



# Alexandra Cousteau, oceanógrafa: 'Jacques no estaría nada contento con el estado actual de los océanos, no entendería cómo hemos llegado tan lejos'

Posted on Mayo 10, 2026

Por Adrián Villellas

Alexandra Cousteau lo dice sin rodeos. Si su abuelo Jacques Cousteau levantara la vista hoy, “no estaría nada contento” con el estado de los océanos. Habla de un mar más caliente, más vacío de vida y con demasiada basura flotando, justo cuando en España empieza la temporada de playa y de pesca.

El mensaje de fondo es claro y bastante práctico. El cambio climático ya está amplificando problemas antiguos como la sobrepesca o la contaminación, y la respuesta no puede quedarse en buenos deseos. Proteger mejor, reducir residuos y cuidar qué comemos del mar son piezas que encajan, aunque a veces cueste ver el puzzle completo.

## La llamada de atención

Cousteau acudió a Madrid coincidiendo con una reunión del Consejo Directivo Internacional de Oceana, una organización centrada en conservar y restaurar los océanos a través de políticas públicas y campañas. Desde la propia entidad la presentan como asesora senior, una figura que ayuda a orientar estrategias y a dar visibilidad a sus iniciativas.

Cuando le preguntan por los grandes problemas, enumera una lista que ya suena conocida. Pesca intensiva, contaminación, plásticos, pérdida de biodiversidad y cambio climático. Lo inquietante es que todo ocurre a la vez y se retroalimenta.

## El Mediterráneo se calienta

Hay un dato que ayuda a poner el contexto. El informe MAR1 de la red científica MedECC señala que, cuando el planeta se calentó 1 °C respecto a niveles preindustriales, la cuenca mediterránea (tierra y mar) se calentó 1,5 °C y en verano superó ampliamente los 2 °C. No es un matiz, es un salto.

Ese calor extra favorece olas de calor marinas, estresa a especies sensibles y empuja a algunas a moverse o a desaparecer de ciertas zonas. ¿Qué significa esto en la práctica para quien vive en la costa? Que el mar cambia de ritmo y eso se nota, incluso en pocos veranos.

## El océano y el CO2

A veces olvidamos que el océano está trabajando “en silencio” para amortiguar lo que ocurre en tierra. Según el IPCC, el océano ha absorbido más del 90% del exceso de calor del sistema climático desde 1970. Eso nos ha dado algo de margen, pero también ha calentado el mar durante décadas.

En esa misma guía del IPCC se recoge otro dato clave. Desde la década de 1980, el océano ha absorbido entre el 20% y el 30% de las emisiones antropogénicas totales de CO2, un proceso que contribuye a la acidificación del agua. Por eso, cuando Cousteau insiste en mantener los océanos “vivos” y resilientes, no está hablando solo de peces bonitos, está hablando también de clima.

## Protección sobre el papel

España ha avanzado en superficie marina protegida en los últimos años, pero la letra pequeña importa. Oceana celebró en 2025 el anuncio de nuevas áreas marinas protegidas y afirmó que con esa ampliación la superficie marina protegida alcanzaba el 22,45%, acercándose al 25% comprometido para finales de ese año. El Ministerio para la Transición Ecológica también habló de llegar al 25,7% con nuevas incorporaciones a la Red Natura 2000 y otras figuras.

El problema es que una zona puede estar protegida “sobre el papel” y, aun así, seguir recibiendo impactos. En mayo de 2025, Oceana citó un estudio propio según el cual solo el 0,014% de la superficie marina española estaría bajo los niveles máximos de protección. Esa cifra contrasta con el objetivo europeo de alcanzar un 10% de protección estricta para 2030.

Un ejemplo que ilustra esa distancia entre mapa y realidad es Cabrera. En una nota de prensa, Oceana alertó de un nuevo retraso en el marco de gestión del Parque Nacional Marítimo Terrestre del Archipiélago de Cabrera, pospuesto a 2027, pese a la ampliación de 2019. La organización apoya crear una gran zona de protección estricta, pero insiste en que hace falta gestión efectiva y medidas concretas.

## Plástico a la vista

Cousteau lo describe de una forma muy visual. La crisis del plástico se volvió enorme cuando la gente empezó a ver “las evidencias en la orilla”, porque eso conecta con el mar de un modo inmediato. A nadie le gusta encontrar bolsas y envases entre algas, y menos cuando va a darse un baño.

Pero ella también lanza una advertencia importante. No sirve convertirlo en un problema únicamente individual, porque el plástico entra al sistema por muchos puntos y necesitamos mecanismos para reciclar, reutilizar y reducir de verdad el uso de “usar y tirar”. Es una conversación sobre residuos, sí, pero también sobre cómo fabricamos, vendemos y consumimos.

## Gestos que suman

Hay gestos sencillos que no requieren ser experto. Si vas a la playa, a un festival o a comer fuera, mira qué residuos generas y evita el plástico de un solo uso todo lo posible. Y si ves basura, llévatela contigo, aunque no sea tuya, porque al final el viento no pregunta de quién era.

En la mesa, la recomendación es igual de concreta. Ser conscientes del marisco y del pescado que comemos, y de dónde viene, ayuda a proteger el océano y también a apoyar a comunidades pesqueras locales. Cousteau lo resume con una idea muy simple, el mar y la cultura van de la mano, pero conviene preguntarse si lo que compramos viene de una pesca que deja futuro.

## Lo que se juega España

La frase que más ha llamado la atención en su visita a Madrid habla de lo cercano. “No me imaginaría a la España de la próxima década no teniendo bacalao, bonitas playas o una bonita relación con océano”, dice. No está dando una fecha exacta, está poniendo sobre la mesa el riesgo de normalizar un deterioro que ya se nota en algunas zonas.

Si el Mediterráneo se calienta, si los ecosistemas pierden vida y si la contaminación sigue llegando, la factura no se paga solo con fotos feas en la arena. Se paga con menos pesca, con más presión sobre el turismo y con más vulnerabilidad frente a un clima que, en buena parte, depende de ese mar que tenemos delante.