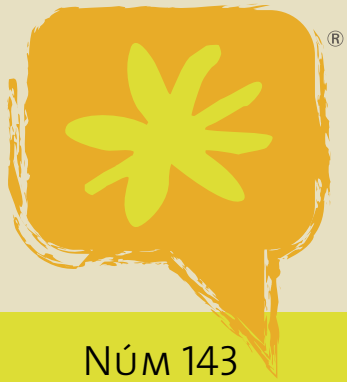




NÚM 143

OCTUBRE 2025

ALIMENTACIÓ

Mel, el nèctar de les flors i la tasca de les abelles

Pàg. 6

LA RECEPTA

Bagels proteics sense gluten

Pàg. 12

SALUT I COMPL. ALIMENTARIS

Natural, ecològic, sintètic?

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Peter Vercaemst, fundador de KeyPharm: "A la nostra societat hi ha dues velocitats"

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"El residu invisible als aliments és l'impost que paguem per l'abundància artificial" YUVAL NOAH HARARI

Residus d'agroquímics i additius alimentaris: la petjada invisible al plat



123RF Limited@serezniy



SOL
natural

Porridges

AMB FAJOL

A més de civada, els nostres nous porridges contenen fajol. Una combinació súper nutritiva, deliciosa i apta per a tots!

SÚPER DIGESTIUS
ENERGIA NATURAL
SACIETAT PROLONGADA



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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

BIOECO
ACTUAL

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

DISTRIBUCIÓ A PUNT DE VENDA
Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
Illes Canàries: **Intersa Labs**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Tot Ecològic**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

També disponible a:
Centro Dietético, Herbolario Navarro,
Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas,
Biblioteques Públiques de Catalunya, Xarxa de
Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona

COL-LABORADORS
Freddy Acevedo, Laura I.Arranz,
Mercedes Blasco, Iván Iglesias, Isidre Martínez,
Miriam Martínez Biarge, Amancay Ortega,
Maribel Saiz Cayuela, Esther Plaza, Pedro Porta,
Jaume Rosselló, Cristóbal Vidal

Bio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial com ChatGPT per a la creació de continguts. Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels seus anuncis.

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



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

Residus d'agroquímics i additius alimentaris, la petjada invisible al plat

Quan cuinem o mengem, potser ens imaginem els camps on s'han produït els productes, les granges on s'han criat els animals, la feina de la pagesia i de les persones que han intervingut en la transformació dels aliments. Sobre aquesta imatge, possiblement idealitzada, s'hi superposa una altra capa, transparent i persistent: **residus d'agroquímics i additius alimentaris** que han deixat rastre en el trajecte del camp a la cuina. No es veuen ni s'oloren, però sovint formen part de la condició dels aliments moderns. I aquesta situació, per força, ens interpel·la com a consumidors i com a ciutadans.

Els agroquímics (pesticides, herbicides, fertilitzants de síntesi) s'utilitzen per obtenir collites més productives i homogènies en un món on la població ha crescut de pressa. El seu ús ha reduït pèrdues i elevat rendiments, però també han deixat empremta en ecosistemes i productes.

La legislació europea fixa límits de residus i es realitzen anàlisis i controls oficials. Tot i així, la presència i l'acumulació de residus en la cadena alimentària fa temps que genera debat sobre el cost real de la intensificació agrícola, una problemàtica que no afecta tan sols els aliments (la nostra preocupació més directa com a consumidors), també sobre el medi ambient i sobre els treballadors del sector primari.



123RF Limited©monticello. Triar aliments ecològics, la millor opció

Els Límits Màxims de Residus (LMR) oficials s'estableixen principalment per a cada substància activa de manera individual, basant-se en estudis toxicològics i d'exposició que consideren la ingesta diària admissible (IDA) i altres paràmetres de seguretat. No obstant això, aquesta metodologia no contempla els efectes combinats o sinèrgics dels residus múltiples que poden coexistir en un mateix aliment, el que es coneix com a "efecte còctel".

A la cuina industrial, els additius completen el quadre: conservants que allarguen la vida útil, colorants que uniformen l'aspecte, emulsionants que estableixen textures, potenciadors que intensifiquen sabors. Tenen noms tècnics i números, i la seva autorització passa per avaluacions oficials

als que busquen evitar riscos inacceptables. Però la confiança és delicada: de vegades, més que la toxicologia, el que pesa és la sensació que el menjar ha perdut la seva simplicitat i qualitat original. Quan l'etiqueta esdevé un petit diccionari de química, el consumidor atent s'omple de preguntes.

La resposta europea a aquesta inquietud ha estat el marc de la producció ecològica certificada. L'ecològic, tal com es regula a la Unió Europea, no és només un "no fer", sinó un conjunt de pràctiques i principis que busquen tancar cicles i minimitzar intervencions artificials. A la pràctica, això es tradueix en l'exclusió d'agroquímics de síntesi, excepte algunes substàncies d'origen natural i en casos justificats, i en una llista



COSMÈTICA

Novetats! Urtekram Nordic Berry

¡Descobreix la nova gamma Nordic Berry!

Inspirada en la natura nòrdica, aquesta gamma per a cabell i cos aprofita els antioxidants i vitamines del bàrbar àrtic per cuidar la pell i el cabell, envoltant-te d'una aroma fresca i afruitada



URTEKRAM
NORDIC BEAUTY



MADE IN
DENMARK
WITH CARE

ALIMENTACIÓ

d'additius permesa molt més curta, orientada a respectar el caràcter de l'aliment. El segell verd de l'Euro Fulla n'és el símbol.

Ara bé, cal saber que un productor ecològic pot rebre residus de tractaments realitzats per veïns convencionals, o patir contaminacions amb productes persistents. També que els productes ecològics que s'importen no sempre tenen les mateixes garanties que els obtinguts per la pagesia europea. Els controls europeus ho saben i, per això, se centren en el sistema de producció: inspeccions anuals, auditories de traçabilitat, mostres, registre de pràctiques, i la possibilitat de sancions o descertificació si es detecten usos prohibits. El que s'ofereix al consumidor no és una promesa d'absència absoluta de residus, sinó un compromís verificable d'un model més net.

Parlar de residus, però, també és parlar d'aigua subterrània, de pol·litzadors i de biodiversitat. Els pesticides que no arriben al fruit poden quedar-se al sòl o entrar al riu; els herbicides que mantenen un camp "net" poden escurçar la cadena alimentària dels insectes. L'ecològic aposta per cobertes vegetals, rotacions i biodiversitat funcional per fer front a plagues de manera preventiva. No és infal·lible, i sovint és més exigent en coneixement i temps, però canvia el tipus de resposta: passa del "matar" al "equilibrar".

En el cas dels additius alimentaris, l'enfocament ecològic és encara



123RF Limited©natus111

més nítid. Es permeten substàncies com algunes sals, àcids orgànics o pectines, però es prohibeixen colorants artificials, edulcorants sintètics i la majoria de conservants. L'objectiu és, en el cas d'aliments transformats, el d'adoptar una cuina industrial que s'assembli més a una cuina domèstica: fermentacions, temps, fred, sal, sucre i vinagre, en lloc de còctels d'ingredients invisibles. Menys tecnologia pot voler dir productes més frescos i amb vida útil més curta, però també composicions que reconeixem.

I el consumidor? Té més poder del que sembla. Pot mirar l'etiqueta, on apareix el codi de certificació i l'origen de les matèries primeres (UE, no UE). Pot preferir producte de temporada i de proximitat, que necessita menys interferències tecnològiques. Pot entendre que rentar redueix alguns residus superficials, però que els sistèmics estan dins del teixit de la planta. Pot utilitzar més producte

fresc per cuinar, en comptes de comprar productes processats. Es tracta de canvis estructurals, no només puntuals. Pot escollir, en definitiva, la història que vol menjar.

El debat sobre residus i additius no és una guerra de bons i dolents, sinó una conversa sobre límits, responsabilitats i futur. L'agricultura convencional respon a unes normes cada cop més estrictes, i la producció ecològica marca un camí més exigent i esdevé l'eina de canvi que connecta salut pública i salut planetària. Al capdavant, menjar no és només ingerir nutrients: és participar d'un sistema. Quan aquest sistema redueix residus superflus i additius innecessaris, els aliments recuperen la qualitat de fer-nos sentir part d'una terra cuidada. ■

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la UE els productes ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària.

Farinetes de cereals ecològics, de BuBuBio



Elaborades a partir de cereals ecològics certificats amb el gra sencer. Sense gluten, ni al·lèrgens comuns, sense sucres afegits, ni additius. Perfectes per a una introducció segura i respectuosa dels aliments. Amb una preparació senzilla: simplement dissoldre en llet o aigua calenta, no necessita cocció.

Per què gra sencer i no farines? Elaborades a partir de gra sencer, així es conserven totes les propietats i el valor nutricional dels cereals. Disponibles en 3 varietats: Farinetes 5 cereals, Farinetes d'arròs i Farinetes de mill i quinoa.

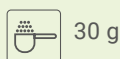
Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: BuBuBio
Empresa: Alternativa 3 S.C.C.L

ALIMENTACIÓ



Per als veritables fanàtics del matcha!
Un matcha per a cada moment.

Matcha Premium
Té verd matcha en pols – 100 % de primera qualitat



30 g

**Matcha**

100 % té verd matcha en pols



100 g

New**Matcha Superior**

Té verd matcha – 100 % superior



30 g



raabvitalfood.com

Natural. Premium. Vital.



Podeu trobar els nostres productes a ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies o a www.raabvitalfood.com

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

El cultiu dels festucs com a màxima expressió ecològica i sostenible

Al natural, torrats, amb closca o sense, sencers o trossets, en forma de crema, combinats amb xocolata, incorporats a gelats, dolços i salses salades... Els festucs estan creant tendència al món de l'alimentació. Atrauen pel color i el sabor, però també per les propietats nutricionals.

Font de greixos saludables, hidrats de carboni, proteïnes vegetals, fibra i antioxidants, aquest fruit sec cada vegada convenç més consumidors i productors.

Fruits petits però molt nutritius

Segons la Fundació Espanyola de la Nutrició, constitueixen un aliment molt calòric, ric en greixos insaturats (o "greixos bons"), vitamines i minerals, destacant-ne el contingut de fòsfor, calci, magnesi, zinc, ferro i potassi. Es calcula que una ració de festucs cobreix el 15% de les ingestes



123RF Limited©jessicahyde

diàries de fòsfor, mineral clau per al correcte manteniment dels ossos.

Pel que fa a les vitamines, són font de tamina i folats, que contribueixen a la funció psicològica normal, a més d'aportar valors interessants de vitamina E, aliada a la protecció cel·lular contra el dany oxidatiu.

Kerman, la reina de les varietats

Segons la seva mida i el seu color, podem distingir diverses varietats de pistatxo, encara que la més coneguda a Espanya i a tot el món és la Kerman. Procedent de la província de l'Iran que porta el mateix nom, és el tipus de pistatxo més sol·licitat pels consumidors per la seva gran mida i la seva qualitat. Els productors i processadors també mostren la seva predilecció gràcies al seu alt rendiment al camp.

Cultiu ecològic, qualitat certificada

En termes de qualitat, el cultiu artesanal i ecològic marca la diferència. Se sap que el model agroalimentari ecològic té com a objectiu produir sense esgotar ni destruir. Per això, adopta pràctiques que eviten la degradació del sòl i dels ecosistemes: evita l'ús de pesticides i fertilitzants de síntesi química, exclou els organismes modificats genèticament (OMG), manté i respecta alts estàndards de benestar animal i vetlla per la salut

del sòl mitjançant la rotació dels cultius i estratègies naturals que milloren la fertilitat de la terra. Tot això sota les garanties de l'Euro Fulla, el segell oficial que acredita la producció ecològica a la Unió Europea.

El més alt nivell de sostenibilitat i harmonia amb la natura

Partint del cultiu ecològic dels festucs, podem anar més enllà, trobant festucs biointegrals, una marca de qualitat acreditada pel segell Arborigen Biointegral (certificat ambiental més alt i exigent), que fa valdre un mètode de producció que combina tècniques ecològiques, respecte per l'entorn natural i processos específics de cultiu per obtenir un pistatxo d'alta qualitat.

La certificació biointegral garanteix que els festucs procedeixen de cultius de secà extensius que depenen de la pluja com a únic mètode de reg, cosa que influeix positivament en les propietats organolèptiques d'aquest fruit. Així mateix, les parcel·les del cultiu es preparen a través de la Restauració Forestal Botànica amb espècies arbustives i arbòries autòctones (rosers silvestres, savines, figueres silvestres, etc.) en bardisses i límits.

A més, els arbres han de comptar amb la certificació ecològica i s'aconsegueixen a partir d'un portaempelt autòcton, *Pistacia terebinthus* (cornicabra), no híbrid. Tot el procés de la plantació és d'arrel nua i manual.

Tot això, sumat a les condicions climàtiques idònies, permet obtenir festucs biointegrals de sabor i qualitat excepcionals. ■



123RF Limited©jessicahyde



ALIMENTACIÓ

Som una cooperativa familiar amb una plantació de 40 hectàrees de secà a la comarca de La Manchuela (Albacete)

FESTUC NACIONAL
Els nostres festucs són cultivats a Espanya mitjançant un procés totalment artesanal

VARIETAT KERMAN
És per norma l'única varietat possible per a un cultiu BIOINTEGRAL, amb una gran mida i espectacular gust i qualitat

100% BIOINTEGRALES
Seguim escrupolosament els requisits exigits per a un cultiu BIOINTEGRAL, sense modificació genètica en empelts

Disponibles a granel i envasats!
Al natural, torrats, amb closca o sense closca i torrats baixos en sal
Gaudeix d'un sabor únic en qualsevol format!

www.ecopistachosflor.com
Villamalea, Albacete | +34 601 516 699 | info@ecopistachosflor.com

FIRES



#intoorganic



biofach.de
biofach.com



Nuremberg, Germany
10-13.2.2026

BIOFACH

into organic

World's Leading Trade Fair
for Organic Food

Growing Tomorrow



Get your ticket

Young Voices,
Bold Visions

Future-proof
Food

Food Trends
and Innovation

Trade visitors only



ALIMENTACIÓ

Editor especialitzat en Salut i Alimentació | bio@bioecoactual.com

Mel, el nèctar de les flors i la tasca de les abelles

Per oferir-nos aquest gran aliment de la natura, les abelles segueixen un fascinant procés, que veurem molt breument, juntament amb el contingut i propietats de la mel. La mel és un producte natural únic, les propietats del qual són el resultat de milions d'anys d'evolució de les abelles i de la seva feina increïble.

Recol·lecció. Les abelles obres s'encarreguen de recol·lectar el nèctar de les flors, però abans, unes abelles exploradores han identificat on són les fonts de nèctar i avisen la colònia mitjançant una curiosa dansa. Durant el vol de recol·lecció, cada abella pot visitar entre 50 i 100 flors i emmagatzemen el nèctar al seu pap.

El nèctar recol·lectat conté aproximadament un 80% d'aigua i diversos sucres. Durant el vol de tornada al rusc, els enzims al pap de l'abella comencen a transformar els sucres complexos en sucres més simples, iniciant així un meravellós procés.



123RF Limited©marnanatalia

Transformació. Les abelles recol·lectores transfereixen boca a boca el nèctar a les abelles processadores, que segueixen afegint enzims al nèctar.

Els experts ens informen que, en aquest procés... 1) la invertasa converteix la sacarosa en glucosa i fructosa; 2) la glucosa oxidasa produeix àcid glucònic i peròxid d'hidrogen, que

actuen com a conservants naturals; i 3) la diastasa descompon els midons en sucres més simples.

Maduració. Aleshores les abelles dipositen el nèctar processat a les cel·les de la bresca, on comença el procés de deshidratació. Per aconseguir-ho, les abelles ventilen el rusc batent les ales durant uns quants dies (segons el clima del moment),

creant corrents d'aire que evaporen l'excés d'aigua.

Al final, el contingut d'aigua es redueix del 80% inicial fins aproximadament un 17-20%. La maduració és una fase crucial, en què se segueixen produint transformacions químiques: els enzims continuen actuant sobre els sucres, i també:

- Es desenvolupen compostos aromàtics característics.
- S'estabilitzen els nivells de pH.
- Es concentren els minerals i les vitamines.

El segellat de la mel. La mel arriba al nivell òptim de maduració quan les abelles detecten que el contingut d'humitat és l'adequat. Aleshores procedeixen a segellar les cel·les amb una fina capa de cera, que coneixem com a opercle. Aquest segellat protegeix la mel i en garanteix la conservació. És un indicador natural que la mel està completament madura i llesta per a la seva collita.



ALIMENTACIÓ

TOT NOU? NO DEL TOT. NOMÉS EL NOSTRE LOOK.

100% ecològic. 100% Natumi. Ara amb un disseny fresc.



Natumi®
pur.bio.vegetal.

Amb el nostre nou look, reflectim encara millor el nostre enfocament sostenible i, ahora, destaquem la puresa i naturalitat dels nostres productes.

L'alta qualitat de les nostres begudes vegetals i preparats per a cuinar continua sent la mateixa; el que ha canviat és l'envàs.

Ara reflecteix encara més la nostra filosofia: Sostenibilitat i gaudi en perfecte equilibri.

WWW.NATUMI.COM/ES

ALIMENTACIÓ

Composició. Què conté la mel?

La composició exacta de la mel varia segons l'origen floral del nèctar, les condicions climàtiques i fins i tot l'espècie de l'abella.

I també, malauradament, per la intervenció humana. És un autèntic crim que alguns apicultors inqualificables els treguin tota la mel, substituint-la per sucre. Malalties derivades de la debilitat a les abelles, com la varroa, en són un bon exemple. La manipulació, l'escalfat i les adulteracions de la mel mereixen un article a part. Aquí parlem de mel crua, lliure de ceres i qualsevol altre element.

Aquesta intervenció humana s'agreuja amb la presència d'antenes de telefonia mòbil, que les desorienten en el camí de les flors a la bresca. No ens han d'estranyar les advertències dels científics sobre l'absència d'insectes alarmant, especialment d'abelles. Pot marcar el destí de la humanitat.

La mel madura conté sucres amb una composició complexa. Els components principals són:



123RF Limited©darios

- Fructosa (38-40%)
- Glucosa (31-35%)
- Aigua (17-20%)
- Maltosa (7-9%)
- Altres sucres complexos (1-5%)

Els components secundaris:

- Enzims (invertasa, amilasa, glucosa oxidasa)
- Aminoàcids i proteïnes (0,1-0,4%)
- Minerals (0,1-1,0%): potassi, calci, magnesi i fòsfor
- Vitamines (principalment del

L'alarmant absència d'insectes especialment d'abelles pot marcar el destí de la humanitat

- complex B)
- Àcids orgànics
- Antioxidants
- Composts fenòlics

Propietats medicinals de la mel

La mel s'ha utilitzat amb finalitats terapèutiques des de l'antiguitat, i la ciència moderna n'ha confirmat les propietats medicinals. Té activitat **antimicrobiana**; **cicatritzant** afavorint la regeneració de teixits, crea una bona **barrera protectora** contra infeccions i estimula la formació de nous vasos sanguinis; **antiinflamatòria**, alleuja la tos i el mal de coll i actua com a **prebiòtic**.

Com a aliment funcional, la mel proporciona energia de ràpida absorció, millora el rendiment esportiu i la recuperació muscular. A més, es fa servir en diversos tractaments, a part dels esmenats: ferides, cremades, infeccions oculars i dermatitis. També en úlceres diabètiques, però les persones amb diabetis (pel seu alt contingut de sucres) l'han d'utilitzar amb precaució. ■

ALIMENTACIÓ

Desnatats alts en proteïnes, amb tot el sabor i un extra d'energia

ES-ECO-022-GA Agricultura UE i no UE

ALIMENTACIÓ

Alemanya

1879

EL SENTIT DEL BON GUST

Alimenta't amb el que és natural.
Descobreix tota la nostra gamma de mels ECO a alemany.com

#melambvalors

Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemany: generar impacte social i compromís amb el territori

Os de Balaguer · Montsec · Lleida



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com



FIRES

Manresa viurà del **20 al 26 d'octubre** una setmana dedicada a l'ecologia i el medi ambient, gràcies a una nova edició d'**Ecoviure**, fira centrada en la sostenibilitat de referència per a consumidors i professionals.

Els dies **25 i 26 d'octubre**, al Pas-seig Pere III de Manresa acollirà la **fira-mercat**, que posarà el focus en el món de les herbes, les plantes, la botànica i totes les seves aplicacions com a eix temàtic central. En hora-ri de 10 a 20 hores, els visitants hi trobaran tota mena de propostes re-lacionades amb els **sectors vinculats amb l'ecologia i la sostenibilitat**, com l'alimentació ecològica, la higi-ene i la cosmètica naturals, el tèxtil sostenible, la solidaritat, el comerç just i la cooperació, a més de la cons-trucció i la mobilitat sostenible, les energies naturals, la gestió de resi-dus o el turisme rural. Tots els assis-



123RF Limited©rh2010

Com és habitual, anirà acompanyada de les **jornades professionals**, que se celebraran del **22 al 30 d'octubre**. Dirigides exclusivament a agents del sector, empreses, per-

sonal de les administracions, detallistes, elaboradors i periodistes,

Entre les propostes d'enguany destaca també el programa **Fòrum Energia**, dedicat al **present i el futur del sistema elèctric**. En concret, organitzarà ponències, debats i conferències centrades a analitzar la situació actual de les xarxes elèctriques, així com els sistemes de bateries, i les possibles solucions que tenim al nostre abast per millorar-ne l'eficiència i la sostenibilitat.

Ecoviure va néixer l'any 1997 amb l'objectiu de convertir-se en el punt de trobada de totes aquelles persones i professionals que, des de diferents àmbits, treballen per a la sostenibilitat ambiental, social i econòmica del planeta. ■



CERTIFICACIÓ



FIRES

ECOVIVRE
COMPROMÍS AMB EL PLANETA
MANRESA

20-24 OCTUBRE
JORNADES
PROFSSIONALS

25 I 26 OCTUBRE
FIRA

Més
informació:
firamansa.cat



Organitza:

Amb el suport de:

 Ajuntament de Manresa

 Fondatació Teatre i Fines de Manresa

 Generalitat de Catalunya

 Diputació de Barcelona

 Cambra

 Ajuntament de Manresa

 Ajuntament de Manresa

 Ajuntament de Manresa

 Ajuntament de Manresa

 Ajuntament de Manresa

 Ajuntament de Manresa



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



Els fruits d'octubre enriqueixen les nostres taules

Amb l'arribada de la tardor els tons taronges, castanys, ocre, verds i morats omplen les cistelles de verdures i hortalisses. Els **productes de temporada** tenen el perfil nutricional adequat, a més de respectar els cicles naturals. El consum d'**aliments de proximitat** influeix positivament en la lluita contra el canvi climàtic i contra l'abandonament rural. Els **pagesos ecològics** mereixen el reconeixement per part de les administracions, per la seva tasca en bé de la biodiversitat i de la salut planetària.

Carbasses, moniatos, patates i cols

La **carbassa** aporta potassi i magnesi i vitamina C. Els beneficis dels **moniatos** són molts, tant en nutrició com en salut del sòl. Proporcionen energia sostinguda per l'alliberament gradual dels seus hidrats de carboni. Les **patates** també aporten hidrats de carboni de bona qualitat, potassi i fibra.



123RF Limited@yanadjana

Els antioxidants i immunonutrients de la **família de les cols**, la seva riquesa en vitamines C i K, folats, fibra, potassi i calci les fan amigues de les defenses i de la salut òssia, també de la salut hepàtica, amb els seus compostos ensofrats que afavoreixen la detoxificació.

Cep, rovelló, rossinyol

Després de les pluges del final de l'estiu apareixen multitud de **bolets**

per enriquir la gastronomia, molt recomanables sempre que es coneguin bé si es recol·lecten o comprant-los al mercat de confiança. Destaquen ceps, rovellons i rossinyols pels seus sabors únics i la seva presència tant en alta cuina com en la tradició popular.

Castanya: riquesa nutricional

La **castanya** era essencial en l'alimentació d'Espanya, Itàlia i França

abans de l'arribada de les patates i el blat de moro al segle XVI. El seu reconeixement a dia d'avui és merescut pel baix contingut en greixos, per ser rica en hidrats de carboni complexos (energia), i per la seva riquesa nutricional: fibra, potassi, magnesi i vitamina C. Sense gluten, s'utilitza en rebosteria apta per a celíacs.

Magranes i caquis

Tots dos fruits comparteixen un gran perfil antioxidant i de suport immunitari, clau a la tardor. La **magrana** (*Punica granatum*) aporta frescor, fibra i polifenols amb acció vasoprotectora i el **caqui** (*Diospyros kaki*) ofereix energia dolça natural i betacarotens bons per la pell i la visió. ■



ALIMENTACIÓ

LES NOSTRES compotes

100% fruita: fruites, suc de llimona, pectina de taronges i llimones i suc de raïm

TOT D'INGREDIENTS ORIGEN NACIONAL

valledeltaibilla.es



ALIMENTACIÓ

fleca artesanal ecològica

OFERINT ALIMENTACIÓ SANA I RESPECTUOSA AMB EL MEDI AMBIENT DES DE 1988

Amb **30 anys d'experiència** a la nostra esquena elaborant pa, pans de pessic i farines, a Rincón del Segura hem aconseguit fer-nos un nom dins el sector i convertir-nos en la fleca artesanal ecològica de referència a Internet.

SEGUÏX-NOS TAMBÉ A

[Facebook](https://www.facebook.com/RincondelSegura) [Instagram](https://www.instagram.com/rincondelsegura)

www.rincondelsegura.es



ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega, Thought Leadership, Science
& Content Manager, Veritas | hola@veritas.es

Octubre, temps de moniatos i castanyes

L'arribada de la tardor s'aprecia al clima, el color dels arbres i també a la nostra alimentació. Amb el canvi d'estació, apareixen els veritables protagonistes de la temporada: les castanyes i els moniatos, amb sabors que transmeten calidesa i desprenen tradició.

Moniato, el color i el sabor de la tardor

El moniato és un tubercle pertanyent a la família de les convolvulàcies. És un aliment típic de la temporada tardorenca i deu el seu característic color taronja al seu alt contingut en **betacarotens**, precursors de la vitamina A, que es relacionen amb una bona salut ocular.

Es tracta d'un aliment **energètic**, gràcies a la seva riquesa en hidrats de carboni, i el sabor és naturalment dolç. Precisament per això en anglès s'anomena *sweet potato* (literalment, patata dolça). En cuinar-lo i refredar-lo, augmenta el seu contingut en midó resistent, amb efecte **prebiòtic**,

Els protagonistes de la temporada de tardor ofereixen sabors càlids i desprenen tradició



123RF Limited© nito500. Castanyes i moniatos rostits

cosa que el converteix en un aliment aliat per a la nostra microbiota intestinal, afavorint així la salut digestiva. També és ric en altres **antioxidants** com la vitamina C i l'E, i, en quantitats inferiors, de folats.

A la cuina, el moniato es pot preparar de múltiples formes: enfornat sencer, en meitats o en rodanxes, cuit al vapor o bullit. Resulta deliciós tallat a bastons i cuinat en una fregidora d'aire calent o fregit en oli d'oliva verge extra. Encara que també resulta ideal per afegir a cremes, sopes i guisats, a més de receptes de rebosteria.

Castanyes rostides per entrar en calor

Les castanyes són fruit del castanyer, un arbre originari d'Europa,

Àsia i el nord d'Àfrica. A diferència d'altres fruites seques, aquestes són molt més riques en hidrats de carboni, però val a dir que contenen poc greix i proteïnes.

Són una bona font de **fibra**, per la qual cosa contribueixen al manteniment normal del trànsit intestinal. Aporten també minerals com el **potassi**, el **ferro** i el **fòsfor**.

Són perfectes per consumir rostides, bullides o triturades fins a obtenir una farina amb què elaborar multitud de postres com pans, pa de pessic o creps.

Per què escollir-los ecològics?

Tant els moniatos com les castanyes de cultiu ecològic estan lliures d'OMG i de possibles restes de pesti-

Els tubercles ecològics són més nutritius: contenen més minerals i antioxidants

cides i fertilitzants de síntesi química. D'aquesta manera, la seva producció afavoreix el manteniment de la biodiversitat, ja que no s'esgoten els nutrients del sòl a causa d'una explotació intensiva.

A més, segons estudis realitzats per la Dra M^a Dolores Raigón al seu llibre "*Manual de la nutrició ecològica. De la molècula al plat*", els tubercles ecològics són més nutritius que els de cultiu no ecològic pel fet que contenen una major concentració de matèria seca i, per tant, major quantitat de minerals i antioxidants.

Aquesta tardor, als supermercats Veritas, trobaràs aquests i altres aliments, sempre ecològics i de temporada. ■



ALIMENTACIÓ

NOUS SUCS

3 combinacions amb un toc tropical que t'encantarà!

100%
fruita ecològica
i natural

Sense conservants

Sense sucres
afegits

Pinya i
poma

Poma i
mango

Topical*
*poma, pinya,
mango, guaiaba
i maracujà

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA
DE QUALITAT

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

calvalls@calvalls.com / Tel. + 34 973 324 125 / www.calvalls.com

f x i



Miriam Martínez Biarge, Metge Peditre,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

NUTRICIÓ INFANTIL



El Plat de Harvard: guia moderna per menjar millor

El 2011, l'Escola de Salut Pública de Harvard va presentar una proposta alternativa al llavors vigent "Plat saludable" del Departament d'Agricultura dels Estats Units (USDA). El seu objectiu era oferir una guia alimentària basada en evidència científica actualitzada i lliure de les pressions de la indústria càrnia i làctia. Així va néixer el Plat per a Menjar Saludable, conegut popularment com el plat de Harvard.

Els experts de Harvard consideraven que el model de l'USDA, el "MyPlate", era massa imprecís, no especificava quins tipus d'aliments prioritzar, promovia excessivament i sense suport científic el consum de lactis, i ometia diferències crucials en la qualitat nutricional dins dels grups alimentaris, en no distingir entre cereals refinats i integrals o entre proteïnes saludables i no saludables.

El plat de Harvard divideix visualment un plat en quatre seccions principals:



123RF Limited@dekazigzag

- **Vegetals** (la meitat del plat): fruites i verdures de tots els colors han de constituir el 50% de la nostra alimentació diària.
- **Cereals integrals** (un quart del plat): arròs integral, civada, quinoa, pa 100% integral... es desaconsellen els cereals refinats com el pa blanc o l'arròs blanc.
- **Proteïnes saludables** (un quart del plat): recomanen diversificar les fonts de proteïna, donant més protagonisme a llegums, fruita seca, llavors, i derivats de la soja com el tofu, i reduir el consum de carns vermelles i processades.
- **Olis saludables**: encara que no formen part del plat visual, aconsellen

sellar cuinar amb olis vegetals com oliva i evitar greixos trans o parcialment hidrogenats.

- **Lactis**: una altra diferència notable respecte al "MyPlate" és la postura sobre els lactis. Mentre el model de l'USDA emfatitzava el consum de llet a cada àpat, el plat de Harvard recomana moderació: una o dues porcions diàries de lactis, que es poden substituir per llet de soja enriquida amb calci.

A més, aquest Plat promou el consum d'aigua com a beguda principal, limitant suc de fruita i evitant refrescos. Des de la seva publicació, el plat de Harvard ha estat traduït a més de 15 idiomes i adoptat per universitats, escoles, clíniques i governs de tot el món com a material educatiu de referència.

El plat de Harvard marca una direcció clara per als que busquen menjar de manera més conscient. ■



ALIMENTACIÓ

FARINES NATURALS d'ORIGEN & BIO

Gluten Zero®

GOURMET ECO FOODS Tel. +34 938 331 300 | hola@gourmetecofoods.com



ALIMENTACIÓ

COOKIES UN PLAER CONSCIENT DE CIVADA I XOCOLATA

laGrana®

GOURMET ECO FOODS
Tel. +34 938 331 300 | hola@gourmetecofoods.com

Vegan Molenda Artesanal ES-ECO-019-CT Agricultura UE/No UE



LA RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | www.solnatural.bio


Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

Bagels proteics sense gluten

TEMPS: 15' PREPARACIÓ
30' COCCIÓ

INGREDIENTS (4 unitats)

- 215 g de farina de fajol bio sense gluten Sol Natural.
- 90 g de flocs de civada fins Sol Natural molts sense gluten.
- 65 g de 3 Vegan Protein bio de Sol Natural.
- 15 g o 2 cullerades de llavors de lli moltes o el Mix Omega 3 Lli i xía moltes bio de Sol Natural.
- 10 g o 1 cullerada de sucre.
- 2 culleradetes de pols de fornejar.
- 3 g de sal o mitja culleradeta.
- 20 gr. de llavors de cànem bio Sol Natural.
- 3 cullerades de llavors de sèsam.
- 420 g d'aigua.
- 1 cullerada de vinagre.
- 20 g de psyllium en pols Sol Natural.

Al llarg dels segles, el pa ha format part de la nostra cultura, i no només gastronòmica sinó com a civilització. Actualment té un paper a la majoria de taules, ja que és l'acompanyament perfecte per a molts plats. Però també es pot convertir en protagonista si augmentem la seva densitat nutricional incrementant la quantitat de proteïna. Aquesta recepta, a més d'enriquir enormement un pa, és lliure de gluten.



©Iván Iglesias

I com podem aconseguir-ho? Per preparar un pa sense gluten hem d'evitar la farina de blat o d'espelta i en aquest cas farem servir **farina de fajol**, interessant no només per ser lliure de gluten sinó perquè a més conté tots els aminoàcids essencials i més proteïna que el blat. Per fer aquests bagels més complets encara, afegirem proteïna en pols vegana, de manera que **3 Vegan Protein de Sol Natural** és perfecta.

El resultat seran uns bagels saborosos i sense gluten i enormement nutritius amb 24 grams de proteïna cadascun.

Elaboració

Començar per escalfar el forn a 190°C o a 180°C si cuinarem amb ventilador.

El primer pas serà preparar la barreja humida, ja que necessita reposar. En un bol barregeu l'aigua amb el vinagre i el psyllium. Remenar amb ajuda d'una vareta fins que el psyllium s'hagi integrat a l'aigua i no hi hagi grumolls. Deixeu que reposi almenys 5 o 10 minuts.

Mentrestant preparar la barreja seca. En un bol gran barrejarem la farina de fajol juntament amb el lli molt i els flocs de civada seus molts també. Afegir la proteïna en pols Sol Natural, el sucre, la pols de fornejar, la sal i les llavors de cànem. Amb l'ajuda d'una vareta, ho barrejarem fins que quedi ben repartit.

Incorporeu la barreja humida que ha d'haver espessit i tenir una consistència gelatinosa. Amb l'ajuda d'una

espàtula o les mans, treballarem la barreja fins que quedi homogènia. Tapeu el bol i deixeu reposar la massa uns minuts.

Com que la massa no conté llevat no cal un repòs de fermentació. Al cap d'uns minuts, agafar la massa i formar un cilindre. Dividir la massa en 4 parts d'uns 220 grams aproximadament i formeu una bola. Amb els dits fer un orifici al centre de la bola de manera que es formi una rosquilla. Fer cada cop més gran el buit del centre amb compte que la massa quedi uniforme.

Prepareu un bol o un plat amb aigua i un altre amb les llavors de sèsam. Primer passarem les rosquilles de massa per l'aigua humitejant la superfície i després per les llavors de lli perquè es quedin adherides.

Col·locar els bagels sobre una safata amb paper de forn i portar al forn pre escalfat.

Cuinar els bagels durant 30 minuts a 190°C o a 180°C si fem servir la funció ventilador. Al cap de 25 minuts revisarem els bagels per si la superfície s'ha daurat molt i quan estiguin llestos els deixarem refredar fora del forn sobre una reixeta.

Un cop freds, els bagels estaran llestos per emplenar amb els teus patés preferits, verdures o el que més t'agradi. ■



ALIMENTACIÓ



Endolcides
amb dàtils



Dolçor natural

Gaudeix d'aquestes dues irresistibles combinacions amb fruita, plenes de contrastos deliciosos i endolcides únicament amb dàtils.



16 sabors disponibles.
Descobreix-los aquí!



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

REFRIGERATS / PLATS PREPARATS

nou

Tires vegetals
especiades, d'Evernat



Una manera deliciosa i saludable de cuidar la teva alimentació. Les tires vegetals especiades, elaborades a base de pèsols i mongetes, són una opció perfecta per a qui vol cuidar-se sense renunciar al sabor. 100% vegetarianes, riques en proteïnes i fibra, i estan llestes en només 5 minuts. A més, no contenen additius i aporten 16-17 g de proteïna per cada 100 g. Tot en un pràctic envàs de 170 g, ideal per a les teves receptes del dia a dia.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Evernat
Empresa: Biogran, S.L.
www.biogran.es

SEC / PANS

imprescindible

Pa integral de fajol,
de Rincón del Segura



Rincón del Segura elabora el pa integral de fajol amb farina de fajol com a única farina, que molen en els seus antics molins de pedra. Un cop elaborat el pa, es cou en forn de llenya. Ideal per a persones que busquen un pa de fàcil digestió, o que simplement volen optar per una dieta lliure de gluten.

Ric en fibra i antioxidants, ajuda a combatre l'estrenyiment i regula el trànsit intestinal.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Rincón del Segura
www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.

SEC / CUINA JAPONESA

imprescindible

Miso d'Arròs
Integral Japonès,
de Clearspring



El miso d'arròs integral ecològic de Clearspring és un tresor japonès, elaborat per una família d'artesans de tercera generació, a Nagano des del 1928. Envolada de muntanyes, aigua fresca i aire pur, aquesta regió ofereix les condicions perfectes per a la fermentació natural. Elaborat amb els millors grans de soja ecològica i arròs integral cultivat, envelleix lentament per alliberar el seu ric i profund sabor umami. Guardonat i sense pasteuritzar, aporta l'autèntic sabor japonès a sopes, salses, amaniments i glacejats.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Soil Association
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

imprescindible

Camu Camu,
de Sol Natural



Sabies que aquestes baies són la font natural amb major concentració de vitamina C? Sens dubte, el Camu Camu és l'aliat perfecte per a enfortir el teu sistema immunitari de manera natural. A més, la seva aportació en vitamina C ajuda a l'absorció del ferro, contribuint a reduir el cansament i la fatiga.

Un suport natural per a les teves defenses!

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

SEC / BARRETES

imprescindible

Life Bar de xocolata
negra i avellanes,
de Lifefood



Un snack suau i nutricionalment equilibrat amb civada integral sense gluten.

Excel·lent font de fibra que afavoreix la digestió i perllonga la sensació de sacietat. El seu intens sabor a xocolata negra és irresistible. Endolcit amb xarop de flor de coco natural, de baix índex glucèmic.

Conté només ingredients naturals de la més alta qualitat bio, sense gluten i sense lactosa.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Distribució: BiotoBio Ibérica S.A.

BEGUDES / SUCS

imprescindible

Shot de remolatxa,
gingebre i guaranà,
de Voelkel



El shot de remolatxa, gingebre i guaranà és ideal per començar el dia o com a reforç natural abans de fer exercici, gràcies al seu contingut en cafeïna procedent del guaranà, potassi de la remolatxa i vitamina C.

Els seus ingredients són de qualitat Demeter i el gingebre prové de cooperatives de petits productors del Perú.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Biodinàmic (Demeter)
Marca: Voelkel | www.voelkel.bio/en
Distribució: BiotoBio Ibérica S.A.

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

Cisteïna: l'aminoàcid que té cura de la teva salut

La cisteïna és un aminoàcid poc conegut, però amb grans beneficis. Conté sofre, cosa que li dona un paper clau en múltiples funcions de l'organisme. S'obté a través de la dieta, encara que el nostre cos també la produeix a partir de la metionina. El seu valor més gran és ser precursora del glutatió, un dels antioxidants més poderosos que tenim.

Reforça les defenses. En estimular la producció de glutatió, la cisteïna potencia el sistema immunitari. Protegeix davant de virus, infeccions i ajuda a prevenir malalties cròniques, des de problemes cardíacs fins a degeneratius.

Aliada contra l'envelliment. La seva capacitat antioxidant retarda el deteriorament cel·lular, redueix la inflamació i protegeix dels radicals lliures.

Beneficis per a la ment. Aquest aminoàcid protegeix el cervell en regular l'excés de glutamat, un neuro-



123RF Limited©ronedya

transmissor que, en excés, és tòxic. Així, contribueix a cuidar la memòria, la concentració i reduir el risc de depressió o addiccions.

Respirar millor. La cisteïna té un potent efecte mucolític: fluidifica les secrecions i en facilita l'expectoració.

Cor protegit. Disminueix l'oxidació del colesterol LDL, redueix els ni-

vells d'homocisteïna –un marcador de risc d'infart i ictus– i afavoreix la circulació en relaxar els vasos sanguinis.

Neteja profunda. Gràcies al sofre i al glutatió, la cisteïna actua com un potent desintoxicant. Ajuda a eliminar metalls pesants, restes de medicaments, alcohol, tabac i altres toxines, alleujant la càrrega del fetge i els ronyons.

Més energia i millor recuperació. A l'àmbit esportiu, la cisteïna millora la recuperació després d'entrenaments intensos, prevé el dany muscular i afavoreix la creació de proteïnes. El resultat: més resistència i menys fatiga.

Bellesa des de dins. És precursora de la queratina i el col·lagen, cosa que es tradueix en cabell més fort, ungles resistents i una pell més elàstica i lluminosa.

On trobar-la?

Una dieta equilibrada és la millor manera d'obtenir cisteïna. És present en llegums, soja, seitàn, fruita seca, llavors i cereals integrals. També en llevat de cervesa, germen de blat, espirulina i en vegetals com el bròquil, la col, els raves, l'all o la ceba. En suplementació supervisada, s'utilitza la N-acetilcisteïna (NAC), una forma estable d'aquest aminoàcid. Això sí, s'ha de prendre sota control mèdic, ja que està contraindicada en embaràs, lactància, asma o problemes hepàtics i renals. ■



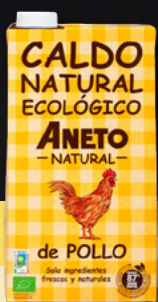
ALIMENTACIÓ

COMPROMÍS AMB EL SABOR

Adquirim les verdures i hortalisses per preparar els nostres brous ecològics directament de la Cooperativa MANS.

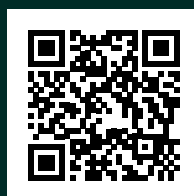
COMPROMÍS SOCIAL I AMB LA PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Cuinem només amb ingredients frescos, naturals i ecològics.



MANS
agrosociales

ANETO
—NATURAL—



NOU

FUEL TO PERFORM

TGA THE GREEN[®] ATHLETE

Nutrició esportiva tan pura com la teva passió per l'esport!

Natural, potent i eficaç.



Sense gluten



Sense edulcorants artificials



Sense soja



Sense additius artificials

Sabies que més del 90% dels productes esportius del mercat contenen additius artificials i coadjuvants innecessaris? A The Green Athlete creiem en un enfocament diferent de la nutrició esportiva. Apostem per l'ús de productes sostenibles i científicament sostinguts que optimitzen el rendiment sense compromisos.



Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

ESPAI VIDA SANA

Investigació i desenvolupament de l'agroecologia

Sòls sans i biodiversitat funcional són dos pilars sobre els quals la investigació agroecològica desenvolupa varietats de plantes resilient, diverses i adaptades a les condicions ecològiques.

IFOAM Organics Europe ha llançat recentment els primers vídeos de la campanya #OrganicDelivers. En declaracions d'Eduardo Cuoco, director d'IFOAM Organics Europe, "l'agricultura ecològica beneficia la natura i el benestar animal, però també és un motor d'innovació agroecològica, una part important de la nostra cultura



europea i un estímul per a la vitalitat de les nostres comunitats rurals".

Aquest primer vídeo se centra en el **fitomillorament** ecològic. "Amb aquest primer vídeo, volem convèncer els responsables polítics que finançar la investigació agroecològica és una via més eficient i prometedora per garantir la seguretat alimentària i la sostenibilitat que apostar per solucions tecnològiques com les NGT", explica Eric Gall, subdirector d'IFOAM Organics Europe.

El segon vídeo aborda els **biodistrictes**, territoris que reuneixen agricultors, ciutadans, autoritats locals i altres parts interessades per gestionar conjuntament els recursos de forma sostenible, enfortint així les economies i comunitats locals.

Segueix la campanya i uneix-te a la conversa a les xarxes socials a través del hashtag oficial #OrganicDelivers. ■

Promoció, promoció, promoció...

El món bio podria estar estancat. Algunes dades així ho confirmen. El 2024 es va tancar a Catalunya amb 5.290 persones inscrites al CCPAE (-0,81%). A l'última dècada, el registre d'operadors que es dedica a l'alimentació ecològica ha crescut un 94,2% a Catalunya, però el 2024 ha estat un any d'estancament. Pel que fa a la superfície ecològica, el 2024 es van assolir les 284.590 hectàrees, amb tan sols un augment d'un 0,25% respecte a l'any anterior. A la Comunitat Valenciana una mica més del mateix. La producció ecològica va aconseguir un 13% més de facturació el 2024, un total de 832 milions d'euros. Però no exactament per un volum més gran de negocis, sinó per la inflació, els preus més alts.

Des de la Conselleria d'Agricultura, Aigua, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de la Comunitat Valenciana es destinen nou milions d'euros a la producció ecològica a la CV i ens recor-



den "que aquest any hem aconseguit un rècord a la facturació, amb un 13% més que l'any anterior", segons el conseller Miguel Barrachina. Però el 2024 no ha estat un any espectacular: el sector ecològic valencià ha aconseguit una facturació notable, però s'han reduït tant la superfície certificada com el nombre d'operadors. Per tot això, BioCultura continua tenint la raó de ser. I avui més que mai. El sector no està esclerotitzat, però tot esforç per trencar el sostre de vidre és poc. Cal arribar a nous públics sí o sí. Promoció, promoció, promoció... Qui ho vulgui entendre que ho entengui... ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix la nova

GALETA MULTICEREALES
amb arròs inflat

Llavors de xia i lli



Elaborada amb una barreja de cereals molt interessant: flocs de civada, blat integral i blat espelta



DESCOBREIX MÉS
INFORMACIÓ A
LA NOSTRA WEB

www.biocop.es

2x250g

Cada paquet
inclou 2 tubs de
galletes 2x250 g





physalis®

La importància dels àcids grassos omega-3

Per a un cor sa i una bona circulació

Si bé la majoria de nosaltres coneixem els beneficis dels àcids grassos omega 3, un estudi del 2017 va descobrir que el 98% de la població mundial té una taxa per sota del nivell òptim per a un bon estat de les artèries i una salut del cor. Aquesta és la raó per la qual es recomana prendre suplements amb àcids grassos poliinsaturats omega 3 EPA i DHA.



- Font superior d'àcids grassos omega-3
- Petita criatura semblant a una gamba, però amb grans propietats
- 40-46% fosfolípids marins, incloent-hi > 70% d'àcids grassos omega-3 (EPA i DHA)
- Astaxantina i colina
- Ingredients: extracte lipídic certificat MSC del crustaci krill antàrtic (Euphausia superba)



- 300 mg d'omega-3/càpsula (180 mg d'EPA/120 mg de DHA)
- El DHA contribueix a una funció cardíaca normal, a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Contribueix a la protecció de les cèl·lules*
- Ingredients: oli de peix, *vitamina E



- 1120 mg d'omega-3/càpsula (672 mg d'EPA/448 mg de DHA)
- Una càpsula al dia
- Contribueix a una funció cardíaca normal, a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Ingredients: oli de peix, vitamina E



- 525 mg d'omega-3/càpsula (150 mg d'EPA/375 mg de DHA)
- Una càpsula al dia
- L'EPA i el DHA contribueixen al manteniment de la pressió arterial normal
- El DHA contribueix a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Contribueix a la protecció de les cèl·lules*
- Ingredients: oli ric en DHA i EPA de la microalga "Schizochytrium" sp., *vitamina E



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



Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en Salut i Alimentació | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Editor especialitzat en Salut i Alimentació

Xilitol, el sucre de bedoll

Podem satisfer la necessitat de consumir dolç i que alhora sigui amb alguna cosa saludable? Existeixen ja molts estudis científics que mostren com, a mesura que es pren més aquest edulcorant (el sucre de bedoll es coneix com a xilitol), s'elimina el desig pel dolç.

Un problema: el sucre blanc comú

Com se sap, el consum de sucre comú elimina del cos minerals essencials i vitamines, accelera l'envel·liment prematur i debilita l'organisme en general: hi ha estudis seriosos des del 1977. Aquest producte endolcidor industrial afavoreix a més tot tipus de trastorns, des de l'obesitat fins a la diabetis, passant per un risc elevat de patir malalties del cor. I se n'estudia la relació amb la «síndrome metabòlica».

Tot i això, el nostre paladar està acostumat al sabor dolç, el busca i l'agraeix. Vivim temps de gran fe-



123RF Limited©ruggieros

blesa social envers el sucre. No només es pren en aliments de sabor dolç, sinó que a més apareix encobert en molts aliments processats industrialment i que ni tan sols som conscients que en porten. Per exemple, el pa envasat que s'ofereix als supermercats: sembla que els forners hagin oblidat com es fa el pa, o han sucumbit a la pressió de l'economia... o són igual de víctimes com

nosaltres els consumidors, dels desastres que la hibridació genètica ha produït al blat: la farina industrial de blat comú és com una mena de serradures. I han vist que, afegint-hi una mica de sucre, el resultat es camuflava una mica.

Avui dia, un snack salat, una salsetxa, l'embotit o força suc de fruita porten sucres afegits.

Què és el sucre de bedoll?

El sucre de bedoll és un hidrat de carboni natural que es troba en fibres vegetals, fruites i vegetals, encara que comunament extret de l'escorça de bedoll. Se sintetitza per primera vegada el 1930 per ser utilitzat com a edulcorant alimentari. Des de llavors va caure en l'oblit, malgrat els increïbles avantatges d'aquest sucre en comparació del sucre de taula. La raó és que produir-lo surt una mica més de 50 vegades més car.

El principi actiu del sucre de bedoll és el xilitol (E967), que fins i tot el nostre propi cos pot produir. El xilitol és metabolitzat pel cos sense necessitat de fer servir insulina, per aquesta raó resulta perfecte per a diabètics. És un poliol (polialcohol), més dolç que la resta: l'eritritol, el sorbitol i el maltitol. L'ús, la dosificació i el sabor és el mateix que el sucre de taula i a més té un lleuger to refrescant que el fa idoni per a la indústria d'alimentació.



ALIMENTACIÓ

3 sucres... 3 plaers

Gaudeix dels nostres sucres monovarietals de poma ECO de Lleida...

Sense concentrats, ni sucres afegits.

Només 100% poma.

Sucs i Begudes Funcionals

Parc Agrobiotech ☎ 973 08 95 50 • GOOD BIO FOODS, S.L. • 25003 LLEIDA • oficina@goodbiofoods.com • www.goodbiofoods.com

ALIMENTACIÓ

El sucre de bedoll aporta un 40% menys de calories i un 75% menys hidrats de carboni que el sucre comú. Això és degut a que el seu índex glucèmic és molt baix (IG 7), encara que alhora satisfà les necessitats d'energia del cos (2,4 calories/g) evitant tenir desig de dolç. A més, evita el creixement de bacteris, perquè conté cinc carbonis que produeixen un efecte antimicrobià.

El sucre de bedoll i la salut bucal

El consum de sucre comú produeix un entorn altament àcid a la boca, eliminant els minerals de l'esmalt i causant la desmineralització de tot l'organisme. En canvi, gràcies al seu caràcter alcalí, amb el sucre de bedoll passa tot el contrari. Encara que les càries no desapareguin, el consum accelera la mineralització de l'esmalt dental i no només no provoca càries, sinó que a més ajuda a recuperar la salut de les nostres gènives i dents.

La glucosa normal té la propietat de fermentar, creant un medi ideal



123RF Limited©tommisch

per als bacteris que produeixen la càries dental. El sucre de bedoll, però, canvia el pH de la saliva i redueix l'acidesa tornant-la alcalina. És a dir, enganya els bacteris que, atrets pel sabor dolç, acudeixen ràpid i moren ofegats en l'ambient alcalí que no és el seu mitjà.

Aproximadament als 10 minuts després de menjar és quan baixa el pH de la boca, un moment crític per a la formació de placa dental. Per això no ens ha d'estranyar veure anuncis

de xiclets amb xilitol a la seva composició.

En dietes d'aprimament

El xilitol té, com diem, un 40% menys de calories i el cos l'absorbeix i el metabolitza lentament, sense incrementar el nivell d'insulina i evitant l'acumulació de greix.

Quan una persona menja un tros de pastís amb sucre de bedoll, no només estarà prenent menys calories,

sinó que a més en menjarà menys quantitat gràcies al seu efecte lleugerament saciant.

Té un efecte prebiòtic, en promoure el creixement de bacteris benèfics en el tracte digestiu.

El sucre de bedoll també és excel·lent en cas de...

- **Infeccions d'oïda.** Durant els dos primers anys de vida és freqüent que els nens pateixin quadres d'otitis repetits. El sucre de bedoll és una bona solució natural, per la seva capacitat per inhibir el creixement de bacteris. Evita infeccions en l'oïda mitja dels més petits (prenent 8 g al dia es redueixen en un 40% les otitis).
- **Infeccions al nas.** Rentar-se el nas regularment amb sucre de bedoll dissolt en aigua redueix el nombre de bacteris nocius i estimula la capacitat defensiva del nas. També disminueix els símptomes d'al·lèrgia i asma, tant per contaminació com per trastorns nasals. ■

ALIMENTACIÓ

Cuida la teva salut en qualsevol moment!

100% VEGETAL
I ECOLÒGICA

AMB BIFIDOBACTERIS
I FERMENTS VEGANS



www.ecomil.com

f @ecomiloficial





DIETA LÒGICA

Laura I. Arranz, Doctora en Nutrició, Farmacèutica
i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com

Per què una dieta bio ajuda en les al·lèrgies de pell?

La pell, el nostre òrgan més gran, actua com una barrera protectora davant d'agressions externes. L'al·lèrgia a la pell és una reacció del sistema immunitari que es desencadena quan la pell entra en contacte amb una substància (al·lergen) que el cos identifica com a perjudicial. Aquesta reacció provoca l'alliberament d'histamina i altres substàncies químiques que causen inflamació, envermelliment, picor, coïssor, erupcions, butllofes, etc.

Les al·lèrgies a la pell poden ser causades per diversos factors:

- Al·lèrgens ambientals com el pol·len, floridura (humitat), àcars de la pols, pèl o caspa d'animals.
- Productes d'ús personal com sabons, xampús, locions, cosmètics, productes per a la cura dels cabells o perfums.
- Teixits com la llana o sintètics, metalls o altres materials, com el cautxú, usats en joieria o bijuteria.
- Aliments com el cacauet o la pell del préssec i molts altres que poden causar reaccions a la pell.
- Alguns medicaments per si mateixos o combinats amb l'exposició solar.
- L'exposició al sol també pot causar reaccions en persones amb sensibilitat (fotosensibilitat) o en com-

binar-se amb l'ús de medicaments o certs cosmètics.

El tractament sol ser simptomàtic, per reduir els símptomes, amb antihistamínics via oral o corticoides tòpics, a més de, lògicament, evitar l'al·lergen en la mesura que sigui possible. També hi ha tractaments per a casos complexos a base de medicaments immunomoduladors. La

bona notícia és que la immunomodulació o enfortiment del sistema immunitari també la podem treballar a través de l'alimentació evitant al·lèrgens, millorant la qualitat nutricional i reduint substàncies tòxiques i contaminants.

El paper de la dieta en el desenvolupament de trastorns cutanis és ben conegut i la deficiència nutricional se sol identificar com un factor de risc per a malalties cutànies habituals. Els desequilibris a la pell poden ser deguts a deficiències nutricionals, ingesta excessiva, nutrients insuficients i ingredients perillosos. I és que la nutrició juga un paper crucial en diversos processos biològics que afecten el sistema immunitari i la salut de la pell. Tots els nutrients juguen un paper important i són necessaris per al nostre organisme, però cada un ha d'estar en unes quantitats ideals perquè tot funcioni correctament.

Sucres. Només aquells naturalment presents en aliments com les



123RF Limited©nmrahim



ALIMENTACIÓ

BiotoBio LI DONEM LA BENVINGUDA A NATUMI!

Una gran gamma de begudes 100% bio i delicioses



Natumi
puro.bio.vegetal.

DIETA LÒGICA



123RF Limited©marctran

fruïtes o les verdures. Reduir al màxim la quantitat de sucres afegits o els que venen a través d'aliments processats és imprescindible per no exacerbar la inflamació i els brots i símptomes de les al·lèrgies a la pell.

Greixos saturats. Els greixos saturats, especialment en grans quantitats, poden tenir un impacte negatiu a la pell, contribuint a la inflamació, la producció de seu i potencialment agreujant la situació de les al·lèrgies.

Greixos monoinsaturats i poliinsaturats de tipus omega-3. Els greixos monoinsaturats i els omega-3 són importants per a la salut de la pell. Els greixos monoinsaturats, com els que es troben a l'alcovocat i l'oli d'oliva, ajuden a mantenir la hidratació natural de la pell. Els omega-3, especialment l'EPA (àcid eicosapentaenoic) i el DHA (àcid docosahexaenoic), tenen propietats antiinflamatòries i poden contribuir a reduir l'envermelliment i la irritació.

Vitamines i minerals. Les vitamines i els minerals juguen un paper crucial en la salut de la pell, contribuint a la seva regeneració, hidratació i protecció. Algunes vitamines i minerals essencials per a la pell inclouen especialment la vitamina A, C, E, grup B, zinc, seleni, coure i silici.

Antioxidants. Són substàncies molt diverses presents en fruïtes i verdures de tots els colors i que tenen un paper clau reduint l'estrès oxidatiu a les cèl·lules. Són molt importants en tots els nostres sistemes, però especialment en el sistema immunitari i a nivell cutani. Com que ajuden a reduir l'oxidació cel·lular, també ajuden a reduir la inflamació.

A més, aquestes recomanacions dietètiques són clau per optimitzar

l'eix pell-intestí, ja que ajuden també a través de l'equilibri del microbioma intestinal.

Des de la infància fins a l'edat adulta, les eleccions dietètiques influeixen profundament a les poblacions microbianes intestinals, cosa que alhora impacta les condicions i sensibilitat de la pell. Per això també són importants les fibres dietètiques que alimenten directament els microorganismes beneficiosos de la microbiota.

Els aliments poden ser també el vehicle perquè arribin al nostre cos substàncies no desitjades com plaguicides (o pesticides) i altres contaminants ambientals. Els pesticides poden afectar la pell a través de l'exposició, causant irritació, erupcions, reaccions al·lèrgiques o dermatitis. Alguns, fins i tot, poden ser absorbits per la pell, cosa que pot provocar efectes sistèmics a tot el cos igual que aquells que arriben per via oral a través del que mengem.

En els aliments ecològics no es fan servir productes químics sintètics en la seva producció, cosa que es tradueix en aliments més saludables, en general, amb més contingut de nutrients i una major qualitat. A més, com que l'agricultura ecològica promou la biodiversitat, la fertilitat del sòl i l'ús responsable dels recursos naturals, això repercuteix en aliments més rics nutricionalment.

Una alimentació ecològica és, sens dubte, la millor manera de donar al nostre organisme tot allò que necessita per tenir un sistema de defenses fort i la mínima exposició a substàncies contaminants. Això ens ajuda en general i també a millorar enormement les molestes al·lèrgies que afecten la pell. ■

Referència:

Sharma, N., Chaudhary, S. M., Khungar, N., Aulakh, S. K., Idris, H., Singh, A., & Sharma, K. (2024). Dietary Influences on Skin Health in Common Dermatological Disorders. Cureus, 16(2), e55282. <https://doi.org/10.7759/cureus.55282>

ALIMENTACIÓ





Pedro Porta,
Empresari sector Complementos Alimentaris



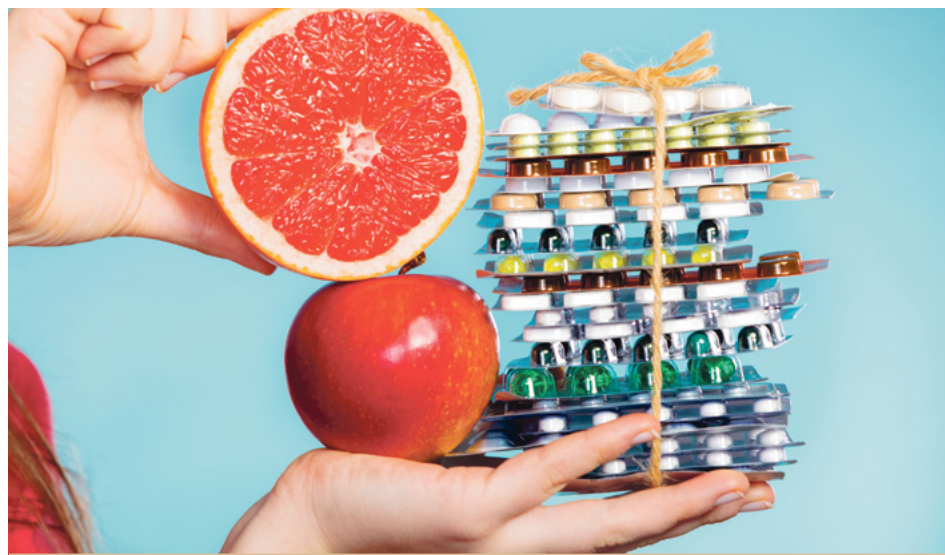
SALUT I COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Natural, ecològic, sintètic: què diferència els complementos alimentaris i quins són millors?

Des de la seva introducció a mitjans dels anys 50, l'ús dels complementos alimentaris ha anat en augment i la quantitat i varietat de marques i presentacions que hi ha al mercat és molt àmplia. Dins aquesta oferta podem trobar diferents formats, qualitats i atributs que fan que un mateix nutrient (p.ex.: la vitamina C, o una Espirulina) sigui diferent d'una marca a una altra, podent atribuir més o menys qualitat i més o menys biodisponibilitat, és a dir, quantitat del nutrient que arriba a la cèl·lula.

Què és un complement alimentari?

Els complementos alimentaris són fonts concentrades de nutrients o altres substàncies amb un efecte nutricional o fisiològic que es comercialitzen en forma de comprimits, càpsules, pols o líquids en dosis determinades. Hi ha una àmplia gamma de nutrients i altres elements que poden estar pre-



123RF Limited@akz

sents en els complementos alimentaris, entre d'altres, vitamines, minerals, aminoàcids, àcids grassos essencials, fibres i diverses plantes i extractes d'herbes... per la seva essència no han de ser utilitzats com a substituïts d'una dieta equilibrada, variada i rica en fruites i verdures.

Depenent de la seva elaboració i origen poden ser:

Sintètics: són aquells produïts al laboratori mitjançant processos químics. Poden imitar l'estructura de nutrients presents a la natura, però mai ser iguals.

Naturals: provenen de fonts presents a la natura sense haver estat modificades substancialment en laboratori. Per exemple, la vitamina C extreta de la gavrera o l'espíulina com a font natural de proteïnes i antioxidants.

Ecològics: provenen de fonts naturals cultivades o criades sota criteris d'agricultura o ramaderia ecològica. Això implica que no s'han utilitzat pesticides, fertilitzants químics, organismes modificats genèticament ni additius sintètics a la seva producció.

Què diferencia una marca d'una altra?

La primera característica per diferenciar entre una marca i l'altra és si els nutrients són sintètics, sintetitzats de fonts naturals o si s'han obtingut directament a partir d'aliments. A més, considerarem la formulació, l'origen de la primera matèria, el



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

TranzAlpine®
NEW ZEALAND - EST. 1910

Nº1 New Zealand Organic Mānuka Honey



La miel orgánica certificada de Nueva Zelanda es uno de los mejores superalimentos de la naturaleza en su forma más pura.

Propiedades de la Miel de Manuka

Actividad Antibacteriana: La miel de manuka posee propiedades antibacterianas naturales significativas, que son medidas por el Índice de Metilglioxal (MGO) o el Factor de Manuka Único (UMF). Estos indicadores reflejan la capacidad de la miel para inhibir la actividad de las bacterias. El MGO es un compuesto que se encuentra en la miel de manuka que le confiere gran parte de su potencia antibacteriana.



el labrador
DIETÉTICA Y NUTRICIÓN ECOLÓGICA

Distribución
Teléfono: 91 798 71 15
Email: info@ellabrador.es
www.ellabrador.es

TranzAlpine®
NEW ZEALAND - EST. 1910

ORGANIC

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS



procés de producció, els atributs del producte (sense al·lèrgens, vegà, vegetariana), els valors de l'empresa que el fabrica i comercialitza, la qualitat d'informació de l'etiqueta, etc. Aquests paràmetres ens permetran saber si el producte és més o menys efectiu, pur i ètic.

Per tant, perquè una marca es consideri d'alta qualitat els seus productes han de ser elaborats sota estrictes estàndards, desenvolupats per experts en ciència i formulació. A més, han d'utilitzar primeres matèries d'origen natural, procedents de fonts controlades, sense irradiació per eliminar microorganismes o insectes, i sense l'ús d'organismes genèticament modificats. Han de contenir únicament ingredients actius, sense aglutinants ni excipients no desitjats, i presentar-se en formats com olis, bàlsams, pólvores o càpsules. Idealment, també haurien de ser aptes per a vegans. A aquests requisits s'hi afegeix la importància que l'empresa demostrï un compromís real amb la responsabilitat social i la sostenibilitat en els seus processos i productes. Tot plegat és el veritable manifest per



123RF Limited©olegdudko

definir la qualitat d'una marca i els seus productes.

És determinant el certificat ecològic per qualificar-ne la qualitat?

Definitivament no, és bo, però no és indispensable. El certificat ecològic en complements alimentaris és un plus de garantia, però obtenir aquesta qualificació no és possible en tots els casos i això no implica que els

estàndards de qualitat de la marca i el producte no siguin elevats. Alguns processos de producció no es poden certificar com a ecològics, encara que el producte a tractar ho sigui. La clau seria que sempre fossin naturals.

Sintètics, naturals o ecològics Quins són millors?

No hi ha una resposta única a aquesta pregunta. L'elecció depèn de diversos factors.

Necessitats individuals. Si busqueu un producte amb ingredients més propers a la natura, els naturals o ecològics són l'opció. Si se'n prioritza el cost, els sintètics.

Biodisponibilitat. Els complements alimentaris naturals i ecològics solen ser més biodisponibles que els sintètics, ja que els seus ingredients es poden trobar en formes que el cos pot processar més fàcilment.

Assessorament professional. La recomanació objectiva d'un professional de la salut pot ajudar a determinar quin és el tipus de complement més adequat per a cada persona, segons les necessitats i condicions específiques.

Els complements alimentaris poden ser una eina útil per donar suport a la salut, sempre que es facin servir amb criteri. Els naturals i ecològics ofereixen avantatges relacionats amb la biodisponibilitat i el respecte ambiental, mentre que els sintètics poden ser més accessibles pel preu. ■

ALIMENTACIÓ



Clearspring

MISO

ECOLÒGIC JAPONÈS
D'ARRÒS INTEGRAL

Pasta de miso fermentat japonès
Autèntica i guardonada!

- Sense pasteuritzar
- Madurat de manera natural
- Increïblement versàtil
- Alt contingut en proteïnes





Miriam Martínez Biarge, Metge Pediatre,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com



CURA INFANTIL

Olis vegetals vs. minerals

La pell infantil, especialment els primers mesos de vida, és molt fina, permeable i vulnerable a agressions externes. Triar l'oli adequat, bé per utilitzar directament o formant part d'una crema o un altre vehicle cosmètic, és fonamental en aquestes edats, no només per cuidar i protegir la pell, sinó per prevenir problemes cutanis potencials. Però quins tipus d'olis són realment segurs per cuidar aquesta pell tan sensible?

Els **olis vegetals** s'obtenen del premsatge de llavors, fruits o flors (com coco, ametlles o calèndula). Són rics en àcids grassos i vitamines que nodreixen i enforteixen la barrera cutània, i s'absorbeixen bé. Però no tots són igualment bons: alguns es poden oxidar amb el temps i d'altres poden sensibilitzar per al desenvolupament d'al·lèrgies a aliments.

D'altra banda, els **olis minerals** provenen del refinat del petroli (com la parafina o la vaselina líquida). Són barats, inerts (no s'oxiden) i no pro-



123RF Limited@sonelly

voquen al·lèrgies, però no aporten nutrients, i actuen formant una capa oclusiva sobre la pell, impedit-ne la transpiració i l'absorció natural, especialment si es fan servir de manera habitual.

Olis per a menors de 6 mesos

Els olis vegetals són la millor opció, però amb una precaució impor-

tant: els olis de fruita seca o llavors com el de cacauet, ametlles, nou, avellana o sèsam, han de ser evitats durant aquests mesos. Això és perquè podrien sensibilitzar el sistema immune del nadó, a través del contacte de traces de proteïnes amb la pell, i fer el nadó més procliu a tenir al·lèrgia alimentària a aquests aliments. Això és especialment important en aquells nadons amb antecedents fa-

miliars d'al·lèrgies o que tenen dermatitis atòpica (èczema).

A aquesta edat, els olis més recomanables són els de **jojoba** i **calèndula**, seguits per l'oli verge de **coco**.

Olis per a majors de 6 mesos

A aquesta edat ja es pot fer servir qualsevol oli vegetal de bona qualitat, com el d'ametlles dolces, sèsam, carbassa, gira-sol, alvocat... i per descomptat els de jojoba i calèndula. Prioritza sempre olis vegetals ecològics i premsats en fred. Si uses olis vegetals purs, assegura't que no porten perfums ni additius.

En qualsevol edat, intenta evitar els olis minerals. En alguna ocasió pot ser necessari fer-los servir si cal aplicar una crema específica per a la dermatitis del bolquer o per tractar l'èczema, però no haurien de formar part de les cures habituals de la pell infantil. ■



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ



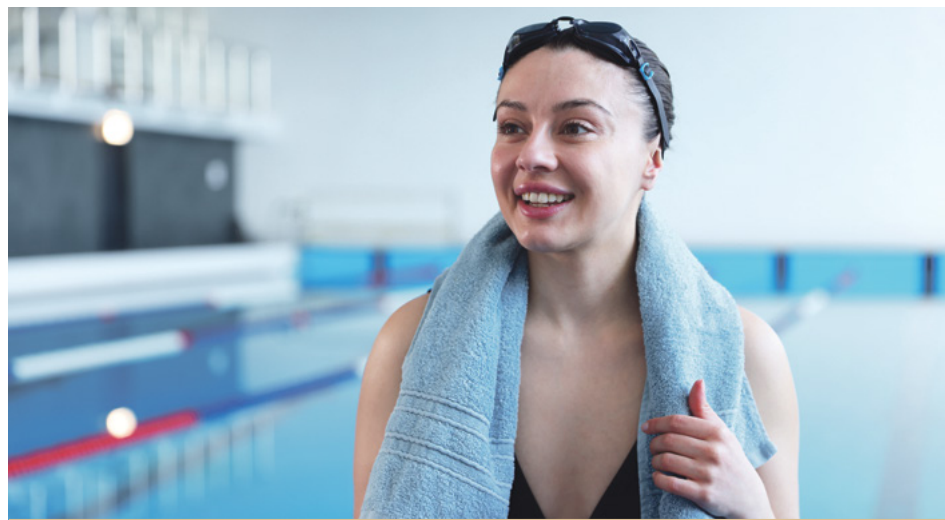
L'esport i la salut mental: quan el moviment guareix l'ànima

Fa temps que, a consulta, em fan la mateixa pregunta: "Per què em sento tan bé després de nedar?". I sempre penso que la resposta és tan senzilla com profunda: l'esport no només modela el cos, també reordena el cap.

Al llarg dels anys, he vist transformacions que cap fàrmac per si mateix aconsegueix. Persones amb ansietat crònica que han trobat un respir sortint a córrer tres cops per setmana; altres que, gràcies al ioga, han recuperat un equilibri que creien perdut. No és teoria: ho he vist, ho he acompanyat i, moltes vegades, m'ha emocionat.

Per descomptat, les endorfines ajuden, però no en són l'únic motiu. L'activitat física actua sobre la química cerebral, regula l'ànim i ofereix una cosa que la medicina no sempre dona: un sentit d'èxit. Recordo un home que va arribar amb una depressió moderada. Vàrem començar amb senderisme suau, dues hores a la setmana, en rutes envoltades de pins i aire net. Tres mesos després havia reduït la seva medicació. No va ser només la caminada: va ser la natura, el grup que l'esperava cada dissabte i la sensació de "ho he aconseguit" en arribar al final del sender.

L'esport també canvia la manera com ens veiem. No parlo de abdominals marcats, sinó de trencar barre-



123RF Limited@liudmilachernetska

L'activitat física actua sobre la química cerebral, regula l'ànim i ofereix una cosa que la medicina no sempre dona: un sentit d'èxit

res mentals. Aquest moment en què passes de pensar "no puc" a descobrir que sí que podies... encara que sigui corrent cinc minuts més que ahir.

Amb el temps, aprens a tolerar la frustració, aquell dia que no bats el teu propi rècord, i a improvisar quan la vida, el clima o una lesió canvien els plans.

Si algú em demana consell per començar, acostumo a insistir que busqui el seu esport, no el que estigui de moda. A qui odia el gimnàs el convido a provar el ball, l'escalada o simplement sortir a caminar mentre escolta la seva música favorita. Una pacient amb fibromiàlgia, per exemple, va trobar alleugeriment en la natació en aigua temperada; per a ella va ser com obrir una porta que creia tancada.

Les metes també importen. De vegades, canviar un "vull perdre cinc

quilos" per un "vull sentir-me àgil per jugar amb els meus fills" marca tota la diferència. I començar de mica en mica (deu o quinze minuts) és molt més eficaç que llançar-se en gran i abandonar el segon dia.

He vist com els esports d'equip rescaten persones que se sentien aïllades, com la disciplina de les arts marcials ajuda els que viuen amb ansietat, o com el simple fet d'entrenar només es pot convertir en un espai íntim de reflexió. Un adolescent amb TDAH em va confessar que el karate li va ensenyar a canalitzar la seva energia: "Ara em concentro a la classe, abans només em movia sense parar".

Per això, quan dic que l'exercici és un tractament, no exagero. És l'única recepta que millora cos i ment alhora, i sense efectes secundaris (més enllà dels cruiximents). Només hi poso una condició: s'ha de gaudir. Si es converteix en càstig, perd gran part del poder.

Així que aquí va la meua proposta: aquesta setmana, busca una activitat que et tregui un somriure, encara que sembli mínim. Pot ser ballar al teu saló, pujar per les escales en comptes de fer servir l'ascensor o nedar deu llargs sense pressa. Creu-me: el teu cervell, i el teu jo del futur, t'ho agrairan. ■



Servei:
SALUD NATURAL 24 HORES

SERVEI GRATUÏT

Truca'ns : 913 142 458 - info@cofenat.es

Siguís on siguis, la teva feina en un click

Un servei **exclusiu** per a socis

Agenda disponible a l'ordinador, tablet o mòbil

Reserva de cita prèvia 24 hores

Recordatori als clients per SMS

Creació de lloc web propi

Videoconsultes



PUBLIREPORTATGE

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

Esther Plaza Zurita, Especialista en R+D i Project Manager, responsable de la formació tècnica al sector d'imatge personal i assessora tècnica a l'àrea de Spa & Wellness

Cosmètica Il·lustrada BIO: bellesa sostenible que revoluciona la teva pell i el planeta

T'imagines una cosmètica que tingui cura de la teva pell i respecti el planeta? Et presentem la Cosmètica Il·lustrada BIO, una línia que fusiona natura i innovació sostenible. Més enllà de productes efectius, aquesta cosmètica ofereix una experiència sensorial única amb fórmules 100% BIO i envasos que redefeixen la cura personal, deixant una empremta mínima en el medi ambient. Cada producte està il·lustrat per artistes de renom, creant peces exclusives que combinen art, natura i sostenibilitat.

A Terpenic, seguim fermament compromesos amb el medi ambient. Amb el relançament de la nostra línia, hem incorporat **envasos sostenibles i formats refill** que no només redueixen els residus, sinó que també ajuden a disminuir la nostra petjada de carboni. Cada nou disseny busca fer més amb menys, perquè cada gest de cura personal sigui un pas cap a un futur més responsable.

Un exemple clar d'aquest compromís és la **All-in-One Hand Cream**, que ara es presenta en un envàs flexible de canya de sucre, un material renovable i biodegradable que facilita la dosificació precisa del producte, evitant malbarataments. A més, els envasos *refill* permeten una reutilització contínua, conservant els recursos naturals i ajudant



123RF Limited@peopleimages12

a reduir la producció de nous plàstics. També ens emociona presentar tres nous productes que reforcen la nostra línia Cosmètica Il·lustrada BIO: el **Magical Cleanser Oil**, un oli facial que neteja profundament i es transforma en una emulsió suau en contacte amb l'aigua; el **Botanical Mist**, ideal per a una doble neteja, que és un tònic calmant que refresca i equilibra la pell, alleujant també els fogots hormonaus; i finalment, el **Well-Aging Facial Serum**, que combat els signes de l'envelliment millorant la fermesa, la lluminositat i la textura de la pell amb un efecte *lifting* immediat.

Tots els nostres productes estan formulats tenint en compte l'impacte

de l'exposoma: factors externs com la contaminació, la radiació solar, l'estrès, la manca de son i una alimentació desequilibrada que afecten directament la salut de la pell. Per això, inclouen **actius antiinflamatoris, antioxidants i hidratants** que protegeixen, restauren i nodreixen la pell, reforçant la seva barrera natural davant d'aquests agressors.

Pel que fa a la identitat visual de la línia, la Cosmètica Il·lustrada BIO és una celebració de l'art. Cada envàs és una obra creada per artistes compromeses amb valors com la sostenibilitat, la inclusivitat i el feminisme. Il·lustradores com Lyona Ivanova, Sara Fratini, Ana Santos, Maria Herreros i Amaia Arrazola han plas-

mat la seva visió en aquests productes, convertint cada peça en un reflex únic de la diversitat i el respecte per l'entorn.

Seguint aquest enfocament, la comunicació de la Cosmètica Il·lustrada BIO no està protagonitzada per models sinó per persones reals de diferents edats, gèneres, tons de pell i capacitats. És una manera de donar vida als nostres valors i de **visibilitzar la inclusió i l'autenticitat**, recordant que la cosmètica és per a totes les persones que volen cuidar-se des del respecte a la seva pell i al planeta.

Aquest esforç per innovar i fer les coses de manera diferent ha estat reconegut a escala internacional. Amb premis com els **Orgànics Clean Awards** i els **Beauty Shortlist Awards**, Terpenic es consolida com un referent en cosmètica natural i ecològica. Cada guardó ens impulsa a continuar desenvolupant productes que tinguin cura tant de les persones com del planeta.

Amb la Cosmètica Il·lustrada BIO, no només oferim productes efectius i respectuosos amb el medi ambient, sinó que et convidem a formar part d'una revolució en la bellesa: una bellesa conscient, inclusiva, diversa i compromesa amb un futur més sostenible i humà. ■



COSMÈTICA

■■● terpenic

cosmètica il·lustrada BIO

botanical mist · magic cleanser oil · well-aging facial serum
detox eye contour · anti-pollution day cream · firming night cream
bb green cream · pro-aging facial booster · all-in-one hand creamNOU
LLANÇAMENT



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



ESPAI PATROCINAT PER:
NATUR IMPORT - CATTIER | www.naturimport.es/70_cattier



La mantega de karité: tresor ancestral i aliat de la cosmètica moderna

La mantega de karité s'obté de les nous de l'arbre *Vitellaria paradoxa*, originari de les sabanes de l'Àfrica occidental i central. Durant segles, ha estat un element fonamental en la vida quotidiana de nombroses comunitats africanes, no només com a producte cosmètic, sinó també com a recurs alimentari, medicinal i cultural. Avui dia, la seva popularitat ha transcendit fronteres i ha esdevingut un dels ingredients més valorats en la indústria de la bellesa i la cura personal.

Un llegat ple de tradició

A l'Àfrica, la mantega de karité s'utilitzava per cuinar, gràcies al seu alt contingut en greixos vegetals, i com a conservant natural d'aliments, per guarir petites ferides o cremades i per cuidar la pell dels nadons. També servia com a ungüent calmant per a les dones després del part o com a protecció contra el clima sec del desert. Aquest ús tan arrelat a la vida diària demostra per què se la coneix com a "or de les dones", no només pels seus beneficis, sinó també perquè la seva recol·lecció i elaboració segueix sent una font de treball fonamental per a moltes comunitats rurals, la majoria femenines.

Què la fa tan especial?

El primer que crida l'atenció de la mantega de karité és la seva textura cremosa i suau, de color ivori o lleu-



123RF Limited@serezniy

gerament groguenc. S'obté després d'un procés artesanal en què les nous s'assequen, torren, molen i baten fins a aconseguir una pasta untuosa que se solidifica en refredar-se. Però el que és realment interessant està en la seva composició: és rica en àcids grassos essencials com l'oleic i l'esteàric, a més de contenir vitamines A, D, E i F. Aquests components són els responsables que sigui tan nutritiva, regeneradora i protectora per a la pell i els cabells.

Propietats cosmètiques

En l'actualitat, la mantega de karité ocupa un lloc privilegiat a la cosmètica natural. La seva capacitat d'hidratar profundament la pell la converteix en un aliat per combatre la sequedat, la

La seva acció emol·lient i antiinflamatòria resulta beneficiosa en casos d'eczemes, dermatitis o pell sensible

descamació i la tibantor. A diferència d'altres olis vegetals, la seva fracció insaponificable permet una major permanència a l'epidermis, creant una barrera protectora sense obstruir els porus.

La seva acció emol·lient i antiinflamatòria resulta beneficiosa en casos d'eczemes, dermatitis o pell sensible.

Alhora, estimula la producció de col·lagen, cosa que afavoreix l'elasticitat i ajuda a prevenir l'aparició d'arrugues i estries. En la cura capil·lar, la mantega de karité enforteix el cabell trencadís, redueix el frizz i protegeix davant dels agents externs.

Un altre dels seus usos destacats és com a bàlsam labial, crema per a mans i peus clivellats, o com a calmant després de l'exposició solar. Gràcies als seus antioxidants naturals, també es considera un protector davant de l'envel·liment cutani prematur.

Un pont entre tradició i modernitat

L'auge de la cosmètica natural ha revaloritzat la mantega de karité, que s'integra en fórmules de cremes, ungüents, sabons i màscares. Més enllà de la seva expansió global, però, és important reconèixer el seu vincle amb les comunitats africanes que l'han cultivat i utilitzat durant segles.

La mantega de karité no és només un producte cosmètic de moda; és un recurs natural carregat d'història, tradició i beneficis comprovats. La seva riquesa en nutrients i la seva versatilitat en fan un autèntic "or africà" que segueix sent, tant als pobles africans com als laboratoris cosmètics internacionals, un símbol de cura, protecció i bellesa duradora. ■



Le **BIO**
Originel

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

MANTEGA DE KARITÉ

100% BIO

NODREIX, REPARA I HIDRATA LLAVIS, PELL I CABELL
AMB LA MANTEGA DE KARITÉ DE CATTIER,
100% BIO I VEGANA.

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Oli Corporal de Romaní,
de Taller Madreselva

Amb oli d'ametlles dolces i romaní essencial, l'Oli Corporal de Romaní de Taller Madreselva hidrata i nodreix la pell en profunditat, millora la circulació i redueix les estries. És ideal per a massatges que alleugen dolors musculars i rampes després de l'esforç físic. Deixa la pell suau amb una fresca aroma herbal, perfecte per a una cura relaxant i tonificant. Un producte natural i vegà per al benestar diari.

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

COMPL. ALIMENTARIS

Depuratiu Bio Detox,
de Vitalart

Complement alimentari a base d'extractes de plantes d'origen ecològic i macerats de gemmes que afavoreixen els processos naturals de depuració. Amb fonoll, que ajuda a la digestió i eliminació. 11 extractes de plantes i 6 macerats de gemmes, amb propietats diürètiques i detoxificants. Recomanat coincidint amb els canvis d'estació o abans de començar una dieta depurativa. Sense gluten. Apte per a vegetarians.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Vitalart
Distribució: Natur-Import, S.L.

HIGIENE

Sabó artesanal ecofuncional
sense perfum, d'Essabó

Sabó de bany ecològic lliure d'al·lèrgens procedents de perfums o essències. La base està elaborada amb oli de coco d'agricultura sostenible i d'oli d'oliva procedent de cultius bio espanyols. Elaborat artesanalment mitjançant saponificació tradicional en fred. Sense al·lèrgens, especial per a nens i persones amb pells sensibles o atòpiques, i al·lèrgiques o intolerants als al·lèrgens dels perfums i olis essencials. Amb la garantia de Jabones Beltrán.

Certificat: Natrue
Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Beltrán Hermanos, S.L.

COSMÈTICA

Sérum Tribu,
d'Ètik Mundi

Potent sinergia de Bakuchiol, olis d'Albercoc, Jojoba i Figa de Moro. Tots ells de cultiu ecològic. Una formulació 100% natural i vegana, realitzada per aconseguir la millor cura del cutis facial.

La seva aplicació no només ens ajudarà a cuidar la nostra pell, sinó que equilibrarà la nostra ment i l'estat d'ànim gràcies als olis absoluts de Gessamí i Rosa Damascena.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Ètik Mundi
Distribució: Mentabio, S.C.P.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

DEFENSAS
FUERTES

#ESTOYPREPARADO

www.sorianatural.es



Maribel Saiz Cayuela, Llicenciada en Ciències Biològiques,
PGD. Dietètica i Nutrició | bio@bioecoactual.com

Pròpolis: un aliat natural

Les abelles utilitzen el pròpolis al rusc com una mena d'escut per protegir-se de bacteris, fongs i altres invasors. Tot i això, el seu ús no es limita al món de les abelles: des de fa segles, diferents cultures l'han emprat com a remei natural. Avui dia, la ciència confirma moltes d'aquestes propietats, especialment pel que fa al sistema immunològic i a la salut respiratòria.

Com enforteix les nostres defenses?

El sistema immunològic és la xarxa de protecció que manté el cos preparat davant de virus, bacteris i altres agents que ens poden emmalaltir. El que han mostrat els estudis és que el pròpolis conté compostos com flavonoides i àcids fenòlics, capaços d'estimular i equilibrar la resposta immune.

Això vol dir que ajuda les defenses a funcionar de manera més eficient. A més, el pròpolis té un fort poder



123RF Limited@serezniy

antioxidant, cosa que ajuda a neutralitzar radicals lliures i a protegir les nostres cèl·lules del dany que aquests produeixen.

Pròpolis i vies respiratòries

Un dels camps on més s'ha investigat el pròpolis és en les malalties respiratòries com asma moderada, refredats comuns i infeccions respiratòries lleus i en casos de covid-19. La raó és senzilla: moltes vegades els pro-

blemes de coll, bronquis o pulmons tenen darrere processos inflamatoris i infecciosos, dues àrees on aquest producte natural pot aportar beneficis.

Els resultats d'aquests estudis signifiquen que el pròpolis pot funcionar com un suport natural juntament amb els tractaments mèdics adequats.

El pròpolis és considerat segur en la majoria de les persones, però s'ha d'evitar en cas de persones al·lèrgi-

ques a la mel, les picades d'abella o altres productes del rusc. D'altra banda, és una substància que pot interactuar amb medicaments, anticoagulants, pel que sempre és recomanable consultar el metge abans de començar a prendre'l.

És fonamental trobar una bona qualitat de producte ja que no tots els pròpolis són iguals, i l'eficàcia dependrà de la qualitat. Per obtenir beneficis reals, convé triar extractes estandarditzats que garanteixin el contingut en bioflavonoides de marques fiables.

El pròpolis és un regal de la natura que es pot convertir en un gran aliat de la nostra salut. Gràcies als seus compostos actius, reforça les defenses, controla la inflamació i afavoreix la recuperació en problemes respiratoris. No substitueix un tractament mèdic, però sí que pot ser un complement valuós per als que busquen cuidar el seu benestar de manera natural. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Aprolis Kids

Nens forts CUIDA LES SEVES DEFENSES

www.intersalabs.com



COSMÈTICA

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

El que necessita la pell greixosa després de l'estiu

Com elaborar una crema exfoliant per regenerar la pell amb ingredients naturals

Aquest estiu ha estat especialment calorós i humit. Les hores de piscina o platja, el lleure i les passejades són els millors records que solem tenir de l'estiu. Ja varem comentar en altres articles com preparar la pell per a l'estiu i evitar l'envelliment prematur per la llum del sol, la sal, el clor, la suor i la contaminació. Ara és temps de regenerar-la amb l'exfoliació.

Com ha afectat l'estiu la pell greixosa

La pell respon a la calor i la humitat dilatant els porus i segregant més seu i suor. A més, la calor fa que el seu sigui més fluid, cosa que dona un aspecte brillant i relliscós a la pell. La barreja de seu, suor i pols de l'ambient a la pell crea un mitjà ideal perquè creixin els microorganismes que infecten els porus. Per això, són freqüents els brots d'acne i els punts blancs a l'estiu. Com que la pell grei-



Foto cedida per Cristóbal Vidal. Crema exfoliant per a l'acne

xosa és més sensible als efectes del sol, les arrugues i les taques poden augmentar. Després de l'estiu el millor per a la pell és l'exfoliació.

Vegem com pots elaborar a casa una crema exfoliant que elimini les cèl·lules mortes, netegi i tanqui els porus i regeneri la pell des de les capes més profundes.

Crema exfoliant per a pell greixosa i acneica

Tots els ingredients els podeu adquirir en botigues d'alimentació natural i en proveïdors d'ingredients per a cosmètica. Els exfoliants eliminen les capes superficials de cèl·lules mortes, els microorganismes patògens que infecten els porus, aclareixen les

taques i són bons antioxidants que protegeixen la pell del dany solar. Com que l'exfoliació estimula la regeneració des de les capes més profundes, allisarà la pell i suavitzarà les arrugues.

Pots utilitzar exfoliants físics (pols de plantes, sal, sucre...) però també alfa i beta hidroxiàcids. Els alfa hidroxiàcids actuen sobre les capes superficials de la pell, i els betahidroxiàcids penetren a través dels porus fins a les capes més profundes. Combinant tots dos s'obté un resultat molt millor amb menys dosis total d'àcids. Els àcids els pots afegir purs o en forma d'extractes concentrats de plantes riques en ells. També són sensibilitzants de la pell davant de la llum solar pel que serà millor que utilitzis la crema a la nit.

Com que ha de tenir un pH baix (entre 3,5-4) tots els ingredients han de ser estables a aquest pH.



ALIMENTACIÓ



PRODUCTES DE NETEJA

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE
BIODYSSEE
VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU



UNA FAMÍLIA INDEPENDENT
Per nosaltres, la qualitat no hauria de ser un luxe.

RECEPTES ÚNIQUES
Al costat dels nostres productors, estem implicades des de la selecció de les primeres matèries fins a l'acabat dels nostres productes.

La màgia s'esdevé al nostre taller, on concebem receptes originals.

Distribuido por: infoedispronat.com
www.dispronat.com



WWW.BIODYSSÉE.COM

Tires vegetals biodegradables
Per rentar a la rentadora o a mà



Cada Ecotira inclou detergent, suavitzant i una fresca aroma natural!

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

De venda a botigues de dietètica, herbolars i botigues eco i bio especialitzades

Ultra concentrat | Detergent sense líquid | Biodegradable Euro 301 b
Ideal per a rentat a mà & màquina | Ideal per a roba blanca i de color | Sense fòsfor
Detergent 0 residus | Sense fluorescents | Packaging reciclable sense plàstics

info@ecotiras.com ☎ 722 558 217 ☎ 627 630 210
www.ecotiras.com

COSMÈTICA



Aquests àcids poden irritar la pell, així que el més prudent és començar amb dosis baixes i anar de menys a més. Pots comprovar l'efecte a la pell aplicant la crema a la part interior del colze.

Màscara exfoliant

Si en lloc d'exfoliants àcids prefereixes els exfoliants físics, els més apropiats són els que no es dissolen en aigua, com ara diatomees, argiles, pols de pedra tosca, llavors de xía, bambú... S'hi afegeixen al final, de menys a més, fins a la sensació que t'agradi.

També afegirem actius que disminueixin la secreció de seu com la vitamina B3, la cafeïna i el zinc pca. Per reduir la inflamació i tancar els porus anirà bé la infusió d'arnica, però també d'ortiga, centella asiàtica o heura.

Per potenciar el seu efecte i aportar aroma seleccionarem algun oli essencial antisèptic i astringent com sàlvia, rosa, cedre, xiprer, llimona, gerani, aranja, arbre de te, romaní, lavanda o palmarosa entre 0,5-1% segons la intensitat aromàtica. Trieu el que us agradi, tots milloren el drenatge de la pell i són antiinflamatoris. La millor forma d'afegir les plantes és en infusió o extractes glicèrics.

Crema exfoliant per a l'acne amb àcid glicòlic i vitamina C

	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
A	Montanov 68	4	Base emulsionant
	Oli de coco fraccionat	10	Hidratant, emol·lient
	Oli de ricí	5	Hidratant, emol·lient
	Àcid salicílic	0,3	Exfoliant
B	Hidrolat de rosa	45,7	Astringent suau, tònic
	Suc d'àloe	10	Astringent, antiinflamatori
	Alantoïna	0,5	Antiinflamatori, astringent
	Vitamina C (àcid ascòrbic)	4	Antioxidant, regeneradora
	Àcid glicòlic	5	Exfoliant
	Glicerina	3	Humectant
C	Siligel	1	Espessant
	Vitamina E acetat	1	Antioxidant, regenerador
	Oli essencial de pal de rosa	0,5	Drenant, antiinflamatori
	Extracte glicèric de llevat de cervesa	5	Seborregulador
	Zinc PCA	1	Antibacterià, seborregulador
	Alfa bisabolol	1	Antibacterià, antiinflamatori
	Leucidal	3	Conservant

Elaboració: al bany maria.

- En un got barreja l'àcid salicílic amb l'oli de ricí i escalfa-ho a 50°C. Remena fins que es dissolgui.
- Afegeix-hi la resta d'ingredients d'A i porta al bany maria a 70°C.
- En un altre got incorpora els ingredients de B i porta també al bany maria a 70°C. Afegeix el siligel a poc a poc mentre agites.
- Afegir B sobre A agitant.
- Quan la temperatura estigui a prop dels 50°C afegeix els ingredients de C, agitant després de cadascun.
- Ajusta el pH a 3,5-4.
- Agita ocasionalment fins que refredi.
- Envasa en pot o ampolla amb bomba dosificadora.

Aquí tens l'exemple d'una màscara senzilla d'elaborar, però molt efectiva:

Màscara per a la pell greixosa amb sàlvia i llimona

© Cristóbal Vidal. Màscara exfoliant

GOT	INGREDIENT	QUANTITAT %
A	Infusió d'arnica	48,5
	Zinc pca	1
	Vitamina B3	2
	Alantoïna	0,5
	Cafeïna	3
	Lactat sòdic	2
	Oli essencial de sàlvia sclarea	1
	Oli essencial de llimona	1
	Alfa bisabolol	1
B	Argila verda	40

Elaboració: a temperatura ambient.

- Barreja els ingredients d'A i agita perquè es barregin.
- Afegeix B i remou per fer una pasta.
- Ajusta la textura afegint-hi més argila si queda líquida, o més infusió si surt espessa.
- Ajusta el pH a 5,5.
- Envasar en un pot. ■

COSMÈTICA

Gaudeix d'una melena densa!

Xampú Anticaiguda

Revitalitza, enforteix i hidrata els cabells

Tònic Reforçant

Prevé la caiguda capil·lar i tonifica el cuir cabellut

Tònic Anticaiguda

Reforça, tonifica i combat la caiguda dels cabells

www.corporesano.com

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

L'ENTREVISTA



Peter Vercaemst és un empresari amb més de tres dècades d'experiència al món de la salut natural. Als vint-i-quatre anys va fundar Biover, marca especialitzada en vitamines i extractes de plantes, que vendria a Omega Pharma després de 17 anys d'èxit. Vuit anys després, va decidir tornar a començar i va fundar **KeyPharm**, amb l'objectiu d'innovar al sector sense estar lligat únicament als números.

Avui, KeyPharm és una referència al món de la salut natural gràcies a marques com **Physalis**, especialitzada en complementos alimentaris i olis essencials, **Biotona**, dedicada a superaliments ecològics d'alta qualitat i recentment també **The Green Athlete**, una gamma de marca neta per a esportistes. El seu compromís amb la ciència, la puresa dels ingredients i el respecte per la natura converteixen les seves marques en líders en la cerca del benestar a través de solucions naturals.

Peter Vercaemst (KeyPharm): “A la nostra societat, hi ha dues velocitats: la dels que mengen de tot sense pensar i la dels que són molt conscients”

Com estan canviant els patrons alimentaris en la nutrició del segle XXI?

Desafortunadament, cada cop es consumeixen més aliments altament processats. Les nostres dietes també són més pobres en nutrients essencials. Només un petit percentatge de les persones consumeix la dosi diària de fruites i verdures.

Tot i això, s'està produint un canvi gràcies a la consciència que molts productes alimentaris contenen ingredients innecessaris i les seves conseqüències per a la salut. Triar aliments purs i orgànics és una cosa obvia per a mi.

Quins efectes tenen els superaliments al nostre benestar?

Els superaliments (cúrcuma, cacau, espirulina, xia, matxa, cànem, diferents baies...) contribueixen a una dieta saludable perquè són fonts concentrades de nutrients (vitamines, minerals, greixos saludables o fibres) i polifenols. Però els seus efectes són complementaris, una dieta variada i equilibrada continua sent indispensable.

Què són els aliments “crus” o “vius”, i per què són interessants des d'una perspectiva nutricional?

Els aliments vius o crus són aquells que no han estat escalfats a més de 42-48°C. Això conserva certs nutrients, polifenols i enzims que es perden parcialment en escalfar-se. En processar menys els aliments, la fibra i la textura es mantenen òptimes, cosa que beneficia la salut intestinal i la sacietat. Els aliments crus són aliments sense processar: sense escalfament, sense sucres refinats i amb pocs additius.

Això contribueix a una dieta més saludable. Tot i això, alguns nutrients s'absorbeixen millor després d'escalfar-los: licopè als tomàquets, betacarotè a les pastanagues... Personalment, soc partidari d'un equilibri: una barreja de cru i cuit, perquè s'obtinguin els beneficis dels dos mètodes.

Portes més de 30 anys al sector. El consumidor és cada cop més exigent quant a qualitat?

A la nostra societat, hi ha dues velocitats: la dels que mengen de tot sense pensar i la dels que són molt conscients i crítics amb el menjar i els suplementos. Els consumidors que ho desitgen poden informar-se exhaustivament a través de diversos mitjans, pel que sí, amb raó els consumidors es tornen més exigents. Com a fabricants, ens esforcem per satisfer els més exigents.

Com veus el futur de la salut natural els propers anys?

Encara que el lema “que el menjar sigui la teva medicina” porta molt de temps vigent, cada cop és més evident que tenim molt més control sobre la nostra salut del que es creia. Com vivim avui, què mengem, quant exercici fem, etc., determina la nostra salut els propers anys.

Per tant, estic convençut que un estil de vida saludable, en el sentit més ampli de la paraula, incloent-hi suplementos naturals, té un futur prometedor.

Emprendre implica de vegades moments de dubtes i paciència. Quina ha estat la lliçó més gran que has après en el teu camí com a empresari?

Emprendre un nou negoci no és fàcil, i encara és més difícil avui que fa 30 anys. Vaig començar un negoci sense cap coneixement del sector ni una visió clara. En moments crucials he tingut la sort necessària per ser on soc avui.

No obstant, una vegada que estàs en marxa, aprens molt ràpid. Diria que una estratègia clara, autocrítica, creativitat i formar un equip sòlid són essencials per tenir èxit. ■



ALIMENTACIÓ

TOFU TERIYAKI – CREATIU I DELICIÓS



Taifun

El tofu natural és com un llenç en blanc per als creatius a la cuina. Té un sabor suau i fresc, ideal per preparar mil receptes. Com aquestes boletes de tofu a l'estil teriyaki amb edamame i arròs: fàcils, saboroses i plenes de proteïna. Ecològic, vegà i per llepar-se'n els dits!

taifun-tofu.com

SOJA
DEL
D'EUROPA