BIOECO ACTUAL®

Nº 107

Enero 2023

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La curación es una cuestión de tiempo, pero a veces es también una cuestión de oportunidad" Hipócrates

Actualidad

Entrevista a Nicolás Olea, ¿Qué son los disruptores endocrinos y cómo nos afectan? Pág. 4

Receta

Canutillos de tofu con mermelada de tomate Pág. 12

Alimentación animal

Riboflavina: punto clave en la alimentación de los pollos Pág. 20

La entrevista

Francisco Javier Castañeda: "Adelantarnos siempre funciona" Pág. 32

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

Alimentación durante el cáncer

123rfLimited©fizkes

ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 50.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
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**

COLABORADORES
Laura I. Arranz, Glenn Cots,
Marta Gandarillas, Iván Iglesias,
Florian Leiber, Miriam Martínez Biarge,
Raúl Martínez, Estela Nieto,
Neus Palou, Jaume Rosselló,
Maribel Saíz

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

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

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

Alimentación durante el cáncer

Al menos uno de cada tres cánceres está causado por el estilo de vida (tabaco, sobrepeso, alcohol, dieta inadecuada y falta de ejercicio). Una buena alimentación podría prevenir entre el 30 y el 50% de los cánceres más frecuentes en nuestra sociedad, de acuerdo con la OMS.

123rfLimited©paulgrecaud

Desgraciadamente, la población general no es consciente de esto. O lo oyen de vez en cuando, pero no piensan que les puede afectar a ellos. O peor, como mostró un estudio reciente, creen que comen bien, que al vivir en España automáticamente "siguen una dieta mediterránea".

Tengo cáncer

El diagnóstico de cáncer suele ser demoledor. Además del impacto psicológico y del miedo a perder la vida, empiezan las molestias derivadas del tratamiento. El tratamiento del cáncer (quimioterapia, radioterapia, cirugía y otras terapias) ha logrado que muchas personas sobrevivan muchos años y que un buen porcentaje se curen. Pero siguen siendo tratamientos muy fuertes que, junto con el propio cáncer, debilitan a nuestro organismo y producen muchos efectos adversos.

> **La alimentación puede ayudar tremendamente a tolerar los efectos del tratamiento, a recuperarse antes, e incluso a evitar que el cáncer vuelva**

La alimentación puede ayudar tremendamente a tolerar los efectos del tratamiento, a recuperarse antes, e incluso a evitar que el cáncer vuelva. Todo esto está demostrado en numerosos estudios científicos, por ello es lamentable que la mayoría de los especialistas en cáncer no estén interesados en la nutrición; y que su respuesta cuando algún paciente pregunta sea: "Coma usted lo que le apetezca".

Tras el diagnóstico

Si hasta ahora no le habías dado importancia a tu alimentación, el diagnóstico de cáncer es una oportunidad única para empezar a hacerlo. No se trata de sentirse culpable, al contrario, se trata de asumir la responsabilidad por tu propia salud y por tu vida. Es tu derecho y además una obligación hacia las personas que te quieren.

La carne, especialmente la carne roja y la procesada, está fuertemente asociada con la aparición de cáncer de colon, de mama, de endometrio,

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

de pulmón y de páncreas. Los productos lácteos aumentan el riesgo de cáncer de mama, endometrio y ovario en las mujeres, y de próstata en los varones.

Por tanto, estos dos grupos de alimentos no tienen lugar en la alimentación de una persona con cáncer y ganarás mucho si los excluyes para siempre de tu dieta.

En cambio, otros alimentos han mostrado un papel **protector frente al cáncer** y estos son los que deberían ocupar todo o casi todo tu plato cada día: **verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos**. Dentro de las legumbres, la soja es un alimento muy interesante que puede disminuir el riesgo de cáncer de mama y prevenir las recurrencias si ya se ha tenido. También podría hacer algo similar con el cáncer de próstata.

Otros alimentos vegetales con especial capacidad protectora frente al cáncer son:

1. Las verduras de color rojo, naranja y verde oscuro, ricas en carotenos (boniatos, zanahorias, pimientos, calabaza, espinacas).

2. Los cítricos (naranjas, limones, pomelos, limas, mandarinas) que son ricos en vitamina C y en bioflavonoides. Otras frutas y verduras ricas en vitamina C como los kiwis, las fresas, la piña, los pimientos...

3. Las verduras crucíferas: el brócoli, la coliflor, el repollo, las coles de Bruselas, el colinabo, la col y las hojas de mostaza tienen sustancias anticancerígenas como los isotiocianatos e indoles.

La carne, especialmente la carne roja y la procesada, está fuertemente asociada con la aparición de cáncer de colon, de mama, de endometrio, de pulmón y de páncreas

123rfLimited©rawpixel

4. Los frutos rojos como arándanos, frambuesas, moras y fresas. También las uvas rojas o negras.

5. El té verde y el té blanco están llenos de sustancias antioxidantes y es muy positivo tomar 3-5 tazas al día, mejor separadas de las comidas.

6. Semillas de lino: aportan además de fibra, lignanos, que son particularmente protectores en los cánceres de mama y de próstata. Solo es necesario tomar una pequeña cantidad varias veces a la semana.

7. Ajo y cebolla: contienen flavonoles y compuestos organosulfurados que protegen frente a muchos tipos de cáncer.

Más que un alimento concreto es la dieta global la que puede marcar la diferencia. Cuantos más alimentos vegetales contenga y menos alimentos animales, más protectora será frente a un futuro cáncer o frente a las recidivas del que ya tenemos.

Siempre que puedas, elige alimentos de producción ecológica para reducir la exposición a pesticidas.

Durante el tratamiento

En general los tratamientos para el cáncer y el propio tumor aumentan mucho las necesidades de energía y proteínas. Esto hace que tengas que comer más, y sobre todo que tengas que comer alimentos muy nutritivos, no cualquier cosa. Siempre se ha recomendado aumentar el consumo de carne, queso, nata, mantequilla, huevos, salsas, mermeladas... durante la quimioterapia, pero **es absurdo y peligroso recomendar comer los alimentos que han contribuido a que enfermemos**.

Las proteínas vegetales son tan buenas como las animales para recuperar masa muscular y prevenir la desnutrición, con la ventaja añadida de que protegen al riñón, mientras que los productos de desecho de las proteínas animales sobrecargan a un riñón que ya está trabajando extra eliminando los restos de quimioterapia. **El tofu, el tempeh, la soja texturizada, el hummus, los frutos secos, los cacahuetes...proporcionan calorías y proteínas y además vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos.**

Más que un alimento concreto es la dieta global la que puede marcar la diferencia

Algunos tratamientos para el cáncer producen efectos secundarios que pueden afectar a la alimentación: falta de apetito, pérdida de olfato y de gusto, llagas en la boca y garganta, náuseas, estreñimiento, diarrea... En estos casos hay que adaptar la dieta, por ejemplo, preparando más **cremas, sopas y batidos.** También pueden ayudar los **suplementos** de proteínas o de calorías y proteínas. Hay mezclas de proteínas 100% vegetales (guisante, arroz, cáñamo...) en forma de polvo que se pueden añadir a batidos y a otros alimentos. Si estás en esta situación es preferible contar con el asesoramiento de un nutricionista. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Krunchy Plus Immune, de Barnhouse

Barnhouse ha logrado una verdadera innovación en el lineal de muesli. El Krunchy que puede hacer más, para todos los que quieren más. Con su sabor afrutado a bayas, Krunchy Plus Immune es crujiente, sabroso y al mismo tiempo ayuda a tu sistema inmunológico.

Gracias a los ingredientes puramente naturales cuidadosamente seleccionados, puedes contribuir a tu sistema inmunológico con cada cucharada con un muesli rico en vitamina C, vitamina E y fósforo. La cereza acerola y la grosella negra no solo te aportan mucha vitamina C, sino también el sabor a bayas, que Barnhouse completa con un poco de grosella roja, frambuesa, arándano y fresa. La remolacha, el salvado de trigo y la quinua inflada agregan aún más valor a este Krunchy, y un toque de aceite de limón apoya el aroma afrutado. ¿Qué más te aporta Krunchy Plus Immune?– Un alto contenido en fibra y es una fuente de zinc y hierro.

Certificado:
Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
Barnhouse
www.barnhouse.de

Empresa:
Barnhouse Naturprodukte GmbH

Recomendado por

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

www.masterorganic.es

ACTUALIDAD

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Nicolás Olea: "El fenómeno cóctel, más que denunciado por los científicos, no está considerado en la legislación"

Nicolás Olea (Granada, 1954) es licenciado y Doctorado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada. Experto universitario en Epidemiología, destaca por sus líneas de investigación en Salud y Medioambiente: **disrupción endocrina**, cáncer hormonodependiente, carcinogénesis ambiental, agentes físicos y compuestos químicos, diagnóstico radiológico y nuclear. Exdirector científico del Instituto Investigación Biosanitaria de Granada UG y ha participado en más de 30 proyectos de investigación nacionales e internacionales. Es autor de libros como *Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endocrinos* (RBA, 2019).

¿Qué son los disruptores endocrinos y cómo nos afectan?

Los disruptores endocrinos o alteradores hormonales son sustancias químicas, contaminantes ambientales, que una vez dentro del organismo modifican las hormonas, las "hackean". Las hormonas son mensajeros químicos que comunican un órgano con otro y es fácil que algunos de los compuestos químicos que hay en el mercado puedan interferir en ese mensaje.

La Unión Europea tiene 43.000 compuestos químicos de síntesis en el mercado, muchos de ellos sin parangón en la naturaleza. La exposición a estas sustancias es universal, ocurre desde la infancia y hasta la madurez, en los dos géneros y en momentos sensibles de la vida. Estamos haciendo hincapié en la exposición de la mujer joven en edad fértil. Los problemas hormonales son más patentes en la mujer y más críticos en el desarrollo tanto del embrión como del feto.

¿Dónde están presentes estos disruptores?

Históricamente los encontramos en el DDT, Endosulfán y PCBs, compuestos hoy prohibidos, aunque persistentes medioambientales y muy vinculados a la agricultura por ser pesticidas. En los años 90, aparecen en detergentes, cosméticos, plásticos, textiles. Hoy están presentes en todos los artículos de consumo manufacturados, fundamentalmente los derivados del petróleo (bisfenoles, ftalatos, benzofenona, parabenos...).

> "La exposición a disruptores endocrinos se asocia a las enfermedades comunes del siglo XXI"

¿Están regulados?

Todo está en marcha, pero tarda 20-30 años. Muchos de los compuestos se prohibieron después de estar 40 años en el mercado. Siempre existe un compuesto similar no regulado que se pone como sustituto sin darse cuenta que está poco investigado o que incluso es peor. Y empieza otra vez la maquinaria de regulación, una historia tremendamente larga que no está adecuada a la necesidad.

Desde el 2019 se han prohibido el Linurón, el Mancozeb y el Clorpirifós, tres pesticidas disruptores endocrinos. Se sacan del mercado de forma lenta y además dejan secuelas de enfermedad. Parece como si, al prohibirlos, decayera la responsabilidad y ya nadie es responsable del daño causado. Si se han prohibido porque son tóxicos, deberían ayudar a pagar las facturas del psicólogo por el déficit de atención e hiperactividad, del ginecólogo para la endometriosis e infertilidad, el cáncer de mama...

Es decir, se toman medidas tardías y los efectos de estos disruptores tardan en aparecer.

Absolutamente. Un problema gravísimo es que su exposición se asocia las enfermedades comunes del siglo XXI: infertilidad, cáncer de mama hormonodependiente, obesidad, diabetes, hipotiroidismo. Cuando les cuento a mis compañeros médicos que la quinta medicina más vendida en España con receta, después de cuatro analgésicos, es la hormona tiroidea y les explico que hay causas ambientales, no se lo creen.

ALIMENTACIÓN

Se establecen límites máximos de residuos. ¿Son demasiado altos?

Fallan en lo más elemental: no consideran el efecto combinado. ¿Cuántos residuos dentro de los límites de la legalidad hacen un residuo tóxico? El fenómeno cóctel, que está más que denunciado por la comunidad científica, no está considerado en la legislación.

Para construir ese límite máximo se extrapolan los efectos tóxicos, letales, hasta que, aplicando unos coeficientes de seguridad, afirman que tal concentración no va a ser perjudicial. Pero a esas concentraciones aparentemente seguras se dan efectos hormonales. En cuatro años han caído cuatro disruptores endocrinos de los más preocupantes de los grandes, Nonilfenbol, Linurón y Maocozeb. El último, prohibido en pleno Covid, el Clorpirifós.

“Los límites máximos establecidos fallan en lo más elemental: no consideran el efecto combinado”

Lo mismo está ocurriendo con el Glifosato.

Yo lo llamo la parálisis por análisis. Y lo han prohibido porque se han convencido del daño, pero no se dan cuenta que se debería de haber aplicado el principio de precaución o de cautela, que es anticiparse al daño siendo cauto y prohibiendo las cosas al tener una sospecha razonable. Dice el principio de precaución: no es el que sufre la enfermedad el que tiene que demostrar el daño; es el que pone el producto en el mercado el que tiene que demostrar la inocuidad.

¿Qué falla, pues?

El principio de prevención no se aplica en la mayoría de los casos. Cuando la Unión Europea lo aplica, es de forma muy particular. En el año 2011 prohibieron los biberones de policarbonato para evitar la exposición de los niños al bisfenol A. El 31 de diciembre del año 22 le van a dar un recorte a esta sustancia. Por fin la van a sacar del mercado del envasado alimentario y de los productos en contacto con los alimentos. Pero han pasado once años. ¿Cuánto daño han producido con su ligereza?

123rfLimited©olivier26

Falla el proceso, que es excesivamente lento y está basado en la demostración del daño, cuando debería de basarse en la demostración de la inocuidad. Y las decisiones, que se tienen que tomar en función de cuanto sabemos, pero fundamentalmente en función de lo que no sabemos aún.

¿Qué podemos hacer para reducir la exposición?

Una solución es acercarse a quien comparte tus preocupaciones y principios, que busca alternativas y ofrece alternativas más seguras. Gente que tiene el conocimiento y que pueda orientar. Comer de cercanía, de temporada, no procesado, ecológico y pagando el precio justo. Y divulgación. ■

PUBLIRREPORTAJE

Tradin Organic | www.tradinorganic.com

Cacao ecológico, el 'alimento de los dioses'

El cacao es una materia prima ampliamente utilizada, amada por muchos por uno de sus derivados populares llamado chocolate. Su historia se remonta a 1519, cuando los españoles llegaron a México y los aztecas les introdujeron los granos de cacao. Lo consumían en forma de una bebida amarga conocida como xocotatl.

El viaje del grano de cacao alrededor del mundo fue difícil, ya que las enfermedades y las condiciones climáticas específicas de cada territorio dificultaron el cultivo del árbol forestal. La mayoría de los cultivos de cacao del mundo están delimitados por áreas en los Trópicos de Cáncer y Capricornio, lo que requiere la combinación perfecta de condiciones climáticas para crecer.

Foto cedida por Tradin Organic

Actualmente, la producción mundial anual alcanza los 5 millones de TM de cacao en grano, mientras que el segmento ecológico representa solo el 2%. Sin embargo, considerando las tendencias en la industria de alimentos trazables, personalizados, saludables y producidos de manera sostenible, se espera que la proporción de alimentos ecológicos crezca rápidamente.

Tradin Organic & Crown of Holland

Tradin Organic tiene más de 20 años de experiencia en el abastecimiento de cacao certificado en todo el mundo, incluidos proyectos de abastecimiento propios como Sierra Leona y otros. En cuanto al procesamiento de cacao, Tradin Organic abrió las puertas de su propia planta de procesamiento de cacao en los Países Bajos en 2013, llamada Crown of Holland.

La fábrica procesa predominantemente granos de cacao ecológico certificado y de especialidad para convertirlos en polvo de cacao, mantecas y pastas. Además, el equipo de I+D de Crown of Holland ofrece personalización de productos de última generación para satisfacer cualquier requisito específico.

Tradin Organic se esfuerza por suministrar a la industria del chocolate los productos de cacao más sostenibles, ecológicos certificados y totalmente trazables de la más alta calidad. Para la fábrica Crown of Holland, esto significa tener sus propios proyectos de abastecimiento y estar presente en todas las etapas de la cadena de suministro para gestionar la integridad ecológica, el compromiso con la responsabilidad social y la trazabilidad.

Crown of Holland se basa en dos tipos de tecnología: tostado de granos enteros y tostado de nibs. Los tostadores de cacao artesanales utilizan predominantemente el tostado de granos enteros, ya que proporciona perfiles de sabor excepcionales. El tostado de nibs es excelente para producir cacao en polvo, ya que permite un perfil de sabor estable y una calidad constante.

Foto cedida por Tradin Organic

Tradin Organic abrió las puertas de su propia planta de procesamiento de cacao en los Países Bajos en 2013, llamada Crown of Holland

Los productos de cacao están en línea con los estándares de certificación: Ecológico, Fairtrade, Rainforest Alliance CertifiedTM, Naturland y algunos otros, hasta iniciativas sostenibles dirigidas por proyectos específicos en colaboración con nuestros clientes.

Tradin Organic ofrece una amplia gama de ingredientes para la Industria de Alimentos y Bebidas, con más de 13 oficinas en todo el mundo y sede en Ámsterdam, parte del grupo Acomo.

Tradin Organic ofrece una cartera de servicios completos, desde proyectos de abastecimiento propio, iniciativas de sostenibilidad, capacidades de distribución y procesamiento.

Obtiene ingredientes de alimentos ecológicos certificados de primera calidad que llevan más de 150 productos de más de 60 orígenes. ■

Más información en:
www.crownofholland.com
y www.tradinorganic.com

biofach.de/en/newsletter

Nuremberg, Alemania
14-17/02/2023

BIOFACH2023
into organic

La principal feria mundial de alimentos ecológicos

BIOFACH
Paving the path

El camino es la meta. Y la meta es BIOFACH 2023. En este caso, el camino representa valores honestos, encuentros reales y un beneficio común. La comunidad ecológica internacional se reunirá de nuevo en 2023 en Núremberg para recorrer y crear juntos nuevos caminos. ¿Nos acompañas?

#intoorganic

Sólo admisión para visitantes profesionales

En colaboración con VIVANESS 2023
Feria Internacional de Cosmética Natural

ALIMENTACIÓN

Jaume Rosselló,
Editor especializado en salud y alimentación | bio@bioecoactual.com

Cómo afecta el tratamiento térmico en la industria alimentaria

Si alguna vez te animas a comprar una jarrita para hacer en casa un buen licuado de soja o de avena, es decir, *leche vegetal fresca*, recién preparada y sin envases para el contenedor amarillo, descubrirás que el sabor de verdad de tu bebida no es tan dulce como el de la que viene en los tetrabricks. Puesto que no le añaden endulzantes, podemos preguntarnos ¿cómo es posible? La respuesta está en el tratamiento térmico que se aplica antes del envasado.

123rfLimited©defotoberg. Envases de tetrabrik

Esto del «tratamiento térmico» puede parecer un amable eufemismo: en realidad debería referirse al achicharramiento de sustancias vivas durante unos segundos para que no molesten a la conservación. Por eso resuena la vieja polémica entre los defensores de la alimentación y salud naturales:

La comida, ¿cruda o cocida?

En las personas que se nutren casi exclusivamente de alimentos cocidos, los médicos pueden observar a menudo una gran pobreza de fermentos en su sangre y en sus tejidos, que es la base de numerosos desórdenes de carácter degenerativo y de envejecimiento prematuro. Por eso no es de extrañar que, a los alimentos vegetales frescos, cultivados biológicamente, sin procesar y no deteriorados, se les reconozcan propiedades nutritivas y curativas incomparables.

Así pues, ¿todo crudo?

Que me perdonen los militantes del movimiento «Raw Food» —algún día hablare del crudivorismo—, pero no: el célebre médico y nutricionista suizo Max Bircher-Benner (1867-1939) consideraba que la cantidad de alimentos crudos debe ser igual en peso, en cada comida, a la de los alimentos cocidos.

ALIMENTACIÓN

Efectos del calor sobre los alimentos

Los alimentos bajo la acción del calor experimentan profundos cambios entre los que destacan:

1. **Pérdida del sabor natural** y de su aroma, adquiriendo algunos otro nuevo aroma y sabor.

2. **Destrucción de notables fermentos** (sobre todo en el caso de las frutas y hortalizas) que poseen importantes funciones en la nutrición al producir una autodigestión de los alimentos que ingerimos.

3. **Pérdida de parte del contenido vitamínico**. En especial de aquellas vitaminas que son sensibles al calor, como la vitamina C, la vitamina A (en presencia de oxígeno) y el ácido fólico. Estas vitaminas son indispensables para la formación de la sangre, para la normalidad en el funcionamiento de las mucosas, de los vasos sanguíneos, de las membranas celulares, etc.

4. **Pérdida de parte de minerales**, si los alimentos se cuecen sumergidos o en contacto con agua, porque se favorece su poso y dilución en la misma.

5. **Cambios en el estado coloidal** de la membrana celular y del contenido de las células (coagulación), así como la desnaturalización de las proteínas, si bien que con la cocción las proteínas se hacen más digeribles.

Las patatas forman parte del grupo de alimentos que necesitan cocción

Si hemos de eliminar antinutrientes, la cocción es necesaria

- Hay alimentos que precisan de la cocción, pues en estado crudo poseen sustancias tóxicas que se destruyen por la acción del calor. Por ejemplo, en el caso de las judías tiernas, o de algunos tipos de alubias o de la soja, que en estado crudo poseen una sustancia inhibidora de la tripsina pancreática que se destruye cuando se cuecen.

- O en el caso de las patatas germinadas o demasiado inmaduras para su recolección, porque crudas presentan solanina (un alcaloide que inhibe la acetilcolinesterasa de nuestro organismo). Dicho de otro modo, mientras que las patatas cocidas son un importante alimento del que se aprovecha un 90% del contenido, en cambio, si se comen crudas no se aprovecha prácticamente nada. Las patatas, pues, forman parte del grupo de alimentos que necesitan cocción.

¿Qué tipos de tratamientos térmicos existen?

Si en la cocina casera la cocción ya modifica los alimentos, podemos imaginar lo que supone que estos pasen por procesos industriales con calor.

Resumiendo mucho, los tipos de tratamiento térmico más utilizados son:

Escaldado. Suele utilizarse como paso previo a otro tipo de tratamientos, por ejemplo, para quitar pieles, o para mantener su sabor, olor y color.

Cocción. Genera cambios en la textura, composición y color de los alimentos. Al ablandarlos, se considera que los hace más agradables al paladar y más sencilla su digestión. Reduce hasta cierto punto la población microbiana.

Pasteurización. Este sistema ideado en 1864 es efectivo para conservar alimentos. Por ejemplo, se usa en la leche, al calentarla entre 55 y 75ºC durante 17 segundos.

123rfLimited©isampuntarat. Esterilizador automático para la industria alimentaria

El escaldado suele utilizarse como paso previo a otro tipo de tratamientos

Esterilización. Si lo que se busca es someter alimentos a altas temperaturas, (superiores a los 100 °C), para su conservación y para eliminar organismos, entonces se necesita un tratamiento térmico de esterilización. Genera cambios en la textura, composición y color de los alimentos.

Siguiendo el ejemplo de la leche, el proceso UHT *(Ultra Hight Temperature)* pasteuriza oficialmente a 135ºC durante unos segundos, pero en realidad se trabaja de dos maneras: en una se combinan tratamientos (de 3,16 minutos a 62,3ºC y 6 minutos a 75ºC más luego un UHT de 148,8ºC durante 0,75 segundos) y en la otra, someten la leche directamente a entre 132 y 155ºC durante 5 segundos. Puede parecer una tontería, pero el efecto, en forma de alergias y otros trastornos para la salud en las personas que beben el resultado, no lo es.

Hay alimentos que precisan de la cocción, pues en estado crudo poseen sustancias tóxicas que se destruyen por la acción del calor

Hablar hoy del escándalo que originó el Dr. Bircher-Benner en 1900 en la Sociedad de Médicos de Zúrich por su defensa de los alimentos crudos (le dijeron que «había abandonado los límites de la ciencia») sólo despertará una leve sonrisa: hoy, en la industria alimentaria se trabaja, por ejemplo, con tecnología de ultrasonidos en el cocinado de alimentos. Y las investigaciones cientificistas prosiguen. ■

COMER Y CRECER

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*
Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Lo dulce y los niños, recetas golosas sin azúcar

Si de alguna manera tenemos que asociar un sabor a una etapa concreta de la vida, posiblemente el sabor dulce sea el que relacionamos con más facilidad con la infancia. La predisposición de los niños y niñas por el dulce parece responder a un mecanismo que nos hace reaccionar de manera positiva al sabor de la leche materna y evitar alimentos tóxicos. Pero el efecto del azúcar en el cuerpo es mucho más complicado, puede favorecer la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares, enfermedad de hígado graso o problemas de concentración.

123rfLimited©sofiiashunkina

En los pequeños de menos de 2 años, la Organización Mundial de la Salud recomienda **evitar por completo el consumo de azúcar**. Y más adelante, entre los 2 y los 16 años, limitar como mucho el azúcar añadido en la dieta al 5% de las calorías. Por suerte, el sabor dulce no se encuentra solamente en alimentos procesados, chucherías o bollería repleta de azúcar. La opción más saludable para "endulzarnos" serán las frutas. La fruta aporta un tipo de azúcar, la fructosa, pero además contiene vitaminas y fibra que evita su rápida absorción y hace que no resulte problemática, todo lo contrario. El consumo de varias piezas de fruta al día será uno de los hábitos más saludables que podemos enseñar a nuestros hijos e hijas.

En el caso de la bollería y los dulces, siempre será mucho mejor que la elaboremos en casa, de esta manera podremos controlar y reducir la cantidad de azúcar. Algunas ideas prácticas para hacerlo serán:

- **Galletas de avena y plátano:** con tan sólo 1 plátano, ½ taza de copos de avena y un poco de canela podemos hacer unas galletas de manera sencilla y aprovechar el azúcar presente en el plátano para evitar añadir nada más. Prepara una masa con los tres ingredientes, forma la galleta y hornea 20 minutos a 200˚C.
- **Fruta asada y compotas**: Al cocinar la fruta, sobre todo al horno, el azúcar carameliza y parte del agua se evapora, por lo que el sabor dulce se hace más presente. En invierno, si nuestros hijos o hijas son reacios a la fruta cruda podemos ofrecérsela de esta manera.
- **Tatin**: la tarta tatin se prepara tradicionalmente con masa quebrada, manzana y caramelo. Es una tarta realmente sencilla de preparar en la que se dispone la fruta en trozos grandes en una bandeja y la masa se coloca encima cubriéndola. Si omitimos el caramelo será mucho más saludable.
- **Chucherías de fruta**: la fruta deshidratada, al perder parte del agua, concentra el azúcar presente de manera natural. Siempre serán una alternativa mucho más saludable a las chucherías, caramelos y gominolas. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Glenn Cots,
Dietética integrativa | www.glenncots.com

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

RECOMENDADO POR

Trigo sarraceno ¿por qué deberías consumirlo?

Aunque su nombre nos pueda llevar a confusión, el trigo sarraceno, también conocido como trigo negro o alforfón, no tiene ningún parentesco con el trigo convencional.

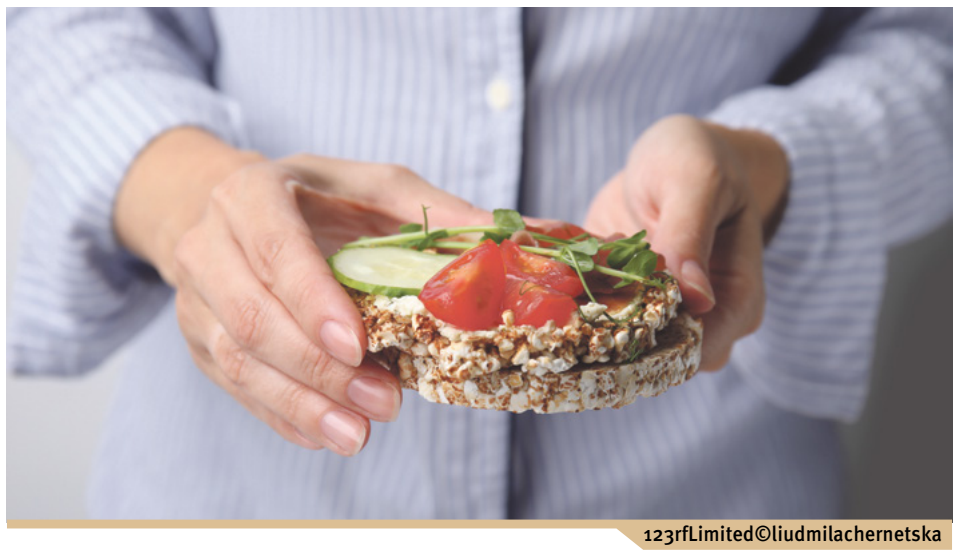
El trigo sarraceno, al igual que la quinoa y el amaranto, son pseudocereales o falsos cereales. Estos no pertenecen a la familia de las gramíneas (como sí lo hacen el trigo, la cebada, la avena o el centeno), sino que botánicamente son de la familia Amaranthaceae (el amaranto y la quinoa) y Polygonaceae (el trigo sarraceno).

Se apodan pseudocereales porque a nivel culinario pueden ser utilizados de forma similar (se utilizan en forma de grano, copo o harina) y a nivel nutricional también presentan propiedades similares a las gramíneas.

Un buen sustituto de los cereales

Los pseudocereales pueden ser un muy buen sustituto de los cereales, especialmente para aquellas personas que son sensibles a las prolaminas.

Las prolaminas son un tipo de proteínas que encontramos en los cereales que contienen gluten (como el trigo, la espelta, la cebada o el centeno), pero que también podemos encontrar en aquellos cereales libres de gluten (como el maíz, el arroz, el teff, el sorgo o el mijo).



123rfLimited©liudmilachernetska

Las prolaminas pueden resultar problemáticas porque tienen la capacidad de irritar el tubo digestivo y acabar inflamando las paredes intestinales, hecho que, a largo plazo, puede generar distintos síntomas digestivos, alergias e incluso favorecer el desarrollo de ciertas patologías autoinmunes.

Los beneficios del trigo sarraceno

El trigo sarraceno destaca, no únicamente por ser un pseudocereal libre de gluten y prolaminas, sino también por ser una de las mejores opciones para los sistemas digestivos más sensibles. Entre sus beneficios destaca por:

- Tener un **valor nutricional**, en general, **superior** al del resto de cereales e incluso también al del resto de pseudocereales.
- Ser rico en **hidratos de carbono de bajo índice glucémico**, por lo que no provoca picos elevados de glucosa.
- Tener **proteína** con un perfil de aminoácidos bueno, rico especialmente en lisina y arginina.
- Ser rico en **minerales** como el manganeso, el cobre, el magnesio o el fósforo.
- Contener **antioxidantes**. Destacando especialmente por contener rutina o quercina, que nos ayudan a reducir la inflamación, mejorar la salud de nuestro corazón, mejorar nuestro perfil lipídico o disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Ser rico en **fibra**, principalmente en forma de celulosa y lignina.
- **Regular los niveles de azúcar en sangre**. Esto se debe a la presencia de la D-Chiro-inositol, que parece que hace más sensibles a las células de la insulina. Por lo que puede ser una buena alternativa para personas que padezcan diabetes o problemas para regular el azúcar en sangre.
- Contener **almidón resistente**, que ayuda a generar **ácidos grasos de cadena corta**, en especial el butirato. El butirato es una excelente fuente de energía para nuestros enterocitos (las células que conforman nuestro intestino), así que nos ayuda a nutrir la pared intestinal.

A nivel culinario, el trigo sarraceno se utiliza del mismo modo que se utilizaría cualquier cereal. Se puede tomar en forma de grano, tiene un sabor fuerte, aunque ligeramente dulce que lo hace ideal para combinar con cualquier tipo de verduras y proteínas. Y también se puede consumir su harina y preparar unos deliciosos creps, pasta o pan.

En definitiva, **sustituir el trigo por el trigo sarraceno u otro pseudocereal puede ser una muy buena opción para mejorar la salud de tu sistema digestivo y aprovecharte de todos los beneficios extras que este nos aporta.** ■

ALIMENTACIÓN

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Valle del Taibilla | www.valledeltaibilla.es

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición* | www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Canutillos de tofu con mermelada de tomate

En algunos platos o recetas, las mermeladas nos permiten crear uniones y combinaciones de sabores de manera que ambos quedan resaltados. En esta receta en concreto, utilizar un elemento dulce aporta al tofu un sabor más interesante, a la vez que el punto salado hace que la mermelada tome más protagonismo. El sabor a tomate de la mermelada hace que encaje perfectamente en platos salados ya que, por lo general, a nuestro paladar le resultará familiar y lo reconocerá. Además, le dará a tu receta un toque más sofisticado.

Puedes utilizar este formato de canutillos o mini rollitos para rellenar con verduras o incluso con fruta. Las obleas de arroz son fáciles de trabajar y de conseguir, pero, si no las encuentras, puedes sustituirlas por láminas de pasta filo. El resultado será más crujiente, pero en ese caso será mejor freír u hornear.

©Estela Nieto

TIEMPO: 15' PREPARACIÓN
5' COCCIÓN

INGREDIENTES (12 unidades)

- 12 obleas de arroz.
- 200 gr de tofu firme.
- **Mermelada de tomate Valle del Taibilla**.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- Albahaca fresca para decorar.

Elaboración

Secar el tofu con un paño limpio o papel de cocina para eliminar el exceso de humedad. Cortar en bastones de unos diez centímetros de largo por uno de ancho.

Cocinar a la plancha con una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta molida al gusto. Dorar por todos los lados y reservar para que se enfríen un poco.

Humedecer una oblea de papel de arroz bajo el grifo del agua o sumergir por completo en un plato amplio. Mientras la oblea se va hidratando y ablandando, aprovechar para colocar un poquito de mermelada de tomate en el tofu y disponer el tofu en uno de los extremos.

Cuando notes que el papel de arroz comienza a estar manejable, enrollar una vuelta de papel en el bastón de tofu y doblar los extremos laterales hacia el centro, formando un rectángulo. Terminar de enrollar el tofu de manera que quede sellado en los lados y se quede pegado sobre sí mismo en el final del papel.

Si esperas a que el papel de arroz esté completamente hidratado y blando para enrollar, el rollito será bastante más difícil de conseguir.

Repetir esta operación con todos los bastones de tofu.

Cocinar los bastones a la plancha con el resto del aceite de oliva por todos los lados hasta que estén bien dorados y crujientes.

Servir calientes junto con un bol de mermelada de tomate y unas hojas de albahaca para decorar. ■

FERIAS

BioCultura bio
Feria de productos ecológicos y consumo responsable

PRÓXIMAS EDICIONES 2023

A CORUÑA: 3 a 5 marzo
SEVILLA: 10 a 12 marzo
BARCELONA: 4 a 7 mayo
BILBAO: 6 a 8 octubre
MADRID: 2 a 5 noviembre

Organiza
Asociación Vidasana
biocultura.org @biocultura

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

nuevo

Galletas infantiles de avena endulzadas con frutas, de Sol Natural

Nuevas galletas con formas de dinosaurios. Además de ser divertidas y deliciosas, también son una opción muy saludable para los más pequeños de la casa, ya que están endulzadas solo con frutas.

- Veganas.
- Sin aceite de palma.
- Sin azúcares añadidos.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Sol Natural
www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / SALSAS

nuevo

Pesto de alcachofas vegano, de Bio Organica Italia

Pesto vegano a base de alcachofas, elaborado con ingredientes de primera calidad, aromatizado con anacardos y aceite de oliva virgen extra. Ideal como condimento para platos de pasta, o delicioso como untable para un aperitivo.

Bio Organica Italia es una de las empresas líderes en Europa en la producción de aceitunas, aperitivos y salsas procedentes de la agricultura ecológica y biodinámica en Italia.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Bio Organica Italia
Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNA VEGETAL

nuevo

Vegeburgers de legumbres, de Vegetalia

Vegetalia fabrica vegeburgers desde hace más de 35 años, a base de seitán, tofu, cereales y ahora de legumbres, un alimento muy interesante nutricionalmente que aporta una cantidad importante de fibra y proteína. 2 nuevas recetas atrevidas y llenas de sabor: lentejas-curry y judías rojas-jengibre. Estas dos nuevas vegeburgers están llenas de sabor y tienen una textura y forma compacta que les hace excepcionales tanto para comer con pan como en el plato.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Vegetalia
www.vegetalia.com
Empresa: Midsona Iberia, S.L.U.

ALIMENTACIÓN / CEREALES

nuevo

Copos de maíz sin gluten bio, de El Granero

El Granero lanza estos Copos de Maíz Sin Gluten; los cereales más clásicos, ahora también para celíacos.

A parte de constituirse de ingredientes 100% naturales, estos copos son una excelente fuente de fibra.

Elaborados sin aceite de palma y con un bajo contenido en grasas.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: El Granero
www.elgranero.com
Empresa: Biogran, S.L.
www.biogran.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

imprescindible

Proteína de guisantes, de Raab Vitalfood

Es una excelente fuente de proteína vegana. Es rica en hierro y fósforo. La proteína es un componente esencial en nuestra alimentación y contribuye al crecimiento muscular y a la conservación normal de los huesos. El hierro contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, a mantener un metabolismo energético normal, así como a transportar oxígeno al organismo. El fósforo apoya el mantenimiento normal de los huesos y dientes. Vegano, sin lactosa y sin gluten.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

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

ALIMENTACIÓN

EMPRESAS HISTÓRICAS

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

Cantero de Letur: más de 30 años de desarrollo rural, ecología y sostenibilidad

Pablo Cuervo-Arango Lecina, Socio y Director General de Cantero de Letur, dirige desde 1999 la empresa que fundó su padre en 1990, Francisco Cuervo. Francisco, 'Paco', tuvo una visión y una misión clara: dinamizar el pueblo de Letur y su comarca, apoyar el desarrollo rural, mejorar las condiciones socioeconómicas de la zona, y hacerlo con una producción 100% ecológica. Y sin duda su sueño es hoy una realidad.

©Bio Eco Actual. De izquierda a derecha: Pablo Cuervo-Arango Lecina (Socio y Director General), Javier Valcarcel (Director Comercial) y Roberto Bravo (Director de Comunicación).

Tal y como nos explica Pablo Cuervo-Arango "nuestros pilares fundamentales son el desarrollo rural y la producción ecológica: el desarrollo rural es el objetivo con el que nació esta empresa – contribuir a desarrollar económica y socialmente una zona desfavorecida como Letur y, para ello, se utilizó la ganadería ecológica como herramienta, llevando a cabo todas nuestras actividades desde un punto de vista ecológico y sostenible".

Más allá de la producción ecológica

Entre el 85% y el 90% de toda la leche de vaca, cabra y oveja que transforma Cantero de Letur, proviene de menos de 35 kilómetros de radio desde su sede en Letur, estableciendo acuerdos estables a largo plazo con ganaderos locales que trabajan siguiendo los estándares de producción ecológica. En la recogida, la leche pasa directamente de la ubre a los tanques de refrigeración, y de ahí al transporte refrigerado sin entrar en contacto en ningún momento con el medio exterior. La recogida de leche se hace a diario con medios propios, y pasa a producción en pocas horas. Esto se consigue por la cercanía y por una cuidadosa planificación de la producción. Toda leche que se recibe es analizada en distintos puntos de control que analizan la calidad bacteriana y la inexistencia de restos de antibióticos entre otros parámetros.

Más de 70 trabajadores entre la fábrica y las ganaderías propias hacen posible que los dos pilares fundamentales de su visión sean una realidad

Cantero de Letur tiene un mix entre ganaderías asociadas y ganaderías propias. Uno de sus últimos proyectos ha sido la creación de una ganadería de cabras en Letur, que el equipo de Bio Eco Actual ha visitado recientemente, situada en plena naturaleza y con altos estándares de bienestar animal y una visión holística que va más allá de la productividad y los controles establecidos por la propia producción ecológica. La finca, de 300 hectáreas, combina zonas de monte bajo con campos de siembra de cereal, que se utilizarán para el pastoreo de cabras. Además, duplica las zonas disponibles que exige la normativa ecológica para las zonas de ejercicio de los animales.

Más de 70 trabajadores entre la fábrica y las ganaderías propias hacen posible que los dos pilares fundamentales de su visión sean una realidad. Superando los 12 millones de euros de facturación en 2022, Cantero de Letur aporta desde 2001 el 10% de sus beneficios a proyectos de cooperación. La empresa ha financiado más de una treintena de proyectos, algunos de los cuales se mantienen a lo largo de varios años en cuatro de los cinco continentes. Por citar algunos ejemplos, en los países subsaharianos la empresa ha llevado a cabo programas educativos para la formación de los jóvenes, en la India ha realizado talleres de instrucción para las mujeres en situación de vulnerabilidad, en América Latina ha promovido una cultura de paz y ha favorecido la inclusión infantil en las escuelas y en Europa ha participado en proyectos de acogida para los jóvenes sin hogar y ha ofrecido ayudas a ancianos en situación de precariedad. La compañía se ha inclinado por ayudas que favorezcan la autogestión y la creación de unidades productivas.

Una importante inversión fruto de muchos años y experiencia

Las instalaciones de Cantero de Letur están equipadas con tecnología puntera que la empresa, que conserva su modelo de propiedad independiente, ha ido desarrollando en los últimos 20 años. Además del certificado ecológico, que garantiza el respeto a las normas ecológicas en todo el proceso; ganadería, materias primas, instalaciones, procesos y productos, la empresa cuenta también con el certificado IFS.

Gracias a la calidad de sus productos, Cantero de Letur atesora más de 15 galardones en concursos nacionales e internacionales. Sobre el valor añadido de la producción láctea ecológica respecto a la convencional, Pablo Cuervo-Arango nos cuenta que "por suerte en la industria láctea se nota mucho cuando un producto es ecológico a nivel organoléptico: notas que el producto está mejor, hay un diferencial muy importante".

La innovación, indispensable para continuar creando el mejor producto

El momento a nivel social y comercial es complejo, y la compañía se marca como objetivo "seguir trabajando en I+D y escuchando las tendencias de consumidor. Estar atento a lo que la gente pide para poder darle lo que quiere, siempre dentro de la producción ecológica".

Cantero de Letur tiene previstos numerosos lanzamientos para 2023, que se sumarán a su última innovación: yogures ecológicos de cabra y vaca con vainilla, cremosos y de suave aroma.

Gracias a la calidad de sus productos, Cantero de Letur atesora más de 15 galardones en concursos nacionales e internacionales

©Bio Eco Actual

El momento del sector ecológico

Para Pablo Cuervo-Arango los falsos reclamos de sostenibilidad son un problema para el movimiento y la producción BIO. “El sector ecológico ha estado creciendo mucho durante años, pero la subida actual de precios le está afectando. Lo que más está afectando es que el sector convencional se ha dado cuenta de que lo que vende es ‘lo sostenible’ y por ello está habiendo muchísimo ruido alrededor de lo sostenible. Hay muchas certificaciones y ahora todo es sostenible, todo es economía circular, local... digamos que el *greenwashing es tendencia*. En lugar de entrar las grandes corporaciones en producción ecológica, que han entrado y han salido rápidamente, lo que han hecho es derivar su marca y su empresa hacia la ‘sostenibilidad’. Y creo que es una tendencia general, no sólo de la industria láctea”.

Desarrollando Letur, más allá de “El Cantero”

Pablo Cuervo-Arango se planteó en un viaje a Madrid durante la pandemia ¿qué más se podría hacer para seguir desarrollando Letur? “Estamos generando empleo, sí, pero nos gustaría traer más gente a vivir aquí. Cuando buscas esto, nos topamos con un problema, que es el trabajo que vincule estas personas con el territorio.

Foto cedida por Cantero de Letur

En plena pandemia y con el teletrabajo en auge, viajé a Madrid y vi la poca calidad de vida de teletrabajar en un piso pequeño en la ciudad, y pensé ¿por qué no intentar que haya personas que vengan a teletrabajar a Letur?

Paradójicamente, en los pueblos hay mucha vivienda vacía, pero no hay vivienda disponible – hay muchas casas que se usan para turismo rural u otras que están inutilizadas o son muy viejas. Para solucionar este problema, hemos construido 10 viviendas, hemos dado a conocer nuestro proyecto a esos repobladores potenciales, y ello ha traído más de 30 personas nuevas al pueblo. Estoy muy contento porque se ha materializado el proyecto, y ya hay 12 niños más en Letur, que era uno de los principales objetivos. Esto supone un incremento del 30% de los niños que viven ahora mismo en Letur”. La exitosa iniciativa, llamada LETUR REPUEBLA, promovida por Pablo Cuervo-Arango a través de Cantero de Letur, ha atraído la atención de numerosos medios de comunicación e instituciones públicas, y es un gran ejemplo de la lucha contra la despoblación rural. ■

LETUR REPUEBLA, promovida por Pablo Cuervo-Arango a través de Cantero de Letur, es un gran ejemplo de la lucha contra la despoblación rural

¡ATENCIÓN TIENDAS!

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

Edición impresa y online
Difusión gratuita

¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**

Cada **semana** las **últimas novedades** en alimentación ecológica, cosmética y complementos bio

Información por producto
Descripción, Ingredientes, Contacto de proveedor y distribuidores, código EAN y Código interno

Tendencias y novedades BIO
Alimentación, Cosmética
Complementos alimenticios

Visita nuestro portal **www.masterorganic.es**

DISTRIBUIDO POR: SOL natural, INTERSA, Dispronat, Natimel, NATURAL CASH, Alternatur, Cadidiet, bioselección, GUMENDI, NATURLIDER

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Nuevo año, mismos problemas

"Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo" Albert Einstein.

Vamos a intentar hacerlo de otra forma, pues. Vamos a poner por delante los intereses colectivos a los privados, la salud al negocio, la ética (¿alguien se acuerda del significado de esta palabra?) al egoísmo.

Parecía que saldríamos mejores personas de la crisis del coronavirus. Algunos, puede. Pero, en general se respira una falta de humanidad quizás mayor que antes. Los protocolos que se impusieron para mejorar el control de todo tipo de procesos pueden haberse convertido en dictadura en manos de cabezas sin criterio.

En cuanto al consumo, se mira el precio y no el coste real de los productos. Si pagara quien contamina, los productos procedentes de la agricultura ecológica serían más económicos que los regados con pesticidas, alimentados con antibióticos y con piensos transgénicos. Deberían serlo. El precio real y el coste sanitario de permitir y promover el consumo de productos demostrados insanos o peor, propiciadores de la enfermedad, debería ser tenido en cuenta.

El consumo de productos ecológicos en España sigue siendo muy bajo. Esto hay que mejorarlo y es la concienciación de los consumidores sobre sus ventajas la que puede ayudar a dar el salto. Ventajas para todos nosotros, claramente en términos de salud, también en beneficio de la defensa del territorio y de la agricultura que respeta la salud del suelo, del agua y del aire y defiende la biodiversidad. ■

ESPACIO VIDA SANA

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

Disrupción hacia un mundo mejor

El desastre ecológico, económico, social y global es la evidencia que está en boca de todos. Gobiernos de todo el mundo intentando exprimir todavía más los pocos recursos que quedan y beneficiarse económicamente de la agonía de nuestro planeta.

Empezamos nuevo año, y con él, repasamos todas las buenas voluntades personales y empresariales. Nos encontramos ante una enorme responsabilidad y la (última) gran oportunidad de cambiar el rumbo de las cosas, ya en el límite, gritado a través de la desobediencia civil por miles de científicos y de ciudadanos en todo el mundo.

Daniel Galilea, trae una visión optimista del mundo que vendrá, partiendo de un recuento del informe ***Rethinking Humanity 2020*** (Repensando la humanidad), donde se predice que durante esta década se darán las condiciones para cambiar completamente nuestra forma de vida y hacer un mundo más justo, sostenible y feliz. El informe predice una disrupción

completa en los cinco sectores fundamentales que sustentan la economía global y, con ellos, de las principales industrias y cadenas productivas: los costos de información, energía, alimentación, transporte y materiales se reducirán diez veces o más en comparación con los actuales, mientras que los procesos de producción serán diez veces más eficientes en el uso de recursos. Si el costo de las necesidades básicas de una persona se abaratara hasta los niveles tan bajos que ellos visualizan, la eliminación de la pobreza podría ser una realidad para el 2030."

¡Feliz Año! Asociación Vida Sana ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Empieza con el MATCHA
¡Disfruta de su sabor y beneficios!
100% puro, natural y ecológico
茶道
THE WAY OF TEA
Defensa inmunitaria
Vitalidad
Protección celular
Quemador de grasas
Biotona 100% nature
Fuel For Life!
Extra premium
MATCHA TEN
100% PURE & ORGANIC
CEREMONIAL JAPANESE GREEN TEA POWDER
SHADED FOR 5 WEEKS | FIRST FLUSH
BE-BIO-02
Japan Agriculture
Vegan
100% nature
Biotona
Fuel For Life!
www.biotona.es —

DIETA LÓGICA

Laura I. Arranz, *Doctora en Nutrición, farmacéutica y dietista-nutricionista* | www.dietalogica.com

Ayuno intermitente

El ayuno intermitente (AI) es una estrategia dietética cada vez más de moda, aunque su práctica se remonta a tiempos pasados a lo largo de las diferentes culturas de la civilización humana. Se hacía sobre todo con fines espirituales y por tradiciones religiosas, aunque también con el objetivo de depurar o limpiar el cuerpo. Los estudios más recientes han demostrado que los beneficios del ayuno intermitente van más allá de la pura restricción calórica y la pérdida de peso. Estos beneficios incluyen, entre otros, mejoras en la salud metabólica y en la optimización del funcionamiento de los ritmos circadianos. Parece que el ayuno intermitente podría ayudar a reducir la inflamación sistémica, que es la base de muchas enfermedades crónicas.

123rfLimited©darksoul72

¿Qué es el ayuno intermitente?

Muchas culturas han utilizado y utilizan el ayuno por cuestiones religiosas para buscar el bienestar tanto físico como psicológico o espiritual. Son ejemplos de ello, el **Ramadán** musulmán, en el que durante 29 o 30 días se restringe la ingesta de alimentos durante las horas del día o el **Yom-Kippur** del judaísmo, en el que se ayuna un día entero con sus 24h o el **Baguan zhai** del budismo, en el que hay restricción de carne y pescado después del mediodía y hasta el desayuno del día siguiente. También existen diferentes formas de ayuno que están arraigadas como comportamiento normal en los animales para adaptarse a sus limitaciones ecológicas y fisiológicas, como la hibernación, muda, reproducción, enfermedad o hábitos de alimentación intermitentes.

Pero el ayuno intermitente se propone en la actualidad con fines no religiosos. El ayuno intermitente se está volviendo cada vez más popular porque parece ser un enfoque clínico interesante en el tratamiento de varias enfermedades como **la diabetes, la obesidad, el cáncer o la neurodegeneración**. Consiste en periodos alternos de ayuno voluntario y posteriormente consumo de alimentos, normalmente sin restricción calórica. La duración de estos períodos puede ser variable, siendo la fórmula 16/8 una de las más utilizadas, en la que permiten 8 horas de ingesta de alimentos y se ayuna durante 16h. Pero, además, el ayuno puede también variar si se alinea con el ayuno nocturno, en este caso se potencia evitar comer durante las horas de descanso nocturno, especialmente acorde con los relojes internos o ritmos circadianos que desactivan el sistema digestivo hacia las 22h y lo vuelven a activar entre las 8h y las 10h. En la fisiología humana se considera que la fase de descanso de la noche va de las 22h a las 10h de la mañana, aunque a partir de las 7h o las 8h el cuerpo ya está preparado para levantarse e iniciar la actividad diurna. De hecho, la activación gastrointestinal se inicia en ese momento. Otra fórmula propuesta de AI es el ayuno 5/2 en el que durante 5 días se sigue un patrón alimentario libre sin restricciones y durante los otros 2 días de la semana se hace una restricción de, por lo menos, el 40% de las calorías.

Parece que el ayuno intermitente reduce la inflamación sistémica crónica presente en muchas de las enfermedades que nos afectan

Si se recomienda su uso debe tenerse muy en cuenta las particularidades de cada persona, su salud, su contexto familiar, social y laboral y los objetivos que se persigue

¿Qué sabemos del ayuno intermitente?

Aunque se han demostrado beneficios, todavía no hay consenso en qué tipo de AI es el mejor. En general, se ha demostrado que el ayuno intermitente **facilita la pérdida de peso**, por lo menos de forma similar a las dietas bajas en calorías, y **ayuda a mejorar el control glucémico**, entre otros aspectos metabólicos. Lo que se desconoce en la actualidad son los mecanismos exactos de cómo se producen estos efectos. Es posible que, en parte, por cambios metabólicos que incluyen el aumento de la cetosis y también la reducción del estrés oxidativo por la optimización de nuestros ritmos circadianos. También parece que el ayuno intermitente reduce la inflamación sistémica crónica presente en muchas de las enfermedades que nos afectan.

La práctica del AI ayuda a la salud metabólica. En una reciente revisión sistemática se observan reducciones significativas en peso (disminución

ALIMENTACIÓN

del índice de masa corporal promedio del 4,3%) y en circunferencia de la cintura en pacientes con sobrepeso/obesidad. Estos hallazgos se reprodujeron tanto en dietas con restricción calórica como en dietas sin restricción, indicando un beneficio fisiológico que es independiente de la ingesta calórica reducida. Es decir, **el hecho de hacer ayuno intermitente parece que ayudaba a reducir peso y grasa corporal independientemente de si se hacía restricción calórica o no**. Se observó que 30 días después del ayuno intermitente sin restricción calórica en voluntarios sanos había una asociación positiva con una óptima regulación del sistema inmunitario y reparación del ADN (a corto plazo). Es por esto que, se hipotetiza, que este efecto puede mejorar la salud de las personas al reducir el riesgo de desarrollar enfermedades a largo plazo. De todas formas, en cuanto a la reducción de peso hay estudios que han observado que el AI no es más eficaz que el hacer una dieta baja en calorías convencional, pero para algunas personas sí es más fácil de seguir que esto último.

123rfLimited©wuttichok

A pesar de estos resultados prometedores, son datos a corto plazo que todavía no permiten demostrar consistentemente que el ayuno intermitente pueda mejorar el peso y reducir el riesgo de inflamación, lesión o enfermedad a largo plazo.

Si se recomienda su uso debe tenerse muy en cuenta las particularidades de cada persona, su salud, su contexto familiar, social y laboral y los objetivos que se persigue. Siempre, teniendo en cuenta los ritmos circadianos del organismo y, en cualquier caso, procurando ser lo más coherente posible con lo que cada persona necesita. ■

El hecho de hacer ayuno intermitente parece que ayudaba a reducir peso y grasa corporal independientemente de si se hacía restricción calórica o no

Fuentes de información:

- Mandal S, Simmons N, Awan S, et alIntermittent fasting: eating by the clock for health and exercise performanceBMJ Open Sport & Exercise Medicine 2022;8:e001206. doi: 10.1136/bmjsem-2021-001206
- Charlot A, Hutt F, Sabatier E, Zoll J. Beneficial Effects of Early Time-Restricted Feeding on Metabolic Diseases: Importance of Aligning Food Habits with the Circadian Clock. Nutrients. 2021; 13(5):1405. https://doi.org/10.3390/nu13051405

ALIMENTACIÓN ANIMAL

www.fibl.org

Dr. Florian Leiber, *Jefe del Departamento de Ciencias de los Animales de Granja, Instituto de Investigación de Agricultura Ecológica (FiBL), CH-Frick | florian.leiber@fibl.org*

Riboflavina: punto clave en la alimentación de los pollos

Los procesos basados en organismos modificados genéticamente (OMG) no están permitidos en la agricultura ecológica. Sin embargo, algunas sustancias esenciales para la alimentación animal se producen hoy en día en gran medida con OMG, lo que supone un reto para el sector ecológico en Europa. Entre ellas se encuentran, sobre todo, las vitaminas del grupo B. En los últimos años se han realizado esfuerzos considerables, con éxito, para la producción de **vitamina B2 o riboflavina sin OMG** en Europa. Sin embargo, la aplicación en la práctica es difícil y plantea dudas.

123rfLimited©boitheerawat. Las almendras tienen gran cantidad de riboflavina

Las vitaminas del grupo B son esenciales para los vertebrados. Se originan principalmente en los microorganismos, especialmente en las levaduras y las bacterias. Por lo tanto, los animales rumiantes pueden cubrir bastante bien sus necesidades de vitaminas B a partir de la fermentación microbiana en su rumen, mientras que las aves de corral y los cerdos dependen en gran medida de un suministro con los alimentos. Las vitaminas B también pueden añadirse a los piensos con componentes fermentados (por ejemplo, ensilados; Witten y Aulrich, 2019) o mediante la recolección de gusanos e insectos, aunque esto tiene límites estrechos en los actuales sistemas de alimentación para cerdos y aves de corral también, ya que se requiere una fuerte estandarización de la alimentación en el sector ecológico en la producción en masa para abastecer el amplio mercado.

Por lo tanto, hasta ahora han sido inevitables los aditivos correspondientes en los piensos para aves de corral y cerdos, que deben ser producidos específicamente para el sector ecológico con microorganismos libres de OMG. Sin embargo, **la producción sin OMG de vitamina B es más cara** y, en consecuencia, poco atractiva para los grandes fabricantes.

Algunos países insisten en que Ecovit R® debe clasificarse como aditivo para piensos

Libre de OMG, pero caro

Un proyecto de investigación del Instituto de Investigación de Agricultura Ecológica (FiBL) junto con un fabricante alemán de levadura ecológica ha sido financiado por el Ministerio Federal de Alimentación y Agricultura con el fin de desarrollar un producto de riboflavina libre de OMG y alimentado con levadura y llevarlo al mercado. El proyecto ha sido un éxito y el producto **Ecovit R®** está disponible en el mercado europeo desde el otoño de 2019. Se produce en Alemania según las normas ecológicas. Su equivalencia con los productos convencionales de riboflavina ha sido probada por FiBL en colaboración con el Centro de Investigación y Educación Avícola de Kitzingen y documentada en varias publicaciones (Lambertz et al., 2020 y 2021; Thesing et al., 2021). En el marco del **proyecto RELACS1**, financiado por la UE, el Instituto Thünen de Braunschweig también ha desarrollado otro proceso con el que se puede obtener riboflavina a partir de una cepa de levadura no modificada, con el fin de crear otra alternativa potencial para el mercado de la alimentación animal. Así, Ecovit R® no tiene por qué seguir siendo un monopolio.

FiBL Suiza comprobó, en el marco del proyecto RELACS, si es posible utilizar en los piensos para aves de corral **dosis inferiores** a las habituales en Europa sin que ello suponga riesgos para la salud de los animales

123rfLimited©mazzzur. Alcachofas, ricas en vitamina B2 (riboflavina)

ALIMENTACIÓN

o pérdidas de rendimiento. En varios ensayos de dosificación controlada se demostró que **un suplemento de riboflavina** de tres miligramos por kilogramo de alimento para las gallinas ponedoras y de cuatro miligramos por kilogramo de alimento para las reproductoras y los pollos de engorde **es suficiente y no supone ningún riesgo para los animales** (Leiber et al., 2022a y 2022b).

Tanto el producto Ecovit R® como una asignación máxima de cuatro miligramos de riboflavina por kilo de alimento para aves de corral pueden aplicarse en la práctica, sin suponer ningún riesgo.

123rfLimited©davit85

Largo proceso de aprobación

En otros países europeos, sin embargo, la situación es más difícil. En la actualidad, Ecovit R® no se utiliza en ningún lugar de la UE en los piensos compuestos para aves de corral. Hay varias razones para ello. En primer lugar, que la situación oficial de Ecovit R® en la UE aún no está del todo clara. Dado que no se trata de una riboflavina aislada, sino de un producto de levadura rico en riboflavina, podría **considerarse como un pienso de un solo ingrediente** que no tendría mayores obstáculos para su aprobación. Sin embargo, los representantes de los Estados miembros de la UE en el Comité Permanente de Plantas, Animales, Alimentos y Piensos de la Comisión Europea (ScoPAFF) no pudieron ponerse de acuerdo al respecto, ya que algunos países insisten en que Ecovit R® debe clasificarse como aditivo para piensos. Por ello, el producto tendría que pasar por un largo y costoso procedimiento de autorización en la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

La industria vacila en hacer una declaración clara

Por lo tanto, la situación es relativamente poco clara en la actualidad y plantea una cuestión importante: ¿Hasta qué punto se toma en serio la industria la ausencia de OMG en los procesos de producción anteriores? Si las asociaciones nacionales e internacionales, así como las fábricas de piensos y el comercio, **adoptan una clara posición conjunta a favor de las vitaminas para piensos sin OMG y acuerdan unas reglas de juego vinculantes**, el acuerdo político y los costes parecen manejables.

La seguridad de la riboflavina convencional a base de OMG deja mucho que desear

Con los productos de levadura se dispone de **fuentes holísticas, regionales y ecológicas de riboflavina**, mientras que la seguridad de la riboflavina convencional a base de OMG deja mucho que desear (Rychen et al., 2018), también hay verdaderas razones de calidad que hablan claramente a favor de la riboflavina ecológica. Solo se debe tomar una decisión. ■

ALIMENTACIÓN

Neus Palou,
Periodista especializada en medio ambiente | npaloum@gmail.com

¿Qué es el tomate púrpura? Un superalimento transgénico

Los tomates morados o púrpuras están más cerca de ser una realidad, llegar al mercado y empezar a formar parte de la dieta. Su pigmento oscuro ofrece ventajas respecto a un tomate normal, de hecho, aporta los mismos beneficios para la salud que frutas del mismo color como los arándanos o las moras. Es decir, aporta beneficios antioxidantes y antinflamatorios. Aun así, conserva el mismo sabor que su pariente rojo o amarillo. Más allá de todos los beneficios que nos puede aportar este nuevo tomate, también debemos decir que se trata de un **alimento modificado genéticamente** para lograr estas características. Es decir, estamos ante un **cultivo transgénico**.

Hasta ahora, el proyecto ha pasado todos los controles de seguridad alimentarios estadounidenses antes de salir a la venta y parece que va a ser un ingrediente más en las mesas de muchos norteamericanos, pero no sabemos si pasará lo mismo en Europa.

123rfLimited©liudmilachernetska

¿Te comerías un tomate púrpura transgénico?

Un transgénico es "un organismo cuyo material genético ha sido alterado de una forma que no sucede en la naturaleza", según definición de la directiva de la UE.

A diferencia de países como EEUU, Canadá o Brasil, en Europa se ha optado por potenciar la producción ecológica y establecer una normativa muy restrictiva para la autorización de nuevas variedades transgénicas.

Esta posición europea está principalmente motivada por la percepción social negativa respecto a los transgénicos, alentada por diversos grupos ecologistas que promulgan sus efectos nocivos para la biodiversidad y la salud humana. Un debate que no ha sucumbido desde que en el año 1983 en que se modificó genéticamente la primera planta. En muchos otros países, la rápida implantación de los transgénicos ha sido posible porque los gobiernos han sucumbido al peso de grandes empresas que los promueven. Es decir, se han rendido a la economía dejando de lado el medio ambiente y la salud humana.

Se sabe que los transgénicos pueden tener efectos negativos para el medio ambiente y alterar el ciclo natural de los cultivos. Un estudio de Ecologistas en acción relata que las plantas tienen mecanismos naturales de defensa, mecanismos como la producción de toxinas que las protegen de

ALIMENTACIÓN

determinadas enfermedades y de los herbívoros. Por tanto, la manipulación genética puede inducir la producción de dosis mayores de estas sustancias tóxicas, su presencia en el fruto o en partes de la planta donde antes no se producían, o la aparición de compuestos totalmente nuevos dañinos para la salud.

Esta transformación de cultivos a partir de la genética puede potenciar el contenido de sustancias que son saludables cuando se consumen en pequeñas cantidades, como es el caso de estos tomates púrpuras ricos en vitaminas y minerales extraídos de otros frutos, pero que pueden tener efectos tóxicos en dosis mayores a las habituales. Esto hace plantearse si son tan beneficiosos para nuestra salud y si hay necesidad de crear un producto de estas características.

El estudio de Ecologistas en acción asegura que la aparición de alergias por exposición a nuevos compuestos alimentarios puede tardar años en desarrollarse, y más aún en detectarse, siendo difícil la identificación de la sustancia alergénica. En la Unión

123rfLimited©kadmy

Europea hasta 2004 unas normas de etiquetado inadecuadas han impedido realizar un seguimiento de los efectos de los OMG sobre la salud, mientras que en EEUU la absoluta falta de información al consumidor difícilmente permitiría verificar posibles propiedades alergénicas en los alimentos transgénicos.

La variedad americana

El objetivo de los científicos de Norfolk Plant Sciences era modificar un tomate para que suministrara antocianinas, una sustancia que se ha demostrado beneficiosa contra la obesidad, para mejorar el sistema inmunitario y ayudar al mantenimiento de las funciones neurológicas.

Por el otro lado, estos científicos también querían que aportase antioxidantes y por eso pensaron que un cruce genético con frutas como el arándano o la mora sería la solución. Esta mezcla genética le confiere al tomate púrpura los supuestos beneficios de reducir las posibilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer y rebajar el riesgo de problemas cardiovasculares.

La variedad inglesa

En otros sitios del mundo también se trabaja para lograr este *supertomate* morado. El Centro John Innes en Norwich (Reino Unido) ha conseguido su objetivo gracias al trabajo de 300 científicos de una decena de países.

En un proceso muy similar al norteamericano, los científicos del Centro John Innes modificaron genéticamente un tomate convencional con dos genes de la planta conocida con el nombre de boca de dragón (*Antirrhinum majus)*, muy habitual en los pedregales y zonas rocosas del Mediterráneo. Esta planta es muy rica en antocianinas.

Tras su desarrollo, su cultivo experimental se ha llevado a cabo en Ontario (Canadá) debido a las restricciones europeas al cultivo de transgénicos. ■

NATUR GREEN

Feel Bio, Be healthy!

¡FELICIDAD PARA TU SALUD INTESTINAL!

100% VEGETAL
SIN LACTOSA
SIN PROTEÍNA LÁCTEA
TEXTURA LIGERA
INGREDIENTES 100% NATURALES Y ECOLÓGICOS
SACIANTE
SIN ADITIVOS ARTIFICIALES
SIN GLUTEN
CON PROBIÓTICOS
MUY VERSÁTIL EN CUALQUIER PREPARACIÓN
CON DISTINTOS TIPOS DE MICROORGANISMOS CON ACTIVIDAD FERMENTATIVA Y PROBIÓTICA

Kefir•Bio es la **alternativa vegetal al Kéfir**, ya que, gracias a un lento proceso de fermentación nos permite obtener un **sabor intenso, una textura suave y líquida** típica del kéfir junto a una acidez equilibrada.

Y además de los sabores de siempre, ¡Lanzamos **dos nuevos sabores**!

Kefir•Bio Coco-Mango: se elabora con un **17% de puré Mango Alphonso**, una fruta que le aporta un sabor increíble que junto con el coco dará un **toque exótico**.

Kefir•Bio Almendra-Arándanos: se elabora con un **10% de puré de arándanos**, una fruta que le aporta un **sabor irresistible** que dará junto con la almendra el **toque dulce e intenso**.

Al ser **100% vegetal**, es apto para personas con intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche de vaca, no contiene gluten por lo que también es apto para celíacos, ni soja, así que también pueden tomarlo alérgicos a la soja.

Además, Kéfir-Bio cuenta con un gran número de **bacterias probióticas**, **esenciales** para mantener un **intestino feliz**.

Además, si os gusta la cremosidad y el sabor puro, **¡os recomendamos que probéis nuestra gama de yogures vegetales!** ¡Son una pasada!

¡ESCANÉAME Y DESCUBRE LAS MEJORES RECETAS!

WWW.NATURGREEN.ES @NATURGREENOFICIAL

YEMOTERAPIA

ESPACIO PATROCINADO POR:
HERBALGEM | www.herbalgem.es

Marta Gandarillas, *Periodista especializada en Salud Natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

El fitocomplejo de la consuelda: una sinergia con propiedades cicatrizantes, antisépticas y antiálgicas

El ser humano y las plantas han evolucionado juntos a lo largo de la Historia por lo que nuestro organismo está adaptado para reconocer a las plantas como un elemento no extraño. Y si a este hecho le añadimos que el uso terapéutico de una planta no se puede atribuir a un único principio activo sino a una mezcla muy compleja y completa de diferentes moléculas y sustancias coadyuvantes llamada **fitocomplejo**, entonces podemos comprender por qué al emplear las plantas con fines terapéuticos, sus propiedades beneficiosas se potencian precisamente debido a esta sinergia de sustancias y se evitan, al mismo tiempo, los efectos secundarios que conlleva aislar y concentrar un único principio activo. El principio activo aislado, tiene una acción mucho más potente, pero conlleva una serie de efectos que disminuyen precisamente esta acción terapéutica.

123rfLimited©absolutimages. Planta Consuelda

En el caso de la **consuelda mayor** (*Symphytum officinalle*, planta utilizada desde hace más de 2000 años, sobre todo, por sus propiedades cicatrizantes), encontramos que además de la **alantoína**, que le confiere estas **propiedades suavizantes, cicatrizantes, antiinflamatorias y antiulcéricas**, contiene **taninos** (que aportan **propiedades antisépticas**), **mucílagos** (que ayudan a desinflamar y proteger localmente a través de una capa viscosa) y ácido **rosmarínico** (de efecto **antibacteriano**), entre otros. Los griegos y romanos la utilizaban para sanar heridas y huesos rotos, así como para problemas bronquiales y para frenar los sangrados.

Además del ácido rosmarínico, contiene otros ácidos como el ascórbico, cafeico y clorogénico que tienen propiedades beneficiosas frente a las enfermedades producidas por bacterias en el aparato respiratorio. Pero es a través de gargarismos e irrigaciones como se recomienda su uso y **no está aconsejada para ingerir** por su contenido en **alcaloides tóxicos** y por la presencia de consolidina y nitratos en sus hojas.

Entre sus compuestos está también el estigmaterol y el niacina que ayudan a calmar el dolor de esguinces, tendinitis, bursitis, artrosis y artritis.

Aplicada en forma de cataplasma encima de una herida abierta, ayuda a disminuir el flujo de sangre, tiene función antiséptica y cicatrizante.

Pero es su propiedad **regeneradora de la piel y estimulante de células de la epidermis** por lo que es más conocida y por lo que se usa frecuentemente en cosmética para la elaboración de diferentes cremas. ■

HERBALGEM, laboratorio de yemoterapia concentrada BIO, trabaja desde hace más de 30 años con un sistema de producción que preserva todos los minerales, aminoácidos y ácidos nucleicos de las plantas.

Expertos en el desarrollo y la elaboración de complementos alimenticios a base de yemas y extractos vegetales, cosechan manualmente y controlan todo el proceso, desde la recolección hasta la fabricación, para extraer todo el potencial terapéutico de los brotes, desde el árbol hasta el frasco.

La **gama Consuelda**, reparadora de piel cuenta con:

- **Bálsamo consuelda mayor**: aporta sensación de calma ante la tensión, inflamación y dolor en las manos y ayuda a limitar la proliferación de bacterias y hongos. Indicado en caso de manos secas, agrietadas, sabañones y como protección frente al frío.
- El **bálsamo intenso** para pieles muy dañadas en nariz, manos, codos y pies.
- El **fluido para labios de consuelda mayor**, un bálsamo no graso, 100% natural y ecológico, que ayuda a reparar y cicatrizar al tiempo que nutre en profundidad. Para labios agrietados, irritados y boqueras.

EN TU EMAIL

BIOECO ACTUAL®
SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código
bioecoactual.com/suscripcion

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

Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Yodo: oligoelemento indispensable para el organismo

El yodo es un nutriente esencial que el organismo necesita para realizar correctamente funciones metabólicas y fisiológicas básicas. Se encuentra en pequeñas cantidades en el agua y en el suelo, siendo componente de algunos alimentos.

Estamos hablando de un oligoelemento, que, como tal, posee funciones directas e indirectas indispensables para el organismo. **La glándula tiroides necesita el yodo para fabricar la tiroxina, la hormona tiroidea.** Es imprescindible para regular el metabolismo celular. La hiposecreción de la hormona tiroidea, **hipotiroidismo**, tiene como consecuencia el agrandamiento de la glándula tiroides (bocio), ralentiza el metabolismo, que origina aumento de peso, debilita la muscular, disminuye el ritmo cardiaco, produce retraso físico y mental severo, conocido como cretinismo. Por el contrario, una hipersecreción de la hormona produce **hipertiroidismo**, que acelera el metabolismo con un aumento del apetito, pérdida de peso, irritabilidad, nerviosismo y taquicardia.

La otra gran función corporal en la que participa la tiroxina es en la regulación del crecimiento, especialmente del sistema nervioso. Junto con la hormona del crecimiento (GH) interviene en este proceso. Si durante el desarrollo fetal se produce un déficit de tiroxina, el desarrollo neuronal se ralentiza o detiene. Si el déficit de la hormona se produce durante las primeras etapas de crecimiento, las consecuencias son una reducción en la estatura, en el desarrollo del cerebro y de los órganos reproductores.

123rfLimited©serezniy. La col de Bruselas nos aporta yodo

La deficiencia de yodo es una de las carencias de nutrientes más común, afectando a casi un tercio de la población mundial. Si falta durante el embarazo, ocasiona hipotiroidismo fetal, aborto, nacimiento prematuro y alteraciones neurológicas en el recién nacido. **El yodo es esencial para el correcto desarrollo del cerebro de los bebés.** Las mujeres embarazadas, las madres lactantes y la etapa infantil son los períodos críticos y vulnerables a la deficiencia de yodo, por lo que es necesario fortificarlo, incrementándolo en la dieta.

> **La deficiencia de yodo es una de las carencias de nutrientes más común, afectando a casi un tercio de la población mundial**

El organismo necesita diariamente de 80 a 200 microgramos (µg) de yodo. La ingesta diaria recomendada (IDR) de 150 µg/día en adolescentes y adultos, 220 en mujeres embarazadas y 290 µg/día en mujeres en período de lactancia. Durante el embarazo y lactancia, tanto el feto como el bebé dependen totalmente del aporte de yodo por parte materna para la síntesis de la hormona tiroidea. Para cubrir las pérdidas diarias de yodo se estima necesario ingerir 2 µg/día por kilo de peso corporal. Un adulto de 70 kilos de peso debe ingerir al menos 140 microgramos de este oligoelemento.

La mejor forma de obtener el yodo que necesitamos es a través de los alimentos. Las principales fuentes naturales de yodo son las algas marinas, los cereales y granos. Diez gramos de alga nori seca contiene 232 µg de yodo, más de 1,5 veces el mínimo diario requerido. Vegetales como la soja, las verduras crucíferas como la col, el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas, lo contienen siendo buenas fuentes para obtenerlo. Los niveles de yodo en cereales y granos vienen determinados por la riqueza en yodo del suelo donde se han cultivado. Es una práctica común añadir yodo a la sal de mesa, cloruro sódico al 99%, que se comercializa como sal yodada. **A diferencia de la sal refinada, la sal marina contiene yodo junto con otros minerales y oligoelementos, lo que contribuye a la salud del organismo.** ■

TERAPIAS NATURALES

TERAPIAS NATURALES

Jaume Rosselló,
Editor especializado en salud y alimentación | bio@bioecoactual.com

Prevención y tratamiento de los resfriados y gripe con la Medicina Tradicional China

Los tratamientos que ofrece la Medicina Tradicional China (MTC) nos brindan muchas posibilidades para atender estos trastornos tan comunes.

La reacción de nuestro organismo, cuando lo sorprendemos con estos tratamientos, es más que favorable: son una ayuda nueva y el resultado suele ser magnífico.

Recordemos que en la antigua China todo el mundo pagaba a su médico para conservar la salud; sólo dejaban de pagar cuando enfermaban.

123rfLimited©goodluz

Con la llegada del frío

Los meses fríos propician riesgos para la salud, que en esta ocasión están agravados con la actual *pandemia*. Tradicionalmente, con la **medicina naturista occidental**, hemos combatido los resfriados y gripes con: **dieta** (unos días de ayuno a cítricos y zumos; lavativas si fuera necesario); **hidroterapia** (envolturas, fricción matutina fría con abrigo, vahos); y **plantas medicinales clásicas** (entre otras: romero, eucalipto, llantén, saúco o equinácea, en las últimas décadas). Podemos incluir bastantes recursos más, desde la **miel, el polen y própolis** hasta las inhalaciones, o las excelentes aplicaciones con **aceites esenciales**.

Resfriados y gripe

Una de las formas más sencillas de distinguir una gripe de un resfriado es por la tos, estornudos, nariz congestionada, garganta irritada y dolor de cabeza típicos de los resfriados, mientras que con la gripe hay además fiebre y escalofríos, tos seca, gran cansancio y pérdida de apetito.

La naturaleza es sabia, por eso nos favorece y anima a seguir un ayuno. Pero si lo que queremos es prevenir, entonces vale la pena recordar la **dieta vegetariana clásica china** a base de arroz y cereales (35%), algas, hortalizas y verduras (35%), legumbres (10%), proteína (10%) y fruta (10%).

El diagnóstico

En China se ha venido dando mucha importancia al diagnóstico, lo más personalizado posible. Así, junto al examen de la lengua, se aprecian las alteraciones de los órganos mediante un análisis cualitativo de los pulsos. Se llegan a apreciar, a diferentes niveles, hasta 14 pulsos, y cada uno se suele corresponder con un órgano o una

COSMÉTICA

ALIMENTACIÓN

En China se ha venido dando mucha importancia al diagnóstico, lo más personalizado posible

función determinados. Es un magnífico procedimiento para el diagnóstico precoz.

Plantas medicinales

Además del astrágalo (*Astragalus membranaceus*), que es una planta medicinal rica en polisacáridos muy favorables para el sistema inmunitario, incluimos un par de formulaciones específicas con plantas de la farmacopea china que están muy indicadas para gripes y resfriados, tos, faringitis,etc.

1. Yin Qiao San. Contiene: Lian Qiao (*Fructus Forsythiae*); Jin Yin Hua (*Flos Lonicerae*); Niu Bang Zi (*Fructus Arctii*); Bao He (*Herba Menthae*); Jie Geng (*Radix Platycodi*); Dan Dou Chi (*Semen Sojae Praeparatum*); Gan Cao (*Radix Glycyrrhizae*); Jing Jie (*Herba Schizonepetae*); Dan Zhu Ye (*Folio Lophathri*) y Lu Gen (*Rhizoma Phragmitis*).

2. Er Chen Tang. Contiene: Fu Ling o Poria cocos *(Wolfiporia extensa*), San Xia (*Rhizoma Pinelliae*), Chen Pi (*Pericarpium Citri Reticulatae*), Sheng Jiang (extracto de jengibre crudo) y Gan Cao (*Radix Glycyrrhizae*).

Cinco setas maravillosas

Como recursos preventivos, además de las **cebollas** y el **ajo**, disponemos de **cinco setas maravillosas** para la prevención en el organismo y activación del sistema inmunitario. Algunas se pueden encontrar secas o en conserva, o bien en extractos preparados como complemento dietético (juntas o por separado):

1. Yun zhi (*Coriolus versicolor*), conocido también como **trametes**.

2. Dong Chong Xia Cao (*Cordyceps sinensis*), o **cordyceps**.

3. Hui shun hua (*Grifola frondosa*), o **maitake**.

4. Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*), o **reishi**.

5. 5. Xiang gu aka hua gu (*Lentinula edodes*), o **shiitake**.

123rfLimited©bialasiewicz

Dos tipos de resfriados

Hay dos tipos básicos de estados de resfriado. En la terminología china hay el tipo de viento cálido y el tipo de viento frío.

Tienen síntomas distintos y tratamientos distintos.

Tipo de viento cálido

Este tipo de resfriado común se caracteriza por fiebre alta, algunos escalofríos, sudores, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, dolor corporal, y descarga nasal amarilla o esputo.

- Recomendaciones: menta, calabacín, flores de crisantemo, raíz de bardana, culantro, diente de león, manzanas, peras, melón amargo, beber mucho líquido y descansar mucho.

- Los no vegetarianos deberán eliminar (o al menos evitar): marisco, carnes, vinagre, corrientes de aire, alimentos picantes.

Remedios

1. Toma caldo de calabacín a voluntad.

2. Prepara una infusión de culantro y menta.

3. Toma una infusión de menta, crisantemo y diente de león.

4. Bebe una infusión de menta, diente de león y regaliz.

5. Toma una infusión de bardana.

Tipo de viento frío

Suele darse con un cambio de tiempo o cuando estás expuesto al viento y al frío. Con una función inmunitaria débil estos patógenos penetran en la piel. Los síntomas pueden incluir escalofríos, fiebre, sin sudor, dolor de cabeza, dolor corporal, cuello rígido y descarga nasal nítida y abundante. Cuando los patógenos se hallan en este estadio superficial e inicial, tratamos de quitárnoslos sudando. Un baño caliente o una sauna seca podrían ser muy adecuados para iniciar el proceso de sudores.

- Recomendaciones: con regularidad trata de comer jengibre, ajo, granos y semillas de mostaza, piel de pomelo, culantro, caqui, cebollino, canela, albahaca, gachas de arroz caldosas, y tratar de comer el mínimo para no cargar el sistema con mucha digestión.

- Los no vegetarianos deberán eliminar (o al menos evitar): marisco, proteínas y grasas pesadas, carnes y todos los vinagres.

Remedios

1. Hierve a fuego ligero durante cinco minutos ajo, jengibre, cebollas tiernas, albahaca, mostaza, o canela, y bebe la infusión; acuéstate y prepárate para sudar.

2. Toma una infusión de culantro y jengibre.

3. Toma una infusión de cebollino y albahaca.

4. Prepara una infusión de piel de pomelo desecada.

5. Prepara una infusión de granos de mostaza, culantro y cebollas tiernas.

6. Bebe una infusión de caqui y jengibre. ■

COSMÉTICA

SALUD Y ALIMENTACIÓN

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

Shiitake: excelente protector contra el cáncer

El hongo shiitake (*Lentinula edodes*) es la seta más popular del mundo. La reconocemos fácilmente porque la vemos de habitual en tiendas y mercados. Y es que el shiitake es la seta oriental por excelencia. Es fundamental en la cocina asiática, siendo componente esencial en sus platos, bien sea en sopas o guisos.

Son estupendos para cocinar. De sabor profundo, carnoso y ahumado, se incluyen en la categoría de umami, de ahí que hayan sido utilizados como ingrediente culinario en Asia durante cientos de años.

Shiitake se identifica por un sombrero de forma convexa que se aplana en la madurez, de color beige a marrón rojizo, muy aromático, con un diámetro que oscila entre los 5 y los 10 cm, con pie corto endurecido de color más claro que el sombrero. La carne es de color blanquecino, compacta, de aroma agradable.

123rfLimited©nikkimeel

En la actualidad es el segundo hongo comestible más cultivado en el mundo, después del champiñón

Es un hongo saprófito que tiene como hábitat las montañas templadas de Asia Oriental, creciendo sobre tocones de árboles muertos. Recibe su nombre de los árboles shii (*Castanopsis cuspidata*), fagácea relacionada con el haya y el roble. Shiitake es un nombre japonés que significa “seta de shii”.

En China, al shiitake se le llama xiang gu, que se traduce como “seta fragante” por su delicado aroma. Durante la dinastía Ming en China al shiitake se le consideró un hongo de la inmortalidad. Esta seta es cultivada en Japón y China desde hace más de 1.000 años.

En la actualidad es el segundo hongo comestible más cultivado en el mundo, después del champiñón.

El shiitake se viene utilizando en la medicina tradicional china (MTC) por su capacidad de mejorar la circulación sanguínea. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir el colesterol. Existe la creencia desde tiempos inmemoriales de que aumenta la longevidad.

El hongo shiitake es excelente activador del sistema inmunitario, mejorando la inmunidad y reduciendo la inflamación en el cuerpo. Se usa para tratar infecciones víricas y bacterianas. Estimula la producción de interferón, linfocitos T y macrófagos.

El hongo shiitake mejora la inmunidad y reduce la inflamación en el cuerpo

Shiitake es excelente protector contra el cáncer. El principal componente de este hongo es el beta-glucano llamado lentinano, un polisacárido antitumoral tan potente que se administra por vía intravenosa contra el cáncer. El lentinano tiene acción sobre los sistemas de respuesta inmune.

Se produce como fármaco en Japón, y es usado contra el cáncer y como agente de inmunoterapia. El hongo shiitake también contiene eritadenina, compuesto químico con actividad hipocolesterolémica que actúa en el organismo reduciendo el colesterol. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias Biológicas, PGD. Dietética y Nutrición* | bio@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Propóleo, bronquitis y defensas

Ya sabéis que el propóleo es un producto resinoso de la colmena que las abejas recolectan de la resina vegetal y los exudados, para proteger y mantener la colmena saludable y libre de gérmenes. Los seres humanos lo han utilizado a lo largo de la historia con fines terapéuticos para tratar muchas dolencias.

123rfLimited©archnoi1

Actualmente, existe evidencia experimental que respalda el uso del propóleo como terapia primaria o complementaria en enfermedades y trastornos relacionados con las **vías respiratorias**. Tiene propiedades **antimicrobianas, antioxidantes, antiinflamatorias y antiproliferativas**. Los estudios *in vitro* han demostrado el beneficio del uso potencial del propóleo en el tratamiento de virus que atacan al sistema respiratorio. Los resultados muestran que es eficaz contra varias cepas de virus de la gripe (influenza, parainfluenza), rinovirus y virus respiratorio sincitial.

Sus propiedades se basan en su compleja composición rica en compuestos fenólicos como el ácido cafeico, la galangina, la quercetina, el Cape, la crisina, mircetina, kaemferol, y ácido p-cumárico entre sus compuestos principales, capaces de actuar inhibiendo la entrada de los patógenos bacterianos y virales a las células de nuestro cuerpo, al interferir con las proteínas necesarias para que los patógenos se unan y entren en las células huésped. Además, **actúa reduciendo la carga viral y bacteriana por sus efectos intracelulares**, que previenen o interfieren en la replicación del patógeno.

Se ha demostrado su eficacia *in vitro* frente a varias cepas bacterianas patógenas que afectan a las vías respiratorias como *Staphyloccocus aureus, Pseudomonas aureus*, *P. aeruginosa. Streptococcus pneumoniae, Moraxella catharralis, Haemophilus influenzae, Klebisella pneumoniae* entre otras, y, en al menos dos ensayos clínicos en humanos, en el caso de tuberculosis. Ayuda en la prevención de las resistencias, algo muy importante que permite actuar frente a las cepas más resistentes y evitar recaídas consecutivas.

Se han realizado varios ensayos clínicos en humanos para confirmar la eficacia de los suplementos alimenticios que contienen propóleo como terapia principal para reducir y aliviar los síntomas de infecciones del tracto respiratorio causadas por bacterias y/o virus respiratorios.

Clínicamente el propóleo es seguro y puede administrarse a adultos, niños y mayores a las dosis aconsejadas. Los colectivos especiales deben dejarse aconsejar por el profesional a la hora de establecer la dosificación más adecuada. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

100% Aceite de Lino Dorado BIO 200ml, de Viridian

El aceite de lino dorado es una de las fuentes naturales veganas más ricas en ácidos grasos Omega 3. Este aceite altamente nutritivo se puede agregar a la fruta, batidos de verduras, aderezos para ensaladas, salsas, sopas o como condimento rociado sobre vegetales, pasta, arroz, patatas, etc. o simplemente tomado directamente de la cuchara. Sin gluten. Apto para veganos. 100% ingredientes activos.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Soil Association Organic
Marca: Viridian
Distribución: Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

AGUA DE MAR

Deep Sea Water, de Ibiza y Formentera Agua de Mar

Deep Sea Water, también conocido como Plasma Marino, es agua de mar recogida con un barco en zonas privilegiadas por su alta riqueza biológica, especialmente Plancton, dando como resultado un agua de mar biodisponible y perfecta para la mineralización, alcalinización y ayuda a la regeneración del organismo.

Se presenta hipertónica y en botella de cristal de 750 ml.

Marca: Ibiza y Formentera Agua de Mar
www.ibizayformenteraaguademar.com
Empresa: Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L.

COSMÉTICA

Organic aloe vera gel, de Corpore Sano

El aloe vera gel Cosmos Organic destaca por ser nutriente, hidratante, refrescante y regenerador de la piel. Ayuda a recuperar la hidratación de la piel tras la exposición al sol. Además, calma, protege y regenera intensamente. Refresca la piel después del afeitado o depilación. Es muy efectivo en el tratamiento de pieles secas o irritadas.

Este gel favorece un tacto suave y sedoso, a la vez que nutre la piel.

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

COSMÉTICA

Crema de eucalipto, de Piel Sana

La crema de eucalipto de Piel Sana incorpora probióticos marinos, que nutren y regeneran el microbioma nasal y bronquial, aliviando los síntomas gripales.

Cuidado nutritivo con vitamina C, con efecto expectorante, antibacteriano y especialmente indicado para aliviar la congestión nasal, inflamación de garganta y tos.

Certificado: BioVidaSana
Marca: Piel Sana
www.pielsana.es
Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

COSMÉTICA

Pasta Dental Salina 75ml, de Weleda

Pasta Dental Salina con sal marina.

6 beneficios para dientes y encías:

- Previene la caries.
- Reduce la placa y el sarro.
- Neutraliza los ácidos.
- Limpia en profundidad.
- Aliento fresco de larga duración.
- Estimula el flujo salival y alivia la boca seca.

Certificado: Natrue
Marca: Weleda
www.weleda.es
Empresa: Weleda SAU

COSMÉTICA

Twin Pack Revitalizante, de Taller Madreselva

El Twin Pack Revitalizante incluye dos productos imprescindibles para tratar los efectos del envejecimiento, que consiguen reparar el daño celular y revertir arrugas, líneas de expresión, flacidez, piel apagada y piel deshidratada.

Ayuda a tu piel a envejecer mejor con este cocktail de activos 100% naturales y de última generación.

Certificado: BioVidaSana
Marca: Taller Madreselva
www.tallermadreselva.com
Empresa: Taller Madreselva, S.L.

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

COSMÉTICA

Salud bucal natural y sostenible

Mantener una limpieza adecuada y regular de nuestra boca es fundamental para evitar la proliferación de bacterias responsables del deterioro de los dientes y encías. A continuación, repasamos las claves para mantener una **salud bucal** con productos naturales y sostenibles.

123rfLimited©serezniy. Usando hilo dental

El elemento indispensable

La salud de dientes y encías empieza con un buen cepillo de dientes. Para mantener los dientes sanos, las encías fuertes y prever la aparición de las temidas caries, los expertos aconsejan cepillar nuestra boca a conciencia después de cada comida y durante al menos tres minutos. La técnica consiste en cepillar la cara externa e interna de los dientes, las encías, la lengua y la cavidad bucal.

Para ello, un buen **cepillo de dientes** es indispensable. Y para que cumpla correctamente con su cometido, debemos mantenerlo en buen estado. Eso es, renovarlo cada dos o tres meses, antes si sus filamentos se tuercen o se deterioran. La vida útil de estos elementos es relativamente corta, pero por suerte tenemos a nuestro alcance multitud de alternativas ecológicas para mantener nuestra rutina sin tener que generar toneladas de residuos plásticos. Los **cepillos de bambú**, elaborados con el material que su nombre indica, son biodegradables. Sus cerdas tampoco contienen plástico y brindan una limpieza duradera, eficaz y saludable.

¿Hilo dental? Sí, pero biodegradable

Para llegar a aquellos lugares de difícil acceso se pueden utilizar cepillos interdentales o **hilo dental**, productos eficaces en la eliminación de la placa. Son parte de la rutina diaria de muchas personas, puesto que aseguran que no queda ningún resto de comida en la boca. Pero estos productos en su versión convencional representan un riesgo para el ecosistema.

Los hilos dentales que se encuentran con mayor medida en el mercado se elaboran con **nylon** y demás productos derivados del petróleo, no biodegradables y de difícil eliminación. Una vez usados, en el mejor de los casos terminan incinerados o en vertederos, donde se convierten en micropartículas que **contaminan el suelo y las aguas**.

Una alternativa natural son los **hilos dentales naturales**. Presentan formatos biodegradables, elaborados a partir de **seda**, **bambú** o incluso materiales como el **maíz**. Destacan por ser libres de químicos y estar **aromatizados con aceites esenciales**, como la hierbabuena, la menta o el jengibre. Sus propiedades antisépticas y antivirales ayudan a eliminar gérmenes y a mantener las encías sanas, a la vez que suponen un menor impacto sobre el medio ambiente.

Dentífricos y enjuagues: ecológicos y certificados

En cuanto a la pasta de dientes, la mejor opción es elegir un **dentífrico ecológico certificado**. Sus principios activos de origen vegetal (**menta, salvia, eucalipto, equinácea, própolis, carbón activo**...) limpian dientes y encías, dejando la boca con una sensación refrescante. Gracias a elementos como **la sal, la arcilla o el bicarbonato sódico**, presentan una textura consistente y ligeramente abrasiva para eliminar la placa y el sarro. A diferencia de los dentífricos convencionales, solo usan aromas y fragancias naturales que aportan un sabor agradable. Contienen tensioactivos naturales y suaves, con **propiedades antiinflamatorias, antisépticas y refrescantes**.

La vida útil de los cepillos de dientes es relativamente corta, pero tenemos a nuestro alcance alternativas ecológicas, como los cepillos de bambú

Para obtener un cuidado pleno de los dientes y un aliento más fresco, buenos son los **enjuagues bucales**. Son los encargados de purificar la cavidad bucal, facilitar la retirada de placa y combatir el mal aliento. Los elixires bucales a base de extractos vegetales -**hinojo, mirra, Aloe Vera, camomila, menta**...- completan el cuidado de dientes y encías, mientras que previenen afectaciones frecuentes, como el sarro, la gingivitis o la decoloración dental.

A la hora de elegir un dentífrico o un enjuague bucal, debemos escoger avales como **COSMOS**, **NATRUE** o **BioVidaSana**, ya que garantizan productos libres de microplásticos, flúor, colorantes u otros materiales sintéticos.

Sellos como COSMOS, NATRUE o BioVidaSana garantizan productos libres de microplásticos, flúor, colorantes u otros materiales sintéticos

Alimentación y hábitos

Una rutina de limpieza diaria es el principal actor de higiene bucal, pero no el único. Muchos problemas dentales y bucales se asocian con una **mala alimentación**. Concretamente, el exceso de azúcares refinados o de alimentos ácidos, que dañan el esmalte y favorecen la aparición de las caries. Nuestros hábitos alimentarios y el estilo de vida también influyen en el estado de nuestros dientes y encías. Por eso, además de limpiar nuestra boca a consciencia, conviene seguir una dieta equilibrada y masticar los alimentos correctamente. ■

CERTIFICADORA

LA ENTREVISTA

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

Francisco Javier Castañeda: “Adelantarnos siempre funciona”

Los tres hermanos Castañeda decidieron dar continuidad al sueño de sus padres, que abrieron hace más de 40 años el primer herbolario de Castilla–La Mancha. Su padre evitó una úlcera y mejoró su energía vital cuando adoptó un nuevo estilo de vida de la mano de un médico integrativo, y los hijos recogieron el testigo sobre la necesidad de la prevención desde una visión holística. **Francisco Javier Castañeda** (1970, Gijón) es el CEO en Castañeda HealthCare, que incluye las marcas, distribuidores y mayoristas **Naturlíder**, **La Botica Natural** y **Rapidiet**.

¿En qué contexto nace Naturlíder en 1979? ¿Cómo ha cambiado hasta hoy?

Nuestros padres pusieron en práctica su compromiso con la salud de los demás mediante la apertura del primer herbolario en Castilla–La Mancha con el propósito de transmitir la importancia de cuidarse, y sugerían a los clientes más convencidos que hiciesen lo mismo en sus poblaciones de origen, y así fue como nació la primera red de puntos de venta en Castilla–La Mancha y Extremadura.

La selección de los mejores productos les impulsó a incorporar nuevas marcas, y así es como nos convertimos en distribuidores. Los hermanos, animamos a la familia a crear un mayorista para democratizar más aún la llegada de todas las marcas a nivel nacional, por alejado que estuviese y, además, lanzamos nuestra propia marca de productos (Naturlíder), después de importar durante muchos años la marca más relevante en Estados Unidos en aquella época.

Ética, cercanía, responsabilidad, sostenibilidad. ¿Cómo se materializan?

Diseñamos y compartimos nuestros valores y tomamos nuestras decisiones siendo fieles a nuestros principios corporativos y vitales.

Ética: Todos los productos que desarrollamos están registrados en Europa y no solo cumplen con las normativas vigentes, sino que nos aseguramos de que sean seguros, eficaces y saludables. Ejemplos de ello son la incorporación de extractos estandarizados, patentes con estudios o el inicio de estudios clínicos propios como el realizado en MenoKalm, haber sido la primera empresa que decidió no incorporar capsulas con dióxido de titanio, o en añadir solo excipientes naturales.

Cercanía: Nos gusta contar con la voz de nuestros clientes para conocer sus necesidades y así ofrecerles un producto de confianza a precios asequibles, que les ayude a mejorar la salud de sus clientes. Hacemos investigación de mercado mediante encuestas, entrevistas en profundidad, paneles, etc.

Sostenibilidad: En Naturlíder utilizamos papel reciclado, cartón y envases reciclados que ayudan a cuidar del medio ambiente, aunque siempre estamos en busca de nuevas y mejores soluciones.

¿Qué papel juega la investigación científica en el desarrollo de complementos naturales?

Hemos co-creado productos con grandes médicos que prueban en sus clínicas con estudios de eficacia y seguridad, y colaboramos con la Universidad de Extremadura en un Estudio con excelentes resultados que se ha convertido en un proceso que incorporamos a nuestro día a día.

¿La medicina natural está suficientemente reconocida en España?

Cada vez más, aunque aún queda mucho camino por recorrer, para que ocupe su lugar en nuestra sociedad. La buena noticia es que cada vez hay más médicos que van descubriendo la efectividad y seguridad de muchos complementos, por lo que creemos que algún día llegará al nivel de otros países como Alemania o Estados Unidos.

¿Cómo marca la diferencia el asesoramiento, tanto a consumidores como a canales de venta?

El consejo del profesional es imprescindible porque el complemento alimenticio requiere del soporte del profesional, si bien el consumidor dispone cada vez de mayor información en la red. Hacemos visitas a médicos y formación continuada para que los mejores profesionales no solo valoren el producto, sino que puedan recomendarlo mejor. Además, activamos en RRSS a los consumidores para que conozcan nuestra marca y sepan la gran variedad que tenemos en nuestro portafolio (abarcamos muchas categorías).

Estamos en época de resfriados. ¿Cuáles son las claves para mantener las defensas altas?

Adelantarnos siempre funciona, para ello, los probióticos son claves para ayudar a nuestro sistema de defensa. También aconsejamos incrementar en nuestra dieta alimentos ricos en vitamina C, hacer algo de ejercicio y reducir nuestro nivel de estrés. Si vigilamos estos pilares básicos, mantendremos nuestras defensas altas frente a periodos como el invierno. ■

ALIMENTACIÓN