BIOECO ACTUAL®

Nº 53

Mayo 2018

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La alimentación es vida, y la vida no debe separarse de la naturaleza" Masanobu Fukuoka

Alimentación

Los residuos de pesticidas en frutas y verduras

Pág. 16 - 17

La Metralleta Ecológica

Frank Cuesta: "somos parte de la naturaleza y no los dueños de ella".

Pág. 26

La Entrevista

Daniel Valls,
Presidente del CCPAE

Pág. 48

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
@bioeco_actual

25 años de lucha por la alimentación ecológica

BioCultura Barcelona - Palau Sant Jordi | Del 3 al 6 de Mayo

123rf Limited©Antonio Blaguer Soler

FERIAS

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

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 58.000 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, 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

BioCultura Barcelona celebra su cuarto de siglo de rebeldía

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

Del 3 al 6 de mayo la feria bio por excelencia ocupará el **Palau Sant Jordi**. **BioCultura**, la cita más esperada tanto por los amantes de los productos ecológicos y el consumo responsable como por los profesionales que hacen que su modus vivendi gire alrededor de la alimentación ecológica, vuelve a la montaña de Montjuïc de Barcelona **más íntegra y fuerte que nunca** para celebrar sus **25 años** de trayectoria en esta ciudad.

©Centipede Films,S.L. BioCultura Barcelona (exterior)

BioCultura inició su presencia en esta ciudad con retraso respecto a su celebración en Madrid, donde **BioCultura** hacía 8 años que ya era una realidad. Por aquel entonces, como señala la **Asociación Vida Sana**, organizadora del certamen, a pesar de que sus organizadores eran todos catalanes, la ecología interesaba más a un gran alcalde de Madrid como fue Tierno Galván que al consistorio de Barcelona, por lo que finalmente y sin ningún apoyo por parte del Govern de Pujol, se creó la edición barcelonesa: "En su momento, fuimos a visitar a todos los políticos catalanes, pero no nos hicieron ni caso", explica **Ángeles Parra**, directora de **BioCultura**, "pocos políticos se han sentido interesados por la alimentación bio y la ecología en la historia reciente de Cataluña y de España." "**BioCultura** reúne a todos los que desde los diferentes ámbitos pensamos que nuestra actitud diaria es de suma importancia".

BioCultura se ha caracterizado desde siempre por su **independencia y autogestión**, valiéndose únicamente de la capacidad de organización de la **Asociación Vida Sana** y del activismo eco y dedicación de **Ángeles Parra** y su equipo, que han llevado hacia delante un proyecto que hoy es una realidad en 6 capitales españolas. "Si el movimiento bio ha crecido no ha sido gracias a la clase política, sino a pesar suyo. Los ciudadanos están a años luz de los políticos, siempre fragmentados e hipotecados por intereses. ¡Una vergüenza!… Con muy pocos apoyos hemos salido adelante

En todo el planeta se está viviendo una revolución silenciosa y pacífica

ALIMENTACIÓN

y ahora somos realmente independientes. Una independencia real que nos da fuerza. Hay mucho esfuerzo detrás, pero ha valido la pena".

Cambios y "boicot"

La coherencia es otro de los valores de **BioCultura** que siempre ha trabajado para mostrar a la opinión pública que hay alternativas a la alimentación convencional que contamina a las personas y al medio ambiente, sin embargo su propia directora reconoce que por supuesto ha habido cambios: "La feria y el sector se han profesionalizado. En todo el planeta se está viviendo una revolución silenciosa y pacífica. Ya no podemos seguir discutiendo. Hay que actuar… Con o sin apoyo, vamos a seguir insistiendo. Es una necesidad vital y moral. Hay que trabajar unidos para proteger a las generaciones futuras". "Es urgente cambiar el paradigma. Un nuevo paradigma en el que el consumo y los hábitos de vida se alían para revertir el difícil reto medioambiental al que se enfrenta nuestra especie y toda la Tierra".

Todo ello, a pesar de las contrariedades, como la de seguir ubicados en el **Palau Sant Jordi** a pesar de que quedó pequeño hace tiempo: "En todas las ciudades donde se celebra, los recintos feriales ofrecen condiciones satisfactorias para la celebración de BioCultura, independientemente del color del partido político que gobierne. Sin embargo, en Barcelona… ¡con la Fira hemos topado! La Fira de Barcelona boicotea el crecimiento del sector ecológico impidiendo que nos podamos trasladar allí. No sé por qué. Supongo que hay demasiados intereses ocultos de políticos y empresas." ¿Dónde están los políticos para actuar a favor de los intereses de uno de los pocos sectores de la eco-nomía que descontamina la tierra?"

> **BioCultura se ha caracterizado desde siempre por su independencia y autogestión**

¿Qué nos espera en BioCultura BCN 2018?

Del 3 al 6 de mayo, el Palau Sant Jordi se convertirá en una auténtica **fiesta verde** que cada vez acoge a un público más amplio y ecléctico. En esta ocasión **BioCultura**, que espera superar los **72.000 visitantes, reunirá a más de 700 expositores** dedicados a los sectores de la alimentación orgánica, cosmética ecológica, moda sostenible, casa sana, turismo responsable, artesanías y ONG's, que presentan sus novedades y pueden reunirse con sus proveedores y clientes personalmente. Los visitantes encuentran en la feria inspiración y ayuda para llevar a cabo el cambio personal dirigido a mejorar la vida propia y la del planeta, luchando contra el cambio climático, avanzando hacia una dieta vegetariana, todo con buen ambiente y alegría. Se llevarán a cabo más de **400 actividades** impartidas por profesionales especialistas entre las que queremos destacar la conferencia **"¿Qué significa la certificación en cosmética?"** realizada por **BioVidaSana**; la presentación de **"Las 101 recetas más saludables veganas para vivir y sonreír"** (organizada por Sol Natural) a cargo de la Ecochef y escritora **Mª Pilar Ibern**; la interesante sesión de **"Repostería Vegana"** que **Mireia Anglada** ofrecerá en el espacio de Show Cooking gracias a **El Granero Integral**; o el interesante taller **"Alimentación vegetariana en la infancia"** dedicado a padres y madres, organizado por **Bio Eco Actual y Bueno y Vegano**, impartido por **Miriam Martínez Biarge**, médico-pediatra especialista en nutrición infantil vegetariana y vegana.

Asimismo, como en todas las ediciones, **MamaTerra** volverá a ser la cita imperdible para las familias y los más pequeños, mientras que en el **escenario exterior** tendrá lugar una programación continua musical -actuaciones en directo y Dj's- que ya se ha convertido en el lugar más festivo de la feria y todo un referente de buenos sonidos del mundo. En una gala previa a la Feria se otorgarán los **"Premis BioCultura.CAT 2018"**. ■

ASOCIACIÓN VIDA SANA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Nuevos Proyectos Asociación Vida Sana

La Asociación Vida Sana lleva 40 años defendiendo la alimentación ecológica. Capitaneada por Ángeles Parra (presidenta de la entidad y directora de BioCultura), tras consolidar líneas educativas como MamaTerra, Cultivabio, Planeta Moda y Ecoestética, sigue trabajando en nuevos proyectos: Proyecto Eco-fibra y Proyecto Eco-gastronomía.

¿Cuál es el objetivo y a quién va dirigido el proyecto Eco-fibra?

El proyecto Eco-fibra tiene como objetivo seguir profundizando lo necesario en el asunto del textil ecológico y sus subsectores afines. Se trata, sobre todo, de empezar a crear estructura para poder producir fibras en ecológico para la industria textil incipiente que empieza a crearse en España de cara a satisfacer a una demanda cada vez más preocupada por saber de dónde proceden los productos que vestimos, cómo han sido producidos, en qué condiciones laborales y sociales, con qué consecuencias medioambientales… En estos momentos, Eco-fibra es algo muy embrionario. Como en su día lo fue la Plataforma Ecoestética, pero que dio muy buenos resultados. Somos una ONG y trabajamos para el bien común. Se dirige a autónomos, emprendedores o trabajadores de empresas que trabajan o quieren trabajar en el sector textil sostenible ya sea desde la producción de fibras naturales, la manufactura de textiles, el diseño con textiles naturales manufacturados en España, la comercialización y la comunicación.

¿Con que apoyo contáis?

Contamos con el apoyo de la Fundación Biodiversidad (Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente), a través del Programa Empleaverde, y co-financiado por el Fondo Social Europeo, para ambos proyectos. La idea es poner los recursos necesarios, a la altura de las posibilidades con que contamos, para que el campo del estado español empiece a producir materias primas en ecológico para la industria textil "bio". Hablamos de algodón, cáñamo y otras materias primas. En su día, España producía mucha materia prima textil. Luego, todo eso se perdió. Hay que volver a recuperar esa industria agrícola que daba trabajo a mucha gente. Puede ser una buena salida para gente que está apostando por volver al mundo rural y a la tierra. Con tiempo. Es una opción de futuro.

¿En que se basa el Proyecto Eco-gastronomía?

El Proyecto Eco-gastronomía es un proyecto formativo en el que se ofrecen cursos presenciales para mejorar la empleabilidad de personas en paro dentro del sector de la restauración, basada en la integración de alimentos

Angeles Parra, Presidenta de Vida Sana

Somos una ONG y trabajamos para el bien común

ALIMENTACIÓN

ecológicos en los menús, y conocimientos sobre nuevas dietas y formas de alimentación más sana. Se propone una formación teórica y práctica destinada a personas en paro con un amplio programa que les permite ocupar diferentes puestos dentro de la cocina. Durante el proyecto también se pondrá en marcha una bolsa de trabajo para canalizar las demandas de los profesionales que se vayan formando y las demandas por parte de empresas del sector de la restauración.

Así que de lo que se trata es de formar a personas que van a estar en cocinas de restaurantes o comedores públicos (escuelas, hospitales, guarderías…) que van a apostar en un futuro cercano por la alimentación ecológica. Queremos preparar a esos futuros profesionales para que puedan cocinar con alimentos ecológicos y sus peculiaridades. Que sepan de cocina, de nutrición, de salud, de contaminación… Hay que formar a todos esos futuros profesionales del sector. Y queremos que tengan un conocimiento lo más holístico posible. Sin duda, es una opción que va a tener mucha salida profesional. Es formación de calidad para creación de empleos de calidad.

¿Qué valores destacarías de estos proyectos de cara a los jóvenes con aspiraciones profesionales?

Recuperar y potenciar el cultivo y los procesos de transformación asociados a las fibras naturales sería un motivo de recuperación económica y social en las comunidades, promocionando puestos de trabajo y recuperando profesionales con experiencia y con un conocimiento que de otra forma se perdería. Y a los que quieren aprender para ser buenos "ecochefs" les diría que entre los fogones pueden cocinarse "conciencias" para tener buena salud y conseguir un mundo mejor.

Añadiría que hay que ganarse la vida, hay que ser profesionales, hay que volver a la vida de esfuerzo, pero con amor… y que no todo vale. Es mucho mejor tener profesiones que sean realmente lícitas, que no hagan daño a nadie y tampoco a la Naturaleza, y que sean para un bien común.

¿Cómo se puede acceder a la inscripción de los cursos de ambos Proyectos?

El Proyecto Ecofibra se desarrolla en dos Comunidades Autónomas: Andalucía, porque allí se concentra el algodón cultivado en España, y Cataluña, por su relación con la industria del textil. Dos comunidades que pueden ser ejemplo de cómo impulsar el sector de forma colaborativa.

El proyecto ofrece formación presencial y online sobre la producción de fibras naturales, manufactura de textiles verdes, la integración de estos materiales en el diseño y la mejora de la comunicación para impulsar el consumo. El proyecto incluye también asesoramiento personalizado a distancia para empresas y autónomos y difusión de la información más demandada. Todas las acciones son gratuitas.

Hay que volver a recuperar esa industria agrícola que daba trabajo a mucha gente

Inscripciones: www.planetamoda.org/ecofibra/

En cuanto al Proyecto Ecogastronomía: "La transición a la restauración ecogastronómica como herramienta de generación de empleo" es el nombre del proyecto que se desarrollará durante un año en Madrid, Andalucía, Cataluña y Canarias. Para llevarlo a cabo, contará con profesionales de la Asociación Ecochef España entre su profesorado. Toda la formación es gratuita.

Inscripciones: www.cultivabio.org/course-category/presenciales/. ■

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Jérôme Alléard,
Chef de Danival, www.danival.fr/en/our-head-organic-chef

Cocina ecológica en todas partes y para todos

Me llamo Jérôme y soy cocinero en una empresa francesa que produce conservas ecológicas. Voy a compartir con vosotros los secretos que nuestros abuelos conocían y daros unos consejos para elegir conservas sabrosas.

Línea de envasado de Danival

¡Todos los frascos no son iguales!

Los que cocinan saben que una buena receta empieza con ingredientes de calidad. Por lo tanto, para mi es importante elegir ingredientes que estén cultivados cerca de mi cocina. Por ejemplo, mi empresa ha forjado alianzas con productores de fruta y verdura. No solo me permite cocinar verduras de temporada sino que además es más ecológico ya que las verduras ¡no viajaron más que tú y yo!

¡Más y mejor, no van siempre unidos!

No se necesitan muchos ingredientes para hacer buenos productos. Más y mejor no van siempre unidos. Sin aditivos nocivos del grupo "E", sin conservantes, sin aromas, sin colorantes, solo ingredientes que puedes encontrar en tu cocina. Otra cosa que me gusta es que, cuando trabajas en el sector ecológico, también tienes que preocuparte de la nutrición. Así, muchos productos no llevan azúcares añadidos por ejemplo, algo habitual en los productos alimentarios industriales. Leed los ingredientes antes de comprar, y elegid el producto con menos componentes.

¡Cocinar no significa solamente mezclar!

Otro factor de los productos ecológicos cocinados es que, a menudo, son hechos por empresas donde no todo está controlado con maquinaria específica. Yo soy un verdadero cocinero, trabajé en restaurantes durante 8 años antes de empezar a trabajar con empresas agroalimentarias. Sé que son pequeños detalles los que dan todo el sabor a los productos, como rehogar las cebollas, infusionar las especias… Por eso, cuando cocinamos cremas de verduras, por ejemplo, no hacemos una mezcla de todos los ingredientes. ¡Tomamos tiempo para cocinarlos y para que los gustos se revelen! Si tenéis dudas, podéis comparar productos cocinados ecológicos con productos industriales. Estoy seguro que veréis la diferencia.

Al natural, cocinados… ¡conservar es un juego de niños!

Elegimos el frasco, ponemos los alimentos dentro (eso no lo hacemos a mano ☺) y después aplicamos el baremo adecuado para la esterilización. Parece difícil pero en realidad es simplemente poner los frascos en grandes ollas a presión con una temperatura controlada.

En resumen, si no queréis hacer vuestras conservas, elegid conservas con ingredientes ecológicos, mirad el origen de éstos, escoged recetas con ingredientes que podríais tener en vuestra cocina. Bon appétit!. ■

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

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*

¿Conoces la ciruela Umeboshi?

Este nombre de sonido extranjero es un producto tradicional de la cultura japonesa que gracias a la globalización (que no siempre es negativa), ha llegado hasta nosotros. La **ciruela umeboshi** (que significa ciruela seca) es una ciruela que se recoge antes de su maduración completa, se seca al sol y luego **se fermenta con sal y hojas de shiso** (son unas hojas de color rojo que se parecen a una ortiga, ricas en hierro y que le dan a la ume su color característico), entre 6 meses y 7 años.

El resultado de este proceso es una ciruela pequeñita, arrugada, rosa, y con sabor ácido y salado. Es muy utilizada como alimento medicinal aunque también se le pueden dar otros usos. Se encuentra en forma de ciruela, pero también como pasta (ciruelas machacadas), en forma de bolitas, y como vinagre (líquido restante del proceso de fermentación).

Su carácter polar la hace muy versátil; **su parte ácida sirve para neutralizar el exceso de yang** (carne, huevos, proteína, sal refinada) y su parte salada para neutralizar el exceso de yin (azúcar, lácteos blandos, refinados, café, alcohol, etc.) Además en el proceso de fermentación se produce ácido cítrico, que el cuerpo lo usa para **descomponer el ácido láctico** (que en exceso produce cansancio y fatiga) en agua y dióxido de carbono.

Es por esto que la umeboshi se puede usar en numerosas ocasiones:

- Es uno de los alimentos con mayor poder alcalinizante que existe.
- Tiene propiedades antibióticas deteniendo el crecimiento de bacterias.
- Para las intoxicaciones alimentarias.
- Para la diarrea o el estreñimiento ya que tonifica el intestino.
- Sus ácidos orgánicos estimulan la función hepática favoreciendo la desintoxicación tanto de toxinas alimentarias como de otro tipo.
- Ayuda a prevenir la fatiga y a recuperarnos del cansancio.
- Cuando nos mareamos en el coche.
- Como decía más arriba para neutralizar el efecto de alimentos con energía muy constructiva o muy expansiva.

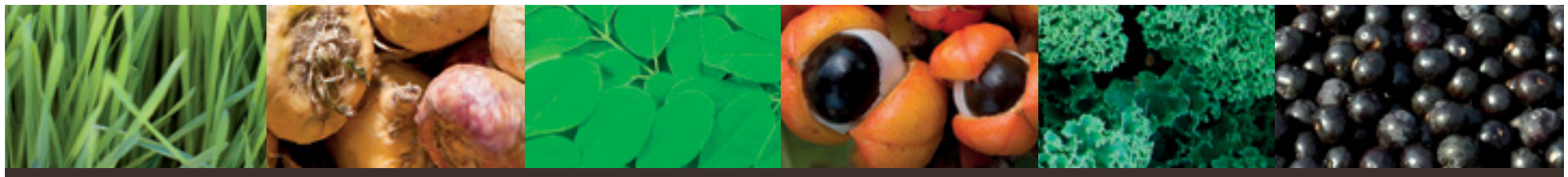
123rf Limited©Keisuke Kai

Su forma de uso es variada:

- En algunos remedios medicinales, donde generalmente se mezcla con **kuzu** (almidón de una raíz volcánica) y a veces también con **shoyu**.
- Mezclada con el cereal o la verdura.
- Para elaborar aliños.
- Disuelta (poca cantidad) en medio vaso de agua templada para tomarla por la mañana.
- La forma en bolitas se mete directamente en la boca hasta que se deshacen y es reconstituyente.
- Hervidas en agua durante media hora para preparar un té.

Es un alimento que merece la pena tener en la despensa y llevarnos de viaje en alguna de sus formas, ya que nos puede resultar de gran utilidad. ■

ALIMENTACIÓN



Súper alimentos Premium, Raw y certificados Biológicos

Una forma deliciosa de darse un impulso saludable diario

¡Empieza el día lleno de *energía* y *vitalidad* con los super alimentos de Biotona!

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Superfruits

✓ Mezcla de polvos crudos de **16 frutas y bayas** ✓ Frutas y bayas ricas lleno de **fitonutrientes** ✓ Goji, mirtilos, maqui, açaí, granada,...

✓ vitaminas A, C y E

Superboost

✓ Mezcla de polvos orgánicos de **12 super alimentos** ✓ Un aporte nutricional extra de **varios fitonutrientes** ✓ Maca, ginseng, guarana, goji, Matcha,...

Maca

✓ Polvo crudo (que procede) de la raíz de **maca de Perú** ✓ Apoya las **prestaciones físicas** como **mentales**

Batido Energía

*150 ml jugo de zanahoria · Jugo de dos naranjas · Jugo de 1 lima · 1 cucharadita de café de aceite de aguacate (o de otro aceite vegetal) · 1 cucharadita de café **Biotona Superboost***

Ponga todos los ingredientes en un mezclador o shaker y mezcle hasta obtener un jugo untuoso.

Añada una cucharadita de café de uno de los Biotona super alimentos que prefiera.

Camu camu + Acerola

✓ Mezcla de 2 polvos crudos de **Camu Camu** y **Acerola** ✓ 2 frutas ricas en **vitamina C**

— www.keypharm.com

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

100% PURE NATURAL · Vegan

NUTRICIÓN INFANTIL

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

Vitamina A: esencial durante el crecimiento

La falta de vitamina A produce retraso de crecimiento en los niños, y en los casos más graves, también ceguera. La vitamina A es esencial para el desarrollo de todos los órganos, y en especial la visión y el sistema inmunitario. Durante la lactancia, la madre necesita el doble de vitamina A que antes del embarazo, precisamente para permitir el desarrollo rápido de los órganos del bebé. La leche humana es muy rica en vitamina A.

En los alimentos podemos encontrar vitamina A ya activa (retinol) y carotenos o pro-vitamina A. El retinol solo se encuentra en los productos animales, mientras que los carotenos se encuentran en el reino vegetal. Los carotenos son las sustancias que dan color naranja, amarillo, rojo y verde intenso a las verduras, frutas y hortalizas, y además de transformarse en vitamina A activa, tienen propiedades antioxidantes y gracias a ello ayudan a protegernos frente a diversas enfermedades crónicas. Hay muchos tipos de carotenos y todos son beneficiosos, siempre que procedan de alimentos: los estudios médicos han mostrado que las personas que toman mayor cantidad de alimentos ricos en carotenos tienen menores tasas de algunos tipos de cáncer.

Aunque las zanahorias son famosas por su contenido en vitamina A, el alimento vegetal más rico en carotenos es el boniato o batata. Poco conocido y poco consumido en nuestro país hasta hace no mucho, es sin embargo un tesoro de nutrientes, además de barato y delicioso, y merece la pena incluirlo regularmente en la alimentación de nuestros niños. A los bebés les podemos dar puré de boniato desde que cumplen 6 meses. En España los purés de verduras se han preparado tradicionalmente con patata + otras hortalizas. Sin embargo, sustituir la patata por boniato al menos 2-3 veces por semana es muy beneficioso ya que tan solo un cuarto de un boniato mediano (unos 40 gramos) proporciona toda la vitamina A que necesita al día un bebé.

123rf Limited©Elena Veselova. Kale y moniato

Otros alimentos ricos en carotenos son por supuesto las zanahorias, y también las espinacas y acelgas, la col verde rizada y la col china, la calabaza, los pimientos de todos los colores, el perejil, y el brécol; entre las frutas destacan la papaya, el pomelo, y el albaricoque. Recordemos que antes del año de edad debemos evitar dar a los bebés espinacas y acelgas, por su alto contenido en nitratos.■

La vitamina A es esencial para el desarrollo de todos los órganos, y en especial la visión y el sistema inmunitario

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

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

QUÉ COMER

Levadura nutricional, fuente de vitamina B12

De todos los complementos nutricionales que tenemos a nuestra disposición, la levadura nutricional enriquecida con vitamina B12 es la mejor opción. Es fundamental en las dietas vegetarianas y veganas, ya que aporta la vitamina B12 necesaria para impedir los estados carenciales que se asocian a las mismas.

La vitamina B12 es fundamental para el funcionamiento del organismo, pero se precisa en cantidades mucho más bajas que cualquier otra vitamina. Con diez microgramos al día se consigue la cantidad suficiente.

Es sabido que una dieta vegana estricta puede acarrear carencias en vitamina B12, con los consiguientes problemas de salud. Es una vitamina clave en los mamíferos ya que afecta, entre otros, a la síntesis y regulación de la sangre, los aminoácidos, los ácidos grasos, y del ADN. Una carencia de B12 en nuestra dieta nos provoca anemia, fatiga extrema, falta de energía, dolores de cabeza e incluso síntomas de demencia, y aumenta los niveles sanguíneos de homocisteína, aminoácido que en grandes cantidades debe ser considerado como un importante factor de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

¿Qué tiene la levadura nutricional que la hace tan beneficiosa? La levadura nutricional es muy rica en proteínas de alto valor biológico, en vitaminas, minerales y fibra. Es particularmente rica en vitaminas del complejo B, y contiene folatos, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta 9 de los 18 aminoácidos que el cuerpo no puede producir. Los minerales que contiene son Hierro, Selenio, Magnesio y Zinc, siendo muy baja en Sodio, y presentando pobres niveles de grasa. Proporciona beta-1,3-glucano, trehalosa, manano y glutatión, que permiten el normal funcionamiento del sistema inmunológico.

123rf Limited©Daniel Jędzura. Añadiendo levadura a la masa de pizza

La levadura nutricional tiene efectos positivos sobre la flora intestinal y la digestión, propiedades antivirales y antibacterianas. Por sus altos niveles de Selenio y Zinc ayuda a estimular el sistema inmunológico, genera defensas y permite combatir el estrés oxidativo, reparando el daño celular y favoreciendo los procesos de cicatrización. Contribuye al normal estado de **la piel, el cabello y las uñas**.

Es un complemento perfecto en la cocina diaria. La levadura nutricional se usa como condimento por su delicioso sabor, como potenciador de los sabores de los caldos, para hacer quesos veganos, salsas, gratinados, batidos, smoothies y sopas. Si su origen es bio nos garantizamos su pureza y la ausencia de contaminantes. ■

ALIMENTACIÓN

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
TERRASANA www.terrasana.nl

Nerea Zorokiain y Almudena Montero
Consultoras en macrobiótica por el Instituto Macrobiótico de España

Sopa de miso con udon

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 zanahoria cortada a rodajas
- 1 puerro cortado a rodajas
- 1 cebolla cortada a medias lunas
- 1/2 calabaza pequeña
- 1 litro de agua
- 70gr noodles (por persona)
- Miso (1 cucharada de postre por persona)
- Un chorrito de shoyu o tamari
- Furikake para decorar y dar un toque especial

Tomar sopa de miso, es una excelente idea para la cena. Podemos preparar la sopa en el momento o dejarla preparada con antelación, y solo tendremos que añadirle los noodles.

Una cena rápida preparada en menos de 5 minutos.

Cuando preparo sopa de miso suelo hacer una gran cantidad y así poder ir tomándola cuando me apetece a lo largo de toda la semana.

Podemos utilizar distintos tipos de noodles, pero en primavera aconsejo pasta soba que está elaborada con trigo sarraceno y esto nos ayuda a atemperar el cuerpo.

Los ingredientes para la sopa variarán dependiendo de la estación del año en la que nos encontremos, así que nos fijaremos en qué verduras se están cultivando en la zona para elegir los ingredientes de nuestra sopa. A mí me encanta añadir calabaza ya que le da un toque espeso y se agradece. Pero también podéis elegir puerro, nabos, cebolla, coliflor, bardana…

Aquí os cuento como he preparado la mía. Fácil y lista en pocos minutos:

Preparación:

Cortamos las verduras. Ponemos una cacerola en el fuego, cuando esté caliente añadimos un chorrito de aceite, añadimos las verduras y salteamos hasta que queden ligeramente tostadas.

Ponemos agua abundante y una pizca de sal y ponemos a hervir, dejamos cocer durante 20 minutos a fuego medio.

Añadimos los noodles y dejamos cocinar de 3 a 5 minutos.

Sacamos un poco de líquido de nuestro caldo de verduras y deshacemos una cucharada de postre de miso por persona, lo añadimos a la sopa y apagamos el fuego.

Recordad que el miso no debe hervir, pero si calentarse. Si dejamos preparada la sopa de verduras con antelación, no le añadimos miso, lo añadiremos en el momento en el que nos la vayamos a comer.

Añadimos un chorrito de shoyu o tamari y para decorar por la parte de arriba a mí me gusta añadir el tallo de la cebolla fresca y un poco de **furikake**, que además de textura y color, le aporta minerales. Muchas veces escuchamos que para preparar un plato que nos equilibre, es necesario emplear mucho tiempo en la cocina. En mi opinión es cuestión de organizarse más que de tiempo.

Nos podrás encontrar en **BioCultura Barcelona**, preparando más recetas deliciosas ■

ALIMENTACIÓN

Cremas de frutos secos

En nuestras instalaciones en TerraSana elaboramos nuestras 16 variedades de cremas de frutos secos. Elaboradas gracias a años de experiencia y a la pasión de nuestro equipo. Nosotros queremos que con nuestras cremas de frutos secos todo el mundo tenga una sonrisa en su cara. Que las disfrutes 100%, tanto solo como acompañado.

Ecológicas y sostenibles

Cada uno de nuestros productos es ecológico. Y además, nos encanta también poder deciros que están elaborados de una manera sostenible. La producción de nuestras cremas de frutos secos es CO2 neutral, y en el futuro, esperamos dar un paso más allá. ¿Buscas alimentos que te inspiren? Mira nuestro facebook o síguenos en Instagram y podrás descubrir en un minuto muchos más de nuestros deliciosos productos ecológicos.

VEGANO
Y NATURALMENTE
LIBRE DE GLUTEN

CHALE UN VISTAZO
A NUESTRO LIBRO
DE RECETAS EN
TERRASANA.NL

16 variedades | ecológico | elaborado de manera sostenible | 100% frutos secos

bio•organic

TERRA SANA
positive eating

terrasana.com

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

Felicidad en tu plato: alimentos que provocan bienestar

©Jan Stolarik. Copos de avena fina con fruta fresca (arándanos, moras, manzanas, ciruelas)

Comemos según lo que sentimos pero sentimos también según lo que comemos. Con lo que si estás en búsqueda de bienestar, es importante que no olvides poner felicidad en tu plato aportando ciertos alimentos, en los que se esconden una auténtica riqueza y alquimia mental y emocional.

Para empezar, debemos saber que contamos con dos "centros emocionales": el cerebro y el segundo cerebro, nuestro intestino. Ambos se comunican entre sí, y el buen funcionamiento de uno, depende del otro. Debemos aportar pues, su abono nutricional particular si buscamos sumar también bienestar emocional.

Cabe destacar que con los ritmos tan antinaturales que llevamos, nuestros dos centros acaban agotándose y creando reacciones de carácter oxidativo e inflamatorio a evitar. Estrés, altibajos emocionales, ansiedad, depresión, fatiga, desmotivación, insomnio, son parte del abanico emocional como resultado de tal desequilibrio…

Para contrarrestar tales efectos, deberíamos crear una "despensa de auto-cuidado" en los que no pueden faltar estos aliados de origen vegetal…

Verduras, especialmente las crucíferas tales como el brócoli, col lombarda, las coles, coliflor, coles de Bruselas, nabo, rabanitos, nabo daikon, rúcula y berro de agua. Todas ellas son ricas en sulforafano, de gran capacidad antioxidante y neuroprotectora, capaz de mejorar la memoria y aprendizaje. La remolacha junto con el boniato y la patata morada, son verduras de acción antiinflamatoria, siendo ricas en pigmentos y vitaminas antioxidantes, que actúan como cofactores en las respuestas neuronales.

Frutas a potenciar son el aguacate, arándanos, moras, naranjas, uvas, granadas y fresas ya que destacan por su carácter antioxidante y antiinflamatorio. Sería interesante el consumirlas enteras y biológicas (especialmente si no se pueden pelar) ya que es en su piel, donde se concentra la mayor parte de sus beneficios. Otra fruta a destacar, es el coco, por su riqueza en fibra prebiótica, el alimento favorito de nuestra microbiota intestinal (responsable de la salud de nuestro segundo cerebro y emociones) y de alto poder antifúngico y antibacteriano, una verdadera aliada para casos de disbiosis o candidiasis intestinal (inductoras de emociones como la depresión, ansiedad o insomnio).

El consumo de verduras y frutas en general inducen a unas menores tasas de depresión y ansiedad, con lo que además de las citadas, es importante variarlas y hacerlas parte de nuestra base alimentaria y no como simple guarnición.

Otro aliado es el Cacao, pero el de 80% de pureza, para que aporte de verdad beneficios de interés. Es rico en flavonoides y diversos tipos de polifenoles además de magnesio y triptófano, lo que le confiere propiedades neuroprotectoras, cognitivas y antidepresivas. A consumir de todas formas con moderación.

Como cereal integral no puede faltar la Avena, rica en vitaminas del grupo B, triptófano, magnesio y fibra prebiótica, aporta saciedad, energía, satisfacción y eleva nuestra felicidad favoreciendo a su vez, nuestra salud intestinal y neuronal.

Como grasas saludables, el Aceite de oliva (omega 9) y las Semillas de lino o de chía (omega 3), son esenciales a la hora de garantizar una buena comunicación neuronal (sinapsis) y bienestar intestinal, así como los Fermentados de poder probiótico como el Tamari, Miso o Vinagre de manzana, arroz o umeboshi, siempre y cuando no estén pasteurizados, de cara a mantener su actividad beneficiosa, la de repoblar nuestra microbiota intestinal amiga. ■

ALIMENTACIÓN

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*

Muffins de Calabacín, Chirivía y Cacao

INGREDIENTES 10 MUFFINS

- 1 taza de calabacín bio, con piel y triturado
- ½ taza de chirivía bio, con piel y triturada
- 3 dátiles deshuesados bio
- 1 plátano maduro bio
- ¼ taza de bebida de nueces de macadamia de Amandín
- 150 gr de harina de mijo bio
- 50 gr de trigo sarraceno bio
- 50 gr de harina de maíz bio
- 3 c. soperas de cacao en polvo y bio
- 2 c. postre de bicarbonato sódico y bio
- 1 sobre de levadura sin gluten bio
- 1 pizca de sal no refinada
- 1 c. postre de vinagre de manzana sin destilar ni pasteurizar
- ¼ taza de aceite de coco virgen y bio
- toppings: arándanos bio, cacao nibs y avellanas troceadas

© Mareva Gillioz

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Batir el plátano con los dátiles, hasta que quede una textura homogénea. Reservar.
3. Verter en un bol todos los ingredientes secos, las harinas, cacao, levadura, sal y bicarbonato y mezclar bien con una varilla.
4. Añadir en el bol el calabacín y chirivía triturados, el plátano y dátiles batidos, el vinagre y aceite de coco. Mezclar bien hasta que quede una textura homogénea. Se puede batir si necesario y prefiere una masa más lisa.
5. Con la ayuda de un pincel, esparcir un poco de aceite de coco en cada molde o papel de muffin para evitar que se peguen, y verter la masa, en cada uno de ellos, hasta la mitad.
6. Repartir unos arándanos, nibs y avellanas en cada muffin, y volver a cubrir hasta el 1/3 del molde con la masa (hay que tener en cuenta que la masa subirá).
7. Decorar con los arándanos, nibs y avellanas restantes por encima de cada muffin.
8. Colocarlos en el horno, a 180 grados los 10 primeros minutos, y a 160 grados los otros 20 minutos o hasta que queden del todo hechos (verificar pinchando con un palillo en el muffin, debe salir limpio).
9. Sacarlos del horno y dejar enfriar antes de desmoldarlos.

Usar verduras para endulzar, ¡es posible! La prueba está en estos Muffins de Calabacín y Chirivía, en los que el dulzor proviene al 100% del propio alimento, sin tener que renunciar al poder de su fibra, minerales y vitaminas.

Una receta vegana y sin gluten, garantía de satisfacción y felicidad para todo paladar, estómago y cerebro gracias al aporte de antioxidantes, polifenoles y triptófano. Ideales para acompañar una rica infusión a media mañana o tarde. ■

ALIMENTACIÓN

Sol Natural

BIO SIROPE DE
Algarroba

¡Endulza tus recetas
con un toque saludable!

ORIGEN IBIZA

SIN GLUTEN

BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Mousse de Plátano y Cacao

INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de Aroma de vainilla
- 150 g de Cacao en Polvo
- 80 ml de Sirope de Algarroba
- Bayas o frutos secos para el topping

ELABORACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en el procesador de alimentos y tritura hasta que quede una textura suave.
2. Sírvelo en vasitos.
3. Decora con las bayas o frutos secos.
4. ¡Bon appétit! :)

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio Solnaturalbio Solnatural

SOLIDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

ALIMENTACIÓN / PESTICIDAS

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

Los residuos de pesticidas en frutas y verduras

Se presenta en BioCultura un informe que alerta sobre la amenaza de los residuos de pesticidas en los alimentos y que insta a los poderes públicos a tomar medidas urgentes.

Uno de los rasgos fundamentales de **BioCultura** en todos estos años de existencia ha sido su esfuerzo por informar a la ciudadanía de manera independiente, veraz y objetiva sobre todo lo que tiene que ver con nuestra salud y la salud del planeta y, en este sentido, la alimentación ha sido siempre clave. Dentro de las actividades de esta edición, **Carlos de Prada, prestigioso comunicador de temas ambientales y presidente de FODESAM (Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental)** ofrecerá una charla sobre el informe que ha presentado este año dentro de la campaña, de la que es responsable, ***"Hogar sin Tóxicos"***.

> Los pesticidas se usan en grandes cantidades y de manera bastante generalizada en todo el planeta

El libro-informe, titulado "***Alimentos con residuos de pesticidas alteradores hormonales. Una grave amenaza para la salud consentida por las autoridades***", alerta sobre cómo la exposición a una serie de pesticidas podría alterar el sistema hormonal humano. Son pesticidas que actúan como disruptores endocrinos, que es como los científicos llaman a las sustancias con ese tipo de efectos. El informe intenta concienciar acerca de algo a lo que se pueden estar exponiendo millones de personas que comen frutas y verduras convencionales. Y es que, tal y como muestran los informes oficiales de la ***Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA),*** entre otros numerosos estudios realizados, buena parte de nuestros alimentos, al menos los convencionales no ecológicos, tienen residuos de pesticidas.

123rf Limited©Olga Vasileva. Comprobador de nitratos

Basado en multitud de estudios científicos realizados en todo el mundo, el informe insta además, a las administraciones españolas, a que tomen medidas urgentes empezando por una **correcta regulación**, una **información veraz** a la ciudadanía y la **implantación de un modelo sano** de producción de alimentos que, necesariamente, ha de pasar por la **agroecología**.

Los pesticidas se usan en grandes cantidades y de manera bastante gene-

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ralizada en todo el planeta, sobre todo, en la agricultura. Como se dice en el informe, *"en la UE de los 28 países, donde hay unas 480 sustancias activas autorizadas para su uso, las ventas de pesticidas en 2014 alcanzaron las 400.000 toneladas"*. Según los últimos datos de ***Eurostat***, España, que durante mucho tiempo ha estado entre los tres países europeos con un mayor uso de pesticidas, ha llegado a convertirse en el principal consumidor de pesticidas de la Europa de los 28, con unas 78.000 toneladas, es decir, cerca de un 20% de las ventas de pesticidas en esta zona, son en España.

La ***Endocrine Society***, entidad de referencia mundial en el ámbito de las enfermedades ligadas a las hormonas, atribuye, por ejemplo, a un tipo de pesticidas (los organofosforados) unas pérdidas económicas de unos 146.000 millones de euros anuales en Europa a causa de los daños sobre el sistema nervioso central infantil que se saldan con la pérdida de millones de puntos de coeficiente intelectual entre otros efectos.

Entre los pesticidas que son o se sospecha que son disruptores endocrinos, esto es, **sustancias que podrían alterar el equilibrio hormonal**, encontramos nombres como, por ejemplo, el glifosato, el clorpirifos, la cipermetrina, el dimetoato, el epoxiconazol, el tebuconazol (triazol), tiacloprid (neonicotinoide), etc…Y son numerosos los estudios científicos que muestran que las sustancias con este tipo de efectos hormonales podrían actuar a niveles muy bajos de concentración, inferiores a los de los límites legales actualmente establecidos. Pero no es solo eso, es más, se duda también de que (al igual que ocurre con las sustancias cancerígenas) se pueda establecer un umbral realmente seguro de exposición por bajo que sea.

También Ecologistas en Acción en su página web "libresdecontaminanteshormonales" informa que *"la exposición a contaminantes hormonales se relaciona con ciertos tipos de cáncer (mama, testículo, próstata, tiroides), problemas de fertilidad, obesidad, diabetes, daños neurológicos y al sistema inmune"* Pero también está afectando a los animales y se está observando una reducción en numerosas especies salvajes consecuencia de, entre otras, "la inhibición de la metamorfosis, la pérdida de fertilidad y los daños a su sistema inmune".

123rf Limited©Giuseppe Elio Cammarata. Las fresas convencionales acumulan residuos tóxicos

Según diversos estudios realizados en Europa, como el de la ***Agencia de Protección Ambiental de Dinamarca***, más del 90% de los niños y madres analizados tenían en su orina al menos un metabolito asociado a la exposición a pesticidas organofosforados y que un 30%, cuatro de los seis metabolitos analizados. La exposición fundamental, comentaban los autores de la investigación, era a través de la dieta, mostrándose preocupados por el hecho de que una amplia literatura científica asocie una mayor presencia de estos residuos con un riesgo mayor de tener una serie de problemas en los niños.

Sobre éstos y otros datos, hablará Carlos de Prada en la presentación del Informe ***"Alimentos con residuos de pesticidas alteradores hormonales"***. Consultar la guía de actividades de BioCultura BCN 2018 (http://www.biocultura.org/barcelona/actividades/sup)

Más info: http://www.hogarsintoxicos.org/sites/hogarsintoxicos.org/files/archivos/alimentos_con_residuos_de_pesticidas_disruptores.pdf. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ENTREVISTA

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

Carlos de Prada, naturalista, periodista ambiental, investigador y escritor

Carlos de Prada, galardonado, entre otros, con el Premio Nacional de Medio Ambiente y el Global 500 de la ONU, es presidente de FODESAM (Fondo para el Desarrollo Ambiental) y responsable de la campaña "Hogar sin tóxicos".

Según la propia Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), "cerca de la mitad de las muestras de alimentos europeos tienen niveles detectables de residuos de pesticidas". Sin embargo, argumenta que solo un pequeño porcentaje de muestras, supera los Límites Máximos de Residuo (LMR) establecidos. ¿Es esto así?

Pues lo cierto es que, lo que hoy sabe la ciencia al respecto plantea una gran incertidumbre acerca de si los LMR y la IDA (Ingesta Diaria Admisible) cumplen adecuadamente su función de ofrecer una plena garantía sanitaria. Hay una serie de hechos que, especialmente en el caso de los pesticidas disruptores hormonales, hacen tambalear la apariencia de seguridad de estos niveles legales de sustancias a los que nos exponemos cotidianamente. Uno de estos hechos, se indica incluso en informes de la OMS, es que para este tipo de sustancias no está claro que pueda existir nivel seguro alguno, por baja que sea la concentración, debido a la forma de funcionamiento del sistema hormonal sobre el que actúan. En especial, sobre los sectores de población más sensibles como los niños o las embarazadas. Los actuales sistemas oficiales de test de seguridad química no sirven para evaluar adecuadamente este tipo de efectos. Además, resulta totalmente insuficiente que solo evalúe y no demasiado bien, el riesgo de exponerse a un pesticida aislado, cuando la realidad es que nos exponemos simultáneamente a mezclas de ellos. Es el llamado "efecto cóctel", que no se tiene en cuenta a pesar de su importancia.

Según un reciente informe de Ecologistas en Acción, peras, manzanas, melocotones, naranjas, espinacas, pepinos… de cultivo convencional, resultaban estar muy contaminados con residuos de pesticidas disruptores endocrinos. ¿Nos encontramos aquí ante ese "efecto cóctel"?

Efectivamente, en una simple fruta de cultivo convencional, una manzana, una fresa, etc., puede haber 10 o más pesticidas a la vez. Y si a eso le sumamos los demás alimentos no ecológicos que llegamos a ingerir en una misma comida, cada uno con sus respectivos pesticidas… Y todavía hay más… si tenemos en cuenta que una persona suele tener ya en su cuerpo otros muchos contaminantes..., pues el cóctel es aún mayor. Nos exponemos pues, no a sustancias aisladas sino a mezclas de ellas y sabemos que el efecto de estas mezclas puede llegar a ser cientos de veces superior al de las sustancias aisladas.

ALIMENTACIÓN

La población española y europea seguirá exponiéndose durante mucho tiempo a los pesticidas disruptores endocrinos

¿Pero no había prohibido hace años la UE el uso de pesticidas alteradores del sistema endocrino?

Sí, viendo la amenaza que representaba para la salud pública la existencia de pesticidas con estas propiedades de disrupción endocrina, el Reglamento 1107/2009 de plaguicidas de la Unión Europea estableció que no debían autorizarse pesticidas que pudieran causar este tipo de efectos. Sin embargo, **la prohibición no se ha cumplido hasta la fecha en Europa**, ni está claro que vaya a aplicarse debidamente, por una serie de maniobras de la industria química que, con la colaboración de diferentes entidades, han retrasado e intentado deformar su aplicación. La Comisión Europea, que tenía la obligación legal de publicar esos criterios antes de diciembre de 2013 -influida por las presiones de los fabricantes de pesticidas- retrasó varias veces su publicación. En 2016, presentó una propuesta, que no se adecuaba a los criterios defendidos por la comunidad científica y que fue duramente criticada por naciones como Suecia, Dinamarca y Francia. Tal y como están ahora las cosas parece que la población española y europea seguirá exponiéndose durante mucho tiempo a los pesticidas disruptores endocrinos. Por eso se insta en el informe a que los gobiernos tomen medidas al respecto a otros niveles.

¿Cuáles podrían ser las medidas?

Pues fundamentalmente la regulación, las campañas de información ciudadana acerca de los riesgos reales de estos pesticidas disruptores endocrinos (informando, por ejemplo, de que son sustancias sin umbral seguro claro, sobre todo durante la gestación, así como de las formas para evitar la exposición, como la alimentación ecológica...) y la agroecología, por ejemplo. Dinamarca, ya ha puesto en marcha un plan nacional para promover la agricultura ecológica y llevan ya mucho tiempo reduciendo el uso de pesticidas.

¿Qué papel juega la agricultura ecológica en el futuro?

Pues creo que es la única forma viable de alimentar a los 9.000 o 10.000 millones de personas que puede tener el mundo en el año 2050. Por el contrario, la agricultura industrial, basada en la agroquímica es una amenaza para lograrlo. Multitud de estudios e informes (incluso de la propia ONU), manifiestan que la agricultura industrial de la agroquímica y los monocultivos es un absoluto fracaso. No se ha acabado con el hambre en el mundo, se han favorecido las plagas, empobrecido los suelos, que se han envenenado junto a las aguas, se ha dañado la biodiversidad gravemente, ha destruido empleo y es menos rentable para los agricultores.... aumenta el cambio climático y acaba con la polinización (que es clave para la producción mundial de alimentos). **La agricultura ecológica es, por el contrario, infinitamente más productiva, más competitiva económicamente, beneficia a más personas y produce alimentos más sanos y nutritivos**.

La agricultura industrial de la agroquímica y los monocultivos es un absoluto fracaso

Más info sobre el informe pesticidas disruptores en alimentos: http://www.hogarsintoxicos.org/sites/hogarsintoxicos.org/files/archivos/alimentos_con_residuos_de_pesticidas_disruptores.pdf

http://www.fondosaludambiental.org/.

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / KÉFIR

nuevo

Kéfir ecológico de oveja, de Cantero de Letur

Cantero de Letur es la empresa pionera en la producción de kéfir ecológico en España. Con su experiencia y materia prima de primera calidad consigue un kéfir realmente muy sabroso. La leche de oveja por su parte tiene un sabor con personalidad y una textura incomparable. La fermentación del kéfir descompone la leche en nutrientes más simples y más digestivos.

- **Certificado:** Sohiscert
- **Marca:** Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com
- **Productor:** Cantero de Letur

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / VITAMINAS

nuevo

Vegan Complex con B12, de El Granero Integral

Complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales fermentados procedentes de extractos estandarizados de frutos y plantas. Contiene alto contenido de vitamina B12. Gran Biodisponibilidad: Las vitaminas y minerales extraídas de fuentes vegetales, tienen una mejor absorción y estabilidad.

- **Certificado:** IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran s.l. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ENDULZANTE

nuevo

Xilitol, nuevo edulcorante natural, de Sol Natural

El Xilitol es un edulcorante natural extraído del abedul, con un valor energético reducido y de bajo índice glucémico, por lo que proporciona energía constante y estable. Una manera saludable de endulzar postres y bebidas.

- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓN / CAFÉ

nuevo

Café artesanal ecológico, de Destination

Café tostado con un método lento artesanal durante unos 17 minutos, a temperatura baja (180° a 220°C) para resaltar los aromas. Un placer descubrir este café de Tueste Natural, mezcla 100% arábica de América del Sur.

- **Certificado:** Ecocert
- **Marca:** Destination www.destination-bio.com
- **Empresa:** SAS Origines Tea And Coffee

PRODUCTOS DE LIMPIEZA / ROPA Y HOGAR

imprescindible

Productos sanos para nuestro hogar, de Beltrán Vital

Productos saludables y respetuosos con los problemas alérgicos a los perfumes, y/o afectados por Sensibilidad Química Múltiple. La gama se compone de detergente, jabón de coco para las prendas más delicadas, quitamanchas, pastilla de coco y lavavajillas manual. Productos recomendados por la Asociación Valenciana de Afectados del Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia y Sensibilidad Química Múltiple (AVASFASEM).

- **Marca:** Beltrán Vital (Jabones Beltrán) | www.jabonesbeltran.com
- **Empresa:** Beltrán Hermanos S.L.

ALIMENTACIÓN / REFRESCO

nuevo

Kéfir de agua probiótico, de Prokey

Refresco ecológico hecho a base de kéfir de agua, bebida probiótica que rehidrata y aporta minerales. Bajo en calorías y azúcar, mejora la flora intestinal, potencia el sistema inmunológico y controla el colesterol. Botella de 500 ml.

- Prokey Aqua
- Prokey Jengibre & Menta
- Prokey Hibisco
- Prokey Coco

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Producción:** PROKEY Drinks S.L. www.prokeydrinks.com
- **Distribuidor:** 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**

ALIMENTACIÓN

VIVIENDA / ANTI HUMEDAD

CUIDADO PERSONAL

ESPACIO PATROCINADO POR:
Jabones Beltrán www.jabonesbeltran.com

Sara Climent,
Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas

¿Jabón o detergente?

Tan importante es utilizar ropa sostenible como cuidarla a lo largo de toda su vida útil. El lavado de la ropa es esencial para este cuidado ya que es una de las partes más críticas de su ciclo de vida.

Hoy en día, está muy extendido hablar de "jabón" para referirse a cualquier producto de limpieza para la ropa, ya sea líquido, gel o polvo. Sin embargo, hay que ser consciente de las grandes diferencias existentes entre jabón y detergente. El jabón es un antiguo agente limpiador cuyos ingredientes principales proceden de material vegetal que, tras saponificación mediante un álcali, principalmente hidróxido sódico (sosa) o hidróxido potásico (potasa), generan una sal de jabón 100% biodegradable con excelentes propiedades para la limpieza de la ropa. Dependiendo del álcali utilizado, se pueden obtener formas jabonosas sólidas muy utilizadas para la limpieza a mano o más fluidas, que son las incorporadas a quitamanchas líquidos y también a una nueva generación de detergentes naturales que basan su poder limpiador en el jabón vegetal como materia activa de referencia.

A pesar de lo que muchas personas pueden pensar, el hecho de utilizar sosa o potasa en la composición de un jabón no lo hace peligroso o "no natural", sino todo lo contrario. Es un compuesto indispensable en el jabón tradicional sin el cual no se produciría jabón de ninguna manera. Los ácidos grasos vegetales y el álcali se transforman completamente y dejan de estar presentes en el resultado final para dar lugar a la sal de los ácidos grasos vegetales (jabón) junto a la glicerina vegetal que tiene un gran poder humectante que previene la degradación de los tejidos, entre otros.

El detergente lo componen compuestos de origen petroquímico que generan una mayor huella ambiental en los ecosistemas. Los detergentes convencionales no son compatibles con el cuidado del medioambiente ni mucho menos están asociados con entornos saludables. A raíz de la aplicación del Reglamento (CE) Nº 1272/2008 a partir de junio de 2015 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, ha sido notable la implicación del sector químico en reducir determinadas sustancias contaminantes en las fórmulas de sus productos, entre ellos los detergentes. Sin embargo, lo habitual es que muchas marcas añadan ingredientes y aditivos en sus fórmulas que, aunque ayudan a mejorar la eficacia de sus productos, son todavía incompatibles para la naturaleza. Entre ellos son cada vez más presentes las enzimas junto a los clásicos blanqueantes ópticos, tensoactivos, aditivos y conservantes sintéticos, etc.

Foto cedida por Jabones Beltrán (Shutterstock)

Entre la gran oferta de productos de limpieza, siempre se debería optar por aquellas alternativas que son respetuosas con la salud pública y el medioambiente. Para identificar estas características hay que fijarse en el etiquetado e identificar el aval de un sello de certificación ecológica, composición con evidencias al % de productos naturales y/o 100% de origen vegetal y también ausencia de pictogramas de riesgo.

Más información:

marketing@jabonesbeltran.com
www.jabonesbeltran.com
www.facebook.com/jabonesbeltran

Siempre se debería optar por aquellas alternativas que son respetuosas con la salud pública y el medioambiente

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Desayuno saludable
INSTANTÁNEO
Sólo en **3** pasos

ISWARI
Sabiduría de la Naturaleza

1
Añadir **4 cucharas** a una bebida vegetal o yogur

2
Mezclarlo bien

3
Servir con **fruta** o **toppings** a gusto

PORTUGAL 2020

Energía y **Saciedad**
para tu **bienestar matinal**

Vegan

PT-BIO-04
Agricultura UE/no-UE

Para obtener más información, como recetas y productos, vaya a: **ISWARI**.COM

Iswari Superalimentos España
Iswariofficial
ISWARI - España

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Enric Urrutia, *Director*

La dificultad de comer ecológico y/o vegano

Difícil en España comer ecológico y/o vegano, porque hay un claro abuso de oferta de bollería industrial en los desayunos y de carnes y pescados en la mayoría de menús de hoteles y restaurantes. Deben pensar los propietarios de dichos establecimientos que es una moda comer ecológico y/o vegano y que ya pasará… pero no pasa, al contrario, cada vez somos más lo que demandamos comida sana, para la mayoría de nosotros es una necesidad no una moda, quizás mejor sería clasificarlo de tendencia que aumenta de forma imparable. No queremos obligar a nadie a que coma ecológico y/o vegano, pero que no nos lo impidan a nosotros. He tenido la experiencia en un restaurante de Barcelona de prestigio cuyo chef ha tenido reconocimientos y estrellas Michelin, y en un Hotel selecto en Menorca, y parece que les hablemos en chino cantonés. Siguen sin entrar en una cocina alternativa a la de su propuesta, ellos cocinan carne y pescado, ¿sin ello no saben cocinar?, creo que si saben pero no quieren, es una lástima pues ganarían clientes. Cocinar ecológico y vegano es un paso hacia adelante en gastronomía y medio ambiente, en España disponemos de más de 4.000 puntos de venta de alimentación ecológica y vegana y la mayoría de grandes superficies se van sumando a esta "tendencia". Por favor, señores de la restauración, háganlo ustedes también, muchas gracias. ■

123rf Limited©draganmilenkovic

LA CÁMARA OCULTA

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

Conscientes o cafres...

Hay dichos que hemos oído toda la vida y que no sabemos de dónde vienen. Uno de ellos es aquello de: "Donde comen dos... comen tres". Se trata de un "hadiz" del profeta Muhámmad (saws). Un "hadiz" es algo que dijo o que hizo el profeta citado. Existe una cadena de custodia que nos permite corroborar que aquello fue así y de ninguna otra manera. Todos los profetas nos han hablado, por activa y por pasiva, de alimentación y de la mejor manera de nutrirse. Con el "hadiz" mentado, el profeta Muhámmad (saws) quería hacer ver a sus compañeros/as y familiares que, por un lado, siempre hay que dejar en la mesa un espacio para el necesitado; y, por otro, que no es bueno para la salud propia el hartarse.

Estamos en el mes de mayo y en este mes empezará, a mediados, el sagrado mes lunar de Ramadán. Casi 2 mil millones de personas ayunarán desde que sale el sol hasta que se pone. De esta manera, millones de personas purificarán su organismo y su alma. Las dos cosas van íntimamente unidas. El ayuno nos permite liberar nuestro cuerpo de la tiranía de las necesidades impuestas, nos facilita el relajar nuestra mente y nos hace solidarios con aquellos que padecen hambre. Sentir el hambre y no saciarla nos hace ver cuán grande es el sufrimiento de aquellos a los que las guerras, los desastres medioambientales y/o la injusticia han arrastrado al sufrimiento. Alimentarse de una u otra forma nos puede hacer conscientes o cafres. Y somos responsables de nuestras acciones... ■

123rf Limited©Kharom Klamphian

ALIMENTACIÓN

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

Daniel Valls,
Ingeniero Agrónomo
www.calvalls.com

Cal Valls 40 años... conservando la esencia

Ofrecer productos naturales para una alimentación saludable. Así de sencillo. Esta era y sigue siendo la misión de Cal Valls.

Gracias a Manolo Valls (padre), naturista y vegetariano desde su juventud, esta era una lección que el resto de la familia teníamos bien aprendida. Sólo había que llevarlo de la vida privada a la vida profesional.

Pero sencillo no significa fácil.

Primero hubo que desaprender todo lo que la agricultura química había inculcado a los agricultores, especialmente desde la revolución verde, que de verde tenía poco, y aprender de nuevo a escuchar la naturaleza.

No teníamos asesoramiento y las experiencias cercanas para compartir eran escasas. De ahí que el método principal fue el de ensayo y error. Un proceso lento y dificultoso que conllevó la transformación de gran parte de las fincas de fruticultura en huerta. Cultivos más variados, de ciclos más cortos, y menos arriesgados económicamente.

El cambio de cultivo llevó a la comercialización. La huerta es de venta diaria y la mayoría de los productos se conservan pocos días. Además, el clima de Lleida no es muy apropiado para hacer hortaliza todo el año. Así que fue necesario un nuevo planteamiento.

Convertirnos en conserveros fue la salida para toda aquella producción imposible de comercializar en fresco, aprovechando la experiencia que teníamos haciendo conservas para el autoconsumo. **En esta nueva empresa toda la familia aportó su infatigable trabajo y sus conocimientos: el saber hacer de la abuela, las ingeniosas máquinas del tío Josep, la sabiduría y las habilidades de paleta del abuelo Manolo, el empeño y los innumerables ensayos de Manuel padre**.

En nuestro desarrollo cabe destacar, después de varios viajes, el apoyo que nos dieron otros proyectos biodinámicos alemanes en el tema económico, comercial y moral. Fue un impulso muy importante en todos los ámbitos de la empresa.

Paralelamente a todos estos cambios era necesario también buscar unos consumidores que reconocieran el producto ecológico... hasta entonces no había una denominación oficial. Esta fue una tarea colectiva, de muchos encuentros y debates, que concluyó con el objetivo claro de una certificación pública, con la participación del sector. Lo logramos en el año 1989 y estamos muy orgullosos de que, en aquel momento, se nos concediera la **primera certificación de España**.

Los herbolarios y dietéticas fueron los primeros en acoger nuestros productos por su componente saludable. **Otras tiendas de alimentación** se fueron interesando, por ser un producto artesanal, de calidad y proximidad, y las **cooperativas de consumidores** también han confiado en nuestra empresa, que siempre busca modelos comerciales con criterios sostenibles donde el factor humano es esencial.

Durante estos 40 años, el mercado de los productos ecológicos ha cambiado mucho. Por un lado, no ha parado de crecer, especialmente en los últimos años con la entrada de las grandes superficies, y por otro se han ido quedando por el camino algunos de los valores intrínsecos de lo que es un producto ecológico genuino.

La mejor manera de afrontar los cambios presentes y futuros es manteniendo nuestra esencia, fortaleciendo los valores de empresa familiar, de alimentación saludable, de producción sostenible y respetuosa, con una actuación transparente y coherente.

No debemos olvidar que las energías que recogen las plantas que se convertirán en nuestro alimento provienen también de quien las cuida. ■

ALIMENTACIÓN

LA METRALLETA ECOLÓGICA

Enric Urrutia,
Director bio@bioecoactual.com

Oriol Urrutia,
Co-Editor comunicacion@bioecoactual.com

Entrevista a Frank Cuesta

Foto cedida por Molinos de Papel

¿Cuál es el mensaje más importante que buscas trasmitir con tus acciones?

El mensaje que intento transmitir es que el balance en nuestro mundo es lo que lo ha hecho funcionar durante millones de años. El humano ha sido la especie que más ha evolucionado y ha hecho evolucionar el mundo, pero a la vez el que más ha destruido y destruye. Para los animales…somos los dinosaurios de la época…un peligro constante.

¿Está suficientemente informada la población sobre los problemas de flora y fauna que acechan al planeta?

La gente últimamente está más preocupada de la foto de Instagram y el quedar bien, que hacer las cosas porque sí. La sociedad actual valora mucho más a un famoso que se hace una foto con un paquete de comida de perro (previo pago) y dice que lucha por los derechos de los animales…que a muchísima gente que está realmente luchando por la naturaleza… gente que anónimamente sacrifica su vida por los bosques, montes y los animales.

Muchos miran estadísticas, pero no se dan cuenta que la mayoría de las estadísticas están tuneadas dependiendo de los intereses de una compañía u otra…

Cada vez hay menos gorriones y más humanos. ¿Estamos a tiempo de parar la extinción masiva de especies?

Yo soy de los que pienso que existe un cambio climático y a la vez no existe…supongo que el mundo tendrá que pasar diferentes fases de calentamiento, enfriamiento etc…lo que está claro es que la expansión humana y sobre todo la superpoblación actual hace que los que pierdan sean los animales…el día que se extingan demasiados insectos, ratas, murciélagos y gorriones…ese día si tendremos un grave problema.

Cuando yo decía que se le daba más importancia a un político que a un incendio brutal… muchos no se daban cuenta… que cuando sus hijos tengan nuevas enfermedades por falta de árboles… ese político tendrá los mejores doctores y ellos no. El grave problema del humano es que no somos capaces de darnos cuenta que estamos a un paso de una gran extinción provocada por nosotros mismos…

Humanos y nuestra relación con los animales: ¿Qué nos sobra y qué nos falta?

Sobra muchísima gente y falta un cambio radical de las nuevas generaciones…el problema es que cada vez se enseñan menos valores y la gente es más dejada. Nos falta ver una tortuga agonizando con una bolsa de plástico saliendo por la boca, nos falta mirar a los ojos de un cerdo cuando lo van a matar en un matadero…nos faltan enfermedades raras producidas por una carencia de árboles…nos falta una masiva extinción humana para entender que somos parte de la naturaleza y no los dueños de ella.

¿Cómo debemos diferenciar un zoo clásico de un centro de recuperación?

Yo soy de los que pienso que un centro de recuperación es un lugar de paso hacia la libertad…si no puede haber libertad…mejor hacer la eutanasia al animal que dejarlo en otra jaula. Estoy cansado de ver centros de recuperación donde dicen que los animales están ahí para pasar sus últimos años tranquilos y de repente tienen gente pagando una entrada para ver los animales, usándolos para anuncios o fotos.

Los zoos han sido muy importantes en el pasado para investigación, pero hoy en día se ha disparado el número de zoos de tal manera, que ya no se sabe realmente cual es la función de un zoo. Yo entiendo un país con 1 o 2 zoos…no un país con 18 zoos y 30 zoos privados.

¿Es el hombre quien siempre marca el límite de juego con el animal? ¿Cómo gestionarlo?

El hombre usa y abusa de los animales, la naturaleza y el mundo en general…somos inteligentes, pero a la vez somos envidiosos, malignos, avaros, egoístas, sanguinarios, dejados, vagos y sobre todo, somos los únicos animales capaces de hacer daño por placer personal… no se puede gestionar lo que hacemos más que con inculcación de valores a las nuevas generaciones. No puedes crear empatía fácilmente por un cerdo, una vaca o una serpiente a alguien que los ha visto de una manera durante 40 años de su vida. Pero si puedes educar a las nuevas generaciones sobre una vida donde el sufrimiento animal sea mínimo. ■

ALIMENTACIÓN

Sojade
100% vegetal, 100% ecológico...
¡100% Mmm!
Saborea nuestra deliciosa gama basada en las semillas de cáñamo, que te aportan el Omega 3 que necesita tu cuerpo para comerte la vida y disfrutar al máximo.
Sojade
Cáñamo
So Canapa
Chanvre !
framboise fraise
chocolat
nature
goyave - passion
NUEVO
Sin gluten, sin lactosa, y baja en grasa

SOCIEDAD

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

Nuevos indicios sobre los alimentos que provocan adicción

123rf Limited©Milosh Kojadinovich

Las sociedades industrializadas han convertido a muchos alimentos en un simple negocio. Y contra más se venda y se consuma un producto, más beneficios económicos para los fabricantes y distribuidores. Con esta dinámica económica, no nos puede extrañar que cada vez se vendan más alimentos procesados con altas concentraciones de azúcar o grasas, y que las tasas de obesidad no paren de crecer en todos los países occidentales.

La posibilidad de que algunos productos de alimentación -del tipo fast food- se estén convirtiendo en las nuevas drogas de nuestra sociedad ha sido planteada en los últimos años por diversos expertos.

Un estudio publicado el pasado mes de diciembre por científicos de la Universidad Pompeu Fabra (UPF), en Barcelona, va un paso más allá y muestra que el consumo prolongado de alimentos altamente calóricos y que despiertan fácilmente el apetito provoca cambios importantes en la funcionalidad del **núcleo accumbens** del cerebro, una región cerebral vinculada a las adicciones. Este estudio publicado en la revista Addiction Biology indica que, en pruebas de laboratorio, los cambios observados "tienen un profundo impacto en las conductas alimentarias y se deben a la activación de la microglía y de procesos inflamatorios en esta región cerebral".

El equipo científico liderado por Miquel Martín y Rafael Maldonado, investigadores del Laboratorio de Neurofarmacología de la UPF, llevaron a cabo el estudio facilitando a varios ratones el acceso a lo que los expertos consideran una dieta de cafetería, es decir, acceso ilimitado a comida de consumo fácil y a chocolatinas con alto valor calórico muy elevado.

El experimento mostró que la dieta de cafetería provoca en estos animales la activación de la microglía, las células inflamatorias del cerebro, en una región importante en el sistema de recompensa y que desempeña un papel crucial en el desarrollo de conductas adictivas: el núcleo accumbens.

"En un cerebro sano, la microglía se encarga de eliminar sinapsis no deseadas para ayudar en la maduración de los circuitos neuronales. Sin embargo, si la poda sináptica no funciona correctamente, puede resultar en una pérdida excesiva de sinapsis, como sucede, por ejemplo, en la enfermedad de Alzheimer", ha explicado el profesor Miquel Martín. La inflamación crónica inducida por la microglía afecta a las conexiones neuronales del núcleo accumbens, favoreciendo la adicción a la comida y el aumento de peso excesivo, concluye este experto.

Relación entre la adicción y la obesidad

Para comprobar el impacto que la

VENTA ON LINE

ALIMENTACIÓN

microglía y la neuroinflamación ejercen en el funcionamiento del núcleo accumbens, los autores de este nuevo estudio trataron a los ratones sometidos a la dieta de cafetería con un inhibidor de la microglía. Este singular tratamiento consiguió resultados positivos y los ratones dejaron de actuar como adictos a los alimentos y dejaron de engordar. "La identificación de este proceso neuroinflamatorio subraya la importancia de los circuitos de recompensa en las alteraciones del comportamiento que conducen a la obesidad", ha explicado Miquel Martín. Además de mostrar que este tipo de alimentación -muy común en nuestra sociedad- provoca una adicción parecida a la asociada a las drogas, los expertos sugieren que su estudio puede ayudar a encontrar nuevas vías para luchar contra la obesidad.

Los datos actualizados en octubre de 2017 por la **Organización Mundial de la Salud** indican que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, con al menos 2,8 millones de personas que mueren cada año como resultado de tener sobrepeso u obesidad. "Mientras que antaño esta enfermedad se asociaba únicamente a los países de altos ingresos, la obesidad se ha convertido en una enfermedad prevalente también en países de ingresos bajos y medios", asegura el profesor Martín. "Necesitamos encontrar un tratamiento para la obesidad, y tal vez tratar la adicción a la comida sea una aproximación complementaria para ello", indica este experto de la UPF.

El estudio de la UPF no es el primero en el que se analiza la adicción a ciertos alimentos, en especial los productos elaborados con altos contenidos en azúcar, grasa o sal. La alimentación basada en esta dieta de cafetería, por utilizar la denominación del estudio de la UPF, provoca una engañosa sensación de bienestar; que se convierte en una señal de recompensa similar al provocado por algunas drogas ilegales.

En septiembre de 2013, el profesor Paul van der Velpen, en aquella época jefe de los Servicios de Salud de Amsterdam (Holanda), publicó un artículo pidiendo una regulación internacional sobre la producción y consumo de azúcar. Van der Velpen consideraba al azúcar como una de las drogas más peligrosas de la sociedad moderna, causante de la adicción que provoca millones de enfermos y

123rf Limited©Aksana Chubis

muertos por culpa de enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad. Este experto holandés consideraba que, si no es posible prohibir el uso indiscriminado de azúcar, por lo menos sería necesario imponer impuestos y tasas que dificultaran el acceso a este producto refinado.

En esta misma línea, en febrero de 2015, un equipo liderado por la profesora Erica Schulte, de la Universidad de Michigan, publicó en la revista PloS One, un artículo en el que se proponía que "los alimentos altamente procesados comparten propiedades farmacocinéticas (por ejemplo, dosis concentradas, rápida tasa de absorción) con drogas de abuso, debido a la adición de grasas y/o carbohidratos refinados y la velocidad con que los carbohidratos refinados son absorbidos por el cuerpo humano, indicado por carga glucémica (GL). A partir de este estudio se podía elaborar un ranking de los alimentos más adictivos que se pueden encontrar actualmente en la dieta de un ciudadano occidental medio. Una lista que encabezan productos como **las pizzas, las chocolatinas y las patatas fritas.** ■

CIENCIA

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

Una empresa china pretende clonar un millón de vacas al año

En febrero de 1997, los medios de comunicación de todo el mundo hicieron famosa a una singular oveja. Dolly había nacido en realidad en julio de 1996 pero los responsables del proceso de fecundación de esta oveja doméstica tardaron siete meses en documentar su trabajo científico y publicar los resultados en una prestigiosa revista científica.

La oveja Dolly -muerta en febrero de 2003 de forma prematura- pasó a la historia como el primer mamífero clonado a partir de célula adulta y puso en nuestro vocabulario una palabra -clonación- que hasta aquella fecha era casi una exclusiva de las novelas de ciencia ficción.

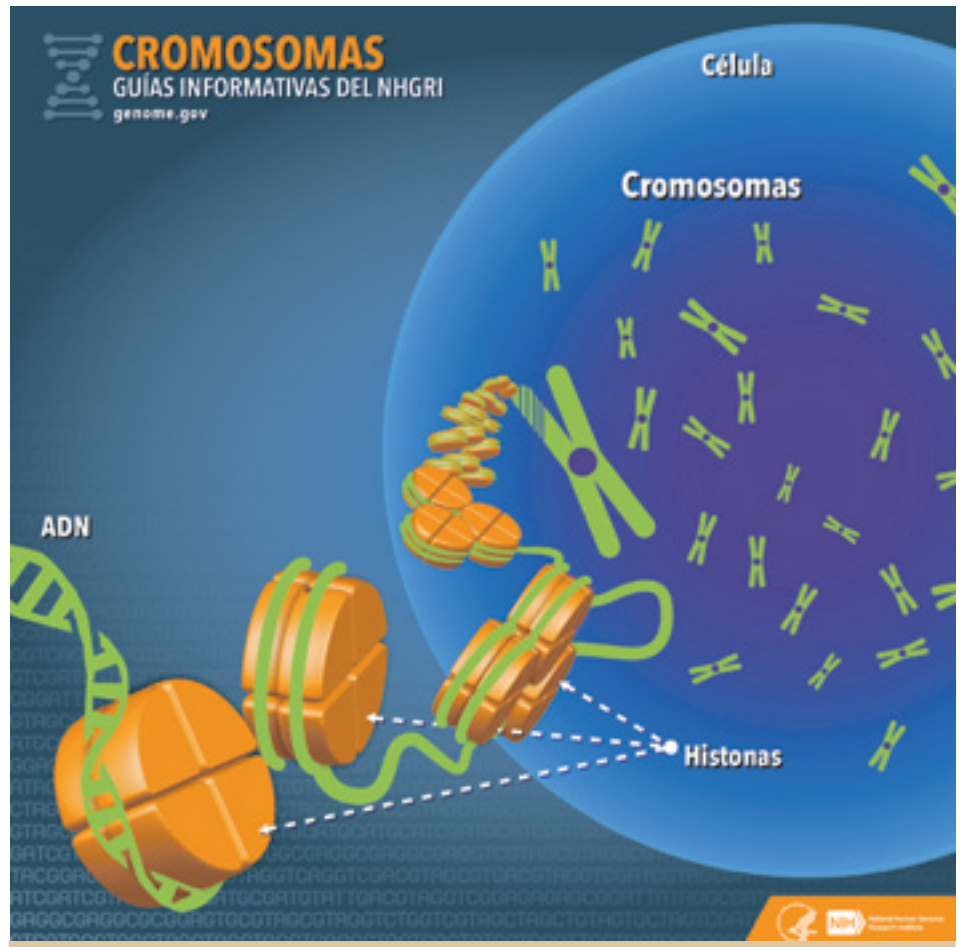
Dolly era una oveja de la misma raza que otros millones de animales que se consumen a diario en el mundo pero, como se ha repetido hasta la saciedad, los investigadores del Instituto Roslin, en Edimburgo (Reino Unido), que la trajeron al mundo, no pretendían aprovechar su carne sino utilizarla como animal de experimentación en una técnica que durante más de una década se había resistido a todo tipo de pruebas con animales superiores.

Dos décadas más tarde, por contra, una empresa china está a punto de completar el edificio de la que pretende ser la primera factoría de clonación de animales de consumo.

La investigación en clonación puede tener alguna justificación científica pero en un mundo que reclama urgentemente reducir el consumo de carne -por el bien de la salud humana y del conjunto del planeta-, la construcción de una fábrica de animales que aspira a producir un millón de clones al año parece una locura, se han apresurado a denunciar diversos grupos ambientalistas en diversas partes del mundo.

La técnica de clonación de animales se ha perfeccionado mucho en las últimas dos décadas pero incluso ahora sus aplicaciones prácticas son muy limitadas; tanto por la complejidad del proceso como por su coste económico. En los últimos años, las empresas especializadas se han centrado en animales de elevado precio -como los caballos de carreras- o de especial valor para sus propietarios -como algunas mascotas-.

En diciembre de 2015, los responsables de la empresa china BoyaLife Genetics anunciaron su proyecto de construir en Tianjin, a unos 150 kilómetros de Pekín, una factoría especializada en la clonación de animales; con especial atención a los embriones de vacas.



National Human Genome Research Institute

Las obras de esta planta se iniciaron en 2016 y podrían quedar completadas en 2018. Durante el primer año de funcionamiento la empresa espera conseguir unos 100.000 animales pero el objetivo a medio plazo es alcanzar el millón de ejemplares al año. El grupo BoyaLife cuenta en este proyecto con la colaboración de la compañía de Corea del Sur Sooam Biotech.

El director de BoyaLife Genetics, Xu Xiaochun, lidera una campaña de comunicación a escala mundial para hacer creer que "la carne de vacuno clonada será la carne más sabrosa del mercado". "BoyaLife tiene como objetivo crear un producto sabroso para ayudar a llenar la falta de carne de alta calidad en China continental", repite constantemente Xiaochun a los medios de comunicación que se interesan por el proyecto.

Llevar la ciencia-ficción de los animales clonados hasta la realidad de los platos de millones de personas supone sin duda un reto con importantes implicaciones científicas, comerciales y éticas.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Los científicos deberían explicar en primer lugar si la clonación masiva de animales de consumo es totalmente segura para la salud de los humanos. Además, se debe considerar si este nuevo sistema de producción puede amenazar la salud y bienestar de los animales; incluyendo el nuevo riesgo a la diversidad biológica.

Siguiendo con la permisividad mostrada con los transgénicos, Estados Unidos ha sido uno de los primeros países en reducir los obstáculos a los productos procedentes de animales clonados.

En 2001, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) puso en marcha un programa de estudio sobre el tema y siete años más tarde emitió su veredicto. "Sobre la base de una evaluación de riesgos final, un informe escrito por científicos de la FDA y publicado en enero de 2008, la FDA ha concluido que la carne y la leche de clones de vacas, cerdos y cabras y los descendientes de clones de animales son tan seguros como los que comemos todos los días", explica este organismo oficial de Estados Unidos en su página web.

Por contra, el Parlamento Europeo trató a fondo el tema en 2015, con el resultado de un voto mayoritario por la prohibición de clonar animales destinados al consumo humano en la Unión Europea. La prohibición vigente también en España incluye la venta de alimentos provenientes de clones o de sus descendientes procedentes de terceros países.

En el apartado comercial también se mantiene la amenaza de que la clonación de animales de consumo suponga un nuevo reto sobre las patentes y derechos de las grandes firmas en perjuicio de los ganaderos; especialmente los que se preocupan por la producción ecológica.

Cómo puede evolucionar el problema del uso masivo de antibióticos en un futuro en el que todos los animales de granja serán idénticos y, quizás, más vulnerables a enfermedades que provocan infecciones a gran escala. Qué impacto pueden tener las factorías de animales clónicos en el mercado mundial de la carne. Cómo se podrán defender ante esta amenaza los países y comunidades que opten por el principio de precaución y rechacen la carne de animales clonados. Estas son algunas de las preguntas y críticas que se expresan a escala mundial desde que el equipo de Xu Xiaochun expuso públicamente su proyecto.

National Human Genome Research Institute

Diversas organizaciones ambientalistas internacionales destacan igualmente la necesidad de plantear las múltiples cuestiones éticas que aparecen ante una nueva escalada de industrialización de la producción de animales.

Entre las dudas de mayor alcance se encuentra el permanente problema de la clonación de humanos. Si proyectos como el de BoyaLife convierten la clonación de animales en una técnica habitual, común y positiva; ¿cuánto tiempo pasará para que se proponga una fórmula similar para la clonación de humanos?. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

HABLEMOS DE

Raúl Martínez,
Biólogo, Especialista en Medio Ambiente y Salud

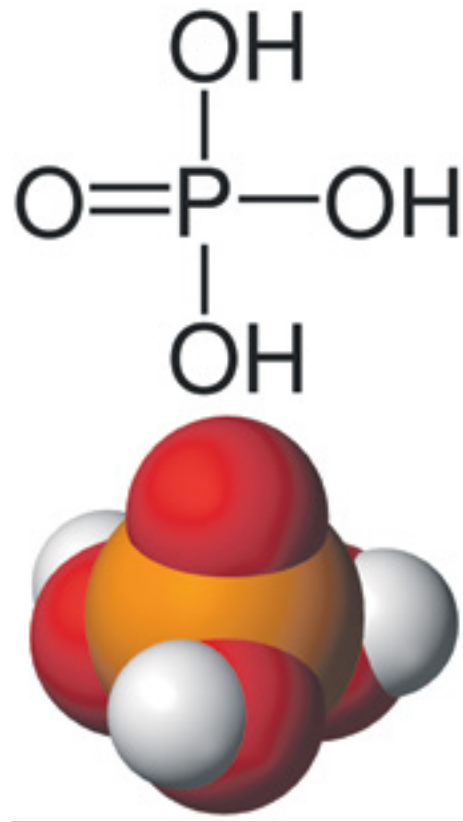
E-338-452, el código que oculta a los fosfatos

Las aguas andan revueltas en la Unión Europea por el uso de los fosfatos por parte de la industria alemana en el proceso de fabricación del kebab. Aparentemente, la Unión Europea ha emprendido una guerra contra los fosfatos, debido a que la legislación europea no permite, como norma general, utilizar este aditivo en los elaborados a base de carne. Pero cada vez hay más excepciones que se cuelan y escapan a esta norma general, siendo una de ellas el kebab. Aunque no es la única. Muchas de estas excepciones se escudan en que son preparados tradicionales, como son las breakfast sausages y la burger meat británicas, el relleno bräte de las salchichas alemanas, la kielbasaen de Polonia y República Checa, o el asado de Navidad al estilo finlandés. El kebab, como los otros citados, busca conseguir con el argumento de la tradición esa excepción que le permita el uso del aditivo en la carne de pollo, cerdo, ternera o cordero. Y lo ha conseguido. El kebab tiene permiso para usar fosfatos en su elaboración, ya que el pleno del Parlamento Europeo no consiguió bloquear, por una diferencia de tres votos, el uso de los mismos en este elaborado cárnico típica y tradicionalmente alemán.

Podemos identificarlos en las etiquetas del producto con indicativos como E-450 (difosfatos), E-451 (trifosfatos) o E-452 (polifosfatos)

Pero lo que no nos cuentan es que la industria cárnica, ya sea en hamburguesas, salchichas o kebabs, adora los fosfatos por sus propiedades fisicoquímicas, ya que los fosfatos permiten retener el agua en el producto que se está elaborando, ayudan a las proteínas a unir más agua, haciéndola más jugosa después de la congelación y el recalentamiento. El agua entra a formar parte del producto por lo que acaba elevando el peso final de las piezas cárnicas. Los fosfatos mantienen estables los procesados cárnicos, evitando que se deshagan una vez manipulados. Mantienen de forma permanente el color y el sabor del producto, haciéndolo más atractivo y apetitoso para el consumidor. Los fosfatos son un producto ideal para la industria de la carne.

Otras industrias alimentarias los usan, ya que los fosfatos posibilitan hacer los alimentos más cremosos, permiten que los alimentos que normalmente no se funden se derritan, y evitan que las bebidas se separen en ingredientes individuales. Estos aditivos ayudan a los productos horneados a subir, actúan como emulsionantes en el queso procesado, y en las sopas y cremas envasadas. Los fosfatos hacen que los alimentos duren más tiempo, por lo que se agregan para ampliar la vida útil de los productos.



Ácido tetraoxofosfóric

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Elige bien tu Arándano Rojo

¡La fórmula Dietisa® te da mucho más!

ALTA CONCENTRACIÓN 140 mg PAC

+ Gayuba
+ Equinácea
+ Lactobacilos
+ Vitaminas C y D

HABLEMOS DE

Los conocidos como fosfatos engloban al ácido fosfórico y sus sales derivadas, como los fosfatos mono-, di-, tri- y tetra-, y los polifosfatos. Se agrupan como aditivos E-338 – 452. Ejemplos de estos aditivos son el ácido fosfórico, pirofosfato, polifosfato y hexametafosfato, el fosfato monocálcico, dicálcico y tricálcico, de aluminio, el fosfato sódico, trisódico o tetrasodico, o el polifosfato de sodio. Podemos identificarlos en las etiquetas del producto con indicativos como E-450 (difosfatos), E-451 (trifosfatos) o E-452 (polifosfatos). Los encontramos prácticamente en todos los alimentos procesados y en la comida rápida, estando presentes en un amplio espectro de productos que van desde los embutidos, salchichas, quesos de fundir, refrescos, galletas a platos precocinados. Se estima que un 85% de los platos precocinados los contienen en alguna medida y en su etiqueta no se suele especificar.

El fósforo es un mineral que se encuentra en los alimentos que ingerimos, en cereales y derivados, verduras y hortalizas, legumbres, frutas, frutos secos, lácteos y derivados, carnes, pescados, mariscos, crustáceos y huevos. Necesitamos fósforo en nuestra dieta para tener una buena salud ósea, hacer proteínas, forma parte de la estructura del ADN, y es usado para el almacenamiento y distribución de energía. Necesitamos para vivir un aporte muy bajo de fósforo, que no debe exceder de los 700 miligramos día para un adulto, y que tomamos totalmente a través de los alimentos que ingerimos.

El problema radica en que una dieta basada en comida rápida y platos precocinados nos puede aportar alrededor de 3 gramos de fósforo al día. Los fosfatos añadidos de forma artificial se absorben con mayor facilidad que los naturales. Mientras que solamente del 40 al 60 por ciento del fósforo que se encuentra de forma natural en los alimentos es absorbido por el tracto gastrointestinal, se estima que el 90 por ciento del añadido en forma de fosfatos se absorbe por el tracto gastrointestinal. Esto es debido a que los fosfatos utilizados como aditivos alimentarios no están unidos orgánicamente a otras moléculas por lo que son absorbidos de manera muy eficiente.

Aquí empieza el problema para la salud, ya que los fosfatos que entran en el organismo se acaban acumulando irremediablemente. Si se consumen en exceso se aumenta la presión sanguínea aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El principal efecto fisiopatológico del fosfato es el daño vascular, por ejemplo, la disfunción endotelial y la calcificación vascular. El exceso de fósforo en nuestra dieta acaba provocando enfermedades renales, ya que los riñones son los responsables de eliminarlo a través de la orina. Una dieta rica en fosfatos puede acabar provocando insuficiencia renal. Se ha relacionado el exceso de fósforo con el envejecimiento.

123rf Limited©Elena Shashkina

El kebab tiene permiso para usar fosfatos en su elaboración

La única manera de evitar los fosfatos usados como aditivos alimentarios es conocerlos, saber en qué elaborados se añaden estas sustancias químicas dañinas. Rechacemos aquellos productos que los contienen. ■

COSMÉTICA

IFOAM INTERNATIONAL

Jennifer Black, *Coordinadora de campañas y comunicaciones en IFOAM Organics International | www.ifoam.bio*

Soluciones antiguas a problemas modernos: los beneficios del trigo antiguo

Desde bocadillos hasta pasta y desde pizza hasta galletas, el trigo es un alimento básico que millones de personas comen diariamente.

Tradicionalmente, los programas de reproducción de trigo tenían como objetivo mejorar el rendimiento del grano y el contenido de proteínas, así como características como la calidad del horneado. Sin embargo, se prestó poca atención a los posibles impactos en la salud humana.

Aumento de la sensibilidad al gluten: ¿una consecuencia del trigo moderno?

Cada vez más personas ya no pueden disfrutar comiendo trigo moderno con frecuencia debido a las sensibilidades. De hecho, entre el 12% y el 20% de las personas en el mundo industrializado sufren problemas de salud o digestivos cuando comen trigo moderno.

Algunos expertos afirman que el reciente aumento de los síndromes de hipersensibilidad al gluten y trigo es una consecuencia de los tipos de trigo modernos, que muestran niveles más altos de epitopos alergénicos de gluten y otros tipos de proteínas tóxicas que causan la incomodidad digestiva que muchas personas experimentan.

Beneficios para la salud del trigo antiguo

Los estudios científicos también han demostrado que las variedades de trigo antiguas exhiben un valor nutracéutico más alto que las variedades modernas.

En varios estudios clínicos en humanos, la sustitución de productos de trigo modernos por productos de trigo antiguos mejoró los perfiles metabólicos, oxidativos e inflamatorios de voluntarios sanos y pacientes con enfermedades crónicas no infecciosas como el síndrome del intestino irritable, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

Por lo tanto, la información científica disponible plantea preguntas interesantes sobre el efecto beneficioso del trigo antiguo que necesita más estudio para comprender mejor las razones que hay detrás de estos efectos beneficiosos.

Unirnos para abordar los problemas

La **'1ª Conferencia Internacional de Variedades de Trigo para Sistemas Alimenticios Saludables'** reunirá a los más destacados científicos para discutir los temas de variedades locales, incluidas las poblaciones modernas, el trigo antiguo y el patrimonio con un enfoque en la salud y la nutrición.

La conferencia tendrá lugar del 13 al 15 de junio en Bolonia, Italia, y está organizada por **IFOAM - Organics International, Kamut International, ltd. y Kamut Enterprises of Europe bvba, y Alma Mater Studiorum - Universidad de Bolonia**.

Para obtener más información, vaya a:

www.wheat-landraces.ifoam.bio.

Entre el 12% y el 20% de las personas en el mundo industrializado sufren problemas de salud o digestivos cuando comen trigo moderno

ALIMENTACIÓN

demeter
MOGLi
¡AHORA NUEVO!
EL INCREIBLE SNACK SALADO DE MOGLI
• HECHOS CON LA MEJOR ESPELTA DEMETER
• SIN ACEITE DE PALMA
• COCIDOS EN ACEITE DE GIRASOL
demeter
MOGLi
Organic
Spelt Bites
Garden Herbs
Our MOGLi Promise
Naturally great in taste
e 40 g
BIO
demeter
MOGLi
Organic
Spelt Bites
Tomato and Carrot
Our MOGLi Promise
Naturally great in taste
e 40 g
BIO

INST. INVESTIGACIÓN AGRICULTURA ORGÁNICA

Helga Willer, helga.willer@fibl.org **Julia Lernoud,** julia.lernoud@fibl.org
Department of Extension, Training and Communication – Research Institute of Organic Agriculture FiBL www.fibl.org

La producción ecológica continúa en auge

FiBL

El mercado mundial creció en dos dígitos en 2016, el mayor aumento de todos los tiempos: 14 datos sobre la agricultura orgánica en todo el mundo.

Los últimos datos sobre agricultura orgánica en todo el mundo (2016) indican que el excepcional crecimiento continúa. Los datos muestran un aumento de dos dígitos en 2016 para los tres indicadores clave: área de tierras de cultivo, ventas minoristas y productores. También es notable que, por primera vez en los últimos años, las tierras agrícolas orgánicas crecieran más rápido que el mercado. En este artículo, se presentan los datos clave del último anuario estadístico, "El mundo de la agricultura orgánica".

Casi 58 millones de hectáreas de tierras de cultivo orgánico - otro récord histórico

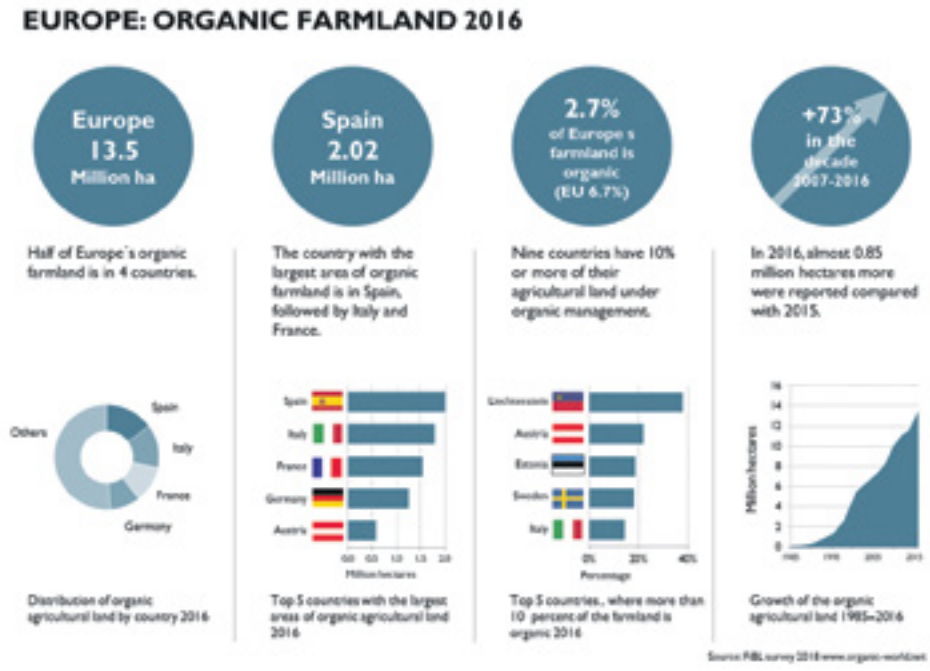
Se han contabilizado 57.8 millones de hectáreas de tierras agrícolas orgánicas en 2016, lo que constituye un máximo histórico. Esta área corresponde aproximadamente a la del área total de Francia. Las regiones con las mayores áreas de tierras agrícolas orgánicas fueron Oceanía (27,3 millones de hectáreas, que es casi la mitad de las tierras agrícolas orgánicas del mundo) y Europa (13,5 millones de hectáreas, 23 por ciento).

Australia tiene el área de tierras agrícolas orgánicas más grande del mundo

Los países con mayor superficie agrícola orgánica son Australia (27,1 millones de hectáreas) que, con un crecimiento de 5 millones de hectáreas, registró el mayor crecimiento de tierras de cultivo, seguido por Argentina (3,0 millones de hectáreas), China (2,3 millones de hectáreas) y España. (2.0 millones de hectáreas).

A nivel mundial, el 1,2% de las tierras de cultivo es orgánico y Liechtenstein tiene la mayor proporción de tierras orgánicas de todas las tierras de cultivo (37,7%)

Actualmente, el 1,2% de las tierras agrícolas del mundo es orgánico. Las mayores proporciones orgánicas de la tierra agrícola total, por región, se encuentran en Oceanía (6,5%) y en Europa (2,7%, Unión Europea, 6,7%).



En quince países, al menos el 10 por ciento de la tierra agrícola es orgánica, otro récord. Las mayores cuotas orgánicas del área total de

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

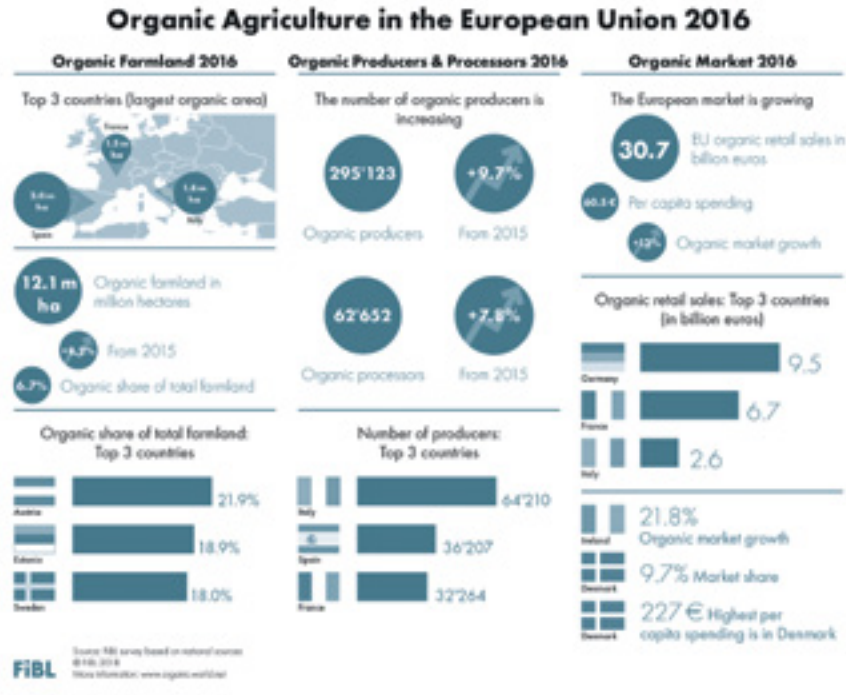
tierras de cultivo se encuentran en Liechtenstein (37,7%) y en la Polinesia Francesa (31,3%).

Las tierras agrícolas orgánicas aumentaron en 7,5 millones de hectáreas o 15% a nivel mundial

Las tierras agrícolas orgánicas mostraron el aumento más alto jamás registrado: aumentó en 7,5 millones de hectáreas (o 15%) en 2016. Esto se debe principalmente a que se informaron 5 millones de hectáreas adicionales de Australia. Sin embargo, muchos otros países informaron un aumento importante también y contribuyeron al crecimiento global, como China (aumento del 42%, más de 0,67 millones de hectáreas más) Uruguay (aumento del 27%, más de 0,3 millones de hectáreas más) e India e Italia, ambos con 0.3 millones de hectáreas adicionales.

Las tierras agrícolas orgánicas crecieron en todas las regiones

Hubo un aumento en las tierras agrícolas orgánicas no solo en Oceanía, sino en todo el mundo. En Asia, una región muy dinámica, creció en un sorprendente 34% o 0.9 millones



de hectáreas adicionales; en Europa, las áreas orgánicas crecieron en casi 0,9 millones de hectáreas y, por lo tanto, registraron un crecimiento mucho más elevado que en los últimos años (aumento del 6,7%). Las tierras agrícolas orgánicas crecieron un 7%, o más de 0.1 millones de hectáreas, en África, en casi 6%, o 0.4 millones de hectáreas, en América Latina (después de varios años de descensos) y en más de 5%, o 0.2 millones de hectáreas adicionales en Norte América.

Las áreas orgánicas no agrícolas alcanzaron casi 40 millones de hectáreas

Además de la tierra agrícola orgánica, hay tierra orgánica dedicada a otras actividades, en su mayoría recolección silvestre y apicultura; pero también acuicultura, bosques y áreas de pastoreo en tierras no agrícolas. Las áreas de tierras no agrícolas constituían más de 39,7 millones de hectáreas.

Los productores orgánicos van en aumento: 2,7 millones de productores en 2016 a nivel mundial y 0,8 millones en India

Hubo al menos 2.7 millones de productores orgánicos en 2016. Cuarenta por ciento de los productores orgánicos del mundo están en Asia, seguidos de África (27%) y América Latina (17%). Los países con mayor número de productores son India (835,000), Uganda (210,352) y México (210,000). Ha habido un aumento en el número de productores de más de 300,000, o más del 13%, en comparación con 2015.

Crecimiento de todos los tipos de uso de la tierra

• Más de dos tercios de las tierras agrícolas fueron pastizales / áreas de pastoreo (casi 38 millones de hectáreas, un aumento del 16.5% en comparación con 2015).

INST. INVESTIGACIÓN AGRICULTURA ORGÁNICA

• Con un total de casi 10.6 millones de hectáreas, la tierra cultivable constituye el 18% de la tierra agrícola orgánica. Se informó un aumento de casi 6.3% desde 2015. La mayor parte de esta categoría de tierra se utilizó para cereales, incluido el arroz (4,1 millones de hectáreas), seguido de forraje verde de tierras cultivables (2,8 millones de hectáreas), oleaginosas (1,3 millones de hectáreas), legumbres secas y cultivos textiles (0,5 millones de hectáreas cada uno).

• Los cultivos permanentes representan el 8% de la tierra agrícola orgánica, que asciende a 4,5 millones de hectáreas. En comparación con la encuesta anterior, se informó un aumento de más de 126,000 hectáreas, o 9%. El cultivo permanente más importante es café (con más de 0.9 millones de hectáreas, que constituyen más del 20% de las tierras agrícolas orgánicas permanentes), seguido de aceitunas (casi 0.7 millones de hectáreas), nueces (casi 0.6 millones de hectáreas), uvas (casi 0.4 millones de hectáreas) y frutas tropicales y subtropicales (más de 0.3 millones de hectáreas).

El mercado global superó los 80 mil millones de euros.

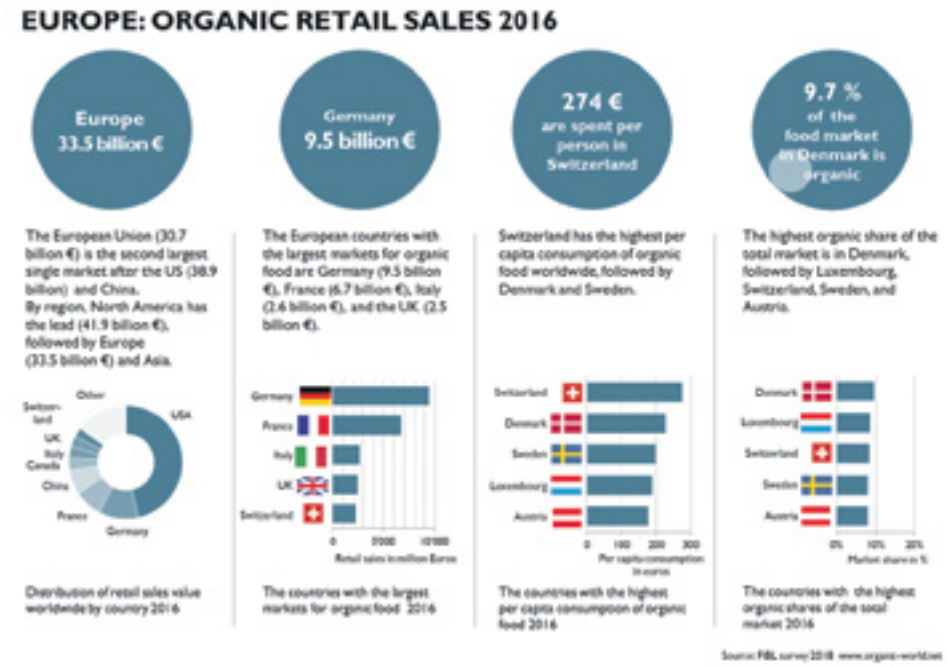
Las ventas de alimentos y bebidas orgánicas aumentaron a 84.6 mil millones de euros según FiBL. El continente con las mayores ventas minoristas fue América del Norte con 41.900 millones de euros, seguido de Europa con 33.500 millones de euros.

Con casi 40 mil millones de euros, Estados Unidos es el mayor mercado orgánico individual.

En 2016, los países con los mayores mercados orgánicos fueron Estados Unidos (€ 38,9 mil millones), Alemania (€ 9,7 mil millones) y Francia (€ 6,7 mil millones). También como mercado único, Estados Unidos (47% del mercado mundial) tiene el liderazgo, seguido de la Unión Europea (30.700 millones de euros, 37%) y China (5.900 millones de euros, 6%).

Tasas de crecimiento de dos dígitos de las ventas minoristas en 2016

A nivel mundial, las ventas minoristas orgánicas lograron un crecimiento estimado del 10%. Mientras que el mercado orgánico más grande del mundo, Estados Unidos, alcanzó el 8,4%, el mercado europeo registró una tasa de crecimiento del 11% (Unión Europea: 12%), que es la segunda vez que las ventas minoristas tuvieron una tasa de crecimiento de dos dígitos desde la crisis. Entre los cinco principales mercados mundiales, el mayor crecimiento se observó en Francia (22%).



Las cuotas de mercado orgánicas se acercan ahora a la marca del 10% en algunos países: Dinamarca liderando

A nivel mundial, los países europeos representan las mayores proporciones de ventas de alimentos orgánicos como porcentaje de sus respectivos mercados de alimentos. Las cuotas de mercado orgánicas más altas en 2016 se alcanzaron en Dinamarca (9,7%), Luxemburgo (8,6%) y Suiza (8,4%). Dinamarca superó la marca del 10% en 2017. Los productos individuales y grupos de productos tienen cuotas aún mayores. Los huevos ecológicos, por ejemplo, consti-

ALIMENTACIÓN

TRATAMIENTO DE AGUA

INST. INVESTIGACIÓN AGRICULTURA ORGÁNICA

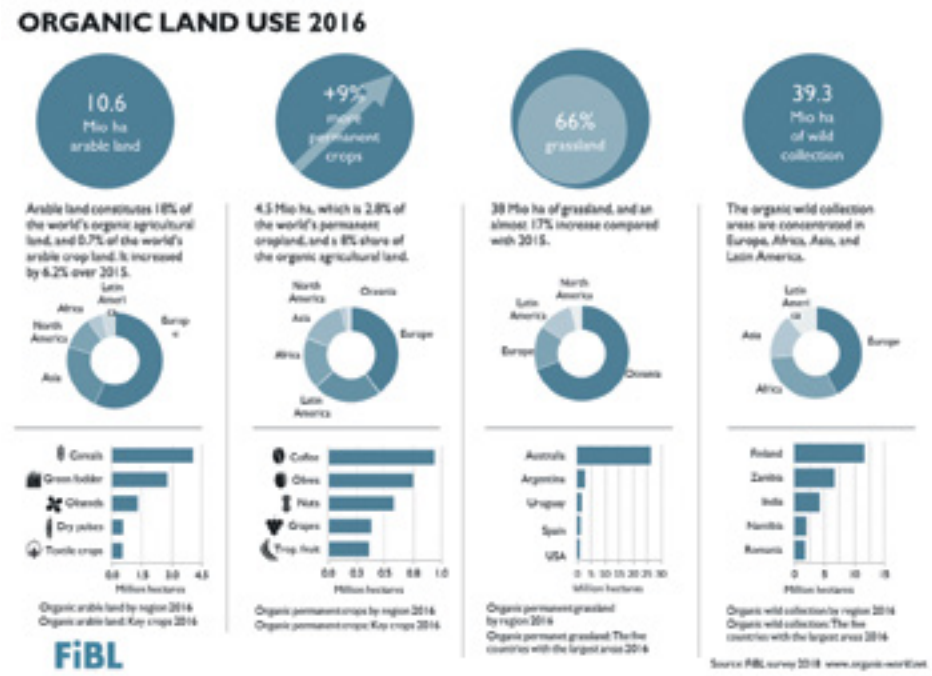
tuían más del 20% del valor de todos los huevos vendidos en varios países.

Los consumidores europeos gastan más en alimentos orgánicos: Suiza tiene el mayor consumo per cápita (casi 300 €)

Mientras que el consumo orgánico per cápita a nivel mundial era solo € 11, fue de € 117 en América del Norte y € 41 en Europa (Unión Europea: € 61). En Europa, el gasto de consumo per cápita en alimentos orgánicos se ha duplicado en la última década. Los suizos gastaron la mayor cantidad de dinero en alimentos orgánicos (274 € per cápita).

Entre las principales normas de sostenibilidad voluntarias, lo orgánico sigue siendo el líder.

Examinando otros estándares de sostenibilidad voluntaria (VSS), una encuesta reciente entre 14 estándares principales (orgánicos y no orgánicos) mostró que aunque el crecimiento fuerte sigue siendo la norma, se destaca lo orgánico (datos de 2015). Todos los estándares encuestados experimentaron un crecimiento en sus áreas desde 2011. El producto más exitoso es el café; al menos el 25% del área mundial de café está certificada y el 8.5% del área mundial de café es orgánica.



Conclusión

2016 fue otro año muy exitoso para el sector orgánico. A nivel mundial, todos los indicadores clave mostraron un crecimiento de dos dígitos. Sin embargo, el crecimiento no está ocurriendo en todos los países. Para poder controlar y analizar mejor el desarrollo del sector, se necesitan datos más precisos. ■

Acerca de FiBL

The Research Institute of Organic Agriculture FiBL es uno de los principales institutos del mundo en el campo de la agricultura orgánica. Los puntos fuertes de FiBL radican en su investigación interdisciplinaria, las innovaciones desarrolladas conjuntamente con los agricultores y la industria alimentaria, y la rápida transferencia de conocimiento. FiBL emplea a unos 280 empleados en sus diferentes ubicaciones. Página de inicio: www.fibl.org.

Descargas, infografías y bases de datos en línea:

Descargue "The World of Organic Agriculture 2018":
www.organic-world.net/yearbook/yearbook-2018/pdf.html

Estadísticas FiBL sobre agricultura orgánica en todo el mundo:
www.statistics.fibl.org

Infografías interactivas y los últimos datos de mercado y área:
www.ifoam-eu.org/en/organic-europe

Infografías:
http://www.organic-world.net/yearbook/yearbook-2018/infographics.html

ALIMENTACIÓN

SECTOR ECOLÓGICO

Oriol Urrutia, *Co-Editor / comunicacion@bioecoactual.com*

Sector ecológico en España: reestructuración o pérdida de los valores

España mantiene su liderazgo europeo en superficie dedicada a producción ecológica. Y ya no solo eso. Tras más de 30 años de trabajo del movimiento bio español y europeo, nuestro país también levanta cabeza y saca pecho en cuanto a consumo.

Según las últimas estadísticas del informe "*El mundo de la alimentación ecológica. Estadísticas y tendencias emergentes 2018*", presentado este pasado febrero, **España es ya el décimo país consumidor bio del Mundo en cuanto a volumen, con un mercado de 1.686 millones de euros** que creció, según el estudio "*Mitos y realidades de los productos ecológicos*", un 14% en 2017 versus el 2,2% del total del mercado. Con este crecimiento estamos ya entre los 10 mercados ecológicos del mundo que más crecen.

Pese a este crecimiento, si nos fijamos en el gasto per cápita de los españoles en producto bio, observamos que aún nos queda distancia por recorrer: en 2016, en Suiza los consumidores gastaron 274€ en alimentos ecológicos per cápita, mientras que en España tan solo 32€. **En España sólo el 42% de los hogares compra productos ecológicos, cuando la media europea se sitúa en el 80%.**

Este auge del consumo bio interno en España se está canalizando a través de diferentes vías, y es vital como profesionales estar alerta y como consumidores saber qué modelo y filosofía apoyamos cuando nos decantamos por una vía u otra.

Comercio especializado: valor seguro. Calidad y filosofía

Por un lado, tenemos al comercio ecológico especializado tradicional, con un tejido aproximadamente de 4.000 puntos en España, cerca de 1.000 de ellos en Catalunya. Se trata de los herbolarios, dietéticas y tiendas bio de toda la vida. Modelo de pioneros en el pasado y a los que en la última década multitud de nuevas tiendas se han sumado. Es el comercio bio de verdad, impregnado de activismo y que no sólo apuesta por productos con la Euro Hoja (certificado básico a nivel europeo que acredita que un producto cumple los requisitos de producción ecológica), sino que incluye también otros valores: preferencia por la proximidad, por los productos sanos y que comulga con la filosofía bio y el respeto a la vida y el medio ambiente. Pues bien, este modelo de comercio perdió un 5,1% de cuota de mercado en 2017 respecto 2016. **3,71 de cada 10€ gastados en productos ecológicos siguen comprándose en el canal especializado**, pero 6,12 de cada 10€ van a parar ya a hipermercados, supermercados y canal discount.

Foto cedida por BioSpace

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

El comprador de toda la vida o ya habituado a llenar su despensa bio sigue confiando en este tipo de establecimientos, pero el nuevo consumidor llega por estas otras vías, de las que hablaremos a continuación.

La llegada al gran público. El gran consumo apuesta por lo Bio

Por otro lado, tenemos otro actor que está floreciendo y adquiriendo cada día más importancia en nuestro sector. Se trata de las grandes cadenas de supermercados: Aldi, Carrefour (Carrefour Bio), Lidl, Bonpreu, Día, El Corte Inglés, etc. Estas grandes cadenas, que están a las antípodas de la filosofía del movimiento ecológico original, están siendo catalizadoras de un profundo cambio en el mundo bio. Por un lado, están acercando a miles de consumidores, productos más sanos, más respetuosos con el medio ambiente y con, en general, un positivo impacto social.

Pero este oportunismo y subida al carro bio de estos grandes actores no es solamente positivo. Con un modelo neo-liberal capitalista puro, donde no hay cabida para valores más que los de la bolsa y las cuentas bancarias, cuesta pensar que las vacas que producen leche bio para las marcas blancas de estas cadenas tendrán el trato y descanso que en principio garantiza la producción ecológica, o que se respetarán los precios al agricultor bio. Pero el consumidor no lo sabrá: "si lleva el sello ecológico es que es bueno para mi salud y respetuoso con todos". Pues bien, el sello bio no tiene por qué garantizar ni una cosa ni la otra. Garantiza un producto libre de pesticidas y más sano que uno convencional, pero la Euro Hoja no va a impedir que compres galletas de chocolate -producido a 5.000 kilómetros- con grasa de palma de otros 7.000 km.

Como hemos comentado, más de 6 de cada 10€ gastados en producto Bio viene ya por este canal. Es un paso muy importante para acercar el producto bio al gran público, pero debemos vigilar, como consumidores y profesionales, de no perder la esencia de lo ecológico.

No se puede negar el proceso. Así pues, ¿cómo mantener la esencia sin echar a perder miles de nuevos consumidores?

El cambio es un hecho y está aquí. El consumidor y, en consecuencia, la tienda bio especializada, no puede

123rf Limited©David Izquierdo Roger

permitirse tener que pedir el producto al distribuidor para que se lo traiga al cabo de unos días o una semana. En este mundo hiper-rápido y globalizado, esto es ineficiente y un lastre para el sector especializado, que tan solo beneficia al canal de gran consumo y al online -un 1,7% del consumo ecológico ya se realizó por Internet en 2017-. El consumidor irá donde tienen la variedad que necesita, es lógico.

Necesitamos una reestructuración del sector especializado, de las empresas y tejido de tiendas que tanto han construido y aportado al sector ecológico. Es necesario que se conviertan en actores más eficientes, capaces de posicionarse en un mercado cada vez más duro pero que mantengan la esencia y filosofía del movimiento bio. **Ayudémosles con nuestra compra diaria**.

Desde Bio Eco Actual luchamos por expandir el consumo ecológico a todos los espectros posibles de nuestra sociedad. En esta línea, hay que valorar la irrupción del gran consumo, pero al mismo tiempo reivindicar los valores, filosofía y calidad que ha llevado al sector ecológico a ocupar cada vez un plano más importante de nuestra sociedad.

El camBIO de verdad está en nuestras manos. Está en TUS manos. Está en TU cesta de la compra. ■

ANÁLISIS DE MERCADO

Pedro López Salcedo,
PROVOTEC. Consultoría avanzada para el sector agroalimentario www.provotec.es.com

Mercado y consumo bio: piedras en la autopista

El notable crecimiento bio en España en todos los terrenos es una magnífica oportunidad de consolidación del sector, pero no está exento de riesgos

En un artículo sobre mercado bio publicado en el número de febrero de Bio Eco Actual para Biofach 2018 (edición en inglés) comentaba sus buenas perspectivas tras años de crecimiento. Terminaba el artículo con un aviso: el mercado bio también afronta riesgos que podrían comprometer el éxito alcanzado hasta ahora.

Utilizando un símil de tráfico, el mercado bio ha pasado de carretera secundaria a autopista por la que se puede avanzar a gran velocidad. Sin embargo, existen zonas con gravilla que podría saltar al pasar por encima de ellas y poner en peligro a otros usuarios de la vía. Es necesario hablar de ello.

Globalización de la producción

La llegada de grandes productores convencionales al sector es una buena noticia: supone más disponibilidad y variedad de producto para el mercado y, por tanto, más fácil acceso del consumidor al producto.

Pero una incorporación masiva y rápida de grandes fabricantes puede desequilibrar la balanza en perjuicio del modelo de pequeños y medianos productores y elaboradores. Considero que esta posibilidad no es una buena opción si queremos un desarrollo armónico (entendiendo como tal la coexistencia de modelos de comercialización convencional y especializada), ya que debilitaría a pequeños productores y elaboradores y los dejaría progresivamente fuera de unos circuitos cada vez más concentrados e intensivos.

Globalización de la comercialización

La tendencia anterior avanza a la par que la apuesta de las grandes cadenas de venta convencional. Algo que, sin duda, ha contribuido al crecimiento del mercado bio en Europa y en España pero que -de nuevo dos caras de la misma moneda- implica un modelo de venta concentrado, con precios competitivos y surtidos ajustados, que está restando cada vez más cuota de mercado al canal especialista.

Este modelo de venta se ve favorecido por unas eficaces redes logísticas y comerciales entre la distribución y sus proveedores, y aumenta el peso de fabricantes y vendedores "bio-convencionales" en detrimento de pequeños productores y canales de venta especializados.

Evolución de los requisitos de los consumidores

El mercado bio crece impulsado por nuevos consumidores convencionales que se suman al gasto de los consumidores tradicionales. A las motivaciones tradicionales de precio, comodidad o variedad se añaden ahora el interés por el conocimiento del producto, su origen, su composición o el impacto de su producción sobre la salud, el entorno y los recursos naturales.

Al abrigo de estas tendencias crecen líneas de producto no ecológico que presentan -o se les atribuye mediante acertadas estrategias de marketing- cualidades típicas

123rf Limited©Francois Poirier

COSMÉTICA

ALIMENTACIÓN

o asimilables a las del producto bio: productos veganos, de cercanía, de alta calidad nutricional, equilibrados, de bajo impacto ambiental, con baja huella de transporte, etc., constituyendo una especie de competencia para el producto ecológico que sin duda irá a más a medida que estos productos "frontera" se hagan hueco entre los consumidores.

Si el sector no está especialmente atento a estos cambios para adaptar el producto bio y sus valores añadidos, corre el riesgo de quedar desfasado entre lo que es capaz de ofrecer al cliente y lo que éste realmente valora en un producto alimentario, perdiendo fuerza como opción firme para el consumidor.

Credibilidad y confianza

Sobre todo dos valores identifican hoy por hoy a la producción ecológica: el respeto al medio ambiente, y la garantía que aporta una reglamentación europea propia, un sistema de control específico y un sello de identidad que caracteriza a estos productos.

Son valores que además cotizan al alza en un consumidor que exige transparencia y garantía, y se preocupa por el impacto ambiental de la producción de alimentos.

Es decir, son elementos críticos para la imagen y la diferenciación de los productos bio y, por tanto, deben ser especialmente cuidados por todos los operadores sectoriales para evitar cualquier problema relacionado con ellos.

Al respecto, a finales de 2017 se aprobó la reforma de la normativa ecológica europea, que se espera aplicar a partir de 2021. Según la Comisión Europea, el nuevo Reglamento supondrá una armonización de las normas intracomunitarias, un impulso a nuevos mercados bio como el de semillas y otros insumos, una mayor simplificación para los productores, y más flexibilidad en el control sin perder garantías.

Habrá que ver en qué se traduce este acuerdo y confiar en que se tendrán muy en cuenta estos dos elementos, piezas clave para el presente y el futuro del sector bio.

123rf Limited©rawpixel

Organización, unión, fuerza

Para que el mercado bio avance de forma rápida y segura, hace falta que todos los operadores sepan identificar los riesgos del camino, establecer mecanismos y estrategias para reducirlos o eliminarlos, y que trabajen, individualmente o en conjunto, para ser mejores en su parcela de actividad.

Desde hace tiempo, venimos predicando la necesidad de que el sector avance en organización, vertebración y capacidad de llegar a consensos en materias sensibles que afectan a toda la cadena de valor.

Ahora que el mercado bio crece fuerte, muy por encima del resto de la alimentación, es cuando es más necesario un mayor nivel de organización que permita al conjunto de operadores anticipar riesgos y evitar problemas, que les ofrezca herramientas de mejora de su gestión y que les dote de una voz única que defienda sus intereses ante Administraciones, organizaciones y otros sectores.

En este momento, es uno de los ingredientes que más echo en falta para consolidar el sector bio y asegurar su futuro. ■

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Proyecto Red Ecoestética Asociación Vida Sana www.ecoestetica.org*

Cosmética econatural, el sector sigue creciendo

La feria **BioCultura** es un buen escaparate para tomar el pulso al sector del consumo responsable. También lo son otras ferias más modestas que se van repitiendo a lo largo del territorio. Y lo que se pone de manifiesto en todas ellas es la presencia cada vez mayor de marcas de cosmética econatural. No se trata sólo del aumento de empresas sino también de su dinamismo y creatividad unida a un interés cada vez mayor del consumidor.

Creo que no me equivoco si sitúo la explosión del sector en la segunda década de este milenio. Desde 2011 el crecimiento ha sido imparable. En 2010 asistieron a **BioCultura Madrid**, la feria más grande de las organizadas por **la Asociación Vida Sana,** 24 empresas incluidas aquellas que sólo distribuyen. En 2017 fueron 65. En estos años se ha triplicado el sector. Y no parece que esto vaya a pararse. Incluso con la nueva normativa de la feria que sólo permite la asistencia a empresas con cosmética certificada, en 2018 los números van en aumento.

Cabe destacar una importante presencia de pequeños proyectos empresariales nacionales, muchos de ellos impulsados por mujeres, tanto en la creación de nuevas marcas como en la selección y distribución de otras que vienen de fuera, principalmente de Alemania, Italia y Francia. Algunos de esos proyectos ya tienen una trayectoria de años y han experimentado un destacable crecimiento. Es por tanto este sector un interesante nicho de creación de empleo femenino y, no sólo en las capitales, muchos surgen de zonas rurales cercanas a las fuentes de materias primas.

123rf Limited©macrovector

Los proyectos nacionales utilizan materias primas locales con propiedades interesantes para la industria cosmética: **el aceite de oliva, el árnica, la lavanda, el aloe, las algas o el arroz** son ejemplos de ingredientes en los que se basan algunas de las marcas de cosmética nacionales. Además se aprovecha la gran variedad de plantas aromáticas y medicinales que ofrecen nuestros ecosistemas para introducirlos en la cosmética por sus propiedades antioxidantes, bactericidas y perfumantes.

Otros proyectos apuestan por ingredientes más exóticos como **el karité, la rosa mosqueta, la estevia o el baobab**. Pero lo que tienen en común todos ellos es tratar con el mayor de los mimos a estos ingredientes naturales para que podamos aprovechar al máximo sus fantásticas propiedades sobre nuestra piel o nuestro cabello. Detrás de cada uno de estos proyectos hay un profesional concienciado que busca ofrecer a sus clientes un producto de gran calidad. Pero que a la vez cuida mucho toda la cadena, desde los ingredientes hasta el embalaje de sus productos, buscando el mínimo impacto ambiental.

No tenemos números oficiales del crecimiento del sector en nuestro país, ni de su volumen de facturación. Pero creemos que España está en el carro del 8-10% de crecimiento anual que según un estudio del *Persistence Market Research* va a tener el consumo de cosmética ecológica a nivel mundial hasta 2024. El impulso y dinamismo que experimenta actualmente el sector parece que tiene energía para unos cuantos años más y aportará su granito de arena en la batalla contra el cambio climático y por un futuro mejor para el planeta. ■

Detrás de cada uno de estos proyectos hay un profesional concienciado que busca ofrecer a sus clientes un producto de gran calidad

COSMÉTICA

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias biológicas, PGD. Dietética y nutrición, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

El aceite esencial del Árbol de Té. Propiedades y aplicaciones

El aceite esencial de Árbol de Té, procede de la destilación al vapor de agua de la especie Australiana: *Melaleuca alternifolia*. Se trata de un árbol aromático, que ha sido utilizado medicinalmente por los aborígenes australianos, durante siglos. Tradicionalmente, las hojas de *Melaleuca alternifolia* se trituraban y se usaban para realizar emplastes y para inhalar su preciado aceite esencial, en caso de resfriado, tos, dolor de garganta y también para el tratamiento de las heridas. Los datos sobre su uso muestran que también se utilizaban sus hojas en infusión. El aceite esencial de árbol de té comenzó a conocerse después de las publicaciones científicas, que pusieron de manifiesto su actividad antimicrobiana, a principios del siglo XIX. En la actualidad, gracias al estudio de su composición, se han desvelado nuevas propiedades, entre las que podemos destacar las siguientes: **antimicrobiano de amplio espectro, antimicótico, antiseborreico, antiinflamatorio, cicatrizante, radioprotector y antiviral.**

Existen muchas adulteraciones de este aceite esencial en el mercado, es por ello que debería seguir además del estándar internacional, el estándar de calidad Australiano y el que proporciona el estándar ATTIA (Australian Tea Tree Industry Association), garantizando un aceite esencial que cumple el mayor estándar de calidad y pureza.

El aceite esencial de árbol de té (Melaleuca alternifolia), puro y quimiotipado, puede utilizarse para la desinfección de superficies, para la higiene de manos, pies, uñas y piel (en caso de micosis o infecciones por hongos), también en solución, para la higiene bucal, infecciones gingivales y úlceras. Además es efectivo para el cuidado del acné juvenil, abscesos y forúnculos, eczemas y herpes simplex. Estudios recientes muestran que es efectivo para la dermatitis seborreica, que afecta a las zonas de la piel ricas en sebo, como son la cara y el cuero cabelludo.

123rf Limited©Rudmer Zwerver. Detalle de la flor del árbol del té y cápsula de semillas

Además posee propiedades insecticidas eficaces en el caso de piojos y ácaros, demostradas también científicamente. Finalmente mencionar sus propiedades para prevenir las quemaduras en la piel, utilizándose en cremas y lociones, de aplicación previa a la exposición solar.

Es importante tener ciertas precauciones con su uso. No debe utilizarse directamente puro sobre la piel ya que puede ser irritante. Evitar el contacto con las mucosas, durante su manipulación y mantenerlo siempre fuera del alcance de los niños. ■

COSMÉTICA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Fernando Sánchez Campos, *Socio y co-fundador de Saper, cosmética ecológica fsanchez@saper.es*

Diferencias en un mismo producto cosmético

123rf Limited©Wasana Jaigunta

Es más común de lo que pensamos, cuando se usa cosmética ecológica, que al abrir un producto que utilizamos habitualmente, nos sorprenda que este tenga diferente aroma, textura o color.

La cosmética convencional utiliza ingredientes y perfumes sintéticos que siempre son idénticos, pues se crean en laboratorios, por lo que las variaciones organolépticas no existen en ningún caso.

Además en caso de utilizar ingredientes naturales, suelen ser refinados, es decir que son sometidos a procesos físico-químicos, en los que se les somete a altas temperaturas. El resultado son ingredientes a los que se les ha eliminado gran parte de su aroma, color y sabor, perdiendo al mismo tiempo sus vitaminas y poder antioxidante. La industria realiza este proceso de refinado para que los aceites vegetales no se oxiden o enrancien y duren mucho más tiempo, pero a costa de perder calidad. Además se obtiene mucho más rendimiento de la materia prima, reduciendo sus costes.

La cosmética natural y además ecológica, utiliza ingredientes ecológicos, identificados como tales. Estas materias primas son normalmente de primer prensado en frío, es decir, que no han sufrido ningún tratamiento y por lo tanto contendrán todas sus vitaminas y poder antioxidante intactos. Los ingredientes ecológicos dependen de muchos factores, y por lo tanto cada lote puede variar. Al igual que sucede con las añadas de los buenos vinos o aceites, el color, el aroma y la textura puede variar en cada cosecha.

Esta es una variable importante que afrontan los fabricantes de cosmética natural y ecológica de calidad. Hay ocasiones en las que las cosechas disminuyen debido a la climatología, por lo que los precios aumentan, incluso algunas veces no hay disponibilidad de alguna materia prima, por lo que se paraliza la fabricación de algún producto concreto.

Conclusión

Si al comprar un producto que ya conoces compruebas que tiene distinto aroma, color o textura, lo más normal es que se deba a que se trata de cosmética de alta calidad, que utiliza ingredientes ecológicos de primer prensado, y que por ello pueden variar en cada cosecha, debido a la climatología principalmente.

Lo ideal es buscar los porcentajes de ingredientes ecológicos, en la cosmética que se utiliza, para garantizar su mayor calidad y al mismo tiempo la ausencia de pesticidas en su cultivo. Así además de aportar a la piel todas las vitaminas y propiedades de las materias primas, estaremos ayudando a proteger el medio ambiente. ■

COSMÉTICA

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

Depurar el hígado en primavera

El hígado es uno de los grandes órganos emuntorios de nuestro cuerpo que trabaja sin parar para deshacerse de sustancias tóxicas. Según la Medicina Tradicional China, la primavera es la estación del hígado y es la época del año cuando, de manera natural, se depura y regenera.

Es importante acompañar este proceso con alimentación, hábitos de vida y ayudarnos de plantas hepáticas, especialmente si existen síntomas de congestión hepática. Es esencial dar un respiro al hígado porque si no se pueden ver afectadas algunas de sus múltiples funciones. Por ejemplo, metabolizar las grasas, transformar la glucosa en glucógeno o almacenar el hierro.

¿Cómo sabemos si tenemos el **hígado congestionado o sobrecargado**? Podemos notar un humor inestable y fluctuante con sentimientos de frustración o irritabilidad; astenia o cansancio primaveral; dolor en los costados, opresión torácica o sensación de nudo en el estómago; boca pastosa con sabor amargo; migraña; alergias; malas digestiones (sobre todo de grasas); dolores o trastornos menstruales.

Mejorar los hábitos de vida

Lo primero que tenemos que hacer es **evitar los tóxicos** que pueden seguir sobrecargando el hígado. Es el momento de evitar el alcohol, tabaco y café.

En cuanto a la alimentación, también evitaremos la carne, grasas de mala calidad, fritos, azúcar y procesados. Nos decantaremos por una alimentación rica en vegetales, en especial las de sabor amargo que tienen afinidad por el hígado como la alcachofa, escarola, rúcula, endivia, espárragos o germinados de alfalfa.

También es importante la **gestión de las emociones y el estrés**. Según la MTC, el bloqueo de las emociones como la frustración o la rabia causa congestión hepática. Por lo tanto, es importante liberar esa rabia expresándola con palabras o incluso gritando.

Por otra parte, podemos dar un impulso a nuestro hígado con plantas que nos ayudarán a desintoxicarlo, protegerlo y regenerarlo.

Cardo mariano

El cardo mariano es una de las plantas más conocidas en relación a la salud hepática. Además de tener acción colerética (estimula la producción de bilis) y colagoga (impulso para segregar la bilis) lo que la hace tan potente es la silimarina.

La **silimarina** es el principio activo del cardo mariano que protege las células hepáticas de la infección, reduce la inflamación y lo que la hace tan especial es que favorece la **regeneración de las células hepáticas**.

123rf Limited©Dmitriy Syechin. Silybum marianum (Cardo mariano). Plantas medicinales

Para garantizar la acción de la silimarina tenemos que escoger el formato en comprimidos o extracto de hierba seca encapsulada. Las infusiones de cardo mariano tienen efecto colerético y colagogo que nos servirá de mantenimiento, pero en las hojas infusionadas no tendremos los beneficios de la silimarina.

Suplementos

Existen muchas otras plantas que nos pueden ayudar a depurar el hígado. Las podemos encontrar en diferentes presentaciones o en combinaciones de varias plantas:

- **Alcachofera**: contiene cinarina, que actúa como protector y regenerante del hígado.
- **Boldo**: es una planta hepatoprotectora, colerética, colagoga y antiinflamatoria.
- **Desmodium**: acción colerética, colagoga. Útil en hepatitis por sus propiedades antiinfecciosas.
- **Diente de león**: favorece el flujo biliar y actúa como protector hepático.
- **Genciana**: aumenta la producción de bilis y favorece las digestiones.
- **Rábano negro**: acción colerética y colagoga.
- **Sol de oro**: hepatoprotetora y ligeramente hipocolesterolemiante.

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

HIGIENE FEMENINA

LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor, comunicacion@bioecoactual.com*

Entrevista a Daniel Valls, presidente del CCPAE

¿Cuáles son los próximos proyectos y objetivos del CCPAE?

Dentro de la mejora continua de los servicios de certificación ecológica en Cataluña, estamos desarrollando una nueva aplicación de gestión que nos permitirá reducir los tiempos para generar los certificados y las autorizaciones de los operadores. Además, en el ámbito institucional, tendremos que poner en marcha el futuro marco legal de la producción ecológica en Cataluña, es decir el Decreto de funcionamiento del CCPAE, para adaptarlo a la realidad del momento. Por otro lado, y esto es clave, vamos a participar en los debates para el redactado de las nuevas normas europeas de producción, etiquetado y control, que entraran en vigor en 2021.

6,12 de cada 10€ de consumo "bio" van a parar ya a hipermercados, supermercados y canal discount. ¿Qué opinas al respecto?

En el consumo de alimentos ecológicos aún estamos muy lejos del desarrollo de países como Alemania, Austria o Dinamarca. En los últimos dos o tres años el sector minorista está cambiando muy deprisa, fenómeno que está ocurriendo en otros países. Desde el CCPAE trabajamos para que las normas se cumplan en toda la cadena, desde el productor hasta el minorista, sea quien sea el operador, ya que ésta es la garantía que tiene el consumidor y debemos conservar y aumentar su confianza en la certificación de productos bio.

¿Cómo impregnar al nuevo consumidor bio de los valores y filosofía ecológicos desde la administración?

Siempre reclamamos desde el sector ecológico más campañas institucionales pero sobretodo hay una cuestión fundamental, que es la introducción de los alimentos bio en los comedores públicos: en escuelas, hospitales, cárceles, etc. Los poderes públicos deberían regular en ese sentido, marcando un porcentaje obligatorio o premiando a quien apueste por los productos ecológicos.

Durante 2018, el CCPAE llevará a cabo 3.541 inspecciones de seguimiento de la certificación, un 9,16% más que la previsión de 2017. ¿Cómo son de importantes las inspecciones en la garantía para el consumidor del sello de certificación ecológica?

La inspección es la columna vertebral de la certificación ecológica. Ésa es la tarea del CCPAE en un 90 por ciento. Cada empresa recibe como mínimo un control oficial anual para verificar el cumplimiento de la normativa europea, y así poder renovar su certificado. Realizamos analíticas de productos, control documental exhaustivo, ejercicios de trazabilidad, además hay inspecciones adicionales aleatorias... Podríamos decir que el control al que se somete a un alimento ecológico es una de las mayores garantías existentes en el mercado agroalimentario para que

el consumidor encuentre un producto de calidad, respetuoso con la salud y el medio ambiente.

Agroecología y economía del bien común deben ir de la mano. ¿Es posible con España en el Nº 1 de consumo de pesticidas en Europa?

España es el primer país en producción ecológica de Europa, pero también es cierto que es el primero en uso de pesticidas o el que más hectáreas de transgénicos tiene de la zona de la Unión. Son dos modelos de agricultura antagónicos y con dificultades evidentes para convivir entre ellos, ya que es habitual el perjuicio para los agricultores ecológicos. Por lo tanto, pedimos al gobierno español una solución ante estas evidentes contradicciones y desde nuestra posición lo que pedimos es que se fomente y proteja las producciones responsables y sostenibles como la ecológica, regulando en su favor. ■

ALIMENTACIÓN