FARDET, Anthony
INRAE Auvergne-Rhône-Alpes, France
Forum Origine, Diversité et Territoires
Taller n°3, Sesión n°1

La regla de las 3V para abordar de forma eficaz y holística la visión de "One Health" en los territorios

Basándonos en un enfoque empírico-inductivo1, observamos que la relación entre One health-diet se rige por tres dimensiones inclusivas e interconectadas2,3: el grado de procesamiento de los alimentos (es decir, la métrica Vrai/Real food), la proporción de alimentos de origen vegetal/animal (es decir, la métrica Végétal/vegetal food) y la diversidad alimentaria (la métrica de Varié/varied food). Así, se llega a un umbral global óptimo de alrededor del 15% de calorías diarias de alimentos ultraprocesados y de origen animal4, que permite abordar todas las necesidades nutricionales de la población infantil, adulta y anciana4-6. Mientras que la métrica Real aborda el efecto de la matriz alimentaria (que rige los efectos metabólicos y sanitarios de los nutrientes7), las métricas Vegetal y Variada abordan la composición de los alimentos a nivel de la dieta. Por lo demás, dentro de la cadena agroalimentaria, los productores son los primeros proveedores de nutrientes a las poblaciones (a través de las métricas Vegetal y Variada), y la industria alimentaria propone a los consumidores alimentos Reales o ultraprocesados. De las tres métricas, la Real es, por tanto, la más importante para suministrar nutrientes saludables al organismo humano; y la preservación de la matriz alimentaria aparece como un concepto clave para contribuir al enfoque de Una sola salud7.

Por lo tanto, la regla de las 3V constituye un marco sencillo, ético y holístico para orientar la política alimentaria, la salud pública y la sostenibilidad del sistema alimentario, proponiendo la reducción de los alimentos ultraprocesados y de origen animal y mejorando la diversidad alimentaria. Actualmente se utiliza en dos planes territoriales franceses de alimentación a nivel local como base para mejorar la salud humana (es decir, aumentar los años de vida saludable) y la sostenibilidad del sistema alimentario. También hemos calculado en los hipermercados franceses que una cesta de la compra basada en la 3V es un 5% más barata que una cesta de la compra estándar que contiene un 62% de calorías ultraprocesadas y un 41% de calorías animales, es decir, lejos de la sostenibilidad8. Por último, también hemos observado en Francia9 y China10 que cuanto más se aleja la población de la regla de las 3V, mayor es la prevalencia de las enfermedades crónicas. Así pues, el enfoque descendente y holístico de la regla de las 3V permite evitar abordar la visión de One health con una visión reduccionista silenciada

Referencia bibliográfica

1. Fardet A, Lebredonchel L, Rock E (2021) Empirico-inductive and/or hypothetico-deductive methods in food science and nutrition research: which one to favour for a better global health? Crit. Rev. Food Sci. Nutr. DOI: 10.1080/10408398.2021.1976101.
2. Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. Advances in Nutrition 9(6):655–670.

3. Fardet A, Rock E (2020) Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? Sustainability 12(15):6280.
4. Fardet A, Rock E (2020) How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. Public Health Nutr. 23(16):3028-3044.
5. Fardet A, Ferreira M, Rock E (2021) Adéquation nutritionnelle du régime « Vrai, Végétal, Varié$_{Bio,Local,Saison}$ (3V$_{BLS}$) chez les personnes âgées (> 65 ans) en France. Information Diététique 2:18-31.
6. A. Fardet, E. Guillou, E. Rock (2020) Adéquation nutritionnelle du régime Végétal, Vrai, Varié$_{Bio,Local,Saison}$ (3V$_{BLS}$) chez les enfants de 3-10 ans en France. Information Diététique 3:19-28.
7. Fardet A, Rock E (2022) Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. Eur. J. Nutr.
8. Fardet A, Desquilbet M, Rock E (2021) The compliance of French purchasing behaviors with a healthy and sustainable diet: a 1-yr follow-up of regular customers in hypermarkets. Renewable Agriculture and Food Systems 37(1):49-59.
9. Fardet A, Thivel D, Gerbaud L, Rock E (2021) A Sustainable and Global Health Perspective of the Dietary Pattern of French Population during the 1998–2015 Period from INCA Surveys Sustainability 13(13):7433.
10. Fardet A, Aubrun K, Rock E (2021) Nutrition transition and chronic diseases in China (1990-2019): industrially processed and animal calories rather than nutrients and total calories as potential determinants of the health impact. Public Health Nutr. 24(16):5561 - 5575.