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4361>

La alimentación ecológica parece reducir el riesgo de cánceres como el de mama o los linfomas.

- Baudry J, Assmann KE, Touvier M, Allès B, Seconda L, Latino-Martel P, Ezzedine K, Galan P, Hercberg S, Lairon D, Kesse-Guyot E. Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. JAMA Intern Med. 2018 Dec 1;178(12):1597-1606.

Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30422212>

Estudio que apunta que la dieta ecológica reduce un 25% el riesgo de cáncer.

- Julia Baudry, Karen E. Assmann, Mathilde Touvier, Benjamin Allès, Louise Seconda, Paule Latino-Martel, Khaled Ezzedine, Pilar Galan, Serge Hercberg, Denis Lairon & Emmanuelle Kesse-Guyot. The frequency of organic food consumption is inversely associated with cancer risk: results from the NutriNet-Santé prospective Cohort. JAMA Internal Medicine. 22 octubre 2018.
Link: https://presse.inserm.fr/wpcontent/uploads/2018/10/2018_10_19_CP_AlimentBioVsCancer.pdf

Relación entre el consumo de fresas ecológicas y la actividad antimutagénica de estas contra los de las fresas de cultivo no ecológico.

- Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, Berglund RH, Gustavsson KE. Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts from organically and conventionally cultivated strawberries. J Agric Food Chem. 2006 Feb 22;54(4):1248-55.
Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16478244>

Análisis comparativo entre la actividad mutagénica de los vegetales de procedencia ecológica contra los de procedencia no ecológica.

- Ren H, Endo H, Hayashi T. The superiority of organically cultivated vegetables to general ones regarding antimutagenic activities. Mutat Res. 2001 Sep 20;496(1-2):83-8.
Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11551483>