BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 24

Juny 2015

Imprès en paper ecològic 100% reciclat

"La gent sempre està establint condicions per a la felicitat... M'encanta la vida sense condicions". Arthur Rubinstein

Societat

Les mentides consentides de la publicitat alimentària Pàg. 3

L'Ull Crític

La vaca que no riu Pàg. 10

L'Entrevista

Elisabeth Molnar, Directora General d'Humana Fundación Pueblo para Pueblo a Espanya Pàg. 16

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

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

3a edició VINUM NATURE BARCELONA

Saló Professional dels Vins Ecològics, Naturals i Biodinàmics, del 31 de maig a l'1 de juny, Museu Marítim de BCN

© Chamo San

FIRES

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 27.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Esther Baena, Alfred Blanch, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Pablo Chamorro, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, José López Pérez, Ana Llorens, Pedro Pablo G. May, Pedro Pozas, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz

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

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 52gr/m2 que compleix les següents especificacions:

MEDI AMBIENT
Fibra Renovable
Paper reciclable
Materials d'embalatge reciclables

CERTIFICATS
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

Bioterra 2015:
Tres mons per divulgar la cultura ecològica

En aquesta primavera de fires bio, us proposem que us acosteu ara al juny fins a Guipúscoa, la província amb major nombre d'operadors d'Euskadi i, en concret, a Irún, ciutat enclavada en la "Badia de Bidasoa-Txingudi", a la frontera amb França. Aquí, la fundació Ficoba, organitza des de fa 12 anys la fira de la cultura ecològica, **Bioterra**, que obre les portes a un mercat, alhora, local i transfronterer.

Del 5 al 7 de juny, al recinte firal de Guipúscoa, més de 150 expositors presenten diferents ofertes pel que fa a productes ecològics, bioconstrucció, energies renovables i consum responsable es refereix. Els pavellons 1, 2 i 3 es converteixen en tres mons per viure una experiència de sostenibilitat completa: **Bioterra** (el món dels aliments i productes amb certificat ecològic), **Naturall** (el de la salut i el benestar: cosmètica natural, productes de neteja, tèxtils, teràpies naturals, ecoturisme ...) i **Geobat** (el de la bioconstrucció, geobiologia, energies renovables i economia verda).

Segons les últimes dades, el sector ecològic a Euskadi ha tornat a créixer aquest any (el nombre d'operadors va créixer un 12% el 2014 i la superfície de cultiu ecològic un 9%) així que és un bon moment per visitar **Bioterra** que, com diu la seva directora, Mònica Alday, "és una fira de sensacions, en què, a part de la compra-venda de productes, hi ha molt de vivència i moltes activitats a més de les conferències i tallers. Volem arribar al màxim nombre de persones fins i tot a les no conscienciades o desconeixedores d'aquests temes". Com a novetat i amb aquest objectiu prioritari de divulgació de la sostenibilitat, l'entrada és gratuïta per a tot el públic. "Després de l'èxit d'afluència durant el desè aniversari i seguint la nostra filosofia de difondre què és el consum responsable i en què podem col·laborar cadascú, hem volgut facilitar a tothom la visita a la fira".

I pel que fa al que ens trobarem, el repertori és ampli: des de tallers per a tot el públic com per exemple, "entendre i estalviar en la factura elèctrica", fins a altres més professionals com "El maneig i la gestió de fruites i verdures al comerç "bio", passant per demostracions en viu de com construir una teulada verda amb mòduls de palla o la visita a un prototip que simula una casa eficient i confortable domòtica. Tasts de sidres i vins, degustacions de pintxos, cuina en viu com la del xef Jon Basterretxea de Basque Culinary Center sobre receptes de raw-food, tallers de cosmètica, demostracions de geobiologia ... "un programa complet i variat per poder experimentar en viu i en directe", ens diu Mónica Alday.

S'abordaran temes locals com "La nova estratègia basca de canvi climàtic" o "Euskadi i l'economia circular" i altres més genèrics com "El consum de proximitat", "L'alimentació saludable i sostenible" o "Salvem les abelles i l'agricultura", on Luis Ferreirim, de Greenpeace España, explicarà el perill dels plaguicides per a aquests insectes.

El catedràtic Miquel Porta parlarà de la contaminació humana per compostos químics ambientals i també altres convidats que, per algun motiu, són un referent dins de la cultura ecològica. Aquest any destaca la presència de Satish Kumar, pensador, educador i editor de la revista "Resurgence & Ecologist" i activista antinuclear, que va protagonitzar la "Marxa de la pau": 12.000 km a peu entre la tomba de Gandhi i la de Kennedy, convidant a un "te de la pau" als líders de les potències nuclears. El dissabte 6, oferirà una conferència sobre "La nova trinitat: terra, ànima i societat".

Altres novetats d'aquesta edició són la celebració del I Congrés basc de medicina integrativa, dirigit al públic més professional i, d'altra banda, per als visitants més petits hi haurà un Menjador infantil, (organitzat pel ENEEK i la diputació foral de Guipúscoa), on els nens de entre 7 i 12 anys podran inscriure's i degustar un dinar i berenar de bones i saludables receptes elaborades amb productes ecològics.

Per a més informació:

www.bioterra.ficoba.org

ALIMENTACIÓ

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

SOCIETAT

Les mentides consentides de la publicitat alimentària

© 4 Barres Produccions Audiovisuals

"Iogurts que ajuden a millorar les teves defenses" (si és que ets del 2% de la població que el seu organisme no és capaç de fabricar el bacteri "casei", i tenint en compte que un recipient només arriba a la meitat de la dosi necessària per a aquest fi); "pans de motlle eternament tendres, frescos, 100% naturals" i a més "baixos en calories!" (que curiosament aguanten fins a 15 dies tendres i que els endocrins treuen de qualsevol dieta d'aprimament pel seu alt contingut en greixos i sucres); llets enriquides amb calci, omega 3, oleic... fins i tot amb "eficalci" (perquè com ja sabem que el calci afegit no es fixa sense la vitamina D, calia afegir-la i anunciar-ho per seguir venent)... Ens bombardegen amb publicitat fent-nos creure que necessitem aliments enriquits, serà perquè els aliments ja no són el que eren? Per què és necessari afegir calci a una llet que ens venen com a imprescindible pel seu contingut en calci? Per què afegeixen ferro, fòsfor, zinc i vitamines a galetes, cereals i altres aliments infantils, si se suposa que els seus ingredients ja els contenen? No serà que els sucres, greixos i conservants que sí inclouen, no tenen res de saludables i s'han d'inventar alguna cosa per seguir les tendències?

La poderosa Indústria Alimentària segueix publicitant amb total impunitat autèntiques mentides amb el propòsit de cridar l'atenció del consumidor. Almenys a Espanya, on malgrat la Llei General de Publicitat (que en el seu article 4 prohibeix i defineix la publicitat enganyosa) no hi ha cap organisme que controli el seu compliment. Això és especialment greu si atenem als nens, que són més vulnerables pel que fa als missatges de compra que veuen en els anuncis.

Tot i que Espanya és el primer país d'Europa en taxa d'obesitat infantil, resulta que a les hores en què més nens i joves estan davant del televisor, és quan més publicitat d'aliments s'emet i a més, de productes gens recomanables per la seva dieta diària, com brioixeria, dolços, llaminadures... Després de revisar més de 17.500 anuncis, un estudi de l'OCU i l'Associació Madrilenya de Salut Pública, sobre la publicitat d'aliments en horari infantil, concloïa que el 64% d'aquesta publicitat pot titllar-se de poc saludable.

Països com la Gran Bretanya, França, Dinamarca o Itàlia han posat límits legals a la publicitat alimentària dirigida als nens, però Espanya ha optat per l'autoregulació. És a dir, mentre els britànics prohibeixen els anuncis de menjar- porqueria dirigits a menors de 16 anys, aquí a Espanya només comptem amb un codi ètic, el Codi PAOS d'Autoregulació de la Publicitat dels Aliments i una Associació "Autocontrol", per a l'autoregulació de la Comunicació Comercial, tots dos d'adhesió voluntària.

Casolà, natural, artesà, saníssim... Mentida podrida

Precisament per cridar l'atenció sobre la necessitat de comptar amb una normativa estricta sobre publicitat alimentària i que s'estableixin controls efectius que assegurin una publicitat d'aliments i begudes clara i real, a finals de l'any passat, l'associació VSF Justícia Alimentària Global, llançava la campanya "Mentida podrida". Segons el seu director, Javier Guzmán, "les marques s'han apoderat de reclams com fresc, saludable, fet a casa, artesà... per vendre els seus productes perquè saben que són tendències de consum però disfressen un producte altament processat, estafen al consumidor i buiden de contingut aquests conceptes arrabasant-los a les petites explotacions que realment sí que són artesanals."

L'informe "Mentida podrida. Breu repàs a l'Alimentació ensarronadora" recull la dada que només els anomenats aliments funcionals, aquells que basen la seva publicitat en reclams de salut amb propietats" miraculoses", (la majoria espots presentats per periodistes, divulgadors i personatges amb suposada credibilitat), mouen a Espanya un volum de negoci de 2900 milions d'euros a l'any i tenen una quota del 7% al mercat de gran consum.

Potser per detalls com aquest, a aquestes empreses no els interessa una legislació clara, els polítics cedeixen davant la pressió de les grans multinacionals i alguns científics cauen en les xarxes econòmiques de la indústria alimentària.

Més informació a: www.vsf.org.es, www.mentirapodrida.es, www.autocontrol.es.■

ALIMENTACIÓ

FIRES

Pablo Chamorro, *Director de Vinum Nature / Ecomundis, www.vinumnature.com, info@ecomundis.com*

Fira Vinum Nature Barcelona

El referent més important per conèixer els vins ecològics del país. Cita: 31 de maig – 1 de juny

La tercera edició de la Fira Vinum Nature obre les seves portes al Museu Marítim de Barcelona amb novetats de molt interès per als consumidors de productes ecològics i naturals. VN·Bcn'15 acull prop de 100 cellers en un espai idoni per conèixer i degustar centenars de vins de producció orgànica de les diferents regions vitícoles de dins i fora del nostre país.

L'esdeveniment compta a la seva agenda amb la presentació de la cinquena edició del Llibre-guia Vinum Nature, únic referent editorial que aproxima al lector aspectes clau sobre els vins ecològics, naturals o els biodinàmics. La Guia VN també inclou informació útil de contacte amb els cellers a més d'informació dels seus vins.

A part de la seva labor divulgativa, la Guia VN classifica i valora els vins mitjançant un panell de sommeliers, premia els 100 vins ecològics de major qualitat amb la distinció Golden Leaf (Fulla Daurada) i facilita l'elecció del consumidor identificant aquells amb millor relació qualitat preu. La publicació es pot adquirir a un preu reduït en el recinte firal i on-line a la web www.vinumnature.com/vn2015. *

Quant a la Fira VN·Bcn'15, la novetat més destacada és la seva obertura al públic en general el diumenge dia 31 de maig. Sota el nom Vinum Nature Festival, s'ofereix la degustació i venda directa de vi ecològic en un espai envoltat de sensacions i música Jazz. El visitant disposarà de la possibilitat de degustar tapes i un menú ecològic, podent participar en activitats com les sessions d'iniciació al tast ofertes per l'Associació Catalana de Sommeliers. La compra anticipada pel VN·Festival ja es pot fer a www.vnbcn.com/festival. En definitiva, un diumenge familiar on, pels més petits, també hi haurà most orgànic.

L'endemà, dia 1 de juny, serà el torn del showroom especialitzat, dirigit als professionals de la restauració, de la gastronomia i als distribuïdors i importadors acreditats. Les diferents ponències i presentacions es fan a l'Auditori del Museu Marítim i les presentacions a la Sala de Cates formant part d'aquest espai únic d'intercanvi, de coneixement i de presentació de noves propostes comercials. Les acreditacions professionals per a l'esdeveniment del dia 1 de juny poden realitzar-se mitjançant el link www.vnbcn.com/registry.

Ens diu Pablo Chamorro, promotor i director de Vinum Nature "si bé l'alimentació ecològica és indiscutible sinònim de qualitat de producte,

© Alba Metzger

als mercats del vi la percepció de la qualitat segueix centrant-se en la marca, a la regió vitícola o en la denominació administrativa d'origen per sobre de les seves característiques naturals".

Gràcies a vitivinicultors convençuts de la seva labor en producció biològica, Vinum Nature seguirà explicant per què val la pena consumir els seus vins i on trobarem els millors per gaudir d'un dels productes més autèntics que tenim al país i més d'acord amb l' alimentació responsable, sostenible i saludable que tots desitgem.

Pablo ens indica que el conegut segell europeu que distingeix els productes ecològics, és encara, al mercat del vi, una marca no sempre visible. Per això cal perseverar en la comunicació promocionant les seves virtuts.

"Caldria una regulació més específica per acollir la producció de vins ecològics certificats naturals. Es fa necessària una llista de substàncies i pràctiques enològiques més restrictives que la que existeix en la reglamentació actual que distingeixi els vins naturals que ara per ara no disposen de regulació o segell distintiu", explica Pablo i ens convida a conèixer la Guia VN 2015 i ens anima a posar en agenda aquesta fira.

A igual plaer en la degustació, quedem-nos doncs amb un vi ecològic, ben fet, que ens expliqui sense retocs ni maquillatges la realitat del seu terroir i la veritat de les seves arrels. ■

* Els lectors de Bio Eco Actual podran utilitzar el codi DOOP5DC8 per obtenir un descompte de 5€ sobre el preu en la compra on-line en www.vinumnature.com/vn2015.

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

LA CÀMARA OCULTA

Deprimits...

© Pogonici

La depressió és la gran pandèmia del nostre segle. El consum d'hipnosedants ha disparat totes les alarmes. El fet que en la nostra societat, a sobre, estupefaents de tota mena estiguin a l'abast de tothom... empitjora la situació. I la crisi, el viure aliens a tota referència espiritual... fa que plogui sobre mullat.

Els tractaments farmacològics per a la depressió són insuficients. I tenen efectes secundaris. Entre ells, la desinhibició, el que podria estar darrere de molts suïcidis. Si a vostè, després de 40 anys de casada, se li ha mort el marit, és lògic que estigui trista. Això no és estar deprimida. Rebutgeu els antidepressius. El dol cal passar-l'ho.

L'herba de Sant Joan dóna bons resultats en depressions lleus. Ara s'està parlant molt de la curcumina. Els seus efectes en pacients de depressió han donat bons resultats. El mercat espanyol ja disposa d'hipèric i cúrcuma en càpsules "eco". Consulteu amb els especialistes. Però la depressió no pot ser deixada només en mans d'un tractament "pastiller", sigui convencional o "bio". És el símptoma més clar que tota la nostra societat està en decadència. Les sortides a aquesta patologia han de ser multifactorials. ■

Esther Baena, *Dietista, esther@dietistasvegetarianos.com*

La vitamina B12 en dietes vegetarianes i veganes

A dia d'avui es poden trobar a la xarxa moltes pàgines que afirmen no haver de preocupar-nos per la vitamina B12, ja que hi ha una àmplia varietat d'aliments que la contenen de forma natural com les algues (nori, wakame, kombu, espirulina), els productes fermentats (miso, tempeh, tamari, amasake, pa àcid i umeboshi), la verdura ecològica sense netejar, l'amarant, la fruita seca, els bolets shitake o el llevat nutricional, per donar alguns exemples.

Doncs bé, alguns estudis indiquen que tots aquests aliments contenen quantitats ínfimes (o cap) de vitamina B12 o bé contenen anàlegs d'aquesta vitamina. Aquests anàlegs no contenen la vitamina B12 en la seva forma activa, per tant, no poden realitzar les seves funcions. De fet, poden fins i tot interferir en el metabolisme de l'autèntica B12.

I... Què passa si hi ha una deficiència de B12?

La manca de vitamina B12 fa que els glòbuls vermells augmentin de grandària, la qual cosa pot originar una anèmia megaloblàstica o perniciosa. Si la deficiència es manté, pot causar danys cerebrals irreversibles.

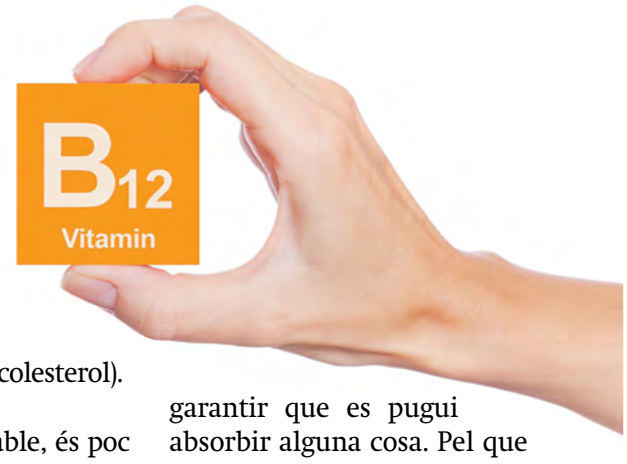
Alguns símptomes són: pèrdua d'energia, sensació de pessigolleig o adormiment, sensibilitat reduïda al dolor o a la pressió, visió borrosa, taques a la pell, dolor a la llengua, mala memòria, confusió, etc.

Fonts de vitamina B12

Podem assegurar que, a dia d'avui, no hi ha cap aliment d'origen vegetal que contingui quantitats significatives de B12 activa. Pel que ingerir aquests aliments no resulta una alternativa segura.

Una opció podria ser prendre aliments fortificats amb vitamina B12 diàriament. Però, per desgràcia, això no és molt recomanable ja que solen anar acompanyats de molts sucres refinats.

Per exemple, per assolir la quantitat diària recomanada (CDR) de vitamina B12 hauríem de prendre uns 8 iogurts al dia (73g de sucre aprox.), 4 gots de llet de soja (uns 34g de sucre), 5 racions de cereals fortificats (uns 55 g de sucre) o de 4 a 6 ous grans (de 744 a 1.116mg de colesterol).



A més de poc recomanable, és poc probable que les persones puguin i vulguin consumir 60g de cereals de desdejuni, 2 gots de llet vegetal, 2 iogurts de soja i 2 ous tots els dies de la seva vida.

Però... «Nosaltres mateixos produïm suficient B12 en els intestins»

És cert que hi ha bacteris en el còlon que produeixen vitamina B12, però l'absorció es realitza a l'intestí prim, quedant massa lluny per garantir que es pugui absorbir alguna cosa. Pel que aquesta opció tampoc resulta viable.

En definitiva, el més fiable tant per a les persones vegetarianes com veganes és prendre un suplement de manera regular que asseguri cobrir les necessitats diàries de la vitamina B12 seguint sempre les indicacions d'un professional de la salut.

Per consultar les fonts podeu visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

ALIMENTACIÓ

AIXÍ ES FA

Julián Marcilla, *Director Taller Madreselva – www.tallermadreselva.com*

De les herbes a l'elixir del suec

Els elixirs de plantes, com a remei per a malalties de l'ésser humà, són coneguts i utilitzats des de temps immemorials.

Els orígens exactes de l'Elixir del Suec no estan clars, segons alguns estudis es remuntarien a Babilònia o l'antic Egipte.

Sigui la que sigui la seva història, es tracta sens dubte, d'un gran instrument per mantenir la nostra salut.

Preparació:

En un morter triturarem les plantes següents: 10 gr. d'Aloe (àloe barbadensis), 10 gr. d'arrels de Ruibarbre (Rheum rhabarbarum), 10 gr. d'arrels d'Angélica (angelica archangelica), 10 gr. de fulles de Sen (cassia senna), 10 gr. d'arrels de Cedoaria (curcuma zedoaria), 10 gr. de Manà (fraxinus ornus), 5 gr. d'arrels de Carlina arrel (carlina acaulis), 5 gr. de Mirra (Commiphora molmol), 0.2 gr. de Safrà estigmes (Crocus sativus). Un cop mòltes afegir la teriaca veneciana composta de llavors d'anís verd, escorça de canyella, pell de llimona, llavors de fonoll, arrel de genciana, arrel de gingebre, escorça de quinquina, arrel de regalèssia, i arrel de valeriana i barrejar bé tot. **Només si és per ús extern afegirem 10 gr. de càmfora natural**.

Introduirem el preparat resultant en una ampolla o flascó gran de coll ample, el cobrim amb 1,5 litres d'aiguardent (38-40°) i deixem macerar durant 14 dies a sol o prop d'una font de calor. S'agita diàriament, també abans de colar-lo i abans de cada ús. Les Herbes Sueques es guarden en ampolletes ben tapades en un lloc fresc. Així es conserva aquest elixir molts anys. Segons la tradició com més vell es fa, més eficaç resulta.

Les herbes del suec tenen un camp de indicacions molt ampli. En primer lloc són un excel·lent remei per la "depuració" de la sang activant el metabolisme, estimulen el fetge, augmenten la seva activitat desintoxicant i afavoreixen també els processos d'eliminació dels ronyons i dels intestins.

Pot ser utilitzat en ús intern (diluït en una mica d'aigua 2-3 vegades al dia) o extern (gargarismes, compreses, etc).

Si tenim dificultat per localitzar totes les plantes per separat, a les herboristeries i dietètiques podem trobar el preparat d'herbes a punt per elaborar l'elixir.

Altres denominacions de les herbes del suec

Herbes de Maria TREBEN / Herbes amargues / Herbes sueques / Amarg Suec / Elixir amarg / Bitter Suec. ■

ALIMENTACIÓ

Maria Pilar Ibern "Gavina",
assessora nutricional i escriptora, lacuinadegavina.blogspot.com.es

Sojade
El Plaer Biològic i Vegetal

ESPAI PATROCINAT PER:
Sojade | El Plaer Biològic i Vegetal | www.sojade.es

RECEPTA

Copa remineralitzant de primavera

© Estel Boada

INGREDIENTS

- 3 remolatxes bullides
- 200 cl de iogurt de soja, cabra o ovella
- 125 ml de crema de llet de soja
- 100 gr. de maduixes netes i laminades
- 1 alvocat al punt
- Sal marina amb romaní
- Una mica de comí
- 2 cullerades d'oli oliva extra verge
- El suc de 1/2 llimona
- Pebre negre
- Una fulla de kale xip o una muntanyeta de germinats

PREPARACIÓ

En primer lloc, amb l'ajuda d'un batedor, triturarem la remolatxa amb les maduixes trossejades amb 150 cl. de iogurt, la sal, el comí, el pebre i unes gotes de suc de llimona, fins a aconseguir una fina crema.

Continuar triturant la polpa de l'alvocat amb la resta del iogurt, una mica de sal de romaní, unes voltes de molinet de pebre i suc de llimona. Per facilitar la creació de la copa, omplirem 3 biberons de cuina: un amb la crema de remolatxa, un altre amb la crema d'alvocat i el tercer amb la crema de llet de soja.

Cobrirem la base amb la crema d'alvocat, continuarem amb una fina línia de crema de llet de soja, seguirem amb una altra capa de crema de remolatxa, que tornarem a cobrir amb una lleugera capa de crema de llet de soja.

Finalment acabarem la copa amb l'última capa de remolatxa i decorarem amb una fulla de kale xips o bé uns germinats al centre i un parell de làmines de maduixes. Servir ben fresqueta. ■

ECO - ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Breu història dels refugis als Pirineus (IV)

El futur del guarda

A l'actualitat, les polítiques d'explotació i manteniment per part de les principals federacions i entitats incideixen directament en els lloguers i en la rendibilitat de la majoria de refugis espanyols. Aconseguir un bon balanç entre economia, manteniment i confort és una àrdua tasca que dia a dia condiciona la vida i l'evolució de gran part dels guardes dels nostres refugis.

La duresa de la professió de guarda va camí de reconèixer-se a nivell oficial a través d'un procés de professionalització iniciat a principis de l'any 2007.

Després de molts anys d'incertesa, es va posar en marxa el Projecte Foremon, destinat a la Formació Transfronterera de Guardes de Refugis de Muntanya, promogut per la Federació Aragonesa de Muntanyisme, la Universitat de Toulouse i el Syndicat National des Gardiens de Refuges de Montagne. La professió de guarda reuneix en si mateixa la pràctica de l'alpinisme, el manteniment de les infraestructures, hostaleria, gestió empresarial, psicologia i primers auxilis. Avui és molt difícil trobar professionals que abastin totes aquestes disciplines, i en ocasions alguns refugis destaquen pels seus valors en hostaleria i serveis, però fluixegen en altres camps.

Poder obtenir un reconeixement professional com a guarda de refugi significa un clar avanç a favor de la professionalització del sector; no obstant això, també s'han aixecat veus en contra que defensen la lliure acceptació del càrrec a nivell vocacional, fugint de la burocràcia i les reglamentacions.

Els continguts del diploma de Guarda de Refugi, establerts per la Universitat de Toulouse, Le Mirail, inclouen matèries com la prevenció d'incendis, la telefonia i les telecomunicacions, la cura i el tractament de les aigües, la prevenció d'accidents, els primers auxilis a alta muntanya, la legislació actual, el sistema formatiu, el màrqueting i la qualitat dels establiments hotelers o els programes informàtics que ajuden a gestionar un establiment.

© Editorial Alpina- Refugi de Montanya Coma de Vava

Molts turistes que visiten els nostres refugis entelen la bona imatge que els alpinistes posseeixen, i és per això que la informació i l'educació sempre han de caminar paral·leles a l'hora d'afrontar qualsevol activitat esportiva. ■

Avui és molt difícil trobar professionals que abastin totes aquestes disciplines

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

NOVETATS 2015

SOLGAR® Desde 1947

SOLGAR | És la teva elecció

900 181 293

www.solgarsuplementos.es

MULTINUTRIENTS

Gamma MultiPlus™

Gamma composta per quatre multinutrients, dirigits al manteniment general d'àrees específiques. Es combinen vitamines i minerals amb un conjunt nutricional específic d'aliments integrals concentrats.

MultiPlus™ Brain

Amb vitamines, minerals, conjunt d'aliments integrals concentrats, alfàbrega, ginkgo biloba, cúrcuma i romaní. Conté vitamina C, Ester-C®.

MultiPlus™ Cardio

Amb vitamines, minerals, conjunt d'aliments integrals concentrats, ginkgo biloba, baia d'arç, agripalma, magrana, amla i caiena. Conté vitamina C, Ester-C®, omega-3, coenzim Q10, resveratrol, raïm i taurina.

MultiPlus™ Energy

Amb vitamines, minerals, conjunt d'aliments integrals concentrats, cafeïna, guaranà, mate i nou de cola. Conté vitamina C, Ester-C®, coenzim Q10, àcid alfa-lipoic i rhodiola.

MultiPlus™ Vision

Amb vitamines, minerals, conjunt d'aliments integrals concentrats, arç groc, nabiu silvestre, acaí, esquisandra i eufràsia. Conté vitamina C, Ester-C®, mirtil, groseller negre, luteïna i zeaxantina.

MULTINUTRIENTS

U-Cubes™ per a nens

Multivitamínic i mineral en forma de gominoles.
Combina tres sabors: raïm, taronja i maduixa.
A més, proporciona DHA i vitamina D3, nutrients que donen suport al correcte desenvolupament de maduració de diversos sistemes dels nens.

VITAMINA C

Ester-C® Efervescent 1000 mg

Forma patentada de la vitamina C presentada en forma neutra, amb els seus metabòlits i flavonoides sinèrgics. Sabor de taronja o gerd, fàcil de prendre. Inclou de forma única electròlits i vitamines B que donen suport a accions conjuntes metabòliques.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS ESPECIALS

Full Spectrum Cúrcuma

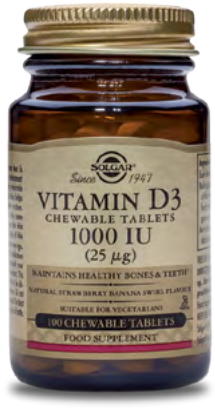
Presentació patentada de cúrcuma en forma estable, soluble en aigua i pH que facilita una biodisponibilitat òptima. Amb processament de característiques avançades com solubilització i estructura micelada que permet una major absorció i biodisponibilitat.

AMINOÀCIDS

L-Arginina 1000 mg

aminoàcid no essencial presentat en forma lliure, per millor absorció i utilització.
En comprimits de 1000 mg.

VITAMINA D



Vitamina D3 1000 UI (25 µg)

La vitamina D3 és la més difícil de obtenir de la dieta. Presentació masticable, agradable gust de maduixa i plàtan. Fàcil de prendre a partir de quatre anys.

ÀCIDS GRASSOS

Omega-3 Triple concentració

Omega-3 de peix de aigües fredes, ajustat al dictamen del Comitè Permanent de la Cadena Alimentària i Sanitat Animal. Més concentració d'EPA i DHA per al manteniment de les funcions essencials de aquests àcids grassos.

A la venda en els millors establiments especialitzats.

Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituts d'una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable.

L'ULL CRÍTIC

Alberto Díez Michelena, *Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

La vaca que no riu

© 4 Barres Produccions Audiovisuals

Em refereixo a les vaques lleteres. L'encanteri que ens ofereixin el benefici de la seva llet sense necessitat de procedir al seu sacrifici, pot portar-nos a un error de percepció. Pot fer-nos pensar que el seu pas per aquest món no està subjecte necessàriament a la seva mort comercial i que, per tant, el respecte per la seva vida les eximeix de les fatigues de saber-se carn d'escorxador. Bast miratge. La vida ofereix més oportunitats al sofriment que la mort.

De totes les maneres en què podem retorçar l'existència d'una vaca lletera, hi ha certes pràctiques especialment agressives. Actualment aquests animals viuen immersos en un cicle continuat de embaràs / part / embaràs repetit fins a l'avorriment, o fins que, d'afartament, rebenten. En la seva intel·ligència natural, la reacció de les vaques davant tant embaràs no desitjat era la reducció de la seva productivitat. L'aixeta s'assecava. El ramader no podia sinó consentir en l'anhelat descans de la mare que, per uns mesos, deixava de ser mare per ser vaca. Era el "període sec". No obstant això l'aplicació de la tecnologia i la selecció genètica al col·lectiu boví ens va permetre, com a humans, posar fi a tant esbarjo. Les vaques d'ara gairebé no necessiten "períodes secs" per recuperar el mannà de les seves mamelles. El peatge boví davant l'empatx de maternitat ha estat molt elevat. Deformacions grotesques, mamitis, mobilitat limitada i en definitiva reducció de la seva esperança de vida. Una vaca lletera de 10 anys, a l'equador de la seva vida, és ja considerada una vaca "vella", improductiva.

No s'acaba aquí el calvari. Una vegada que ha parit els seus fills, aquests li són arrencats abans de deslletar atès que és més barat alimentar artificialment als vedells, o sacrificar-los, que permetre que segueixin malbaratant la llet que la seva mare produeix per a la fabricació de formatge, per exemple.

Una altra bola. Les vaques lleteres surten a passejar, i pasturar. Mentida a mitges. L'accés al prat, i el temps d'estada en el mateix, no està subjecte al desig de la vaca sinó a la relació en entrades prat / pinso. Que la balança es decanti per un o altre dependrà de factors com ara nombre d'animals, preu del pinso, mà d'obra necessària, disponibilitat de pastura, condicions climàtiques, temps consumit, capacitat organitzativa, factors tots ells molt importants que no tenint res a veure amb l'etologia de la vaca decideixen el seu destí final. Si la versió "pinso" resulta més rendible ¿per què treure-les a passejar? L'estada més o menys permanent dels animals a l'interior d'una nau implica gairebé sempre la seva subjecció. Animals geomètricament organitzats i immobilitzats amb cordes o cadenes en línies que permeten el màxim ús matemàtic de la seva capacitat de producció en un espai limitat...

Transcorreguts 10 anys, en el millor dels casos, aquestes vaques canvien de denominació. Ja no són animals de "producció", són animals de "desvieje", tremenda paraula sinònima, en el cas de les vaques, d'incapacitat, desnonament. Acabaran en un escorxador com carn de tercera. El cercle s'ha tancat.

No vull dir amb això que els ramaders tinguin una vida fàcil. El que sé és que la de les vaques no ho és. És urgent dotar-nos d'una legislació europea que millori les seves condicions de vida. Regular sobre "períodes secs", deslletament de vedells, accés a l'exterior i sistemes d'amarratge ha d'entrar, sí o sí, en l'equació. El contrari seria prendre el pèl a les vaques. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

Els residus electrònics

Al món es produeixen entre 20 i 50 milions de tones de residus electrònics segons Nacions Unides. Ordinadors portàtils, pantalles o telèfons mòbils, que contenen substancies i materials químics perillosos que poden plantejar serioses amenaces per a la salut humana i el medi ambient.

Aquestes escombraries electròniques, emmascarades com a "béns de segona mà" són enviades a països amb poca o cap legislació sobre reciclatge com Índia, la Xina i sobretot Àfrica Occidental, a països com Ghana o Nigèria. Sota la disculpa de reduir la "breixa digital" els equips inservibles són enviats a països pobres com a material usat, però Greenpeace assenyala que entre el 25% i el 75% dels materials enviats a Àfrica no poden ser utilitzats.

L'exportació de residus electrònics és il·legal en la Unió Europea, però milers de tones d'aquestes deixalles europees acaben en països en vies de desenvolupament transportats en contenidors etiquetats com a "mercaderia de segona mà".

L'abast de la contaminació química en aquests països afecta un ampli entorn dels llocs de reciclatge d'aquests residus, el que inclou les cases dels treballadors que separen les peces. Un estudi de Greenpeace sobre aquest tema a Ghana, denuncia que la majoria de treballadors són nens d'entre 5 i 18 anys que desmunten la ferralla amb les mans i amb pedres. Busquen les parts metàl·liques, especialment alumini i coure per vendre'ls als distribuïdors locals. El coure es troba sobretot dins de fils o cables de plàstic que cremen per extreure-l. Quan cremen els aparells elèctrics s'alliberen a l'aire partícules de pols i vapors tòxics que poden penetrar en els seus pulmons. Un exemple són els tubs de rajos catòdics, usats en televisors i monitors d'ordinador que aboquen i alliberen a l'aire substancies molt tòxiques. Algunes d'aquestes substàncies estan prohibides a Europa a causa de la seva capacitat per acumular-se en el medi ambient.

La directiva de Residus d'Aparells Elèctrics i Electrònics (RAEE), i la Directiva de Restricció de Substàncies Perilloses en aparells elèctrics i electrònics (RdSP), exclouen moltes substàncies perilloses que han estat identificades per Greenpeace en els emplaçaments de residus electrònics de Ghana i que continuen sent utilitzades en els productes nous. Substàncies com els ftalats, el PVC i l'antimoni.

Per protegir la salut humana i el medi ambient, aquestes directives necessiten ampliar el seu camp d'acció i cobrir totes les substàncies perilloses usades per la indústria electrònica. Es necessita amb urgència una legislació més forta i àmplia, a més de la necessitat que els fabricants de productes electrònics eliminin les substàncies perilloses d'aquests i que es facin responsables durant tot el cicle de vida dels seus productes, la qual cosa inclou el final de la vida útil, mitjançant la recollida i reciclatge gratuïts en qualsevol part del món on es venguin els seus productes.

© Jaroslav Moravcik

Els residus electrònics s'han de minimitzar; els que siguin inevitables s'han de reciclar i eliminar de la forma més segura possible. Això també es pot aconseguir dissenyant productes amb una vida útil més llarga, que siguin més segurs i fàcils de reparar, millorar i reciclar, i evitar en tant que sigui possible l'ús de substàncies químiques perilloses. ■

Es necessita amb urgència una legislació més forta i àmplia

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com*

Aromaterapia científica

El terme AROMATERÀPIA (Gattefossé, 1.928), defineix l'ús amb finalitats terapèutiques dels olis essencials.

L'essència és la substància aromàtica natural que elaboren les cèl·lules secretores dels vegetals en forma de múltiples molècules aromàtiques de diferent composició química. Aquestes substàncies són "entitats vives", resultat de complicats processos bioquímics que es donen en els vegetals amb un objectiu biològic determinat.

Sota la denominació d'oli essencial es designen els principis olorosos volàtils continguts en determinades plantes. L'oli essencial és l'essència destil·lada, i la base de l'aromateràpia.

Hem de delimitar el terme oli essencial per a distingir-ho d'altres "substàncies aromàtiques" com productes que s'han obtingut mitjançant procediments diferents de la destil·lació. És el cas de productes aromàtics reconstituïts o adulterats (diluïts amb alcohol etílic, productes sintètics o components d'un altre oli essencial més barat).

Per realitzar una veritable aromateràpia hem d'utilitzar olis essencials de la millor qualitat. Així podem assegurar-nos que obtindrem els resultats buscats, i evitarem les respostes d'hipersensibilitat a les substàncies que els adulteren.

Per obtenir uns resultats òptims resulta imprescindible la determinació botànica i bioquímica de l'oli essencial. Primer, l'oli essencial ha de ser extret mitjançant destil·lació en corrent de vapor d'aigua o per expressió en el cas dels cítrics, en un procés de destil·lació complet. És a dir, ha de ser 100% pur, sense barreges ni manipulacions. En segon i tercer lloc ha d'estar definit el nom botànic en llatí i la part de la planta que s'ha destil·lat (fulles, llavors, escorça,etc.) és a dir l'òrgan productor.

Elements a tenir també en compte són lloc de cultiu, clima, latitud, altitud, etc., que defineixen diferents especificitats bioquímiques per a un mateix oli essencial amb propietats terapèutiques diferents.

Les tècniques modernes aplicades en les anàlisis químiques, permeten establir una fitxa tècnica completa, garantia de la puresa de l'oli essencial, exigible als fabricants i proveïdors. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

COSMÈTICA / CREMA SOLAR

Línia Solar Eco Bio per a tota la família, de Anthyllis

Les cremes solars Anthyllis, a més d'estar certificades EcoBioCosmètics per ICEA, han estat sotmeses a les proves més avançades de ecocompatibilitat per a l'ecosistema marí. L'estàndard EcolCare s'ocupa de certificar la compatibilitat dels protectors solars amb l'ambient marí i les noves cremes solars Anthyllis han obtingut el nivell màxim d'ecocompatibilidad. A més són testades dermatològicament, no contenen filtres químics, conservants, ni parabens. Lliures de metalls pesants (Níquel, Crom i Cobalt <1 ppm) i de substàncies colorants.

- **Certificat:** Certificato Eco Bio Detergenza (ICEA) – EcolCare
- **Marca:** Anthyllis Eco Bio Cosmesi
- **Distribució:** Biocenter Distribución Green Project, S.L. www.biocenter.es

ALIMENTACIÓ / OLI D'OLIVA

Oli d'Oliva Verge Extra Ecològic, autèntic or líquid de Dama de Elaia

Dama de Elaia és un oli d'oliva verge extra 100% ecològic d'una qualitat excepcional gràcies a les seves propietats fisicoquímiques que el converteixen en un veritable caviar oleícola. Aquest verge extra té múltiples beneficis per a la salut a causa del seu alt contingut en antioxidants, HDL (colesterol bo) i vitamina E.

Coupage que contempla les varietats d'oliva Farga, Morrut, Sevillenc, Empeltre i Panisello.

Tast:

Olfactiu: Afruitat d'oliva verda-madura. Aroma a plàtan i poma verda, amb una mica d'herbes aromàtiques.

Gust: Afruitat d'oliva verda-madura. Entrada dolça i picant a la punta de la llengua, una mica amarg i una mica astringent. Hi predomina el gust de plàtan.

- **Certificat:** Euro Fulla / Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
- **Producció:** Dama de Elaia S.L www.damadeelaia.com
- **Distribució:** Alternatur, S.L. www.alternatur.es

ALIMENTACIÓ / IOGURT

Exquisida Gamma Délice de cànem, els primers postres a base de cànem versió gerd / maduixa o xocolata, 100% vegans

Sojade trenca novament esquemes i desenvolupa els primers productes refrigerats a base de cànem. Sense lactosa ni soja, els nous **Sojade Délice de Cànem** són baixos en greixos saturats, per ajudar al manteniment del colesterol. A més, són Font d'Omega 3, àcids grassos fonamentals per a l'organisme humà.

Sojade és membre de The Vegan Society

- **Certificat:** Euro Fulla / Agriculture Biologique / Ecocert sas / Soja Bio sin OGM.
- **Marca:** Sojade www.sojade.es
- **Producció**: Triballat Noyal
- **Distribució:** Triballat España oficina@triballat.com

LLIBRES / HORTICULTURA

Elabora el teu propi lombricompost amb aquesta completa guia pràctica

Per a la seva aplicació en jardineria, horta, activitats pedagògiques i escolars i per a professionals de la jardineria, l'agricultura i fructicultura ecològiques. Amb aquesta guia pràctica de lombricompostatge podràs iniciar-te o aprofundir en l'apassionant i enriquidora pràctica d'obtenir humus de cuc. Podràs reciclar residus (de la llar, de l'horta, de l'escola, de la finca agrícola...) i obtenir un excel·lent adob que incrementarà la fertilitat de la terra, el vigor de les plantes i la productivitat dels teus cultius.

- **Autor**: Mariano Bueno Bosch www.mariano-bueno.com
- **Editorial:** La Fertilidad de la Tierra Ediciones www.lafertilidaddelatierra.com

ALIMENTACIÓ / SUPER ALIMENTS

Llavors de Chía, el poder de la natura!

Excel·lent font de fibra i antioxidants, calci, proteïnes i àcids grassos omega 3 (àcid alfa-linolènic) ALA d'origen vegetal. Aquí teniu una recepta a base de llavors de Chía.

- **Crema de Chía amb Canyella i Llimona (1 persona):**

- 2 cullerades soperes de Chía
- 1 tassa de llet d'ametlles tèbia
- 1/2 llimona ratllada
- 1 cullerada de cafè de canyella
- 1 cullerada de postres de xilitol

Barrejar-ho tot i batre-ho. A punt per menjar. Si a més s'hi afegeixen unes culleradetes de granola s'aconsegueix un esmorzar excel·lent.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** ISWARI www.iswari.net
- **Producció:** ALMA e VALOR, Lda

ALIMENTACIÓ/GINGEBRE

Original GINJER, les valuoses propietats del gingebre ara en gotes, pastilles i xiclets. Amb gust a taronja.

El gingebre és un dels aliments més sans del món. Lemon Pharma ofereix les valuoses propietats del gingebre en tres variacions: gotes, pastilles i xiclets. El seu sabor picant màgic es combina amb el sabor suau de la taronja. Gingebre de qualitat ecològica, per a tota la família.

Xiclets GINJER: Edulcorats amb estèvia i xilitol. Sense sucre, ni aspartam ni gluten.

Pastilles GINJER BIO: Fetes amb suc d'acàcia natural. Sabor de llarga durada.

Gotes de gingebre GINJER: Extracte de primera qualitat que manté actives totes les substàncies del gingebre. Sense lactosa, sense gluten i sense alcohol. Per consumir amb aigua o suc, te o per smoothys i còctels. Fàcil de dosificar i sense fibres.

- **Certificat:** Certificació ecològica FR-BIO-01, DE-ÖKO-013
- **Producció:** Lemonpharma S.L. www.lemon-pharma.es
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L 93 174 00 65 - www.bo-q.com

LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

Maria Cacheda, *Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural, mariacacheda@hotmail.com*

Cuina prehistòrica i plantes aromàtiques

Els àrabs i asiàtics han comerciat i utilitzat espècies des de l'antiguitat. Els textos clàssics testifiquen el seu ús generalitzat en la cuina des de l'època dels romans per condimentar plats i millorar el seu sabor. Els romans van ser molt prolífics en l'ús de les espècies, pel que la demanda va anar creixent i també la pressió per trobar una ruta cap a l'Índia que acabés amb el monopoli àrab. Gràcies als romans van arribar les espècies al nord d'Europa i després de la caiguda del seu Imperi, amb l'inici de l'Edat Mitjana va haver-hi un gran període d'estancament cultural que també va afectar al coneixement i distribució de les espècies. En aquesta època solament els nobles i adinerats les consumien: pebre, vainilla, gingebre, clau o safrà.

Les plantes aromàtiques arribaven al Mediterrani a través de les rutes que feien els mercaders genovesos, catalans o venecians, travessant territoris musulmans i turcs. Eren productes molt cars, ja que havien de pagar impostos molt elevats per al seu transport. Al segle XVI, navegants portuguesos i espanyols van aconseguir obrir noves rutes amb Orient, la coneguda Ruta de les Espècies, dominant la venda d'aquestes plantes orientals. De fet, quan Colon va descobrir Amèrica, anava impulsat pel desig europeu de la cerca d'espècies. Portugal dominava la venda d'espècies orientals i Espanya les portava d'Amèrica i també d'Orient.

A partir del segle XVIII, holandesos, francesos i anglesos, també es van dedicar a comerciar amb elles, monopolitzant la seva venda i donant un accés més generalitzat al seu consum.

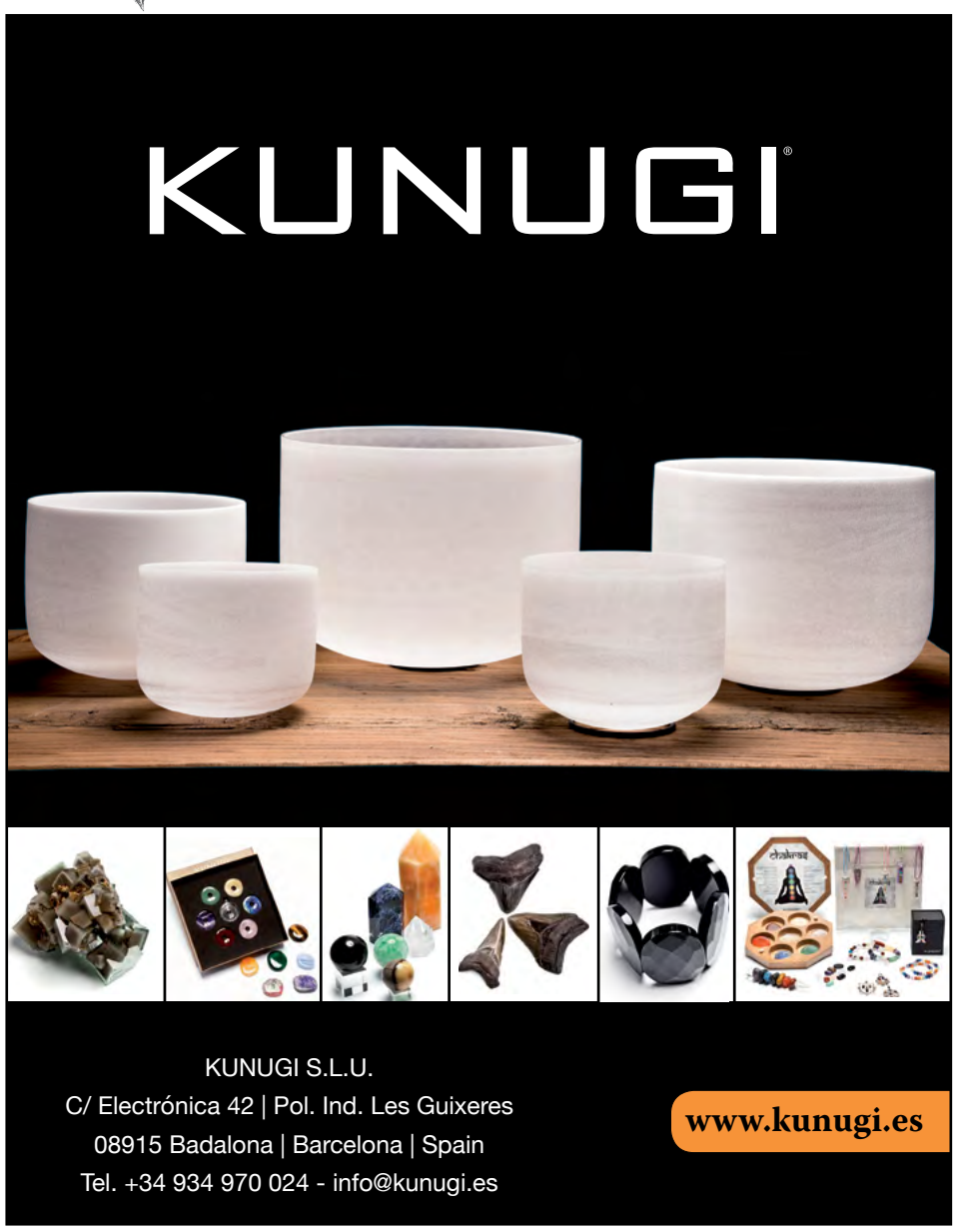
Però el gust per les herbes aromàtiques o espècies és encara més antic. Els estudis arqueològics i l'anàlisi de fitòlits (petites porcions de vegetals recuperats, que poden fer al·lusió a la planta que els va originar) en olles de cuina neolítiques, suggereixen que aquestes poblacions ja coneixien l'ús de determinades plantes no nutritives per donar sabor als menjars.

© Maria Cacheda

Un article publicat a la revista PlusOne liderat per la Universitat de York (Regne Unit), revela la presència de restes de alliaria petiolata en atuells de ceràmica al costat de restes de menjar terrestres com carn de cérvols, o animals marins com musclos, vieires o peix. Aquesta planta, que floreix entre abril i juny, té un aroma i sabor semblant a l'all. Les restes d'aquesta llavor ens indiquen que podria tractar-se d'una pràctica culinària per donar sabor al menjar, ja que té un gust fort i un escàs valor nutricional. Aquestes sobres es van localitzar en jaciments arqueològics de Dinamarca, Alemanya i en el Bàltic i corresponen a una època en la qual les poblacions passaven de ser caçadores – recol·lectores a establir-se en poblats, fa uns 6000 anys.

Aquests rastres prehistòrics indiquen que les persones que vivien al nord d'Europa ja condimentaven els aliments amb plantes aromàtiques. ■

MINERALOGIA



MERCATS

SOLGAR® Desde 1947
ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Jordi Galisteo, *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Possibles factors que intervenen en la caiguda del cabell

Algunes vegades la caiguda del cabell es deu a problemes dietètics i altres, a factors genètics. En el primer cas sí que es pot ajudar amb certs canvis en els hàbits nutricionals però, si es tracta del segon, això no funcionarà.

• Problemes amb la tiroide

Quan la tiroide funciona tant per sobre com per sota de la normalitat pot ocasionar la pèrdua del cabell. Perquè això no succeeixi és important aportar una font fiable de iode de forma regular. Les persones amb hipo o hipertiroïdisme haurien de parlar amb el seu metge per ajustar la seva medicació.

• Deficiència de ferro

Les persones que tenen les reserves de ferro (ferritina) baixes o anèmia ferropènica solen tenir una densitat de cabell menor, la qual millora quan es restableixen les reserves de ferro.

Per optimitzar l'absorció del ferro s'aconsella que el menjar principal s'acompanyi d'aliments rics en vitamina C en cru i, en el cas de prendre substàncies riques en tanins com el cafè, el te o el vi, prendre'l 1h abans o 2h després de menjar. Això és especialment important per a les dones, ja que necessiten consumir més del doble de ferro que els homes.

• Deficiència de zinc

Hi ha una creença popular segons la qual el zinc ajuda a prevenir la caiguda del cabell.

No obstant això, en els estudis realitzats, no s'han trobat millores al suplementar amb zinc, fins i tot quan es pensava que hi havia una deficiència d'aquest mineral.

• Deficiència de l'aminoàcid L-lisina

La lisina juga un paper important tant en l'absorció del ferro com del zinc. En alguns casos la suplementació de ferro no és suficient per recuperar uns nivells òptims de ferritina en sang, però en afegir un suplement de lisina si s'aconsegueix.

• Aprimar-se ràpidament

Com hem vist, és important tenir una alimentació òptima i ben planificada per aportar tots els nutrients que el cos necessita i, d'aquesta manera, prevenir la caiguda del cabell. Aprimar-se ràpidament equival a desnodrir-se. A més, sempre és millor perdre pes a poc a poc ja que, a més de ser més suportable, és més fàcil no tornar-se a engreixar (sempre i quan s'hagin corregit els mals hàbits alimentaris).

El vegetarianisme, el veganisme i la caiguda del cabell

Moltes persones, quan es fan vegetarianes o veganes, poden notar que els cau més el cabell que abans. En alguns casos es deu a problemes dietètics ja que hi ha un desconeixement sobre com planificar bé la seva nova alimentació.

D'una banda, se sol augmentar el consum de soja, la qual pot interferir en el correcte funcionament de la tiroide si no es tenen uns nivells correctes de iode.

I, de l'altra, tot i que les persones vegetarianes i veganes mengen més aliments rics en ferro que la resta de la població, en ser d'origen vegetal s'absorbeix pitjor, pel que és important potenciar la seva absorció. A més, hi ha persones que basen la seva alimentació en els cereals i en les fècules, la qual cosa és un error perquè no contenen quantitats significatives de lisina. Per això és important menjar cada dia aliments rics en lisina com els llegums o els seus derivats.

Finalment, a causa de l'eliminació dels aliments d'origen animal se sol perdre pes de forma ràpida. La carn es compon principalment de proteïnes, però també de greix. Per tant, a més de menjar aliments proteics com el tofu o el seitàn, també és important consumir aliments rics en greixos saludables com, per exemple, la fruita seca.

Per consultar les fonts podeu visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

ALIMENTACIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Elisabeth Molnar

Directora General de Humana Fundación Pueblo para Pueblo a Espanya, Fundació i ONGD dedicada a la protecció del medi ambient a través de la reutilització tèxtil i al desenvolupament de programes de cooperació a Àfrica, Amèrica Llatina i Àsia i d'ajuda social a Espanya

Elisabeth Molnar, Dinamarca (1956), més de 35 anys d'experiència en lideratge d'entitats vinculades a la cooperació al desenvolupament i la protecció del medi ambient, incloent la direcció de Humana Fundación Pueblo para Pueblo des de la seva creació el 1987.

Una mica d'història. **Des de 1987 heu aconseguit implantar a Espanya més de 5.000 contenidors. Com reaccionaven els ajuntaments quan els explicàveu la vostra activitat i els demanàveu autorització per a instal·lar els contenidors a peu de carrer fa 28 anys?**

Humana va ser pionera a l'hora d'impulsar la recollida tèxtil com a mecanisme de protecció del medi ambient i motor de desenvolupament aquí i en altres països. La resposta des del primer moment va ser molt positiva: descobrir que un residu com el tèxtil podia tenir una segona vida va despertar l'interès de nombrosos ajuntaments, que van veure a més en el model d'Humana una estupenda manera d'afavorir la generació de recursos per a la cooperació al desenvolupament.

La fórmula de negoci i els projectes socials. **Amb la roba que ja no volen i tiren als vostres contenidors construïu infraestructures bàsiques com: escoles o pous d'aigua; afavoriu l'agricultura comunitària, etc. Com es realitza aquesta metamorfosi?**

Com a especialistes en preparació per a la reutilització, recollim la roba i la sotmetem a un procés de classificació. Els productes resultants són gestionats per obtenir la màxima rendibilitat i així poder obtenir els fons amb els quals després executem els projectes de desenvolupament.

El missatge. **Pertànyer als més afavorits socialment i dedicar-se als més desfavorits, és anar contra corrent. Creus que falten campanyes de sensibilització social des dels governs?**

Per descomptat que falten. Cal que les diferents administracions, i també les empreses, els mitjans de comunicació, la resta d'actors de la societat civil i la ciutadania en el seu conjunt, impulsin campanyes i accions de sensibilització per afavorir el progrés de les comunitats i les persones més necessitades, tant a Espanya com en altres llocs del món. A més, dedicar-se als més desfavorits no és anar contra corrent. Al contrari: l'esperit de solidaritat ha de ser inherent a les persones.

Jo reciclo / Les accions quotidianes: Comprar, Usar, Llençar. **Com va sorgir la idea de crear botigues a Madrid, Barcelona, Sevilla i Granada dedicades a la venda de roba usada?**

L'experiència acumulada durant els primers anys indicava que la millor manera d'obtenir un major rendiment i per tant, recursos per als nostres fins socials, era comptar amb les nostres pròpies botigues. D'aquesta manera, afavoríem la reutilització i optimitzàvem el procés de valorització de la roba. Cal tenir en compte, a més, que les botigues estan ubicades pròximes a les nostres plantes de classificació (Leganés-Madrid, l'Ametlla del Vallès-Barcelona i Valderrubio-Granada) perquè la logística sigui més senzilla.

Qui tingui roba vella o nova que no es posa i no sàpiga què fer amb ella, on va a donar-la, a quin telèfon ha de trucar?

El més pràctic és entrar en www.humana-spain.org i a través del nostre cercador de contenidors localitzar el punt de donació més proper. També és possible donar la roba a les nostres botigues. Poden trucar igualment al 902 170 273. L'important és donar una segona vida a la roba usada. ■

ALIMENTACIÓ