



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

JUNY 2026

"No hi ha una pastilla màgica per a un mal hàbit alimentari" Andrew Weil

NÚM. 151

f x i www.bioecoactual.com

MERCATS

L'ecològic espanyol: Líder al camp, però encara petit a la cistella

Pàg. 6

RECEPTA

Trio ràpid de salses amb xips

Pàg. 12

DIETA LÒGICA

Vitamines: 7 dades que has de saber

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Daniel i Rubén Valls, socis de Cal Valls

Pàg. 32



Rep Bio Eco Actual gratis cada mes al teu e-mail

Més enllà dels fàrmacs contra l'obesitat



CUPPER[®]

NATURAL, JUSTO & DELICIOSO[™]

LA VERSIÓ MÉS REFRESCANT DE CUPPER

SENSE GAS



ECOLÒGIQUES




BIOECO
A C T U A L

Edita

 Centipede Films, S.L.
C/ Santa Maria 9, 1er 2a
08172 · Sant Cugat del Vallès
Barcelona (Espanya)
T. 93 747 43 19 · bio@bioecoactual.com
www.bioecoactual.com
Director

Enric Urrutia

Redacció

Montse Mulé

Producció editorial

 Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

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: **Aimxerax**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Paudiet**; 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·laboren en aquest número

 Laura I. Arranz, Jordina Casademunt,
Marta Castells, Caroline Formont, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, David Martín, Miriam Martínez,
Carolina Nebot, Ricardo López Solís,
Anallely López Yerena, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, Roberto San Antonio Abad

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

Fotografia de portada: 123RF Limited©ecoss

Dipòsit Legal: B.10202-2013

Tirada: 50.000 exemplars

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


Amb la col·laboració de


ALIMENTACIÓ I SALUT

 Laura Clavijo
Periodista


Obesitat i sobrepès: el paper dels aliments i l'entorn



123RF Limited©msfiolent. Menjant aliments frescos de temporada

L'obesitat està classificada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com a malaltia crònica i recurrent. A Espanya, prop del 19% de la població adulta pateix obesitat i un 37% té excés de pes. A la població infantil les dades no són menys preocupants: més del 40% dels nens i nenes presenten excés de pes, situant el país entre els primers d'Europa, segons la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat (SEEDO).

Més enllà de les xifres, l'obesitat és una condició que afecta la salut física, el benestar emocional i el sistema sanitari. Està associada a més de 200 malalties, entre elles diabetis tipus 2, patologies cardiovascu-

lars i determinats tipus de càncer. Per això, la prevenció i el tractament s'han convertit en un dels grans reptes de salut pública del segle XXI.

En els darrers anys, el debat sobre com abordar-la ha pres una nova dimensió amb l'aparició de medica-

A Espanya, prop del 19% de la població adulta pateix obesitat i un 37% té sobrepès

ments capaços d'afavorir la pèrdua de pes. Tanmateix, cada cop més experts recorden que cap tractament farmacològic no pot substituir el paper fonamental de l'alimentació i l'estil de vida.

Els nous fàrmacs contra l'obesitat

Entre els tractaments que més atenció han despertat hi ha els medicaments basats en incretines, com els agonistes del receptor de GLP-1. Aquests fàrmacs es van desenvolupar inicialment per tractar la diabetis tipus 2, però posteriorment es va comprovar que també poden ajudar a reduir el pes corporal.

El seu funcionament està relacionat amb el paper de l'intestí com a òrgan endocrí. Quan mengem, l'organisme allibera determinades hormones que regulen la secreció d'insulina, el metabolisme i la sensació de sacietat. En persones amb obesitat aquest sistema pot estar alterat.

Els medicaments basats en GLP-1 potencien aquests senyals hormonaals i contribueixen a disminuir la gana i la ingesta calòrica. Per això, moltes persones en tractament experimenten una reducció del pes corporal.

Tot i això, els experts adverteixen que aquests fàrmacs no són una solució aïllada. L'obesitat és una malaltia multifactorial que requereix inter-

COMPLEMENTES ALIMENTARIS


 Tresors ancestrals
per a **suplements**
moderns

raabvitalfood.com

Algues Chlorella

 100 % pols de microalga chlorella
en pràctics comprimits


200 uds.


Espirulina Algues

 100 % pols de microalga espirulina
en còmodes comprimits


200 uds.



Natural. Premium. Vital.


Espirulina i Chlorella

 Mescla de pols de microalgues
50 % espirulina i 50 % chlorella
en còmodes comprimits


200 uds.

 La nostra mescla d'espirulina i chlorella combina
ambdues algues en un producte pràctic.

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

ALIMENTACIÓ I SALUT

Els medicaments basats en GLP-1 contribueixen a disminuir la gana i la ingesta calòrica

veïacions més àmplies relacionades amb l'alimentació, l'entorn i els hàbits de vida.

Canvis a la demanda d'aliments

Un dels efectes més interessants observats en persones que fan servir aquests medicaments és la modificació dels patrons de consum alimentari. En reduir la gana, disminueixen el consum de snacks, begudes ensucrades o menjar ràpid. Algunes dades d'experts assenyalen que aquests usuaris mostren més preferència per aliments rics en proteïnes, verdures i productes frescos, cosa que podria reflectir un canvi cap a dietes més equilibrades.

Paral·lelament, empreses del sector alimentari han començat a observar aquestes tendències i a adaptar part de la seva oferta a aquest nou perfil de consumidor, desenvolupant productes dirigits a persones que segueixen tractaments amb aquests medicaments.

L'obesitat no depèn només del menjar

Durant molt de temps, l'obesitat es va interpretar com una simple conseqüència de menjar massa o fer poc exercici. Tot i això, avui sabem que es tracta d'un fenomen més complex. Factors biològics, com ara alteracions hormonals o metabòliques, poden influir en la regulació de la gana i l'emmagatzematge d'energia. També hi ha una predisposició genètica que pot augmentar la vulnerabilitat a



123RF Limited©liudmilachernetska. Sobrepès i medicació

l'augment de pes. A aquests elements s'hi sumen factors psicològics com l'estrès, l'ansietat o la relació emocional amb el menjar, i factors ambientals relacionats amb l'entorn alimentari i l'estil de vida.

Els experts de la SEEDO coincideixen que el tractament de l'obesitat s'ha d'abordar des d'una perspectiva integral que combini suport mèdic, educació nutricional, activitat física i canvis a l'entorn alimentari.

L'entorn alimentari també importa

L'evidència científica posa de manifest el paper que tenen els determinants socials de la salut en els hàbits alimentaris. Factors com l'accés a aliments frescos, la disponibilitat de productes ultraprocessats o l'existència d'espais que facilitin l'activitat física influeixen les decisions diàries.

A les ciutats, els aliments ultraprocessats són abundants, barats i fàcilment accessibles, mentre que els productes frescos resulten menys visibles o més difícils de trobar a determinats barris. Les zones amb més disponibilitat de fruites, verdures i aliments frescos tendeixen a registrar menors taxes d'obesitat. Per contra, l'elevada presència d'es-

Les zones amb més disponibilitat de fruites, verdures i aliments frescos tendeixen a registrar menors taxes d'obesitat

tabliments de menjar ràpid s'associa amb dietes de menor qualitat i més risc d'excés de pes.

Alimentació ecològica i estils de vida saludables

En paral·lel, cada vegada més investigacions assenyalen que els patrons dietètics basats en aliments frescos, poc processats i d'origen vegetal, s'associen amb millors indicadors de salut metabòlica. Les dietes riques en fruites, verdures, llegums, cereals integrals i aliments naturals aporten fibra, vitamines i minerals que afavoreixen la sacietat i ajuden a regular el metabolisme.

En aquest context, alguns estudis han trobat també una relació entre el consum habitual d'aliments ecològics i una menor probabilitat d'obesitat. Aquesta associació podria explicar-se per la qualitat nutricional d'aquests productes i també per l'estil de vida dels qui els consumeixen.

En definitiva, davant d'una malaltia complexa com l'obesitat, la solució no pot dependre únicament d'un medicament. També implica recuperar una relació més conscient amb l'alimentació, prioritzar aliments reals i construir sistemes alimentaris que afavoreixin la salut de les persones i del planeta. ■



Limited©modnadeem



EL PRODUCTE del mes

Llevat nutricional amb B12 ecològica de Sol Natural

Novetat!

Única en el mercat!



A diferència dels llevats nutricionals enriquits, als quals la vitamina B12 és d'origen sintètic, en aquest cas la B12 s'obté mitjançant fermentació orgànica de microorganismes, la qual cosa garanteix una puresa excepcional.

Una excel·lent opció per a gaudir d'una font de nutrició completa, amb un irresistible sabor umami, en un format 100% ecològic i lliure d'ingredients sintètics.

Certificat:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per:



www.masterorganic.es



AIXÍ S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC
A tota la Unió Europea els productes ecològics compten amb l'Eurofulla.
Busca-la a les teves compres!



AGRICULTURA

 ESPAI PATROCINAT PER:
 Aliments Ecològics Gumendi | www.gumendi.es

 Montse Mulé
 Editora


Fruites de pinyol ecològiques, el millor sabor de l'estiu

Els préssecs, prunes, cireres, albercocs i nectarines que omplen els mercats de color, aroma i dolçor en els mesos càlids comparteixen un secret botànic: al seu interior hi ha una sola llavor protegida per una closca llenyosa, l'endocarpi endurit que anomenem pinyol. Aquest tret les agrupa a la família de les drupes, fruits carnosos que la humanitat consumeix des de fa mil·lennis, com testifiquen restes arqueològiques que situen el préssec a la Xina fa més de 8.000 anys, mentre que la cirera silvestre ja formava part de la dieta europea al Neolític.



123RF Limited©nenetus

Com es forma el pinyol?

Durant el desenvolupament del fruit, les tres capes de l'ovari segueixen destinacions diferents: l'externa es converteix en la pell, la intermèdia en la polpa sucosa i la interna es lignifica fins a formar aquest embolcall petri que protegeix la llavor. Aquest mecanisme garanteix la dispersió ja que l'animal que menja la fruita rebutja el pinyol, transportant així l'embrió lluny de l'arbre mare.

Clima i cultiu ecològic

El clima mediterrani ofereix condicions idònies per al cultiu: hiverns suaus que permeten el repòs vegetatiu i estius càlids que maduren la fruita. Espanya, Itàlia i Grècia encapçalen la producció europea. A la península, la vall de l'Ebre, Múrcia i Extremadura concentren grans extensions de

fruiters de pinyol. La floració esclata entre febrer i abril, un espectacle de color que atrau els pol·linitzadors, i la collita s'escala de maig a setembre segons l'espècie i la varietat. Encara a la primavera ja arriben els albercocs, les cireres i les primeres nectarines per seguir la producció en la seva màxima expressió de préssecs i paraiguaus, així com prunes de diferents varietats mantenint el seu regnat tot l'estiu fins a inicis de tardor.

En prescindir de pesticides i fertilitzants de síntesi, amb el cultiu ecològic es preserva la biodiversitat del sòl: cucs, fongs micorrízics i bacteris fixadors de nitrogen que teixeixen una xarxa viva que millora l'estructura de la terra i reté carboni. Les cobertes vegetals entre fileres frenen l'erosió, filtren l'aigua de pluja i ofereixen refugi a insectes beneficiosos que controlen plagues de manera natural.

Pel territori, l'impacte és gran: aqüífers més nets, paisatges resilents i explotacions que generen ocupació de qualitat a zones rurals.

Salut a cada mos

En triar fruites ecològiques de proximitat i temporada afavorim l'economia del nostre entorn i es redueix la petjada ambiental associada al transport i emmagatzematge perllongat. Per salut i per sabor, les fruites de pinyol són a l'estiu un tresor nutritiu que ens ajuda a equilibrar la nostra dieta amb la seva aportació de vitamines, destacant la A i la C, fibra i potassi. Les cireres i prunes concentren antocianines, pigments antioxidants associats a la protecció cardiovascular. El préssec aporta betacarotens que afavoreixen la salut ocular, mentre que l'albercoc és font

El préssec aporta betacarotens que afavoreixen la salut ocular, mentre que l'albercoc és font de ferro vegetal

de ferro vegetal. Totes elles amb un elevat contingut en aigua que ajuda a mantenir una bona hidratació durant els mesos calorosos.

Suggeriments de consum

Per descomptat, la forma més senzilla de gaudir-ne és al natural. Un préssec madur o unes cireres fresques són un excel·lent pisco-labis estiuenc. Però no descarteu altres opcions, per exemple, en amanides, ja que combinen molt bé amb fruita seca, herbes aromàtiques, fulles verdes de tota mena o formatges suaus; o afegir-los a batuts o *smoothies*, en què nectarines, albercocs o prunes aporten textura i dolçor natural. ■


 AGRICULTURA ECOLÒGICA
GUMENDI

 Tria ecològic, tria Gumendi!
 www.gumendi.es

SUBSCRIU-TE


BIOECO
 ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi


bioecoactual.com/ca/subscripcio




HYDRATE

FUEL TO PERFORM

TGA THE GREEN[®] ATHLETE

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

Electrolytes

UNFLAVOURED
NATURAL MANGO FLAVOUR
NATURAL ORANGE-LEMON FLAVOUR
NATURAL RED FRUITS FLAVOUR

BEFORE

DURING

AFTER

Els productes de la categoria Hydrate contribueixen a un equilibri òptim de líquids durant el rendiment esportiu. Aquestes begudes electrolítiques i isotòniques ajuden a prevenir la deshidratació, afavoreixen la resistència, així com una recuperació més ràpida després de l'esforç físic.



- ▣ Hidrata & recarrega
- ▣ 6 electrolits clau
- ▣ Fàcil de barrejar
- ▣ Absorció ràpida
- ▣ Sense sucres afegits



MERCATS
David Martín
 Conseller Assessor Corporatiu


L'ecològic espanyol: líder al camp, però encara petit a la cistella

Espanya continua consolidant una paradoxa coneguda al sector ecològic: és una potència productiva, però encara no una potència de consum. El 2024, la superfície ecològica va assolir 2,9 milions d'hectàrees, el 12,3% de la superfície agrària útil. El valor estimat en origen es va situar en 4.800 milions d'euros, mentre que les exportacions van assolir 3.900 milions, amb un saldo comercial positiu rècord de 3.100 milions.

Tot i això, la despesa interna continua avançant amb lentitud: El Ministerio d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) xifra la despesa dels consumidors espanyols en productes ecològics en 2.890 milions d'euros el 2024, amb 59,4 euros per càpita i una quota del 3,2% de la despesa alimentària nacional.

El context europeu confirma el marge de recorregut. Segons *The Research Institute of Organic Agriculture* (FiBL), publicat el 2026 amb dades del 2024,



©Bio Eco Actual. Lineal de fruita i verdura

les vendes detallistes ecològiques a Europa van pujar a 58.700 milions d'euros, amb Alemanya, França i Itàlia com a principals mercats. Espanya apareix com a líder europeu en superfície ecològica, però no en quota de la cistella, ni en despesa per habitant. El repte, per tant, no és produir més, sinó vendre millor al mercat domèstic.

El sector de la distribució ecològica espanyola presenta una estructura més repartida que no pas l'alimentació convencional. El 2024, la botiga tradicional va continuar sent el principal canal per volum, amb el 29,1%, tot i que va caure un 9,5% en intensitat de compra. Els supermercats i autoserveis van concentrar el 28,6%.

La resta de canals va aportar el 21,1%, les botigues de descompte l'11,0%, els hipermercats el 10,1% i el comerç electrònic apareix amb un 3,3%.

Cada canal té una funció. La botiga especialitzada, tradicional i de proximitat permet al productor mantenir marges més alts i al consumidor accedir a prescripció i confiança.

El supermercat aporta més volums i freqüència de compra al productor i fabricant, però pressiona marges a la baixa, i afavoreix la marca de distribuïdor. El preu, descomptes i promocions del model comercial de la gran distribució intenta democratitzar l'accés als productes ecològics.

L'hipermercat ofereix un assortiment i visibilitat tan amplis que faciliten una compra ecològica completa, incloent-hi no només productes alimentaris, sinó també cosmètica ecològica. Alguns operadors doblen la visibilitat creant seccions específiques per a la categoria, alhora que situen a cada secció l'alternativa eco

FIRES



LYON 2026
28 - 29 SET. 2026
 EUREXPO LYON - FRANÇA

FIRA INTERNACIONAL DE PRODUCTES ECOLÒGICS

L'esdeveniment on tot comença

400 EXPOSITORS DE 6 SECTORS

- Alimentació
- Cosmètica i higiene
- Suplements dietètics
- Ingredients
- Casa ecològica
- Serveis i equipament per a la botiga i marques

INNOVACIÓ

1 espai d'incubació per a tots els sectors, els trofeus de Natexpo, la galeria de novetats

CELEBRACIÓ

Natexpo TXIN-TXIN: Un moment festiu i de relax el dilluns a la nit

Més informació i acreditació gratuïta a www.natexpo.com

NOMÉS VISITANTS PROFESSIONALS

UN SALÓ DE **LA MAISON DE LA BIO**

ORGANITZADA PER **Spas**

ALIMENTACIÓ



Nou

PA DE BLAT ESPELTA PROTEIC MASSA MARE

Descobreix el **nou pa de motlle alt en proteïnes**, elaborat amb massa mare de blat espelta integral 89% i enriquit amb soja i llavors de lli, sèsam, carabassa, gira-sol.

**ALT EN PROTEÏNES
SENSE LACTOSA
SENSE OU
VEGÀ
FONT DE FIBRA**

DESCOBREIX TOTA LA GAMMA

biocop.es





al costat de cada unitat de necessitat convencional.

I si mirem el consumidor, el comprador ecològic ja no adquireix aquests productes només per ideologia ambiental. Compra per salut, sabor, origen, benestar animal, menor residu químic percebut i coherència amb un estil de vida. Però també compara preus. Al debat sectorial es constata que la bretxa de preus entre ecològic i convencional s'ha anat reduint per millores tecnològiques, augment de volums, eficiència industrial, distribució més madura i reducció de marges a la cadena productiva. Tot i això, la inflació alimentària recent ha fet que moltes llars prioritzin preu, promoció i marca blanca per sobre de principis i ideologia.

La competència també canvia. L'ecològic certificat competeix amb categories que prometen sostenibilitat o salut sense estar sotmeses necessàriament al Reglament europeu de producció ecològica. Creixen les alternatives vegetals, els productes "plant-based", els reclams "natural", "local", "sense residus", "regeneratiu", "alt en proteïna" o "funcional". Segons la Unió Vegetariana



©Bio Eco Actual. Lineal de productes ecològics

Espanyola (UVE), el mercat detallista espanyol d'aliments d'origen vegetal va assolir 491 milions d'euros el 2024. No substitueix l'ecològic, però disputa espai mental, lineal i pressupost.

Per dinamitzar el consum ecològic a Espanya cal una política de demanda

Primer, fiscalitat: aplicar tipus zero o incentius selectius a aliments ecològics, evitant que el diferencial

de preu penalitzi les rendes mitjanes i baixes.

Segon, compres públiques: fixar percentatges mínims obligatoris i progressius de producte ecològic certificat a menjadors escolars, hospitals, universitats i residències, amb criteris de temporada, proximitat i equilibri nutricional. Algunes comunitats autònomes ja ho estan regulant com a tal, però no són gaire eficaces en la seva aplicació pràctica. La Comissió Europea

ja identifica la contractació pública verda, els menjadors ecològics i els programes escolars com a palanques de demanda.

Tercer, educació alimentària: programes com EducaBio 2026 mostren el potencial de treballar des de primària hàbits saludables, lectura d'etiquetes i comprensió de l'Eurofulla.

Quart, promoció pública estable i no campanyes aïllades: explicar que "eco" no és un adjectiu comercial, sinó una certificació regulada pel Reglament (UE) 2018/848, amb normes de producció, transformació, traçabilitat i control.

Cinquè, combatre el greenwashing: els reclams ambientals no certificats han d'estar sotmesos a verificació comparable perquè el consumidor no confongui sostenibilitat declarada amb producció ecològica certificada.

Espanya ja ha demostrat que sap produir ecològic. La fase següent consisteix a construir mercat intern: més lineal, més menjador públic, més pedagogia, més preu accessible i més confiança. Sense aquest salt, l'ecològic espanyol continuarà sent una història d'èxit exportador amb una assignatura pendent a casa. ■

ALIMENTACIÓ

PREMA®

EL IMPULSO SUAVE QUE ACOMPAÑA, SIN SOBRESTIMULACIÓN

- 12 mg de cafeína natural
- Sin azúcares añadidos
- Sin aditivos
- Energía suave y sostenida

ESCANEA Y DESCUBRE
NUESTROS PRODUCTOS
WWW.GOODBIOFOODS.COM

Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida
973 08 95 50 | oficina@goodbiofoods.com

Instagram Facebook LinkedIn @GoodBioFoods



AGRICULTURA

Caroline Formont
Responsable de Politiques a IFOAM Organics Europe



La pròxima llei europea de llavors i les seves implicacions per a l'agrobiodiversitat

Imagineu-vos que us diguessin que ja no podeu cultivar patates, llenties, mongetes o fins i tot blat al vostre jardí. Sona absurd, però aquest és precisament el tipus de restricció que es podria convertir en llei europea si les negociacions en curs sobre la regulació de llavors fracassen.

De fet, actualment s'estan definint noves normes a nivell europeu per actualitzar i harmonitzar la legislació sobre la producció i comercialització de llavors i altres materials de reproducció vegetal (MRP), com ara plàntules o esqueixos. El marc actual és un mosaic de més de deu lleis, algunes que daten de la dècada de 1960, aplicades de forma inconsistent als diferents Estats membres. Per tant, s'ha tornat necessari un canvi radical al sistema, i el que està en joc és molt: la nova regulació podria contribuir a revertir la dràstica pèrdua de biodiversitat agrícola o accelerar-la.

Les negociacions finals, conegudes com a "trilegs", en què la Comissió Europea, el Parlament i el Consell busquen compromisos entre les seves posicions respectives, estan generant gran preocupació entre agricultors, obtentors de varietats ecològiques, empreses de llavors i xarxes de conservació de llavors.

Tres disposicions que soscavarien la llibertat d'elecció de pagesos i horticultors, posant en perill l'agrobiodiversitat.

La restricció de les varietats de conservació

Les varietats de conservació són cultivars genèticament diversos adaptats a condicions locals específiques, ja siguin cultivats tradicionalment en una regió o de recent desenvolupament. Els Estats membres pretenen limitar la seva producció estrictament a la seva regió d'origen i restringir les varietats de desenvolupament recent



123RF Limited©jackf

La producció de llavors ecològiques continua sent molt baixa en diversos Estats membres, cosa que dificulta assolir l'objectiu del 100% d'ús de llavors ecològiques per al 2037

únicament a fruites i hortalisses.

Això tindria conseqüències crítiques per als nombrosos agricultors ecològics, obtentors i empreses de llavors que les utilitzen, desenvolupen i comercialitzen. Aquest seria el cas de Landsorten, una organització danesa que distribueix varietats autòctones de cultius extensius, que ofereixen importants beneficis per als agricultors ecològics. Per exemple, el blat d'hivern PopKorn presenta una forta resistència al carbó, mentre que el Mariagertoba és un blat de primavera robust amb bona competència amb les males herbes i resistència al carbó comú. Restringir el registre de varietats de conservació a fruites i hortalisses tindria un impacte significatiu a la feina d'organitzacions com la nostra.

Les restriccions geogràfiques són igualment contraproduents. El valor de les varietats de conservació rau precisament en la seva capacitat d'adaptació a condicions locals i cli-

màtiques específiques: una varietat desenvolupada a Grècia pot ser justament el que necessita un agricultor espanyol. Per a certs cultius, la propagació fora de la seva regió d'origen és simplement una necessitat: pomeres, pereres, pruneres i cirerers, per exemple, es propaguen sovint en vivers ecològics d'altres països quan la capacitat dels vivers locals és insuficient.

A més, com assenyalava Edwin Nuijen, president del Consorci Europeu per a la Millora Genètica de Plantes Ecològiques (Eco-PB): «Aquestes varietats solen ser desenvolupades per petits obtentors, xarxes i empreses de millora genètica. Protegir aquesta categoria no és només una qüestió agronòmica, sinó també de donar suport a un mercat de llavors divers i resilient, necessari per mantenir la diversitat, que no estigui dominat únicament per grans operadors comercials».

El menyscabament del dret dels agricultors a guardar i intercanviar llavors

El dret dels agricultors a guardar, reutilitzar i intercanviar les seves pròpies llavors està reconegut pel dret internacional, incloent-hi la Declaració de les Nacions Unides sobre els Drets dels Camperols (UNDROP) i el Tractat Internacional sobre els Recursos Fitogenètics per a l'Alimentació i l'Agricultura. Aquestes pràctiques han mantingut l'agrobiodiversitat durant segles i han ajudat les comunitats agrícoles a fer-se costat mútuament en temps de crisi.

No obstant això, els Estats membres i la Comissió Europea estan pressionant per restringir-les de maneres que farien que aquests drets fossin in-

ALIMENTACIÓ



viables a la pràctica; per exemple, limitant els intercanvis a petites quantitats, confinant-los a àrees locals i imposant estrictes requisits fitosanitaris, els mateixos que les empreses han de complir per a la comercialització d'aquestes llavors, cosa que suposaria una enorme càrrega administrativa i financera per als agricultors individuals.

Per a l'agricultura ecològica, allò que està en joc és especialment important. La producció de llavors ecològiques continua sent molt baixa en diversos Estats membres, cosa

que dificulta assolir l'objectiu del 100% d'ús de llavors ecològiques per al 2037. Les llavors conservades pels agricultors i les intercanviades entre ells seran essencials per assolir aquest objectiu i perquè els agricultors tinguin accés a varietats adaptades als seus sistemes.

La limitació del que els horticultors poden cultivar

Segons les propostes actuals, les llavors venudes a horticultors aficionats podrien restringir-se únicament a fruites i hortalisses. Això suposaria un canvi significatiu pel que fa a la realitat actual, amb greus conseqüències per a les nombroses empreses de llavors ecològiques que venen cereals, llegums i cultius de cobertura a usuaris no professionals. Des del País Basc fins als Països Baixos i Alemanya, les petites empreses abasteixen un públic que simplement vol conrear una àmplia varietat de plantes, incloent, sí, patates, llenties i blat.

Més enllà del dany econòmic per a aquestes empreses, el principi en joc és senzill: les persones haurien de tenir la llibertat de cultivar el que desitgin als seus propis horts.



©Bio Eco Actual

Segons les propostes actuals, les llavors venudes a horticultors aficionats podrien restringir-se únicament a fruites i hortalisses

Què cal fer?

El termini per aconseguir-ho és limitat. Les negociacions a tres bandes avancen ràpidament, ja que la Presidència de Xipre busca assolir un text de compromís per a finals de juny. Els negociadors han d'escollar els agricultors, productors de llavors ecològiques i organitzacions de la so-

cietat civil que han expressat aquestes preocupacions, i donar suport a la postura més progressista del Parlament Europeu. El Reglament sobre la Gestió de Recursos Vegetals (GRP) té el potencial de respondre als nombrosos reptes que enfronta el sector agroalimentari. No obstant això, calen moltes correccions per assolir aquest objectiu. ■

ALIMENTACIÓ

la Receta de
EMILIA

GALETES 100% ECOLÒGIQUES i VEGANES

“Nodreixen el teu cos i alegren la teva ànima”

www.biodarma.com

**Sense Gluten
Gluten Free**

**SENSE SUCRES AFEGITS
ENDOLCIT AMB DÀTIL**



NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge
Metge Peditre | www.creciendoenverde.com



Colorants artificials a la infància: causen hiperactivitat?

Molts dels productes dirigits a la infància, com lla-minadures, refrescos, cereals d'esmorzar, postres làctics o brioixeria industrial, deuen el seu atractiu visual als colorants artificials. En anys recents, aquests colorants han generat debat pels possibles efectes sobre la conducta infantil. Són realment perjudicials? Hem d'evitar-los? Els colorants tornen hiperactius als nens i nenes, o això no és més que un mite?

L'estudi de Southampton

Encara que alguns pares i mares sempre han sostingut que veien canvis en el comportament dels seus fills/es després de menjar certs aliments, fins no fa gaire temps això no deixava de ser una suposició o teoria.

Però l'any 2007, un estudi publicat a la revista *The Lancet*, va mostrar que determinades barreges de colorants artificials juntament amb benzoat sò-



123RF Limited©somemeans

dic (un conservant) produïen alteracions mesurables als nivells d'activitat i a la capacitat d'atenció infantil. Els investigadors de la universitat de Southampton al Regne Unit van seleccionar dos grups de nens i nenes

de 3 i de 8-9 anys i els van dividir en dos subgrups: durant 6 setmanes un grup va prendre un suc amb la barreja de colorants artificials juntament amb benzoat sòdic i l'altre va prendre un suc sense cap additiu. Ni els nens, ni els pares, ni els professors ni els que van analitzar les dades sabien què és el que havia pres cada nen.

Els nens i les nenes que van prendre la barreja de colorants van mostrar un petit augment en els nivells d'hiperactivitat, comparats amb els que no ho van fer. No es tractava de nens amb diagnòstic de trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH), sinó de població general.

Tot i que l'efecte observat va ser modest, i el grup de nens i nenes estudiats va ser petit, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va aplicar el principi de precaució i va concloure que hi ha una possible relació entre determinades barreges de colorants i canvis en l'activitat i l'atenció en alguns nens. Com a conseqüència, la Unió Europea exigeix que els productes que continguin certs colorants incloguin l'avertiment: "Pot tenir efectes negatius sobre l'activitat i l'atenció dels nens".

Què són els colorants artificials?

Els colorants artificials són additius dissenyats per intensificar o modificar el color natural dels aliments. No aporten valor nutricional; la seva funció és purament estètica. Entre ells es troben els sis colorants analitzats a l'estudi de Southampton: tartrazina (E102), groc ocàs (E110), amarant o vermell alimentari (E123), ponceau

4R (E124), vermell allura AC (E129), i carmoisina (E122); tots àmpliament utilitzats a la indústria alimentària.

Els colorants poden causar TDAH?

No. L'evidència actual no indica que els colorants artificials causin TDAH; aquest és un trastorn causat per múltiples factors (ambientals i genètics) i no per una sola substància. El que sí que suggereixen alguns estudis és que poden incrementar lleugerament símptomes d'inquietud o impulsivitat en un subgrup de nens i nenes susceptibles.

Tot i això, fins i tot aquest efecte petit pot ser rellevant, especialment en nens amb dificultats d'atenció prèvies i sobretot tenint en compte que els colorants artificials no tenen cap valor nutricional.

La Unió Europea exigeix que els productes que continguin certs colorants incloguin l'avertiment: "Pot tenir efectes negatius sobre l'activitat i l'atenció dels nens"

ALIMENTACIÓ

OLIVES ECOLÒGIQUES DESOSSADES
Negra Verda

L'aperitiu saludable ideal per a compartir.
Tria la varietat que més t'agradi i gaudeix de tot el seu sabor natural

100% Naturals

- Macerades en aigua i sal marina
- No tractades amb sosa càustica

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

f x i

NUTRICIÓ INFANTIL

Els colorants artificials no aporten res positiu a l'alimentació infantil i tenen possibles efectes perjudicials sobre el desenvolupament

Poden causar altres problemes els colorants artificials?

Alguns colorants artificials poden desencadenar reaccions d'hipersensibilitat en un petit percentatge de persones, especialment urticària o empitjorament de símptomes en individus amb asma o intolerància a l'aspirina. Aquestes reaccions són poc freqüents i no afecten la majoria de la població, però justifiquen una lectura atenta de l'etiquetatge en persones amb antecedents al·lèrgics o cutanis.

Què hem de fer?

Els colorants artificials no aporten res de positiu a l'alimentació infantil i tenen possibles efectes perjudicials sobre el seu desenvolupament. A més, aquestes substàncies són habitualment presents en aliments ultraprocessats, rics en sucres afegits, farines refinades i greixos saturats. Per tant, els nens i nenes que consumeixen sovint productes amb colorants estan rebent globalment una alimentació poc adequada. Evitar els aliments amb colorants suposarà també millorar la qualitat general de la dieta.

A la infància una bona alimentació és essencial per garantir un

creixement i desenvolupament òptims i per prevenir malalties futures. La major part dels aliments que prenen les nenes i els nens haurien de ser frescos (fruites, verdures, llegums...), mínimament processats (pa, tofu, oli d'oliva...) i de producció ecològica.

És cert que als nens i nenes els atrauen naturalment els colors cridaners, però això no implica que aquests colors no puguin ser naturals. La natura, amb què els nens i nenes d'avui dia han perdut desafortunadament el contacte, és una font inesgotable de colors. A diferència dels colorants artificials, els colors naturals de fruites i verdures són també antioxidants potents, i en alguns casos fins i tot vitamines, que produeixen molts beneficis a l'organisme.

Fem servir la curiositat infantil a favor de la seva salut. Podem visitar mercats locals de productes ecològics on es despleguen fruites i verdures de múltiples tonalitats; i convertir aquesta visita en una experiència educativa i divertida: aprendre els noms dels aliments, tocar-los, olorar-los i després cuinar-los junts a casa. A més, aquests mercats solen oferir varietats que no se solen trobar als supermercats, com pastanagues morades, bròquil violeta, tomàquets grocs o remolatxes de diferents matisos. ■

Podem visitar amb ells mercats locals de productes ecològics on es despleguen fruites i verdures de múltiples tonalitats

PUBLICITAT · ALIMENTACIÓ



Ara també
disponible en
format XL
d'1,25 kg

barnhouse
BIO SEIT 1979

Krunchy
Das Kruspermüsl aus Bayern

APFEL ZIMT
HAFERBASIS
mit regionalem Hafer

Mela Cannella · Appel Kanel
Pomme et Cannelle · Apple Cinnamon
Manzana y Canela · Maça Canela

barnhouse
BIO SEIT 1979

Krunchy
Das Kruspermüsl aus Bayern

SCHOKO
HAFERBASIS
mit regionalem Hafer

Cioccolato · Chocolate
Chocolade · Chocolat · Choco

barnhouse
BIO DESDE 1979





RECEPTA

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

 Iván Iglesias
Xef i Professor de Cuina Vegana


Trio ràpid de salses amb xips

De vegades el temps entre menjar es fa massa llarg. En aquests dies d'horaris impossibles o menjar lleugers, un aperitiu ràpid ens pot ajudar a arribar amb menys gana.

La bona notícia és que no cal complicar-se gaire. Gaudir d'alguna cosa bona per picar, i que a més sigui saludable, necessita molt menys temps del que pensem. Les salses i cremes són perfectes per a aquesta situació, ja que es poden preparar amb antelació o fins i tot fer-les al moment i gaudir-ne acabades de fer.

Es poden prendre amb bastons de verdura, però si busques un toc diferent i cruixent, els xips de moniato i de remolatxa de Sol Natural són un *snack* saborós i original.

Temps de preparació: 20 min.
Dificultat: baixa



GUASACACA

Ingredients per a quatre persones:

- 1 alvocat madur.
- 50 gr. de pebrot verd.
- 1 cullerada de vinagre.
- 1 gra d'all.
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- 2 cullerades de coriandre fresc picat.
- Sal al gust.
- Xips de moniato i remolatxa **Sol Natural**.

Elaboració:

Peleu l'all i retireu la tija i les llavors del pebrot.

Picar a trossos petits i triturar juntament amb la resta d'ingredients excepte l'alvocat.

Quan estigui ben integrat afegir l'alvocat i processar de nou perquè la salsa es torni cremosa i suau. Corregir de sal si calgués. Servir amb els xips de moniato i de remolatxa de Sol Natural.



MUHAMMARA

Ingredients per a quatre persones:

- 180 gr. de pebrots rostits escorreguts.
- 40 gr. de nous pelades.
- ½ gra d'all.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- 2 cullerades (20 gr.) de pa ratllat.
- ½ culleradeta de comí molt.
- ¼ culleradeta de pebre negre molt.
- ¼ culleradeta de canyella.
- Sal al gust.
- 1 culleradeta de vinagre de poma.
- Xips de moniato i remolatxa **Sol Natural**.

Elaboració:

Tritureu tots els ingredients junts amb la batedora excepte el pa ratllat fins a obtenir una crema homogènia, però sense que desapareguin les nous per complet.

Aleshores incorporar el pa ratllat, barrejar perquè s'integri i deixar reposar. El pa ratllat absorbirà part de la humitat i la salsa guanyarà consistència.



CREMA DE IOGURT AMB LLIMA I CORIANDRE

Ingredients per a quatre persones:

- 200 gr. de iogurt natural sense endolcir.
- Suc i ratlladura de pell de ½ llima.
- 1 cullerada de coriandre fresc picat.
- Sal al gust.
- Un pessic de pebre negre molt.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- Xips de moniato i remolatxa **Sol Natural**.

Elaboració:

En un bol barregeu el iogurt amb el suc de llima, la ratlladura de la pell, el coriandre picat molt fi, l'oli d'oliva, el pebre i sal al gust. No es tracta de batre la crema sinó només barrejar per mantenir la consistència. Serviu la crema freda.

TIP: Si vols aconseguir una crema més densa i untuosa, col·locar prèviament el iogurt en un colador sobre una gasa i deixar reposar durant una hora. Així el sèrum escorrerà i el iogurt quedarà més dens. ■

Fotos: ©Iván Iglesias

ALIMENTACIÓ





Un toc de color... amb molt de crunch!

Moniato i remolatxa en la millor versió: **xips** 100% bio i amb una textura cruixent irresistible. Gaudeix-les soles o dippea amb les teves salses favorites.

Xips grans, deliciosos i super cruixents

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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural

LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES



Melmelada d'albercoc amb suc de raïm sense sucre, de Valle del Taibilla

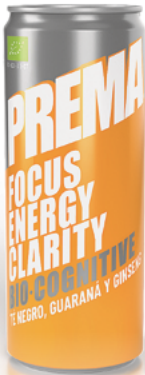


Té la mateixa textura i sabor que una melmelada convencional, però amb un 30% menys de calories i carbohidrats que altres melmelades. El 100% dels ingredients procedeixen de la fruita. Estan elaborades amb més del 70% d'albercoc, suc de raïm concentrat, pectina de la pell de cítrics i suc natural de llimona. Tots els ingredients són d'origen nacional i de la màxima proximitat. Producte vegà, sense gluten.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Valle del Taibilla
www.valledeltaibilla.es
Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio SCCLM

Imprescindible!

Prema - l'energètic ecològic, de Good Bio Foods



Prema és la beguda energètica ecològica de Good Bio Foods, elaborada amb te negre, guaranà i ginseng, tots procedents d'agricultura ecològica certificada. Una fórmula natural pensada per aportar energia real, saludable i equilibrada.

Està dissenyada tant pel rendiment esportiu com pel treball mental, l'estudi i els estils de vida actius. Sense sucres afegits.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Prema
Empresa: Good Bio Foods, S.L.
www.goodbiofoods.com

Novetat!

Avobetter: l'alternativa definitiva als greixos tradicionals, de Perseus



Combina la potència de l'oli d'alvocat amb la delicadesa del cacau i el karité.

- Nutrició superior: per a amants del *real food*.
- 100% orgànic: Sense lactis, gluten ni additius.
- Ús infinit: salta, enfora o gaudeix la seva textura sedosa en cru en plats dolços, salats i torrades.

És hora d'untar amb consciència.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Perseus | www.perseusfoods.com
Empresa: Zenat International Group, S.L.

Imprescindible!

Matcha Premium, de Sol Natural



A diferència del te verd comú, el matxa s'elabora amb fulles moltes, cosa que li atorga propietats excepcionals.

El que diferencia el te Matcha Premium és la selecció de les fulles més fines i joves, obtenint així un te de la màxima qualitat, amb un color verd intens, un sabor més dolç i una textura suau. Sense gluten. Vegà.

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

Imprescindible!

Kombucha Paixón Tropical, de Casa Grande de Xanceda



Casa Grande de Xanceda estrena nova kombutxa. Després de conquerir amb els seus sabors més clàssics, berries i cítrics, la marca ens porta una proposta més exòtica: Kombucha Paixón Tropical, una kombutxa amb préssec i maracujà.

Una combinació refrescant que manté l'essència de sempre —una kombutxa elaborada amb cura a Galícia— però amb un toc molt tropical.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Casa Grande de Xanceda
www.casagrandexanceda.com
Empresa: Casa Grande de Xanceda, S.L.

Novetat!

Kombucha Fruits Vermells, de Voelkel



L'alternativa als refrescos baixa en calories: l'agradable sabor del te verd, una harmoniosa combinació d'herbes aromàtiques i un toc de suc ecològic fan que aquesta beguda refrescant, fermentada i amb una lleugera bombolla, tingui una ànima particular.

Elaborada com a marca la tradició a les seves pròpies instal·lacions a partir de la recepta original de la kombutxa Voelkel.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Voelkel | www.voelkeljuice.de
Distribució: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

Imprescindible!

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



ALIMENTACIÓ

Dra. Anallely López Yerena Investigadora Postdoctoral, IDIBAPS-UB
Ricardo López Solís MSc, Investigador Predoctoral, INSA



El tomàquet: un ingredient comú amb beneficis extraordinaris

El tomàquet és originari d'Amèrica del Sud, on formava part de l'alimentació quotidiana de diversos pobles precolombins. Amb l'arribada dels europeus al segle XVI, aquest fruit va viatjar des del Nou Món fins a Europa i, a poc a poc, va anar guanyant espai a la cuina del continent. Tot i que durant anys es va considerar una planta ornamental, el tomàquet va acabar consolidant-se com un aliment imprescindible, especialment a la dieta mediterrània, on avui és protagonista d'amanides, salses, guisats i nombrosos plats tradicionals. La seva història demostra com un ingredient humil es pot convertir en un símbol de sabor, cultura i benestar.

El tomàquet és majoritàriament aigua i és baix en calories, però concentra vitamina C, carotenoides (especialment licopè), potassi, fibra i nombrosos compostos fenòlics amb potent activitat antioxidant. La varietat, el grau de maduració i les pràctiques de



123RF Limited©4memorize. Tomàquets acabats de collir

cultiu poden canviar notablement aquesta composició, per la qual cosa, tomàquets ben madurs i varietats riques en pigments solen oferir la major aportació de compostos protectors.

En les darreres dècades, l'evidència científica ha situat el tomàquet molt més enllà del paper culinari, desta-

cant-lo com un aliment amb efectes rellevants per a la salut humana.

Cada cop més estudis coincideixen que el consum habitual de tomàquet, productes derivats i compostos bioactius s'associen amb una mortalitat menor, **menys malalties del cor**, i un risc reduït de certs ti-

La varietat, el grau de maduració i les pràctiques de cultiu poden canviar notablement la composició

pus de càncer, com el de pròstata i el d'estómac. Més enllà dels efectes sobre la salut cardiovascular, la investigació recent suggereix que els beneficis del tomàquet podrien estendre's també al cervell i al benestar emocional. En aquest sentit, les persones amb més consum de tomàquet tendeixen a mostrar un **millor rendiment cognitiu**.

El licopè, l'antioxidant que dona al tomàquet el seu color caracte-

CERTIFICACIÓ

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO

MENJARS

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, remouent. No bullir.

INGREDIENTS: Patates• (30%), pastanaga• (15%), porro• (15%), carbassó• (10%), espinacs• (10%), algues, oli d'oliva verge extra•, sal marina.
**Ingredients procedents de l'agricultura ecològica*

Quantitat neta: 1 L
Lot: 4216/17
Caducitat: 31 GENER 2028

Conservar en lloc fresc i sec.
Un cop obert, conservar en frigorífic.

Informació nutricional (100 g)	
Valor energètic:	340 kJ 80 kcal
Greixos:	3 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> moninsaturats	0,3 g
> polinsaturats	0,3 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals: sucres	2,5 g
Fibra alimentària:	2,5 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,9 g

ES-ECO-019-CT
 Agricultura UE

BIOMENJARS, SCCT
CARRER GRAN, 4, 43001 TARRAGONA
Certificat ecològic per CCPAE
Més informació: www.ccpae.cat

8 456 324 5

Només és ecològic si està certificat.

Cofinançada per la Unió Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

/ccpae
www.ccpae.cat

ALIMENTACIÓ

brot d'or
CULTIUS ECOLÒGICS

Descobreix el poder del que és viu

*Germinats frescos i nutritius
per als teus àpats del dia a dia.*

ALIMENTA LA VIDA



The image shows a clear plastic package of Brot d'Or Porro sprouts. The label features the brand logo, a photo of the sprouts, and the text 'BROS GERMINATS PORRO' and 'BROS GERMINADOS DE PUERRO'. Below the package, a white rectangular plate holds three bruschettas. Each bruschetta is made of toasted bread and topped with sliced red tomatoes, a ball of white mozzarella cheese, and a generous amount of the green and white sprouts, which are also sprinkled with black seeds.

www.brotdor.com

ALIMENTACIÓ



rístic, ha esdevingut un aliat de la salut cardiovascular. Els estudis assenyalen que el seu consum habitual pot ajudar a reduir la pressió arterial, millorar la salut dels vasos sanguinis i disminuir el risc de malalties del cor. N'hi hauria prou amb una quantitat diària equivalent a un o dos tomàquets (5-30 mg de licopè) per començar a notar aquests efectes, especialment en el control de la pressió arterial. Aquesta quantitat de licopè no només protegeix la salut del cor, sinó que també s'ha associat amb un risc menor de càncer de pròstata en homes amb alt risc cardiovascular, oferint un doble benefici per a aquesta població.

D'altra banda, s'ha observat que les persones amb demència presenten nivells més baixos de licopè en plasma en comparació amb individus cognitivament sans, i que una ingesta més gran de licopè s'associa amb menys símptomes depressius. En conjunt, aquests resultats reforcen la idea que incloure tomàquet de forma habitual a la dieta pot contribuir a la salut cardiovascular, i també a la prevenció del càncer i a la cura de la ment.

Però els beneficis del tomàquet



123RF Limited©soleg

no es limiten al licopè. També és una font rica en antioxidants, vitamines i compostos fenòlics, que protegeixen les cèl·lules del dany oxidatiu i la inflamació, contribueixen a regular el colesterol i la pressió arterial, i poden ajudar a prevenir certs tipus de càncer i els efectes de l'envelliment i la diabetis. Aquests compostos es conserven tant en tomàquets frescos com en productes processats, i fins i tot en subproductes com pell i llavors, que podrien aprofitar-se en aliments funcionals.

És millor consumir el tomàquet cru o cuinat?

No sempre el que és cru és millor. Cuinar el tomàquet, especialment en purés, salses o guisats, pot augmentar la disponibilitat de compostos clau com el licopè i el β -carotè, que s'absorbeixen més fàcilment que al tomàquet cru. La cocció redueix una mica de vitamina C, sensible a la calor, però altres compostos com els polifenols es mantenen estables i fins i tot pot augmentar la capacitat antioxidant global. Prepa-

racions tradicionals de la dieta mediterrània, com ara el sofregit, que combina tomàquet amb oli d'oliva i una cocció suau, afavoreixen l'absorció de carotenoides, mentre que aprofitar la pell i les llavors permet incorporar antioxidants i polifenols addicionals.

El tomàquet cru continua sent molt saludable, aportant vitamina C i altres nutrients essencials. Plats frescos com el gaspatxo, típic de la dieta mediterrània, permeten beneficiar-se d'aquests compostos sense necessitat de cocció. Per això, la millor recomanació és alternar ambdues formes de consum: gaudir-lo fresc en amanides o sucs, i cuinat en salses, purés i guisats. Així s'aprofiten tots els seus compostos beneficiosos i es maximitza la seva aportació nutricional.

En definitiva, el tomàquet no s'ha de considerar únicament com un ingredient culinari, sinó com un component essencial d'una dieta saludable. Encara que no hi ha recomanacions oficials sobre la quantitat exacta a consumir, l'evidència dona suport a incloure regularment tomàquets i productes derivats a la dieta pels seus efectes positius en la salut cardiovascular i general. ■

ALIMENTACIÓ

NOVA GAMMA NATUMI PURE. PUR GAUDI AMB NOMÉS 3 INGREDIENTS!

Natumi Civada Pure i Ametlla Pure



Perfecte per als que valoren la simplicitat i volen saber exactament què conté la beguda.

Elaborat amb cura amb només 3 ingredients naturals, Natumi Pure ofereix un sabor ric i complet.

Deliciós, natural i 100% vegetal!

[SENSE OLIS VEGETALS · SABOR INTENS
· AMB 12% DE CIVADA I 6% D'AMETLLA]

WWW.NATUMI.COM/ES

Civada Pure: Aigua, civada integral fermentada (12%), sal.
Ametlla Pure: Aigua, ametlles (6%), sal.





Com identificar un producte d'alimentació ecològica

A Bio Eco Actual sabem com n'és d'important per al consumidor disposar d'informació clara i fiable. Per això estem sempre disposats a aclarir conceptes quan cal.

Els productes ecològics són aquells que s'obtenen seguint una normativa europea específica (Reglament (UE) 2018/848). Aquesta normativa garanteix que s'han produït respectant el medi ambient, el benestar animal i la qualitat del producte final. En la producció no s'utilitzen pesticides de síntesi ni altres substàncies potencialment tòxiques.

Només els productes certificats poden utilitzar termes com **ecològic**, **biològic**, **orgànic** o abreviatures com **eco** i **bio**, i tots ells tenen el mateix significat.

A més, l'etiqueta ha d'incloure obligatòriament el codi de l'organisme de control; el logotip ecològic de la Unió Europea (en aliments envasats) l'Euro Fulla, una fulla formada per estrelles sobre



un fons verd; i l'origen de les primeres matèries amb una d'aquestes indicacions: Agricultura UE; Agricultura no UE o una combinació de totes dues.

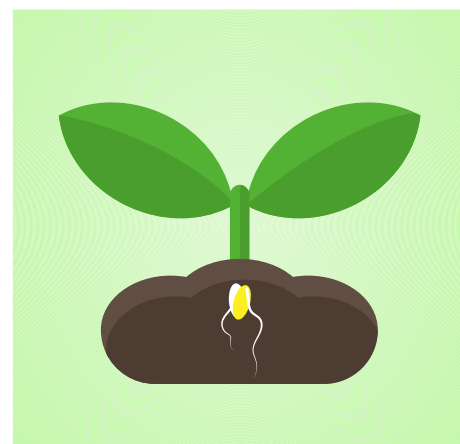
Això és important perquè aquests elements ens permeten saber qui ha controlat el producte i d'on venen els ingredients. I ofereixen una garantia real i verificable que el producte és autènticament ecològic.

En cosmètica no hi ha una llei que reguli els termes natural o ecològic, per tant la clau és la **certificació independent**. Els segells més reconeguts a Espanya són **Bio Vida Sana**, **Ecocert Cosmos Organic** i **Natru**. ■

L'amença silenciosa de les patents de llavors

Una enquesta recent duta a terme per l'organització *No Patents on Seeds!* (No a les patents de llavors!) ha posat de manifest que el 80% dels ciutadans europeus estan en contra d'aquesta pràctica. L'enquesta no inclou el nostre país, però segurament el resultat no seria gaire diferent. Tot i que la majoria de població desconeix els detalls d'aquesta pràctica, la idea de patentar una llavor ens porta intuïtivament al rebuig.

El sistema de patents, pensat per a productes químics i màquines, s'ha expandit a les últimes dècades a humans, animals i plantes. Tot i que la llei especifica que plantes i animals no es poden patentar, a l'Oficina Europea de Patents actualment hi ha registrades més de 3.500 plantes gràcies a l'enginyeria genètica. Algunes patents van fins i tot més enllà de la pròpia planta i inclouen processos. Per exemple, Heineken té patentat, no només l'ordi, sinó tot el procés de producció de la cervesa.



123RF Limited©irinauljankina

Quatre empreses, DowDuPont, Bayer, BASF i Syngenta, controlen el 70% del mercat mundial de llavors. El Parlament Europeu votarà aviat si permet que les varietats obtingudes per noves tècniques genòmiques s'equiparin a qualsevol llavor obtinguda per selecció natural. Encara que no és a la llista de les principals preocupacions de les persones, ens hauria de preocupar, i molt, perquè sense la lliure disposició de llavors no hi ha sobirania alimentària. ■

ALIMENTACIÓ

Valle de Taibilla

Gran varietat de melmelades i compotes on la fruita és la protagonista.

XAROP D'ATZAVARA

SUCRE DE CANYA

SUC DE RAÏM

MANGO

CHUELA

FRUTOS BOSQUE

BIO **VEGETARIANO** **ECOLOGICO** **LIBRE DE GLUTEN** **BPA FREE**

www.valledeltaibilla.es

ALIMENTACIÓ

TENIM TALLAGES PES FUNCIONANT AMB ENERGIA SOLAR!

Les cabres són les heroïnes en segon pla: gràcies a elles creix la nou més de moda del moment. En croissants i pastissos, el seu aroma viu ara un autèntic auge.

Volten pels pistatxers espanyols, roseguen les herbes i mantenen els arbres vius i sans. Sense màquines, sense química. Només "treball en equip" natural.

MONKI
MAKING NATURE OUR BUSINESS

CREMA DE PISTACHO PISTACHIO BUTTER

MONKI BIO



www.anuga-iberica.com

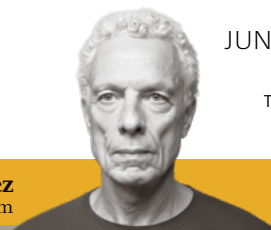
MADRID, 16-18.02.2027

Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities



Quiero exponer



Isidre Martínez
Enginyer Agrònom

Masanobu Fukuoka i la seva crítica revolucionària

La revolució en un bri de palla, publicat originalment al Japó el 1975, és l'obra de Masanobu Fukuoka (1913 - 2008), microbiòleg i, sobre tot, agricultor japonès. El llibre neix de dècades d'experimentació pràctica al camp i d'una profunda reflexió filosòfica sobre la relació entre l'ésser humà i la natura. Més que un manual tècnic d'agricultura, és un assaig que combina experiència personal, crítica cultural i pensament ecològic, i constitueix una de les obres fundacionals de les agricultures alternatives i la producció sostenible.

Fukuoka va desenvolupar el que ell anomena "agricultura natural" o "agricultura del no-fer", un enfocament que qüestiona els fonaments de l'agricultura industrial moderna i fins i tot transcendeix el concepte d'agricultura tradicional japonesa. En contraposició a l'ús intensiu de llaurades i treball del sòl, fertilitzants químics, pesticides i control mecànic, proposa treballar d'acord als processos naturals, observant-los i respectant-los. El "bri de palla" del títol simbolitza aquesta simplicitat radical: un petit gest, aparentment insignificant, pot tenir un impacte profund quan s'alinea amb l'ordre natural.

L'obra s'inscriu en un context de ràpida industrialització del Japó de postguerra, on desembarquen les idees i la moderna agricultura química nord-americana, però les seves idees transcendeixen clarament aquest marc. El llibre va esde-



123RF Limited©leisuretime70. Boles de llavors embolicades en fang

venir una referència internacional del pensament ecològic i va influir profundament en moviments com la permacultura, l'agroecologia i les crítiques contemporànies al desenvolupament tecnocràtic. Alhora, Fukuoka connecta l'agricultura amb una visió espiritual inspirada en el budisme zen i el taoisme, defensant que la crisi ecològica és, en el fons, una crisi de percepció humana.

Així, *La revolució en un bri de palla* no només planteja una alternativa agrícola, sinó que convida a una revisió profunda de la manera com vivim, produïm, mengem i entenem el nostre lloc al món natural. És una obra que interpel·la tant pagesos

com lectors interessats en la filosofia, l'ecologia i les formes de vida sostenibles.

El llibre s'obre amb el relat personal i vivencial de Fukuoka. Explica com, després de formar-se com a científic i treballar uns anys en recerca agrícola, pateix una crisi profunda que el porta a qüestionar els fonaments del coneixement modern i l'empeny a abandonar la seva feina en el camp tecnicocientífic. Aquesta "revelació" no és mística, sinó una presa de consciència: la natura funciona bé per si sola i la intervenció humana sovint la desequilibra.

Aquesta part introdueix la idea central del llibre: com més inten-

Fukuoka qüestiona l'agricultura científica, l'obsessió pel rendiment i la fe cega en la tecnologia

tem controlar la natura, més ens n'allunyem. Fukuoka presenta la seva decisió de tornar a la terra i començar a observar, més que a imposar tècniques.

Un cop establert aquest marc, Fukuoka exposa els principis de l'agricultura natural. Aquesta secció és clau i, en el seu moment, sorprenent, perquè trenca amb gairebé tot el que s'entén de forma convencional com a "bon fer agrícola".

Els pilars són senzills però radicals:

- No llaurar ni voltejar el sòl.
- No utilitzar fertilitzants químics ni composts preparats.
- No eliminar herbes mitjançant el cultiu o els herbicides.
- No dependre dels productes químics ni dels pesticides.

Fukuoka no presenta aquests principis com dogmes, sinó com a **conseqüències lògiques de l'observació**. La narrativa combina explicacions accessibles amb exemples concrets del seu camp d'arròs i cítrics, i de la seva producció d'hortalisses.

FIRES

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



¿Quieres formar parte del cambio?



BioCultura es más que una feria, es donde crecen las marcas ecológicas.

Más información en el QR y
en biocultura.org/madrid

IFEMA - Madrid

26-29 Noviembre 2026





A partir d'aquí, el llibre entra més de ple en la descripció pràctica del seu mètode. Fukuoka explica com treballa el sòl, com sembra, com conviu amb les herbes espontànies i com entén els cicles naturals. En aquesta part parla de l'ús de la palla sencera com a cobertura del sòl, on la palla de l'arròs s'utilitza com a cobertura en el següent cultiu d'ordi, i la d'aquest en el posterior cultiu d'arròs, i així consecutivament. També parla de la sembra de trebol blanc com a base dels seus camps de cultiu, i també apareix la famosa idea de preparar les llavors dins de boles de fang, per protegir-les dels ocells i afavorir la seva germinació. S'entén que l'agricultura natural no és "no fer res", sinó fer menys, amb més consciència.

A mesura que avança el llibre, el to esdevé més crític. Fukuoka qüestiona l'agricultura científica, l'obsessió pel rendiment i la fe cega en la tecnologia. Argumenta que molts dels problemes que s'intenten solucionar (plagues, degradació del sòl, dependència química) són creats pel mateix sistema. També presenta, com a prova irrefutable, els resultats productius del seu sistema, que no només es mantenen i milloren amb els anys, sinó



123RF Limited@yasasiikaze. Palla d'arròs sec

que són millors que els resultats de l'agricultura intensiva.

Aquesta crítica no es limita al camp: s'estén a la manera com la societat moderna entén el progrés, el creixement econòmic i la dominació de la natura. Fukuoka contraposa aquesta visió a una agricultura integrada en l'ecosistema i en la vida quotidiana.

En aquest punt, el llibre esdevé més reflexiu i personal. Fukuoka connecta l'agricultura amb una filosofia de vida inspirada en el budis-

me zen i el taoisme. Defensa que el problema no és tècnic, sinó mental: hem perdut la capacitat de veure la natura tal com és.

Cap al final, Fukuoka amplia la mirada cap a la societat. Parla del despoblament rural, de l'educació, del sentit del treball i de la vida senzilla. L'agricultura natural es presenta com una via per reconnectar les persones amb la terra, i també amb elles mateixes, basada en la simplicitat, l'autosuficiència i l'equilibri.

Aquesta crítica no es limita al camp: s'estén a la manera com la societat moderna entén el progrés, el creixement econòmic i la dominació de la natura

El llibre es tanca reforçant la metàfora del títol: la veritable revolució no és violenta ni espectacular, sinó discreta, quotidiana i profunda. Un bri de palla pot simbolitzar un canvi de mirada capaç de transformar l'agricultura, la societat i la manera de viure. Fukuoka no proposa un mètode tancat o una recepta, demana que es torni a observar la natura amb respecte i s'actui en conseqüència, en cada lloc en funció de les seves condicions i circumstàncies. ■

ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

Naturalment alts en proteïna
Sense proteïna afegida

ALT EN PROTEÍNAS

Desnatado 0.4% mg Bifidus

CON FRESAS

NATURAL, NATURAL

CON MANGO Y VAINILLA



ALIMENTACIÓ I SALUT

Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Te verd, salut amb milers d'anys d'història

El te verd s'obté de les mateixes fulles que el te negre, la planta *Camellia sinensis*, però el procés d'elaboració és radicalment diferent. Mentre que el te negre es fermenta, permetent que els enzims propis de la fulla oxidin els seus components i enfosqueixin el color, el te verd se sotmet a un tractament tèrmic immediatament després de la collita: les fulles es couen al vapor o es torren en sec per desactivar els enzims abans que actuïn. El resultat és una beguda que conserva gairebé intactes els seus compostos bioactius originals, especialment una família d'antioxidants, les catequines, que són la clau de la major part de les seves virtuts per a la salut.

Polifenols i catequines: el nucli de les seves propietats

Els polifenols representen entre el 25% i el 35% del pes sec de les fulles de te verd, i les catequines són el subgrup més abundant i estudiat dins d'aquesta família. Entre elles destaca l'epigallocatequina galat, coneguda per les



123RF Limited©shantimedia. Te matxa

sigles EGCG, considerada un dels antioxidants naturals més potents que es coneixen. Recordem que els antioxidants neutralitzen els radicals lliures, molècules d'oxigen reactives que fan malbé l'ADN cel·lular i s'associen a l'envelliment prematur i al desenvolupament de malalties degeneratives.

Els resultats sobre EGCG i prevenció del càncer encara no són conclouents, però els estudis epidemiològics

en poblacions consumidores de te verd, com ara el Japó, mostren una incidència significativament menor en diversos tumors.

En canvi, les catequines han demostrat en múltiples estudis clínics que afavoreixen la salut cardiovascular: contribueixen a reduir el colesterol LDL, milloren l'elasticitat dels vasos sanguinis, tenen un efecte antiagregant plaquetari suau i ajuden a re-

El te matxa japonès és l'expressió més concentrada del te verd

gular la pressió arterial. S'estima que el consum habitual de 3-4 tasses diàries pot reduir el risc d'infart de miocardi i accident cerebrovascular. Una revisió publicada a *European Journal of Preventive Cardiology*, que va analitzar dades de més de 76.000 persones durant uns quants anys, va trobar una correlació inversa significativa entre el consum regular de te verd i la mortalitat per causes cardiovasculars.

La cafeïna del te: estimulació sense ensurts

El te verd conté cafeïna, abans anomenada teïna, encara que químicament són la mateixa molècula, i també, en quantitats menors, teofi-

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

VEGAN

bio

vegan

lima

Tota l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ I SALUT



lina i teobromina, dos alcaloides amb propietats estimulants i relaxants complementàries. La teofilina té a més un efecte broncodilatador que és aprofitat farmacològicament. El que distingeix el te del cafè pel que fa a la cafeïna no és tant la quantitat (encara que el cafè en sol contenir més per tassa) sinó la manera com actua. Al te, la cafeïna s'absorbeix més lentament gràcies a la presència de tanins, que retarden el pas al torrent sanguini. El resultat és un efecte estimulants més gradual i sostingut. Moltes persones descriuen l'estat que produeix el te verd com a alerta serena: concentració sense agitació.

Els tes verds d'alta qualitat tendeixen a contenir més cafeïna que els econòmics, perquè en la seva elaboració s'utilitzen proporcions més altes de fulles joves, els brots i les primeres fulles, que l'emmagatzemen amb més quantitat. I per als que vulguin evitar la cafeïna, també hi ha te verd ecològic descafeïnat.

Matxa: el te verd en la seva forma més concentrada

El te matxa japonès és l'expressió més concentrada del te verd. S'elabora molent finament fulles senceres



123RF Limited©photosvit. Prenent te ecològic

d'una varietat d'alta qualitat cultivada a l'ombra, cosa que incrementa el seu contingut en clorofil·la i L-teanina, un aminoàcid amb efecte ansiolític que potencia la concentració. En ingerir la pols dissolta en aigua en lloc d'una infusió, es consumeix la fulla completa, de manera que la concentració de catequines, cafeïna i altres compostos és molt superior a la d'un te convencional. El matxa ha guanyat enorme popularitat en els darrers anys, encara que l'autenticitat i qualitat del producte varien considerablement.

Com preparar-lo per preservar-ne les propietats

En fulles o en bossetes? Tot i que les bossetes de te han de contenir els mateixos ingredients que el te a granel, els coneixedors consideren que els compostos aromàtics no es desenvolupen tan bé. A la Xina, el te verd es beu «de la fulla».

La temperatura de l'aigua és el factor més important en la preparació del te verd. A diferència del te negre, que es prepara amb aigua bullent, el te verd requereix una temperatura entre 70 i

80°C per no destruir les catequines ni generar l'amargor excessiva que apareix quan l'aigua està massa calenta. Una manera senzilla d'aconseguir-ho (sense termòmetre) és deixar reposar l'aigua bullida durant 6-7 minuts abans d'abocar-la. El temps d'infusió òptim oscil·la entre 1-3 minuts. Una mateixa càrrega de fulles es pot infundir fins a quatre vegades: la primera extracció és la més rica en catequines.

La segona beguda més consumida del món després de l'aigua

El te verd conté també fluor de forma natural i manganès, potassi i zinc. La vitamina C es degrada parcialment amb la calor, però persisteix a les tisanes ben preparades.

La gran varietat de tipus disponibles —*sencha*, *gyokuro*, *gunpowder*, *hojicha*, *genmaicha*, gessamí— respon tant a diferències en el cultiu i processat com al propi terreny de cultiu. El te de gessamí, molt apreciat a Espanya, s'elabora perfumant fulles de te verd amb flors fresques de gessamí durant el procés d'assecat; quan s'escull en versió ecològica, s'evita la presència de residus de pesticides tant a les fulles com a les flors. ■

ALIMENTACIÓ

NOUS

RAVIOLIS FRESCOS SENSE GLUTEN

RAVIOLIS QUESO DE CABRA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
Gluten Zero®
PASTA FRESCA

RAVIOLIS GORGONZOLA Y PERA
Gluten Zero®
PASTA FRESCA

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



DIETA LÒGICA

Dra. Farmacèutica i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com

Laura I. Arranz



Vitamines: 7 dades que has de saber

Parlem de les vitamines, per què són tan importants i com tenir una bona ingesta?

1. Una mica d'història

La paraula vitamina ve de la unió de dos conceptes "vita" de vida i "amina" pel tipus de compost orgànic que es va descobrir a l'inici. Aquestes substàncies vitals que el nostre cos no pot produir es van descobrir a principis del segle XX i va ser un moment històric a l'àmbit de la ciència de la nutrició. Es va observar que quan aquests components s'ingerien en quantitat insuficient amb l'alimentació, es produïen malalties molt específiques degudes a la carença. Per exemple, l'escorbut tenia la causa en la manca de vitamina C, per això era una patologia típica dels navegants que passaven llargs períodes embarcats sense accés a aliments vegetals frescos com fruites i verdures i que per això tenien, entre altres símptomes, les genives sagnants.

2. Tipus de vitamines

Es classifiquen per un criteri químic en funció de si es dissolen en aigua, vitamines hidrosolubles, o en greix, vitamines liposolubles, i això també té a veure amb les seves funcions a l'organisme, la seva forma d'emmagatzemar-se i també amb els aliments on les trobem.

Vitamines hidrosolubles: no s'emmagatzemen en grans quantitats al cos i s'eliminen per orina constantment, per el que cal consumir-les de forma regular. En aquest grup tenim la vitamina C i les vitamines del grup B (com B1, B2, B3, B6, B12, àcid fòlic, entre d'altres). Participen en mol-

El consum d'algunes d'elles en quantitats elevades pot provocar efectes adversos



123RF Limited@okrasnyuk. La vitamina K, essencial per a la coagulació sanguínia i la salut òssia

tíssimes funcions com la producció d'energia, el manteniment del sistema nerviós, la protecció antioxidant i el suport al sistema immunitari.

Vitamines liposolubles: poden emmagatzemar-se al cos, especialment al fetge i al teixit adipós. Són les vitamines A, D, E i K. Estan implicades en processos com la salut visual, la regulació del calci i la salut

òssia, la protecció antioxidant i la coagulació sanguínia.

3. Quant necessitem de cada vitamina?

Les quantitats de vitamines que necessitem s'estableixen com a ingestes de referència que es calculen a partir d'estudis que analitzen quant

LLAR I NETEJA

Tiras vegetales biodegradables

¡NOVEDAD!
Posiblemente el único lavavajillas en tiras

**¡Sin ensuciar!
¡Sin residuos!
¡Sin plásticos!**

Ultra concentrado | Detergente sin líquido | Biodegradable Euro 301 b
Ideal para lavado a mano & máquina | Ideal para ropa blanca y de color | Sin fósforo
Detergente 0 residuos | Sin fluorescentes | Packaging reciclable sin plásticos

De venta en tiendas de dietética, herbolarios y tiendas eco y bio especializadas

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

ALIMENTACIÓ

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU

UNA FAMÍLIA INDEPENDENT
Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

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: info@dispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSÉE.COM

BIO AB 2022



És important consultar un professional en cas de suplementació per evitar arribar als màxims establerts per l'EFSA

necessita l'organisme per mantenir les funcions normals i prevenir dèficits a la majoria de la població, tenint en compte factors com l'edat, el sexe o etapes específiques com l'embaràs o la lactància. A Europa, aquestes ingestes de referència són definides per l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA).

4. En quines situacions podem tenir un requeriment més alt de vitamines?

No tots necessitem el mateix nivell d'aquests micronutrients, ni en totes les nostres etapes vitals el requeriment és el mateix. En determinades situacions, les necessitats de vitamines poden augmentar per sobre del que és habitual. Per exemple, durant l'embaràs i la lactància, en etapes de creixement com la infància i l'adolescència o persones amb alta demanda física, com els esportistes. També es poden elevar en casos d'estrès crònic, malalties, infeccions, processos inflamatoris, així com quan hi ha problemes d'absorció intestinal o dietes restrictives mal planificades.



123RF Limited©deagreez

Fins i tot, certs hàbits tòxics com el consum habitual d'alcohol o el tabac poden incrementar les nostres necessitats, per exemple, de vitamines B i vitamina C, respectivament.

5. Poden ser tòxiques en cas d'ingesta elevada?

El consum d'algunes d'elles en quantitats elevades pot provocar efectes adversos. Aquest risc existeix sobretot quan es prenen suplementes, ja que amb els aliments és difícil arribar a dosis excessives. El risc és més gran en les vitamines liposolubles A, D i E, ja que s'emmagatzemen a l'organisme i es poden acumular fins a nivells tòxics. Tot i que les vitamines hidrosolubles s'eliminen més fàcilment per l'orina, algunes com la vitamina B3 o niacina, la B6 o piridoxina

i la B9 o àcid fòlic (folats), també poden produir efectes no desitjats si es consumeixen en dosis molt elevades durant un temps. Per això, és important consultar un professional en cas de suplementació per evitar arribar als màxims establerts per l'EFSA.

6. Hem de prendre suplementes de vitamines?

En general, no cal prendre suplementes de vitamines si se segueix una alimentació variada i equilibrada que cobreixi els requeriments nutricionals. No obstant això, poden ser aconsellables en situacions concretes en què hi ha més risc d'ingesta baixa o dèficit o un augment de necessitats, com durant l'embaràs amb àcid fòlic i vitamina D, en fumadors amb vitamina C, en persones amb dietes

La suplementació ha de ser coherent amb la nostra alimentació i context

vegetarianes amb vitamina B12, en persones grans o dietes baixes en calories o èpoques d'estrès potser amb un multivitaminic, etc. També és interessant suplementar quan hi ha una baixa exposició solar durant l'hivern amb vitamina D o quan hi ha més demanda fisiològica com en el cas de l'esport amb vitamines B. La suplementació ha de ser coherent amb la nostra alimentació i context.

7. Aliments amb més vitamines

Els aliments més rics en vitamines són els aliments frescos i poc processats, especialment les fruites i verdures, que aporten grans quantitats de vitamina C, àcid fòlic i carotenoides (precursors de la vitamina A), entre d'altres. Les hortalisses de fulla verda com els espinacs o les bledes o la col kale destaquen pel seu contingut en folats i vitamina K, mentre que les fruites cítriques, el kiwi o les maduixes són excel·lents fonts de vitamina C. La fruita seca, llavors i olis vegetals són importants fonts de vitamines del grup B, excepte de B12 i també de vitamina E. Una alimentació natural, si pot ser ecològica, variada, basada en aliments reals i de temporada, és la millor estratègia per assegurar una bona aportació de totes les vitamines. ■

ALIMENTACIÓ

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

PREPARA LA TEVA RUTINA PER A AQUEST ESTIU

Aprofita els mesos d'estiu per incorporar nous hàbits a la teva rutina diària.



CURA PERSONAL

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

Criteris per triar productes de cura personal

Actualment no hi ha un segell europeu públic i estandaritzat que certifiqui de manera global la seguretat i la sostenibilitat dels productes no alimentaris, com els d'higiene i cosmètica. Tot i això, creix l'interès per conèixer millor la seva composició i l'impacte que poden tenir tant a la pell com a l'entorn.

Per això, a l'hora d'escollir productes de cura personal, és recomanable fixar-se en la formulació i prioritzar composicions senzilles, amb fórmules 100% biodegradables i lliures d'ingredients no desitjats.

Alguns ingredients que convé limitar o evitar són:

- **Sulfats agressius:** poden resultar irritants, especialment en pells sensibles, ja que alteren la barrera lipídica natural i afavorir la sequedat, la tibantor o les vermellors. A més, la seva baixa biodegradabilitat contribueix a la contaminació de rius, llacs i terres.
 - **Ftalats:** s'utilitzen com a fixadors de fragàncies i s'associen a possibles efectes com a disruptors endocrins, en alterar l'equilibri hormonal, a més de la seva persistència al medi ambient.
 - **Silicones:** aporten una sensació immediata de suavitat, però creen una pel·lícula que dificulta la transpiració natural de la pell i els cabells i es poden acumular a l'entorn a causa de la seva escassa degradació.
- Si voleu anar un pas més enllà, és recomanable optar per productes



Fotografia cedida per Veritas

cruelty-free, vegans i presentats en envasos 100% reciclables.

Cura capil·lar

Els productes capil·lars han de netejar de manera eficaç sense agredir el cuir cabellut ni alterar l'equilibri natural dels cabells. Per això, és important triar xampús adaptats a cada tipus de necessitat:

- **Cabells secs:** fórmules amb extractes com la taronja o la soja ajuden a aportar **suavitat i confort**.
- **Cabells normals:** ingredients com l'arbre de te o l'espígol contribueixen a una neteja equilibrada.
- **Cuir cabellut sensible:** els xampús sense perfum resulten especialment adequats, ja que netegen

suaument i ajuden a reduir la picor o les irritacions.

Una elecció ajustada al tipus de cabells afavoreix un ús diari respectuós i confortable.

Cura de la pell

De la mateixa manera, el gel de dutxa ha de netejar sense ressecar, respectant les necessitats específiques de cada tipus de pell:

- **Pells seques:** les fórmules nutritives amb civada ajuden a mantenir la hidratació i la sensació de confort.
- **Pells deshidratades:** ingredients com l'alvocat o l'àloe vera aporten suavitat i frescor.
- **Pells sensibles o atòpiques:** les

formulacions sense perfum són l'opció més adequada per minimitzar el risc d'irritació.

Adaptar el producte al tipus de pell és clau per preservar-ne l'equilibri dia rere dia.

Opcions més responsables

Els sabons sòlids de pastilla són una alternativa interessant, ja que permeten reduir l'ús d'envasos plàstics i el consum d'aigua durant la fabricació. Elaborats a partir d'olis vegetals com el d'oliva o el de coco i mantega de karité, netegen eficaçment alhora que cuiden i nodreixen la pell de les mans, el rostre i el cos.

Cura personal Veritas

La línia de cura personal de Veritas està desenvolupada amb ingredients seleccionats amb cura, pensats per al benestar diari i l'ús habitual de tota la família. Formulada juntament amb laboratoris especialitzats i de proximitat, combina eficàcia, innovació i respecte per la pell, oferint solucions adaptades a les necessitats reals de la cura personal. ■



CERTIFICACIÓ

BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL
LA CERTIFICACIÓ QUE GARANTEIX LA MÀXIMA QUALITAT DE LA TEVA COSMÈTICA

90% d'ingredients ecològics per a la categoria I, i entre el 15% i el 89% per a la categoria II

Menys d'un 15% d'ingredients ecològics (producte de cosmètica natural)

El segell Vegan Nat es pot utilitzar en totes les categories

Empreses amb el 75% dels seus productes a la categoria I i que no produeixen cosmètica convencional

Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal

La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org - Amb la garantia de l'Associació Vida Sana i Biocertificación S.L.



Roberto San Antonio-Abad
President i Responsable de Formació de COFENAT



Al·lèrgic a l'ibuprofè? Alternatives naturals per no “inflar-te” com un peix globus

Si mai has sentit que el teu cos entra en estat de pànic després de prendre una simple aspirina, benvingut al club. És un grup selecte, però força frustrant: el dels al·lèrgics als AINE (antiinflamatoris no esteroïdals). Per a molts, anar al metge amb un mal d'esquena criminal acaba a la mateixa resposta de sempre: “Vaja, doncs només pots prendre paracetamol”. I és clar, mentre el paracetamol intenta calmar-te l'ànim, tu estàs al llit tirat sense poder-te moure.



123RF Limited@kuprevich

Si el teu dolor ve de la tensió muscular, el Magnesi Bisglicinat és el teu aliat

Però, per què passa això? No és que el teu cos sigui “rebel”, és que té una fallada logística en la seva bioquímica. Normalment, la inflamació és una defensa controlada per un enzim anomenat COX, que el que fa és fabricar missatgers del dolor anomenats prostaglandines. Quan un AINE bloqueja aquesta via, el trànsit no s'atura; simplement es desvia per una via pitjor anomenada 5-LOX. Aquesta via fabrica **leucotriens**, que són els veritables culpables de que se't tanquin els pulmons o se't inflen les papelles.

La bona notícia és que hi ha opcions que calmen la tempesta sense causar aquest desviament metabòlic.

Plantes medicinals

- **Boswellia Serrata**: és la planta reina per als al·lèrgics. A diferència dels fàrmacs, la Boswellia bloqueja directament la via dels leucotriens (5-LOX). És com posar un semàfor a aquesta carretera secundària que et causa problemes, sent ideal per a dolors articulars i asma.
- **Cúrcuma**: però no busquis la de l'arròs al supermercat. Necessites extractes amb alta concentració de **curcuminoides**. Perquè sigui efectiva, sempre ha d'anar acompanyada d'un pessic de **pebre**

negre, que permet que el teu cos l'absorbeixi correctament.

Suplements

- **PEA (palmitoiletanolamida)**: és un greix que produeix el teu propi organisme. Ajuda a estabilitzar els mastòcits, que són les cèl·lules que alliberen la histamina a les reaccions al·lèrgiques. És una meravella per a dolors crònics com la ciàtica o el túnel carpià.
- **Magnesi (bisglicinat)**: si el teu dolor ve de la tensió muscular, aquest és el teu aliat. La forma de bisglicinat és la que s'absorbeix millor.

Recorda que no tot el que és natural és innocu, per això has d'anar

amb compte amb certes plantes. Si ets al·lèrgic a l'ibuprofè o l'aspirina, has de fugir de les plantes que contenen **salicilats naturals** com les següents.

1. **Salze Blanc (*Salix alba*)**: bàsicament és el pare biològic de l'aspirina. Ni se t'acudeixi provar-ho.
2. **Reina dels prats**: és preciosa, però està carregada de salicilats químics naturals.
3. **Oli de Wintergreen (*Gaultheria*)**: molt comú en cremes per a esportistes. Encara que sigui per la pell, et pot provocar una reacció sistèmica greu, així que llegeix sempre les etiquetes.

Canvia el combustible del teu cos

Finalment, l'alimentació és la millor medicina a llarg termini. Augmentar el consum d'**omega-3** ajuda a fer que els leucotriens que fabriqui el teu cos siguin molt més “fluixets” i menys agressius. A més, si ets extremadament sensible, evita conservants com els **sulfits**, comuns al vi barat i el menjar processat, ja que solen anar de la mà amb la intolerància a l'aspirina.

Entendre el teu cos és el primer pas per deixar de patir. La natura té les respostes, però només si saps fer-li les preguntes correctes. Menys paracetamol per inèrcia i més **Boswellia** i **cúrcuma** per recuperar el teu benestar de manera segura. ■

TERÀPIES NATURALS

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



Reflexologia:
Peus que parlen,
mans que escolten.



SALUT I ALIMENTACIÓ

Dra. Marta Castells
Farmacèutica

Microbiota i menopausa: una íntima relació

A Espanya, prop de 5 milions de dones entre 45 i 55 anys travessen la menopausa. La menopausa és una transició natural que comporta canvis profunds, no només hormonaals, sinó també a l'ecosistema de microorganismes que habiten a l'intestí i la vagina. Comprendre aquesta relació permet desenvolupar estratègies preventives amb un impacte real al benestar diari.

A l'intestí adult habiten uns cent bilions de microorganismes vius. Aquest ecosistema, conegut com a **microbiota**, està format per bacteris, fongs i virus que conviuen principalment al còlon i que poden arribar a pesar al voltant d'un quilo. Encara que s'han identificat prop de mil espècies bacterianes, a cada persona solen coexistir entre dues-centes i tres-centes, configurant una comunitat única. La seva influència és àmplia: participen al metabolisme, modulen el sistema immunitari i també es relacionen amb l'estat d'ànim i el pes corporal. Sovint s'utilitza el terme **microbioma** com a sinònim, encara que, en sentit

estricte, inclou no només els microorganismes, sinó també els gens i els productes que generen. En aquest article utilitzem el terme microbiota per referir-nos a aquest conjunt.

Com influeix la menopausa a la microbiota?

La disminució d'estrògens i progesterona que succeeix en aquesta etapa s'associa a canvis en l'ecosistema microbià en dos fronts.

A l'intestí. Diversos estudis han observat menys diversitat bacteriana i canvis en la composició de la microbiota, cosa que es relaciona amb alteracions en el metabolisme, el sistema immunitari i, en alguns casos, l'estat d'ànim.

A la vagina. Els estrògens afavoreixen la presència de glucògen a la mucosa, que és el principal substrat dels lactobacils. En reduir-se els estrògens, aquests poden disminuir i l'entorn vaginal tornar-se més vulnerable.

A més, hi ha un mecanisme d'interacció rellevant: certs bacteris intestinals participen en el metabolisme



123RF Limited©gpointstudio

dels estrògens, permetent que una part tornin a activar-se i circular a l'organisme. Quan la diversitat bacteriana disminueix, aquest procés pot ser menys eficient, cosa que s'associa amb nivells més baixos d'estrògens actius i amb canvis metabòlics i inflamatoris propis d'aquesta etapa. Tot i que no és una relació causal directa, aquesta interacció suggereix que la

microbiota pot influir en la intensitat d'alguns símptomes i en la salut global durant la menopausa.

Símptomes que es poden veure influïts per la microbiota

Moltes dones refereixen canvis en la seva **salut digestiva** durant la menopausa, com sensació de inflor abdo-

GUIA PROFESSIONAL



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

La Guia Professional del Comerç Ecològic!

Cada **setmana** les últimes **novetats** en alimentació ecològica, cosmètica i complementos alimentaris



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

Descripció, ingredients, contacte de proveïdor i distribuïdors, codi EAN i codi intern

Novetats | Imprescindibles | Tendències

DISTRIBUÏT PER:



ALIMENTACIÓ I SALUT



minal, gasos, restrenyiment o reflux. També és més freqüent l'aparició d'infeccions vaginals, com la candidiasi o les cistitis de repetició, relacionades en part amb els canvis a la microbiota vaginal i amb la major sequedat.

En l'àmbit emocional i del son, la microbiota també pot tenir un paper, ja que alguns bacteris participen en la producció de serotonina i en la regulació del cortisol i la melatonina. Són relacions complexes que continuen en estudi, però amb una base biològica ben establerta.

D'altra banda, alguns canvis metabòlics característics d'aquesta etapa, com la tendència a **augmentar de pes**, especialment a la zona abdominal, o més sensibilitat a la glucosa, també s'han relacionat amb l'estat de la microbiota. Així mateix, s'està investigant el possible paper en l'absorció del calci i la salut òssia.

Estratègies per cuidar la microbiota a la menopausa

La bona notícia és que la microbiota respon als canvis de costums. No es tracta de mesures dràstiques, sinó d'ajustaments sostenibles que es poden començar a notar en poques setmanes.



123RF Limited©dragonstock. Important consumir fermentats com el iogurt natural

Alimentació

La base és una alimentació predominantment vegetal, rica en fibra i acompanyada d'activitat física regular. Convé incloure: **fermentats**, com el iogurt natural, el quefir, la xucrut, el kimxi, la kombutxa o el tempeh, que aporten bacteris vius; **fibra prebiòtica**, present en cereals integrals, llegums, civada i pa de sègol amb massa mare; **midó resistent**, present a la patata, la pasta o l'arròs cuinats i consumits freds o temperats; **fitoestrògens** de soja, lli i llegums, amb possible efecte modula-

dor; **polifenols**, antioxidants presents al te verd, el cafè i la xocolata negra.

També és recomanable reduir el consum d'ultraprocessats, sucres afegits i additius, ja que poden alterar l'equilibri de la microbiota.

Pel que fa als probiòtics, alguns ceps del gènere *Lactobacillus* (com *acidophilus*, *rhamnosus*, *plantarum* o *reuteri*) són els que tenen més suport en el context de la salut intestinal i vaginal femenina.

Pel que fa a l'estil de vida, l'exercici regular i el contacte amb entorns naturals afavoreixen la diversitat bacteriana, mentre que l'estrès crònic,

Convé incloure fermentats, fibra prebiòtica, midó resistent, fitoestrògens i polifenols

l'ús innecessari d'antibiòtics i l'exposició a determinats contaminants poden alterar-la. Optar per aliments ecològics, quan sigui possible, pot ajudar a reduir aquesta exposició.

Conclusió

La menopausa és, entre altres coses, una invitació a parar esment a l'ecosistema intestinal i vaginal. Hormones i microbiota s'influeixen mútuament, i aquest equilibri es pot cuidar amb eines a l'abast de la majoria: **alimentació, activitat física i hàbits quotidians**. Atendre la microbiota en aquesta etapa pot contribuir a millorar el benestar general i modular alguns símptomes, dins d'un enfocament complementari als tractaments habituals. ■

COSMÈTICA

Nova Línia facial Bakuchiol

Combina el poder reafirmant i antioxidant del **Bakuchiol** amb **Àcid Hialurònic** per oferir hidratació profunda i duradora, i **Vitamina C** proporcionant lluminositat a la pell.



Descobreix més aquí



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Focus Complex, de Revive Active



Un suplement dissenyat per donar suport a la concentració i el rendiment mental. Combina vitamines, minerals i compostos bioactius que contribueixen a la funció cognitiva normal.

Ajuda a mantenir la claredat mental en moments de gran exigència. Ideal per al dia a dia, estudi o treball intens.

Marca: Revive Active

Distribució: Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

Magnesi Complex, de Raab Vitalfood



Combina set formes diferents de magnesi, incloent citrat, bisglicinat i malat, per oferir una absorció òptima i un alliberament progressiu a l'organisme.

Aquesta formulació multi component permet cobrir de manera eficaç les diferents necessitats del cos, afavorint el metabolisme energètic, la funció muscular i l'equilibri del sistema nerviós. Fabricat a Alemanya sota estrictes estàndards de qualitat.

Marca: Raab Vitalfood

www.raabvitalfood.de

Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

FemLibre® forte, de Physalis



Un potent complex a base de plantes que ofereix suport quan els símptomes de la menopausa s'intensifiquen, ajudant així que les dones puguin tornar a viure la vida amb comoditat i plenitud. El llúpol, el xatavari i el safrà ajuden a alleujar sufocacions, sudoració, inquietud i irritabilitat, afavorint l'equilibri emocional i la relaxació durant la menopausa. Careflow® i Scutell'up® completen la fórmula, aportant una sinergia eficaç per afrontar aquesta etapa amb més benestar.

Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es

Empresa: KeyPharm, N.V.

Compreses Ultra Regular amb ales, de Natracare



Simplex, senzilles, sense plàstic. Un paquet de compreses convencional conté l'equivalent a 5 bosses de plàstic en el disseny.

Aquestes, en general, estan fetes amb materials sintètics, tints i fins i tot perfums, res que la teva vagina necessiti, i menys durant la teva menstruació. Biodegradables, fabricades amb materials transpirables i amb un disseny suau per a la pell. Amb absorció efectiva per a tots els fluxos, amb ales o sense.

Marca: Natracare | www.natracare.com/es

Empresa: Bodywise (UK) Ltd

Aigua d'espígol, de Pielsana



Tònic capil·lar biològic que revitalitza el cuir cabellut i ajuda a restablir el seu equilibri natural.

Afaveix un entorn saludable per al creixement dels cabells, hidrata en profunditat i nodreix el microbioma de l'arrel capil·lar.

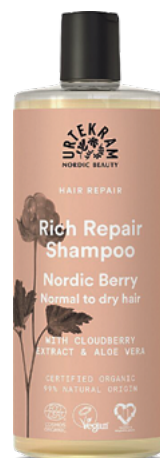
Els cabells es mostren més fort, vital i ple de vida des de l'arrel.

Certificat: BioVidaSana

Marca: Pielsana | www.pielsana.es

Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

Xampú Nordic Berry 500 ml, d'Urtekram



Xampú ecològic amb baies nòrdiques riques en antioxidants que neteja, nodreix i hidrata els cabells sense ressecar.

Aporta brillantor, suavitat i vitalitat, deixant una agradable aroma afruitada.

Ideal per a ús freqüent i tot tipus de cabells.

Certificats: Ecocert Cosmos Organic Vegà (Vegan Society)

Marca: Urtekram

Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A.
www.biocop.es



Carolina Nebot
Medical Scientific Liaison de Terpenic



Recupera el teu benestar íntim: el poder de l'omega-7 contra la sequedat vaginal

La sequedat vaginal és una realitat clínica que afecta més del 50% de les dones en l'etapa de la maduresa i un percentatge cada vegada més elevat de dones joves. Factors com l'estrès crònic, l'ús d'anticonceptius orals, el tabaquisme o certs tractaments mèdics (com la quimioteràpia o els antihistamínics) alteren el delicat equilibri de la nostra zona més sensible.

No és simplement una molèstia passatgera; la manca d'hydratació a la mucosa vaginal es tradueix en ardor, irritació constant i dispareúnia (dolor durant les relacions sexuals). Aquesta pèrdua de confort no només altera el benestar físic i funcional, sinó que té un impacte directe i profund a l'autoestima, la vida de parella i la vitalitat emocional de la dona.

L'omega-7: un especialista en mucoses

A diferència d'altres àcids grassos més genèrics com l'omega-3 o el 6, l'omega-7 té una afinitat biològica superior pels teixits epitelials. La seva acció a l'organisme no és merament pal·liativa, és reestructuradora, i desenvolupa la seva tasca a través de quatre pilars fonamentals que tornen la vida als teixits:

1. Regeneració de l'estructura cel·lular.
2. Prevenció de la pèrdua d'aigua transepidermàtica.



123RF Limited©spukkato

3. Acció antiinflamatòria i calmant.
4. Protecció antioxidant.

Per què la via oral? Un enfocament sistèmic

En l'abordatge convencional de la salut íntima és habitual recórrer a solucions tòpiques. Si bé aquestes proporcionen una millora immediata, el seu efecte és efímer ja que actuen només a l'epidermis més externa. La suplementació oral amb càpsules omega-7 proposa una solució real a llarg termini basada en la nutrició sistèmica.

- Nutrició de dins cap a fora: la ingesta d'omega-7 permet que els nutrients es distribueixin a través

del torrent sanguini, aconseguint la microcirculació de la dermis.

- **Benefici integral i multiorgànic:** la suplementació oral no és selectiva; procura hidratació a totes les mucoses del cos.
- **Respecte a l'ecosistema vaginal:** en actuar des de l'interior, no s'interfereix amb el pH vaginal ni s'altera la delicada microbiota local (els lactobacils), evitant el risc d'infeccions recurrents que de vegades provoquen els conservants dels productes tòpics.

La qualitat marca la diferència

A l'hora d'escollir un suplement, és fonamental tenir en compte certs criteris tècnics per garantir que el resultat

La seva acció a l'organisme no és merament pal·liativa, és reestructuradora

sigui eficaç i segur. En primer lloc, cal optar per fonts d'origen vegetal. L'arç groc no només és una opció vegana i sostenible, sinó que està lliure dels metalls pesants i microplàstics que sovint contaminen els olis de peix.

A més, hem de prioritzar l'oli extret específicament de la **baia (polpa)** del fruit i no només de la llavor. Encara que la llavor és valuosa, és a la baia on trobem la concentració més gran d'omega-7, el veritable responsable de l'alleujament de la sequedat vaginal.

Per acabar, l'estandardització és la clau de l'èxit terapèutic. Per obtenir resultats reals, l'extracte ha d'estar estandarditzat, idealment al **30% d'omega-7**. Aquesta xifra garanteix que cada càpsula conté la potència necessària perquè el nostre organisme respongui al tractament. Així mateix, l'extracció mitjançant **CO2 supercrític** assegura un oli pur, sense residus químics i amb tota la força vital intacta.

Nodreix les teves mucoses des de l'interior i permet que la saviesa de la natura torni l'equilibri, la suavitat i la plenitud al teu cos. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Softgels Omega 7+

Amb oli d'arç groc d'alta qualitat.

Cuida i reforça la pell juntament amb les mucoses, aportant salut, equilibri i vitalitat.



ESTANDARDITZAT
≥30%



terpenic.com



COSMÈTICA

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

Cosmètica ecològica i salut hormonal: el que et poses a la pell importa

Cada vegada hi ha més consciència sobre el que mengem, però sovint oblidem un altre factor clau: el que ens posem a la pell. La cosmètica, si no es vigila, pot formar una part important de la nostra exposició diària a substàncies químiques.

La pell és l'òrgan més gran del cos i té funcions essencials: protegeix, regula la temperatura i participa en el sistema immunitari. Però també té capacitat d'absorció i eliminació de tòxics. Això és rellevant perquè el sistema endocrí, encarregat de regular hormones com els estrògens, la tiroïdes o el cortisol, és molt sensible a petites quantitats de substàncies externes.

Què són els disruptors endocrins?

Són substàncies capaces d'imitar, bloquejar o alterar el funcionament de les hormones. Fins i tot, en dosis molt baixes poden tenir efectes.



123RF Limited©2day

L'exposició a aquestes substàncies en petites dosis diàries de manera constant i acumulativa (el que es coneix amb el nom d'efecte còctel) present en cosmètica, alimentació, plàstics, tot i estar regulades, el seu efecte acumulatiu i persistent està en el punt de mira d'alteracions hormo-

nals i tiroidees, problemes de fertilitat, obesitat i resistència a la insulina, i major risc de càncer hormonodependent.

Alguns dels més rellevants són els parabens (*methylparaben*, *propylparaben*...), conservants amb possible activitat estrogènica; els ftalats, pre-

sents en perfums, triclosàn, substància amb efecte antibacterià; filtres solars químics (*oxybenzone*, *octinoxate*, *octovrylene*).

També cal posar el focus en ingredients derivats del petroli o processos químics associats. Noms com ara *paraffinum liquidum* i *petrolatum* (derivats del petroli, amb efecte oclusiu); dimeticona i silicones; PEG, PPG i altres ingredients acabats en *-eth* (compostos etoxilats); *sodium laureth sulfate* (SLES); acrylates i microplàstics. No tots són disruptors directes, però poden contribuir a la càrrega química global.

Triar cosmètica ecològica

La cosmètica ecològica certificada prohibeix molts d'aquests ingredients. Aposta per fórmules més simples, amb actius d'origen vegetal, és una garantia de reduir l'exposició a aquests ingredients.

COSMÈTICA

endro

SÉRUM BONNE MINE
ÉCLAT
Vitamine C*, Astaxanthine
HEALTHY GLOW SERUM
vitamin C*, astaxanthin
MADE IN FRANCE

CRÈME BONNE MINE
ILLUMINATEUR DE TEINT
TOUS TYPES DE PEAUX
Vitamine C*, Carotte, Astaxanthine, Flocres
HEALTHY GLOW CREAM
vitamin C*, vitamin C, beta carotene, astaxanthin, plant-derived pigments
MADE IN FRANCE

100% D'ORIGINE NATURELLE

ORGANIC COSMETIC CHARTER COSMETIC

La teva pell, més radiant a partir d'avui

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

VIRIDIAN
Olis Orgànics

PUR. ORGÀNIC. EFICAC.

100% orgànic No refinat Bondat natural

ORGANIC Omega 3:6:9 Oil VIRIDIAN 300ML

ORGANIC Flaxseed Oil VIRIDIAN 300ML

ORGANIC Black Seed Oil VIRIDIAN 300ML

COSMÈTICA



No només té un impacte en la salut, sinó també en el medi ambient. Per exemple, els filtres químics dels protectors solars com oxybenzone o otinoxate, contaminen el medi marí.

Alternatives saludables

Una cosmètica ecològica ben formulada, aporta nutrició i regeneració real. Alguns actius a prioritzar: olis vegetals com jojoba, ametlles, que no dreixen i reforcen la barrera cutània; antioxidants naturals com polifenols, astaxantina, vitamina C, vitamina E, que ajuden a combatre l'estrès oxidatiu; les ceramides o l'àcid hialurònic, que hidraten i milloren l'elasticitat; filtres solars minerals com l'òxid de zinc o el diòxid de titani no nano, una alternativa més segura per protegir la pell del sol.

Les apps per analitzar cosmètics són fiables?

Les apps poden ser útils com a primer filtre, però tenen limitacions importants: simplifiquen massa, ja que classifiquen ingredients com "bons" o "dolents" sense context, a més, no tenen en compte la concen-

tració ni la fórmula global, i algunes utilitzen bases de dades incompletes o no actualitzades. Per això, el més recomanable és utilitzar-les com a guia orientativa, i al mateix temps aprendre a llegir un INCI per tenir autonomia i criteri.

Després d'un càncer de mama

Com hem dit abans, diversos ingredients utilitzats habitualment en productes cosmètics poden actuar com a **disruptors endocrins**, és a dir, substàncies capaces d'interferir amb el sistema hormonal. En el context d'un càncer hormono-dependència, aquest factor adquireix especial rellevància. A més, després dels tractaments, la pell acostuma a tenir més problemes de sequedat, irritació i està més fina i reactiva, per tant, més vulnerable a irritacions i la cosmètica d'abans ja no és suficient.

La moda del *skincare* en adolescents

Les xarxes socials han impulsat una nova tendència: rutines virals de *skincare* cada cop més complexes en noies adolescents. Sèrums, àcids,



123RF Limited©elenavolf. Aplicant oli de jojoba

retinol, múltiples capes de producte... Més enllà d'estressar, alterar la barrera cutània i augmentar els problemes d'irritació i dermatitis, hi ha un factor no visible però preocupant: l'exposició precoç i acumulativa a substàncies amb potencial disruptor endocrí.

Una estratègia 360

La salut cutània és el reflex del que passa a l'interior. A més d'una bona cosmètica, la clau està en reduir la càrrega global de tòxics.

Alimentació basada en vegetals, hidratació, antioxidants, omega-3, nivells òptims de vitamina D, un bon descans, exercici físic regular, bona salut intestinal, gestió de l'estrès i cuidar el que ens posem a la pell.

Perquè la prevenció no és una acció puntual, sinó un conjunt d'hàbits sostinguts en el temps. I escollir una cosmètica més saludable és també una manera de cuidar-se i reduir l'exposició de substàncies innecessàries que afecten la salut de la pell i del cos. ■

COSMÈTICA

NUEVO

Súper Sérum Skin Food

HIDRATACIÓN INMEDIATA

IMPULSA TU PIEL AL SIGUIENTE NIVEL
Con Skinfood Phyto Infusion + Ceramidas + Ácido Hialurónico.

TRIPLE EFECTO SUPERGLOW
Sensación de piel firme, hidratación inmediata, luminosidad visible.

Haz tu pedido llamando al 913 580 358 o escríbenos a comercial@weleda.es

WELEDA
NATURAL SCIENCE

Skinfood Phyto Infusion

WELEDA
NATURAL SCIENCE

Skin Food
Super Sérum

100% ingredientes naturales

INGREDIENTES
100%
ORIGEN NATURAL



L'ENTREVISTA

Enric Urrutia
Director

Daniel i Rubén Valls, socis de Cal Valls

“Considerem fonamental que el consumidor estigui ben informat, sigui exigent amb la informació que rep i no es deixi portar únicament per les aparences”

No totes les salses de tomàquet del mercat són iguals, ni totes les lleties, ni tots els suc de fruita... però la majoria sí.

Cada cop és més difícil trobar marques d'aliments amb personalitat pròpia. Moltes opten per cenyir-se a cànons creatius segurs: manuals d'identitat restrictius, llistes tancades d'ingredients permesos, processos estandarditzats i rangs estrictes de color i textura. El resultat sovint és un consumidor avorrit.

Amb tot això, els productes de **Cal Valls** ecològics per naturalesa ens segueixen sorprenent per aquesta alta qualitat de la primera matèria i per la continuïtat de sabors refinats i no invasius al paladar.

Els vostres suc són realment 100% fruita, sense aigua, sense sucres afegits i sense res més?

Sí, tots els nostres suc són 100% fruita i res més.

Actualment comptem amb una àmplia gamma de suc. En la majoria dels casos partim de fruita fresca que espremem, pasteuritzem i enva-

sem directament a les nostres ampelles de vidre. En alguns productes, com els suc tropicals, l'esprenut es realitza en origen, ja que no és possible transportar la fruita fresca al punt òptim de maduració; posteriorment, nosaltres ens encarreguem de l'envasat.

A diferència de la majoria de marques, no treballem amb concentrats ni afegim aigua ni sucres. Realitzem tot el procés, des de la fruita fresca fins a l'envasat, en qüestió de minuts, per tal de preservar al màxim els nutrients i el sabor.

En crear una nova gamma, en què us baseu? i com repercuteix en el procés l'elecció de la maduració òptima de la fruita, el seu origen i la seva traçabilitat?

Abans d'elaborar un nou suc o un altre producte, necessitem conèixer en profunditat tots els aspectes de la cadena: des dels productors de la fruita, la varietat més adequada per a suc, la millor època de recol·lecció i el control del punt òptim de maduració, fins al transport, el sistema de premsat o esprenut més adequat i les condicions òptimes de pasteurització i envasament.

Garantir que els productes alimentaris compleixin els estàndards sanitaris i normatives, els desvirtua del seu origen?

Les normatives posen un gran èmfasi en la seguretat alimentària, és a dir, a garantir que els aliments siguin segurs per al consum, però presten molta menys atenció que siguin saludables i de qualitat.

Ambdós conceptes, però, no són incompatibles.

En el nostre cas, comptem des de fa més de 10 anys amb la certificació FSSC 22000, una norma molt exigent en matèria sanitària, legal i de seguretat alimentària.

D'altra banda, produir un aliment saludable i de qualitat depèn en gran mesura de la voluntat i el compromís del productor, com passa en el nostre cas.

Afortunadament, el consumidor és cada cop més conscient d'aquestes diferències i valora no sols la seguretat, sinó també la qualitat i l'origen dels productes.

Quin és el camí que es segueix a Cal Valls, natural, sostenible, de proximitat?

Des que el 1978 es va posar en marxa la primera finca ecològica i es van elaborar els primers productes, com ara el tomàquet pelat sencer i el suc de poma, la filosofia de l'empresa no ha canviat: oferir productes saludables, frescos i de temporada, juntament amb una gamma de conserves mínimament processades per preservar al màxim les propietats del

producte fresc. Entre elles s'inclouen suc, conserves vegetals, melmelades, olives, llegums cuits....

La certificació d'Agricultura Ecològica és una garantia important per al consumidor, ja que assegura el compliment d'uns estàndards concrets en tot el procés productiu.

En aquest context, considerem fonamental que el consumidor estigui ben informat, sigui exigent amb la informació que rep i no es deixi portar únicament per les aparences o tendències del mercat.

Què ens aconselles a la nostra alimentació quotidiana?

El nostre avi, Manuel Valls Sanfeliu, va ser naturista des de molt jove, ja als anys 30 del segle XX, i sempre va atorgar una importància fonamental a l'alimentació com a base per a una vida sana. Aquests ensenyaments segueixen molt presents tant a la nostra feina a Cal Valls com a la nostra vida diària.

Una bona alimentació ha de basar-se principalment en fruites i verdures fresques, llegums, cereals, etc. prioritant productes poc processats que conservin al màxim la seva vitalitat.

Escollir productes ecològics per evitar la ingesta de residus de productes químics de síntesi àmpliament utilitzats a l'agricultura convencional. ■

ALIMENTACIÓ

TOFU PER A TOTS
ELS GUSTOS

Les nostres especialitats de tofu ofereixen quelcom per a tothom i són ideals per a moltes receptes creatives.

Igual que tots els nostres productes, contenen matèries primes de la millor qualitat, soja ecològica europea i s'elaboren amb dedicació.

Ja sigui amb herbes mediterrànies, olives sucoses o espècies exòtiques: el tofu de Taifun conquesta.



taifun-tofu.com