BIOECO ACTUAL®

Nº 50

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Febrero 2018

"La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno" Ann Wigmore

Nutrición Infantil

¿Cuánta sal pueden tomar los bebés?

Pág. 8

Hablemos de

Agua de grifo o agua embotellada: ¿cuál bebo?

Pág. 18 y 19

La Entrevista

Dr. Andreas Raab
Director Gerente de Raab Vital Food

Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO
100% RECICLADO

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual

Evidencias científicas del beneficio de los alimentos ecológicos

123rf Limited©famveldman

el Granero integral® Plus

Conoce nuestra nueva gama de Vitaminas y Minerales

✔ A base de plantas ✔ Extractos estandarizados ✔ Altamente biodisponibles

NOVEDADES

Apto para veganos

www.elgranero.com

ALIMENTACIÓN

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 43.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Ruth Alday, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Javier Guzmán, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Fernando Sánchez Campos, Victor Riverola, Joan Romero Clausell, Lluca Rullan, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Evidencias científicas del beneficio de los alimentos ecológicos

La producción de alimentos ecológicos (orgánicos, según la denominación anglosajona) "tiene muchos beneficios documentados y potenciales para la salud humana, y una aplicación más amplia de estos métodos de producción también en la agricultura convencional, por ejemplo, en el manejo integrado de plagas, probablemente beneficie la salud humana". Esta es la principal y más rotunda conclusión de un estudio científico internacional encabezado por Axel Mie, profesor del departamento de Ciencias Clínicas y Educación del Instituto Karolinska (Suecia) cuyos resultados han sido publicados en la revista Environmental Health (edición del 27 de octubre de 2017).

NuernbergMesse©Frank Boxler

Los autores de este estudio han revisado más de 200 investigaciones científicas llevadas a cabo en las últimas décadas en todo el mundo en las que se analizaron los alimentos de producción ecológica en comparación con los procedentes de agricultura y ganadería intensiva o tradicional.

Los resultados que se muestran en la mayoría de estos estudios "indican que el consumo de alimentos ecológicos puede reducir el riesgo de enfermedades alérgicas; y de sobrepeso y obesidad", aunque reconocen que se deberían llevar a cabo más estudios epidemiológicos en humanos para cuantificar estos resultados.

En experimentos con animales, los autores destacan que existen numerosos estudios "que sugieren que el crecimiento y el desarrollo se ven afectados por el tipo de alimentación cuando se comparan los piensos compuestos de manera idéntica a la producción ecológica o convencional".

La menor utilización de productos químicos (fertilizantes, insecticidas y herbicidas) es uno de los elementos clave en favor de los productos ecológicos, indican los autores de esta revisión de estudios.

Diversos estudios epidemiológicos han mostrado los efectos adversos de ciertos pesticidas en el desarrollo cognitivo de los niños en los niveles actuales de exposición, pero todavía queda por demostrar el efecto concreto de cada uno de estos productos químicos.

Los autores de la nueva revisión científica consideran que los estudios analizados solo muestran pequeñas variaciones en el contenido de nutrientes, en favor de los cultivos ecológicos respecto a los convencionales, "con contenidos moderadamente más altos de compuestos fenólicos en frutas y verduras ecológicas". Por otra parte, consideran "probable que haya un menor contenido de cadmio en los cultivos de cereales ecológicos".

"Los productos lácteos y algunos tipos de carne de producción ecológica tienen un mayor contenido de ácidos

ALIMENTACIÓN

grasos omega-3 en comparación con los productos convencionales, aunque esta diferencia probablemente tenga un significado nutricional marginal", indica el equipo que encabeza Axel Mie. En apartado de la ganadería, los autores de este estudio destacan que la gran ventaja de la producción ecológica es que no se basa en la administración masiva de antibióticos a los animales; una de las causas del grave problema de la resistencia a los antibióticos en humanos.

El estudio que se publica en la revista Environmental Health es una ampliación detallada de una investigación iniciada en 2015 a instancias del Parlamento Europeo y no es la primera recopilación de datos científicos sobre los efectos de la alimentación ecológica.

El 15 de julio de 2014, por ejemplo, la revista British Journal of Nutrition publicó en su edición on line un trabajo similar dirigido por expertos de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) en el que se revisaban 343 de estos trabajos científicos, el mayor meta-estudio sobre esta materia realizado hasta aquella fecha, como destacaron los autores.

Comparando estas investigaciones se observaba una «clara ventaja» a favor de los expertos y consumidores que consideran que -independientemente del precio de venta- los alimentos de producción ecológica aportan importantes beneficios nutricionales y de salud en comparación con los productos conseguidos con la agricultura tradicional.

El balance sobre diferencias de composición de alimentos llega a la conclusión de que los alimentos de producción ecológica y los alimentos basados en este mismo tipo de productos tienen hasta un 69% más de los principales antioxidantes que los alimentos producidos convencionalmente.

El estudio también muestra niveles significativamente más bajos de metales pesados tóxicos en los cultivos de producción ecológica.

Respecto a los antioxidantes, comer frutas, vegetales y cereales de producción ecológica proporcionaría antioxidantes adicionales equivalentes a comer entre una y dos porciones adicionales de frutas y verduras al día, resumía de forma gráfica el metaestudio publicado en 2014. En el apartado de metales contaminantes, destaca que la presencia de cadmio era casi un 50% menor en los cultivos de producción ecológica que en los producidos convencionalmente.

NuernbergMesse©Katrin Heim. Cooking show con Sophia Hoffmann

Carlo Leifert, profesor de la Universidad de Newcastle y líder del metaestudio destaca que los datos analizados "demuestran que la elección de los alimentos producidos de acuerdo a los estándares de producción ecológica puede dar lugar a un aumento de la ingesta de antioxidantes nutricionalmente deseables y la reducción de la exposición a metales pesados tóxicos".

Los datos revisados por los expertos de la Universidad de Newcastle contradecían en parte las cifras presentadas en 2009 por la Agencia de Normas Alimentarias (FSA) del Reino Unido, que indicaban no haber encontrado diferencias sustanciales o beneficios nutricionales importantes en los alimentos orgánicos. En el caso de la FSA, no obstante se revisaron solo 46 publicaciones sobre cultivos, carne y productos lácteos, mientras que los expertos de Newcastle revisaron 343 publicaciones científicas. ■

ENTREVISTA

Montse Mulé,
Redacción bio@bioecoactual.com

Petra Wolf, miembro del Consejo de Administración de NürnbergMesse

NuernbergMesse©. Petra Wolf, miembro de la Junta Directiva de la NürnbergMesse

Junto con un equipo de más de 40 empleados, Petra Wolf está al cargo de BIOFACH y VIVANESS, el dúo ferial del mundo orgánico, alimentos y cosméticos, con representantes de 140 países, 2.950 expositores y más de 50.000 visitantes el año pasado.

¿Qué significan para NürnbergMesse las ferias de cosmética y alimentos orgánicos más importantes del mundo, BIOFACH y VIVANESS?

BIOFACH, la Feria Mundial de Alimentos Orgánicos, y **VIVANESS**, la Feria Internacional de Cuidado Personal Natural, conforman un sólido dúo de exposiciones dentro de la cartera de **NürnbergMesse** que consta de 120 exposiciones y conferencias, a las que asisten aproximadamente 30,000 expositores y alrededor de 1,4 millones de visitantes cada año.

La industria orgánica internacional se reúne en Núremberg cada febrero en BIOFACH, y la amplia gama de productos orgánicos certificados exhibidos realmente demuestra la diversidad del sector.

¿De qué manera las ferias monográficas sectoriales proporcionan desarrollo y una visión del futuro al comercio internacional?

Una de las fortalezas de NürnbergMesse son las ferias especializadas, adaptadas a sectores particulares. Creemos que estos hacen una contribución importante al desarrollo y la configuración exitosa del futuro en sus respectivos sectores. BIOFACH por ejemplo, con el congreso orgánico más grande del mundo, su amplia gama de oportunidades de networking y la presencia de numerosas partes interesadas, políticos y organizaciones de medios de comunicación de más de 140 países.

Los congresos BIOFACH y VIVANESS se basan en dos pilares: la transferencia de conocimiento y la creación de redes mundiales orgánicas. ¿Cómo se consigue?

En 2017, más de 8,000 participantes utilizaron la industria y los foros de conocimiento, que incluyeron más de 120 sesiones diferentes en total, para obtener información y conectarse entre sí. Los representantes del sector internacional discuten temas orientados a la práctica, aprenden unos de otros y comparten sus conocimientos.

"Nueva Generación" es el lema de esta edición. ¿Qué se requiere de los jóvenes que ingresan al sector y que se les da?

Si, el primer gran evento de la industria orgánica del año se centrará en el tema "Nueva Generación". La industria discutirá qué ideas debería utilizar la "próxima generación de la industria orgánica" para desarrollar aún más el movimiento orgánico en la producción y en el mercado, y cómo la transición generacional se puede configurar con éxito. Para los jóvenes que ingresan hoy al sector, sin duda hay muchas oportunidades, pero también desafíos. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Montse Mulé,
Redacción bio@bioecoactual.com

FERIAS

BioFach/Vivaness 2018, el dúo ferial líder de la industria orgánica internacional

BIOFACH2018 into organic VIVANESS2018 into natural beauty

En Nuremberg, del 14 al 17 de febrero 2018, acontece una nueva edición de la feria número uno mundial, esperada por todos para encontrarse y reencontrarse con proveedores, clientes y amigos; ponerse al día sobre los más novedosos avances y tendencias en producción y consumo de alimentación y de cosmética orgánica; presentar novedades y participar en las múltiples actividades que se llevan a cabo en el recinto ferial de la NürnbergMesse, entre ellas el Congreso BioFach, la plataforma de exposición, intercambio de conocimientos y creación de redes, cuyo patrocinador internacional es IFOAM Organics International, la organización nacional de apoyo del Bund Ökologishe Lebensmittelwiirtschaft (BÖLW).

NuernbergMesse©Katrin Heim

Los puntos destacados de 2018 incluyen el Congreso Biofach, los Mundos de Experiencia OLIVA, VEGANO y VINO y el estand de Novedades Biofach (ubicado en el pabellón 8 por primera vez) con los Premios al Mejor Producto Biofach.

Temas y Foros del Congreso BioFach

"**Next Generation**" es el tema sobre el que se constituye esta edición con su mercado de trabajo, **Careers Center y Organic Food Industry Research Awards**, poniendo el énfasis en la generación joven que va tomando el relevo y valorando qué se le entrega después de todos estos años de activismo, en qué punto se encuentra el sector en cada zona y cuáles son los caminos a seguir para desarrollar y profundizar en las acciones que apunten al objetivo de preservación de la agricultura orgánica de la mano de la justicia social que proteja la salud tanto animal y humana como, naturalmente, del planeta.

Los foros que forman parte del congreso son Foro de Sostenibilidad, Foro de Política, Foro de Ciencias y Foro de Distribuidores.

Orgánico desde el inicio

"**Organic right from the start**" es el lema del show al que se ha asignado un espacio central, con el patrocinio de **Bioverita**, que trata de introducir, discutir y presentar alternativas en el campo de la cría orgánica de plantas y de animales. **Danila Brunner**, directora ejecutiva de **BioFach y Vivaness** dice al respecto: "Las prácticas orgánicas, como concepto en el sentido de la agricultura orgánica y la gestión, deben tenerse en cuenta desde el principio". **Markus Johann**, director general de **Bioverita** explica: "Estamos convencidos de que la industria orgánica solo puede continuar desarrollándose de forma cualitativa y sostenible si existe una cría orgánica independiente".

Vivaness 2018

Congreso Vivaness, Estand de Novedades, Empresas Jóvenes Innovadoras y área Breeze

Las tendencias y desarrollo del mercado de la cosmética certificada orgánica se tratarán a fondo así como los cambios comerciales debidos a la era digital, incluyendo marketing, redes sociales, bloggers, etc. en el **Congreso Vivaness** que se divide en cuatro categorías: mercados y análisis; comercio y ventas; conocimientos del consumidor y comunicación y diseño y embalaje. **Vivaness 2018** acoge a más de 250 expositores en esta edición.

Diez empresas alemanas en el pabellón **Young Innovative Companies**, que cuentan con el apoyo del Ministerio Federal Alemán de Asuntos Económicos y Energía (BMWi), y el área **Breeze**, con alrededor de 20 participantes de distintos países, ofrecerán sus innovadores productos a los compradores especialistas.

Una nueva área llamada "**Hablemos de Vivaness**", en el pabellón 7A, ofrece a los visitantes un área donde buscar e intercambiar información, sentarse y conversar con asociaciones, organismos de certificación, instituciones u organizadores de medios.

El premio al mejor Producto Vivaness se otorgará en el estand de Novedades. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva T. López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.*
Consultora de Nutrición, Macrobiótica y Salud Integral- www.doctoraevalopez.com

¿Sabías que lo que comes impacta profundamente en el medio ambiente?

123rf Limited©visivasnc

Es muy probable que si hiciera una encuesta a la población general y les preguntara qué pueden hacer para cuidar el medio ambiente las respuestas irían en torno a reciclar, usar menos el coche, utilizar pilas de bajo consumo, etc. Pero esto, ¿es realmente así? Naciones Unidas llevó a cabo un estudio hace unos años para identificar de todas las actividades que realiza el hombre (incluidas la construcción y el transporte) cuál es la que más impacto tenía en el medio ambiente. El resultado fue contundente: la alimentación.

Cada vez que hacemos el gesto de introducir algún tipo de alimento en nuestra boca estamos dejando una huella ambiental. Es tentador pensar que lo más importante sea tomar productos locales (así nos evitamos el transporte), o de cultivo biológico (así cuidamos de la tierra y fomentamos la biodiversidad), o alimentos a granel (así evitamos los embalajes). Y aunque obviamente lo que acabo de citar es relevante y a tener en cuenta, lo que con diferencia tiene mayor relevancia es el tipo de alimento en sí; en concreto el consumo de carne y lácteos, es decir, la cría de ganado.

Algunos datos para ilustrar esta realidad:

- Efecto invernadero: el sector de la crianza del ganado genera más emisiones efecto invernadero (medidas en dióxido de carbono (CO_2))-18%, que todos los medios de transporte juntos. Una tonelada de metano, el principal gas responsable del efecto invernadero, tiene la capacidad de calentar el planeta lo mismo que 23 toneladas de CO_2. Una vaca lechera produce 75 kg de metano por año, lo que equivale a más de 1,5 toneladas métricas de CO_2. Así los gases de las vacas son la principal causa del efecto invernadero.

- Rentabilidad: Hacen falta 500 veces más tierra para producir un kilo de carne que para producir un kilo de grano. Para producir un kilo de carne una vaca come 16 kilos de proteínas vegetales. Para que una cuarta parte del planeta coma carne todos los días, tres cuartas partes pasan hambre.

- Pero además la cría de ganado es la mayor causa de desforestación, producción de basura y alteración de la fauna marina (el 50% de los peces se usan como alimento para vacas, cerdos y pollos), sin olvidar el consumo de agua: una dieta vegana consume menos de la décima parte que una dieta estándar.

Más allá de las opciones personales que uno elija, tener una alimentación que vaya orientada hacia el vegetarianismo o el veganismo no solo es una forma de cuidar de nuestra salud sino también de la de los otros seres humanos, los animales y la del planeta. ■

ALIMENTACIÓN

MacaQuik®

LA BEBIDA CHOCOLATEADA SANA Y BUENA

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

✓ Sin AZUCARES refinados

MACAQUIK®

PARA 2 — Tómelo frío o caliente

Ponga los ingredientes en un vaso y mezcle hasta obtener una bebida untuosa.

- 400 ml de leche de arroz
- 20 gramos de Biotona Bio MacaQuik®

¡ Qué aproveche !

✓ PARA niños y adultos

Contiene 45% cacao puro!

Vegan

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% puros · Certificados biológicos · Certificados Vegan® · Sin gluten ni colesterol
Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!

Seguir Biotona en y — www.keypharm.com

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

¿Cuánta sal pueden tomar los bebés?

La sal se compone de sodio y cloro, dos minerales indispensables para la vida que podemos encontrar en pequeñas cantidades en prácticamente todos los alimentos naturales.

Aunque el sodio es necesario, en la actualidad solemos tomar demasiado debido al uso excesivo que hacemos de la sal en la cocina y sobre todo, por la que tomamos a través de alimentos elaborados y procesados. El exceso de sodio puede dar lugar a hipertensión arterial y es importante vigilar y limitar su consumo. Los principales alimentos procesados que aportan sal son los embutidos, el pan, el queso, los aperitivos salados y comidas preparadas como sopas, pasta y pizzas. Aunque las dietas vegetarianas y veganas incluyen menor cantidad de estos productos, sí hay que tener cuidado con los platos preparados vegetales (hamburguesas y salchichas de tofu, soja o seitán por ejemplo) y con productos como la salsa de soja, el miso, las aceitunas u otros alimentos en salmuera. Un alimento con más de 1,25g de sal por 100g de producto tiene demasiada sal y debemos evitarlo, sobre todo en grandes cantidades y en la alimentación de los niños más pequeños.

La clave es procurar que la alimentación de toda la familia tenga poca sal

Durante el primer año de vida es todavía más importante limitar la ingesta de sal por dos motivos: 1) los riñones de los bebés son todavía inmaduros y no procesan bien el exceso de minerales y 2) empezar a tomar alimentos salados a esta edad determinará que el bebé se acostumbre a este tipo de sabores y continúe buscándolos durante el resto de su vida.

123rf Limited©Andrea Migliarini. Gomasio, hecho de semillas de sésamo y sal rosa del Himalaya

En las comidas de los bebés de 6 a 12 meses es mejor no añadir sal. Pero no pasa nada si prueban o toman parte de nuestra comida a la que ya hemos añadido sal, y no hay que preocuparse por ello. De hecho a medida que los bebés se acercan a su primer cumpleaños les va apeteciendo comer alimentos más sabrosos y con más sal y podemos ir gradualmente ofreciéndoles más cantidad de ellos. La clave es procurar que la alimentación de toda la familia tenga poca sal, de esta forma nuestro bebé se acostumbrará desde el principio al sabor natural de los alimentos y no tendremos que estar haciendo "comidas especiales" para ellos.

Usar más hierbas aromáticas y aliños como el gomasio, el zumo de limón o el vinagre nos pueden ayudar a reducir la cantidad de sal que añadimos a las comidas, lo que repercutirá en la salud de toda la familia.

Salvo circunstancias especiales, es importante que la sal que usemos en casa esté yodada, pues esta es una de las fuentes más fiables y seguras de yodo en nuestra alimentación.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Biólogo, Especialista en Medio Ambiente y Salud

el Granero integral
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPACIO PATROCINADO POR:
El Granero Integral www.elgranero.com

QUÉ COMER

Una dieta saludable para tener una buena visión

¿Llevas una dieta saludable y rica en alimentos necesarios para tener una buena salud de tus ojos? La nutrición ocular es fundamental si queremos tener una buena visión, y para ello es imprescindible llevar una dieta con un alto contenido en frutas y verduras. Existen alimentos que aumentan la salud de los ojos y ayudan a protegerlos de las enfermedades. Debemos tomar frutas, verduras, granos integrales y leches vegetales. Incluir legumbres y nueces. Y es necesario que nuestra dieta sea baja en grasas saturadas, pobre en sodio y azúcares añadidos, evitando todos aquellos productos de alto contenido calórico y pobres en nutrientes perjudiciales para el organismo, y por supuesto, para nuestros ojos.

Si seguimos una dieta saludable en alimentos ricos en vitaminas y nutrientes esenciales, conseguiremos protección frente a la inflamación y los cambios oxidativos asociados con el desarrollo de enfermedades degenerativas, incluidos los problemas oculares crónicos y aquellos relacionados con la edad. Es necesario tomar vitamina A, y su precursor el betacaroteno, fundamental para tener una correcta visión nocturna y en la curación de heridas oculares. El complejo vitamínico B, que ayuda a reducir la inflamación crónica y previene los niveles elevados de homocisteína en la sangre, asociados a los problemas vasculares que afectan a la retina. Estas vitaminas del grupo B, reducen el riesgo de degeneración macular, una causa común de ceguera. La vitamina C, poderoso antioxidante, y la vitamina E, previenen y reducen las cataratas. La vitamina D se asocia con un menor riesgo de degeneración macular. La luteína y zeaxantina, son carotenoides que previenen la degeneración macular y las cataratas. Los bioflavonoides presentes en las frutas y verduras ayudan al cuerpo a absorber la vitamina C para obtener una mayor capacidad antioxidante. Los ácidos grasos esenciales son beneficiosos en mantener una buena salud ocular.

La combinación perfecta para mejorar la salud ocular es unir el tomate, que aporta alto contenido en vitamina A y Zinc, la zanahoria, que aporta betacaroteno, que es la principal fuente de vitamina A, y una fuente de vitamina C de gran poder antioxidante, como puede ser la rosa mosqueta.

Una buena elección es tomar un suplemento multivitamínico y mineral diario, que nos va a ayudar a complementar nuestra dieta y nos va a proteger de enfermedades degenerativas oculares como la degeneración macular y las cataratas. ■

123rf Limited©Olena Kaidash

Existen alimentos que aumentan la salud de los ojos y ayudan a protegerlos de las enfermedades

ALIMENTACIÓN

SABER +

Redacción

La indispensable Botella de cristal EMIL®

Las botellas de cristal EMIL® ya llevan más de un año en el mercado español distribuidas por la empresa Biactium Vantage SL con sede en Sant Cugat del Vallès y se han convertido en un producto habitual en las tiendas BIO especializadas. Hemos entrevistado al Director General de EMIL®, Andreas Weiss, para que nos explique un poco más acerca de la historia de su empresa.

¿Cuál es el origen de la botella de cristal EMIL®?

Nuestro proyecto arrancó en el año 1990 en nuestra granja de Wittibreut, un pequeño pueblo de la región de Baviera, en Alemania. Mi familia decidió diseñar una botella que fuera práctica y respetuosa con el medio ambiente como alternativa a las botellas de plástico que ya en aquella época se estaban popularizando. Nuestra idea inicial aún hoy día sigue vigente. Es absurdo que un producto tan resistente y que puede durar más de 400 años como es el plástico se use en artículos de usar y tirar. No tiene ningún sentido.

¿Qué fue lo más difícil para desarrollar su proyecto?

El cambio de hábitos fue lo más difícil. Al principio la fabricación era muy artesanal. Sólo fabricábamos un tamaño, el de 0.4l, y mi madre pasaba mucho tiempo dando charlas en escuelas porque estaba convencida que para reducir el consumo de plásticos era fundamental educar a los más pequeños. En las charlas se explicaba a los niños la importancia de respetar la naturaleza y conservar el medio ambiente. Entonces llegó otro problema, porque el negocio creció y tuvimos que ampliar y modernizar las instalaciones. Tuvimos que organizarnos mejor para dar un buen servicio.

¿En qué consiste el sistema EMIL® de 3 capas?

Nuestra botella es en realidad un sistema de 3 capas. La exterior es textil. Hay decenas de diseños y todos tienen un doble acolchado muy agradable. La capa intermedia es un vaso protector que permite mantener la temperatura de las bebidas (frío o calor) durante varias horas, además de proporcionar estabilidad y protección a todo el conjunto. Y finalmente está la propia botella de vidrio. Todos los elementos son desmontables y lavables.

¿Cómo se decidieron a certificar sus botellas como BIO?

Desde el principio hemos intentado ser innovadores y escuchar todas las peticiones que recibimos. Nuestros principales clientes en Europa son tiendas especializadas que venden productos BIO y nosotros siempre hemos apostado por apoyar a la tienda especializada. El certificado textil BIO -GOTS- nos permitió mejorar el producto.

¿Qué otras mejoras han ido incorporando en los últimos años?

Evolucionamos constantemente porque ofrecemos un producto con el que se convive a diario y que se acaba convirtiendo en tu acompañante durante varios años. Por tanto tiene que tener una calidad máxima. Todos los detalles están muy bien pensados. Por ejemplo, hace diez años lanzamos la botella ovalada 0.3l que está pensada para niños de entre 3 y 5 años. Así la

pueden coger mejor y abrirla y cerrarla sin problema. Hoy día ya tenemos 3 tamaños y también biberones. Otra mejora de la que estamos muy orgullosos es la cinta para colgar las botellas. Está fabricada con un tejido que se obtiene a partir de residuos plásticos reciclados que se han retirado del mar. ■

Para más información:
BIACTIUM VANTAGE, S.L.
t. 679.662.926
www.planetaemil.es
FB: @PlanetaEmil
TW: @Planeta_Emil
INST: @PlanetaEmil.es

ALIMENTACIÓN

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Redescubre los poderes de tus alimentos

En invierno, las horas de luz disminuyen, hace más frío y nuestro cuerpo nos pide hibernar… Sería lógico reducir la actividad y ritmos, ¡pero no es así! Las horas de trabajo y obligaciones son las mismas todo el año, con lo que es especialmente importante asegurar unos buenos hábitos de vida saludable como **la dieta, la actividad física** (preferiblemente al aire libre por la vitamina D) y **el descanso**.

Sin embargo, los alimentos más accesibles son de baja calidad, cargados de pesticidas o de baja densidad nutricional…Y dado que el ritmo de nuestras vidas es anti-natural y excesivo, sobre todo de cara al estrés y al desgaste diario al que nos sometemos, debemos pensar en cómo sumar nutrientes en cada uno de nuestros platos.

Por un lado, aportando a diario auténticos superalimentos como son **las verduras** al igual que **las frutas**, orgánicas, y a privilegiar si es posible de proximidad. Son la base de nuestro aporte de minerales y vitaminas, además de hidratos y proteínas vegetales. Y del otro lado, consumiendo **legumbres, granos integrales y ecológicos**, además de **semillas y frutos secos** (no fritos) potenciando la variedad y calidad. Otro buen gesto, es priorizar la ingesta de **productos biológicos y enteros**, limitando así el empobrecimiento de los alimentos y del suelo de nuestra tierra madre, y del mar.

Más en detalle, los superalimentos que no deberían faltar en nuestra dieta y despensa, son sin duda los **germinados y vegetales de hoja verde**: col kale, bok choy, brócoli, endivias, escarola, tallos de rábano, remolacha y zanahoria, rúcula, achicoria, col china, berros, canónigos, espinacas, acelgas, hojas de mostaza, y todas las poderosas hierbas aromáticas…

Frutas extraordinarias de la cuenca mediterránea como los arándanos, moras, fresas, frambuesas, los cítricos, ciruelas, uvas, algarroba y la granada son de alto contenido en antioxidantes en comparación con otras. Así como otras más exóticas como son el aguacate, coco, mangostán, las bayas de Goji, frescas o deshidratadas, o incluso en polvo como son el cacao, baobab, lúcuma, açaí o el camu-camu, por ejemplo.

Es importante no confundir la toma de estos super ingredientes con una solución milagrosa de cara a compensar una mala alimentación e higiene de vida, sin embargo, en un contexto de un estilo de vida saludable, como he mencionado al principio, sí que mejorará el estado y funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, dado que contienen una concentración y densidad de nutrientes más elevada que otros, especialmente en vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes.

123rf Limited©macrovector

Otros aliados a tener en cuenta en una **reeducación alimentaria** son la **estevia y la levadura nutricional**. Por un lado, la planta estevia rebaudiana edulcora, sin elevar el índice glucémico, además de ayudar a regular nuestro paladar y adicción al dulce, actuando también como un potente antiinflamatorio y antioxidante natural. La levadura nutricional es un excelente sustituto del queso para aquellas personas veganas, intolerantes a la lactosa o que simplemente no quieren tomar leche de vaca y derivados. Tiene un aroma delicioso, y es también apto para casos de candidiasis a diferencia de la de cerveza, al no estar activa. Es fuente de fibra, proteína vegetal y complejo B, todo un aliado para nuestra belleza y sistema nervioso.

La lista es larga y los sabores infinitos, pero los superalimentos son unos superaliados a redescubrir y tener en nuestras neveras y despensa, para aquellos que desean sumar calidad nutricional a su estilo de vida saludable. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Sopas

Cuando hace frío, buscamos calor en el arropamiento del hogar y en alimentos que nos templan y reconfortan, como las sopas. Prepararlas no implica tiempo, ciencia y paciencia, sino que son los guisos más sencillos y antiguos, además de los más socorridos. La fórmula básica para hacer una reconstituyente sopa consiste en un puchero, agua y meter dentro lo que tengamos por la despensa.

La esencia de los caldos es hervir diversos alimentos para aprovechar el sabor y los nutrientes que traspasan al agua. En las sopas, aparte del elemento líquido solemos incluir "tropezones" que dan consistencia y las enriquecen en hidratos de carbono, como pan, pasta, sémolas, tapioca o copos de cereales. Podemos elaborar nuestras sopas de tres modos diferentes, todos ellos sencillos, y al alcance de cualquier cocinero novel.

Fórmula clásica

Elaborar una gran olla de caldo semanalmente. Una estupenda idea es aprovechar para cocer legumbres, como garbanzos o alubias, que además de sus propios nutrientes, aportan un exquisito sabor y consistencia. Las coceremos preferentemente en una red, para recuperarlas con facilidad. Para que no se ennegrezca el agua y para complementar el aporte proteico podemos incluir así mismo un puñadito de mijo, avena o arroz.

Otros elementos esenciales del caldo son las verduras de raíz, como ajos, cebollas, puerros, zanahorias, chirivías o nabos. Y también de hoja como col, acelga u otras hortalizas como calabaza, calabacín, tomate o pimiento. En el puchero de caldo todo cabe, el criterio a seguir es nuestro propio gusto y el de las verduras que proporciona la estación. Un rehogado lento de cebolla y pimiento verde aporta un sabor especial a los caldos.

123rf Limited©Ekaterina Kondratova

No debemos olvidar otros condimentos tan importantes como el laurel, el azafrán, las hierbas que más nos agraden, como el tomillo o el orégano, especias como cúrcuma o pimienta y un buen chorro de aceite de oliva, para absorber los sabores. Lo dejamos cocer una hora larga, o la mitad si lo hacemos en olla a presión.

Cuando todo esté tierno, obtendremos diversos platos: uno de legumbres, otro de verduras que podemos servir en forma de crema o puré, además de una gran cantidad de caldo que nos servirá para más de una vez. Si queremos sopas sólo hemos de agregar pan, copos o pasta.

Una estupenda idea es aprovechar para cocer legumbres, como garbanzos o alubias, que además de sus propios nutrientes, aportan un exquisito sabor y consistencia

Fórmula rápida y reciclada

Aprovechar para la noche el caldo de cocción de los alimentos del mediodía, o de una comida anterior. Cuando se cocinan platos de arroz integral, verdura con patata, o pasta, se hierven en un caldo base de cebolla, apio y zanahoria, por ejemplo. Esta fórmula permite ganar mucho tiempo y se aprovechan nutrientes que, de otro modo, habrían ido a parar al desagüe de la fregadera. Podemos jugar con nuestra imaginación al usar este tipo de caldos y enriquecerlos con un chorrito de salsa de soja, o espolvoreando por encima levadura de cerveza.

Fórmulas de gourmet

Hacer directamente una sopa especial. Hay muchas que tienen poca dificultad, y cuyo resultado aporta el toque distinguido de los alimentos reales. Estas sopas se elaboran en muy poco tiempo y son realmente nutritivas y reconfortantes:

Sopa Juliana: Mientras se calienta el agua, se pican bien fino en la trituradora una zanahoria, una rama de apio sin hebras, una patata, una cebolla y una hoja de col. Cuando hierva, se echa todo, junto con una cucharadita de cuscús. Se cuece 15 minutos, se condimenta al gusto, con aceite y tamari, por ejemplo, y se sirve.

ALIMENTACIÓN

Sopa de ajo y tomillo: Mientras se calienta el agua, se cortan rebanaditas de pan duro, y se doran en aceite dos o tres ajos. Se echa una rama de tomillo en el agua y se deja reposar cinco minutos. Se rehoga el pan en el mismo aceite que los ajos y se escalda todo con la infusión. Condimentar al gusto. Admite muy bien un poco de pimentón.

Sopa de cebolla: Mientras se calienta el agua, se corta o ralla una cebolla finamente y se saltea en un poco de aceite, a fuego muy lento. Cuando está dorada, se añade el agua hirviendo, una cucharada de copos de avena y una pizca de orégano. Se condimenta al gusto, por ejemplo con pimienta y nuez moscada.

Sopa de tomate: Mientras se calienta el agua, rallar un par de tomates y sofreírlos con una hoja de laurel y orégano. Incorporar el agua hirviendo y una cucharada de tapioca. Cocer 8 minutos, removiendo. Espolvorear con albahaca fresca y condimentar al gusto.

Muchas veces creemos que hacer sopas nos va a llevar demasiado tiempo, pero lo que más tarda es calentar el agua

Muchas veces creemos que hacer sopas nos va a llevar demasiado tiempo, pero lo que más tarda es calentar el agua. Y ese tiempo es el mismo que hemos de esperar si usamos sopas ya preparadas o cubitos de caldo. Debemos tener cuidado con ellos, porque la mayoría contienen glutamato, que es un producto potencialmente cancerígeno. Si los usamos de reserva en alguna ocasión, o para dar un toque a algún caldo con poca consistencia, nos aseguraremos de que están hechos con alimentos de origen biológico y que no contienen este elemento, ni excesiva sal.

Xemenendura©Creative Commons

Las sopas son una excelente opción en cuanto a coste y rendimiento. Pueden formar parte de la cocina de aprovechamiento, reciclando caldos o cereales de otros platos. Una vez hechas se pueden guardar tres o cuatro días en la nevera, y los caldos se conservan perfectamente congelados, en raciones individuales. Son una excelente aportación dietética, porque contienen nutrientes de distintas categorías de alimentos. Contienen proteínas, hidratos de carbono, fibra, grasas saludables y vitaminas y minerales que quedan en suspensión en el caldo. ■

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Sopa de Cebolla Detox y Alcalinizante

INGREDIENTES (2 RACIONES)

- 2 cebollas medianas peladas
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 puñado de nabo daikon deshidratado y laminado
- 1 c. sopera de tomillo
- 1 c. sopera de miso blanco
- 1,5 cucharada de kuzu
- 1 litro de sopa de cebolla Amandin
- 2 tostadas de pan sin gluten
- 2,5 cucharadas de levadura nutricional
- ¼ de bloque de queso vegano, tipo mozzarella
- aceite de oliva virgen
- 2-3 hojas de laurel
- sal no refinada
- pimienta negra
- opcional: 1 c. postre de jengibre y cebolla en polvo

© Mareva Gillioz

Elaboración

1. Calentar el horno a 160 grados.
2. Laminar las cebollas.
3. Verter y calentar el aceite de oliva y el laurel en la olla. Una vez el aceite caliente, retirar las hojas de laurel.
4. Añadir las cebollas, ajo prensado, sal y añadir aceite si necesario para que se doren bien las cebollas.
5. Añadir el caldo, nabo daikon, kuzu y 2 cucharadas de levadura nutricional (jengibre y cebolla en polvo si se desea) Remover y dejar al fuego medio durante 7-10 minutos.
6. Mientras tanto, en un bol, rallar el "queso" vegano y mezclarlo con media cucharada de levadura nutricional. Reservar.
7. Frotar las tostadas con ajo y por encima verter el "queso" rallado. Colocar al horno para gratinar durante 5 minutos.
8. Parar la cocción de la sopa y añadir en la olla, el miso y pimienta negra. Mezclar bien.
9. Sacar las tostadas y añadir un chorrito de aceite y tomillo por encima.
10. Verter finalmente la sopa en un bol, y colocar por encima la tostada.

En invierno, el cuerpo nos pide calor, platos reconfortantes y digestivos, y todo ello lo encontramos en ésta Sopa de Cebolla Detox y Alcalina, gracias al aporte en minerales y sobre todo al poder antibiótico, antiséptico, depurativo y diurético de la cebolla, tomillo y ajo.

Y lo mejor de todo, es que al llevar kuzu como espesante, nos aseguramos de alcalinizar y repoblar nuestra flora intestinal mientras ayudamos al hígado a ejercer un buen trabajo depurativo, formándose una sinergia junto con el nabo daikon, de alto poder antioxidante, diurético y alcalino. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / BARRITAS ENERGÉTICAS

nuevo

Barritas energéticas, de Zuba

Las barritas Zuba son barritas energéticas con ingredientes puros. Son veganas, BIO y sin gluten, y las puedes encontrar en una gran variedad de sabores: de coco natural, de coco con piña, de coco con mango, de semillas de chía, o de girasol. También las tienes de coco con menta, con chocolate negro, de semillas de lino, quínoa, y de higo con chocolate negro.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Zuba
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L | www.solnatural.bio

ALIMENTACIÓN / ENDULZANTE

nuevo

Sirope de algarroba, un edulcorante revolucionario, de Ibiza Carob Company

Se obtiene utilizando sólo las vainas enteras de algarroba y agua. Destaca su alto contenido en calcio, magnesio y potasio y su bajo índice glucémico.

Ideal para endulzar bebidas así como para la elaboración de repostería, aliñar ensaladas o añadir a quesos veganos. Delicioso, sano y mediterráneo.

- **Certificado:** CBPAE
- **Marca:** Ibiza Carob Company
- **Producción y distribución:** Frutos Secos Ibiza S.L. www.frutossecosibiza.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

imprescindible

Bebidas ecológicas, vegetales, innovadoras y sostenibles, de Isola Bio

Elaboradas por agricultores y productores, auténticos especialistas, en obtener bebidas con ingredientes de calidad Premium. De sus campos a tu despensa.

- Productos ecológicos y 100% vegetales
- Fórmulas sencillas, sin aditivos ni colorantes
- Los sabores más originales
- Cuidan la producción

- **Certificado:** Euro Hoja, AB, ICEA, ÖKO
- **Marca:** Isola Bio www.isolabio.com
- **Distribución:** Biogran, S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / SNACKS

nuevo

Triangles, snacks ecológicos, sin gluten, sin freír, de TerraSana.

Estos snacks salados orgánicos son deliciosamente crujientes, 50% menos de grasas y totalmente gluten-free. Sabrosos a cualquier hora del día: como un rápido snack, junto con unas bebidas, con queso o para disfrutarlos en compañía. Los triangles son una saludable alternativa, frente a los snacks fritos (patatas fritas, chips tortillas…). ¡Puedes disfrutar de ellos sin preocuparte! 4 deliciosas variedades.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** TerraSana www.terrasana.nl
- **Distribución:** TerraSana Natuurvoeding Leimuiden B.V

ALIMENTACIÓN / PROTEINA VEGETAL

nuevo

Tofu natural sin gluten, de Vivibio

Alimento elaborado a base de soja ecológica cultivada en Italia. Su alto contenido en proteína vegetal lo convierte en un producto muy interesante para aquellas personas que han eliminado la proteína animal de su dieta. Con un sabor y una suavidad únicos, este tofu es un básico por su versatilidad en la cocina: combina bien con alimentos más fuertes y absorbe el sabor de los ingredientes que acompaña. Certificado sin gluten y apto para veganos.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Vivibio | www.vivibio.it
- **Distribución:** La Finestra sul Cielo www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

nuevo

Galletas ecológicas para bebés, de Yammy

Galletas ecológicas con textura crujiente que gusta a los más pequeños. Nutritivas para desayunos y meriendas. Una buena forma de empezar con la introducción de sólidos. Empaquetadas en pequeñas porciones para conservar su frescura.

- Biocookies Baby
- Biocookies Manzana
- Biocookies Mini letras manzana

Sin azúcar, sin aceite de palma. Endulzadas con zumo de manzana.

- **Certificado:** Euro Hoja, IFS Food, CCPAE
- **Marca:** Yammy www.yammy.es
- **Distribución:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Redactora Eco-Animalista
montse@centipedefilms.com

Física cuántica

Uno de los incentivos de la vida es la evolución propia hacia mejores niveles de conciencia que nos da una tranquilidad interior, al armonizar nuestro pensamiento con nuestros actos. La contradicción es presente en muchas de nuestras actividades, no queremos contaminar el aire pero cogemos el coche a diario; no nos gusta que el poder mundial esté en manos de unos pocos pero compramos artículos de grandes marcas;… pero es en la alimentación donde más descalabro se da. La alimentación del cuerpo físico es importante para el bienestar general, también emocional. Es lógico que si nos gusta pasear por los mercados y tiendas especializadas, compremos allí, y no en hipermercados que pertenecen al mismo dueño. Y si no queremos hacer daño a los animales no nos alimentemos de ellos, ya que esto comporta su mantenimiento en esclavitud y su muerte, porque aunque el número de personas que siguen dietas vegetarianas y veganas aumenta como nunca lo había hecho, una gran mayoría de humanos sigue matando para comer. Este agravio alimenta el cuerpo en negativo, como no puede ser de otra manera. Los recursos del planeta se desperdician y se contaminan en la cría de millones de animales para el consumo alimentario. A día de hoy la gente de ciencia sabe que todo está relacionado, que interactúa. La física quántica que estudia lo pequeño es la base del mundo tecnológico actual pero es también aplicable a la calidad humana en salud vital. No esperemos alegría cuando sembramos dolor. ■

123rf Limited©merfin

LA CÁMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

La berenjena

Mi vecino, en el huerto, dice que de vez en cuando hay que echarle algún producto a las plantas para matar a los bichos. Le digo que no me gusta la palabra "matar". Le digo, también, que, para combatir las plagas, tampoco es necesario ya utilizar productos químicos que son muy nocivos para nosotros mismos y para el medio. Me dice: "Mira esta berenjena. Mira qué maja es, qué gordota está". Le digo que, antes, cuando un niño era obeso… los padres se alegraban. Hoy sabemos que un niño con sobrepeso no goza de más salud que uno que tenga un peso normal. Su berenjena es como el niño obeso.

La mejor manera que tengo de convencer a mis vecinos hortelanos de que lleven a cabo unos cultivos ecológicos, sanos para ellos y sus familias y para todo lo demás, es mediante el ejemplo. No discuto con ellos. Siempre tengo buenas palabras. Les regalo, a veces, libros, artículos, que ofrecen alternativas fiables y respetuosas para los problemas a los que se enfrentan. Para discutir ya están nuestros políticos. Yo no aspiro a cambiar el mundo pero, poco a poco, puedo ofrecer un buen ejemplo para que los que se encuentran cercanos a mí cambien algunos comportamientos.

123rf Limited©Dmytro Skorobogatov

El asunto de la berenjena no es baladí. A la Naturaleza no hay que forzarla. Otro vecino, de la calle, presume de todo lo que hace en el gimnasio. Con muy buenas palabras, le digo que el huerto es una buena forma de hacer ejercicio y que se benefician también los demás. Y, como prueba, le regalo una bonita berenjena, ni escuálida ni enorme. ■

ALIMENTACIÓN

Cantero de Letur

ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

SABOR SUPERIOR,
SABOR ECOLÓGICO

Nuestros yogures de cabra y de oveja han obtenido un reconocimiento a su **sabor superior** otorgado por el Instituto Internacional del Sabor y la Calidad. Bruselas.*

*Yogur de cabra: Premio Superior Taste dos estrellas, producto sobresaliente.
Yogur de oveja: Premio Superior Taste tres estrellas, producto excepcional.

yogur y kéfir de cabra, vaca y oveja

PRODUCTOS ECOLÓGICOS, SENCILLOS Y NATURALES

Certificado por SHC Ganadería Ecológica · BIO agricultura ecológica · 25 años

www.elcanterodeletur.com

HABLEMOS DE

Juan Gayá, *Periodista ambiental y científico,*
juangaya90@gmail.com

Agua de grifo o agua embotellada: ¿cuál bebo?

En los últimos años, el sector del agua embotellada en España no ha parado de crecer: su facturación anual es de 900 millones de euros y en 2015 produjo 5.392 millones de litros, la mayoría de agua mineral natural. Y si prospera es porque hay demanda: somos el cuarto país de Europa que más agua envasada consume, 115 litros per cápita.

Sin embargo, y teniendo en cuenta que el 99,5% del agua de grifo en nuestro país es potable, según el último **informe técnico del Ministerio de Sanidad**, ¿existe algún motivo para beber agua embotellada o se trata de puro marketing?

El sabor es uno de los principales motivos por el que los españoles deciden beber agua embotellada

A nivel sanitario, la mayoría de expertos coinciden en que el agua mineral natural embotellada y la de grifo cumplen con todos los requisitos para su consumo, y que las propiedades de ninguna es determinante para empeorar o mejorar nuestra salud. Aun así, los contaminantes que puede contener cada agua, pese a estar permitidos y controlados, mantienen la controversia sobre cuál es más sana.

123rf Limited©Anna Yakimova

El agua de grifo se trata con cloro y contiene multitud de químicos

En España el agua corriente procede de varias fuentes y suele recorrer grandes distancias hasta llegar a los hogares. Por ello, es obligatorio desinfectar este líquido principalmente con cloro y otros compuestos derivados del mismo que garanticen su seguridad alimentaria. Pero ¿suponen estos tratamientos algún riesgo para la salud?

Algunas investigaciones han demostrado que los compuestos que forma el cloro con la materia orgánica del agua aumentan el riesgo de que un bebé nazca con **defectos congénitos**, o de que una mujer tenga **cáncer rectal o de vejiga**, entre otros problemas de salud.

Sin embargo, **la Organización Mundial de la Salud (OMS)** asegura que estos riesgos son superados por los beneficios que supone desinfectar el agua. Además, a medida que se han estudiado los efectos de estas sustancias cloradas se ha creado una **legislación** que establece los límites en las que se pueden encontrar.

En el agua corriente, también se detectan multitud de químicos, como nitratos, fluoruros, antimonio, metales pesados, plaguicidas, pesticidas o diferentes patógenos microbiológicos. La mayoría entran en el medio acuático principalmente a través de aguas residuales, y la actividad agrícola y ganadera.

Aunque, los niveles de todos estos contaminantes también están regulados por ley, y sujetos a un triple control por parte del Ministerio de Sanidad, los ayuntamientos y las gestoras del servicio. Además, cualquier persona puede acceder al registro de las pruebas que recibe su agua en la web del **Sistema de Información Nacional de Agua de Consumo (SINAC),** que pertenece al Ministerio de Sanidad.

Los que no aparecen en este registro son los **contaminantes emergentes**: fármacos, compuestos perfluorados, hormonas, drogas u otros químicos detectados en los últimos años en los medios acuáticos, y que al encontrarse en fase de estudio no están incluidos en la legislación vigente. Aun así, la **OMS** y estudios sobre **aguas residuales** y **aguas de grifo** concluyen que la mayoría de cantidades detectadas son demasiado pequeñas para poner en riesgo la salud humana.

Las botellas de agua pueden liberar disruptores endocrinos

El principal motivo para beber agua mineral natural embotellada, según la **Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (Aneabe),** es su origen natural: se obtiene siempre de las mismas fuentes subterráneas, y sin pasar por tratamientos químicos ni microbiológicos.

Sin embargo, los plásticos que la envasan no son naturales, y cuando permanecen largos periodos de tiempo a temperatura ambiente liberan sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal del organismo, conocidas como disruptores endocrinos.

Un **estudio**, realizado en nuestro país, detectó estos tóxicos en todas las aguas minerales naturales analizadas (29 muestras), aunque en concentraciones permitidas por la normativa

VENTA ON-LINE

europea. Ninguno de ellos era el polémico bisfenol A, ya que en España la mayoría de botellas están hechas de tereftalato de polietileno (PET), que está libre de este aditivo.

De este plástico también puede migrar al agua **antimonio**. Un elemento clasificado como posible cancerígeno, y que la **OMS** tampoco considera una amenaza para la salud al encontrarse en cantidades ínfimas.

Beber agua de grifo evita los gases de efecto invernadero procedentes de la fabricación, envasado, transporte, recolección y reciclado o incineración de las botellas

El sabor del agua de grifo es diferente en cada región, pero siempre es más económica y sostenible que la de botella

El sabor es uno de los **principales motivos** por el que los españoles deciden beber agua embotellada: en las comunidades donde el agua de grifo tiene peor gusto, como Baleares, Comunidad Valenciana y Cataluña, las personas compran más agua envasada que en Madrid, País Vasco o Asturias, donde sabe mejor.

En cuanto al precio no hay discusión sobre cual es más económica: un litro de agua de grifo vale 0,0016 € de media en España, mientras que uno de agua embotellada, de marca barata, puede costar 0,14€ si la botella es de 1,5 litros y 0,08€ si es de 5 litros.

A nivel medioambiental tampoco hay debate sobre cual implica un mayor impacto ecológico: beber agua de grifo evita los gases de efecto invernadero procedentes de la fabricación, envasado, transporte, recolección y reciclado o incineración de las botellas. Y al mismo tiempo, reduce el número de plásticos que acaban en el entorno, que con el ritmo actual se espera que en 2050 haya **más** que peces en el mar. Además, ahorra la **huella hídrica** del agua embotellada: por cada litro de agua envasada se necesitan 3 litros del mismo líquido.

123rf Limited©Helmut Seisenberger

Ahora bien, disponer de agua de grifo potable en la mayoría de hogares también tiene un elevado coste medioambiental: la construcción de embalses, conductos y plantas de potabilización, además de su uso y mantenimiento. Pero, por su precio y posiblemente también por cuestiones técnicas, es la única que garantiza el derecho humano que reconoce la ONU al agua potable. Y es por ello que su impacto ecológico, aunque no siempre esté justificado, no es evitable. ■

MEDIO AMBIENTE

Raúl Martínez,
Biólogo, Especialista en Medio Ambiente y Salud

Los peligros de los fertilizantes químicos

Los efectos de los fertilizantes químicos sobre el medio ambiente están ampliamente probados y son incuestionables, estando demostrado que su uso conlleva un riesgo elevado de daños ambientales, como son la contaminación de las aguas subterráneas y del suelo sobre los que se aplican. De lo que no se habla tanto es del riesgo que sobre la salud de las personas pueden acarrear los fertilizantes químicos.

Para entender objetivamente este asunto necesitamos conocer lo que es un fertilizante químico y como actúa la fertilización química. Por fertilizante se conoce cualquier sustancia que es utilizada para aportar nutrientes al suelo, y cuyo objetivo es aumentar la concentración de los mismos que favorezca y potencie el crecimiento de las plantas. Este es el único objetivo de un fertilizante, independientemente de cómo repercuta sobre el suelo o el resto de factores ambientales sobre los que incida. Ni todos los fertilizantes actúan igual, ni todos los fertilizantes son saludables para el suelo y el medio ambiente.

La salud del suelo está basada en un balance complejo entre macronutrientes, micronutrientes y la flora microbiana, el conjunto de bacterias y hongos del suelo que le aportan fertilidad y actúan como consumidores de CO2. Es un proceso natural mucho más complicado que puramente aportar nitrógeno, fósforo y potasio (NPK) al suelo en las dosis y concentraciones recomendadas por cultivo y superficie. Y es que la ciencia aún no conoce completamente los procesos y requerimientos nutricionales del suelo. Los técnicos encargados de la producción agrícola se han centrado casi exclusivamente en NPK desde su descubrimiento a mediados del siglo XIX. Es esa visión reduccionista tan extendida la que lleva a pensar que entendemos al 100% la química del suelo y la que únicamente quiere abordar la fertilización del suelo para la producción vegetal con la aplicación intensiva de fertilizantes químicos.

123rf Limited©Jatuporn Juthakorn. Recipiente de plástico de fertilitzantes para el agricultor

Pero es evidente que conforme las prácticas agrícolas no sostenibles van en aumento nuestro suelo está siendo despojado de su salud, nuestros acuíferos se están contaminando, y nuestros cultivos dependen de aportes químicos cada vez mayores. Y estas prácticas agrícolas basadas en el uso de fertilizantes químicos conllevan efectos muy negativos. El mayor problema al que nos enfrentamos es la contaminación del agua subterránea producida por el nitrógeno que se añade en forma de nitratos. Los nitratos aportados al suelo se mueven fácilmente a través de él, y debido a que son muy solubles en agua, pasan a las aguas subterráneas y permanecen en ellas durante años, y lo que es peor, el aporte de nitrógeno a lo largo del tiempo tiene un efecto acumulativo. Otro fertilizante de amplio uso, la urea, libera amoniaco en su proceso de descomposición. Una parte del amoniaco pasa a la atmosfera contribuyendo a la lluvia ácida y otra parte contamina el agua subterránea. Y lejos de aminorar, son problemas que se verán aumentados en las próximas décadas.

ALIMENTACIÓN

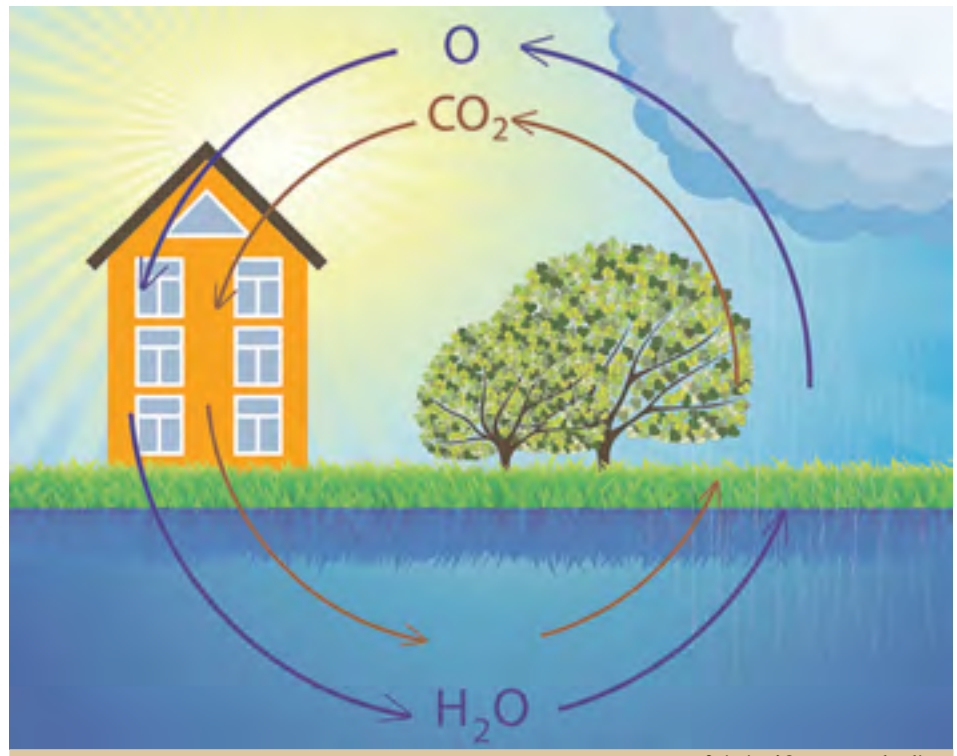
ALIMENTACIÓN

La contaminación del agua subterránea por nitrógeno tiene efectos graves y perniciosos sobre la salud humana. Se ha relacionado con el cáncer gástrico, el bocio, las malformaciones de nacimiento, la hipertensión y el cáncer de testículo. Aunque el efecto mejor conocido que sobre la salud tiene el consumo de agua contaminada por nitratos es la metahemoglobinemia. La metahemoglobinemia es un trastorno sanguíneo por el cual se produce una cantidad anormal de metahemoglobina, una forma de hemoglobina que tiene una enorme afinidad por el oxígeno y que no lo cede en los tejidos. La hemoglobina es la proteína de los glóbulos rojos que transporta y distribuye el oxígeno al cuerpo.

La contaminación del agua subterránea por nitrógeno tiene efectos graves y perniciosos sobre la salud humana

Con la metahemoglobinemia la hemoglobina puede transportar el oxígeno, pero es incapaz de liberarlo de manera efectiva a los tejidos corporales. Es un trastorno especialmente pernicioso para los lactantes, que produce el conocido síndrome del bebé azul, y cuya causa es la disminución del oxígeno en la sangre que le produce cianosis. El riesgo de padecerlo aumenta exponencialmente cuando los lactantes toman biberón cuya agua está contaminada con nitratos.

El segundo elemento en importancia para el crecimiento de las plantas es el fósforo, que se usa principalmente en forma de fosfatos. Su carencia limita el crecimiento de las plantas e impide la absorción de otros elementos indispensables para su desarrollo. El problema ambiental de los fosfatos es que pasan del suelo al acuífero, como el caso del N, produciendo un fenómeno que se conoce como eutrofización de las aguas. El incremento de la concentración de fósforo en las aguas superficiales tiene como consecuencia el crecimiento exponencial de las algas, que son organismos muy dependientes del fósforo. La presencia masiva de algas consume grandes cantidades de oxígeno y provoca su déficit o su ausencia en los ríos, lagos y embalses, contribuyendo a la creación de amplias zonas muertas.



123rf Limited©Kaspars Eberlins

Conocer y comprender los efectos de los fertilizantes químicos sobre la salud humana y el medio ambiente nos hace ser conscientes de los peligros que acarrean y nos permite actuar en consecuencia para proteger nuestra salud y la del planeta. Es, por tanto, necesario buscar alternativas naturales a estos compuestos. Alternativas naturales como son los fertilizantes orgánicos, garantía de salud y sostenibilidad. ■

HORTICULTURA

Quico Barranco, *Abuelo Hombre-Semilla en el camino Rojo. Productor y recuperador de semillas ecológicas*
www.semillasmadretierra.com Facebook: Madre Tierra Semillas Biológicas

Horticultura bio. Trucos y Consejos

Los trucos o truquillos en biohorticultura, tienen una resonancia en la Madre tierra, de equilibrio y encaje sostenible por los materiales que usamos, como los usamos y para qué fin.

El fin es que sean divertidos, que nos permitan reutilizar materiales desechados no contaminantes como son cartón, madera, minerales, vidrio, también las plantas que sanan, plantas que previenen plagas o enfermedades, y que las tareas sean algo más que un trabajo a realizar para cuando llegue la cosecha a nuestra mesa, y que percibamos que con nuestros truquillos bio en nuestro huerto jardin transitamos por un camino con corazón.

1.- Escarabajo de la patata. Cómo neutralizarlo.

Para neutralizarlo sembramos manzanilla entre las patatas. La sustancia que segregan las raíces de la manzanilla no son nada agradables a los escarabajos de las patatas, los repele impidiendo la puesta de sus huevos debajo de las hojas de las plantas.

2.- Caracoles. Beneficiosos para el Huerto Jardín.

Usar como barrera viruta de madera, que impide al caracol moverse por las aristas de la viruta, alrededor del lugar que queremos proteger. Un buen acolchado de paja evita bastantes problemas de este tipo. La baba del caracol es rica en potasa, que es muy beneficiosa para la tierra.

3.- Zanahorias. Método para ahorrarnos el aclareo.

A la hora de sembrar zanahorias mezclaremos junto con sus semillas un 25% de semillas de rabanitos. Los rabanitos crecen antes que las zanahorias, y conforme los vamos consumiendo se va produciendo el aclareo natural y queda espacio vital de crecimiento para el desarrollo de las raíces de las zanahorias.

123rf Limited©Andrei Afanasiev. Escarabajo de patata comiendo hojas de la patata

4.- Las hormigas y el pulgón. Cómo evitar que perjudiquen las plantas.

Las hormigas pastorean el pulgón en su propio beneficio, trasladando los pulgones a las hojas de las plantas, estos muerden los extremos de las hojas segregando un líquido riquísimo en azucares de las hojas muy nutritivas para las hormigas, que después de cada jornada recogen y almacenan en sus hormigueros para el invierno.

Este trasiego de miles de hormigas y miles de pulgones sacando vitalidad de las plantas, hay que neutralizarlo con un sistema no agresivo puesto que las hormigas son un aliado muy beneficioso para el hortelano-na, por su gran trabajo almacenando miles de semillas de futuras malas hierbas.

Para neutralizar las hormigas nada tan simple como plantar capuchinas alrededor del hormiguero, las sustancias que desprenden sus raíces y el aroma de sus flores repelen las hormigas radicalmente, de este modo desplazan los lugares donde construyen sus hormigueros.

5.- Tomateras sanas. Utilizando plantas que embellecen nuestro huerto y buenas en la cocina.

Las tomateras son muy sensibles a la aparición de enfermedades por hongos (royal, mildiu), en las partes de sus hojas o parte del tronco o guía principal, desde casi al comienzo del trasplante del semillero al huerto. Es muy importante para la prevención de estas enfermedades:

A la hora de sembrar zanahorias mezclaremos junto con sus semillas, un 25% de semillas de rabanitos

1º Que las semillas sean bio, pues de esta manera al tener un código genético potente y no modificado resistirán mejor al comienzo de su desarrollo las posibles apariciones de enfermedades.

2º Mantener el suelo fuerte y nutritivo bio, con acolchado de paja conseguimos un humus muy nutritivo. Con hojas de consuelda troceadas alrededor de las tomateras en forma de acolchado. La consuelda aporta al suelo toda la potencia de más de 22 sustancias en forma de nitrógeno, minerales y vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico de la tomatera.

3º Uno de los trucos más divertidos y muy eficaz es plantar Albahaca de hoja pequeña y de pesto, entre las tomateras.

La albahaca neutraliza con mucha eficacia, la mosca blanca, el pulgón verde y la mariposa del gusano barrenador.

ALIMENTACIÓN

Cada vez que realizamos una tarea en las tomateras y rozamos la albahaca es un gustazo el aroma que desprenden, con el añadido de que la albahaca podemos utilizarla en la cocina durante todo el ciclo de producción de las tomateras.

6.- Tagete o Clavel indio. El fitocida bio más potente del horticultor-a.

Sembrando tagete junto a las plantas que queremos proteger de los nematodos, devastadores depredadores de las raíces de todo tipo y en especial de los bulbos y raíces (puerros, zanahorias, remolachas, chirivías, nabos, cebollas).

La tagete actúa en cada planta en un radio de unos 60 cm, y es muy resistente a las temperaturas de calor, con el frio duerme igual que las plagas de nematodos y con los primeros calores resurge. Es muy bueno dejarla a su aire, no debilita el suelo, contra más cantidad esté presente en el huerto mejor, solo tiene un depredador, los limacos y caracoles, pero como su desarrollo es muy rápido beneficia a las plantas hortícolas, pues los limacos y caracoles prefieren los tagetes a las lechugas.

Uno de los trucos más eficaz es plantar albahaca de hoja pequeña y de pesto, entre las tomateras

7.- Como evitar la mariposa de la col. Como neutralizamos la puesta de huevos de la mariposa

1º Cuando detectamos las mariposas amarillas y blancas revoloteando alrededor de las coles es el momento de realizar el truquillo, para evitar las puestas de huevos a pie de tronco de las coles. Es muy importante evitar esta primera puesta, y para ello colocaremos un collarín alrededor del tronco de cada col.

2º Un collarín consiste en un trozo de cartón del tamaño de medio folio y de 1cm de grosor (las cajas de cartón para embalar son ideales para reciclar y realizar los collarines). Realizamos un corte en un extremo del cartón hasta el centro del cuadrado, en este punto del corte realizamos un círculo del tamaño de un lápiz.

123rf Limited©Yod Pimsen

3º Seguidamente pasamos el cartón por el corte hasta el tope del corte en el mismo tronco pegado al suelo, de esta manera conseguimos una zona donde la mariposa de la col no podrá realizar su primera puesta que siempre es alrededor del tronco.

Si esta primera puesta de huevos es neutralizada la segunda que en teoría es ya directamente en las hojas, ya no se produce y neutralizamos definitivamente la mariposa de la col. ■

ECOTURISMO

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail*

Ecoescapada a las Muntanyes de Prades (Tarragona)

Uno de los espacios de interés natural más sobresalientes de Catalunya son las Muntanyes de Prades. Un territorio de 260 km2 salpicado de ríos de aguas cristalinas, bosques, pueblos llenos de encanto, leyendas y una historia protagonizada por el monasterio cisterciense de **Poblet**. Adentrarse en el **Parque Natural de Muntanyes de Prades**, es sumergirse en un paisaje diverso y espectacular de valles y colinas con una importante biodiversidad de flora y fauna y poblaciones como la de **Prades**, también conocida como **Vila Vermella**, ya que su centro urbano se construyó con piedra arenisca de color rojizo. Rodeada por murallas que son patrimonio artístico de Catalunya, el que fuera uno de los condados más importantes de la Corona de Aragón, cuenta con muchos atractivos que merecen visitarse, como su plaza principal con sus porches y su fuente esférica renacentista y el interesante Centro de Interpretación de las Muntanyes de Prades, entre otros.

Otro de los espectáculos que ofrecen estas montañas es su vegetación, variada, rica y mediterránea. En concreto, en la localidad de **Capafonts**, no hay que dejar de visitar su Área de Interpretación del Medio Natural con un pequeño jardín botánico en el que se pueden descubrir multitud de especies autóctonas de árboles como el avellano, el arce, el pino negro y el pino rojo o la encina, además de hierbas y plantas aromáticas propias de la zona como el romero, el tomillo y la lavanda, entre muchas otras.

Los amantes del senderismo tienen aquí la posibilidad de realizar el **Camino Natural Muntanyes de Prades** que transcurre por zonas de cultivo, montaña y bosque. A lo largo de sus 27 kms de recorrido se pueden observar magníficos enclaves geológicos, naturales y culturales, como interesantes formaciones kársticas, pozos de hielo, ermitas y huellas neolíticas. Otros caminos también recomendables son el de la **Serra del Bosc, el Camí dels Pics y el Camí Vell de Montblanc**.

Teresa Llena©Creative Commons. Ermita de Sant Antoni (Prades)

Alojarse en casas ecológicas de madera

En pleno **Parque Natural de las Muntanyes de Prades se encuentra el Xalet de Prades**. Un singular complejo rural formado por un conjunto de casas de madera ecológicas, algunas de ellas colgadas en los árboles y con jacuzzi en su interior. Un lugar único, integrado en su entorno natural, y comprometido ecológicamente tanto por lo que se refiere a la construcción de las casas, como a la eficiencia energética, el empleo de placas solares y su gestión sostenible.

www.xaletdeprades.com. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Pedro Pablo G. May,
Escritor y Periodista Ambiental, ppmay@efe.es

Parque Nacional Tortuguero (Costa Rica)

123rf Limited©David Jallaud. Tortuga de río junto con un lagarto en el Parque Nacional Tortuguero (Costa Rica)

Hay algo sagrado en la forma en la que la veintena de visitantes intuye, más que contempla, en respetuoso silencio y en plena noche, el lento desplazamiento del ejemplar de Chelonia Mydas (tortuga verde). El animal arrastra sus aproximadamente 150 kg de peso sobre la arena gris, ahora negra de la playa, con majestuosa dificultad. A metro y medio, los guías del grupo alumbran de tarde en tarde, con destellos fugaces y anaranjados de luz infrarroja, los contornos del colosal reptil. Más por ayudar a guardar las distancias de los observadores que por facilitarles la visión.

La tortuga sin duda se siente examinada por esos bípedos terrestres que la estudian con curiosidad y cierta ansiedad, pero los ignora en su regreso a las aguas del mar Caribe, un entorno más cómodo para ella. Si tiene memoria suficiente, tal vez se sienta agradecida de que se limiten a estudiarla. No hace tantos años, la habrían aturdido con los flashes de sus cámaras fotográficas, molestado con ramas o piedras, aplastado con su peso al sentarse sobre su caparazón... Tal vez la habrían matado, por diversión. O, aún peor, habrían saqueado el nido donde acaba de depositar hasta un centenar de huevos de los que, en mes y medio, surgirá una nueva generación.

Pero un día las poblaciones locales descubrieron que las tortugas valían más vivas que muertas. No sólo por su valor medioambiental sino porque, si las cuidaban, se garantizarían unos ingresos vía turismo ecológico que aportarían desarrollo económico y prosperidad.

Hoy, el Parque Nacional Tortuguero de Costa Rica se llama así en honor a este animal. El país centroamericano, destino estrella de turismo sostenible, creó su red de parques nacionales en 1970 y cuenta con una treintena de espacios protegidos que albergan medio millón de especies. Más del 25% del territorio de Costa Rica está oficialmente protegido y más del 50% posee cobertura forestal.

Visité la zona tras cubrir la VI Conferencia Internacional de Turismo Sostenible Planeta, Personas, Paz organizada por la Cámara Nacional de Ecoturismo y Turismo Sostenible y el Instituto Costarricense de Turismo, con participación de expertos de más de 15 países. Imposible relatar en tan breve espacio las maravillas que vi, pero recuerdo un breve diálogo con un guía local.

- Verá que la jungla es aquí bastante cerrada. Por eso vinieron a rodar Parque Jurásico –me dijo, orgulloso.

- Está bien como promoción, pero le aseguro que no necesitan dinosaurios para garantizar el espectáculo natural –le contesté y él sonrió, más orgulloso todavía. ■

MEDICINA ALTERNATIVA

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

La Nutrición Ortomolecular (II): Nutriterapia, la medicina preventiva del futuro

En el libro "La alimentación, la tercera medicina" (libro de referencia para cualquiera que considere importante la alimentación para su salud) se pregunta su autor, Jean Seignalet, doctor en medicina y catedrático en la Universidad de Montpellier "¿cómo puede ser que, con los importantes progresos realizados en numerosas ciencias, seamos todavía incapaces de solucionar el mecanismo de tantas enfermedades?" Para este científico, hematólogo e inmunólogo, director del Laboratorio de Histocompatibilidad de Montpellier, con más de 300 publicaciones en reconocidas revistas científicas internacionales y uno de los científicos europeos más citados en EEUU, "la creciente complejidad de la medicina ha llevado a la mayor parte de clínicos e investigadores de alto nivel a una especialización cada vez más estrecha. Por tanto, no conocen más que algunas facetas de un estado patológico, pero no las otras. Esta visión parcial les impide llegar a una concepción global del problema." Esto coincide con lo que hemos venido tratando en esta sección en las sucesivas terapias naturales que hemos abordado: la importancia de entender al enfermo en su totalidad y en su exclusividad (porque cada individuo es único). Y es que, en la mayoría de los casos se olvida la conocida frase del fisiólogo francés Claude Bernard, "no hay enfermedades sino enfermos" y lo que se hace es tratar una enfermedad, un órgano o incluso, a veces y debido a esta especialización, una parte de un órgano…dejando de lado la singularidad de cada enfermo.

Las investigaciones y experiencias clínicas de Seignalet lograron aportar carácter científico a la afirmación Hipocrática de: "Que tu alimento sea tu medicina".

123rf Limited©fotoknips

El hecho es que, muchos de los alimentos que consumimos actualmente están modificados respecto a los que Seignalet llamaba, "alimentos ancestrales" y sin embargo, nuestro sistema digestivo no se ha modificado. La alteración genética de algunos cereales, la cocción a altas temperaturas (que modifica las proteínas que no pueden ser digeridas del todo), alteran la flora y generan toxinas que se acumulan (provocando enfermedades de acumulación) o que estimulan el sistema inmune (dando lugar a enfermedades autoinmunes)…

Lo que Seignalet llamó "Alimentación ancestral", la llamada Nutrición ortomolecular, la Nutriterapia, la Dietoterapia o la Nutrición Celular activa… son todos términos que hacen referencia a corregir la alimentación para generar cambios en el organismo y recuperar así la salud. Y todos los que son considerados precursores de la Nutrición terapéutica coinciden en que además de una dieta sana es necesario el aporte de complementos nutricionales ricos en nutrientes vitales que no se obtienen a través de la dieta.

La nutrición ortomolecular aborda la carencia para que no aparezca la enfermedad.

Antes de que aparezca una enfermedad carencial se producen varias etapas de alteraciones en el metabolismo y desórdenes biológicos que la medicina ortomolecular identifica y aborda

Pero desde que en el siglo XIX se descubriera la importancia de las sales minerales y se empezaran también a descubrir lo que hoy llamamos vitaminas, se creó también el falso concepto de "una vitamina-una enfermedad" y que si no hay enfermedad no existe una carencia vitamínica. Lo cierto es que antes de que aparezca una enfermedad carencial se producen varias etapas de alteraciones en el metabolismo y desórdenes biológicos que la medicina ortomolecular identifica y aborda antes de que se llegue a la etapa clínica en la que la enfermedad ya se manifiesta.

ALIMENTACIÓN

Según la OMS, las enfermedades crónicas, llamadas no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes en el mundo por ENT (17,7 millones cada año), seguidas del cáncer (8,8 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).

Al corregir la alimentación y aportar las cantidades óptimas de nutrientes vitales, se pueden mejorar notablemente muchos trastornos de salud crónicos y complejos

Para el director del Instituto de Nutrición Celular Activa (INCA), Felipe Hernández Ramos, "nuestras terapias deberían ser de primera elección cuando se trata de hacer prevención y de equilibrar los estados subclínicos, que ya están manifestando síntomas que en la mayoría de los casos no siguen un patrón detectable en un análisis clínico u otras pruebas convencionales. Por ejemplo, en un estudio estadístico reciente, realizado en Barcelona, se indicaba que casi la mitad de los enfermos diagnosticados de fibromialgia habían recurrido a la medicina no convencional, y de éstos, más del 30% había encontrado mejoras significativas en su estado de salud. Esto se puede aplicar igualmente al síndrome de fatiga crónica, a la candidiasis sistémica y a tantos problemas de tipo digestivo que son el resultado de una disbiosis intestinal crónica".

Y lo cierto es que ya existen miles de investigaciones por todo el mundo y millones las experiencias prácticas que demuestran que al corregir la alimentación y aportar las cantidades óptimas de nutrientes vitales, se pueden mejorar notablemente muchos trastornos de salud crónicos y complejos.

Para este pionero de la nutrición ortomolecular en España, "es necesario un camino en el que la nutriterapia ocupe un lugar privilegiado dentro de la medicina preventiva y etiológica (la que busca las causas), conjugándola con la consecución del bienestar emocional, para depositar en manos de cada persona las riendas de su salud, con un modo de vida activo, donde el profesional de la salud, sea más un profesor o maestro de la salud y donde la medicina convencional intervencionista, siempre necesaria, sea afortunadamente, poco necesitada".

Jean Seignalet, Médico

Más información en el número anterior de Bio Eco Actual y en la web:

www.nutricioncelular.es

www.aentoc.es

VIVIENDA SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Socio cooperativista en Okambuva. Gestión y ejecución de proyectos de bioconstrucción joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

El tadelakt, técnica tradicional de revoco de cal marroquí

Tener tadelakt aplicado en casa, en el mundo árabe, siempre ha sido sinónimo de lujo y riqueza. Este arte milenario ha estado celosamente guardado en secreto por los maalems bereberes del Sahara. Hoy en día se ha convertido en tendencia para los románticos de la arquitectura vernácula y sobre todo, para los apasionados del mundo de la bioconstrucción.

Tadelakt, del verbo marroquí "dellek" significa amasar, aplastar, en la pronunciación berebere "dalk". Con frecuencia emplean el prefijo "ta" o sufijo "t" para expresar el nombre comercial, Tadelakt.

Para crear tadelakt, esta cal hidráulica especial se compacta mediante el frote o bruñido constante de una piedra lisa de gran dureza y se le aplica jabón negro de aceite de oliva

La técnica de tadelakt ha sido históricamente empleada por bereberes que transmitieron de generación en generación los secretos de la selección de las materias primas, las recetas y su metodología de cocción. El material que hace único al tadelakt es un tipo particular de cal hidráulica, originaria de Marrakech, que se obtiene de la calcinación de piedra caliza impura cocida en hornos de leña de oliva y aceite de palma durante unas 30 horas. A continuación se apaga con una pequeña cantidad de agua, se macera con un tamiz de 2 mm y se ensaca para su distribución.

Para crear tadelakt, esta cal hidráulica especial se compacta mediante el frote o bruñido constante de una piedra lisa de gran dureza y se le aplica jabón negro de aceite de oliva. El potasio del jabón reacciona con la caliza, cristalizando y generando una superficie hidrófuga que repele el agua. Esto la convierte en una técnica única muy apta para su utilización como revestimiento en baños, cocinas y zonas de salpicadura de agua. Tradicionalmente, su uso había sido principalmente en hammams, baños turcos, riads, aljibes, palacios o mezquitas por su capacidad hidrófuga y de resistencia al agua, sin embargo en los últimos años se ha ido integrando en obras de estilo modernista por su indeleble belleza, supeditando a menudo sus bondades técnicas.

Aplicación de tadelakt por los artesanos de Okambuva en un dormitorio

El color uniforme tan característico del tadelakt depende de la luz a la que esté expuesto en su vida útil y al tacto del aplicador. En las zonas donde el material se compacta de manera más intensa, surge una tonalidad más oscura, más profunda y en las zonas de menos presión quedan aguas más claras. Como resultado obtenemos una superficie de supina belleza totalmente continua, con tonalidades de color superficial fascinante, ondulado, vivo, natural y orgánico que ejerce una atracción instintiva hacia todos, haciendo imposible evitar acariciarla. ■

ALIMENTACIÓN

VIVIENDA / ANTI HUMEDAD

Maribel Saíz Cayuela,
Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Alga Chlorella, el desintoxicante natural

El nombre Chlorella proviene de la palabra griega chloros (*Χλωρός*), que significa verde. Es una microalga verde unicelular que crece en agua dulce y ha estado presente en la Tierra desde el período pre-Cámbrico, y a lo largo de todo este tiempo su integridad genética se ha mantenido constante (1,2). Chlorella vulgaris posee una larga historia de uso como fuente de alimento y tiene una composición única y diversa en macro y micronutrientes, que incluye: proteínas, glucanos, ácidos grasos omega-3, ácidos grasos poliinsaturados, carotenoides, ácidos nucleicos, minerales y oligoelementos. Contiene además una amplia variedad de compuestos antioxidantes y oligoelementos como el zinc, el cobre y el magnesio que son cruciales para el desempeño de la función antioxidante. El contenido en proteína va del 55 al 67%; del 1 al 4% de clorofila y del 9 al 18% de fibra dietética.

El cultivo del alga chlorella en circuito cerrado y controlado, permite obtener un producto de altísima calidad, libre absolutamente de cualquier contaminante ambiental.

El organismo humano tiene que tratar con diferentes tipos de toxinas; las procedentes del medio ambiente y las que produce el cuerpo humano durante su funcionamiento normal. Para la eliminación de estos compuestos tóxicos, el cuerpo está dotado de vías metabólicas específicas que procesan dichos productos, no deseados, conduciéndolos hacia los órganos encargados de su eliminación. Cuando los sistemas naturales de eliminación no están funcionando bien, o se encuentran sobrecargados, las toxinas pueden acumularse en el cuerpo conllevando efectos potencialmente nocivos para la salud.

Diferentes estudios muestran que el alga verde Chlorella, es un eficiente descontaminante de aguas residuales contaminadas con metales pesados como el mercurio, el cadmio, el níquel o el zinc.

123rf Limited©martinak. Chlorella en polvo molido y barleygrass. Suplemento nutricional

Los estudios han demostrado que Chlorella puede contribuir a la prevención de la absorción gastrointestinal y a potenciar la excreción fecal del plomo en modelo animal. También puede aumentar la eliminación del mercurio a través de las heces y la orina en 24h, y en el transcurso de tres semanas, actuaría reduciendo al mismo tiempo la acumulación de metales pesados en los tejidos, incluyendo el cerebro, e incluso se ha evidenciado su intervención en la supresión de la transferencia de metales pesados hacia el feto en modelo animal, favoreciendo su eliminación vía fecal y urinaria. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA Y CUIDADO PERSONAL

COSMÉTICA / CHAMPÚ

Adiós a la caspa con el Champú Anticaspa, de Corpore Sano

Champú Anticaspa Calmante, con extracto biológico certificado de Zizyphus Joazeiro.

Regula la producción de sebo del cuero cabelludo. Alivia los picores. Gran poder de detergencia.

- **Certificado:** Ecocert, Vegan
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna,S.A

HIGIENE BUCODENTAL / ENGUAJE

El complemento ideal al cepillado, de Biofloral

El nuevo enjuague bucal de Biofloral asegura una limpieza bucal 100% natural gracias al extracto de salvia y tomillo de su fórmula. Combate la placa y alivia las encías inflamadas. Sin flúor.

- **Certificado:** Ecocert | Cosmos Organic | Vegan
- **Marca:** Biofloral | www.biofloral.fr
- **Distribución:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÉTICA / CREMA

Crema Nutri Skin "Frankincience & Palmarose", de Saper

Certificado en Categoría I, con más de un 90% de ingredientes ecológicos. Un aceite muy fino, que penetra hasta las capas más profundas. Tiene propiedades antioxidantes, regeneradoras y reestructurantes.

- **Certificado:** BioVidasana Bio-Inspecta
- **Marca:** Sáper | www.saper.es
- **Empresa:** Sáper | Victoria Sánchez Campos

HIGIENE FEMENINA / COMPRESAS

Nuevas compresas para la incontinencia Dry & Light Plus, de Natracare

Las compresas discretas Dry & Light de Natracare ofrecen protección segura para la incontinencia por estrés. Con una capa suave de algodón orgánico que las hace respetuosas con la piel y el medio ambiente.

- **Certificado:** Nordic Ecolable, USDA Certified Biobased Products, Vegan, Made Safe
- **Marca:** Natracare www.natracare.es
- **Distribución:** Bodywise (UK) Ltd

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Lluca Rullan, *periodista especializada en nutrición y salud natural.*
Dietista con perspectiva Integrativa llucarullan@gmail.com

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

No te olvides de la Vitamina D en invierno

La Vitamina D forma parte de las 4 vitaminas liposolubles, pero en realidad es una hormona que puede llegar a regular hasta 2000 genes y sus funciones asociadas.

La síntesis de vitamina D se genera con la exposición a la luz solar. Aunque pensemos que vivimos en un lugar privilegiado de sol durante muchos meses, la península ibérica está lejos del ecuador y la inclinación de los rayos solares no tiene un ángulo adecuado durante los meses más fríos, de noviembre a febrero. El resto de meses también hay que tener en cuenta si está nublado o despejado, la hora del día o el color de nuestra piel. Todo esto influirá en nuestros depósitos de vitamina D.

En los últimos años se ha detectado que más de la mitad de la población tiene niveles bajos de vitamina D. Entre la fobia al sol y que cada vez pasamos más tiempo en lugares cerrados, nos estamos privando de este regalo de la naturaleza.

Funciones

Como hormona, la vitamina D está implicada en múltiples funciones y se siguen descubriendo de nuevas. Algunas de las más importantes son:

- Salud ósea: ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos.
- Mejora la sensibilidad a la insulina y la salud cardiovascular.
- Antidepresiva al mejorar el receptor de la serotonina.
- Inmunoreguladora, previniendo enfermedades autoinmunes.
- Reguladora de la microbiota intestinal.
- Previene cálculos de riñón.
- Salud femenina: previene la fertilidad y mejora el SOP (síndrome de ovario poliquístico).

Déficit

Su déficit se relaciona con muchísimas enfermedades, algunas muy graves: óseas, ataques al corazón o infartos, diabetes tipo 1 y 2, artritis reumatoide, fibromialgia y muchos tipos de cáncer.

Se puede saber cómo se está pidiendo una analítica. Aunque se considera normal a partir de 30 ng/ml, los niveles óptimos estarían entre 40 y 80 ng/ml. Menos de 30 se considera insuficiencia y con menos de 20 hay un déficit.

Consejos

- Hacer deporte o pasear en las horas de sol.
- No usar crema de cara con protección solar durante todo el año.
- En verano, tomar el sol sin protección evitando las horas del mediodía que es demasiado fuerte (de 12 a 16h). El tiempo adecuado dependerá del color de nuestra piel. Si es muy blanca con 10-15 minutos ya basta, si es morena unos 30-40 minutos y pieles muy oscuras necesitan una hora.

123rf Limited©luckybusiness

Alimentación

Es difícil encontrar alimentos con suficiente cantidad de vitamina D. Se reduce prácticamente a la yema de huevo, quesos o setas shiitake.

La fuente principal nos vendrá por la síntesis a través del Sol. Sí que podemos ayudarnos de la alimentación para sacarle el máximo provecho. Será interesante consumir alimentos ricos en vitamina K como las verduras de hoja verde, la col, el brócoli, los espárragos o el perejil. La vitamina D y K actúan en sinergia mejorando la salud ósea y cardiovascular.

Suplementos*

En invierno es aconsejable suplementarnos, pero cuidado porque en dosis altas puede ser tóxica.

- Vitamina D3 líquida (colecalciferol): es de la misma forma que la que producimos gracias al sol. Tomarla después de comer algo de grasa para que se absorba mejor.
- Vitamina D3 y K2: ambas vitaminas actúan en sinergia. La vitamina D ayuda a fijar el calcio en los huesos y la vitamina K impide que se fije en lugares que no toca, especialmente, las arterias (aterosclerosis).

La suplementación mejorará los niveles de vitamina D en sangre, pero se necesitará un tiempo para se noten los efectos en nuestra salud.

(*) La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud. ■

COSMÉTICA

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Andreas Raab. Director Gerente de Raab Vital Food

Desde octubre 2013, Andreas Raab es el Director Gerente de Raab Vital Food. Estudió Ingeniería industrial y Biotecnología en Dresden y Berlín y obtuvo su doctorado en el campo de la Química y la Microbiología. Raab Vital Food es una empresa familiar fundada en 1989 por el Sr. Michael Raab con un objetivo: el desarrollo de alimentos ecológicos con beneficios para la salud, siendo la principal prioridad que se cumplan los valores como la sostenibilidad, la conciencia de calidad, la autenticidad, la integridad y la transparencia.

Chía, maqui, goji, proteína de sésamo o maca son algunos de los productos veganos más demandados, ¿a qué se debe?

La amplia aceptación de una forma de alimentación saludable y vegetal no me sorprende; las ventajas frente a una alimentación con productos animales son muy claras. Sin embargo, lo que me asombra es la dinámica de este movimiento. Esta tendencia se ha integrado en la sociedad en un periodo de tiempo cortísimo y, en el sentido estricto de la palabra, está en boca de todos. Recibimos pedidos de nuestros productos de todas partes del mundo. Por tanto, parece que no solo las personas de las sociedades prósperas europeas se interesan y entusiasman por ellos. En ese sentido, yo ya no hablaría de una tendencia, sino más bien de un movimiento que ha llegado a muchas personas de todo el planeta. Sin duda, Internet y el acceso rápido y generalizado a toda la información, también en cuanto a nutrición y alimentos, han jugado un papel decisivo. Ahora hay otros productos -como los que menciona en su pregunta- que llaman la atención porque sencillamente son muy interesantes. Es el caso de la cúrcuma con sus propiedades antiinflamatorias o del escaramujo, con un efecto positivo en los problemas articulares.

¿Cómo supervisan el origen de las materias primas con las que fabrican los productos?

Llevamos casi 30 años produciendo alimentos y suplementos alimenticios vegetales con un alto contenido de sustancias vitales y efectos beneficiosos para la salud. A lo largo de los años hemos creado una extensa red de productores y proveedores con los que podemos colaborar con total confianza y de forma amistosa. Esto quiere decir que conocemos a la perfección nuestras materias primas y a los proveedores, con los que mantenemos un intercambio permanente. Esa es la ventaja decisiva a la hora de supervisar y garantizar la elevada calidad de nuestras materias primas.

¿La mayoría de sus productos es ecológica y está certificada?

Sí, todos los productos con certificación ecológica son de calidad ecológica. Nos consideramos unos de los pioneros ecológicos en Europa. En el año 1989 participamos en la primera feria ecológica de Núremberg junto con otros pocos expositores. Con el tiempo, esta feria se ha convertido en la mayor feria de productos ecológicos del mundo. Por definición, algunos productos no se pueden certificar conforme a la legislación europea sobre agricultura ecológica. Aquí se incluyen, por ejemplo, los endulzantes como la estevia o el xilitol y las sustancias anorgánicas, como el citrato de calcio o de magnesio. Pero como creemos que estos productos también soy muy útiles y saludables, forman parte de nuestro surtido.

¿Los superalimentos ofrecen la energía suficiente a los deportistas veganos?

Sí, por supuesto. Nuestros alimentos y suplementos alimenticios vegetales no solo ofrecen la energía imprescindible a los deportistas, sino también muchos otros nutrientes y sustancias vitales que necesitan. Por ejemplo, nuestro amplio surtido de proteínas vegetales para fomentar el mantenimiento y el desarrollo muscular de los deportistas es muy interesante. Al contrario que los productos de origen animal o procedentes de aminoácidos aislados, las proteínas vegetales contienen minerales, oligoelementos y vitaminas de forma natural. Se toleran bien, tienen todos los aminoácidos esenciales y algunos también incluyen un alto porcentaje de aminoácidos ramificados, que resultan muy atractivos para los deportistas. El elevado porcentaje de antioxidantes en los productos es muy beneficioso para la fase de regeneración. Hemos observado que cada vez más deportistas de todas las categorías de rendimiento van cambiando poco a poco su modo de pensar y optan por productos ecológicos, naturales y vegetales para su alimentación deportiva y complementaria. Como parte de una serie de acuerdos de patrocinio, apoyamos a cerca de 30 deportistas de muchas disciplinas y todas las categorías de rendimiento, incluso a atletas olímpicos. ■

ALIMENTACIÓN