

La alimentación orgánica en comparación con la alimentación convencional no tendría beneficios en la salud

Organic food versus conventional food may have no health benefits

Smith-Spangler C. y col. Ann Intern Med. 2012; 157:348-366.

Objetivo

Revisar la evidencia científica disponible sobre los efectos en la salud y la composición nutricional de la comida orgánica en comparación con la comida convencional.

Diseño

Revisión sistemática.

Fuentes de datos y selección de estudios

MEDLINE, EMBASE, CAB Direct, Agrícola, TOXNET, Librería Cochrane (1966 a 2011) y las citas bibliográficas de los artículos encontrados. Se seleccionaron todos los estudios en idioma inglés que compararon alimentos cultivados orgánicamente con alimentos cultivados convencionalmente, o que compara-

ron poblaciones que consumían este tipo de alimentos.

Extracción de datos

Los datos fueron extraídos por 2 revisores independientes que analizaron la calidad de los estudios y las variables de interés. Se seleccionaron como resultados primarios los efectos sobre la salud, el contenido de nutrientes del alimento y los niveles de contaminación.

Resultados Principales

En la tabla 1 se muestran los efectos sobre la salud que fueron estadísticamente significativos. No se reportan datos sobre mortalidad.

Tabla 1: Efectos de la alimentación orgánica vs. alimentación convencional sobre la salud.

Resultado	Intervención	OR (IC 95%)	Tipos de estudios incluidos en el análisis
Riesgo de eczema en niños menores de 2 años	Leche orgánica vs. leche convencional	0,64 (0,44 a 0,93)	1 cohorte prospectiva y 1 estudio de corte transversal
Riesgo de infección con <i>Campylobacter</i> en adultos	Carne orgánica vs. carne convencional en invierno	6,86 (1,49 a 31,69)	1 estudio de casos y controles

OR: odds ratio; IC 95%: intervalo de confianza del 95%.

No se encontraron diferencias significativas en cuanto al contenido de vitaminas entre productos (animales o vegetales) orgánicos y convencionales. Únicamente dos nutrientes fueron significativamente mayores en los productos orgánicos: fós-

foro, Diferencia Media Estandarizada (DME) 0,82 (IC 95% 0,44 a 1,20); y fenoles DME 1,03 (IC 95% 0,47 a 1,59), aunque con resultados muy heterogéneos entre los estudios.

En la tabla 3 se muestran los resultados estadísticamente significativos acerca de la contaminación alimentaria.

Tabla 2: Contaminación de los alimentos orgánicos vs alimentos convencionales.

Resultado	RRA (IC 95%)	p	I ²
Pesticidas	-30% (-37% a -23%)	<0,001	94%
<i>Escherichia coli</i>	5% (2,92% a 7,17%)	<0,001	0%
Resistencia \geq 3 antibióticos en pollo y cerdo	-32,8% (-44,6% a -20,9%)	<0,001	62%
Resistencia a la Ampicilina en pollo y cerdo	-34,9% (-56,2% a -13,6%)	0,031	90%

RRA: reducción de riesgo absoluto; IC95%: intervalo de confianza del 95%

Conclusiones

No se encontró evidencia de alta calidad que demuestre que la alimentación orgánica es más nutritiva que la alimentación convencional. El consumo de alimentos orgánicos podría reducir la exposición a pesticidas; y el de carne de cerdo y pollo orgáni-

cos, la resistencia antibiótica.

Fuente de financiamiento/conflicto de interés de los autores

Los autores declaran no poseer conflictos de interés y no haber recibido financiamiento para la realización del estudio.



Prevención

Comentario

La alimentación orgánica se basa en el consumo de alimentos que hayan sido cultivados bajo condiciones específicas donde se evita el uso de pesticidas, herbicidas y fertilizantes que no sean de origen natural. De esta forma, se asume, se estaría mejorando la calidad nutricional de los alimentos y aportando beneficios para la salud.

En la revisión sistemática analizada, la alimentación orgánica podría tener algún impacto en la calidad nutricional de los alimentos, aumentando la cantidad de fósforo y fenoles disponibles. También, un menor riesgo de contaminación con pesticidas y resistencia bacteriana en el pollo y cerdo criados orgánicamente. Sin embargo, el riesgo de contaminación con E. coli sería mayor en los alimentos orgánicos al igual que el riesgo de infección por Campylobacter. En cuanto a los beneficios para la salud, se observó una disminución del riesgo de eczema en niños menores de dos años.

En general los estudios analizados son de baja calidad metodológica, no aleatorizados y muy heterogéneos. Además, no se han analizado variables relevantes como mortalidad,

morbilidad y calidad de vida; tampoco se ha estudiado si los beneficios observados serían clínicamente relevantes.

Actualmente, las guías nacionales e internacionales recomiendan una alimentación variada que contenga diferentes alimentos como frutas, vegetales, carnes, granos y lácteos; sin hacer hincapié en su forma de cultivo^{1,2}.

Los alimentos orgánicos suelen ser más costosos que los alimentos convencionales, y muchas veces pueden ser de difícil acceso en la Argentina.

Conclusiones del comentarador

La evidencia encontrada sobre los beneficios de los alimentos orgánicos no es suficiente para establecer una recomendación a favor de la misma. La alimentación debería estar siempre adaptada a los gustos y preferencias de las personas, priorizando siempre los alimentos naturales a los procesados.

Giselle Balaciano [Ministerio de Salud de la Nación. giselle.balaciano@gmail.com]

Balaciano G. La alimentación orgánica en comparación con la alimentación convencional no tendría beneficios en la salud. Evid Act Pract Ambul. 2014;17(4).Oct-Dic. 122. **Comentado de: Smith-Spangler C, Brandeau ML, Hunter GE, et al. Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review.** Ann Intern Med. 2012;157(5):348-66. PMID 22944875.

Referencias

1. National Health and Medical Research Council. Australian Dietary Guidelines. 2013.
2. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2003