BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 79

JUNY 2020

"L'essencial és invisible als ulls" ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY *(El Petit Príncep)*

ALIMENTACIÓ / TENDÈNCIES

El boom de les proteïnes vegetals Pàg. 4

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Etiquetatge dels aliments, informació obligatòria als consumidors (II) Pàg. 12

SALUT I COMPLEMENTS

Bacteris intel·ligents, salut digestiva i immunitat Pàg. 28

L'ENTREVISTA

David Quammen, periodista i escriptor Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Producció agroalimentària post COVID-19

un nou model alimentari?

123rf Limited©Andrei Metelev

ALIMENTACIÓ

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 53.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña, Pleneat 100% Organic Food**; León: **Natimel**; 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**

COL·LABORADORS
Núria Arranz, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Neus Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Juana Labrador Moreno, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Victoria Moradell, Ángeles Parra, Paula Mª Pérez Blanco, Pilar Rodrigáñez, Jaume Rosselló, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Roberto San Antonio-Abad

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

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

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

Producció agroalimentària post COVID-19, un nou model alimentari?

L'aparició del SARS-CoV-2, que és com es diu el virus que causa la malaltia que coneixem com Covid-19, ha sacsejat el nostre mon, la nostra salut i la nostra economia. Encara és molt aviat per saber com serà el després, la nova normalitat que quedarà, perquè seguim immersos en aquesta situació i la resolució encara està lluny. L'ona expansiva de la pandèmia encara no ens ha colpejat amb tota la seva força.

123rf Limited©Mariia Boiko. Agricultor realitzant la preparació de terra per a la sembra de la patata

Tots estem aprenent moltes coses, ningú n'és indiferent ni en quedarà indemne. Començant, és clar, per totes les persones que malauradament no ho hauran pogut superar, així com les seves famílies i persones estimades, i també el col·lectiu sanitari i residencial, fins a un llarg etcètera. I aquest aprenentatge apunta cap a la nostra fragilitat, tant personal com social.

Les conseqüències sobre la salut són la punta d'un iceberg que amaga una tragèdia econòmica i social de dimensions desconegudes. El nostre model econòmic basat en la globalització i l'especialització de les produccions, en el moviment de productes i persones, ha resultat molt fràgil en aquesta situació. D'aquí la ferotge disjuntiva entre confinament i aturada total o manteniment de l'activitat.

La població, despullada de vida social, moviment i consumisme, hem quedat abocats a las coses bàsiques, com anar a comprar aliments, cuinar i, qui en tingui, treballar, conviure estretament amb la família i passejar el gos. Ningú podrà oblidar la visió de les prestatgeries buides en les botigues d'alimentació, els primers dies de confinament, tota una sotragada per a una societat opulenta i consumista com la nostra.

Per sort, el subministrament alimentari no s'ha trencat, i després de setmanes de confinament, hem passat d'emmagatzemar paper de vàter a fer pa, pastissos i magdalenes. Hem recordat o simplement descobert la gran importància de que no falti el menjar. I mentre moltes persones han menjat en excés, tants dies d'inactivitat tancats a casa, altres han tingut problemes per trobar-ne, aquells menys afortunats que mal-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

123rf Limited©123branex

den pels carrers sense accés al més imprescindible.

En aquests temps de limitació i tancament, la pagesia s'ha mantingut activa. Els conreus i el bestiar no poden aturar-se, tampoc la producció i el subministrament d'aliments. Però aquesta situació ha fet aflorar moltes de les febleses del sector productiu, especialment d'aquelles empreses més petites i especialitzades. Tots aquells que comercialitzaven pel canal HORECA (hotels, restauració i cafeteries) o a empreses de càtering, han vist minvar, o fins i tot interrompre, les seves vendes, i s'han trobat amb grans dificultats a l'hora d'intentar reorientar-les.

El tancament d'hotels, restaurants, cafeteries i menjadors col·lectius suposa un gran canvi pel negoci alimentari, un canvi que no es podrà revertir a curt termini i davant del qual s'hauran de produir reestructuracions profundes, tant en el model de negoci d'aquests establiments com en la seva cadena de subministrament.

La nostra pagesia es troba davant d'un gran repte, un més. Des de fa molts anys assistim a la desaparició de la pagesia. El principal motiu deriva de la possibilitat d'importar productes alimentaris a baix preu procedents d'altres zones, el que ha deixat fora del mercat a moltes explotacions agràries dels països rics, especialment les més petites, de base familiar. Això ha portat al declivi de la pagesia, que resisteix a dures penes, en part gràcies als subsidis agraris que reben dels pressupostos públics. Les empreses que queden s'han hagut d'especialitzar molt, en part a causa de les pròpies condicions imposades pels ajuts, i han perdut diversitat i resiliència per afrontar situacions com les plantejades per l'emergència climàtica i, ara, els efectes d'aquesta pandèmia.

El model actual de la globalització es basa en aquestes dues estratègies, **per una banda trobem una producció bàsica molt barata procedent de països pobres i desregulats, amb poques garanties ambientals, laborals i socials, mentre que per l'altra hi ha una producció molt especialitzada i tecnificada, on tot o part del procés es produeix en països rics o en vies de desenvolupament.** El sector alimentari també s'ajusta a aquest model. Un model que requereix molta energia barata, generalment no renovable, i d'unes activitats que generen un gran impacte ambiental, amb productes circulant d'un cantó a l'altre del planeta.

L'emergència climàtica, i ara aquesta pandèmia, ens mostren clarament que aquest sistema no és sostenible ni permet donar resposta als reptes plantejats. Resulta curiós com la por al Covid-19 ha aconseguit aturar o alentir el mon fins a nivells increïbles, perquè ens afecta aquí i ara, mentre que davant l'emergència climàtica no s'està fent allò necessari, malgrat ens hi juguem la nostra supervivència.

De fet, els efectes terribles de la destrucció dels habitats naturals i un model d'agricultura centrat en generar matèries primeres per el mercat, per comptes d'aliments per a la població, es pot relacionar amb l'expansió de certs virus, com ara l'Ebola. Els científics especialitzats amb els virus porten més de deu anys alertant sobre noves malalties a conseqüència de la desforestació global.

És ingenu pensar que les grans corporacions que governen el sistema alimentari global impulsaran canvis cap a un model més local i sostenible. Com hem pogut comprovar, el sistema sanitari només s'ha reforçat quan ja era tard i per evitar un desastre més gran. Així doncs, els canvis han de venir d'altres bandes. Han de venir de polítiques i polítics valents, d'una unió efectiva dels productors, per millorar la seva capacitat de resposta i guanyar sobirania en la cadena alimentaria, i, especialment, han de venir dels **consumidors, amb la nostra opció de compra**, que és l'eina més poderosa en un món dominat pel capitalisme. ■

> L'emergència climàtica, i ara aquesta pandèmia, ens mostren clarament que aquest sistema no és sostenible ni permet donar resposta als reptes plantejats

EL PRODUCTE DEL MES

Vital Balance de Açaí, Maduixa i Plàtan, de Sol Natural

Un Mix de Superfoods ideal per a preparar un esmorzar saludable replet d'antioxidants i greixos saludables que t'aportaran l'energia que necessites per a afrontar el teu dia amb vitalitat.

Gràcies al poder antioxidant de les baies de açaí i les maduixes, ajudaràs el teu organisme a combatre els radicals lliures i a enfortir el teu sistema immunològic. A més, les llavors de xia i les llavors de lli marró, riques en Omega 3 i fibra, ajuden a protegir la teva salut cardiovascular i tenen un efecte antiinflamatori.

- Sense gluten
- Vegà

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per

MASTER ORGANIC
Revista de novedades y tendencias para el profesional
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ / TENDÈNCIES

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crifersan@gmail.com

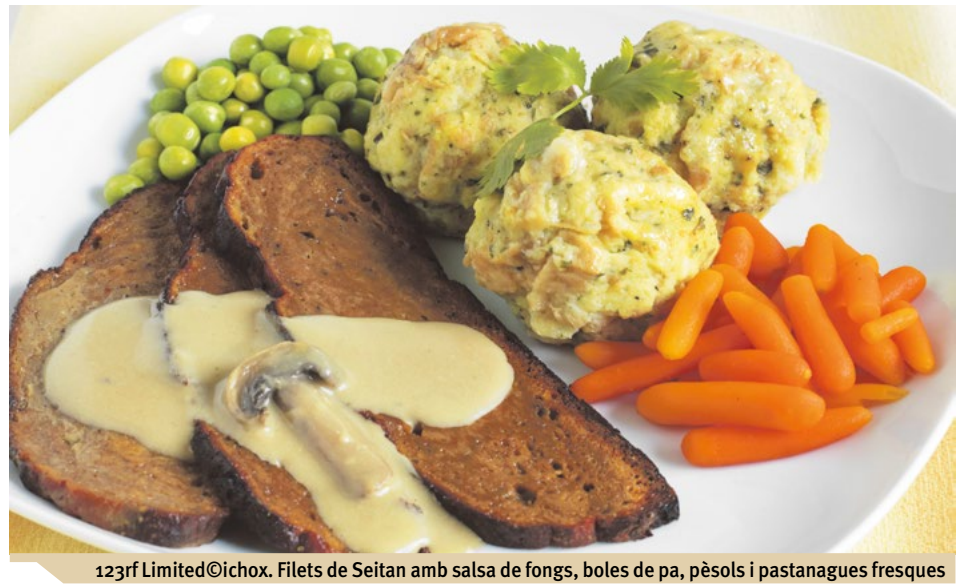
El boom de les proteïnes vegetals

Les proteïnes vegetals estan en expansió com a resultat de l'augment de vegetarians i vegans, i en general perquè cada vegada més persones creuen que som el que mengem i que les nostres decisions alimentàries tenen conseqüències per a la nostra salut, la resta dels animals i el planeta.

"Estem vivint un moment molt interessant, perquè les persones cada vegada estan més conscienciades de que la salut comença per l'alimentació. Per tant, els seus hàbits alimentaris estan canviant molt i estan més obertes a incorporar productes, receptes i dietes amb més ingredients vegetals. Fins i tot a reduir el consum de carn i altres tipus de productes que fins ara tenien una presència molt important en la seva forma d'entendre l'alimentació". Les proteïnes vegetals juguen un paper fonamental en el nou paradigma del consumidor. Ja no són una alternativa, sinó més aviat una nova realitat que, lluny d'haver-se convertit en una moda, "s'ha consolidat com una tendència sòlida i amb un recorregut enorme", expliquen a Bio Eco Actual des de Biográ-Sorribas, empresa pionera en alimentació saludable i ecològica, els orígens de la qual es remunten a l'empresa familiar Sorribas, fundada fa més de 100 anys a Barcelona.

A la fi de 2018 un informe de la Comissió Europea manifestava el "potencial econòmic i ambiental" de les proteïnes vegetals a la Unió Europea en els sectors d'aliments i pinsos, impulsat per la demanda de consumidor. Per afavorir la seva producció, el treball proposa donar suport al seu cultiu mitjançant la PAC i promoure els beneficis d'aquest tipus de productes per a la salut i el medi ambient.

A Europa hi ha una gran demanda de proteïnes vegetals: uns 27 milions de tones de proteïna crua entre 2016-2017 i la taxa d'autosuficiència varia segons la font (el 79% per a la colza i 5% per a la soja, per exemple). Com a conseqüència, la UE importa anualment al voltant de 17 milions de tones de proteïna crua, de les quals 13 milions són de soja.



123rf Limited©ichox. Filets de Seitan amb salsa de fongs, boles de pa, pèsols i pastanagues fresques

D'altra banda, el cultiu de proteïnes vegetals creix a la UE: l'àrea destinada a la soja s'ha duplicat a gairebé un milió d'hectàrees des de la reforma de la PAC del 2013. De la mateixa manera, en el cas dels llegums (pèsols, faves, llenties i cigrons), la producció gairebé s'ha triplicat des de 2013.

"Tot i que la majoria de les proteïnes vegetals es segueix destinant a alimentar el bestiar (93%), el mercat de proteïnes vegetals ha experimentat una considerable segmentació, amb una creixent demanda en els sectors d'aliments i aliments d'alt valor. "El mercat d'aliments per proteïnes vegetals està experimentant un creixement de dos dígits, impulsat per la demanda d'alternatives a la carn i als làctics", desgrana l'informe.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

"La demanda augmenta, però també l'exigència. Per tant, augmenta la demanda de burgers vegetals i plats preparats saludables, però també l'exigència del consumidor que cerca productes nous que compleixin amb les seves exigències nutricionals però que, alhora, sorprenguin al seu paladar. I això suposa un repte constant per al sector", afirmen a Biográ-Sorribas.

Vegetalia, empresa fundada el 1986 que elabora proteïna vegetal ecològica explica: "La producció de proteïna vegetal ha augmentat un 13% en l'últim any. El major creixement ha estat en les categories bàsiques (tofu, seitan i tempeh) amb increments per sobre del 14% i bastant més en el cas del tempeh".

"En els últims anys el mercat de les proteïnes vegetals ha experimentat un increment de demanda i oferta molt important, però sobretot ha augmentat l'oferta de productes que no són ecològics. Per Vegetalia, tan important com l'elaboració de proteïna vegetal és la certificació ecològica. Els aliments vegetarians i vegans ens permeten una alimentació més respectuosa amb la vida animal i el medi ambient, però aquest respecte també passa per evitar l'ús de fertilitzants, pesticides i altres substàncies químiques que acaben contaminant i perjudicant el nostre entorn i, ara per ara, la certificació ecològica dels aliments és la millor garantia que tenim", afegeixen.

123rf Limited©Elena Veselova. Tofu fregit amb sèsam a la graella

S'estima que el mercat de proteïnes d'origen vegetal haurà representat un valor de 18.500 milions de dòlars l'any 2019 i arribarà a un valor de 40.600 milions de dòlars per al 2025, segons dades de la plataforma d'investigació de mercat MarketsandMarkets.

"Veiem un sector amb un creixement molt dinàmic en què l'oferta s'ampliarà i es diversificarà cada vegada més. I tot gràcies a la demanda, una demanda que exigeix productes respectuosos amb els ingredients, les elaboracions i el sabor. Per la nostra banda, estem convençuts que certificant l'origen dels nostres productes, com ja ho estem fent amb Biográ, i elaborant receptes a baixa temperatura amb Obrador Sorribas, podem respondre a aquests consumidors que volen menjar sa sense renunciar a totes les coses bones de menjar", diuen des de Biográ-Sorribas.

El mercat de les proteïnes vegetals ha resultat ser atractiu fins i tot per a les empreses càrnies que no volen quedar-se fora del joc. Aquestes inclouen a multinacionals com Tyson Foods, Cargill i Campofrío que ja ofereixen productes alternatius a la carn. Altres companyies com Nestlé i Unilever també han llançat productes vegans. I així el tauler es complica per a les empreses més petites.

"Les alternatives a la carn estan augmentant de forma important i també l'alimentació ecològica, amb la qual cosa pensem que tenim els coneixements i els productes que ens poden facilitar seguir creixent. També és cert que no tenim els recursos econòmics per invertir en publicitat i comunicació com altres grans empreses que elaboren alternatives vegetals. Per això serà important encertar amb la innovació", conclouen a Vegetalia. ■

ALIMENTACIÓ

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com | miriam@mipediatravegetariano.com

Arsènic en l'arròs: hauríem de deixar de menjar arròs?

En els últims anys cada vegada se sent parlar més de l'arsènic i gairebé sempre, associat a l'arròs. Semblaria que l'arròs conté arsènic de forma natural, és així? S'ha convertit l'arròs en un aliment perillós?

Què és l'arsènic?

L'arsènic és un metall pesat, tòxic per a l'ésser humà, especialment en la seva forma inorgànica. L'arsènic inorgànic és un producte de l'activitat industrial, des d'on arriba fins a l'aigua de beguda i fins a les aigües subterrànies i de cultiu, sent absorbit per moltes plantes durant el seu creixement.

Encara que tot el planeta està ja contaminat amb arsènic, són algunes regions, principalment Sud-est asiàtic i Sud-Amèrica, on l'aigua de consum té més arsènic i on els efectes indesitjables de l'exposició a l'arsènic són més evidents.

L'exposició crònica a l'arsènic pot produir problemes a nivell digestiu, renal i cardiovascular. L'arsènic és un carcinogen i augmenta el risc de patir càncer de pulmó, bufeta i pell.

123rf Limited©katrinshine

Per què en l'arròs?

L'arròs, al créixer en aiguamolls, és més vulnerable i concentra més arsènic que altres cereals. No obstant això, a Espanya el consum d'arròs és relativament baix, la nostra principal font d'exposició a l'arsènic no és l'arròs, sinó els productes processats elaborats amb cereals en general, a més de l'aigua i els productes lactis.

És millor deixar de consumir arròs?

No. Consumir arròs 2-3 vegades per setmana no incrementarà significativament la nostra exposició a l'arsènic; el perill real el tenen les persones que viuen en regions amb aigües molt contaminades i on l'arròs és l'aliment principal d'una dieta molt poc variada. Per reduir al màxim la teva exposició a l'arsènic sense renunciar a les propietats de l'arròs, segueix aquests consells:

- Menja arròs sencer, integral i de cultiu ecològic, 2-3 vegades per setmana.
- Evita productes elaborats amb derivats de l'arròs, com el xarop, la farina, el segó o la llet d'arròs. No tenen les propietats nutricionals de l'arròs sencer i poden ser substituïts per aliments similars.
- Renta bé l'arròs amb aigua a raig abans de coure-l i si pots, cou en un volum d'aigua major i escorre'l i esbaldeix-lo de nou després de la cocció.
- No donis als nens petits farinetes de cereals que portin farina d'arròs. El millor cereal per al nadó petit és la civada, i més endavant el blat o l'espelta. Quan comencin a menjar arròs, que sigui en forma de gra sencer cuit, 2-3 vegades per setmana igual que els adults. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

REDUCE PLÁSTICOS
ECO Y SOCIAL AUTÉNTICO desde 1990
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Mentre gaudeixes dels nostres productes
estàs formant part d'un projecte amb
conciència
Cantero de Letur
Consciència ecològica:
Per a nosaltres la producció ecològica no és una moda.
Som els pioners a Espanya. Produïm exclusivament
lactis ecològics des de 1990.
Cantero de Letur
YOGUR
ECOLÓGICO DE CABRA
CON FRESAS
CON MANGO Y VAINILLA
CON ARÁNDANOS
www.elcanterodeletur.com

NUTRICIÓ INFANTIL

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Expert universitari en Nutrició i Dietètica*

Esmorzars i berenars creatius amb fruita

Quan som pares ens preocupem, en general, que els àpats principals dels nostres fills siguin complets i nutritius. De vegades arribem a obsessionar-nos amb que s'acabin el plat, sense pensar que en moltes ocasions, el més normal és que els nens facin més àpats, però menys copiosos, repartits al llarg del dia.

La fruita de per si, és un aliment amb sucre, dolç i deliciós, pel que és perfecte per al paladar d'un nen, i d'un adult. Encara que si el més habitual és consumir rebosteria i pastisseria industrial aquest paladar necessitarà una mica d'adaptació.

Ser creatius i presentar de manera atractiva la fruita seran la clau perquè entri pel ulls i no produeixi rebuig.

©Estela Nieto

Algunes idees per incloure fruita a esmorzars i berenars poden ser:

1. **Smoothies:** Prendre un bon batut és un plaer assegurat. Per aconseguir una consistència cremosa utilitza plàtan o mango. Afegeix alguna altra fruita que vulguis, maduixes, poma, pera o fins i tot papaia aportaran sabor, i una mica de iogurt, la llet que acostumes a consumir, suc de taronja o una mica d'aigua farà que el teu batut sigui una delícia. Pots incloure també una mica de verdura, fulles d'espinacs o kale, no modificaran el gust, només el color.

2. **Fruita cuinada:** Una compota de poma o pera són idees molt senzilles, que amb un toc de canyella o vainilla poden completar un esmorzar fantàstic. També pots cuinar-les al forn i tenir-ne per diverses ocasions, a la nevera es conservarà perfecta uns quants dies. Prova a cuinar uns minuts unes rodanxes de poma, plàtan o pinya en una paella amb unes gotes d'oli de coco. Afegeix aquesta fruita sobre un porridge de civada amb llet de soja i tindràs un plat complet.

3. **Formats divertits:** Broquetes de fruita tallada amb motlles de pasta o galetes faran que els nens es motivin més a menjar-les, no oblidem que el joc també és la seva forma d'expressar-se, aprofitem-ho.

4. **Gelatines de fruita:** Usant l'alga agar agar bullida en suc de poma aconseguirem una gelatina 100% vegetal. Dins d'aquesta gelatina podrem incloure trossets de fruita, l'efecte visual és d'allò més atractiu.

5. No oblidem que la fruita és la millor opció ***take away***: Es conserva fenomenal, fins i tot podrem portar-la tallada amb unes gotes de llimona per evitar que s'oxidi. Si no pots portar la teva pròpia fruita, per durada del viatge, pots recórrer a opcions comercials com purés de fruita o smoothies com els de Holle, per exemple, ja que no contenen sucre . ■

ALIMENTACIÓ I SNACKS SALUDABLES PER A NENS

Els millors snacks i alimentació per a nens, a les botigues especialitzades, amb els productes Holle Baby Food, www.holle.es. Distribució: Cal Valls, www.calvalls.com

ALIMENTACIÓ

Pilar Rodrigáñez,
Tècnica Superior en Dietètica | rrpilar.bcn@gmail.com

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Per què hi ha tanta intolerància al blat?

Segurament no en la mateixa mida, però gairebé totes les persones senten un alleujament quan deixen de consumir blat per un temps. Quin és el problema del blat? Hi ha alguna manera de substituir-lo?

Més enllà del gluten

El gluten és un grup de proteïnes que el nostre organisme no aconsegueix digerir correctament. És per això que algunes fraccions arriben a l'intestí amb un gran pes molecular, el que desencadena una cascada d'esdeveniments perjudicials: inflamació de la mucosa intestinal, separació dels enteròcits (que són les cèl·lules de l'intestí) i activació del sistema immunitari.

En el cas del blat, a més de ser un cereal amb un alt contingut en gluten -i això el fa problemàtic- hi ha un segon motiu molt contundent per entendre per què el nostre organisme hi respon tan malament.

En els anys 60, la indústria alimentària va començar a modificar l'estructura del gra per fer-lo més rendible. Una d'aquestes modificacions ha estat la d'afegir-li encara més gluten, però, en general totes les estructures de les seves proteïnes s'han vist alterades, sense donar-nos temps a adaptar els nostres enzims digestius per poder gestionar-ho.

A més, el blat modern conté altres substàncies perjudicials. D'una banda, les lectines, que augmenten la permeabilitat intestinal i generen una resposta immunitària inflamatòria. D'altra banda, els inhibidors de amilases i proteases, que el fan molt indigest. I, encara més, **el blat actual sol estar ruixat amb glifosat** (en gairebé qualsevol part de món, no només als Estats Units o Amèrica Llatina), un herbicida d'ampli espectre que, entre altres mals, podria ser cancerigen.

I ara, com preparo les meves receptes?

El blat modern és summament utilitzat en la cuina per la seva capacitat per donar esponjositat i elasticitat a qualsevol massa. Això es deu fonamentalment al gluten que conté.

Hi ha, afortunadament, algunes alternatives al blat que, sense renunciar massa a les seves avantatges culinàries, resulten molt més convenients per a la salut.

L'exemple més clar és el de **l'espelta**, que en realitat és també un tipus de blat, però té com a gran diferència la de ser una varietat més antiga i, per tant, menys manipulada. Això marca una gran diferència entre els dos tipus de cereals i la prova és que hi ha molta gent que no tolera el blat comú però sí l'espelta.

123rf Limited©Gabriella Piccolo. Amanida d'espelta amb ruca i pebrots

L'espelta té, a més, altres avantatges respecte al blat comú: el seu valor nutricional és més gran, respecte a la seva composició en aminoàcids, minerals (l'espelta conté més grans valors de magnesi, ferro, coure i zinc, per exemple), vitamines (principalment B , E i A), però també en relació al seu contingut en fibra, molt més interessant per a la salut intestinal.

De tots els tipus d'espelta, la petita o menor (*Triticum monococcum*) és la millor opció, ja que és la que menys modificacions ha patit i, per tant, a la que el nostre sistema digestiu està més adaptat. Aquest tipus de gra té menys gliadines, menys inhibidors de amilasa tripsina i menys capacitat al·lergènica.

Sempre integral i ecològica

També hi ha altres cereals i pseudocereals sense gluten que val la pena incorporar a les nostres cuines, encara que requereixen una mica més de pràctica, ja que s'enganxen menys fàcilment i no aconsegueixen tanta esponjositat, al menys no tan fàcilment com el blat comú o l'espelta.

Un últim apunt molt important és que, quan comprem cereals o derivats, hem de procurar que siguin **integrals**, per poder beneficiar-nos dels seus micronutrients i la seva fibra i, si és possible, de **producció ecològica**. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, bioleg

Aliments rics en magnesi: en forma, sa i ple d'energia

El magnesi és un mineral essencial que necessitem consumir en una quantitat relativament alta per a tenir un bon funcionament de l'organisme. La dosi diària en adults oscil·la entre els 310 i 400 mil·ligrams en funció del sexe. El cos absorbeix entre el 30 i el 40 per cent del magnesi que s'ingereix a través dels aliments, de manera que una dieta variada i equilibrada aporta la quantitat de magnesi suficient per cobrir les necessitats vitals diàries. Entre les seves funcions està produir energia, regular el sucre en la sang i les reaccions químiques en el cos, exercint funció notable en més de 300 reaccions enzimàtiques en l'organisme.

El magnesi és indispensable per mantenir nivells adequats d'altres minerals fonamentals com el calci, el potassi i el zinc. Garanteix el correcte funcionament dels ronyons, sent indispensable per al bon desenvolupament d'ossos i dents. Millora la salut del cor, reduint el risc de patir un atac cardíac i accidents cerebrovasculars. És vital per al correcte desenvolupament de la funció muscular i la nerviosa, permet regular la pressió arterial i manté un sistema immunològic fort. Prevé de malalties cròniques com la diabetis de tipus 2 i l'Alzheimer, és eficaç enfront de les migranyes i millora els trastorns d'ansietat i depressió.

El magnesi és molt abundant en els aliments que tenim a la nostra disposició i el trobem en vegetals de fulla verda com espinacs i col arrissada; en fruita, sent molt abundant en el plàtan i en l'alvocat; en nous i llavors; en llegums com cigrons, llenties i mongetes; en pèsols, bròquil, col, mongetes tendres, carxofes, gingebre i cols de Brussel·les; en grans integrals; en cacau i els seus derivats; carbassa, tofu, soja, germen de blat, tubercles, iogurt i quefir.

La quantitat de magnesi en 100 gr. d'espinacs és 54 mg, en alvocat és de 29 mg, la nou en te 130 mg, les ametlles 270 mg, les llavors de lli 392 mg, les de gira-sol 325 mg, en llegums com cigrons, mongetes o llenties és de 120-140 mg, en el bròquil 21 mg, la carxofa 60 mg, el gingebre 43 mg, la civada conté 177 mg, el cacau 499 mg, la xocolata negra 146 mg, el tofu 30 mg, la soja 280 mg , el germen de blat 250 mg, iogurt i quefir contenen 15 mg.

Podem obtenir la dosi diària de magnesi a través d'una dieta rica en aliments vegetals. El magnesi et farà sentir en forma, sa i ple d'energia. ■

FIRES

PREMIUM — ORIGINAL — ORGANIC

Matcha és el te verd més rar, preciós i refinat del Japó. Mereix l'etiqueta de rei de tots els tes verds. Els **tes Matcha de Biotona** es produeixen exclusivament a partir de fulles joves de te fresc (Tencha). Durant un període de 3 a 5 setmanes abans de la collita, les plantes de te estan cobertes en un 90% amb tela per posar-les a l'ombra. Les seves fulles es recullen manualment durant una primera collita a principis de maig. Després d'un procés de cocció al vapor, el Tencha s'asseca i es mol de manera tradicional segons el tipus de Matcha.

Extra premium MATCHA	Premium MATCHA	Beginner's MATCHA & MATCHA caps
Umami, dolç i suau	↔	Amarg
Verd primaveral	↔	Verd oliva
Molts aminoàcids (ex. L-teanina)	↔	Menys aminoàcids (ex.: L-theanina)
Molta teïna	↔	Menys teïna
Menys polifenols	↔	Molts polifenols
Menys catequines	↔	Moltes catequines
Menys EGCG	↔	Molts EGCG
ORAC ++	↔	ORAC +++

COMPONENTS PRINCIPALS

- ✓ Polifenols, principalment catequines com epicatequina, galat de epicatequina, epigalocatequina i el principal, galat de epigalocatequina (EGCG).
- ✓ Proteïnes i aminoàcids, com teanina, àcid glutamínic, triptòfan, arginina, lisina.
- ✓ Bases xàntiques, com teïna, teobromina i teofil·lina.
- ✓ Vitamines (vitamina B, C i E), minerals (calci, magnesi, ferro...) i oligoelements (coure, zinc, manganès...).
- ✓ Clorofil·la i carotenoides.

PROPIETATS PRINCIPALS

- ✓ Estimula la combustió de greix i l'eliminació d'aigua per ajudar a controlar el pes.
- ✓ Enforteix la immunitat natural.
- ✓ Protegeix les cèl·lules dels atacs de radicals lliures.
- ✓ Dóna suport a la circulació i la vitalitat general.

També seleccionem 6 tipus diferents de te verd

☘ 100% purs ☘ Certificats biològics ☘ Certificats Vegan® ☘ Sense gluten ni colesterol ☘ Sense conservants, additius, potenciadors de sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

www.biotona.es — Biotona.es — Biotona Spain

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Núria Arranz,
Enginyera tècnica industrial, Tecnòloga d'aliments

Laura I. Arranz,
Farmacèutica - Nutricionista

www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Etiquetatge dels aliments, informació obligatòria als consumidors (II)

Què vol dir que un aliment estigui envasat en atmosfera protectora o que se'ns adverteixi que el consum excessiu d'un producte pugui tenir efectes laxants? En les etiquetes dels aliments, a més de la informació obligatòria comuna com la llista d'ingredients, l'etiquetatge nutricional, la data de caducitat, etc., hi ha altres missatges que són obligatoris en alguns casos. Saber a què es refereixen aquests missatges ens ajuda a entendre millor el que comprem i decidir si ens convé, o no.

Quines mencions particulars podem llegir en algunes etiquetes?

- ***«envasat en atmosfera protectora»:*** ho veurem en aliments als quals se'ls ha aplicat una tecnologia en el procés d'envasat per reduir l'aire atmosfèric, especialment l'oxigen, i incorporar altres gasos que ajuden a la conservació del producte. És important saber-ho doncs, un cop obert l'envàs, l'aliment es farà malbé més ràpidament. S'utilitza en vegetals de quarta gamma (aquells que ja estan preparats per al seu consum), en aliments carnis, embotits llescats, etc.

- ***«amb edulcorant (s)»:*** acompanyant a la denominació de l'aliment: s'ha d'indicar així en aliments que tenen en la seva formulació edulcorants afegits, per exemple, caramels sabor mel amb edulcorants o iogurt amb edulcorants. És una manera més directa d'informar el consumidor que aquest producte porta aquest tipus d'additius, encara que també els veurem esmentats a la llista d'ingredients.

- ***«amb sucre (s) i edulcorant (s)»:*** és obligatori indicar-ho així si el producte conté tant sucres afegits com edulcorants. Això pot ser així en aliments en què es vulgui disminuir la quantitat de sucres afegits i per a això s'afegeix una certa quantitat d'edulcorants. La intenció d'aquest missatge és que estiguem ben informats que el producte incorpora les dues coses.

123rf Limited©vaitekune

- ***«conté aspartam (una font de fenilalanina)»:*** està en l'etiqueta quan el producte conté aspartam o sal d'aspartam-acesulfam i estiguin en la llista d'ingredients només amb el seu número E, de manera que al consumidor li resulti difícil saber si té aquests edulcorants. Si a la llista d'ingredients estan esmentats amb el seu nom, trobarem tan sols la menció «conté una font de fenilalanina». Aquest missatge és molt important per a qui pateix una malaltia congènita anomenada fenilcetonúria ja que el seu organisme no pot descompondre la fenilalanina que s'acumula en el cos i pot produir danys en el sistema nerviós i cervell.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- *«un consum excessiu pot produir efectes laxants»:* aquesta estranya menció és obligatòria per a aliments amb més d'un 10% d'un tipus d'edulcorants anomenats polialcohols o poliols. Els polialcohols són el eritritol, maltitol, manitol, sorbitol i xilitol, i s'utilitzen en productes dolços sense sucres afegits com galetes, caramels, barretes dietètiques, xiclets. I aquests poliols consumits en excés provoquen efectes laxants per un efecte d'acumulació d'aigua a l'intestí.

- *«conté regalèssia: les persones que pateixin hipertensió han d'evitar un consum excessiu»:* just després de la llista d'ingredients: el trobarem en dolços que continguin com aroma o bé l'àcid glicirízic o la seva sal d'amoni o la regalèssia en una concentració igual o superior a 4g / kg de producte i també en begudes que tinguin 50 mg / ho més o 300mg / el més en el cas de begudes amb més d'un 1,2% volum d'alcohol. La regalèssia i els seus components pugen la tensió arterial.

- *«Contingut elevat de cafeïna: No recomanat per a nens ni dones embarassades o en període de lactància»:* en el mateix camp visual que la denominació de producte: hem de trobar aquesta informació, juntament amb la quantitat de cafeïna que conté, en begudes amb cafeïna en proporció superior a 150 mg / l, excepte en aquelles begudes fabricades a base de cafè o te en què aquests components ja estan indicats com a tal. Aquesta indicació és important per a begudes amb ingredients que no són el cafè o el te i que tenen cafeïna en quantitat important, per exemple, el guaranà o el mate.

- *«Conté cafeïna. No recomanat per a nens ni dones embarassades »:* en productes que no siguin begudes als quals se'ls hagi afegit cafeïna (per millorar l'estat d'alerta, el rendiment...). Cal indicar el contingut de cafeïna del producte i si es tracta d'un complement alimentari, cal indicar la quantitat de cafeïna per dosi diària recomanada. Convé no perdre de vista que un cafè sol aportar uns 50 mg de cafeïna.

- *«Amb esterols vegetals afegits» o «Amb estanols vegetals afegits»:* en el mateix camp visual que la denominació de l'aliment: obligatori per a aliments amb fitosterols, èsters de fitosterol, fitostanols o èsters de fitostanol afegits que es fan servir per ajudar a controlar els nivells de colesterol. A més, han d'indicar la quantitat que aporten d'aquests ingredients, el seu consum màxim, la seva no adequació per a nens, dones embarassades o en període de lactància, la importància de consumir una dieta rica en fruita i verdura per ajudar a mantenir els nivells de carotenoides (doncs aquests ingredients disminueixen la seva absorció) i també l'advertència de consultar al metge en cas de prendre medicaments per reduir el colesterol.

123rf Limited©Antonio Diaz

- *«data de congelació o la data de primera congelació»:* informació bàsica en carn congelada, preparats carnis congelats i productes de la pesca no transformats congelats en els quals hi pot haver fins a més d'un procés de congelació.

És moltíssima la informació sobre seguretat alimentària que la indústria ha de comunicar al consumidor a través de les etiquetes, així que llegir-les és definitivament necessari. ■

ALIMENTACIÓ

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER: Amandín | www.amandin.com

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició* | *www.nutricionesencial.es*
Iván Iglesias, *Expert universitari en Nutrició i Dietètica*

Crumble de poma i nabius

DIFICULTAT: Baixa
TEMPS:
10' Preparació
35' Cocció

INGREDIENTS (4 RACIONS)

- 3 pomes (reinetes si és possible).
- 100 gr. de nabius (frescos o congelats).
- ½ culleradeta de canyella mòlta.
- 3 cullerades de sucre de coco AMANDÍN.
- 50 gr. d'ametlles crues.
- 80 gr. de flocs de civada sense gluten.
- 2 cullerades d'oli de coco.

©Estela Nieto

El *crumble* són unes postres típiques angleses, es tracta d'una base de fruites cobertes amb una massa de farina i mantega, generalment. Es forneja, i mentre la fruita es cuina i es crea una espècie de compota, el recobriment es torna daurat i cruixent.

La combinació de textures és excel·lent, i si es serveix calent i s'acompanya amb una mica de gelat o iogurt, el contrast de temperatures el converteixen en quelcom sublim.

Anem a preparar un *crumble* de poma i nabius, però també pots utilitzar préssecs, cireres, peres... o el tradicional de ruibarbre, si en trobes.

Són unes postres senzilles de preparar i amb molt poca dificultat. Encara que el tradicional és utilitzar mantega i farina de blat per a la cobertura, si utilitzes oli de coco, ametlles i flocs de civada sense gluten tindràs una recepta apta per a celíacs i vegans.

Elaboració

Començar per preescalfar el forn a 200° C.

Peleu les pomes, treure el cor i tallar-les a làmines d'1 cm de gruix.

Col·locar en un bol i barrejar amb els nabius, la canyella i una culleradа de sucre de coco. Reservar per més endavant.

D'altra banda, posar les ametlles en un processador i triturar-les fins aconseguir una mida com de sorra gruixuda. Llavors incorporar els flocs de civada i la resta del sucre de coco. Tornar a triturar fins que quedi fi.

Afegir l'oli de coco (es pot substituir per mantega o margarina vegetal) i tornar a processar. Llavors notaràs que es compacta lleugerament.

En un recipient de forn, disposar la barreja de poma i nabius en el fons i cobrir amb la sorra d'ametlles i civada que hem preparat. Procurar que quedi coberta tota la superfície.

Introduir en el forn i cuinar a 180° C durant 35-40 minuts. Ha de quedar la superfície daurada i la fruita cuinada.

Són unes postres que se solen servir calentes, o temperades, acompanyades amb gelat.

Si te'n sobra, no et preocupis, es conserva perfectament diversos dies a la nevera ben tapat. Només has de recordar donar-li un cop de grill abans de servir perquè recuperi el punt cruixent i l'interior agafi temperatura. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / GALETES

nou

Galetes 'Delicioses', de Biocop

Gamma de 2 galetes ecològiques per gaudir del plaer del moment. Elaborades amb farina de blat i sucre de canya. Dues varietats: amb flocs de civada i farcides de xocolata; o amb llavors i xips de xocolates. 2 opcions saboroses i irresistibles amb un extra de fibra.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Biocop | www.biocop.es
- **Empresa:** Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓ / CERVESES

imprescindible

Sander's: cervesa ecològica i vegana, de Sol Natural

Cervesa bio elaborada de manera artesanal a Holanda. Sander's és una Pilsener aromàtica de cos mitjà, en la qual el subtil equilibri entre el malt d'ordi i el llúpol li atorga un sabor excel·lent, distintiu i molt refrescant.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

nou

Vitaseeds, llavors mòltes, de El Granero Integral

Les noves llavors mòltes bio de El Granero Integral són ideals per començar el dia. Proporcionen de forma molt ràpida tots els nutrients que guarden al seu interior, aportant energia i vitalitat. Sense gluten i sense sucres afegits. Disposen d'una àmplia gamma, amb llavors de lli, chia o cànem, entre altres interessants combinacions.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / QUEFIR

imprescindible

Quefir de cabra, beguda sabor natural, de Cantero de Letur

Un deliciós quefir bevible, sense edulcorants artificials afegits. Conté tots els beneficis del quefir i, a l'estar fet amb llet de cabra, aporta també els beneficis propis d'aquest tipus de llet, entre ells, un 20% més de calci que els productes de llet de vaca.

- **Certificats:** Ecològic (Euro Fulla), Sohiscert
- **Marca:** Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com
- **Empresa:** Cantero de Letur S.A.

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES: *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.* **Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit**

ALIMENTACIÓ

CERTIFICADORA

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Editora
redaccion@bioecoactual.com

Aromateràpia científica

Maribel Saiz Cayuela, llicenciada en ciències biològiques, dietista i nutricionista, és l'autora d'aquest meravellós llibre **"Aromaterapia para ti" Guía para un buen uso de los aceites esenciales en el ámbito cotidiano.**

L'escriu des del profund coneixement que té després de 27 anys d'experiència professional dedicats a la investigació i al desenvolupament de nous productes naturals, complements nutricionals, aromateràpia i cosmètica natural orgànica, sumat al bagatge familiar heretat dels seus pares, avis i besavis, herència en saviesa tradicional a la qual la seva condició científica només ha fet que sumar valor.

L'autèntica aromateràpia posseeix un valor profund, capaç de proporcionar enormes beneficis sobre les diferents dimensions de l'ésser humà (física, mental, emocional i espiritual), i per això és considerada una teràpia holística o global.

El llibre recorre tots els camins de l'aromateràpia, des de l'explicació dels conceptes, precaucions i pautes, seguit de pràctiques per saber com començar a practicar l'aromateràpia i remeis per al dia a dia, així com quins són els olis essencials més necessaris per tenir a casa de farmaciola natural i aplicacions per crear ambients, netejar la llar, etc.

La segona part ens descriu 40 olis essencials bàsics per al seu ús en l'àmbit quotidià.

Màxima recomanació pel seu gran interès. Editorial Milenio. ISBN: 978-84-9743-902-2 ■

LA CÀMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

Regeneració o degeneració?

Hi ha molta gent que espera que, amb la crisi de la pandèmia, s'acceleri el canvi cap a un món més verd, més just, més sostenible. De fet, tot apunta que el consum d'aliments ecològics seguirà creixent exponencialment després de la crisi tot i els problemes econòmics que està comportant i que engendrarà en el futur. Podríem citar aquesta puixança a l'alça del sector "bio" com un exemple clar del triomf de les forces regeneradores.

Beat de Facundo, manuscrit il·luminat de segle XI

No obstant això, també s'estan disparant totes les alarmes. Més control de la població, amenaces de vacunes a dojo, importació de models aliens a la nostra cultura (l'estat militaritzat xinès), etc. Les forces de Gog i Magog. Les forces de la foscor i les forces de la llum enfrontades en una guerra a mort. Dos mons clarament contraposats: estem en el principi dels principis de la batalla final. Pot durar dues dècades o dos segles. No més.

Qui guanyarà? Podran conviure al mateix temps? Ens endinsem en territoris i escenaris cada vegada més distòpics on tot és possible. Una elit a l'ombra està corrompent el planeta. I una altra elit, de llum, està treballant per regenerar el que està corrupte. Qui guanyarà? Passi el que passi, l'important és saber de quin costat estàs tu. I a quin tipus de forces donaràs vida amb el teu consum, amb els teus hàbits, amb el teu dia a dia.■

ALIMENTACIÓ

TERRA SANA
positive eating

PASTA FERMENTADA DE SOJA

SENSE PASTEURITZAR: GRAN EFECTE PROBIÒTIC!

CONDIMENT JAPONÈS PERFECTE PER A:
SOPA DE MISO, GUARNIMENT PER A
AMANIDES, SALSA O MARINADA,
PASTES PER A UNTAR.

SOJA I ORDI
FERMENTACIÓ 12-18 MESOS

NOMÉS SOJA
FERMENTACIÓ 2 ANYS
SENSE GLÚTEN

SOJA I ARRÒS INTEGRAL
FERMENTACIÓ 12-18 MESOS
SENSE GLÚTEN

RECEPTA

SOPA DE MISO RÀPIDA

Per a un bol gran

350 ml d'aigua
2 grans d'all
1 cullaradeta de puré de gingebre TerraSana
1/2 jalapenyo
1 escalunya
2 cullerades de salsa de soia TerraSana shoyu
100 ml de beguda vegetal (fem servir civada)
1 cullerada de genmai miso TerraSana
1 feix de fi deos d'arròs negre Ramen TerraSana
100 g de TerraSana seitan
1 ceba tendra o cibulet

Elaboració:

1. Bullir l'aigua en una cassola.
2. Posar l'all, el jalapenyo, la escalunya, 2 cullerades de shoyu (o tamari), la llet vegetal i la cullerada de puré de gingebre, en la batedora, triturar i barrejar.
3. Ajuntar a la cassola d'aigua bullint la barreja de la batedora, afegir el ramen i seitan i cuinar durant 3 minuts, apagar el foc i deixar que perdi temperatura mentre s'acaba la resta de la preparació.
4. Mentre refreda, dissoldre el miso en una mica d'aigua perquè es converteixi en una pasta.
5. Una vegada que s'hagi refredat lleugerament el brou amb els Ramen, abocar el miso i barrejar bé fins que es dissolgui.
6. Picar la ceba tendra o cibulet.
7. Servir en un bol i adornar amb la ceba tendra o cibulet.

TRUC:

Menges sense gluten?
Pots reemplaçar la salsa de shoyu
per tamari i el seitan per tofu.
Si fas servir tofu sedós, afegeix-l'ho
al final de tot, perquè no es trenqui.

terrasana.com

AGRICULTURA

Juana Labrador Moreno, *Dra. En Biologia i Professora d'Agroecologia a l'Escola d'Enginyeries Agràries de la Universitat d'Extremadura labrador@unex.es*

El necessari procés detox dels nostres sòls de cultiu (II)

Com hem vist en un article anterior, els sòls de cultiu estan sotmesos a una enorme càrrega tòxica, producte preferentment de l'activitat agrícola i ramadera industrial.

En *l'Informe Estat Mundial del Recurs Sòl (FAO, 2015),* es va identificar la contaminació com una de les principals amenaces per al sòl i per als serveis als ecosistemes que aquests proporcionen. Nombrosos informes posteriors han demostrat el dany ambiental extrem que suporten els nostres sòls i les relacions d'aquesta agressió, amb processos com el **canvi climàtic, l'augment de plagues, malalties, inseguretat alimentària i migracions humanes**.

Malauradament, aquest i altres informes internacionals generats per experts de reconegut prestigi ressaltant la urgència en les mesures de prevenció i control de la contaminació, formen part d'això que dic "literatura científica"; una informació avalada per la ciència, que és presa per la ciutadania, com no probable a mitjà termini, assumint que en el cas que succeeixi, la tecnociència sempre pot oferir solucions i que els danys col·laterals, si n'hi ha, són un preu a pagar lligat a aquesta idea suïcida de progrés.

No podem esperar que això canviï; ni els polítics per la seva ignorància i els seus interessos a curt termini, ni la ciència i la tecnologia aplicada a la producció per la seva agressivitat, ni la inanició d'una ciutadania que no exigeix prendre mesures concretes ni demana responsabilitats, m'ofereixen gens de confiança i no obstant això, sí que hi ha moltes probabilitats que la degradació del sòl empitjori i la toxicitat augmenti; de fet amb la pandèmia del virus ja s'han disparat les veus que criden a augmentar les produccions, destacant com les agricultures alternatives no són opcions per a moments crítics i ja sabem com són els seus arguments de convincents per decret.

123rf Limited©Peter Hofstetter. Compostatge

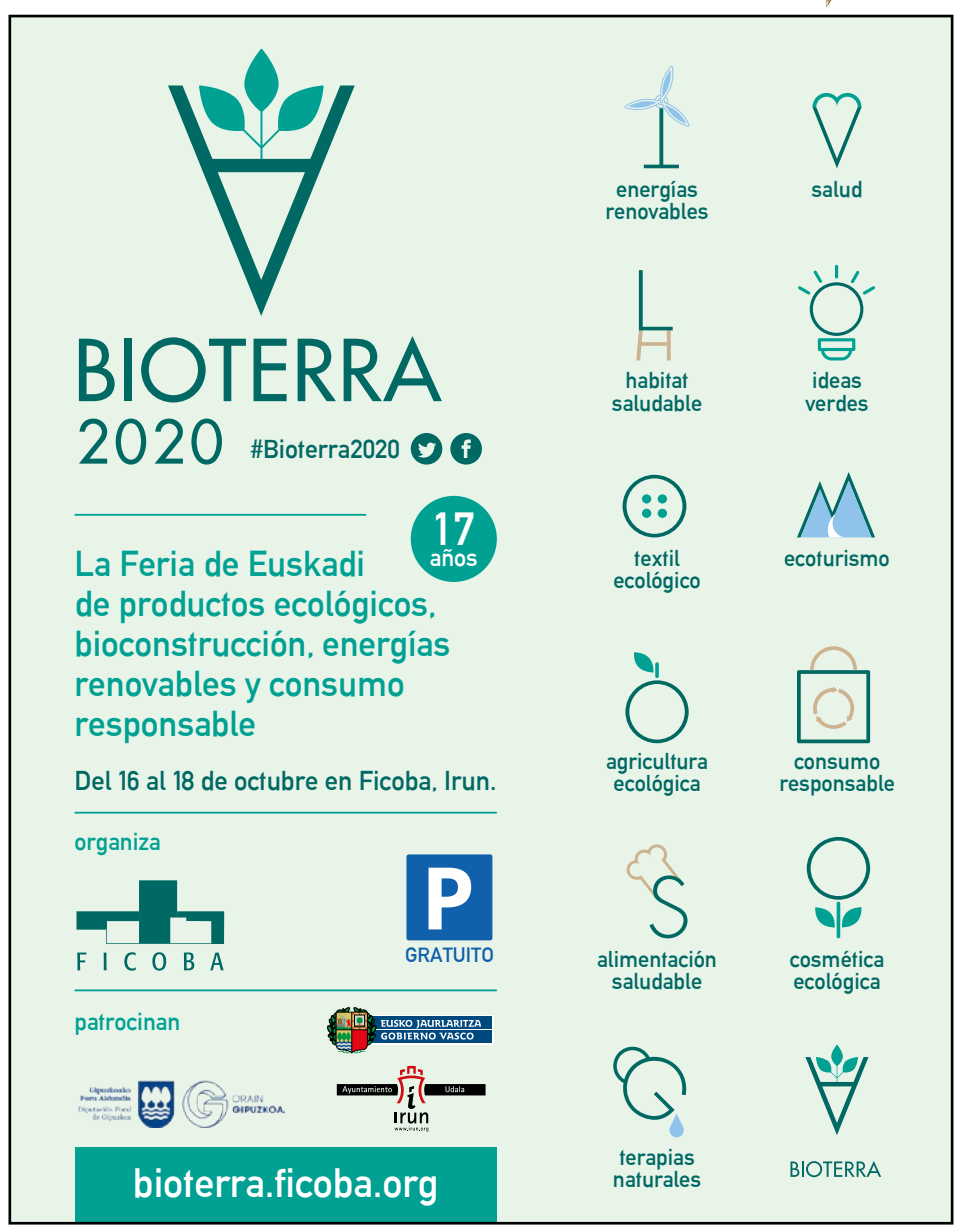
Avui més que mai, remarquem **la importància de la prevenció de la contaminació**, emfatitzant en la necessitat d'un marc d'actuació en el context productiu, sanador per al sòl i és en aquest últim punt en el que vull incidir.

Una **gestió sanadora**, basada en el manteniment de sòls vius, fèrtils, i resilients, exigeix un coneixement precís del recurs en l'àmbit que ens correspongui, científic, tècnic, experiencial- per reconduir la intensificació que comporta la pràctica productiva.

Per la brevetat de l'espai, no puc enumerar accions *in situ* i *ex situ* per a cada tipus de contaminant, he preferit centrar-me en el marc teòric que proveeix coneixements per a la remediació, enfocats en el maneig cultural;

ALIMENTACIÓ

FIRES



premisses relacionades amb la gestió agroecològica que ens poden servir de **pautes d'actuació en la prevenció, el control o la descontaminació.**

a. Un enfocament productiu basat en el maneig de sòls vius. **El microbioma del sòl regula les funcions vitals de l'agrosistema**; les sinergies i antagonismes que es produeixen en el seu si no són producte de l'atzar, estan enfocades a garantir un ambient adequat per al desenvolupament de la vida. La producció per bacteris, fongs i algues edàfiques d'enzims degradatius de contaminants com herbicides, pesticides, hidrocarburs, fenols i amines aromàtiques, entre altres, és un exemple del seu paper regulador.

b. La fertilització del sòl està determinada per **aportacions orgàniques estables i de qualitat i aportacions minerals no sintètiques**, i la nutrició dels cultius està basada en la presència contínua d'una gran diversitat de nutrients i no en la quantitat puntual d'escassos macroelements. Tot això disminueix la càrrega tòxica de la sobre-fertilització química i permet un millor metabolisme del component químic al sòl.

c. L'addició de matèria orgànica com biomassa, necromassa, neomassa i la millora de la seva dinàmica en el sòl, afavorint la persistència i acumulació de fraccions més estables com les substàncies húmiques, assegura la retenció i inactivació de metalls pesats i biocides. L'ús de tècniques com el **compostatge** disminueix la càrrega tòxica microbiana, vírica i antibiòtica dels fems i altres subproductes orgànics. La **bioestimulació nutricional** de la **edafobiodiversitat**, és un altre camí per augmentar la degradació dels contaminants.

d. L'ús d'una gran biodiversitat vegetal incloent arbres i plantes cultiu i no cultiu permeten processos naturals de fito-remediació. Les plantes poden tolerar, absorbir, acumular i degradar compostos contaminants impedint la migració dels metalls pesants cap al terra i les aigües subterrànies. A més, la rizodeposició, és una font de carboni orgànic en l'àmbit de l'arrel que estimula l'activitat enzimàtica degradativa microbiana.

123rf Limited©Igor Stevanovic

e. **La no utilització de biocides químics de síntesi garanteix la nul·la concentració al sòl, la planta, l'aigua i l'atmosfera de la càrrega tòxica que està lligada a la seva aportació.**

f. La millora de l'estructura agregacional gràcies a pràctiques agroecològiques, millora el paper del sòl com a filtre biològic, evitant el pas de substàncies tòxiques a l'aigua i com a mitjà amortidor per als contaminants.

A més d'acords enfocats a una política comunitària de protecció, **nosaltres podem prevenir, reduir o revertir el problema de la contaminació del sòl** de cultiu i com a conseqüència **de l'aire** que respirem, **l'aigua** que bevem i **els aliments** que consumim des de l' **agroecologia**, disciplina que suma al coneixement de pràctiques d'èxit tradicionals, el saber científic degudament provat i actualitzat.

La contaminació del sòl és invisible molt de temps i les conseqüències enormement negatives sobre la nostra qualitat de vida augmenten enormement la nostra vulnerabilitat. Recuperem els vincles amb la terra i actuem cada un des del nostre àmbit d'acció, abans que sigui massa tard, "no esperem a cavar el pou quan comencem a tenir set". ■

COMERÇ JUST

Paula Mª Pérez Blanco, *Responsable Comunicació Fairtrade Ibèrica Periodista Especialitzada en Periodisme Cultural | @sellofairtrade | www.sellocomerciojusto.org*

Fairtrade treballa per a la sostenibilitat de les persones i el planeta

La pèrdua de mitjans de vida i el risc de desocupació per als productors i treballadors s'està aprofundint en tot el Sud Global. Aquests ja es troben entre les persones més pobres del món i viuen en comunitats amb xarxes de seguretat febles o inexistents. Els governs, les empreses, els minoristes, els comerciants i els consumidors hem de treballar junts per protegir els llocs de treball i els mitjans de vida tant en el present com en el futur.

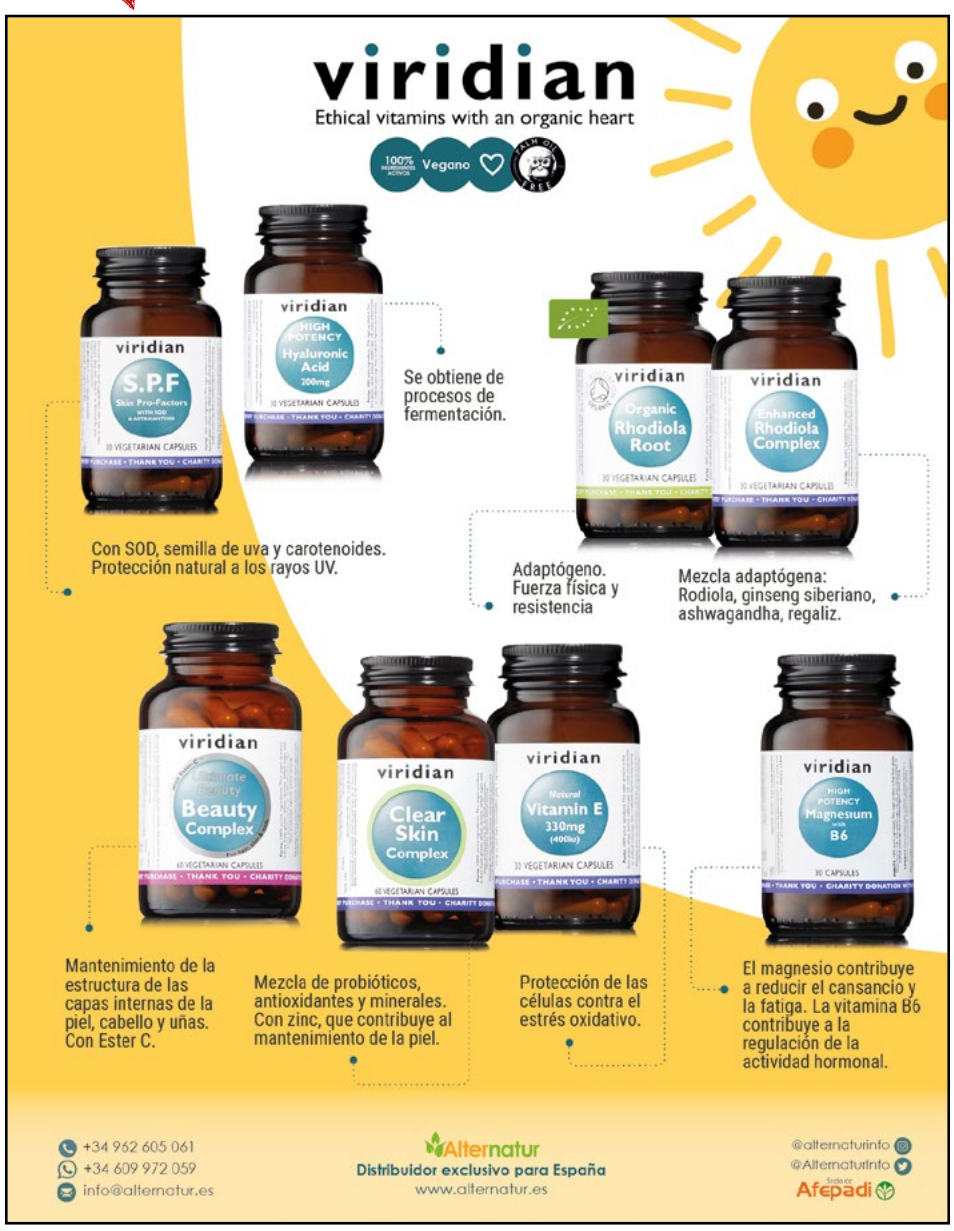
Per continuar produint cultius i mantenir els seus mitjans de vida, els productors s'han d'adaptar i desenvolupar la resiliència de les seves comunitats als impactes del canvi climàtic. **Des de Fairtrade treballem per generar uns estàndards ambientals sostenibles que promouen la biodiversitat, la gestió de l'aigua i la protecció forestal, contribuint d'alguna manera a la mitigació o adaptació al canvi climàtic**. Els productors a més a més realitzen les seves pròpies avaluacions de riscos i inclouen la plantació d'arbres, el reg, la diversificació de cultius i l'energia neta com a projectes en els quals treballar i cooperar. El Comerç Just és una realitat que canvia vides i contribueix a significatius avenços i millores per combatre els problemes globals. Canviant el comerç a un sistema just i sostenible es canvien vides i es camina cap a aquesta necessària transformació social.

Fomentem un comerç més just, responsable i sostenible

Hem de fomentar i impulsar una nova actitud tant amb les persones com amb el planeta, i això implica un gran esforç col·lectiu i una responsabilitat social, alhora que solidaritat individual i conjunta, per poder generar entorns més sostenibles i co-responsables, donant rellevància a un nou sistema econòmic, més just i sostenible, a la priorització d'una educació mediambiental, tenint cura del planeta, generant consciència dels nostres actes, coneixent més i millor les formes de producció dels productes i béns que utilitzem, i consumint de forma més conscient i responsable.

Al donar suport als productors i treballadors de Comerç Just Fairtrade, els donem suport per protegir la salut i la seguretat de les seves comunitats, fer front als canvis econòmics que s'acosten i mantenir-se units en la solidaritat global. El nostre objectiu fonamental és fer del Comerç Just una important eina perquè els compromisos globals com són els Objectius de Desenvolupament Sostenible es compleixin i aconseguir una societat més sostenible, amb major responsabilitat i cura del medi ambient i el nostre entorn. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ALIMENTACIÓ

PETITES PERÒ
PODEROSES

PRESERVAR ELS NUTRIENTS
MÒLTES EN FRED
FÀCIL ASSIMILACIÓ

- Apte per dietes vegetarianes i veganes
- Vitamines i Minerals
- Sense Sucres afegits
- Sense Gluten
- Proteïnes
- Omega 3
- Fibra
- Bio

COMBINACIONS
DIFERENTS PERFECTAMENT
EQUILIBRADES PER ENRIQUIR
LA DIETA DIÀRIA

LINWOODS,
PIONERS ÉN
FER DEL QUE
ÉS BO QUELCOM
MILLOR

LINWOODS®

www.linwoodshealthfoods.com/es
info@linwoodsco.uk

biobel

ESPAI PATROCINAT PER:
Neteja Ecològica Biobel | www.jabonesbeltran.com

Raúl Martínez,
Biòleg, especialista en Medi Ambient i Salut

PARLEM DE

Productes de neteja: sempre ecològics!

A ningú li agrada viure en una casa bruta. Els éssers humans tenim la necessitat d'habitar en un espai sa, net i lliure d'organismes patògens causants de malalties que posen en risc la nostra salut. Si una casa no es neteja regularment s'acumula la brutícia. I és en aquesta brutícia acumulada on proliferen els gèrmens i paràsits que poden arribar a afectar els seus habitants, i com a conseqüència, corren el risc d'emmalaltir. La necessitat d'higiene fa que mantinguem la nostra llar el més neta possible, recorrent per a això a una àmplia gamma de productes de neteja que ens garanteixin l'asèpsia. En la recerca d'una llar neta fem servir de manera quotidiana i regular una barreja de productes químics pensats per a cadascuna de les àrees de la llar, principalment banys i cuina, on el risc de malalties que afecten la nostra salut augmenta. Fem servir per a això productes de composició diversa que interactuen amb nosaltres per via cutània i respiratòria, productes que no sempre són innocus, i depenent com els utilitzem, poden esdevenir un risc afegit al que tractem de combatre.

123rf Limited©Jovan Mandic

Els productes netejadors de la llar són substàncies químiques pensades per desinfectar, que inclouen en la seva composició àcids o bases fortes, que per la seva perillositat comporten riscos per a les persones, mascotes i medi ambient. Aquests productes per imperatiu legal vénen etiquetats i exposen molt clarament els riscos inherents als mateixos i les precaucions que s'han d'adoptar en el seu ús. Les etiquetes ens adverteixen dels riscos que per a les persones té la seva manipulació, i ens indiquen quines mesures de seguretat s'han d'emprar sempre amb ells per evitar accidents greus. Així, al costat dels pictogrames corresponents, podem llegir que s'han d'usar com a precaució guants, mascaretes, ulleres, evitar el contacte amb la pell i els ulls, o no respirar els vapors. Normes que hem de complir estrictament si no volem patir un accident de conseqüències impredictibles.

És indispensable llegir les etiquetes. Els fabricants estan obligats a indicar clarament els riscos del producte usant per a això els coneguts com a símbols d'advertència sobre la perillositat que una determinada substància o barreja pot provocar en la salut o el medi ambient. I totes les persones que els fem servir els hem de conèixer. Per exemple, veiem símbols de perill que ens indiquen que el producte pot ser nociu a dosis molt petites. Així, trobem productes de neteja etiquetats com "corrosius", "molt irritants", "sensibilitzadors forts" o "altament inflamables". Totes aquestes paraules d'advertència ens informen sobre el nivell relatiu de gravetat del dany, alertant a l'usuari de l'existència d'un perill potencial.

Entre els productes de neteja més tòxics, i que tenen major perillositat, trobem el grup dels netejadors. Depenent l'ús tindran diversa composició, bé siguin netejadors de vàters, desembussadors de desguassos, o netejadors de forns, són potents càustics àcids o bàsics. Un altre grup són els netejadors amb acció bactericida, desinfectants clorats, removedors de floridura, fins i tot productes que tenim per innocus com el rentaplats poden contenir substàncies químiques tòxiques en la seva composició com el triclosan, un agent antibacterià.

En la gran majoria dels productes de neteja trobem un grup de substàncies químiques, com són l'amoníac, el clor i l'hidròxid sòdic, que per ser d'ús habitual i per la seva potencial perillositat, cal conèixer. L'amoníac es fa servir com un agent netejador de bany i lavabos, així com en netejadors de vidres. Un ús incorrecte pot produir bronquitis

PRODUCTES DE NETEJA

crònica i asma. El clor forma part de la composició química de diverses substàncies desinfectants, sent les més conegudes el lleixiu i l'aigua forta o salfumant, que és àcid clorhídric diluït. Es troba en productes netejadors de vàters, desembussadors de canonades, eliminadors de floridura, blanquejadors de roba, sent l'agent encarregat de la potabilització de l'aigua corrent en forma d'hipoclorit. Aquesta substància crema la pell, els ulls i irrita els pulmons, sent molt perillosa en la seva manipulació. L'hidròxid de sodi, o sosa càustica, és la base dels productes desengreixants, dels netejadors de forns i dels desguassos. És una substància química extremadament corrosiva i que causa cremades greus si toca la pell o els ulls. La inhalació d'hidròxid de sodi pot causar un mal de coll durant dies.

Quan fem servir productes de neteja sense conèixer la seva naturalesa, riscos i perillositat, podem acabar generant problemes de més envergadura que els elaborats per la pròpia brutícia. Combinar productes de neteja comuns pot ser increïblement perillós. Per exemple, si fem servir alhora l'amoníac i el lleixiu reaccionen creant gas de cloramina altament tòxic que pot danyar el teixit pulmonar si l'inhalem. Quan barregem el lleixiu, que té com a base l'hipoclorit sòdic, amb àcid, que és comú en molts netejadors de vàters, allibera clor gas verinós que ataca la pell, el sistema respiratori i irrita els ulls. El mateix passa quan la barregem amb els desembussadors de canonades a base d'àcid. Fins i tot amb el innocu procediment d'usar vinagre, que és un àcid, i bicarbonat sòdic per netejar la pica, podem tenir problemes si després afegim lleixiu. En barrejar el lleixiu amb alcohol es produeix una reacció que genera gas cloroform tòxic i àcid clorhídric. Barrejar lleixiu amb una altra cosa que no sigui aigua és realment una mala idea.

Afortunadament trobem a la nostra disposició alternatives ecològiques als productes de neteja tòxics. ■

123rf Limited©lukaves

COSMÈTICA

HIGIENE FEMENINA

GEMMOTERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER: HERBALGEM | www.pranarom.com

Marta Gandarillas, *Periodista especialitzada en Salut Natural, titulada superior en Naturopatia i Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

La Gemmoteràpia: La potència guaridora de la planta concentrada en les seves gemmes

Paracels ja es va adonar que les diferents parts d'una planta aporten diferents propietats. Segles després es va comprovar que cada planta té les seves particularitats, però la composició química del teixit embrionari de la planta presenta importants diferències que el converteixen en un concentrat de tot el seu potencial terapèutic.

Anomenada en el seu origen per aquest motiu "Fitoembrióteràpia", la **Gemmoteràpia** és una branca de la fitoteràpia, desenvolupada pel metge belga Pol Henry el 1956, que utilitza els teixits embrionaris de les plantes (gemmes, brots, arrels petites, capolls, tiges joves...) per tal d'extreure'n tota la potència energètica de la futura planta. Anys més tard, el metge homeòpata francès Max Tetau va desenvolupar la part clínica de la gemmoteràpia i aquesta es va seguir desenvolupant posteriorment gràcies a moltes altres investigacions de científics com les de Andrianne, Milkers o Pittera.

Els estudis de la gemmoteràpia es basen en el fet que aquestes parts de la planta contenen altes concentracions de diverses substàncies (compostos bioactius) que són fisiològicament molt actives i permeten protegir d'atacs externs de manera que la planta pugui germinar. A la planta adulta, molts elements no hi són perquè tendeixen a desaparèixer durant el procés de maduració i desenvolupament.

Els teixits embrionaris es troben en una fase de multiplicació cel·lular molt intensa i contenen gran quantitat d'hormones de creixement, una alta concentració en material genètic, enzims, vitamines, oligoelements i minerals perfectament bio-assimilables. És per això que els concentrats de gemmoteràpia posseeixen propietats molt notables pel que fa a estimulació, regeneració i drenatge cel·lular.

Els brots, les gemmes fresques i altres teixits embrionaris es maceren en una barreja d'aigua, alcohol i glicerina, per obtenir un extracte anomenat "macerat glicerinat". Hi ha extractes unitaris, els d'una sola espècie vegetal i complexos de gemmoteràpia, que combinen gemmes de diverses espècies, fins i tot poden incloure altres formes galèniques com olis essencials, oligoelements o tintures mare. ■

123rf Limited©ksushsh. Les flors de hibiscus tenen propietats antioxidants

HERBALGEM, laboratori de gemmoteràpia concentrada BIO, treballa amb un sistema de producció que preserva tots els minerals, aminoàcids i àcids nucleics de les plantes, recollint diàriament i estabilitzant in situ, en una maceració a parts iguals d'aigua, glicerina i alcohol vegetal ecològic .

És el cas de la saba fresca de bedoll, reconeguda pel seu gran poder depuratiu sobre fetge, ronyons, pulmons i pell. Rica en oligoelements, polifenols, vitamines i amb una alta aportació nutricional, la saba és recol·lectada a la primavera per recollir tot el potencial de les seves propietats. Entre els preparats de saba de bedoll de Herbalgem trobem:

- **Depurasavia**, complex enriquit amb gemmes de bedoll i de groseller negre, permet **alleujar la sobrecàrrega de toxines** que genera cansament, retenció de líquids, dolors articulars i afecta l'estat de la nostra pell... Estimula el metabolisme i és remineralitzant.

- Per a les **dietes d'aprimament, Silusavia** és un altre preparat de saba que a més del seu efecte antioxidant, ajuda a reduir l'ansietat per menjar i actua sobre el sistema digestiu i ajuda a l'eliminació de greixos.

- Per als esportistes, **Sportisavia** amb gemmes de nabiu (ajuden a metabolitzar els sucres i a una millor circulació capil·lar), gemmes d'avellaner (per millor qualitat en la respiració i per tant millor oxigenació) que junt amb la resta de gemmes i la saba fresca de bedoll , tonifiquen el metabolisme i redueixen la inflamació dels teixits.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Raab Vitalfood

GAVARRERA

PER A LA FORMACIÓ DE COL·LAGEN I LA FUNCIÓ DELS CARTÍLAGS

CALIDAD PREMIUM

BIO nach EG-Öko-Verordnung

VEGAN

La pols de gavarrera ecològica de Raab conté el millor de la polpa i les llavors de la gavarrera AP-4

*La vitamina C contribueix a la formació normal de col·lagen per a una bona funció dels cartílags

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **www.raabvitalfood.es**

Ana María Rodríguez, *Farmacèutica de Herbolario Navarro* | *info@herbolarionavarro.es*

ESPAI PATROCINAT PER:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

SALUT

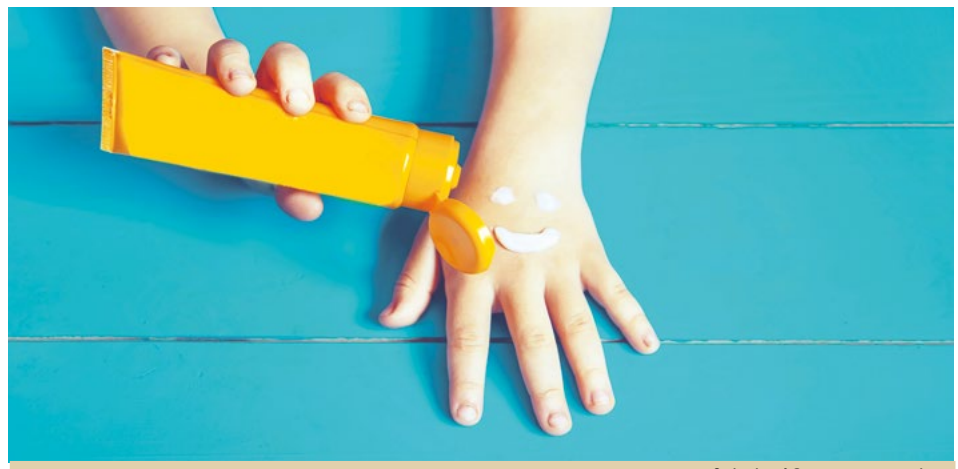
Gaudeix del sol amb la teva pell sana i protegida

Arriba l'estiu i amb ell l'augment d'hores d'exposició al sol, tan necessari per a la síntesi de la vitamina D en el nostre organisme, però que pot arribar a ser molt perjudicial si no prenem precaucions. I és que en aquests mesos la radiació ultraviolada del sol és més forta, podent danyar la nostra pell.

La principal forma de protegir-nos del sol és fent-ho amb **roba i complements adequats com és roba lleugera de color blanc, barret o gorra i ulleres de sol**. El segon pas, i igual d'important, és utilitzar el **protector solar adequat** en forma de loció.

Et recomanem cremes protectores elaborades amb filtres físics o minerals, que actuen creant una barrera física a la pell i exercint un efecte reflex davant els raigs de sol. Aquests filtres són molt fotoestables i no provoquen reaccions al·lèrgiques. A més, són ideals per a les pells més sensibles.

Aquests protectors solars tenen efecte des del mateix moment en què els apliquem, per això no cal estendre'ls 30 minuts abans de l'exposició al sol. Però recorda que caldrà anar reposant: el protector 30 spf el renovarem cada 2 hores i el de 50 spf cada 3, així com després del bany, ja que el frec amb la roba, l'aigua i la sorra el degraden.



123rf Limited©Yana Tatevosian

El protector solar ideal ha d'estar compost per diòxid de titani (sense nanopartícules) i olis secs, amb el que destacarà per la seva capacitat de penetració i per actuar com a pantalla total, sense deixar la pell blanca. D'aquesta manera aportarà màxima hidratació sense brillantors. A més, ja que els seus ingredients han de ser d'origen vegetal i de cultiu ecològic, serà biodegradable i respectuós amb el medi ambient. No testat en animals, apte per a vegans i sense parabens, ni silicones, ftalats o perfums sintètics.

També hem de cuidar la nostra pell des de l'interior, amb una alimentació adequada, mantenint una correcta hidratació i atenent a les necessitats concretes que té la nostra pell a l'estiu.

És molt recomanable consumir la quantitat suficient de betacarotè. Un carotenoide molt interessant pel seu poder antioxidant és la astaxantina, obtinguda de l'alga *Haematococcus Pluvialis*.

Si notem la pell més seca i deshidratada, podem optar per les perles d'omega 7. La Vitamina E també pot ser de gran ajuda, ja que contribueix a protegir les cèl·lules enfront de l'estrès oxidatiu.

I el més important, evitar l'exposició al sol a les hores centrals del dia, sobretot en el cas dels més petits de la casa, i cuidar l'alimentació i la hidratació per gaudir d'un estiu saludable. ■

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

COSMÈTICA

SALUT INTEGRAL

Marta Gandarillas, *Periodista especialitzada en Salut Natural, titulada superior en Naturopatia i Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

La salut del futur: integral, integrativa, preventiva i ecològica

Estem en un moment en què hem d'assumir i integrar que la nostra salut i la de la planeta van inexorablement agafades de la mà. No hi pot haver gent sana en un planeta malalt. I, tant pel que fa a la nostra pròpia salut com a la del planeta, hem de fer-nos conscients i responsables d'això: cal deixar de ser només "pacients" pel que fa als nostres processos de salut-malaltia i convertir-nos en "subjectes actius" en el procés de curació, comprenent que la nostra forma d'alimentar-nos, de respirar, de pensar, de sentir, de dormir ... són fonamentals en el manteniment i recuperació de la nostra salut. I el mateix pel que fa al nostre planeta i al nostre model de societat; a més de les urnes i de reclamar als nostres governants noves polítiques, podem ser ja "actuants" amb els nostres hàbits de consum i amb la nostra forma de vida.

El concepte de l'home com un microcosmos, és a dir, un cosmos en miniatura que reflecteix l'univers sencer o macrocosmos, no és només la base de l'obra d'Hipòcrates de Cos, pare de la medicina, sinó que el trobem en multitud de textos de totes les èpoques i cultures: la filosofia presocràtica, la filosofia hindú, la xinesa, en els textos sagrats de l'antiga Pèrsia o en els "Upanishads" de l'Índia, per exemple.

123rf Limited©olegdudko

També els últims descobriments de la ciència demostren això i ja sabem que el nostre organisme és un "microunivers" poblat de milers de milions de bacteris i de virus que són al digestiu, als pulmons, la pell ... que són essencials per mantenir l'equilibri amb l'exterior. Fins i tot l'ADN humà té integrats en la seva seqüència virus i bacteris.

Hem doncs de reflexionar respecte a la importància de reprendre l'equilibri perdut i enfocar-nos a una convivència harmònica amb la natura i una agricultura ecològica com a única opció per a la nostra subsistència.

És també moment de replantejar-nos com està sent la nostra forma de vida i com estem atenent a la nostra salut: si tenim una alimentació saludable, si descansem prou, si fem exercici, si tenim contacte amb la natura (amb la terra, l'aigua, l'aire i el sol), com és la nostra respiració, com són les nostres relacions i les nostres emocions, com està la nostra energia vital i com podem harmonitzar-la. Escoltar i cuidar el nostre cos i al nostre planeta, educar els més petits en això i fer una medicina integrativa i preventiva són l'únic camí per a la salut. ■

COSMÈTICA

CERTIFICADORA

Roberto San Antonio-Abad,
President i responsable de Formació de COFENAT

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

Combatre la resistència als antibiòtics des de la prevenció natural

Promoure la regulació de les Teràpies Naturals a Europa era un dels principals objectius de l'Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals, **COFENAT**, al signar l'acord col·laboratiu amb **Lumen 'Plataforma Salus'** al mes d'octubre de 2019. En aquest context, l'acord amb Lumen és una oportunitat per fer des d'Europa el que els governs espanyols es resisteixen a fer a nivell nacional.

Així, la primera proposta de **Lumen 'Plataforma Salus'** va ser presentada durant una conferència enfocada a la promoció de la salut el 10 d'abril de 2019 al Parlament Europeu i, el 17 de desembre del mateix any, a Estrasburg, es va dur a terme l'esdeveniment ***"Una nova "revolució copernicana": estils de vida saludables en el centre, per millorar la salut i la sostenibilitat mediambiental***", organitzat per la **Xarxa Europea SALUS**, que va comptar amb el suport de les eurodiputades italianes Eleonora Evi (NI) i Patrizia Toia (S & D).

A COFENAT tenim també entre els nostres objectius coordinar accions destinades a promoure els sistemes de salut europeus perquè estiguin més centrats en la salut que en la malaltia, buscant aconseguir una major longevitat saludable per als ciutadans europeus, un major benestar per als animals i una major sostenibilitat econòmica per als sistemes de salut així com una major sostenibilitat ambiental.

SALUS tractarà alguns temes emergents com la promoció dels estils de vida saludables i la resistència als antimicrobians (AMR). **La resistència als antimicrobians (AMR) és reconeguda per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com un dels majors reptes mundials de salut** i, de fet, aquest organisme ja ha advertit que es pot estar entrant en una era en la que els antibiòtics ja no són eficaços per curar infeccions.

De fet, la mateixa Comissió Europea ha elaborat un pla d'acció, el ***Pla d'Acció Sanitària Únic Europeu contra la Resistència Antimicrobiana***, i els seus principals pilars són: difondre les bones pràctiques a nivell europeu entre els diferents plans nacionals; augmentar la investigació per trobar nous tractaments per a les infeccions i millorar el diagnòstic i intensificar l'esforç de la Unió Europea per situar el tema en el centre de l'agenda internacional, entre d'altres. Per això, des de COFENAT creiem que s'hauria de descoratjar la prescripció d'antibiòtics per a ús humà i animal, per a condicions trivials que no els requereixin o per a fins diferents del tractament de malalties específiques, deixant possibles excepcions a l'autonomia dels metges generals i els veterinaris; i d'altra banda, creiem necessari **promoure la investigació sobre la relació entre els estils de vida saludables i l'eficàcia del sistema immunològic.**

123rf Limited©Jean-Paul

Lorenzo del Moro, col·laborador del Dr. Alberto Donzelli de la fundació italiana ***Allineare Sanità Salute***, va afirmar en la presentació de la iniciativa de Salus al Parlament Europeu: "El consumisme sanitari, una epidèmia de diagnòstic, la medicalització de la vida i els sobretractes, són alguns dels aspectes que fan insostenibles els costos econòmics i humans de l'actual sistema sanitari". I, a més, estan fent que, cada vegada més persones, siguin resistents als antibiòtics. D'aquí, la importància de la regulació de les Teràpies Naturals com a complement necessari de les teràpies convencionals per posar el focus en la promoció de la salut i no en la malaltia. ■

Cal promoure la investigació sobre la relació entre els estils de vida saludables i l'eficàcia del sistema immunològic

ESPAI PATROCINAT PER:
BIOVER | www.biover.es

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Lluca Rullan, *Periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com*

Bacteris intel·ligents, salut digestiva i immunitat

Ja fa uns anys que es va descobrir **la importància dels bacteris que habiten el nostre organisme** i és un camp que no es deixa d'estudiar i de sorprendre'ns amb la relació directe que tenen aquests microorganismes amb la nostra salut digestiva, però també emocional i del sistema immune.

La microbiota intestinal, abans coneguda com a flora intestinal, és el conjunt de microorganismes que hi habiten: ja s'estima que es compon de més de 100 bilions de microorganismes amb més de 1.000 espècies diferents de bacteris.

La microbiota es distribueix en diferents parts del cos: **sobretot està al colon**, però també a l'intestí prim, a l'estómac i a la boca.

123rf Limited©Anna Botova. Iogurt amb nabius

Quant **més diversa sigui la microbiota intestinal més salut tindrem**. Cada persona té un perfil de la microbiota intestinal únic que es comença a programar des de l'úter de la mare.

En els primers anys de vida hi ha diversos factors que promouen tenir una bona o mala microbiota intestinal, però els principals serien **el naixement per part vaginal i la lactància materna** en exclusiva fins als 6 mesos i complementària fins als 2 anys. També hi influeixen la relació amb mascotes, germans o amics i l'entorn, evitant l'efecte bombolla d'un excés d'higiene.

En edat més adulta, també hi contribuirà si fem exercici o no, el **nivell d'estrès, l'exposició a tòxics i medicaments** (antibiòtics, antiàcids, antidepressius i AINES) i **el tipus d'alimentació**.

Salut digestiva i sistema immune

Entre les funcions metabòliques de la microbiota intestinal destaquen la digestió i absorció d'hidrats de carboni, que no podem digerir pel nostre compte, la síntesis de vitamines (K i B12) o la síntesi d'àcids grassos de cadena curta com a resultat de la fermentació de fibra dietètica. A més, participa en **l'efecte protector de la mucosa intestinal**, la gran muralla de defensa del nostre organisme.

La microbiota també **modula el sistema immune protegint-nos** front el creixement de bactèries residents, potencialment patògenes, i front a la invasió d'agents infecciosos externs.

No és d'estranyar que la seva alteració (disbiosi) **provoqui trastorns o malalties relacionades amb el sistema digestiu** com la diarrea o estrenyiment, candidiasis (intestinal o vaginal) celiaquia o malalties inflamatòries intestinals. També moltes altres que van més enllà: obesitat, síndrome metabòlica, diabetis tipus 1 i 2, malalties autoimmunes, ansietat, estrès, depressió, al·lèrgies o asma, entre d'altres.

Per tant, una bona o mala **salut intestinal condiciona la salut global** del nostre organisme.

Bacteris intel·ligents

Encara que no compliu els requisits d'una bona programació neonatal, tenim una bona notícia: la microbiota intestinal es pot "**reprogramar**" amb uns hàbits d'alimentació i d'estil de vida adequats i amb l'ajuda dels probiòtics.

Els probiòtics, per definició, són microorganismes que quan s'administren en quantitats adequades són beneficioses. En els darrers anys s'han convertit en una **potent eina terapèutica** per tractar diverses patologies i restaurar la biodiversitat del nostre ecosistema intestinal.

Actualment, hi ha una gran oferta de probiòtics i hem d'aprofitar el gran ventall de **combinacions de gènere, espècie i soca per tractar diferents patologies** com per exemple: *Bifidobacterium lactis BPL1* per controlar els nivells de glucosa, *Lactobacilus plantarum LP* per baixar el colesterol, *Lactobacilus acidophilus NCFM* per millorar les digestions o *Bifidobacterium lactis BL-04* per augmentar les defenses. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, PGD. Dietètica i nutrició, bio@bioecoactual.com*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Erísim, l'herba dels cantors i els seus beneficis per a la veu

L'**erísim** (*Sisymbrium officinale*), és una planta herbàcia, anual i silvestre, nativa d'Europa i el nord d'Àfrica. Es conrea per les seves llavors i fulles, per a ser utilitzades com a ingredient culinari, principalment per condimentar amanides, encara que posseeix propietats terapèutiques interessants, especialment per tractar les malalties de la gola com **l'afonia i la ronquera**. Per aquesta raó, se l'anomena comunament "l'herba dels cantants". De fet, bé sigui en infusió, o administrada en esprai bucal, és utilitzada per cantants, locutors, professors i persones que utilitzen la seva veu com a eina professional, amb molt bons resultats. **Aplicar o prendre aquesta planta abans d'una actuació, classe o concert, resulta ideal per optimitzar la funcionalitat de les cordes vocals, aclarir la veu i treure-li tot el seu partit.** És una planta amb un gran potencial terapèutic, i s'ha utilitzat tradicionalment per al tractament de les malalties del sistema respiratori, com la faringitis, laringitis, afonia, refredat comú i el mal de coll, a més, el seu ús es recomana a persones fumadores, ja que la planta posseeix un gran **valor antioxidant i antiinflamatori**. Diferents estudis li atribueixen propietats: antimicrobianes, antioxidants, antimutagènicas, antioxidants, antiinflamatòries i relaxants musculars.

Com aconsegueix ajudar a la nostra veu?

A més de **antimicrobià** i de la seva activitat **antimutagènica**, és un gran **antioxidant** que pot ajudar a la reparació de la mucosa respiratòria, gràcies a la seva capacitat inhibitòria del dany produït pels radicals lliures o estrès oxidatiu, el que recolza també el seu ús per a la protecció de la mucosa en persones fumadores, o que treballen o viuen en ambients contaminats i durant els refredats que afecten la gola. Es creu que la propietat antiinflamatòria pot estar relacionada amb el seu gran valor antioxidant i antimicrobià. Els seus efectes suavitzants de la gola i reductors de la irritació, són deguts al seu elevat contingut en **mucílags**, que actuen com suavitzants. L'efecte sobre les cordes bucals i els seus beneficis obeeixen també a la seva activitat relaxant de la musculatura llisa de les vies respiratòries, el que podria ser la base del seu ús tradicional per aclarir la veu, i contribuir a alleujar la irritació de la gola com la ronquera i la tos seca. ■

123rf Limited©Alfio Scisetti. Sisymbrium officinale

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

PRODUCTES NETEJA

Multiclean Biologic, de Emlife

Multiclean Biologic és un potent netejador biològic a base de microorganismes beneficiosos que promou un microbioma saludable a la llar. Conté microorganismes funcionals que descomponen tòxics, brutícia i males olors. Es pot utilitzar pur o diluït en aigua per a diferents aplicacions: polvoritzat en superfícies, vidre o teixits, nebulitzat en l'aire o diluït en l'aigua de fregar. Sense additius, colorants, conservants ni aromatitzants artificials. Tots els ingredients agrícoles procedeixen de l'agricultura ecològica.

- **Marca:** Emlife | www.emlife.org
- **Distribució:** Pharma Biozyme S.L.

HIGIENE FEMENINA

Copa menstrual Talla M, de Masmi

La copa menstrual és una alternativa natural, ecològica i econòmica a l'ús de tampons i compreses. Masmi Natural Cotton de Cohitech, S.L. ofereix una copa menstrual fabricada a Espanya amb TPE de Grau Mèdic, testada com hipoalergènica 'no irritant' i lliure de silicona, làtex, BPA i ftalats. És reutilitzable i reciclable. Producte vegà, no conté ingredients d'origen animal i no ha estat testat en animals. La talla M és per a dones menors de 25 anys i que no han tingut fills per part vaginal.

- **Marca:** Masmi Natural Cotton | www.masminaturalcotton.com
- **Empresa:** Cohitech S.L.

COSMÈTICA

5 Repair sèrum bio 50ml, de Viridian

Barreja de 5 olis orgànics nutricionals per a 5 usos diferents. Ús tòpic sobre pell inflamada i articulacions. Amb: oli de llavors de comí negre BIO d'Egipte, oli de llavors de lli BIO, oli de lavanda BIO, oli de flors de camamilla BIO, oli de càrtam BIO. Usos: Acne, túnel carpià, èczema / psoriasi, articulacions, vitiligen. Guanyador del premi Best New Organic Beauty Product al 2019.

- **Certificats:** Cosmos Organic, Soil Association
- **Marca:** Viridian www.viridian-nutrition.com
- **Distribució:** Alternatur, S.L. | www.alternatur.es

COSMÈTICA

Mascareta capil·lar reestructurant, de Corpore Sano

La mascareta capil·lar reestructurant, amb oli d'argan i Altea, de Corpore Sano, amb acció suavitzant, actua deixant el cabell sedós i brillant. Nodreix i suavitza el cabell, recuperant en pocs minuts la vitalitat de cabells molt sec i deshidratat. El seu ús després del xampú aporta brillantor i reparació a el cabell sec, danyat i sense brillantor que queda reparat, sedós i brillant. Aquesta mascareta és orgànica: els seus actius provenen de l'agricultura ecològica.

- **Certificats:** Cosmos Organic, Ecocert
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna, S.A.

COSMÈTICA

Victoria Moradell, *Llicenciada en periodisme, màster en dermofarmàcia i formulació cosmètica* | *hola@victoriamoradell.com*

COSMÈTICA

El sol moderat com a font de salut

Gràcies al sol podem sintetitzar vitamina D, encarregada d'elevar el nostre estat d'ànim, de combatre la depressió i d'estimular el funcionament del sistema immunològic. A més, afavoreix que els nostres ossos i dents romanguin sans, al mateix temps que millora l'estat general de la nostra pell.

Però com gairebé tot en aquesta vida, la virtut es troba en el punt mig. Després de la fervent moda de bronzejar-se sigui com sigui, van arribar el càncer de pell i l'envelliment prematur. Per això ara li tenim por. Tot i que Espanya pot presumir de comptar amb moltes hores de sol, el 40% dels joves i el 57% dels ancians tenen dèficit de vitamina D.

Com hem de prendre el sol?

El més important és saber que la nostra pell mai ha d'arribar a envermellir. Quan això passa, hem de prendre-ho com un senyal d'alarma. Ens hem exposat massa i estem posant en risc la nostra salut.

Cada persona tindrà una tolerància diferent. Dependrà del fototip, de l'edat, del gruix de la seva pell, de la intensitat del sol, la localització geogràfica, o fins i tot si es tracta amb algun medicament oral o tòpic que pugui causar fotosensibilitat. Sota el mateix sol, algunes persones poden cremar-se en 5 minuts, unes altres en 60.

Per poder assegurar una síntesi òptima de vitamina D, hem de prendre el sol sense protecció solar i amb la màxima superfície de pell exposada, a excepció de la cara i de l'escot. Tot i que el sol moderat pot ser beneficiós, també és la primera causa d'envelliment prematur de la pell, així que en aquestes zones més fines i sensibles, i que a més solen estar sempre exposades, procurarem extremar les cures utilitzant sempre una bona protecció solar.

Per a què serveix el protector solar?

Serveix per allargar estades a el sol, per quan per al nostre organisme ja n'hi ha prou. Imaginem que tolerem el sol sense cremar-nos durant 15 minuts, però volem estar a la platja dues hores. Abans que transcorrin els 15 primers minuts hem d'assegurar-nos que tenim posat el nostre protector solar.

Quin factor de protecció solar (FPS) necessito?

El FPS ens indica durant quant de temps estarà protegida la nostra pell davant el sol. La fórmula és la següent:

Temps que la teva pell pot estar al sol sense protecció solar i sense cremar-se X FPS = Minuts protegida del sol

Per exemple, si la teva pell es cremaria als 10 minuts, si utilitzessis un FPS 15, multiplicaríem 10x15 per saber que podries estar uns 150 minuts al sol. Tot i que aquesta equació no és del tot exacta. La suor i l'aigua redueixen l'efectivitat del protector solar en un 50%, així que el més prudent és renovar-lo amb freqüència.

123rf Limited©haveseen

Tipus de protectors solars

Hi ha tres tipus: els químics, els ecològics i els físics.

La majoria de químics no només són perjudicials per al nostre organisme, sinó també per al medi ambient.

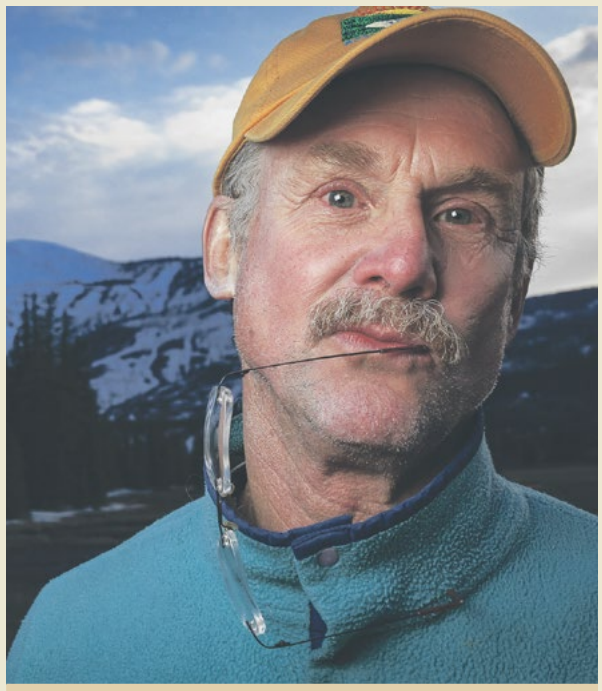
Els ecològics són antioxidants que eviten la formació de radicals lliures i potencien el subsistema immunològic cutani. Resulten molt interessants com a mètode preventiu per a l'envelliment prematur de la pell. Són els olis, -especialment el de Burití, pastanaga i gerd, - mantegues, i les vitamines C i E. Però no n'hi ha prou si anem a exposar-nos més del que la nostra pell toleraria de forma natural.

Els físics utilitzen òxid de zinc i diòxid de titani, els trobem àmpliament en marques de protectors solars ecològics certificats. Aquests sí que ens permeten allargar de forma segura la nostra estada al sol. ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

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



©Ronan-Donovan

David Quammen, (1948, Cincinnati) és un dels periodistes i escriptors més carismàtics del moment. Col·laborador de National Geographic, New York Times, Rolling Stone i Harper 's, entre d'altres. El seu llibre ***Spillover. Animal Infections and the next human pandemic***, publicat el 2012, repassava, des d'una perspectiva científica, diferents virus, bacteris i organismes unicel·lulars que infecten animals, però que en ocasions fan el salt -d'aquí el concepte "vessament", spillover-, estenent-se a l'espècie humana. La seva minuciosa anàlisi -o "predicció" - i els seus coneixements sobre el tema han atret l'interès de nombrosos mitjans de tot el món. **Quammen** és autor també ***d'Ebola*** (2014) i de ***The Chimp and the River*** (2015), dos reconeguts treballs divulgatius sobre el virus que va arrasar l'Àfrica i sobre la SIDA.

David Quammen

"Necessitem un desastre per convèncer-nos de canviar. Ara en tenim un. Potser funcioni"

Una societat vegana evitaria virus com l'Ébola o la SARS-CoV-2?

Menjar menys carn de fet reduiria l'impacte de 7.700 milions d'humans al món natural i, per tant, reduiria la possibilitat que es propaguin més virus nous d'animals a humans. Disminuir el nivell de la nostra població humana també reduiria aquesta possibilitat. Població més consum és igual a impacte. Si tenim molts milions més de nens nascuts, de pares vegans, i ells també es tornen vegans, els problemes continuen creixent.

Què necessitaríem canviar en el nostre estil de vida individual i comunitari?

Necessitem un desastre per convèncer-nos de canviar. Ara en tenim un. Potser funcioni.

Per què és important la indústria alimentària quan es parla dels virus? ¿Es necessita un sistema de producció sostenible per prevenir situacions com l'actual pandèmia?

Els sistemes alimentaris són enormement importants. La mida de la població també és enormement important. No té sentit parlar d'un sense l'altre.

El seu llibre Spillover. Animal Infections and the next human pandemic va predir una pandèmia humana. Hem arribat a un punt en què hi ha massa éssers humans al planeta?

Sí!

Com tractar amb això?

La població multiplicada pel consum és igual a l'impacte. Com que tenim una població humana catastròficament gran, i que encara segueix creixent, hem de, per elecció pròpia, reduir els nostres nivells de consum per reduir el nostre impacte general.

Vostè parla sobre la "revolució woeseana" en el seu llibre sobre el treball de Carl Woese, L'arbre enredat (The Tangled Tree, 2018). Com entendre la història de la vida humana?

Gràcies per preguntar sobre "**L'arbre enredat**" enmig d'aquesta crisi de "**Spillover**"! Pensar en la llarga història de l'evolució continua sent important, sí, i aquesta és la meva aportació a "l'arbre". La història de l'evolució a la Terra ha estat molt més complicada, més contra-intuïtiva i més ...enredada... del que pensàvem que sabíem fa 50 anys. Aquesta és la història que explico en aquest altre llibre. **Carl Woese** era un científic increïble, un rondinaire, un home interessant, un home de gustos senzills i comuns amb una gran curiositat i comprensió profunda.

Què és una espècie?

Una espècie no és una entitat diferent. És un embull d'històries, genomes de diverses branques de l'arbre de la vida, esdeveniments improbables i amalgamacions. El mateix passa amb un individu. Cada un de nosaltres no és una cosa. Som compostos d'elements genètics de diferents parts de l'arbre de la vida, un arbre al que no hem de mirar només cap amunt. ■

ALIMENTACIÓ