BIOECO ACTUAL®

Núm. 22

Abril 2015

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Imprès en paper ecològic 100% reciclat

"Qui vulgui tenir salut en el cos, procuri tenir-la en l'ànima". Francisco de Quevedo

Què Menjar

El poder concentrat de les llavors

Pàg. 5

L'Ull Crític

Marisc gallec sense trampes

Pàg. 9

L'Entrevista

Rafael Arquillo Villalobos, gemmòleg, fundador de Kunugi, S.L.U.

Pàg. 16

Cada dia l'actualitat ecològica a Bio Notícies:
www.bioecoactual.com

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

16a edició EXPO ECO SALUD, Saló de la Salut i Qualitat de Vida, Fira de Montjuïc, Barcelona 17, 18 i 19 d'abril

© Interalia

el Granero integral® Plus

MENGES BIO?

Si cuides la teva alimentació, cuida els teus complements.

COMPLEMENTS BIO

SENSE pesticides químics ni abonaments de síntesi.

www.elgranero.com

FIRES

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

Expo Eco Salud 2015

Viure de manera saludable és molt més que viure sense malaltia. És viure en harmonia amb un mateix i amb el nostre entorn. És portar una alimentació sana, equilibrada i ecològica, lliure de pesticides, conservants i hormones i respectuosa amb el medi ambient.

Ja des d'Hipòcrates, el concepte de salut de l'ésser humà s'abordava d'una manera integral en la qual cos, ment i esperit havien d'estar en equilibri. En aquest sentit, les que avui coneixem com teràpies "naturals" o "complementàries", haurien en realitat de denominar-se teràpies "integratives" perquè aborden el pacient com un tot en el qual el físic-nutricional, mental-emocional i energètic-espiritual està en íntima connexió i és el desequilibri entre aquestes tres parts el que condueix a la malaltia.

Precisament amb aquest abordatge integral de la salut, Expo Eco Salud, el Saló de la Salut i la Qualitat de Vida, ens ofereix una oportunitat per trobar una àmplia oferta pel que fa a vida saludable. Si volem conèixer més sobre aquestes teràpies, moltes d'elles mil·lenàries i sobre les últimes novetats i investigacions pel que fa a complements alimentaris, productes dietètics o alimentació ecològica i cosmètica natural, podem acostar-nos els dies 17, 18 i 19 d'abril al Palau nº 1 de Fira Barcelona - Montjuïc, a la XVI edició d'Expo Eco Salud. Pioner a Espanya quant a la cura natural i sostenible de la salut, més enllà de l'àmbit sanitari, aquesta trobada biennal, organitzada per Interalia, empresa de fires professionals i congressos, va tenir la seva primera edició el 1986 i, des de llavors, no ha deixat de promoure i divulgar tots aquests temes.

A més del sector dels complements alimentaris i la dietètica i el de les teràpies naturals, el sector dels productes ecològics ha anat guanyant protagonisme i aquest any estarà representat per un total de 27 empreses.

Segons els seus organitzadors, l'alimentació ecològica té un paper cada vegada més destacat en el saló, demostrant la gran importància d'una alimentació sana per a la cura de la salut. I una prova del seu atractiu, és que els estands d'alimentació ecològica són dels més concorreguts de la fira. A més, en aquesta edició, Bio Eco Actual participa al Saló com un dels mitjans col·laboradors.

Com en anys anteriors, durant els tres dies del Saló tindran lloc les anomenades Jornades Tècniques, de lliure accés per a tots els visitants, en les que, associacions, especialistes i professionals del sector impartiran conferències com "Complements alimentaris i activitat física", o la "Fito-aromateràpia aplicada a les al·lèrgies", entre altres.

Daniel Sarto, director d'Expo Eco Salud, ens explica així un dels aspectes que més es cuiden en aquesta fira: *"en els Herbolaris, botigues de Dietètica i consultes de Teràpies Naturals, els clients i pacients són sempre ben rebuts. A Expo Eco Salud intentem des de la primera edició, i crec que ho estem aconseguint, que durant tres dies "el contacte personal" sigui el més important d'aquesta cita... Som un punt d'atenció personal, no una expenedoria de productes i serveis"*

© Interalia

Entre els actes paral·lels que tenen lloc durant els tres dies, també la Jornada de Complements Alimentaris i Dieta tractarà temes tan interessants com "Els nous avenços en el tractament de la Síndrome de fatiga crònica", "L'alimentació activa antienvelliment", la importància de la "Salut intestinal" o les claus per "Cuidar la teva memòria".

De cara als professionals, junt al Simposi de Tècniques de Massatge, amb un programa eminentment pràctic i el Congrés Internacional de Teràpies Naturals, on es presenten els nous resultats de les investigacions en aquest camp, aquesta edició presenta com a novetat el Curs a punts de venda sobre la gestió dels herbolaris, les botigues de dietètica i les de productes ecològics i sobre com vendre més en aquests temps difícils.

Les que avui coneixem com teràpies "naturals" o "complementàries", haurien en realitat de denominar-se teràpies "integratives"

Finalment, amb la intenció de ser més participatiu i divulgatiu, Expo Eco Salud oferirà l'Aula Oberta de Teràpies Naturals i una zona de demostracions amb tallers de cuina ecològica, de cosmètica natural casolana, i de fit-walking.

Tota la informació a:

www.expoecosalud.es

ALIMENTACIÓ

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

CONSUM SOSTENIBLE

On comprar els aliments ecològics?

© Gui Yongnian

"Ecologia" i "sostenibilitat" són paraules que, afortunadament, comencen a formar part de les tendències de consum mundials en l'actualitat. Aquí anem per darrere dels nostres veïns europeus però, els que porten temps lliurant aquesta batalla, saben bé que el que fa 30 anys a Espanya eren conceptes estranys i curiosos, (com l'agricultura ecològica), avui dia s'han convertit en una oportunitat de producció, comercialització i consum amb un altíssim potencial. El consumidor està canviant i cada vegada es fixa més en el que menja, en la seva qualitat, en saber d'on ve i qui està darrere, si és una empresa local o una gran multinacional.

Per situar-nos una mica, segons les últimes dades que van presentar durant Biofach, el FiBL (Institut de Recerca per a l'Agricultura Ecològica) i la IFOAM (Federació Internacional d'Organitzacions d'Agricultura Ecològica), hi ha 43,1 milions d'hectàrees al món dedicades al cultiu ecològic, 2 milions de productors en 170 països i unes vendes que van arribar als 55.000 milions d'euros.

Com hem tractat en altres ocasions, si reparem en les dades de consum intern d'aliments ecològics, ens trobem amb un mercat petit i tot i que estem al capdavant d'Europa en superfície ecològica, exportem aproximadament el 75% de la producció. Sabem per diversos estudis que el principal motiu pel qual aquí no augmenta la quantitat de productes ecològics consumits és el preu. L'espanyol gasta a l'any només una mitjana de 20 euros en productes ecològics, molt per darrere dels 86 d'Alemanya, els 210 de Suïssa o els 61 de França. Segons les dades de canals de distribució, a Suïssa el 90% del producte ecològic es comercialitza en hipermercats, a Alemanya al voltant del 50%, a França al voltant del 40%. A Espanya només un 20% es comercialitza en grans superfícies i el 75% en botigues especialitzades. És lògic suposar que aquesta tendència també arribi aquí. De moment, a part de les botigues, els mercats i els grups de consum, la proliferació de supermercats ecològics és evident i també les grans superfícies es fan ressò d'aquesta demanda i ja comencen a oferir marques blanques ecològiques a preus més barats, que potser sacrifiquen quantitat però no necessàriament qualitat. No és el cas dels EUA, on les marques blanques sí que han baixat la seva qualitat. A més allà el menjar viatja entre 2.500 i 4.000 quilòmetres de la granja a la taula, la qual cosa suposa un gran impacte mediambiental i una enorme despesa energètica. En principi les grans superfícies representen un model que poc te a veure amb la cultura ecològica basada en consum local, de proximitat, responsable, accessible, just i respectuós amb el medi ambient. No obstant això, la presència de producte ecològic en un canal de venda massiu com l'hipermercat, l'exposa a un gran nombre de consumidors, el dóna a conèixer i, per tant, influeix en la demanda i l'opció de compra en tots els canals de venda. Al mateix temps, no són pocs els productors que estan introduint els seus productes en aquestes grans superfícies per arribar a un públic més ampli. Les grans superfícies poden jugar un paper important i ajudar en aquesta qüestió proposant marques de distribuïdors ecològics a preus molt similars als dels productes convencionals. Potser per això avui en dia, a Europa, gairebé un 75% dels clients de productes ecològics es proveeixen en els hipermercats. El petit botiguer eco no tindrà més remei a curt termini que especialitzar-se ja que, els productes de primera necessitat, la gran superfície els comercialitzarà més econòmics.

El que mengem té un impacte en la nostra salut, i la manera de produir, en el nostre planeta. Per això, no podem oblidar que si volem menjar bé cal canviar el model agroalimentari i, aquí a Espanya, per exemple, podríem començar per prohibir els transgènics. Perquè el consumidor ha de poder triar si forma part d'una cooperativa o grup de consum, si compra a la petita botiga o en una gran superfície, però si no es prohibeixen els transgènics arribarà un dia en què, tant l'agricultura convencional com l'ecològica , estaran contaminades. ■

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 27.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Alfred Blanch, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pedro Pablo G. May, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

ALIMENTACIÓ

RECEPTA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *assessora nutricional i escriptora www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/*

Boles de colors de mató

© Estel Boada

Ingredients (6 persones)

- 400 gr. de mató
- 100 gr. de mores fresques o melmelada de nabius
- Una cullerada de melmelada de maduixes o xarop de roses
- 100 gr. de maduixes tallades a trossets
- Unes gotes de suc de remolatxa
- Unes fulles de menta fresca
- Unes gotes de pipermint
- Una mica de mel, sucre integral, o xarop d'Agave

PREPARACIÓ

Repartir el mató en tres bols i aixafar-lo amb una forquilla. Tirar-hi una mica de sucre, mel o xarop d'Agave.

Per les boles roses afegir la melmelada de maduixes, un parell de maduixes tallades a trossets molt petits i unes gotes de suc de remolatxa o xarop de roses. Formar les boles amb l'ajuda de l'útil de fer boles de gelat.

Per les verdes, afegir unes gotes de pipermint, uns trossets de menta fresca i una mica de sucre. Formar les boles.

Per les liles, incorporar les mores, que prèviament haurem triturat amb la forquilla i una mica de sucre. També podeu barrejar melmelada de mores, en aquest cas no afegirem sucre.

Aquí teniu tres propostes per donar color al mató en els vostres postres. Però si poseu una mica d'imaginació descobrireu que podeu donar-li color i forma de moltes maneres, per exemple omplir motlles de galetes amb el mató ja pigmentat i fer flors o cors de colors... Només és qüestió d'experimentar i gaudir de la creativitat. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Esther Baena, *Dietista, esther.dietista@gmail.com*

el Granero integral Bio
Alimentació i Complements Ecològics
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral. www.elgranero.com

El poder concentrat de les llavors

Actualment, tenim a la nostra disposició una gran varietat de llavors: lli, rosella, sèsam, cànem, carbassa, gira-sol o chía, entre d'altres. Totes elles tenen un gran valor nutricional degut, principalment, al seu alt contingut en àcids grassos (AG) monoinsaturats i poliinsaturats, aquests últims anomenats «essencials», ja que el nostre cos no té la capacitat de sintetitzar-los. Són els famosos omega 3 (ω3) i omega 6 (ω6).

Els àcids grassos són importants ja que es troben en el teixit nerviós i el seu consum està relacionat amb la prevenció del deteriorament cognitiu.

Característiques nutricionals d'algunes llavors i els seus olis

Lli: Un dels aliments amb major concentració de ω3. Aquests AG actuen com a protectors cardiovasculars reduint els nivells de colesterol. A més, ajuden a controlar els nivells de glucèmia segons estudis realitzats amb persones diabètiques i, al seu torn, estan relacionats amb la prevenció del càncer de mama i de pròstata.

Usos: per obtenir tots els seus beneficis és important que les llavors es prenguin mòltes i acompanyades de líquid per no causar restrenyiment.

Rosella: Important font tant de minerals (calci), com d'AG monoinsaturats i ω6, els quals ajuden a disminuir els nivells del colesterol LDL («dolent») en sang.

Usos: es poden utilitzar per amanir amanides, pastes, arrossos, purés, torrades, etc.

Sèsam: Important font de minerals (calci i ferro), de vitamines (E) i AG ω6. Conté un poderós antioxidant, el «sesamol», el qual evita que es torni ranci durant anys.

Usos: es poden comprar les llavors senceres, mòltes (gomasi) o en pasta (tahini). És important que el tahini sigui integral ja que la quantitat de calci i la resta de nutrients pot variar considerablement. Aquestes llavors s'utilitzen igual que les de rosella.

Carbassa: Excel·lent font d'aminoàcids (lisina i triptòfan), de minerals (zinc i ferro), de vitamines (A i E) i d'AG ω6. Entre els seus múltiples beneficis es troba l'efecte hipoglucemiant en persones diabètiques, l'augment de la serotonina (l'hormona de la felicitat) i la seva ingesta fa que hi hagi un menor risc de patir càncer de mama.

Usos: és preferible consumir-les crues o lleugerament torrades i, en el cas dels olis, no escalfar-los excessivament per obtenir-ne totes les propietats.*

Gira-sol: Font de minerals (ferro), vitamines (E), greixos monoinsaturats i AG ω6. D'aquestes llavors s'obté l'oli verge alt oleic. S'ha demostrat que té efectes beneficiosos sobre els nivells de colesterol en sang. El seu consum pot reduir el colesterol total LDL («dolent») i augmentar el HDL («bo»).

Consells:

- Triar llavors de procedència ecològica.
- Triar olis vegetals de primera pressió en fred.
- Comprar les llavors crues, sense torrar ni salar.
- Consumir aquests olis preferiblement en cru.

Usos: igual que les llavors de carbassa.*

Chía: Té propietats similars a les del lli.

Usos: per millorar l'absorció de AGω3, les llavors s'han de remullar com a mínim 30 minuts en un líquid, ja sigui aigua, suc, llet o iogurt vegetal.

Per consultar les fonts:

www.dietistasvegetarianos.com

Sojade ofrece
una nueva gama de productos
vegetales refrigerados

Délice de Cañamo

Sojade, no es sólo una gama productos a base de soja o arroz.
Sojade innova en el mercado vegetal y te ofrece los primeros productos refrigerados elaborados a partir de cáñamo. Descubre los nuevos Délice de cáñamo y déjate seducir por su ligero sabor a avellana, con el irresistible **postre de chocolate** o la refrescante alternativa al yogur con **fresas y frambuesas** en trozos. **Sin lactosa** y **fuente de Omega 3**, los nuevos **Sojade** Délice de cáñamo son bajos en grasas saturadas, para contribuir al mantenimiento de tu colesterol.

Bienvenidos al mundo de productos vegetales.

Descubre más sobre nuestros productos en
www.sojade.es

AIXÍ ES FA

Antonio Baile Antúnez, *President d'Alternativa3 S, Coop. www.alternativa3.com*

Un bon cafè

Cada dia es consumeixen uns 600.000 milions de tasses de cafè al món. El cafè és la segona matèria primera que mou més diners, d'aquest producte en viuen més de 125 milions de persones. Trobem la doble paradoxa en la seva cadena de valor: tot i que el consum de cafè ha anat creixent, la producció d'aquesta matèria primera manté a milions de persones dins de la pobresa als països productors.

Si parlem de la seva producció, les plantes triguen tres anys a donar la primera collita, i són productives 10 anys. Calen terres molt fèrtils, arbres que donin ombra i, a major altura el cafè tindrà millor qualitat. Els productors / es de les cooperatives de Comerç Just recullen de manera artesanal el fruit del cafè, que té forma de cirera. Un cop recollit, passa primer pel Benefici Humit, on es despolpa la cirera i es guarda l'os, que és el cafè. Un cop net, es porta al Benefici Sec, on es deixarà assecar.

Quan el cafè és de Comerç Just, es garanteix la qualitat i que en la seva producció s'han respectat els Drets Humans, els petits productors i productores han rebut un preu just, s'ha respectat el Medi Ambient i s'ha garantit la igualtat de gènere i la no explotació infantil.

© Alternativa3 S, Coop. Cafè recentment torrat, torradora de cafè de la cooperativa Alternativa 3.

© Alternativa3 S, Coop. Recol·lectant cafè. Cooperativa COOPEAGRI a Costa Rica

El cafè arriba a la torradora en sacs, dins de contenidors, en quantitats d'entre 250-300 sacs. Aquest cafè s'ha seleccionat prèviament en acord amb les cooperatives productores dels més diversos orígens: Colòmbia, Brasil, Nicaragua, Tanzània ... Excepte si es tracta d'una visita de cortesia o d'un proveïdor nou, els cafès es trien per mostres enviades per correu aeri.

Un cop arribades les mostres de la nova collita es fa prova de torrat i de sabor. Sobre la base d'aquestes cates, s'apliquen els paràmetres a la torradora per obtenir de cada cafè les millors qualitats organolèptiques: aroma, cos i punt exacte de torrat. Detalls com l'alçada del cultiu, la pluviometria o sequedat o qualsevol altra circumstància d'aquest tipus, poden afectar el resultat del torrat, per tant les proves de tast, sobretot a l'inici de temporada són fonamentals.

De tota manera, fins i tot comptant amb els millors instruments i dades tècniques, la preparació i les dades sensorials, com el color, l'aroma pre-torrat, fins i tot el tacte, proporcionen a la torradora dades valuoses per obtenir una elaboració òptima. En l'obtenció del millor resultat pren part no només la preparació sinó també l'experiència de cada collita en anys anteriors, el seu sentit del gust i en part una certa intuïció per corregir els paràmetres de torrat i mòlta. La combinació de totes aquestes parts forma l'art de l'elaboració d'un bon cafè. ■

ALIMENTACIÓ

Melmelades
Cal Valls

Endolceix la primavera
Melmelades de fruita ecològica
endolcides amb agave

SIN AZUCAR
CON AGAVE

Cal Valls
Tel. 973 324 125 Fax: 973 324 257 calvalls@calvalls.com

ALIMENTACIÓ

Bohlsener MÜHLE

Pan crujiente muy fino
de Bohlsener Muehle

Diferente al pan, más que una tostada y mejor
que un snack, esto es el "Snäckebrot"

Distribuido por:
Alternatur
Tel.: 962 605 061 • Fax: 962 605 064
info@alternatur.es • www.alternatur.es

Disponible en cuatro diferentes sabores
para aperitivo y snack

Alimentos Ecológicos
El Cantero de Letur

LES CAMPIONES DEL
CALCI

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA
ES-ECO-002-CM Agricultura UE
Bio agricultura ecológica

MÁS 80%
MÁS 25%
25 años

Iogurts de cabra i ovella El Cantero de Letur
*El calci que el teu organisme necessita!**

Els nostres iogurts de cabra aporten un **25%** i un **80%** més de calci que la llet de vaca. El calci és molt important per l'organisme humà, especialment en les etapes de creixement, lactància, embaràs i menopausa.
Aquesta aportació és natural (no afegida) i la gaudiràs en productes ecològics de qualitat.

* CDR. Cantidad diaria recomendada de calcio: 800 mg	Raciones de 125 g de yogur para obtener la CDR		
	YOGUR VACA	YOGUR CABRA	YOGUR OVEJA
	5.5 raciones	4 raciones	3 raciones

www.elcanterodeletur.com

El Cantero de Letur
Certificats Ecològics
Estan bonissims!

ECO - ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Breu història dels refugis als Pirineus (II)

Els antecedents immediats dels actuals refugis van ser els antics hospitals de muntanya, sòlides construccions aixecades molt a prop d'alguns ports de muntanya que s'utilitzaven com a vies de comunicació entre valls. Els hospitals donaven recer i aliment als fatigats viatgers i pelegrins que recorrien a peu el Pirineu per motius comercials o religiosos. Actualment, alguns encara segueixen oferint els seus serveis, com l'Hospital de Vielha o Refugi de Sant Nicolau, situat a prop de la boca sud del túnel de Vielha a 1.626 m d'altitud. L'Hospital de Benasque, reconvertit en un modern hotel de tres estrelles a les portes de l'estació d'esquí nòrdic de Plans-Hospital, o el Hospice de France, situat al principi de la clàssica travessia entre Bagneres de Luchon i Benasque (1.385 m) .

El primer refugi del Pirineu espanyol es va inaugurar el 1909 al costat del naixement del riu Ter (Girona), en una plana situada a 2.325 m, just a sota dels pics de Bastiments i Gra de Fajol. Amb els anys, el vell refugi d'inspiració gaudiniana va quedar literalment destruït i el CEC va aixecar el nou refugi d'Ulldeter uns cent metres més avall. El 1910 Juli Soler i Santaló es va encarregar de proporcionar als visitants de l'Aneto i la Maladeta un aixopluc en condicions (la Vila Maladeta), que va evolucionar fins a convertir-se en 1916 en l'actual refugi de la Renclusa, avui modernitzat i amb un excel·lent servei de atenció al muntanyenc.

Als Alps fa temps que s'ha obert un interessant debat sobre com ha de funcionar un refugi en el futur

Als Alps fa temps que s'ha obert un interessant debat sobre com ha de funcionar un refugi en el futur. D'una banda, hi ha els que defensen uns refugis cada vegada més confortables, amb més serveis i comoditats, i de l'altra, els que defensen l'austeritat dels refugis més tradicionals. Al Pirineu Aragonès, per exemple, la FAM està situant els seus refugis en un nivell molt alt de confort, mentre a Catalunya la FEEC manté la tònica de preservar l'ambient familiar dels refugis, allunyant-se de les grans construccions, encara que oferint bons serveis com dutxes, telèfon, habitacions més reduïdes, llum elèctrica i una excel·lent cuina casolana. A Europa, són molts els estudis d'arquitectura que estan desenvolupant interessants projectes amb la intenció de construir nous refugis allà on els vells han quedat obsolets, com és el cas del refugi de la Muntanya Rosa al Gornergletscher, per sobre de Zermatt (Valais, Suïssa).

© Pstedrak. Refugi de Muntanya al Parc Nacional d'Ordesa

Les noves construccions aporten grans avenços tècnics, són totalment autosuficients, respecten al màxim les normatives governamentals, estan perfectament integrades en el medi i el seu cost no és molt elevat. ■

ALIMENTACIÓ

Alberto Díez Michelena, *Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

Marisc gallec sense trampes

L'any 2011 la Comissió Europea va aprovar el Reglament CE 15/2011 sobre mètodes de detecció de toxines en mol·luscs bivalves pel qual es substituïa el mètode de bioassaig en ratolins pel mètode de cromatografia líquida, combinada amb l'espectrometria de masses en tàndem. Per a aquells lectors que no siguin uns experts en toxicologia, aclarir que el Reglament fa referència a les proves que es realitzen amb mol·luscs bivalves (musclos, cloïsses...) per tal d'assegurar que no estan contaminats amb toxines i garantir la seva seguretat alimentària. En aquest sentit el Reglament indica que el mètode emprat tradicionalment basat en l'ús de ratolins (600.000 a l'any a tota la UE) estava obsolet, provocava un enorme patiment als animals i calia substituir-lo per un altre mètode químic, alternatiu, que no necessita l'ús d'animals vius. El Reglament establia també una data límit perquè les empreses realitzessin el canvi de mètode: 31 de Desembre del 2014. En principi era una molt bona notícia per als consumidors, ja que la fiabilitat del mètode químic és més gran, i, per descomptat, per els 600.000 ratolins lliures per fi de les agulles del laboratori.

El Regne d'Espanya, que inclou a Galícia com una de les principals zones de producció de mol·luscs a Europa, va posar el crit al cel. Al mes d'abril de l'any 2011, tan sols dos mesos després de la seva publicació, va recórrer aquesta decisió de la Comissió Europea sol·licitant l'anul·lació del Reglament. Pretenia donar una lliçó de saviesa als organismes científics de la UE afirmant que el mètode químic no era més fiable que l'assaig amb ratolins de manera que la Comissió no podia valer-se de la seguretat alimentària per justificar el canvi. També s'acusava la Comissió Europea de violar el principi de proporcionalitat en no prendre en consideració l'impacte econòmic sobre el sector productiu.

El passat 11 de Febrer, després de la pèrdua de 4 preciosos anys, el Tribunal de Justícia de la UE va sentenciar en contra d'Espanya mantenint la

© Sakdinon Kadchiangsaen

vigència del Reglament. La sentència indica que l'assaig alternatiu és més fiable i que la seguretat alimentària dels europeus està per sobre de costos i preus. Resulta curiós comprovar que el Tribunal de Justícia de la UE apunta la parcialitat en el càlcul de costos del canvi ja que el Regne d'Espanya només comptabilitzava les despeses originades per les inversions implícites en el nou assaig químic (maquinària, formació) sense considerar les pèrdues assumides fins llavors pels defectes de l'assaig amb ratolins com ara tancaments preventius injustificats per falsos positius o descrèdit del producte per falsos negatius. El Tribunal de Justícia confirma que el mètode químic no és més car, és més segur per al consumidor i no implica patiment per als animals. També sentència que el Regne d'Espanya pagarà les costes judicials de tot aquest embolic.

Conclusió: des del 31 de desembre l'ús d'animals per a la detecció de toxines en mol·luscs està prohibit. No és hora de lamentacions ni enyorances sinó de mirar al futur, modernitzar-nos, adaptar-nos i seguir sent el número u europeu en la producció de mol·luscs. ■

ECO – WEBS

Bethlem Boronat, *periodista, www.sentidoysostenibilidad.com*

Ropalimpia.org

Sabem d'on ve la roba que portem posada? Qui ho ha fabricat i en quines condicions? Sovint és molt difícil escollir la nostra moda perquè no disposem de la informació suficient per valorar a quines empreses podem comprar i a quines millor no fer-ho. Perquè, sent realistes, amb el temps, els diners i l'oferta de la que disposem ara és molt complicat aconseguir fer una compra de roba 100% ecològica i de comerç just. Però, com a mínim, podem escollir aquella que sigui el menys injusta possible.

Amb aquesta intenció i amb la de posar la lupa de manera constant sobre els processos i condicions de treball dels grans distribuïdors tèxtils va néixer www.ropalimpia.org, una iniciativa de SETEM, una de les grans ONGs de foment i promoció del comerç just al nostre país.

Podem enfocar la nostra visita al web com a compradors a la recerca de material per prendre les nostres decisions, com a cercadors d'informació o d'una manera més activa. Per la primera opció, el web disposa d'una secció que es diu "Anàlisi", en la que es recullen els resultat d'una enquesta de compliment de normes bàsiques, tant a nivell laboral com de drets humans d'algunes de les principals marques de moda. A cadascuna de les fitxes s'especifiquen quines passes han donat cadascuna de les empreses i si són suficients per a afirmar que aquesta marca és un fabricant compromès o no, quines coses els falten per acomplir i en quins processos tant judicials com d'incidències relacionades amb la fabricació estan immersos.

A l'apartat "Participa", el web dóna consells sobre com consumir roba d'una forma sostenible i conscient, facilita algunes de les preguntes que ens hauríem de fer davant de l'acte de compra i també ofereix enllaços a d'altres iniciatives que ens ajudaran a tenir més informació a l'hora de decidir. A més, ens permet conèixer i participar activament en les accions urgents que hi ha en cada moment, des de recollida de signatures fins boicots.

Amb la intenció de posar la lupa sobre els processos i condicions de treball dels grans distribuïdors tèxtils

Visitar la pàgina també ens permet conèixer les campanyes que hi ha actives. Actualment estan fent èmfasi en el pagament de salaris dignes als treballadores tèxtils asiàtics, però també podem trobar temes relativament poc coneguts però preocupants com les greus conseqüències per a la salut dels treballadors tèxtils del Sandblasting, o el que és el mateix, el procés que, fent servir sorra a pressió, dona un aspecte desgastat als texans. ■

MERCATS

FIRES

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

El reciclatge tèxtil

Normalment, el reciclatge s'associa amb materials com el paper, el cartró, el plàstic, el vidre i les indústries relacionades amb aquests productes o matèries primeres. No obstant això, i gràcies a l'esforç d'algunes tendes al detall i ONGs, la indústria tèxtil en alguns països s'ha posat al dia amb aquesta tendència.

En l'article Textiles and Clothing: Opportunities for Recycling publicat en "*Textile Outlook International*" a Regne Unit en 2009, es fa referència a les oportunitats que existeixen en matèria de reciclatge per a aquest sector.

Segons aquest article existeixen diverses formes de reciclar tèxtils i confeccions. Una seria la producció d'una peça de vestir a partir de materials reciclats: el material més utilitzat és el de les ampolles de polietilè (PET), del qual es fabrica fleece, una tela utilitzada en la confecció de robes esportives.

Una altra forma de reciclatge és la reutilització de tèxtils i confeccions que poden ser reutilitzats de formes diferents:

Triturant-los i convertint-los en fibres: la llana, per exemple, s'usa per formar fils de baixa qualitat o materials aptes per l'aïllament acústic. El cotó per la seva banda, també s'utilitza per aïllament acústic o per fabricar draps. D'igual manera, les deixalles resultants del procés de fabricació de teles de cotó, de polièster i niló, de mescles de fibres naturals i sintètiques, i de teles pesades de niló, poden ser triturades i reutilitzades en la manufactura de fils i fibres.

Sent redistribuïts en el seu estat natural: consisteix en la venda o donació de tèxtils i confeccions usades (però en bon estat) perquè segueixin sent utilitzades. Aquestes peces poden ser venudes o donades a organitzacions socials, a comerciants de tèxtils o a ONGs que posteriorment venen o exporten la roba a països d'Europa de l'est, Àfrica i Àsia.

Tallant-los en trossos de tela o retalls: per després ser confeccionats creant nous tèxtils o peces de vestir: aquesta pràctica ha donat cabuda a un nou tipus de moda anomenat Ecofashion, agrupant empreses que des de fa uns quants anys confeccionen peces de vestir a partir de roba usada.

Actualment, la indústria tèxtil contamina les vies fluvials al voltant del món amb químics tòxics, persistents i disruptors hormonals; i fa servir les vies fluvials com a clavegueres privades. En aquest moment no existeix cap estàndard que garanteixi que les peces que usem no van ser fetes amb algun químic tòxic.

El reciclatge tèxtil aporta beneficis molt positius per al medi ambient,

© Montian Noowong

a més de la reducció del volum de deixalles; redueix l'emissió de gasos que contribueixen a generar l'efecte hivernacle, redueixen (segons el tipus de reciclatge implementat) el consum de recursos escassos com terra, energia, pesticides i aigua, que normalment són requerits en la cadena de producció del sector i són molt contaminants. També es rebaixa la dependència de matèries primeres derivades del petroli, sobretot per a les empreses que produeixen teles a partir d'ampolles de PET.

Segons dades de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU), al territori espanyol es rebutgen entre set i vuit quilos de roba a l'any per persona. En els últims anys han proliferat els contenidors de recollida de roba usada, convertint-se en un element més del mobiliari urbà. El reciclatge d'aquesta roba sol ser a càrrec d'organitzacions sense ànim de lucre que signen convenis amb les administracions locals i empreses privades per establir el nombre de contenidors a instal·lar i la seva ubicació. Els beneficis obtinguts per la venda i reciclatge d'aquests productes es destinen a projectes solidaris i de cooperació en països pobres o amb menys recursos. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com*

Fito-Gemmo-Aroma-Teràpia de producció ecològica

La NATURA en l'estat més PUR

La Fito-Gemmo-Aroma-Teràpia bio, parteix de l'ús d'extractes de plantes i gemmes fresques junt al poder integratiu dels olis essencials més preuats obtinguts per destil·lació al vapor d'aigua. Els extractes de plantes i gemmes s'obtenen sempre a partir de la maceració directa de les plantes o gemmes fresques de producció ecològica-certificada, recol·lectada en el moment òptim del seu desenvolupament vegetatiu, bé siguin gemmes, llavors, planta sencera, flors, etc. Constituint així una producció única de temporada d'un gran valor medicinal.

Per a la realització dels extractes que s'utilitzen en la Fito-Gemmo-Aroma-Teràpia s'empren diferents formes extractives que tenen la finalitat d'obtenir una major quantitat i qualitat dels diferents principis actius presents en les plantes i gemmes fresques, així com la saba i els sucs i fluids que integren la seva composició, de gran riquesa en minerals, oligoelements i compostos enzimàtics de gran valor terapèutic. Els extractes així obtinguts, conserven tot el suc fresc de la planta, fruit, arrel o gemma i s'uneixen a l'acció dels més preuats olis essencials botànica i bioquímicament definits. Les sinergies realitzades amb aquest tipus d'extractes contenen la natura en l'estat més pur: fito-actius + saba de la planta.

FITOTERÀPIA

Extracte de planta fresca (planta, àpexs florits, arrel, llavors, fruits...)

La recol·lecció es realitza en l'època específica per a cada planta medicinal i els extractes s'obtenen per maceració directa de la planta fresca (flor, llavors, arrels...) en bio-alcohol, amb posterior premsat per a l'obtenció del suc fresc de la planta. La maceració de les plantes fresques permet conservar l'estructura molecular dels principis actius i garanteix tota la riquesa i valor medicinal d'una producció anual de temporada, donant lloc a una qualitat d'extractes d'un valor aromàtic i medicinal excepcional, de gran biodisponibilitat per al cos humà.

GEMMOTERÀPIA

Extracte de gemmes fresques (planta, àpexs florits, arrel, llavors, fruits...)

La GEMMOTERÀPIA és la branca de la fitoteràpia que utilitza les gemmes i brots joves d'arbres i arbustos. Aquestes contenen tot el potencial genètic de la futura planta, factors de creixement com les fito-hormones, enzims, vitamines, minerals, oligoelements i la saba de l'arbre o arbust del qual procedeixen.

AROMATERÀPIA OLIS ESSENCIALS A.E.B.B.D

L'AROMATERÀPIA és la branca de la fitoteràpia que utilitza l'essència continguda en els òrgans productors de la planta aromàtica, obtinguda a través d'un procediment natural; la destil·lació al vapor de l'aigua. El resultat d'aquest procés és l'obtenció de l'oli essencial. Sempre s'utilitzen les plantes fresques, recol·lectades en l'època de màxima producció de la seva essència, a una hora específica del dia i a l'estació adequada.

La finalitat és la d'obtenir un oli essencial de qualitat terapèutica, no solament "100% pur i natural" sinó també que contingui tots els principis actius que conté la planta aromàtica en els seus òrgans productors. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CREMA PER UNTAR

Crema de cacau i avellanes Sarchio: ecològica i sense gluten

Deliciosa crema de cacau i avellanes de Sarchio per untar pa i torradetes o usar com a toc exquisit en postres. Elaborada amb el cacau de la República Dominicana i avellanes biològiques selectes, guarnida amb extracte de vainilla de Madagascar i endolcida només amb xarop de blat de moro.

Ingredientes: *xarop de blat de moro (37,5%), oli de girasol*, *avellanes (13%), *farina de soja, *cacau magre en pols (7,5%), oli vegetal: *oli no hidrogenat de palma. Emulsionant: lecitina de soja, *vainilla.

*Producte ecològic. Pes: 200 gr.

- **Certificat:** Controllo Biologico (Italia) – Euro Fulla – Sense gluten
- **Producció:** Sarchio SPA
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / SELENI SENSE LLEVAT

Seleni sense llevat de Suplementos Solgar. Ajuda a prevenir alguns càncers, malalties cardiovasculars i a incrementar la fertilitat especialment en els homes

Propietats: Aquest mineral actua juntament amb la vitamina E com a antioxidant, ajudant al nostre metabolisme a lluitar contra l'acció dels radicals lliures.

El seleni forma part d'un enzim, la glutatió peroxidasa, que és l'encarregada d'assegurar la destrucció del peròxid d'hidrogen que es forma en les reaccions oxidatives.

Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituts d'una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable.

Característiques: Sense sucres, sal ni gluten .No conté midó, llevat, blat, soja ni derivats lactis i està formulat sense conservants, edulcorants, aromatitzants ni colorants artificials.

- **Certificat:** És un producte APTE PER VEGANS, Kosher PARVE Certificació de Solgar KOF-K # K-1250

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENTS

VIR superaliments, complements alimentaris de Vegetalia. Aporten la salut i el benestar de la nutrició simbiòtica amb micronutrients essencials afegits com vitamines, minerals i enzims

VIR és la primera línia de complements alimentaris desenvolupats segons els principis de la microbiòtica i avançades tecnologies de fermentació no alcohòlica. Productes que aporten microorganismes regeneradors, micronutrients (vitamines i minerals) i principis actius vegetals d'alt valor nutricional. Milloren la nostra flora intestinal optimitzant l'assimilació dels nutrients i el bon funcionament del nostre organisme.

- **CoreVIR:** Reforça el sistema cardiovascular.
- **SilVIR:** Facilita la nutrició cel·lular i la desinflamació.
- **VitalVIR:** Estimula les defenses i aporta gran vitalitat.

- **Certificat:** Sohiscert, Sociedad Hispana de Certificación SA (SHC).
- **Marca: Microviver**
- **Producció i Distribució:** Vegetalia, S.L. - www.vegetalia.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / OLIS ESSENCIALS

Mix Relax de Phyto® Biopôle T'ajuda al relax i benestar

La Fito-Gemmo-Aroma-Teràpia BIO ve de l'ús d'extractes de plantes i gemmes fresques junt al poder integratiu dels olis essencials més preuats obtinguts per destil·lació al vapor d'aigua. Els extractes de plantes i gemmes, així com els olis essencials, s'obtenen sempre de les plantes fresques de producció ecològica-certificada.

Ingredients: Extractes hidroalcohòlics de planta fresca: arrel fresca de valeriana, part aèria de passiflora, part aèria de civada, part aèria de llúpol.

Olis essencials BIO de: lavanda, taronger i camamilla

- **Certificat**: Euro Fulla. Nº de Registre (Service Publique Federal, Belgique): PL 1548/158.
- **Marca:** Phyto® Biopôle
- **Producció i Distribució:** Dietéticos Intersa, S.A. www.d-intersa.com

ALIMENTACIÓ / PASTA

Per els amants incondicionals de la bona pasta, Tagliatelle i Parpadelle Bio d'Espelta Premium 5 sabors de Sol Natural

Gamma de pastes seques (paste asciute) procedent d'agricultura ecològica certificada. Les tagliatelle i parpadelle de farina integral d'espelta amb remolatxa, paprika, espinacs i alfàbrega estan boníssimes simplement cuinades al dente i amanides amb mantega.

- **Ingredients:** Farina integral d'espelta i aigua. Alfàbrega (2%), espinacs (4%), paprika (4%), remolatxa (4%).
- **Certificat:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
- **Marca:** Sol Natural
- **Producció i Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / CAFÈ VERD

Coficrom, Cafè Verd amb Picolinat de crom, ajuda al control de pes, 100% natural de Way Diet Line.

El cafè verd és el fruit del cafè que no havent acabat el seu desenvolupament, té la polpa color verd i no té gust ni olor. És el cafè que es troba a punt per ser torrat i posteriorment mòlt, transformant-se en el cafè que estem més habituats a prendre. En l'última dècada s'han realitzat nombrosos estudis sobre les propietats del cafè verd. Les conclusions d'aquests estudis demostren que el cafè verd té propietats sadollants i afavoreix la pèrdua del pes...

Ens permet mantenir-nos més hores sense menjar, podent fer els 3, 4 o 5 àpats necessaris al llarg del dia, però sense picar entre hores.

- **Origen:** 100% Natural
- **Marca:** Way Diet www.waydiet.com
- **Producció:** Laboratoris J.M.NAT XXI
- **Distribució:** Dispronat, S.L. www.dispronat.com

LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Lorena Ortiz Aviñón, *NASEI www.naseibelleza.com Membre Xarxa Ecoestètica*

Que l'acne no amagui la bellesa natural de l'adolescència

© Joerg Hackemann

L'adolescència és una etapa de constants canvis tant a nivell físic com psicològic: ens trobem davant la situació que deixem de ser nens per convertir-nos en adults, una fase vital de vegades gens fàcil, a la qual s'afegeixen els canvis hormonals, el conflicte intern, les pròpies inseguretats de l'edat o la protesta cap al món. I com que la pell és el mirall de l'ànima, es reflecteix perfectament en el rostre de molts dels nostres adolescents, generalment en forma d'acne.

L'acne es produeix quan les glàndules sebàcies segreguen més greix del que la pell és capaç d'eliminar per si mateixa. Aquesta obstrucció, sumada a la presència del bacteri "acne vulgaris", que penetra causant una inflamació, forma nòduls infectats de pus, i es crea el que comunament anomenem "barbs", localitzant-se en la seva major part en rostre i esquena.

Està comprovat que l'estrès, una mala alimentació, el consum elevat de sucre, l'ús de cosmètics inadequats així com l'abús de productes astringents, són factors que agreugen aquest problema.

La tendència del jove és manipular els grans sense res d'higiene, el que pot crear una infecció i amb això futures cicatrius. Un altre dels grans errors és maquillar-se diàriament per amagar l'acne, ja que les ceres i pols minerals taponen el porus, les cèl·lules mortes queden atrapades i això multiplica l'acne, podent expandir-se per més zones del rostre.

El fals mite de exfoliar-se diàriament tampoc és convenient, doncs elimina la capa còrnia superficial i acaba irritant la cara, deixant més exposada la pell a inflamacions.

La cosmètica convencional ens ven els productes anomenats "oil free" per a pells amb acne, que no aporten nutrients a la nostra pell i estan carregats d'ingredients perjudicials, en la seva major part derivats petroquímics. També contenen àcids innecessaris que alteren el pH de la pell aportant una falsa il·lusió de millora, que desapareix quan es deixen d'usar i produeixen un efecte rebot.

La base de tot és una bona higiene facial, però no en excés! És important saber triar cosmètics sans d'origen econatural, com sabons suaus a base d'argila, romaní o espígol, que es faran servir al matí i abans d'anar a dormir, seguit d'una aigua floral d'hamamelis. Aquesta acció de tonificar finalitza el procés de neteja de la cara. Les aigües florals són correctors del pH de la pell i els perfectes aliats en la bellesa facial.

La hidratació serà a base de cremes de textura lleugera i ràpida absorció, riques en olis vegetals; com el de jojoba; amb àloe vera, extractes de bardana, ortiga, cogombre i llavor d'aranja entre d'altres.

L'aromateràpia és el millor complement bactericida i cicatritzant per tractar el problema d'acne. El preuat oli essencial de farigola o el de l'arbre de te, per les seves conegudes propietats antibacterianes i antimicòtiques, resulten ideals combinats amb l'oli essencial de lavanda, d'acció antiinflamatòria, i l'oli essencial de llimona, que accelera el procés de cicatritzat dels granets. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

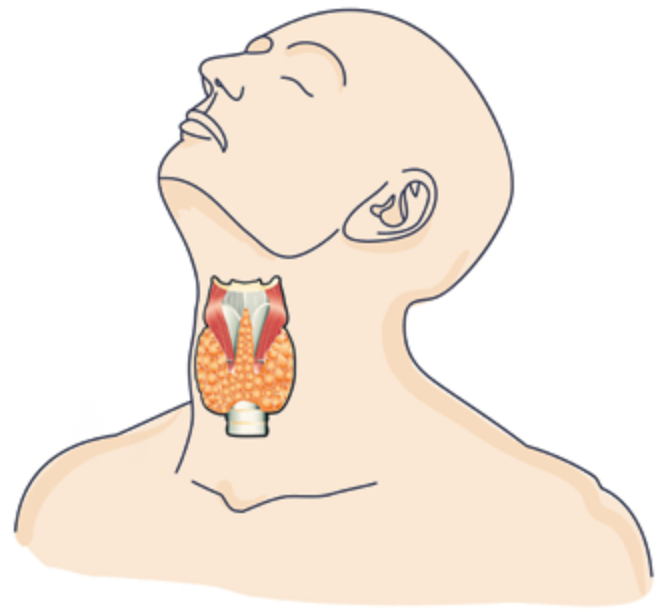
FIRES

SOLGAR® Desde 1947
ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Jordi Galisteo, *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

La papallona que controla el nostre organisme: la tiroide



© Maryna Melnyk

En el cos, tenim glàndules productores d'hormones que realitzen funcions específiques en l'organisme. Una d'elles, situada al coll i amb forma de papallona, és la tiroide, la qual regula el metabolisme, és a dir, el ritme dels processos físics i químics de l'organisme, com ara la velocitat amb la qual es cremen les calories i amb la qual batega el cor.

El iode és el nutrient més important perquè la tiroide funcioni de forma correcta. Sense ell, el nostre cos no pot sintetitzar la tiroxina, hormona que modula l'activitat metabòlica de la major part de les cèl·lules de l'organisme.

Quins aliments contenen iode?

No hi ha gaires aliments rics en iode. A més, la quantitat que es pot trobar pot ser molt variable:

- En els aliments d'origen vegetal depèn molt de la composició de la terra, dels fertilitzants i del tipus de reg. Tot i això, la quantitat de iode en aquests aliments és molt baixa.

- En els productes d'origen animal depèn de la quantitat de iode que hagi consumit l'animal, ja que l'hi afegeixen al pinso.

- En el cas dels lactis, a més de la suplementació del pinso, també s'utilitzen solucions de iode per a la neteja dels mugrons de les vaques i dels equips utilitzats per a la producció de llet, quedant restes de iode en el producte final.

- En el peix, a excepció del bacallà, tampoc hi ha massa iode. A més, avui en dia està contaminat tant amb metalls pesants com amb contaminants industrials.

- En les algues, encara que tenen quantitats significatives de iode, poden variar molt entre diferents remeses i en poden contenir massa. S'ha d'evitar utilitzar l'alga Kombu per cuinar pel seu excessiu contingut en iode i l'alga Hiziki, ja que conté arsènic.

Llavors... On el podem aconseguir?

Per sort, tenim una font fiable, segura i de fàcil accés: la sal iodada. Amb menys de ½ cullerada de postres (2,5G) al dia es cobreixen les necessitats de iode diàries, les quals són de 150 mcg per a un adult.

Una altra opció és prendre un suplement * de iode de manera regular. En cap cas s'hauria de sobrepassar la ingesta màxima tolerable (UL) per a una persona adulta de 1.100 mcg.

* És important prendre suplements seguint les indicacions d'un professional de la salut.

Problemes associats al consum de iode

Cada vegada hi ha més persones a les que no els funciona correctament la tiroide. Tant un consum baix en iode com un excessiu, pot alterar el metabolisme de la tiroide, provocant un funcionament anormal d'aquesta glàndula.

Els problemes més comuns són:

Hipotiroïdisme

Normalment apareix quan la ingesta de iode és molt baixa, encara que també hi ha casos associats a un excés. Els seus símptomes poden ser; debilitat, sensació de lentitud, augment anormal de pes, tristesa o depressió, etc. Un hipotiroïdisme prolongat pot provocar goll (augment de la mida de la glàndula tiroide).

Hipertiroïdisme

Succeeix quan l'aportació de iode és molt elevat. Els símptomes solen ser; dificultat per a la concentració, problemes de son, nerviosisme, pèrdua de pes, goll, etc.

Quan el consum de iode és insuficient durant l'embaràs o la infantesa, pot provocar retard mental i fins i tot cretinisme (retard en el creixement físic i mental).

Per tant, per no tenir problemes amb la tiroides, cal aportar una font de iode de manera regular i en la quantitat adequada durant totes les etapes de la vida.

Per consultar les fonts podeu visitar www.dietistasvegetarianos.com

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

KUNUGI
www.kunugi.es

Rafael Arquillo Villalobos

Fundador de Kunugi, S.L.U. empresa especialitzada en la importació i comercialització de minerals, fòssils i meteorits

Rafael Arquillo Villalobos, Barcelona (1965), pioner a mostrar al gran públic que un mineral és més que una pedra. Coneixedor de la mineralogia, la gemmologia i la cristal·lografia, disciplines necessàries per identificar i conèixer els minerals i les gemmes.

Des de quan l'home en la història de la humanitat utilitza minerals i quins són els més preuats?

Les primeres eines que van utilitzar els nostres predecessors ja es construïen amb roques i minerals ajudant -el seu ús- a l'avanç progressiu de l'evolució humana. Or, plata i diamants han estat sempre minerals de gran interès des de temps immemorials, ja els romans explotaven algunes conegudes mines d'or a Espanya, i tot i que aquests encara tenen un gran valor, s'han anat afegint altres minerals - tàntal, wolframi, beril·li, gal·li, per a usos d'aliatges o bé com a elements imprescindibles en alta tecnologia i d'ús diari, com la telefonia mòbil.

Poden determinats minerals oferir benestar per a la nostra salut?

Òbviament, l'ús de minerals com quars, shungita, i altres, així com algunes de les seves manufactures s'estan aplicant en diferents teràpies, sobretot les naturals. El seu ús està cada vegada més estès.

¿Hauríem de tenir més respecte pel sòl que trepitgem i valorar que moltes pedres que podem sostenir amb la nostra mà tenen fins a 4.000 milions d'anys?

Cada vegada hi ha més consciència social i més respecte per la naturalesa, no podem ni hem de infravalorar el procés de formació d'aquests minerals, tot i que cada vegada hi ha més cultura mineralògica.

Hi ha tradició col·leccionista de fòssils i minerals a Espanya?

Sí que hi ha tradició mineralògica a Espanya, disposem d'excel·lents col·leccions particulars molt importants a nivell mundial i també algunes col·leccions d'organismes oficials / museus amb exemplars històrics de gran valor mineralògic.

Has tingut a les mans algun mineral desconegut provinent d'un altre planeta?

És pràcticament impossible disposar de minerals d'altres planetes-algun lunar-, però sí que disposem de minerals procedents de l'exterior del nostre planeta, preferentment meteorits, encara que aquests estan compostos de materials coneguts, són molt curiosos per la seva raresa i estranys per la seva casual caiguda , així com per la dificultat de trobar-los un cop han topat a la Terra.

Proveeixes a museus, però en concret què els subministres?

Si, hem subministrat alguns exemplars minerals a diferents museus, així com una magnífica col·lecció de Meteorits de Namíbia que a dia d'avui forma part d'un famós museu nacional.

Quin és el fòssil més estrany que ha passat per les teves mans?

Per sort i després de tants anys en la professió i abans a l'afició, per les meves mans han passat magnífics exemplars, tant de minerals com de fòssils. A la Xina he pogut contemplar un magnífic exemplar de Tyranosaurus en un estat semi-complert.

Amb la troballa dels fòssils podem saber quins llocs habitats avui van ser fons marins?

Per descomptat, devem molt als estudis de Paleontologia, en el coneixement de com era el globus terrestre on vivim. Tota aquesta informació ens diu que efectivament, molts llocs on avui realitzem la nostra vida diària, estaven coberts per mar. Imagina que abans pràcticament tots els continents que avui coneixem com a tals, estaven units-Pangea- per tant el mar cobria la resta i de manera més immensa. També podem saber l'alimentació dels animals que habitaven en aquesta era, com vivien, com es van extingir, i quin llegat ens han deixat a la Terra, així com les catàstrofes naturals que han esdevingut al planeta. ■

ALIMENTACIÓ