BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm 107

Octubre 2022

"La granota no es beu l'estany on viu" Proverbi Xinès

Alimentació

Els aliments ecològics ens ajuden a prevenir l'envelliment prematur Pàg. 4

Recepta

Sopa de lasanya vegana Pàg. 12

Alimentació

Anacards: saborosos i saludables per estimular l'estat d'ànim Pàg. 22

L'entrevista

Nicola Lavarino: "Siguem transparents, tinguem un propòsit i seguim-lo" Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC I RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Ecoviure celebra la seva 23a edició, del 17 al 23 d'octubre a Manresa

123rfLimited©stockbroker

FIRES

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa Maria, 9 1er 2a
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

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

COL·LABORADORS
**Freddy Acevedo, Laura I. Arranz,
Glenn Cots, Marta Gandarillas,
Ina Hiester, Iván Iglesias,
Raúl Martínez, Estela Nieto,
Neus Palou, Jaume Rosselló,
Maribel Saíz, Mark Smith**

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:

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

Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Ecoviure celebra la seva 23a edició, del 17 al 23 d'octubre a Manresa

Ser conscients del món en què vivim i preocupar-nos per conservar-lo i millorar-lo. **Ecoviure**, la fira centrada en la sostenibilitat ambiental, social i econòmica del planeta, torna del **17 al 23 d'octubre** a **Manresa** amb una edició plena de novetats.

Foto cedida per Ecoviure

Compromís amb la sostenibilitat

Ecoviure és una fira multisectorial que té com a objectiu convertir-se en un mirall de les bones pràctiques sostenibles. L'esdeveniment gira entorn del medi ambient i la sostenibilitat des de diferents sectors, des dels **productes agroalimentaris ecològics** i les matèries per a la producció agrària ecològica, fins a la **higiene i cosmètica natural**. El tèxtil natural, la **construcció i la mobilitat sostenibles**, el turisme rural, així com les **energies renovables**, el tractament d'aigües i la gestió dels residus també en seran protagonistes, junt amb perspectives de caràcter social com la **solidaritat**, **el comerç just** i la cooperació. No faltarà espai expositiu per a entitats, administracions ambientals i centres educatius que treballen en pro de la protecció del medi.

Un dels objectius d'**Ecoviure** és donar a conèixer productes i serveis per a una vida més sostenible. Per fer ressò de les novetats i impulsar les millors iniciatives dels expositors es farà entrega del **Premi Ecoviure**, que arriba a la seva vuitena edició.

> **Ecoviure té com a objectiu convertir-se en un mirall de les bones pràctiques sostenibles**

El principal canvi que presenta la **23a edició** és que enguany part de la fira deixa enrere les infraestructures del Palau Firal de Manresa per a situar-se en un nou enclavament al centre de la ciutat. El **Passeig Pere III i la Plaça Crist Rei** seran el nou escenari de la fira-mercat. Un espai més pròxim a la ciutadania, amb més visibilitat i amb capacitat d'acostar els problemes ambientals a la població en general, tal com apunta la comissió organitzadora.

Activitats i exposicions per al públic general

La **fira-mercat d'Ecoviure** se celebrarà els dies **22 i 23 d'octubre** i omplirà el centre de Manresa d'expositors, activitats per a tots els públics,

ALIMENTACIÓ

FIRES

mostres bibliogràfiques, xerrades i projeccions cinematogràfiques relacionades amb el medi ambient. A més, la fira comptarà amb oferta gastronòmica i menús ecològics, entre els que destaca la *foodtruck* Happy Foods Eco, amb una proposta *d'street food* de qualitat que la va fer guanyadora del programa Joc de Cartes de TV3 com a millor *foodtruck*, i on tots els productes són 100% ecològics i de proximitat. L'edició d'enguany oferirà al públic també una sèrie d'**exposicions** de temàtica diversa relacionades amb els recursos naturals, l'ús de l'energia i el consum per tal de plantejar dubtes i traslladar coneixement als assistents.

Així, per exemple, amb l'objectiu de sensibilitzar al voltant de l'aigua com a bé essencial, l'exposició '***L'aigua, allà i aquí***' combinarà textos i imatges que faran valdre el paper mundial que té aquest recurs natural. D'altra banda, el visitant podrà reflexionar sobre les seves decisions de compra quotidianes i les repercussions que comporten. L'exposició '***I tu, què tries?***' girarà entorn del poder transformador que tenen els consumidors pel fet d'escollir productes de comerç just, banca ètica, roba sostenible o electrònica justa. També hi haurà lloc per abordar temàtiques com la gestió dels residus. L'exposició '***Reduïm residus***' mostrarà als visitants les característiques i la importància del reciclatge per tal d'afavorir i estimular la participació de la ciutadania en la presa de decisions ambientals. Mentre que '***Tu tens la paraula***' donarà a conèixer quins són els hàbits i les accions per a fer un bon ús de l'energia i controlar la despesa energètica, tant a casa com en la comunitat de veïns.

També s'habilitarà l'**Espai Cuida't**, dedicat a les teràpies naturals, la salut i el benestar. Serà el punt de trobada de disciplines que giren entorn la pau, l'energia, la tranquillitat, l'equilibri i la relaxació i que permeten la prevenció i la curació, tant en l'àmbit físic com en l'àmbit anímic.

Els dies 22 i 23 d'octubre, Ecoviure omplirà el centre de Manresa d'expositors, activitats per a tots els públics i menús especialitzats

Foto cedida per Ecoviure

Programació infantil, juvenil i familiar

El públic juvenil i familiar podrà posar a prova el seu enginy i la seva astúcia mentre gaudeixen d'un parell d'**escape rooms**. Per altra banda, el públic infantil trobarà una programació especial que inclourà activitats com ara la projecció d'una **pel·lícula** relacionada amb el medi ambient, en col·laboració amb Cineclub Manresa, un **inflable** a càrrec de l'Agència de Residus de Catalunya, una **lectura d'un conte i jocs d'aigua** organitzats per Energia Sense Fronteres i coordinat per Solidaritat de l'Ajuntament de Manresa.

De manera complementària, la Biblioteca del Casino i el Col·legi d'Aparelladors de Barcelona oferiran un **taller per construir una caseta de joguina sostenible**. Serà el dijous 20 d'octubre i es dirigirà a infants de 6 a 10 anys (requereix inscripció prèvia). Mentre que els infants de 8 a 12 anys podran participar de l'activitat "**Amb la casa sí que s'hi juga**", programada pel dissabte dia 22 al matí.

Jornades tècniques

Quant al bloc professional de la fira, del **17 al 21 d'octubre** es duran a terme unes jornades tècniques que giraran entorn de quatre eixos principals: **Aigua**, **Energia**, **Agricultura ecològica** i **Residus**. Aquestes comptaran amb diverses activitats i dinàmiques pensades per a professionals del sector, que s'emplaçaran en el recinte del Palau Firal de Manresa.

Consciència des de 1997

Ecoviure va néixer l'any 1997 com una fira multisectorial i s'ha desenvolupat fins a convertir-se en el punt de trobada de les persones i professionals que treballen per a la sostenibilitat ambiental, social i econòmica del planeta des de diferents àmbits.

Com a novetat, aquesta edició oferirà al públic exposicions relacionades amb els recursos naturals i el consum

És una fira coordinada per entitats, administracions, empreses, sindicats, professionals i consumidors dels diferents sectors implicats. Organitzen l'Ajuntament de Manresa i la Fundació Turisme i Fires de Manresa amb col·laboració de la Generalitat de Catalunya, la Diputació de Barcelona, la Cambra de Comerç de Manresa, el Consorci del Bages per a la Gestió de Residus, Aigües de Manresa, l'Escola Agrària de Manresa, diversos col·legis professionals, el Camp d'Aprenentatge del Bages i empreses del sector. ■

ECOVIURE

Més informació a:
www.firamanresa.cat/ecoviure

EL PRODUCTE DEL MES

Tofu Natural 480g, de Vegetalia

El tofu Vegetalia de sempre ara en format familiar de 480g perquè gaudiu tots del veritable sabor i textura del tofu natural.

Vegetalia ofereix tofu natural en format:

- 150g
- 250g
- 480g
- 1kg

També podeu degustar la recepta fumada i la versió marinada amb alfàbrega.

Vegetalia s'està adaptant constantment a les necessitats dels consumidors per oferir la versió més saludable de les proteïnes vegetals.

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Vegetalia
www.vegetalia.com

Empresa:
Midsona Iberia, S.L.U.

Recomanat per

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ

Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en salut i alimentació | bio@bioecoactual.com

Els aliments ecològics ens ajuden a prevenir l'envelliment prematur

Els lectors de Bio Eco Actual saben bé que un aliment ecològic és respectuós amb el medi ambient i es produeix de manera natural, de manera que s'evita danyar l'entorn i permet cuidar la salut de qui el consumeix. Poden ajudar-nos també a prevenir l'envelliment? Vegem-ho molt breument.

123rfLimited©yanlev

Allò que s'estalvia la nostra salut

En triar menjar ecològic, i entre molts altres avantatges, evitarem tots aquests additius –és només una breu llista– que estan en molts dels productes elaborats i processats que es troben al supermercat. Amb això, l'organisme humà haurà de fer menys esforç i despesa d'energia per, si és possible, eliminar-los.

- **Nitrats i nitrits**: s'utilitzen com a colorants, saboritzants i per allargar la vida útil del producte. S'afegeixen a productes carnis. Poden formar nitrosamines, d'acció carcinògena.
- **Bromat de potassi**: es fa servir en tot tipus de pans per ajudar a pujar la massa durant el fornejat. Està llistat com a carcinogen i prohibit en alguns països.
- **Propilparabè**: és un disruptor endocrí, és a dir, causa danys molt greus a les nostres hormones. S'utilitza en coquetes, magdalenes, productes lactis i algunes begudes industrials.
- **Butirat d'hidroxianisol**: és un disruptor endocrí carcinogen que redueix el nivell de testosterona i de tiroxina. Es troba en carns i patates fregides, o com a saboritzant.
- **Butil hidroxitoluè**: és un altre disruptor endocrí que s'utilitza en menjar per a mascotes i en pasta, pizza, fideus, arròs instantani i per crear aromes artificials.
- **Propilgalat**: conservant en productes que contenen greixos, que pot actuar com a disruptor endocrí per la seva activitat estrógena.

> **En triar menjar ecològic evitarem tots aquests additius que estan en molts dels productes elaborats i processats**

- **Diacetil**: dóna «sabor» a iogurts, formatges i crispetes amb mantega. Està relacionat amb danys severs i irreversibles als pulmons (bronquiolitis obliterant).
- **Saboritzants**: apareixen en més de 80.000 productes alimentaris. De vegades, les barreges dels saboritzants són molt complexes i un sol producte pot arribar a contenir fins a cent agents diferents. Els extractes de sabors en moltes ocasions provenen de transgènics. Hi ha sabors «naturals» amb agents químics sintètics (propilenglicol, BHA).
- **Colorants artificials**: no afegeixen cap valor nutricional i poden estar contaminats per furans (relacionats amb alguns tipus de càncer). Afecten el comportament dels nens (hiperactivitat, manca d'atenció).
- **Fosfats**: estan en més de 20.000 productes alimentaris i s'han relacionat amb trastorns cardiovasculars i renals.
- **Alumini**: l'alumini s'acumula al nostre cos principalment als ossos. Encara s'usa a la indústria alimentària com a estabilitzant. Produeix canvis neurològics amb trastorns de comportament, dificultats en l'aprenentatge o la resposta motora.

Els telòmers, el nostre «rellotge de sorra» vital

Ara bé, l'alimentació ecològica ajuda realment a envellir més a poc a poc? Per descomptat, i per respondre aquesta pregunta no recorrerem a les

ALIMENTACIÓ

Raab Vitalfood

BIO nach EG-Öko-Verordnung

VEGAN

Espermidina
Germen de Blat

- 100 % pols de Germen de Blat orgànic
- amb contingut de espermidina estandarditzat (pols: 5 mg per dosi; càpsules: 1 mg per dosi)
- desgreixat (concentrat) i mòlt fi
- la pols és ideal per esmorzar, en smoothies, batuts o cereals
- les càpsules són ideals per emportar

De venda a: ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies | Facebook Instagram: Raab Vitalfood Spain | www.raabvitalfood.es

estadístiques. Només cal citar la meravellosa activitat cel·lular dels telòmers.

Durant molt de temps es va creure que les cèl·lules humanes en cultiu eren immortals i podien dividir-se infinitament. Però el 1960, l'investigador *Leonard Hayflick* no aconseguia mantenir amb vida les cèl·lules del laboratori. Inicialment va pensar que era un mal cuidador, però per molt bé que tractés les seves cèl·lules, el problema es repetia. Les cèl·lules es dividien un nombre determinat de vegades, i després morien.

Si congelava les cèl·lules després d'una sèrie de divisions i les feia tornar de nou a la vida, les cèl·lules seguien dividint-se, però en arribar a un nombre similar a l'anterior, morien. D'alguna manera, les cèl·lules «recordaven» les divisions realitzades abans de la hibernació. *Hayflick* va sospitar que cada cèl·lula tenia una mena de comptador de divisions, un rellotge intern que li deia quan morir. Quan el 1961 va publicar la seva troballa, va ser molt criticat i fins i tot ridiculitzat per la comunitat científica. El dogma de la immortalitat cel·lular estava fortament arrelat i va haver d'esperar més de deu anys fins que el seu descobriment fos reconegut. Les cèl·lules humanes no són immortals, i només es divideixen un nombre determinat de vegades: és el que avui els científics coneixen com ***«el límit de Hayflick»***.

123rfLimited©marcoscastillo

Què determina aquest límit de divisions? Els telòmers

Els científics ens expliquen que un telòmer és una regió de seqüències repetitives d'ADN a l'extrem d'un cromosoma. Els telòmers (del grec telos, «final», i meros, «part») protegeixen els extrems dels cromosomes per evitar que es desgastin o enredin. Cada vegada que una cèl·lula es divideix, els telòmers es tornen una mica més curts.

Finalment, s'escurcen tant que la cèl·lula ja no es pot dividir correctament, i aquesta cèl·lula mor. El que és difícil és, doncs, protegir aquests extrems.

Les barreges dels saboritzants són molt complexes i un sol producte pot arribar a contenir fins a cent agents diferents

A mesura que es fan més curts, els telòmers funcionen com un rellotge per a la cèl·lula (compten per saber l'edat que té, i limiten les vegades que la cèl·lula es pot dividir sense perdre parts importants de l'ADN del cromosoma). I la seva activitat és fascinant.

Per exemple, les cèl·lules cancerose –amb una enorme capacitat per a l'autodivisió– mantenen els seus telòmers llargs i així es poden continuar dividint, quan en realitat ja no ho haurien de fer.

Per això, juntament amb **la importància d'escollir aliments ecològics**, cal tenir en compte també un **pla dietètic raonable**. ■

FIRES

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

Fruit Attraction, del 4 al 6 d'octubre a IFEMA Madrid

La comunitat hortofructícola es dona cita al nostre país. **Fruit Attraction**, esdeveniment de referència per a la comercialització mundial de fruites i hortalisses, torna al recinte firal d'**IFEMA Madrid** els dies **4, 5 i 6 d'octubre**. Coorganitzat per **FEPEX** i **IFEMA**, l'esdeveniment reunirà i connectarà als professionals de tota la cadena de valor del sector de la fruita i les hortalisses, des de l'àrea de producte fresc, fins a la indústria auxiliar, llavors, fertilitzants, agro-nutrients, transport, embalatge, etiquetatge i punt de venda.

Durant tres jornades, els operadors hortofructícoles presentaran mundialment les seves novetats, productes, varietats i serveis afegits al canal de distribució internacional. Entre les activitats, un ampli programa de **conferències**, **esdeveniments sectorials** i jornades tècniques amb ponents d'alt nivell per a posar en valor la innovació, el coneixement i la tecnologia del sector. L'espai d'intercanvi es complementarà amb la plataforma digital **LIVEConnect** per a potenciar la gestió de contactes i el *networking*.

©Bio Eco Actual

No faltaran els *showcookings*, l'espai **Innovation Hub** i els seus premis al millor producte innovador, ni les accions específiques per a desenvolupar estratègies de mercat per a la **maduixa**, el producte destacat d'aquesta edició.

Producte ecològic, present i futur

El sector ecològic continua creixent i al seu torn augmenta el nombre d'empreses i productes certificats sota els segells ecològics, que no sols els permeten accedir a nous mercats, sinó també a nous consumidors preocupats per la qualitat, la salut i la sostenibilitat. Davant la crisi climàtica global, la producció bio s'erigeix com a garantia de futur, i cada vegada són més els que veuen el seu potencial per a canviar les regles del joc i establir **nous sistemes alimentaris, més resilients i sostenibles**.

L'organització de **Fruit Attraction** ho té clar, i amb el pas de les edicions, la producció ecològica guanya presència en l'esdeveniment. Els operadors bio es concentraran en l'**Ecorganic Market**, una àrea d'exposició exclusiva per a la comercialització i exportació de productes d'aquesta categoria. Oferirà a hortofructícoles, importadors, detallistes, operadors del canal HORECA i distribució les seves propostes.

Paral·lelament, se celebrarà la 5a edició de **Biofruit Congress**, el congrés internacional sobre demanda ecològica i oferta sostenible, que tindrà lloc el dia 4 d'octubre de 15 a 17 hores, en format presencial i online. ■

ALIMENTACIÓ

physalis®

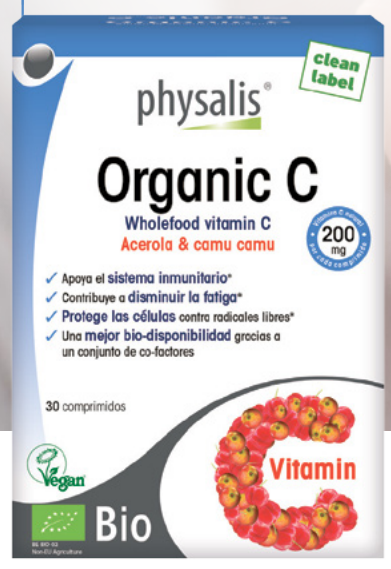
La immunitat natural, la base de la bona salut!

Una dieta sana, exercici físic, molt d'aire fresc, un bon descans nocturn i evitar l'estrès són factors claus per al funcionament òptim de les defenses immunitàries. A més, les vitamines i els minerals també tenen un efecte positiu en la resistència corporal. Aquests suplements nutricionals contribueixen a reforçar aquesta resistència natural, armant-nos contra els trastorns (hivernals) i proporcionant alleugeriment per a les goles irritades i les vies respiratòries bloquejades. D'aquesta manera, estarà preparat per l'hivern o altres períodes on s'és més susceptible d'emmalaltir.

- Ajuda en cas de reaccions al·lèrgiques (estacionals)
- Recolza la resistència natural
- Protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu
- Alta dosi i excel·lent biodisponibilitat

- Compost biològic
- Amb dos dels més preuats productes del rusc
- Amb vitamina C natural (extracte d'acerola)
- Recolza la resistència natural

- Amb vitamina C natural (acerola, camu camu, amla)
- Recolza la resistència natural
- Contribueix a disminuir la fatiga
- Una millor bio-disponibilitat gràcies a un conjunt de co-factors



- Amb vitamines i minerals (vitamina C, D3, seleni i zinc)
- Amb ingredients naturals (equinàcia i β-glucans)
- Recolza la resistència natural
- Confort de les vies respiratòries superiors

clean label

Els productes clean label: Són totalment exempts de colorants sintètics, conservants, aromes artificials, lactosa, llevat, gluten. - Són tractats mínimament en la seva elaboració. - Tenen una llista d'ingredients simplificada, amb menció completa i unívoca de cada ingredient de la composició.

Physalis® Complements alimentaris naturals són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els darrers avenços científics. www.physalishealth.com

ALIMENTACIÓ

Neus Palou,
Periodista especialitzada en medi ambient | npaloum@gmail.com

Sabem realment què mengen els animals que van a consum?

Com amb els humans, la salut i el rendiment dels animals depenen de manera crucial d'una dieta equilibrada. A la ramaderia, la qualitat dels pinsos és un factor determinant d'èxit.

Ja siguin aus, bovins o porcins, l'alimentació animal ha de ser sana i lliure de contaminants.

És evident que l'aliment ha d'ajustar-se a l'espècie animal en particular i a la seva edat, contenir una quantitat suficient de nutrients i estar lliure de substàncies indesitjables o prohibides. Per assegurar-ho, l'alimentació està subjecta a regulacions estrictes. Per tant, les anàlisis regulars són essencials.

Tot i que l'exigència en la qualitat del pinso ha augmentat, en els darrers anys diverses retirades de productes han demostrat que no sempre és així.

123rfLimited©budabar

Els contaminants que els fabricants de pinsos han de vigilar, segons la Unió Europea

Contaminació microbiològica: la salmonel·la ha estat responsable de diverses retirades d'aliments i pinsos en els darrers anys. Els aliments rics en proteïnes són particularment vulnerables a aquesta contaminació, ja que proporcionen un entorn molt favorable per al desenvolupament. A més de salmonel·la, altres bacteris, com els llevats i floridures, també poden causar contaminació en els aliments per a animals.

Residus: la carn que es fa servir per produir aliments per a animals està subjecta a controls estrictes, igual que la carn per a consum humà. No obstant això, pot passar que a la carn quedin residus d'hormones, antibiòtics o medicaments veterinaris.

Micotoxines: aquests són metabòlits tòxics produïts per floridures i poden causar trastorns del creixement i de fertilitat en els animals, fins i tot en baixes concentracions.

Organismes genèticament modificats: la farina de soja, àmpliament utilitzada en la producció de pinsos, sovint s'elabora a partir de soja modificada genèticament. El blat de moro, la colza i l'arròs també s'originen a partir de cultius modificats genèticament. Diversos OGM estan aprovats a la UE, però s'han de declarar a partir d'un llindar del 0,9%.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Metalls pesants: els metalls pesants poden ser nocius per a humans i animals i poden causar envenenament crònic. S'introdueixen als pinsos a través de sòls, fertilitzants o additius. En particular, el plom s'ha detectat repetidament en aliments per a animals, sobretot en els de mascotes. Per a plom, cadmi, mercuri, arsènic i fluor s'estableixen nivells màxims a la UE.

Dioxines: són contaminants orgànics que s'acumulen al medi ambient i es troben de forma ubiqua en sòls, aigües, plantes i animals. Per a les dioxines i els bifenils policlorats (PCB), igualment tòxics, s'estableixen nivells màxims a la UE.

Els beneficis dels pinsos ecològics

Els pinsos ecològics es caracteritzen per estar elaborats únicament amb ingredients naturals. **Això suposa una alimentació lliure de modificacions genètiques i substàncies químiques.** Per això, els animals alimentats amb aquests pinsos augmenten els valors nutritius i milloren la producció.

123rfLimited©chayakornlot

Aquesta elaboració dels pinsos ecològics està sota supervisió de les normatives de la Unió Europea, que marca i orienta la producció agrícola i la ramaderia ecològica. És a dir, el requisit principal per elaborar aquests pinsos ecològics és fer ús exclusivament d'ingredients originaris de l'agricultura ecològica. D'aquesta manera, es garanteix que els productes siguin totalment naturals i que no continguin rastres de substàncies desfavorables, tant pels animals com pel medi ambient. Entre els principals contaminants d'origen químic que no estan permesos a la producció agrícola ecològica hi ha els plaguicides, sota el reglament 889-2008 de la Unió Europea.

La ramaderia ecològica ha guanyat molta popularitat i suport del mercat nacional en els darrers anys i l'elaboració de pinsos mitjançant ingredients naturals és la part fonamental d'aquest tipus de ramaderia. Un producte alimentari animal que té com a objectiu transformar i millorar els mecanismes de producció, garantir la seguretat alimentària i sense posar en risc els ecosistemes.

Entre els principals beneficis d'aquest pinso ecològic, destaca que ofereix condicions òptimes i naturals per al desenvolupament dels animals, i que l'absència de químics i conservants ofereix una salut molt més ferma i duradora per al bestiar.

Segons un estudi de la FAO, en col·laboració amb l'institut suís FiBL, un Model de Sostenibilitat i Ramaderia Orgànica (SGO) oferiria un ús millor de la terra i els aliments, a més de menor impacte ambiental.

Aquesta organització també assegura que alimentar el bestiar amb pinsos concentrats ha portat ja a una pressió més gran sobre les terres cultivables, genera greus desequilibris entre diferents regions i pel que fa als animals es dóna una major presència de malalties i una clara reducció de la longevitat mitjana, al marge d'altres problemes. ■

MENJAR I CRÉIXER

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Aniversaris infantils, menjar sa?

Quan apostem per una alimentació saludable per als nostres fills, les festes d'aniversari es poden convertir en un veritable maldecap. El problema més gran sol ser l'excés de sucre i no només al pastís sinó en els refrescos, llepolies, galetes o xocolates.

La **fruita** pot jugar un paper important, és una manera sana d'endolcir-nos alhora que ens hidratem. El truc és que la fem realment atractiva i fàcil de menjar perquè ningú es pugui resistir. La fruita hauria d'estar tallada i neta de pell i llavors. Prepara broquetes amb diverses fruites per jugar amb els colors i les formes. Pots fer servir talladors de pasta o de galetes perquè siguin més originals. Buida mig meló, síndria, papaia o pinya i fes-la servir com a recipient.

Les llepolies i caramels els podem substituir per fruites deshidratades. Pots comprar-les o preparar-les a casa amb mango, albercoc, pinya, poma o plàtan. Si són comercials, tingues en compte que moltes d'aquestes fruites solen tenir sucre afegit per si ho vols evitar.

123rfLimited©lacheev

Les **begudes ensucrades** solen ser un dels punts més conflictius. Com a alternativa podrem preparar sucs naturals casolans o llimonades. Per a aquesta última opció pots fer servir dàtils triturats o xarop de dàtil per endolcir de manera més natural. Si vols una alternativa als refrescs carbonatats, barreja suc de taronja casolà amb suc de magrana i dilueix amb aigua amb gas, obtindràs un còctel molt cridaner i amb molt menys sucre que un refresc.

Pel que fa a **plats salats**, una opció molt saludable i perfecta per a l'ocasió són els dips i els patés. El guacamole, l'hummus o qualsevol paté casolà tindrà molt menys greix, conservants i additius que les alternatives comercials. Podràs presentar-los en format entrepà o servir-los en un bol, en aquest cas acompanya'ls amb pa cruixent i crudités. A més, pots preparar minipizzes o rotllets de pasta de full amb pesto, tomàquet o formatge. Si tot està en porcions petites i individuals i es presenta bonic no en quedarà ni un.

Fer un aniversari amb opcions sanes no ha de ser avorrit ni difícil però sí que implica més dedicació. Els pastissos comercials solen tenir molt de sucre i l'única manera de reduir-lo és fer-lo a casa.

Una bona solució és buscar un equilibri amb el què, tant els pares com els petits, ens puguem sentir còmodes. Fer partícips els nens deixant-los triar entre diverses opcions que als adults ens semblin apropiades els farà sentir-se involucrats i portaran molt millor aquestes propostes saludables. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Glenn Cots,
Dietètica integrativa | www.glenncots.com

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

Per què la xocolata ens fa feliços

A qui no li agrada la xocolata? Només és pronunciar la paraula i ja connectem amb la seva olor, se'ns desperten les papil·les gustatives i ens imaginem un trosset desfent-se a la boca, oi?

Segurament, la xocolata provoca plaer i culpa a parts iguals perquè pensem que engreixa, que provoca acne o càries. Realment val la pena aquest instant de satisfacció? La resposta és sí, sempre que escollim una xocolata de qualitat i no ens passem.

123rfLimited©katekrskpic

Beneficis de la xocolata

1. **Sistema nerviós**

El plaer, satisfacció i benestar que provoca la xocolata no ha passat per alt a neurocientífics, que han estudiat els efectes del cacau i de la xocolata en el sistema nerviós.

El cacau té un aminoàcid anomenat triptòfan, que és un precursor de la **serotonina, coneguda com l'hormona de la felicitat.** A més, ens ajuda a pujar l'ànim, gràcies a substàncies com les **feniletilamines**, relacionades amb les **endorfines**. Aquestes són les responsables de la sensació d'eufòria i de benestar, ja que **activen els receptors que produeixen plaer**.

També té una **acció estimulant, per la presència de cafeïna i teobromina** al cacau. Igual que el cafè, encara que sense un efecte tan potent, dilata els vasos sanguinis i augmenta el flux sanguini al cervell, millorant així la concentració i **activitat mental**.

És essencial escollir una xocolata ecològica, ja que és més rica en flavonoides (antioxidants) i lliure de agrotòxics (pesticides i antifúngics)

2. **Antioxidant**

Moltes vegades es parla del poder antioxidant de la xocolata, **amb més de vuit-centes substàncies identificades** amb una concentració molt elevada. Entre aquestes, polifenols i flavonoides, que eviten l'oxidació de les cèl·lules i lluiten contra els radicals lliures.

Cal tenir en compte que aquests antioxidants són presents al **cacau cru**, però en el procés d'elaboració de la xocolata, torrefacció del gra, i homogeneïtzació de la pasta, es perden. Per aquesta raó, si ens volem beneficiar dels antioxidants ens haurem de fixar que sigui una xocolata crua o *raw*.

Com escollir una bona xocolata

Per gaudir de tots aquests beneficis no val qualsevol xocolata. D'entrada podem descartar la xocolata amb llet i la xocolata blanca per ser productes de baixa qualitat, rics en sucre i que contraresten els beneficis que pugui tenir el cacau. Ens hem de decantar per una **xocolata negra** de veritat, és a dir, amb un alt percentatge de cacau i el menys sucre possible. Hi ha rajoles de xocolata negra que tenen 50% de cacau i la resta, bàsicament, és sucre. No us deixeu enganyar pel màrqueting.

Els **tres ingredients bàsics** de la xocolata negra són: **mantega de cacau, cacau en pols o pasta de cacau i sucre**. Algunes marques també poden portar lecitina, vainilla o algun altre saboritzant.

Ens haurem de fixar bé en l'etiqueta i escollir-ne un **mínim del 75%** amb l'objectiu de reeducar el paladar i anar avançant fins a percentatges més alts. Del 85% ja estaria molt bé i si és del 90 o superior encara millor. A banda del percentatge de cacau, també és essencial escollir una **xocolata ecològica**, ja que és més **rica en flavonoides** (antioxidants) i lliure d'agrotòxics (pesticides i antifúngics).

Si apostem per xocolata negra, segurament, serà més fàcil limitar la ingesta perquè és més amarga. Tot i així, hauríem de vigilar i menjar-ne petites dosis. Només cal una peça de 20 g per beneficiar-nos de les seves propietats i no excedir-nos amb les calories i evitar aquest efecte estimulant. Per exemple, amb una unça de xocolata del 85% estaríem consumint uns 2,8 g de sucre i unes 113 calories. ■

ANETO — NATURAL —

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Aneto Natural | www.caldoaneto.com

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Sopa de lasanya vegana

Coneixes algú a qui no li agradi la pasta? És possible que la pasta sigui un d'aquells aliments que, ja sigui pels diferents formats o per la varietat de receptes, a qualsevol persona li encanta.

No només és fàcil i ràpida de preparar, sinó que, si es cuina adequadament, gairebé qualsevol salsa o acompanyament la converteix en un plat exquisit.

Un dels plats més laboriosos, que no pas difícil, de preparar amb pasta és la lasanya. Elaborar el ragout, hidratar la pasta, muntar-la i fer la beixamel pot fer una mica de mandra.

Si és el teu cas, t'ensenyarem un plat tan reconfortant com la lasanya tradicional, en versió vegana i molt més senzill de preparar, una sopa de lasanya. A més de mantenir el sabor, ara que arriba el fred, una sopa sempre és un plat perfecte per entrar en calor. Per aconseguir una sopa saborosa farem servir brou ecològic de verdures ANETO.

©Estela Nieto

ALIMENTACIÓ

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
30' COCCIÓ

INGREDIENTS (4 racions)

- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- 1 ceba.
- 2 alls.
- 400 gr. de tomàquet triturat.
- 1 cullerada de tomàquet concentrat.
- 100 gr. de texturitzat de soja fi.
- 1 culleradeta d'orenga seca.
- 3 branques d'alfàbrega fresca.
- 1 litre de brou de verdures ecològic ANETO.
- Sal i pebre negre molt al gust.
- 8 làmines de pasta per a lasanya.
- Formatge vegà ratllat opcional.

Si el que vols és una sopa vegana i apta per a celíacs i persones sensibles, només has de fer servir la teva pasta preferida sense gluten.

Elaboració

Piqueu la ceba molt fina i ofegueu-la a foc mitjà juntament amb l'oli d'oliva en una cassola. Afegir una mica de sal per ajudar que es cuini millor.

Quan la ceba estigui tendra però abans que comenci a enrossir-se incorporar l'all picat i cuinar 3 minuts.

Aleshores afegir el tomàquet concentrat, remoure perquè es barregi amb la ceba i l'all i afegir el tomàquet triturat.

Cuinar 5 minuts abans d'incorporar el brou ecològic de verdures ANETO.

Quan comenci a bullir afegir el texturitzat fi i deixar que es cuini a foc mitjà durant 10 minuts.

Afegir 1 o 2 branquetes d'alfàbrega fresca, l'orenga seca i pebre molt al gust.

Afegir les làmines de lasanya partides a trossos grans i cuinar segons les indicacions del fabricant.

Corregir de sal si cal i afegir una mica més de brou si la consistència és espessa.

Servir amb alfàbrega fresca picada per sobre i una mica de formatge vegà opcional al centre. ■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / KUZU

imprescindible

Kuzu,
de La Finestra sul Cielo

El kuzu és un midó obtingut de la Pueraria Lobata, una planta molt utilitzada en la medicina tradicional xinesa.

Es fa servir especialment per ajudar en problemes gastrointestinals. A la cuina també es fa servir per preparar compotes de fruita, sopes o salses. Ara disponible en format de vidre.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: La Finestra sul Cielo
www.lafinestrasulcielo.es
Empresa: Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓ / APERITIUS

novetat

Patates Fregides Ecològiques Gust d'ou ferrat, de Soria Natural

Una recepta cent per cent natural, elaborada amb patates de proximitat i oli d'oliva verge extra, sense aromes ni additius artificials. Davant d'altres referències que aconsegueixen el sabor a ou ferrat amb glutamats i altres additius artificials, les nostres patates han estat condimentades únicament amb sals de l'Himàlaia sense refinar. A més, per elaborar-les utilitzem el mètode tradicional de fregit en paella. Alt contingut de greixos insaturats i font de fibra.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Soria Natural
www.sorianatural.es
Empresa: Soria Natural, S.A.

ALIMENTACIÓ / GOFRES

novetat

Gofres sense gluten i sense lactosa, de Sol Natural

Molt esponjosos, els nous gofres de Sol Natural són una bona opció per a aquelles persones que han de o volen evitar el gluten a la seva dieta.

En un pràctic pack de 3 unitats, resulten ideals per prendre en esmorzars i berenars. Només escalfa'ls una mica a la torradora, i serveix amb els toppings que més t'agradin. Sense gluten. Sense lactosa.

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

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

novetat

Mix de Semillas Bio, de El Granero Integral

Saps que les llavors poden donar un toc molt saborós i original a tots els teus plats?

Pots afegir-les a una infinitat de receptes com amanides, cremes, pans, pasta i així fins on la teva imaginació arribi.

Si encara no les heu provat, preneu nota del nou mix de llavors.

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

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

ALIMENTACIÓ

EMPRESES HISTÒRIQUES

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

Ariadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

La Finestra sul Cielo: "El natural és ser sostenible"

Promoure una alimentació conscient amb productes ecològics i vegans. Amb aquest propòsit va néixer **La Finestra sul Cielo** a la Itàlia dels anys setanta. La companyia destaca per la seva **petjada saludable** que, al llarg dels anys, l'ha portat a tenir una gran rellevància en el sector de l'alimentació ecològica, especialitzant-se en les intoleràncies alimentàries, la cuina macrobiòtica i la nutrició vegana. "El natural és ser sostenible", afirma el seu lema.

©Bio Eco Actual. Seu operativa de La Finestra sul Cielo a Espanya

De Torí a Espanya

El camí de **La Finestra sul Cielo** comença l'any 1978 a Torí, fruit d'un projecte familiar basat en l'alimentació macrobiòtica. El seu objectiu? Oferir aliments provinents de l'agricultura ecològica, de qualitat i sempre fidels als principis d'una alimentació saludable, sense sucres refinats, sense ou ni llet i, sobretot, respectuosos amb el medi ambient. La llavor que es va plantar aleshores ha crescut fins a consolidar-se com un **referent en qualitat, serietat i equilibri** al mercat bio, que compta amb fàbriques pròpies per a l'envasament, producció i distribució de productes.

Amb la voluntat de mantenir i estendre la filosofia de l'empresa italiana al territori europeu, el grup va fundar a Espanya la filial nacional l'any 2003 de la mà de **Miguel Ángel Montesinos**. Quasi vint anys després, **La Finestra sul Cielo** continua impulsant l'alimentació ecològica comercialitzant productes bio i vegans a escala nacional, dins del grup internacional **Biotobio**, que a Espanya i Portugal s'estructura en **Biotobio Ibérica**, amb seu a Montmeló (Barcelona).

Creixement sostingut

La marca es va integrar a **Biotobio**, part del principal grup italià d'alimentació ecològica refrigerada, congelada i seca, **Ecornaturasi**, a l'estiu de 2020 amb l'objectiu d'ampliar la seva oferta i consolidar la seva posició com **un dels cinc grans grups de l'alimentació ecològica a Europa**. Fruit d'aquesta unió, **La Finestra sul Cielo** es va obrir a l'oferta de nous productes i també a noves formes d'exportació i d'internacionalització.

El creixement constant i sostingut que ha experimentat **La Finestra sul Cielo** s'ha mantingut fins a dia d'avui, en què representa un volum de negoci de 12 milions d' euros estimats pel 2022. En aquest sentit és clau el creixement de marques integrades en el grup com **Quinua Real**, degana de la producció de quinoa real ecològica d'alta qualitat, amb origen garantit del *Salar de Uyuni* (Bolívia) i projectes a llarg termini amb els productors. Gràcies a Quinua Real, **Biotobio** és

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

el principal importador de quinoa de Bolívia del sud d'Europa i el número 20 a nivell mundial. Distribueix unes **120 tones de quinoa ecològica a l'any**, garantint unes cadenes social i econòmicament justes per als productors.

Tecnologia punta, eficiència i traçabilitat

Recentment, l'equip de *Bio Eco Actual* ha visitat les instal·lacions de la **Biotobio Ibérica** a Montmeló (Barcelona), on una estructura logística de 4.500 metres quadrats concentra l'oferta de productes en sec de la marca, a l'espera de ser distribuïts.

©Bio Eco Actual. Miguel Ángel Montesinos, CEO de La Finestra sul Cielo (Espanya)

Des de fa poques setmanes, **el magatzem està totalment mecanitzat** gràcies a un sistema SGA (Programari de Gestió de Magatzems) d'última generació que, a més de permetre una **traçabilitat màxima** en els productes i comandes, és tota una aposta per l'**eficiència**. "La digitalització permet l'optimització del personal, recursos i temps, a més de reduir el nombre d'errors al mínim", apunta **Miguel Ángel Montesinos**, CEO de la filial nacional de la **Biotobio Ibérica**. Aquesta tecnologia capdavantera, a més, fa un pas més cap a la **sostenibilitat**, gràcies a la reducció del 95% de consum del paper utilitzat en les instal·lacions. Així, després d'una primera inspecció ocular, l'equip del magatzem codifica la mercaderia mitjançant una matrícula (un codi de barres), imprescindible per a ser ubicada en el magatzem, segons la seva categoria. Una vegada situada, la mercaderia està llesta per a l'empaquetat. En finalitzar el recorregut, les comandes s'embalen, llestes per al seu enviament a empreses, botigues o particulars.

L'art de reinventar-se

L'activitat diària es complementa a les oficines, on els departaments de vendes, *e-commerce*, gran consum i màrqueting treballen per a reinventar-se constantment i no perdre peu en aquest sector tan canviant. La **cerca de nous productes** i la **innovació artística i estructural de l'embalatge** s'analitzen i discuteixen diàriament per a anar un pas més enllà i adaptar-se al consumidor actual. D'aquí la decidida aposta del grup pels embalatges i etiquetes compostables, o nous llançaments com les **Butter Cups**, un petit mos que combina cremes de fruita seca i xocolata.

Un compromís social, ètic i ambiental

"El nostre compromís no és només amb les persones, sinó també amb els animals i el seu hàbitat", afirmen des de l'empresa, que entre d'altres acords dóna suport a la Fundació per a l'Assessorament i Acció en Defensa dels Animals (FAADA). Per això, i compromesa a elaborar i distribuir productes que cuidin del planeta, que defensin **causes justes** i que siguin **nutricionalment conscients**, **La Finestra sul Cielo** continua apostant per aliments que contribueixin al benestar de les persones i ajudin a conservar el medi ambient. Això sí, sense renunciar a la seva essència ni al seu sabor. ■

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Dia Mundial de l'Agricultura

El 9 de setembre es va celebrar el Dia Mundial de l'Agricultura. És interessant perquè serveix per reconèixer la seva importància, difondre els avenços que ha assolit i promoure el desenvolupament i la innovació necessaris per fer front als grans reptes en què ens veiem immersos, com són l'augment de la població, el canvi climàtic i el impacte, positiu o negatiu, que els diferents mètodes produeixen al medi ambient.

Des del Neolític, que és quan l'evolució de les maneres d'obtenir l'aliment va propiciar-ne l'aparició, no ha deixat d'innovar les tècniques per obtenir més i millors aliments. La tecnologia permet monitoritzar els cultius a través de GPS, de sensors que capten temperatura i humitat, de drons que recol·lecten dades, o avions que fumiguen plaguicides, etc.

La gran diferència entre uns mètodes d'agricultura i d'altres és al centre del debat. No podem permetre la degradació dels sòls i la contaminació de les aigües. Tampoc la desforestació per l'expansió de monocultius. Les polítiques agrícoles que promouen la producció sostenible i el reconeixement a la tasca dels pagesos són els pilars de la construcció d'un futur que proveeixi d'aliments sans per a tothom.

I el celebrar un Dia Mundial ajuda a que se'n parli més i en tinguem consciència. Consumidors, pagesos, polítics, tots. Entre tots anem dibuixant el futur. Si no fem res per evitar-ho la degradació s'accelera. ■

22ª Fira del Medi Ambient de Tàrrega

El 15 i el 16 d'octubre, al Pavelló del Club Natació de Tàrrega i organitzat per la Regidoria de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Tàrrega, es celebra la **Fira del Medi Ambient**.

La ecofira es centra en alimentació ecològica i de proximitat, reaprofitament de materials, energies renovables, vehicles híbrids, comerç just, salut i benestar, entre altres, i potencia la conscienciació per la preservació del medi amb la projecció el dissabte a les 11 del documental **Pedres Plenes de Vida: la Guiomar i la sargantana**, impulsat per el grup ecologista GEMA.

Presentació de productes de proximitat, tastos, activitats per el públic familiar, projecció d'audiovisuals i xerrades com la anomenada **Canvi climàtic i com ens afecta** a càrrec del geògraf Francesc Mauri i de l'investigador de l'IRTA Joan Girona, el dissabte a les 17:30. ■

ESPAI VIDA SANA

Associació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

Obstacle vs Oportunitat

Comença un període amb molts reptes, en un món absolutament canviant i veloç que ens fa sentir vulnerables davant de molts esdeveniments. La incertesa forma part de les nostres vides com mai abans havia passat. Són tantes les males notícies que arriben per tot arreu que ens veiem infinitament petits i febles.

Però, som capaços que la nostra actitud sigui positiva i es tradueixi en l'alquímia necessària per viure una vida plena, conscient, bella i alhora responsable, al món distòpic que tenim al davant?

Pensarem que sí, que som capaços! Com deia Alejandro Jodorowsky "On altres veuen obstacles, tu veu oportunitats... no hi ha jerarquies, només hi ha diferència".

Pensarem que sí, que som capaços! Com deia Alejandro Jodorowsky "On altres veuen obstacles, tu veu oportunitats... no hi ha jerarquies, només hi ha diferència"

123rfLimited©rh2010

Farem d'aquesta diferència que volem que ens caracteritzi, la nostra eina per al canvi necessari. Seguirem fent les coses com creiem que són millors per a tots i totes.

Donar suport a la producció ecològica (lliure de tòxics), desenvolupar l'ètica en tots els seus àmbits, combatre el capitalisme neoliberal en els nostres actes quotidians, practicar sincerament la compassió... són qüestions clau que hauran d'estar a la medul·la de la nostra actitud diària.

Comencem nova temporada: la fira BioCultura se celebrarà a Madrid i a Sevilla els propers mesos. Serà els dies 3, 4, 5 i 6 de novembre a IFEMA Madrid i del 2 al 4 de desembre al Palau de Congressos de Sevilla – FIBES Comptarem amb el suport i complicitat de tots i totes els que veuen en aquesta quimera la solució per a tants i tants desastres. ■

ALIMENTACIÓ

@canteroletur
@elcanterodeletur
Cantero de Letur
20% més calci que la llet de vaca
Els nostres iogurts i quefirs es fan amb llet i ferments, res més. Per això, el resultat és un probiòtic totalment natural amb un gust i una textura únics.
Cantero de Letur
KÉFIR
ECOLÓGICO DE CABRA
YOGUR
ECOLÓGICO DE CABRA
ECO Y SOCIAL desde 1990 AUTÉNTICO
BIO
ES-ECO-002-CM Agricultura UE
IFS Food
www.elcanterodeletur.com

DIETA LÒGICA

Laura I. Arranz, *Doctora en Nutrició, farmacèutica i dietista-nutricionista* | www.dietalogica.com

Fructosa, impacte en la salut del consum excessiu

La fructosa és un sucre simple, un monosacàrid que és present de forma natural en molts aliments com la fruita, la mel i, en menor mesura, les verdures. També s'utilitza molt en la indústria alimentària, tal com és o en forma de xarops, normalment per endolcir els productes ja que té una dolçor superior a la del sucre (sacarosa). Els seus processos metabòlics a l'organisme són diferents dels de la glucosa i actualment se sap que el seu consum excessiu pot comportar un risc elevat per a la salut.

De forma natural, la fructosa està sobretot en la fruita, però en destaca el contingut en xarops, com el xarop d'atzavara i el de blat de moro. Tradicionalment s'ha dit també que és el sucre de la mel, encara que en realitat en la mel no predomina la fructosa ja que aquesta està en quantitats similars a la glucosa (vegeu taula 1). La fructosa és un component important a l'edulcorant més utilitzat, la sacarosa o sucre de taula que, en realitat és un disacàrid format per una molècula de fructosa i una altra de glucosa.

Taula 1. Quantitat de sacarosa, fructosa i glucosa en alguns aliments

Aliment	g sacarosa /100g	g fructosa /100g	g glucosa /100g	g sucres totals/100g	g fructosa /ració	g glucosa /ració
Sucre morè	95	1,1	1,3	97	0,055	0,065
Mel	0,9	40	36	82	4	3,6
Xarop d'atzavara	0	55,6	12,4	68	5,5	1,2
Dàtils	0,5	32	34	66,5	16	17
Poma Fuji	2,2	6,5	3	13	9,75	4,5
Poma Royal Gala	2,8	5,3	1,6	10,4	8	2,4
Nabius	0,1	4,9	4,8	9,9	2,5	2,4
Plàtan	2,4	4,8	4,9	12,2	4,8	4,9
Síndria	1,2	3,3	1,6	6,2	5	2,4
Maduixes	0,5	2,4	2	4,8	2,4	2
Meló	4,3	1,9	1,5	8	2,8	2,2

Taula 2. Poder edulcorant de diferents substàncies en relació amb el poder edulcorant de la sacarosa

Edulcorant	Poder edulcorant	Calories per gram
Glucosa	73	4
Sacarosa	100	4
Fructosa	173	4
Aspartam	100-200	0
Acesulfam-K	100-200	0
Sacarina	200-500	0
Ciclamat	25-40	0
Lactosa*	16	4

Font: https://wiki.elika.eus/index.php/Poder_edulcorante

**La lactosa no s'usa amb finalitats edulcorants, ja que gairebé no és dolça*

La fructosa igual que la glucosa i la sacarosa aporta 4 kcal per cada gram, però, és un sucre molt diferent en diversos aspectes com la dolçor i el metabolisme. El seu poder edulcorant és més del doble que el de la glucosa i gairebé el doble també del de la sacarosa (vegeu la taula 2). Això per si mateix, l'ha fet atractiva per a l'elaboració de molts productes, per exemple, melmelades, que han volgut reduir el sucre utilitzat a base d'afegir-hi fructosa, ja que amb menys quantitat s'obté la mateixa dolçor. Però, a més, combina molt bé a nivell organolèptic amb edulcorants, cosa que l'ha fet perfecta per a productes suposadament "sense sucres afegits" i fins i tot per a productes que, en el passat, es venien per a diabètics. Actualment hi ha una gran regulació d'aquest tipus de missatges en la publicitat i l'etiquetatge dels aliments, de manera que un producte "sense sucres afegits" no pot tenir ni glucosa, ni sacarosa, ni fructosa, ni cap altre ingredient que sigui ric en sucres

ALIMENTACIÓ

FIRES

o en fructosa i que s'afegeixi amb una finalitat edulcorant, per exemple, la mel, els xarops o els dàtils.

La ingesta de fructosa ha augmentat notablement durant les darreres dècades, sobretot pel seu ús a la indústria alimentària i també com a alternativa al sucre convencional. Aquest increment no està exempt de riscos ja que se sap que el consum de fructosa afegida s'associa amb nivells alts de glucosa en sang, resistència a la insulina, acumulació de greixos al fetge, alteracions en els lípids en sang, especialment elevació dels triglicèrids, inflamació i augment de l'estrès oxidatiu. A llarg termini, aquestes alteracions contribueixen al desenvolupament de diabetis tipus 2, obesitat, malalties cardiovasculars i moltes altres patologies cròniques.

Un cop la ingerim, l'absorció de la fructosa es produeix a l'intestí prim, gràcies a un transportador, anomenat GLUT5. Un cop s'ha absorbit, és transportada a l'altra banda de les cèl·lules de la paret intestinal i gràcies a un altre transportador, anomenat GLUT2, passa a la circulació des d'on és transportada al fetge. Un cop allà, la fructosa es metabolitza gairebé completament i s'utilitza per reposar el glucogen hepàtic i per a la formació d'àcids grassos (greix). Tot i això, amb la glucosa no passa el mateix, ja que la major part de la glucosa de la dieta travessa el fetge i es dirigeix al múscul esquelètic, on es degrada com a combustible energètic, i al teixit adipós on participa en la síntesi de triglicèrids, com a magatzem de greix, però també per a la producció d'energia. És clar que un excés de glucosa tampoc ens convé.

123rfLimited©anitasstudio

Un consum excessiu de fructosa afavoreix l'acumulació de greix al fetge, portant a un fetge gras no alcohòlic, i això provoca l'augment de lípids aterogènics a la sang, del pes corporal i d'altres trastorns metabòlics associats amb el risc de malaltia cardiovascular i altres malalties. És important destacar que el consum de fructosa afegida ens fa augmentar el pes corporal encara sense prendre un excés de calories totals, és a dir, que les persones que cuiden la seva alimentació però que tenen un consum habitual de fructosa com a sucre afegit a la seva dieta, estan en risc de tots aquests problemes.

La ingesta de fructosa ha augmentat notablement durant les darreres dècades, sobretot pel seu ús a la indústria alimentària

Per evitar-los, és molt important la restricció de sucres a la dieta, especialment el consum de fructosa com a sucre afegit o d'aliments rics en fructosa com els xarops d'atzavara o de blat de moro, i, en menor mesura, la mel i els dàtils. La ingesta d'aquest monosacàrid a partir de la fruita no suposa un problema ja que la quantitat és molt menor i a més va associada a fibra i a altres components beneficiosos per al metabolisme com son vitamines i antioxidants. ■

Clearspring

"TREBALLEM CONSTANTMENT PER CONVERTIR UNA HECTÀREA MÉS EN ECOLÒGIC CADA DIA"

Clearspring és una empresa familiar i des del 1993 estem compromesos a ser pioners en autèntiques especialitats japoneses i ecològiques d´alta qualitat. Estem orgullosos de presentar-vos les nostres guardonades gammes, que són gaudides i apreciades arreu del món.

- Ecològic
- Vegà
- Sense Sucres Refinats
- Donant suport a Productors Artesanals
- Creant un futur sostenible

www.clearspring.co.uk

SOIL ASSOCIATION ORGANIC
Vegan

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA ECOLÓGICA GUMENDI
ESPAI PATROCINAT PER:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

Fruites i verdures de temporada a la tardor

Amb la tardor arriben les fruites i hortalisses que ens acompanyaran en el canvi estacional nodrint-nos com cal, tant en cru com en preparacions dolces i suaus, amb aportació de fibra, minerals i vitamines, com poden ser les cremes i els pures, que podem elaborar amb **carbassa, carbassó, moniato, patata o porro**.

Peres, kiwis, magranes i pomes

Entre les fruites de tardor trobarem al punt òptim **les magranes, els kiwis, les peres i les pomes.** Els efectes protectors de la magrana són ben coneguts i han estat investigats àmpliament, entre ells destaca el seu poder antiinflamatori, la seva riquesa en fòsfor, magnesi i potassi, les seves propietats antioxidants, afavoridora de la circulació sanguínia, reductora de la pressió arterial, rica en fitoestrògens i en omega-5 i amb l'índex glucèmic baix.

Peres i pomes són excel·lents tant crues com al forn, en melmelada, en suc, com a postres o a qualsevol hora del dia

123rfLimited©kinpouge. Romanesc i cebes

Peres i pomes són excel·lents tant crues com al forn, en melmelada, en suc, com a postres o a qualsevol hora del dia, i se'n troben moltes varietats. Aporten fibra, tenen efecte alcalinitzant, astringent i antiinflamatori, són riques en vitamines i minerals i faciliten la digestió. És a la saviesa popular, i, a la científica també, que menjar una poma al dia propicia el manteniment de la salut.

El kiwi és una de les fruites amb més vitamina C, molta fibra, ric en coure, potassi i magnesi. El seu consum enforteix els ossos i ajuda al desenvolupament del cervell i del sistema immunitari.

Crucíferes

Les crucíferes tenen propietats medicinals a més d'aportar-nos vitamines, minerals, antioxidants i fibres. Entre elles tenim tota la família de les cols, **kale, cols de Brussel·les, col llombarda, col arrissada, romanescu, nap, colinap, rúcula, coliflor i bròquil.** Totes estimulen el sistema immunològic i reforcen l'organisme davant malalties degeneratives per la qual cosa la seva presència als nostres plats és excel·lent en el canvi de temps. Es recomana no cuinar-les massa per no destruir la clorofil·la. Queden bé escaldades, saltades o al vapor i així mantenen els seus nutrients. Fermentar les verdures crucíferes es molt interessant ja que es potencien les seves propietats beneficioses per la salut. La flora intestinal millora, i amb ella la salut en general. Una de les preparacions més populars és la fermentació de la col blanca, verda o llombarda, anomenada chucrut, molt senzilla de fer a casa.

Es recomana no cuinar massa les crucíferes per no destruir la clorofil·la

Cebes, alls, cúrcuma i gingebre

Les **cebes** i els **alls** són bons aliats de la nostra salut. ajuden a prevenir malalties cardiovasculars i a combatre refredats i grips. La **cúrcuma** i el **gingebre** són campions mundials de salut. Tenir-les a mà a la cuina ens acostumarà a afegir-les als nostres plats, i amb elles afegirem beneficis per al nostre sistema digestiu sumat a les seves propietats antiinflamatòries i diurètiques. ■

AGRICULTURA ECOLÓGICA GUMENDI
Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

FIRES

NOVETATS!

BUENOS DESDE EL ORIGEN
NATURSOY®

ES-ECO-019-CT
Agricultura UE/no UE

NOUS CONOS DE BLAT DE MORO

ELS PRIMERS CONOS BIO DEL MERCAT!

CONOS DE BLAT DE MORO

CONOS DE BLAT DE MORO
AL TOC DE FORMATGE

SI ELS PROVES NO PODRÀS PARAR!

0% CARN

FR-BIO-01
Agricultura UE

BURGER VEGANA ESTIL POLLASTRE

100% SABOR

0% POLLASTRE

RIC EN PROTEÏNES
20g PROTEÏNES PER PORCIÓ

✓ SENSE FREGIR!
✓ SENSE AROMES
✓ SENSE CONSERVANTS

Ens esforcem per cuidar millor de tu i del planeta, cada dia. Descobreix com aquí!

NO ET PODRÀS CREURE COM ESTÀ DE BONA!

Visita'ns!
natursoy
natursoy.com

ALIMENTACIÓ

Ina Hiester,
Periodista | mail@organic-matters.de

Anacards: saborosos i saludables per estimular l'estat d'ànim (amb un costat fosc)

Els anacards són saborosos i nutritius per estimular l'estat d'ànim. Però no tots es poden menjar amb la consciència tranquil·la.

Un cruixent agradable revela una consistència tendre abans que un gust suau, a nous i una mica a mantega inspiri el paladar: menjar anacards és un plaer. I amb el seu contingut de proteïnes vegetals d'alta qualitat, vitamines del grup B, magnesi, potassi, fòsfor i àcids grassos insaturats, són especialment interessants per a aquells a qui els agrada menjar sa.

A més, els anacards es troben entre els aliments amb el nivell més alt de triptòfan, un aminoàcid necessari per produir serotonina. En resum: els anacards són saborosos, saludables i ens fan feliços! Durant els darrers anys, han passat de ser "només un aperitiu" a servir com a ingredient clau per a untar dolços i salats i fins i tot són la base de llet d'origen vegetal, iogurt i substituts de formatge. Al mateix temps que els volums de producció han anat augmentant de manera coherent, Europa s'ha convertit en el seu principal importador, representant al voltant del 40 per cent de totes les importacions mundials d'anacard.

123rfLimited©kurapy11

D'on surten els anacards?

L'anacard és originari del Brasil. Ja al segle XVI, els portuguesos el van portar a Àfrica i Àsia. Però no per les seves nous. El que va despertar l'interès en els arbres va ser la seva pronunciada estructura d'arrels que ajuda a prevenir l'erosió, i les seves pomes sucoses. Va ser ja al segle XX que es van establir les primeres estructures de processament dels anacards. Avui, Brasil només produeix el 4 per cent dels gairebé quatre milions de tones d'anacard a l'any al món. El 59 per cent prové d'Àfrica i el 37 per cent d'Àsia.

Els anacards són ideals per a l'agricultura ecològica a petita escala

L'anacard és una planta molt modesta que fins i tot pot créixer en sòls degradats i pobres en nutrients. Necessita poca aigua i adob per créixer, i les poques plagues, principalment insectes i larves, són relativament fàcils de controlar. El cultiu dels petits agricultors sol ser més sostenible que les plantacions d'anacard a gran escala. Poden fer créixer els arbres en els seus horts juntament amb fruites i verdures. Una situació doble guanya-

FIRES

FIRES

dora: els arbres proporcionen ombra i protegeixen el sòl de l'erosió, les pomes d'anacard es poden menjar crues o processades en suc, melmelada, vinagre o licor, i les seves nous permeten als seus productors obtenir uns ingressos addicionals. Tanmateix, la productivitat és bastant baixa, ja que cada poma només produeix una nou. Creix fora del fruit i està protegida per una closca de fusta. I aquí és on es troba el costat fosc dels anacards.

123rfLimited©sameerchogale

Processament de l'anacard: millor al vapor que rostit

Per als anacards, normalment no són les condicions de cultiu, sinó el processament el que planteja més qüestions socials. Les seves closques contenen l'oli verinós ***urushiol***, que s'ha d'extreure rostint o fer-lo inofensiu pel vapor. L'oli extret es pot utilitzar tant per a finalitats mèdiques com industrials, per exemple, per a la producció de pintures i plàstics. Durant el torrat, però, es desenvolupa un fum dens i negre, que irrita la membrana mucosa. El vapor, d'altra banda, fa que els àcids oleics siguin inofensius sense l'alliberament de vapors tòxics. Per tant, cuinar anacards al vapor és millor per a la salut i la seguretat dels que els processen. Tot i així, tots dos procediments estan permesos, fins i tot segons els estàndards ecològics i de comerç just.

L'oli de closques d'anacard pot causar irritacions greus a la pell

Tot i que la major part de l'oli verinós s'elimina durant el rostit o la cocció al vapor, les mesures de seguretat, com ara l'ús de guants, segueixen sent essencials. El més petit esquitx d'oli d'urushiol pot provocar una greu irritació de la pell.

És per això que alguns anacards tenen una mala petjada de carboni

El complex processament i l'augment de la demanda d'anacard ha provocat una globalització gairebé absurda de les seves cadenes de valor. Tot i que la majoria dels anacards avui es cullen a l'Àfrica, només una petita quantitat es processa localment. El 95 per cent dels anacards africans s'exporten a l'Índia i Vietnam per processar-los. Això no només és desavantatge per a l'economia africana, sinó que també augmenta la petjada de carboni de la fruita seca. Des de Costa d'Ivori fins a Vietnam, recorren gairebé 11.000 milles nàutiques, abans de ser processades i enviades a Europa i altres països. En conseqüència, un anacard, que s'ha cultivat a 7.200 kilòmetres de distància de la nostra porta, pot haver recorregut tres o quatre vegades aquesta distància abans que acabi a les nostres botigues. Desafortunadament, no tots els fabricants revelen on s'han cultivat i processat els seus anacards.

Per acabar, malgrat el seu gran sabor i valor nutricional, és recomanable consumir només anacards ecològics i certificats de comerç just. Val la pena investigar on s'han cultivat i processat els anacards, per identificar la seva petjada de carboni. ■

GEMMOTERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
HERBALGEM | www.herbalgem.es

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

Els antibiòtics naturals: el que està a la natura no va contra la natura

Fa més d'una dècada que els experts adverteixen sobre el perill de la resistència als antibiòtics. La mateixa OMS (Organització Mundial de la Salut) publicava el 2020 que "***la resistència als antibiòtics*** *està augmentant a tot el món a nivells perillosos. Dia rere dia estan apareixent i propagant-se a tot el planeta nous mecanismes de resistència que posen en perill la nostra capacitat per tractar les malalties infeccioses comunes. (...)*" I aquesta resistència ***"s'accelera amb l'ús indegut i abusiu d'aquests fàrmacs i amb les deficiències de la prevenció i el control de les infeccions"***.

123rfLimited©kosolovskyy. Preparacions mèdiques amb pròpolis d'abella

La prevenció és, doncs, el pilar fonamental per a una nova medicina. Per això és important reforçar el nostre sistema immune amb una **alimentació equilibrada i lliure de tòxics**, recolzant-nos en **suplements** que reforcin els nutrients necessaris (perquè malauradament, amb els sòls maltractats i la contaminació ambiental, només amb els aliments, no els obtenim en les quantitats necessàries).

Per descomptat, també és imprescindible **l'exercici físic regular** adaptat a la persona, perquè estem fets per al moviment; **la respiració adequada i correcta**, perquè no respirem bé i és la nostra primera font d'energia, el primer i últim aliment en aquesta vida; i l'atenció i la **cura de la nostra microbiota** (només som un 10% de cèl·lules humanes, la resta som virus i bacteris, tota una població que hem de mantenir en equilibri) i de les **nostres emocions** (ja està demostrada la relació directa entre sistema immune, sistema nerviós i sistema endocrí).

Des dels nostres orígens, la natura posa al nostre servei plantes, substàncies i aliments que fan aquesta funció antibiòtica, però de manera equilibrada. Fa unes 700 milions d'anys que les plantes responen a les invasions bacterianes i els seus components actuen en sinergia, de manera que, al contrari que amb els antibiòtics de síntesi, no han donat mai lloc a la resistència dels bacteris. L'all, la llimona, la ceba, el gingebre, la cúrcuma, l'àloe vera, l'equinàcia, el pròpolis, el kalanchoe, l'artemisa, l'acàcia, l'eucaliptus, el ginebre, la farigola, l'orenga, escorça d'ungla de gat,... en són alguns exemples.

La natura posa al nostre servei plantes, substàncies i aliments de funció antibiòtica

Un d'aquests antibiòtics naturals, **el pròpolis**, el recullen les abelles de les gemmes de certs arbres i el transformen per emprar-lo al rusc per les seves propietats **antiinfeccioses, antisèptiques i antifúngiques**. A més, és **analgèsic, cicatritzant i antiinflamatori.** ■

HERBALGEM, laboratori de gemmoteràpia concentrada BIO, treballa amb un sistema de producció que preserva tots els minerals, aminoàcids i àcids nucleics de les plantes.

La **línia de pròpolis** d'**HERBALGEM** combina dues varietats de pròpolis, el marró, procedent d'Europa i el verd, procedent del Brasil, en sinergia amb tintura mare de equinàcia i olis essencials que actuen sobre el sistema immunitari i contra els agents externs que poden afectar al sistema respiratori. Especialment útils per a les persones que es troben en espais reduïts on els contagis són més recurrents: estudiants, treballadors de grans empreses, etc.

Hi ha diverses formes galèniques: Per a adults, "**la gamma de gran espectre**" en gotes, esprai i caramels. I per als nens a partir de 3 anys, "**la gamma Pròpolis júnior**", en forma de xarop i gotes.

Ambdues gammes estan pensades per estimular les defenses, reduir les molèsties de gola i palliar qualsevol infecció que ataqui el sistema respiratori.

GEMMOTERÀPIA

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, *Espec. Medicina Integrativa, Nutrició Vegana i Doctor en Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura*

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

Realment ens afecta orgànicament el que pensem?

Resposta ràpida: sí.

Una de les coses importants és saber que la nostra ment i el nostre cos no distingeixen entre una amenaça real d'una imaginària. És a dir, la resposta bioquímica generada davant d'una situació estressant real és la mateixa que es genera en pensar-la, i aquí hi ha els pensaments negatius anticipatoris. Per exemple: si rebem una trucada que ens comenta que alguna cosa greu ha passat, el nostre cos es posa en alerta generant una cascada hormonal, (l'adrenalina i el cortisol). Ara bé, si el que fem és tenir pensaments amenaçadors, per exemple: aquesta nit surto tard de treballar i em robaran, o segur que amb tant de canvi de temps em posaré malalt, això també genera la mateixa cascada. És a dir, l'activació cerebral per alguna cosa real és exactament igual que per una cosa que pensem.

123rfLimited©bowie15

Els estats d'estrès mantinguts debiliten el nostre sistema immune, cosa que fa que es propiciïn cascades bioquímiques inflamatòries, generant problemes als òrgans

Tenir aquests estats d'alerta al llarg de molt de temps ens porta a emmalaltir. Científicament està comprovat que més del 90% de les coses que ens preocupen realment no succeeixen, però la nostra ment ho processa com si sí (estats d'alerta mantinguts). Això significa que tenim constantment nivells altíssims de cortisol.

Aquests nivells alts al nostre organisme són els responsables de canvis tant físics com emocionals. A nivell físic perdem pèl, la pell més arrugada, fins i tot canvia de color, problemes amb les hormones sexuals, desajustos a la menstruació i problemes d'erecció o ejaculació. Això és degut a que el cos fisiològicament comença a donar prioritat de supervivència a teixits que ho necessitin i a descartar aquells que no. Els estats d'estrès mantinguts debiliten el nostre sistema immune, cosa que fa que es propiciïn cascades bioquímiques inflamatòries, generant problemes als òrgans.

Alhora, aquests estats d'inflamació latents, silenciosos i destructius, generats per estats d'alerta continus, desajusten notòriament tot el bon funcionament orgànic i un dels més importants és el gastrointestinal i, per descomptat, el sistema nerviós. Per veure com es va generant aquest malestar en aquests sistemes, cal recordar que del sistema gastrointestinal en diem el segon cervell. Aquí és important parlar de la microbiota, que, com molts sabeu, ha esdevingut imprescindible treballar en consulta amb tots els pacients. Dins la llum del tub digestiu hi ha una barrera que es veu exposada a aquests alts nivells d'inflamació generant permeabilitats a compostos que passen a la sang,

La resposta bioquímica generada davant d'una situació estressant real és la mateixa que es genera en pensar-la

sagnats a les parets intestinals i pèrdua de la continuïtat de les mucoses, cosa que ens porta a desequilibris a les comunitats bacterianes amb un caos a tota la microbiota, (bacteris, fongs, virus i paràsits), sent això terreny propici per a les malalties.

Això també afecta el propi funcionament del cervell on es desequilibren diferents neurotransmissors necessaris per a una bona gestió emocional. La serotonina, per exemple, necessita una bona microbiota per produir-se, la seva falta genera baixades a l'estat d'ànim, tristesa, depressions, o quadres ansiodrepressius. Les persones es tornen més susceptibles i irascibles, amb alteracions en el son (alerta constant) i despertant molt cansats, tant a nivell físic com psíquic.

Si som conscients, això ens dóna les claus per resoldre la majoria de les patologies de l'actualitat, donant-nos més control del nostre cos i ment, i, per tant, de les nostres emocions. ■

COSMÈTICA

www.natrue.org

Mark Smith,
Director General de NATRUE

Cosmètica, seguretat i grups de població vulnerables

Base de seguretat

Tots els productes (naturals, ecològics, convencionals) posats al mercat de la UE han de complir prèviament el Reglament (CE) núm. 1223/2009 de la UE de cosmètica. Els articles d'aquesta legislació no només proporcionen una definició per a un producte cosmètic, sinó que també estableixen requisits per a la fabricació de productes d'acord amb les bones pràctiques de fabricació (BPF), obliguen a que cada producte sigui avaluat per la seva seguretat per part d'un avaluador de seguretat qualificat i indiquen que una persona responsable ha d'avaluar la conformitat global del producte, incloent-hi la seva seguretat, les seves declaracions i etiquetatge, i la seva notificació a les autoritats per a la seva posada al mercat.

En conseqüència, **un producte cosmètic posat al mercat s'ha de valorar com a segur per llei i estar en condicions de demostrar-ho si/quan ho sol·liciti una autoritat dels estats membres de la UE.** La seguretat és el màxim principi de la llei, per la qual cosa, quan hi ha dubtes sobre la seguretat d'un ingredient, les autoritats dels Estats Membres de la UE ho posen en coneixement de la Comissió de la UE, que posteriorment pot demanar al seu organisme independent d'avaluació de riscos, el Comitè Científic de Seguretat del Consumidor (SCCS), una revisió i el seu dictamen oficial per ajudar a desenvolupar una nova legislació sobre aquesta substància.

123rfLimited©lightfieldstudios

Per a la seguretat de tots, les avaluacions tenen en compte els grups de consumidors objectiu

Per a la seguretat de tots, les avaluacions tenen en compte els grups de consumidors objectiu (per exemple, persones amb pell sensible, danyada o compromesa), així com l'exposició a substàncies per part dels membres vulnerables de la població, com ara els **nens menors de tres anys, persones grans, dones embarassades i en període de lactància i persones amb respostes immunitàries compromeses**, que es poden avaluar per separat.

Col·lectius de població vulnerable – Eines d'orientació

Les *"Notes of Guidance for the Testing of Cosmetic Ingredients and Their Safety Evaluation"* (Notes d'orientació per a les proves d'ingredients cosmètics i la seva avaluació de la seguretat) del SCCS, ara en la seva 11a revisió, és un document transparent i de lliure accés, que conté la informació rellevant sobre els diferents aspectes de les proves i avaluació de la seguretat de les substàncies cosmètiques a Europa. Les notes d'orientació de SCCS se centren en els ingredients cosmètics, però es donen orientacions indirectes per a l'avaluació de la seguretat dels productes acabats.

La guia inclou referències per a dades d'exposició detallades de productes cosmètics, inclosa informació relacionada amb nens i nadons per a categories de productes específiques, com ara pastes de dents, filtres solars i productes per a la cura del nadó. A més, s'ofereixen orientacions per a àrees específiques d'ús en el cos d'un nen, com ara al voltant dels ulls per a nens menors de tres anys (per exemple, la qualitat microbiològica del cosmètic acabat), i es fa referència a l'ús de productes i vies d'aerosol per a exposició nasal i oral. A més, s'ha d'emetre una avaluació especial de seguretat en cas que els productes estiguin destinats a ser utilitzats en nens menors de 3 anys.

Quan es considera una subpoblació específica com ara nadons i nens, l'avaluació de la seguretat té en compte aspectes com ara les propietats fisicoquímiques dels ingredients, l'exposició i el lloc d'aplicació. Per exemple, per a un cosmètic com les cremes de bolquers, l'avaluador

CERTIFICADORA

de seguretat ha de tenir en compte l'impacte potencial de la irritació en l'absorció dèrmica dels ingredients, o per a altres productes per a la cura del nadó com les tovalloletes humides, cal tenir en compte les diferències de pH i la compatibilitat de la pell.

Etiquetatge

Fora del tema immediat de l'avaluació de la seguretat, els envasos de productes cosmètics són, comprensiblement, el primer punt de contacte per a un consumidor abans de provar-lo. Per tant, és el lloc on els consumidors volen i han d'adquirir informació útil sobre el producte i com utilitzar-lo.

Els requisits d'etiquetatge dels productes cosmètics s'estableixen per llei segons el Reglament de cosmètics de la UE. Amb aquesta finalitat, tots els productes cosmètics han de proporcionar informació definida a l'envàs, com ara una llista d'ingredients, i especialment rellevant per a les persones amb nens, qualsevol redacció de les condicions d'ús i advertències que siguin necessàries (per exemple, "mantenir fora de l'abast dels nens" o "no s'ha d'utilitzar per a nens menors de 3 anys").

123rfLimited©adrianhancu

Com a exemple d'un requisit legal d'etiquetatge per protegir els grups de població vulnerables, com els nens, és el fluorur de sodi, que és una substància permesa amb límits restringits per a un ús segur (és a dir, l'annex III del Reglament de cosmètics de la UE) que ajuda a combatre les càries alhora que reforça l'esmalt. La legislació de la UE estableix que per a qualsevol pasta de dents que contingui entre un 0,1 i un 0,15% de fluor que encara no estigui etiquetada com a no apta per a nens (per exemple, "només per a ús per a adults"), el fabricant ha d'informar el consumidor amb una comunicació definida a l'envàs; és a dir: "Nens de 6 anys o menys: utilitzeu una quantitat de la mida d'un pèsol per al raspallat supervisat per minimitzar la deglució. En cas d'ingesta de fluor d'altres fonts, consulteu un dentista o un metge". Amb aquesta finalitat, les pastes de dents formulades per a nens també poden incloure l'edat per a la qual està dissenyat el producte o per a nens menors de sis anys les pastes poden excloure el fluorur de sodi per complet.

Protecció contra la tergiversació

Un últim aspecte associat a la seguretat en garantir que un producte no ha de posar en perill la salut i la seguretat és la seva presentació; per exemple, els consumidors no haurien de confondre un cosmètic amb productes alimentaris segons la Directiva 87/357/CEE. El Reglament de la UE sobre cosmètics esmenta específicament aquest punt al considerant 10, i l'any 2022 una recent sentència, C-122/21, del TJUE (Tribunal de Justícia de la Unió Europea) va donar la raó a les autoritats nacionals lituanes, que havien ordenat la retirada del mercat de bombes de bany que semblaven aliments. La sentència va subratllar que les autoritats nacionals han de tenir en compte, a l'hora de fer aquesta avaluació, la vulnerabilitat de les persones i grups específics de consumidors, inclosos en particular els nens. ■

SALUT

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biòleg | raul.mgarc@gmail.com

Zeolita, mineral amb formidable poder detox

La zeolita és filla del foc i de l'aigua. **Mineral d'origen volcànic**, la zeolita es forma a partir de cendres volcàniques que es dipositen en llacs d'aigua salada. Per efecte del medi alcalí les cendres s'alteren i cristal·litzen formant una estructura reticular de propietats úniques. Es crea una estructura cristal·lina microporosa amb forma de gàbia de silicats d'alumini alcalí hidratats, que té una peculiaritat, posseeix càrrega superficial negativa.

Aquesta propietat li permet adherir elements i molècules amb càrrega positiva, cations com cadmi, mercuri, níquel o arsènic, alliberant al seu torn minerals saludables per al cos, com sodi, potassi, calci, zinc, manganès o magnesi. La zeolita actua com un tamís molecular, s'uneix a ions, molècules i metalls pesants, als quals captura, alliberant elements i substàncies beneficioses per a l'organisme.

123rfLimited©hiperdino

Les propietats de l'estructura porosa de la zeolita li permeten una gran varietat d'aplicacions. S'usa en processos d'adsorció de gasos i de líquids, com tamís molecular, com a intercanviador de cations i en processos de catàlisi de reaccions químiques. I és la versatilitat de la zeolita la que possibilita la seva aplicació en medicina.

Els seus efectes positius sobre la salut s'observen sobre diferents òrgans i sistemes. La investigació clínica ha demostrat la seva utilitat en processos de desintoxicació de metalls pesants i toxines del cos, té activitat antioxidant, augmenta els nivells de minerals i oligoelements, manté el microbioma intestinal saludable i influeix positivament en l'estat de la microbiota de l'intestí. És molt eficaç detenint hemorràgies, tallant el sagnat incontrolat, ja que és un coadjuvant potent de la coagulació.

La capacitat de la zeolita per adsorbir substàncies nocives en el tracte gastrointestinal la fa molt eficaç eliminant els productes de rebuig metabòlic, els metalls pesants, els tòxics naturals, els compostos orgànics i les substàncies radioactives. Té alta afinitat per l'amoníac, molt útil en l'eliminació d'aquest producte final del metabolisme de les proteïnes. Elimina els metalls com cadmi, alumini, arsènic, plom i mercuri. Es mostra efectiu bloquejant les toxines fúngiques. Elimina nitrats del cos a través de la femta i redueix els seus efectes sistèmics negatius.

Finalment, la zeolita actua com a antioxidant, capturant i bloquejant espècies d'oxigen reactiu, com ions d'oxigen, radicals lliures i peròxids tant orgànics com inorgànics. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Olis essencials per potenciar les nostres defenses

Els olis essencials estan rebent més reconeixement dia a dia com a agents antiinfecciosos i que poden ajudar a potenciar el nostre sistema immunològic.

Els olis essencials, que s'obtenen de les plantes aromàtiques, mitjançant la destil·lació al vapor d'aigua, contenen nombroses molècules aromàtiques volàtils i són substàncies complexes, altament concentrades. L'aromateràpia els utilitza per tractar i prevenir malalties a través de diverses vies d'administració: generalment **tòpica, massatge, inhalació o oral**.

Destaquen per la seva **activitat antiinfecciosa, antiinflamatòria i antioxidant**, i l'evidència científica ens mostra que també tenen **activitat sobre el sistema immune**.

Les dades recents, l'evidència ancestral i l'ús tradicional dels olis essencials proporcionen la base per indicar quins poden ser útils per **combatre les infeccions i reforçar el sistema immunològic**. Històricament, molts olis com la **ravintsara**, el **niaoulí**, el **cajeput** i **l'eucaliptus radiata**, entre d'altres, s'han utilitzat com a antisèptics tòpics i en inhalació, i s'ha informat que tenen propietats antimicrobianes i moduladores de la immunitat.

123rfLimited©rabusta. Gotes d'oli essencial en làmpada aromàtica per crear un ambient relaxant

La **ravintsara** s'ha utilitzat en la medicina tradicional malgaix per combatre infeccions i reforçar defenses. Pots fer servir aquest oli essencial en friccions sobre la columna vertebral per activar el teu sistema immune, a la nit abans de ficar-te al llit. Als nens n'hi ha prou amb afegir 5-10 gotes en 5-10 gotes d'un oli portador, com pot ser el d'avellana, i fer la fricció. El **niaoulí** és un oli essencial que funciona molt bé per combatre les otitis en els adults, pots fer-lo servir aplicant unes gotes a la zona periauricular, recordant que mai no s'ha d'introduir cap oli essencial en el conducte auditiu. També és molt útil en inhalacions en cas de bronquitis.

L'eucaliptus radiata és un gran antiviral i antisèptic atmosfèric que pots fer servir al difusor d'olis essencials, deixant-lo difondre a la casa o habitació, per sanejar l'atmosfera i evitar contagis.

El **cajeput** és un altre oli essencial amb propietats antiinfeccioses i antivirals que pots fer servir també en difusió i com a descongestiu respiratori i per alleujar la sinusitis en inhalació o formulat en un oli vegetal base com el de nou de macadàmia, al qual pots afegir 7 gotes a 3 ml de l'oli portador i amb aquesta barreja fer un massatge sobre els sinus nasals i paranasals. ■

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Ritual Facial Calmant, de Weleda

Weleda ha desenvolupat un cofre amb els dos passos fonamentals per a un ritual facial calmant orientat a les pells més sensibles.

Fent més fàcil que mai aconseguir una pell calmada, neta i hidratada.

Inclou la Llet Netejadora Calmant, que neteja suaument la pell sensible, i la Crema Facial Calmant, que enforteix, calma i hidrata la pell.

Certificat: Natrue
Marca: Weleda | www.weleda.es
Empresa: Weleda, S.A.U.

COSMÈTICA

Xampú i Spray Capil·lar Tea Tree, de Corpore Sano

Per rentar i condicionar els cabells, Corpore Sano presenta la línia Tea Tree, composta de xampú i esprai protector. Els dos productes estan formulats amb ingredients vegetals i tenen l'eficàcia antibacteriana de l'extracte de Tea Tree i l'acció purificant de l'extracte de Farigola. Els dos ingredients s'obtenen de cultiu biològic certificat i s'integren en fórmules naturals pensades per als que busquen una cura lliure de silicones, PEGs i parabens.

Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Disna, S.A.

COSMÈTICA

Desodorant vegà Luscious Lime, de We Love the Planet

El desodorant Luscious Lime de We Love The Planet gaudeix d'una exòtica fragància que barreja la llima amb la bergamota i la mandarina als seus envasos Zero Waste. La seva fórmula, sense tòxics i amb ingredients de cultiu ecològic, conté bicarbonat, olis de coco i hipèric i midó de blat de moro, entre d'altres. Disponible en format d'estic de cartró reciclable o bé en format crema, en envàs d'alumini.

Certificats: Eco-Control | NCS
Marca: We Love The Planet
Distribució: Mentabio S.C.P.
www.mentabio.com

PROD. DE NETEJA

Rentavaixelles a màquina 3 en 1, d'Ecodoo

Ecodoo presenta el nou rentavaixella a màquina 3 en 1:

1. Detergent
2. Abrillantador
3. Sal.

És un producte eco friendly: s'ha reduït la quantitat de packaging utilitzat, les tauletes són concentrades, un 98% del cartró és reciclat FSC i el paper és soluble en aigua.

Certificat: Ecocert
Marca: Ecodoo
Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

COSMÈTICA

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Herbolario Navarro

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

COSMÈTICA NATURAL

Com aconseguir un cabell fort i saludable

Ens pot caure el cabell per molts motius: condició genètica, canvis d'estació, situacions d'estrès, malalties o desajustos hormonals, així com dèficit de nutrients, vitamines i minerals. Per a mantenir un cabell fort i saludable, hem de cuidar-lo tant per fora com per dins.

El primer pas és seguir una rutina d'higiene capil·lar adequada, basada en productes indicats per al nostre tipus de cabell. Lliures de silicones, sulfats, parabens i perfums sintètics, els **xampús naturals i ecològics certificats** són rics en principis actius i extractes vegetals que netegen, hidraten i enforteixen el cabell. Destaquen el coco, l'alvocat, la mantega de karité i els olis essencials de **romaní** i **ortiga**, que nodreixen i estimulen el creixement capil·lar, enfortint el cabell i regulant la secreció sebàcia del cuir cabellut. Els extractes de **civada** o de **Ginkgo biloba** activen la circulació sanguínia alhora que estimulen la densitat capil·lar. També s'apliquen a condicionadors i mascaretes bio.

123rfLimited©maksymiv. Aplicant oli essencial als cabells

És preferible no rentar-lo amb aigua molt calenta ni abusar d'aparells tèrmics com l'assecador o la planxa, ja que poden ressecar i afeblir el cabell. Podem eliminar la humitat amb l'ajuda d'una tovallola, sense fregar en excés, i pentinar-nos amb un raspall de bambú o fusta, evitant les estirades.

Però no n'hi ha prou amb rentar-lo i pentinar-lo. Tan important és tractar el cabell per fora com enfortir-lo des de dins. Una **alimentació sana, equilibrada i variada**, al costat d'hàbits de vida saludables, com descansar correctament i gestionar els nivells d'estrès, ens ajudaran a lluir un cabell més sa i ple de vida.

Els aliments rics en vitamines, especialment les del grup **A, B i C**, i minerals com el **zinc**, el **ferro** i el **seleni** estimulen un creixement fort i sa del cabell. A més de ser una font d'antioxidants, afavoreixen la circulació sanguínia i ajuden a transportar oxigen i nutrients al cuir cabellut. Per això, l'abundància de verdures de fulla verda, el blat, l'arròs i altres cereals integrals, així com de llegums, algues i cítrics ajudaran a millorar l'aspecte del nostre cabell. També són aliades les fonts de **fibra**, com les fruites, i els aliments fermentats rics en **probiòtics** (iogurt, quefir, miso, tempeh, xucrut, etc.), que a més contribueixen a mantenir la nostra flora intestinal en bon estat. ■

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

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

Nicola Lavarino: "Siguem transparents, tinguem un propòsit i seguim-lo"

Nicola Lavarino és el CEO de **Naturitas**, el comerç online líder a Espanya en productes naturals i ecològics. **Naturitas** destaca pel seu creixement exponencial en els últims anys. Des del seu magatzem a Massanes (Girona) surten cada dia unes 6.000 comandes, que es distribueixen en 20 països de tot el món. Això és possible gràcies al seu equip de 120 empleats compromesos amb la salut natural i sostenible.

Esteu en diferents mercats. En quants països treballeu?

Cada país és un món i és difícil replicar el que es fa en un país a un altre. El model copia–enganxa mai ha funcionat en cap tipus de negoci. Sempre cal copiar, localitzar i després aplicar.

En poc més d'un any hem arribat a 20 països, tenim la sort de tenir un equip tècnic molt potent. Al principi ens vam obrir als països del voltant (Portugal, França, Itàlia), després a Bèlgica, Holanda, Anglaterra, Alemanya. Després vam obrir-nos a tot el món: Austràlia, Nova Zelanda, el Brasil, Mèxic, els Estats Units...

Tot el que s'exporta surt del nostre magatzem a Massanes (Girona). Estem començant a notar-lo ple. Quants més països treballes, més vens i més estoc necessites. En catàleg tenim uns 80.000 productes.

Quins són els pilars de Naturitas?

Creiem en la salut natural ampliada i millorada amb la ciència. Volem que el que venguem ajudi a la salut de la persona i a la salut del planeta, fer-ho tot de manera sostenible. La nostra missió és fer que arribin els productes correctes a les persones de manera senzilla, per això vam decidir fer una botiga online. La nostra visió és ser líders europeus en els pròxims 5 anys.

Com ho aconseguireu?

Sent autèntics, naturals i donant a la gent el que sabem que és bo per a la seva salut. A vegades ens comparen amb un marketplace (com Amazon), però quan un proveïdor vol vendre en la nostra web, fem una anàlisi de les seves característiques, viabilitat logística, viabilitat financera... Garantim que el producte que venem està testat i té una sèrie de característiques.

Quin rol juga la marca Naturitas en aquest camí?

La marca ofereix una sèrie de productes de bona qualitat a un preu competitiu. Al ser referents a Espanya, tenim credibilitat. Continuem creixent.

Com equilibreu democratitzar el preu, una bona experiència de compra, rapidesa en els enviaments... amb l'ètica empresarial?

És difícil. Utilitzem caixes de cartó reciclat FSC i paper reciclat en l'embalatge. Oferim possibilitats econòmiques o opcions més sostenibles de transport. Qui com nosaltres també es torna sensible a aquesta sostenibilitat, va buscant el millor. És més car econòmicament, però des del punt de vista de la salut del planeta és el correcte. Quan enviem el producte al client volem que se senti bé, per embalatge i transport sostenibles i qualitat màxima del producte.

Està en el vostre horitzó donar suport a startups innovadores?

No tenim un programa concret, però quan ens contacta un proveïdor que té un producte interessant li donem tot el suport perquè entri en catàleg. No ens interessa duplicar productes, però si compten amb elements interessants, els ajudem amb accions de màrqueting, acords, assessorament... També treballem amb fundacions que no són startups però amb les quals podem col·laborar i contribuir a la salut del planeta. Com més volum tenim, més sensibles som a aquests aspectes. Al principi et centres en crear catàleg, ara podem ser una mica més selectius on posem el nostre esforç. I volem ajudar.

Com veus el sector? Quin consell donaries als productors i consumidors?

Per sort, estem en un sector que té molt potencial. El meu consell per a marques i productors és que segueixin enamorats del seu producte. Continuar creient, aportant i utilitzant la ciència per a millorar els productes. Continuar desenvolupant. Ser sensibles a fer publicitat de manera correcta i transmetre directament al client final la impressió que té la marca del seu producte. Amb cura, perquè el client té molta informació. No intentem enganyar, siguem transparents, autèntics, tinguem un propòsit i seguim-lo. Al consumidor li diria que apostar per productes bio i sostenibles és el correcte, perquè estem posant molt en risc la Terra. És important que cadascú aporti el seu gra de sorra per a millorar aquesta situació. A més d'apostar per productes amb garanties en els quals pugui confiar. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS