BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 15

Diciembre 2014

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

Qué Comer

Prevenir los excesos navideños
Pág. 3

Planeta Vivo

Circos y Animales: Historia y Futuro
Pág. 8

La Entrevista

Pedro Porta, Socio Fundador de Solgar España y Director General de Suplementos Solgar S.L.
Pág. 16

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

Premio Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

"Los coches se multiplican más que las personas. También respiran mucho más aire que nosotros, ocupan la Tierra y agotan nuestra economía". Ernest Callenbach, creador de Ecotopía (1929-2012).

Navidad y alimentación en la Tierra

Voluntad política y agroecología: **Claves para alimentar el mundo**

EDITORIAL

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

Navidad y alimentación en la Tierra.

Voluntad política y agroecología: claves para alimentar el mundo

© Lightwise

A las puertas de la Navidad y en este lado del mundo, podemos hablar de celebraciones, encuentros y buenos propósitos o de opulentas comidas familiares, compras compulsivas y de los 7'7 millones de toneladas de alimentos que se desperdician cada año en España. Al mismo tiempo, convivimos con realidades como que uno de cada tres niños en España está en riesgo de pobreza y exclusión social.

El pasado mes de octubre, en el informe anual "El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2014" publicado por la FAO, se señalaba un descenso del hambre en el mundo en más de 100 millones de personas, en la última década. Pero el hecho es que, en este mundo globalizado, donde la producción agrícola mundial podría alimentar al doble de la población mundial, todavía 805 millones de personas siguen pasando hambre (una de cada nueve) y, de ellas, 791 millones viven en países en vías de desarrollo.

El cambio climático, el acaparamiento de tierras, la producción de biocombustibles y la crisis del precio de los alimentos son los mayores obstáculos con los que se encuentran las ONG's y los organismos internacionales a la hora de abordar el tema del hambre. Según la ONG Acción contra el Hambre, "políticas comerciales injustas, pobreza, falta de acceso a agua potable, situación de discriminación de la mujer, desastres naturales, violencia y conflictos armados o pandemias, son algunas de sus causas".

Se trata de algo complejo pero la conclusión a la que llegan todos es que la solución es una cuestión de voluntad política.

El informe de la FAO alerta de otra forma de hambre, la llamada "hambre oculta". Es decir, la malnutrición, la falta de macronutrientes y vitaminas esenciales en la alimentación, que afecta a 2000 millones de personas en el mundo. Este dato lo recoge también el periodista y escritor argentino Martín Caparrós, en su libro "El hambre", en el que añade el dato de que "el 50% de los 4000 millones de toneladas de alimentos que se generan al año, no llega a ningún estómago humano".

El informe "El desafío del hambre" de Manos Unidas, apunta que siete de cada diez hambrientos son pequeños agricultores sin tierra y tres cuartas partes viven en zonas rurales, sobre todo en Asia y África. Invertir en la producción a pequeña escala y apoyar modelos de producción sostenibles son algunas de las propuestas de este informe. Como denuncia Ecologistas en Acción, la soja supone la ocupación y el robo de más de 20 millones de hectáreas de tierras en países como Argentina y Brasil, lo cual viola el derecho a la alimentación de millones de personas y provoca el calentamiento global.

Suelos agotados, escasez de agua, contaminación ambiental… lo que no cabe duda es de que el actual modelo agroindustrial falla. La agricultura industrial a gran escala, teniendo en cuenta el impacto de la deforestación, es responsable del 33% de las emisiones de gas debido al uso de fertilizantes sintéticos de nitrógeno. Este dato se recoge en el informe "La agroecología y el derecho a la alimentación" en el que, el relator especial de Naciones Unidas, Oliver de Schutter, defiende la agroecología como mejor respuesta al cambio climático. También Nadia Scialabba, representante de la FAO, aseguraba recientemente que, "la agricultura ecológica podría producir suficientes alimentos para una población de 9200 millones de personas en 2050, pero con dietas en las que los productos cárnicos se redujeran al 30%. Para ello se debe realizar una correcta gestión de la superficie, así como gestionar de forma correcta los nutrientes que se desaprovechan en los cultivos".

Pero para cambiar el modelo es necesario también luchar contra la apatía de las sociedades occidentales. Esta Navidad, además de iluminar árboles (por cierto, según Ecologistas en Acción, dos millones de abetos van a la basura después de Navidad) no vendría mal iluminar ya nuestras conciencias. ■

El cambio climático, el acaparamiento de tierras, la producción de biocombustibles y la crisis del precio de los alimentos son los mayores obstáculos

COCINA SANA

ALIMENTACIÓN

Esther Baena, *Dietista, esther.dietista@gmail.com*

QUÉ COMER

Prevenir los excesos navideños

La Navidad ya está a la vuelta de la esquina y son fechas en las que, por unos motivos u otros, solemos descuidar nuestra alimentación y abusar de ciertos alimentos como las carnes rojas, los embutidos y los mariscos, sin olvidarnos de los reyes de la Navidad: los turrones y los polvorones.

Todos estos ingredientes se utilizan para hacer las más suculentas recetas navideñas, dando como resultado platos muy calóricos que provocan digestiones muy pesadas y que, combinados con el consumo de alcohol de estos días, resultan una bomba para nuestro sistema digestivo.

¿Cómo es el menú navideño de una familia española?

Todas las comidas de Navidad tienen algo en común: la abundancia. Y es que, en tan sólo una comida, se puede llegar a triplicar la ingesta calórica recomendada en una dieta equilibrada.

Para hacernos una idea más clara, vamos a analizar algunos platos que se suelen comer en los días de Navidad: escudella y carn d'olla, sopa de galets o de marisco, redondo de ternera, canelones de carne, pollo relleno y, para picar, embutidos y quesos grasos.

En sólo una comida, se puede triplicar la ingesta calórica recomendada en una dieta equilibrada

En todos estos platos existe el mismo denominador común: el exceso de grasas saturadas, de proteínas y de colesterol, frente a la escasez de verduras y de hortalizas. Generalmente, los hidratos de carbono que se consumen son refinados, como el pan o la pasta (a excepción de las legumbres en algunas sopas) y los dulces que, además de estar repletos de grasas saturadas, están sobrecargados de azúcares refinados.

Con estas comidas tan copiosas, no es de extrañar que uno termine con indigestión, teniendo sensación de pesadez, dolor estomacal, ardores, acidez e incluso náuseas.

¿Es posible elaborar un menú navideño nutritivo, saludable y delicioso?

Me gustaría proponer algunos menús diferentes a los tradicionales, dando más protagonismo a las legumbres, verduras, hortalizas, frutas y semillas, así como a los cereales integrales y frutos secos, en vez de a los cereales refinados y a los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol. De esta forma, aprovechamos la gran variedad de alimentos que tenemos a nuestra disposición sin centrarnos únicamente en los de origen animal.

Aquí tenéis algunos ejemplos de platos sanos y sabrosos para los días de Navidad:

- **Entrantes:** ensalada fresca, canónigos, rúcula, brotes de espinaca, tomate seco, aguacate, granada y semillas de calabaza; o patés vegetales como hummus, tahini y zanahoria, champiñones y puerro, olivas negras, lentejas con aguacate, paté de berenjena, etc.
- **Primer plato:** sopa de galets con caldo vegetal, vichyssoise vegana, crema de calabaza y chirivía, etc.
- **Plato principal:** redondo de seitán, calabaza potimarrón rellena de lentejas y arroz, pastel de polenta relleno de pesto rojo con tofu, etc.
- **Postres y dulces navideños:** fondue de chocolate negro con brochetas de frutas, tarta de zanahoria (con azúcar integral), polvorones de aceite de oliva (sin manteca), etc.

Es decir, si en vez de optar por un menú tradicional elegimos uno más saludable, con el dinero que nos ahorramos, podremos comprar todos los ingredientes de agricultura ecológica y de proximidad (y seguro que sobra algo para hacer algún regalillo extra). Además, después de una cena saludable, no tendremos la necesidad de ponernos a dieta para intentar perder el peso que hemos ganado en tan poco tiempo...

¡Felices fiestas y equilibrad vuestra Navidad con alimentos saludables! ■

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 25.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - REDES SOCIALES
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

CONSULTORÍA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid/Zona centro: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Elena Arjona, Esther Baena, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

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

ALIMENTACIÓN

Vegetalia
alimenta la vida

Desde 1986 somos pioneros de la proteína vegetal en nuestro país.

Si quieres vivir una vida en armonía con el universo, estamos a tu lado, innovando para ofrecerte alimentos ecológicos de alta calidad.

RECETAS PARA UN PLANETA HABITABLE

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

Charla con Pedro Pablo G. May, adjunto a dirección de EFE Verde

© Pedro Pablo G. May (centro) dirigiendo "Mangas Verdes"

Es evidente que en las últimas décadas ha ido creciendo el interés de la sociedad por los temas de ecología y medio ambiente. El caso es que no se trata sólo de una demanda de información, es más que nada una imperiosa necesidad y una obligación, si queremos dejar a nuestros hijos un planeta habitable.

Sobre esto, hemos charlado este mes con el periodista y escritor **Pedro Pablo G. May**. En la actualidad es adjunto a la dirección del departamento de *Efeverde/Efefuturo*, donde dirige y presenta el programa radiofónico *"Mangas verdes"* (con información medioambiental, biodiversidad, energías renovables, residuos, etc.) y el programa *"Átomos y bits"* (con información sobre ciencia y tecnología). Con más de treinta años en el mundo del periodismo y más de veinte libros publicados, entre ellos tres novelas, este incansable viajero nos confiesa que fue su fuerte vínculo con el mar el que le hizo adquirir, desde muy joven, la conciencia de respeto por la naturaleza. Y es que antes de bucear en la información comenzó a bucear con botella. "*Mi presencia hoy en Efeverde es completamente lógica y coherente con mi trayectoria personal*", nos comenta Pedro Pablo.

Su programa *"Mangas verdes"* lleva unos seis meses en antena. "*Era un proyecto que el departamento quería poner en marcha desde hace tiempo, porque trabajamos en todos los formatos (texto, vídeo, gráfico, web…) y nos faltaba esa pata informativa*", nos explica. El programa se emite semanalmente a través del las emisoras de ***Eferadio*** (el servicio de radio de la Agencia EFE) y, a la semana siguiente, se cuelga en la plataforma de distribución gratuita de i***Voox*** en Internet. Para Pedro Pablo es precisamente la red la que demuestra el interés social por el tema medioambiental. Porque ante la pregunta sobre cómo ha evolucionado en los últimos años el espacio dedicado a los temas de ecología y medioambiente en los medios generalistas, Pedro Pablo G. May afirma con rotundidad que "*Ha empeorado claramente. Antes era más fácil encontrar, por ejemplo, suplementos de periódicos íntegramente dedicados a temas medioambientales o revistas que les dedicaban espacios. El problema en este caso es la fortísima crisis que atraviesa hoy el Periodismo en general que ha afectado mucho, debido a la reducción de recursos, a aquellos sectores más especializados como el nuestro. A cambio, en Internet se han multiplicado los sitios personales como blogs o páginas de Facebook dedicados a ellos*".

En opinión de Pedro Pablo, el tratamiento que se da en los medios generalistas a los temas de medioambiente y sostenibilidad es escueto, cuando no inexistente. "*Muchos periodistas (y, lo peor, muchos redactores jefes) están tan desinformados, que siguen viendo estos temas como si fueran de segunda división o como si sólo interesaran a una capa reducida de la población. Y así lo transmiten a su público. Sin embargo, la sociedad cada vez demanda más información de este tipo*".

En cuanto a la postura de los políticos ante estos temas, Pedro Pablo lo ve claro: "*Desgraciadamente, la mayoría de los políticos tampoco entienden su importancia ni sienten, como algo verdaderamente apremiante, la mejora de las condiciones medioambientales. La defensa de las causas verdes es, para ellos, algo "cool", que les hace quedar bien en distintos foros públicos, pero poco más. Las grandes citas internacionales, por ejemplo para frenar el cambio climático, muchas veces se convierten en simples escenarios donde declamar una prosa tan bonita como insuficiente, cuando no en auténticos zocos para mercadear, como sucede con el inmenso negocio que promueve la compraventa de derechos de CO2*".

Al concluir nuestra charla y como sin darse cuenta, Pedro Pablo nos regala una receta para un planeta más habitable ***"lo más urgente, con diferencia, es la educación medioambiental de las jóvenes generaciones: potenciarla y multiplicarla por todo el mundo, no sólo en los países occidentales. Cualquier otra medida que queramos tomar no es más que un parche mientras la gente no comprenda mayoritariamente que es esencial cuidar nuestro entorno. Sólo se protege lo que se ama y sólo se ama lo que se conoce"***. ■

ALIMENTACIÓN

Maria Pilar Ibern "Gavina", *asesora nutricional y escritora, lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECETA

Canelones de seitán

INGREDIENTES (10 personas)

- 40 placas de canelón
- 400 gr. de seitán
- Una bola de trufa rallada (opcional)
- 4 cebollas moradas
- 200 gr. de queso Danés (opcional)
- 1 tomate (para el rustido)
- 1 pizca de curry en polvo
- Sal marina
- Pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 500 cl. de bechamel casera elaborada con leche vegetal y harina de espelta
- 50 gr. de queso parmesano rallado o bien sésamo en grano

PREPARACIÓN

Hervir y distribuir las placas de canelón siguiendo el tiempo de cocción que indique el fabricante.

En una olla de fondo grueso con un ligero baño de aceite y un tomate rojo partido por la mitad, saltearemos la cebolla sazonada y tapada hasta que esté prácticamente caramelizada. En ese punto añadiremos el seitán cortado a taquitos, la trufa rallada y la pizca de curry. Saltear unos 5 minutos a fuego lento, removiendo el seitán con una espátula de madera a fin de que vaya absorbiendo el perfume de la cebolla.

Una vez rustido el seitán agregaremos el queso y 6 cucharadas de bechamel, mezclaremos bien y trituraremos con la ayuda de una batidora eléctrica, resultando una masa cremosa y espesa ideal para rellenar los canelones.

Rellenar y voltear los canelones distribuyéndolos en una bandeja de horno o bien en tarrinas individuales.

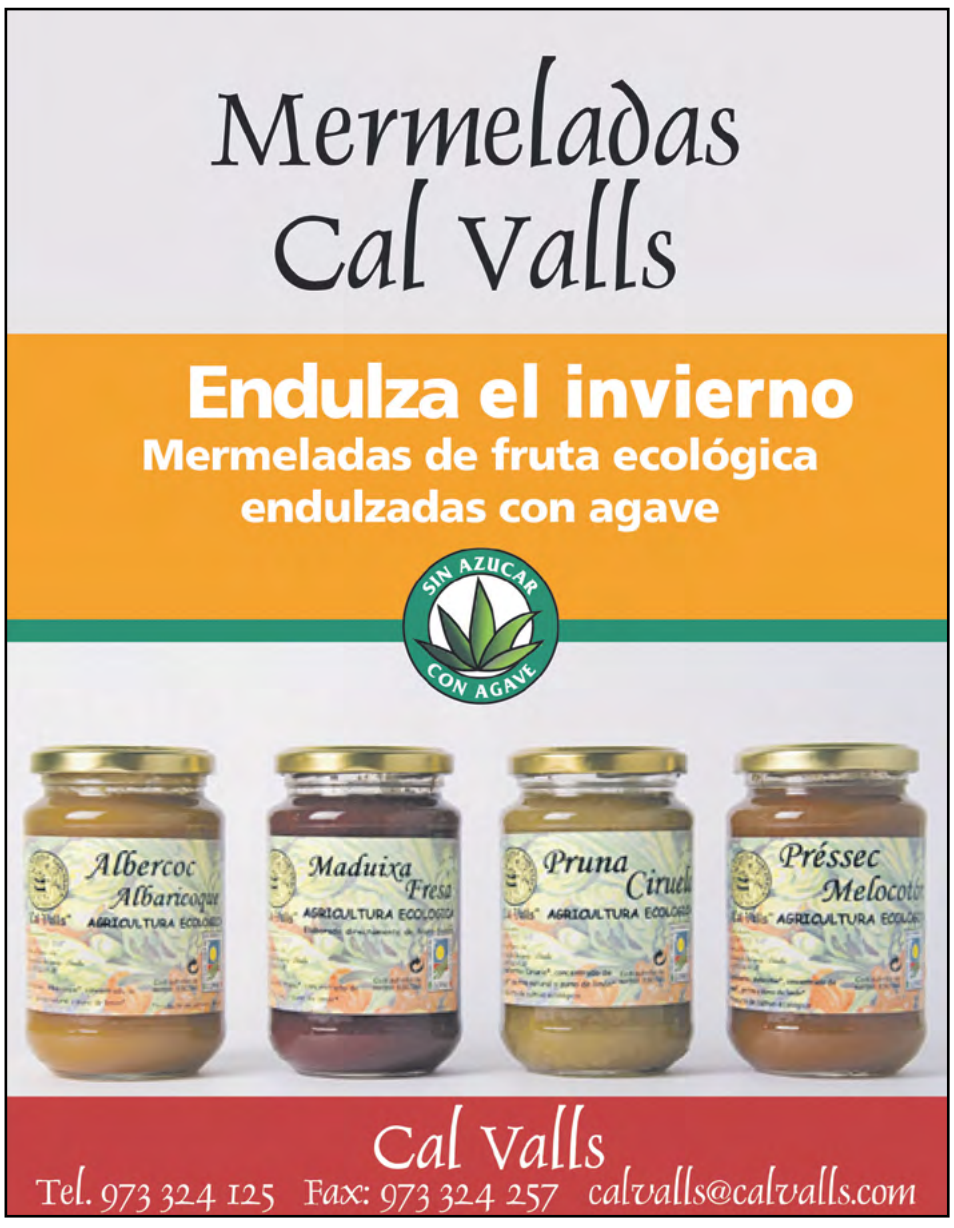
Cubrir la bandeja con un baño de bechamel no muy espesa y una fina lluvia de queso parmesano o bien una capa de sésamo crujiente para la versión vegana.

Introducir en el horno previamente calentado a 200 ºC. y gratinar hasta que el queso esté ligeramente dorado.

Servir recién gratinados, 4 canelones por comensal. ■

Nota de la autora: Estos canelones son la mejor alternativa a los canelones clásicos de carne. Convencerán a aquellos comensales más escépticos de que la comida vegetariana no es sosa ni aburrida sino un sano regalo para los sentidos.

ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

CERTIFICADORAS ECOLÓGICAS

David Samper, *Presidente del Consejo de Agricultura Ecológica de la Región de Murcia (CAERM), www.caermurcia.com*

Ser *vintage* es lo (eco) lógico

Si utilizáramos el símil de la moda podríamos afirmar que la ecología, concretamente aplicada a la agricultura, no es ni la última tendencia ni el último capricho de unas cuantas *fashion victims*. Si siguiéramos con el símil diríamos que, más bien, la ecología es un modelo *vintage*, un clásico, de la alta costura.

Piénsalo bien. ¿De qué va realmente la agricultura ecológica? Pues, ni más ni menos que de cultivar los alimentos como siempre se ha hecho. Si nos remontáramos a los tiempos de los tiempos, desde que el ser humano descubrió que el muslo de un jabalí salvaje no era la única comida que podía llevarse a la boca. Desde el Neolítico, vamos.

Y desde que nuestros abuelos aún no eran abuelos. La agricultura ecológica es la agricultura tradicional, la de toda la vida. No es, ni mucho menos, una novedad. Preparar la tierra, plantar la semilla, regarla y esperar a que dé sus frutos. ¿Hay algo más *retro* que eso? ¿Más que arrancar una manzana del árbol y arrebatarle un mordisco ipso facto? Si es una moda, que venga Dios y lo vea, ¡porque entonces Eva fue una *trendsetter*!

Sin embargo, muchas veces caemos en el error de pensar que se trata de un modelo innovador, de algo inventado por unos sibaritas que se quieren desmarcar del rebaño y entrar en un selecto club de ecologistas. Nada más lejos de la realidad. Lo más probable es que tu vecina te agasaje de vez en cuando con unos limones de su patio o que la tía abuela de tu madre te lleve unas brevas en verano. Pues sí, aunque no lo creas, estás comiendo ecológico y seguro que las modas te traen sin cuidado.

Lo que es nuevo, en realidad, es la agricultura que no es ecológica. Quizás se le debería poner otro nombre y a la ecológica quitarle la etiqueta y dejarla en agricultura, a secas. Porque lo lógico es ser eco y lo eco es ser lógico. La agricultura ecológica no es una tendencia, es el modelo que algún despistado cree que se fue pero que, necesariamente, ha vuelto para quedarse. Llámalo, si quieres, revisitado, porque lo de nuevo no le hace justicia. Comer ecológico es lo que siempre han hecho padres, abuelos y tatarabuelos; la vuelta (o, mejor, el mantenimiento) a nuestras raíces, al sabor, a lo natural. La agricultura ecológica no es una moda, sino la reivindicación de lo mejor de nuestras costumbres. Asúmelo, ser *vintage* es lo más (eco) lógico. ■

CONSEJO DE AGRICULTURA ECOLÓGICA
ES-MU-AE
REGIÓN DE MURCIA

ALIMENTACIÓN

Enric Cortiñas, *Portavoz de la Asociación de Naturalistas de Gerona www.naturalistesgirona.org*

PLANETA VIVO

La industria alimentaria contra los alimentos ecológicos

© 123 Branex

Mientras los consumidores son cada vez más conscientes de los impactos ambientales de los alimentos convencionales, de los monocultivos, de los fertilizantes petroquímicos y de los plaguicidas tóxicos, la industria agroquímica sigue lanzando mensajes contra la producción de alimentos ecológicos.

Para neutralizar el crecimiento del consumo de productos ecológicos, se han empezado a difundir artículos donde investigadores y periodistas minimizan el papel y el daño causado por los productos químicos agrícolas y se centran en las similitudes nutricionales. A pesar de la gran cantidad de artículos científicos que demuestran lo contrario, la conclusión es siempre la misma, no hay diferencias nutricionales entre los alimentos ecológicos y los convencionales. Eso sí, no destacan los efectos negativos que la agricultura intensiva tiene sobre la salud y el medio ambiente.

El propósito de la industria es evitar que los consumidores se cuestionen si el consumo de ciertos alimentos es perjudicial. La preocupación por los pesticidas, el bienestar animal y el fomento de las economías locales, es malo para el negocio de la industria alimentaria.

Cada vez son más las personas que hacen caso de las pruebas científicas de que los pesticidas, herbicidas, fungicidas, hormonas, antibióticos y otros residuos de medicamentos nos están perjudicando, incluso a niveles muy bajos, y sobre todo a nuestros hijos. Por eso, desde hace varios años ha crecido el número de colegios donde sirven verduras, hortalizas y otros productos ecológicos. Los gestores de estos comedores responden así a las demandas de muchas familias preocupadas por la calidad de los menús, y a la necesidad de crear conciencia entre los escolares sobre los beneficios de consumir productos ecológicos.

Por ahora la industria agroquímica no ha conquistado el corazón y la mente de los consumidores, así que ha empezado a centrar sus esfuerzos en adquirir empresas del sector ecológico. Megacorporaciones como Coca-Cola, General Mills, Nestlé o Kraft, han empezado a devorar la mayoría de pequeñas granjas ecológicas en Estados Unidos. Y ahora estas compañías controlan la comercialización de alimentos convencionales y ecológicos.

Los pesticidas, herbicidas, fungicidas, hormonas, antibióticos y otros residuos nos perjudican

Este control permite a las grandes empresas presionar para que las certificaciones de productos ecológicos incluyan nuevos componentes no ecológicos, como sucede en Estados Unidos, donde el número de sustancias no ecológicas permitidas ha crecido un 70% en diez años.

En definitiva, **apostar por el consumo ecológico es apostar por la proximidad, las empresas y productores pequeños, y el servicio a la comunidad**. Tú decides a quién apoyas. ■

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO

Helena Escoda Casas, *Activista por los derechos de los Animales, helenaescodacasas@gmail.com*

Circos y Animales: Historia y Futuro

El embrión que ha dado origen al circo se gestó en el mundo grecorromano, en aquellos juegos conocidos como ludi circenses que englobaban diversos espectáculos de masas: carreras de carros, naumaquias y luchas entre gladiadores y animales (venatio). La compleja evolución que ha dado como resultado el florecimiento de las artes circenses actuales debe su refinamiento, por un lado, en Occidente, después de la caída de Roma, a la evolución natural de las artes medievales del Mester de Juglaría y, por otro, a la influencia de culturas orientales, en prácticas milenarias como el contorsionismo o la acrobacia.

© Igor Dolgov

Actualmente, circo es sinónimo de creación, humor, arte, prodigio humano… esta es su mejor cara, sin embargo, la historia circense también cuenta con su cruz. En la Antigua Roma, la exhibición de animales exóticos derivó en el espectáculo más sangriento, el público se entusiasmaba al ver pelear a gladiadores con animales o contemplando personas indefensas lanzadas a las "fieras" sin pena ni compasión. El legado que todavía permanece de toda aquella barbarie es la tauromaquia y el uso de animales en circos, ambos espectáculos evolucionados comparten origen en la venatio romana.

Hoy, más de un centenar de municipios de todo el Estado no permiten la exhibición de animales en circos por varias razones. Los animales que participan en estos espectáculos no pueden disfrutar en libertad de su hábitat natural ni desarrollar las conductas etológicas propias de su especie, son sometidos al adiestramiento, deben permanecer la mayor parte de sus vidas en jaulas, soportar el estrés de los traslados y el bullicio del espectáculo. **Cataluña se podría convertir en la primera Comunidad Autónoma en abolir el uso de animales en circos, siguiendo la senda de otros países como Austria o Suecia, ya que el Parlamento Catalán se encuentra debatiendo una proposición de Ley para tal fin.** Cada vez más compañías de circo optan por el espectáculo sin animales, Le Cirque du Soleil, la más prestigiosa del mundo, es el paradigma.

La abolición del uso de animales no humanos en circos forma parte de la evolución moral de la sociedad. Mucho antes se abolió el uso de humanos considerados extraños, hombres y mujeres procedentes de otros continentes o con patologías y malformaciones, cuya única oportunidad para sobrevivir fue exhibirse en circos, con el agravio que esto suponía para su dignidad. Personas con obesidad, hirsutismo (mujer barbuda), enanismo, gigantismo… formaron parte de los circos hasta principios del S.XX. En la Inglaterra Victoriana este tipo de funciones se conocieron como freak shows (de aquí la palabra frikismo). El caso más famoso es el de Joseph Merrick, un hombre inteligente que padecía una enfermedad (posiblemente síndrome de Petrous), la cual le provocó malformaciones agudas, por ello fue conocido como el Hombre Elefante. Su única oportunidad laboral fue exhibirse en circos, sólo encontró sosiego en sus últimos años de vida. Precisamente, durante el embarazo, la madre de Merrick padeció un incidente con un elefante fugado de un circo que la embistió, hecho que se ha considerado como una posible causa de la terrible enfermedad que padeció. Otro caso ilustrativo es el de Sara Baartman, una mujer natural de Sudáfrica perteneciente a la etnia khoikhoi, cuyas mujeres se caracterizan por la acumulación de grasa en los glúteos. A principios del S. XIX, Sara fue trasladada a Europa y exhibida en circos, siendo víctima de abusos y burlas relativas a su físico. ■

La abolición del uso de animales no humanos en circos forma parte de la evolución moral de la sociedad

© Gina Smith - Tigre en cautividad

Alberto Díez Michelena, *Director de la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales, anda@andacentral.org*

EL OJO CRÍTICO

¿Es cierto que la tauromaquia se subvenciona con fondos de la Unión Europea?

Los contribuyentes españoles subvencionan las corridas de toros. En el pasado, en el presente y en el futuro, mientras los ciudadanos españoles no exijan lo contrario o los políticos no se desvinculen del entramado de prebendas y beneficios que envuelve la sinecura taurina.

Distinto es el caso de los fondos procedentes de la Política Agraria Comunitaria (PAC). La inmensa mayoría de los ciudadanos europeos repudia el universo taurino juzgándolo como un espectáculo violento, sangriento y cruel. Los parlamentarios europeos que los representan reclaman que desde las instituciones europeas no se destine ni un céntimo al sustento de este espectáculo. El dinero procedente de los bolsillos de los contribuyentes europeos no puede acabar financiando una actividad que Europa, en su conjunto, rechaza. Lo contrario sería una estafa. Su petición tiene tanto sentido común que desde las gradas taurinas nunca se ha desafiado sino que en un retorcido ejercicio de abierto cinismo interpretativo, pretenden demostrar que las subvenciones procedentes de la PAC no financian la actividad taurina. Negación que, salvo preciadas excepciones, también ha sido jaleada por los dos principales partidos del "turnismo" político nacional. Confabulación que, negando el pecado, evita la penitencia. Ambos estamentos argumentan que la desaparición de la "prima especial al bovino macho" o la vinculación a fines cárnicos o lácteos de la "prima a la vaca nodriza" demuestran que Europa no paga sus tardes de toros.

Falso. La realidad es mucho más compleja que cualquier texto legislativo y ofrece pingües expectativas. Me avengo a admitir que la UE no financia "directamente" las corridas de toros, pero la PAC contempla múltiples formas de financiar una actividad y las "indirectas" son muchas, muy amoldables y, sobre todo, muy jugosas.

Hay pagos que se calibran en función de la superficie histórica subvencionada, independientes de su uso y condicionados tan sólo a la realización de buenas prácticas medioambientales y que, de hecho, llegan a fincas en las que se crían toros de lidia. Existen además ayudas para el mantenimiento de los terrenos en buenas condiciones agrícolas y medioambientales, otra oportunidad para que el entramado taurino acceda a más dinero de la UE. Además las fincas son de carácter multifuncional. El ganado de lidia es parte de una unidad económica y ecológica compleja constituida por muchos factores agregados, cada uno de los cuales puede estar sujeto a subvención (otro tipo de ganado, masa arbórea, mantenimiento o mejora de infraestructuras, usos alternativos del suelo, sostenibilidad ecológica….) que, en definitiva, termina contribuyendo a la viabilidad de la finca en su conjunto, incluida la cría de ganado de lidia.

O la Unión Europea vincula la percepción de ayudas de la CAP a la renuncia a la cría de ganado destinado a las corridas de toros o, mal que le pese, seguirá contribuyendo a su continuidad. ■

© Paco Ayala

Los parlamentarios europeos reclaman que desde las instituciones europeas no se destine ni un céntimo al sustento de este espectáculo

COMUNICACIÓN, DISEÑO Y MARKETING

VIVIENDA SOSTENIBLE

Pilar Rabasseda, *Arquitecta, prabasseda@coac.es*

Vivir sobre el agua II

En el artículo anterior hablamos de las viviendas sobre el agua que han sobrevivido desde tiempos inmemorables hasta el día de hoy, basadas en el agua como sistema de vida y de los peligros que acechan a este "modus vivendi". En éste artículo hablaremos de quien ha llevado este tipo de vivienda al modo de vivir occidental, es decir, sin que el agua sea su base de vida, e integrando el confort y las nuevas tecnologías.

A modo de ejemplo, una construcción en Chile basada en la tradición constructiva y la cultura del lugar, y las viviendas de nueva construcción en Ámsterdam, que se erigen casi a modo de vivienda o barrios "piloto" incorporando los materiales y tecnologías de última generación.

© Israel Hervás, Palafitos en Castro, en la Región de Los Lagos, Chile

En la ciudad de Castro, isla grande de Chiloé, al sur de Chile: un hotel llamado "El Palafito de mar", se erige en forma de construcción palafítica fiel a las construcciones ancestrales que lo envuelven.

Siendo un edificio de nueva construcción ha adaptado la forma y características de las construcciones palafíticas que lo rodean, con madera del lugar, artesanía en tejuelas y zinc. Situado sobre las aguas tranquilas del Pacífico con vistas al mar, incorpora el confort y las nuevas tecnologías de hoy, quedando totalmente integrado en su entorno cultural y paisajístico.

En Holanda donde el espacio físico para construir escasea, y dada la tranquilidad de sus canales, vivir en casas instaladas en pequeñas barcazas o plataformas flotantes es algo que muchas familias han realizado de forma individual, es parte de la propia tradición.

La novedad reside en que diversas empresas han empezado a valorar la posibilidad de promover este tipo de vivienda, con el confort y las comodidades de hoy.

A modo de vivienda individual, construida y remolcada hasta el lugar de amarre, diferentes empresas y estudios de arquitectura han empezado a ofrecer viviendas para todos los gustos, integrando los materiales más ligeros de última generación.

A modo de urbanización, construidas "in situ" de forma planificada, se erige el barrio de Waterbuurt, donde se asientan unas 150 casas sobre el agua, se dice es un buen ejemplo de asentamiento para zonas de baja altitud propensas a las inundaciones o para donde el espacio físico escasea. Estas casas no son "flotantes" literalmente, están ancladas al lecho del lago por unos postes de amarre de acero.

...es un buen ejemplo de asentamiento para zonas de baja altitud propensas a las inundaciones.

Estos dos artículos pretenden ser una pequeña exposición del tema de la vivienda sobre el agua a modo de vida sedentaria a día de hoy. Quedará para otra ocasión la vivienda sobre el agua basada en la movilidad. ■

ALIMENTACIÓN

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

¿Qué hacemos con los libros de la escuela?

Cada año cuando empieza el curso escolar, las familias tienen que contar con un gasto de entre 250 € y 500€ para los libros de texto de cada estudiante. La necesidad de educar a los alumnos en valores como el respeto, el consumo responsable o el reciclaje, han hecho que muchas AMPAS (Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos) de diferentes escuelas en todo el Estado se planteen emprender proyectos de reutilización de libros que den respuesta a todas estas necesidades. En estos tipos de proyectos se deben involucrar alumnos, padres y madres, y profesorado.

Los objetivos comunes de todos estos "actores" tendrían que centrarse, además de en la reducción de los gastos económicos de las familias, en fomentar la cooperación entre alumnado, familias y profesorado a través de proyectos comunes. También en educar para el consumo racional y sostenible y por el ahorro ecológico y económico, y con la intención de fomentar en los alumnos valores como la responsabilidad, el respeto por los libros y el material comunitario. Es importante promover la cultura del reciclaje y reutilización de recursos existentes. Con todo esto, se garantiza el uso de los nuevos libros un mínimo de cuatro años, tal como marca la normativa.

Modelos de reciclaje

Los modelos se pueden clasificar según la propiedad de los libros. Si los libros son propiedad del centro, hay diferentes sistemas de gestión como el banco de libros o el préstamo, y si los libros son propiedad del alumnado, el reciclaje se hace con una compraventa o un intercambio.

En el primer modelo, el centro, por medio de la AMPA, tiene a su disposición un banco de libros, que son comunitarios y propiedad del centro. El alumnado paga una cuota anual que le da derecho a usarlos con el deber de devolverlos al final del curso en buen estado. En caso de estropearlos, algunos centros hacen abonar el coste de comprarlos de nuevo. La revisión de los libros es a cargo de la AMPA del centro, pero en algunos casos, el profesorado e incluso el alumnado de ciclo superior también revisa los libros devueltos.

Un sistema alternativo es el préstamo de libros de texto propiedad de la escuela. A pesar de ser de carácter voluntario, los estudiantes del centro participan en su totalidad porque se considera una opción de centro. Cada año la AMPA prevé el número de libros que harán falta para el curso siguiente en función del alumnado de cada curso. Si no hay bastantes libros para todo el alumnado, se compran los que faltan. Los alumnos pagan una cuota anual. El precio de cada libro es el precio real del mismo dividido por cuatro, teniendo en cuenta que un libro tiene unos cuatro años de vida, aunque algunas editoriales lo actualizan mínimamente cada año. En caso de uso inadecuado, el alumno tiene que abonar la diferencia entre el precio real y el precio pagado. Cada libro tiene un código informático y un profesor revisa anualmente las bajas y hace el seguimiento.

Cuando los libros son propiedad del alumno el sistema se basa en la compraventa de libros, que consiste en recoger los libros usados y comprarlos de segunda mano. Este sistema se regula por la ley de la oferta y la demanda y no supone ningún coste al centro. Los propietarios de los libros entregados que no se han vendido tienen la opción de cederlos voluntariamente a los alumnos con pocos recursos o al centro como fondo de libros.

Hay centros que gestionan los libros de texto de forma similar al de una biblioteca: a principio de curso las escuelas proporcionan los libros a los alumnos que los tendrán que devolver a final de curso para que puedan ser reutilizados por otros alumnos en cursos posteriores. Las familias revisarán los libros antes de devolverlos y borrarán las posibles anotaciones que se hayan podido hacer. Las anotaciones con bolígrafo o rotuladores se considerarán un mal uso y serán objeto de penalización. ■

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

Montse Mulé, *Redactora, Eco-Animalista, montse@centipedefilms.com*

Petra Kelly (1947-1992)

Petra Karin Lehmann nació el 29 de noviembre de 1947 en Günzburg, Bavaria. Cambió su apellido por el de Kelly al casarse su madre con un oficial estadounidense.

Pacifista y ecologista, esta mujer de salud y aspecto frágil llevó a los tribunales a los Estados Unidos, la URSS, Inglaterra, China y Francia por su producción masiva de armas, organizó protestas antinucleares y por los derechos humanos, fue detenida en varias ocasiones, conoció la cárcel por su activismo y recibió en 1982, en Suecia, el llamado Premio Nobel alternativo, el **"Right Livelihood Award"**.

A los 12 años viajó con su familia a los Estados Unidos, donde se graduó en 1970 en ciencias políticas en Washington,DC y donde participó activamente en los movimientos universitarios ecologistas pacifistas, feministas, antinucleares y por los derechos civiles. Eran los años de la guerra de Vietnam, el asesinato de Martin Luther King Jr. y el de Robert Kennedy, con quién había colaborado en su campaña electoral.

La lectura del ensayo de Henry David Thoreau (1817-1862) **"Resistance to Civil Government"**, que ya había influido en Martin Luther King Jr. y en Gandhi, fueron también para ella una guía a seguir de no-violencia. Su implicación en la lucha por los derechos humanos en el Tíbet le supuso su amistad con el Dalai-Lama.

Durante la campaña de oposición al establecimiento de los misiles norteamericanos *Pershing II*, en 1981, Petra conoció a Gerd Bastian (1923-1992), general que pasó a la vida castrense al entrar en conflicto con la decisión de la OTAN de desplegar misiles nucleares en Alemania y se unió a Los Verdes, fundador también del grupo llamado *"Generals for Peace"*. Fueron pareja hasta la muerte de ambos en 1992.

En mayo de 1983 viajó a Tenerife, dónde apoyó el Manifiesto de Tenerife, documento precursor del partido político español **Los Verdes**. En 1985 participó en la ocupación de la embajada alemana en Pretoria, Sudáfrica, para protestar contra la cooperación económica y política de Alemania con Sudáfrica durante el Apartheid. Kelly logró también que Alemania se disculpara oficialmente por el bombardeo de Guernica.

Petra Kelly fue la primera mujer al frente de un partido político, que postulaba la no-violencia, la ecología, la justicia social y el feminismo, **Die Grünen** (Los Verdes), que cofundó en 1979 y representó en el **Bundestag** (ParlamentoAlemán) desde 1983 a 1990. Sus lemas: *"Piensa globalmente – Actúa localmente", "Los verdes no son de izquierdas ni de derechas sino de frente"* y *"Los verdes es el partido anti-partido"*

Contraria a todo uso de la energía nuclear, civil y militar, decía Kelly que "*el cáncer es el castigo que recibe una sociedad con un desarrollo científico ajeno a la naturaleza: lo nuclear, la industria química, los pesticidas, la alimentación envenenada, la contaminación de los mares y el aire*."

Por macabra ironía del destino, la que fuera paradigma de la suavidad y la no-violencia murió asesinada el 1 de octubre de 1992 de un disparo en la cabeza mientras dormía. También murió Gerd Bastian, presumiblemente fue él quien disparó los dos tiros mortales, aunque hay dudas al respecto. *Anne Nilges*, portavoz de Die Grünen rechazaba totalmente la versión del suicidio y apuntaba la posibilidad de la mano escondida de neo-nazis.

Petra Kelly

Para mantener viva su memoria y sus ideas se fundó en 1997 la Fundación Petra Kelly, como parte de la Fundación Heinrich Böll, que otorga anualmente un premio que lleva su nombre.

Entre sus libros destaca: **Fighting for Hope** (Luchando por la Esperanza),1984. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTOS / RECONSTITUYENTES PARA NIÑOS

Aprolis Kids: Echina – Propol (Gotas) y Vitalidad - Defensa (Ampollas bebibles con pajita) de Dietéticos Intersa

Dos reconstituyentes que ayudan a reforzar las defensas naturales de los más pequeños, aportando energía, vitalidad y apetito. Línea de complementos alimenticios para niños que contienen propóleo como ingrediente principal, asociado a micronutrientes (minerales y oligoelementos), fitoterapia tradicional y otros productos derivados de la colmena, como el polen y la jalea real. El propóleo utilizado es propóleo purificado pero no descerado, para de esta forma, no eliminar una parte importante de su acción biológica.

- **Certificado:** Euro Hoja Nº de registro (Service Publique Federal, Belgique): PL/AS 1548/36 y AS 1548/51
- **Producción y Distribución:** Dietéticos Intersa www.d-intersa.com

ALIMENTACIÓN / GERMINADOS

Germinado de cebolla bio de Vegetalia, ideal para ensaladas y bocadillos "Germinados por la vida"

Consumir brotes germinados aporta la máxima riqueza y energía puesto que en los primeros días de desarrollo las semillas germinadas aumentan muchísimo su contenido en vitaminas, minerales, oligoelementos y enzimas y son muy digeribles.

- **Ingredientes:** Semillas naturales de cebolla*, agua. (*De cultivo ecológico)
- **Certificado:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
- **Producción y Distribución:** Vegetalia, S.L. www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓN / BARQUILLOS

Barquillos artesanos ecológicos Sant Tirs

Las barquillos artesanos de Sant Tirs son 100% artesanales y están elaborados con ingredientes naturales, sin conservantes ni colorantes, y con un cuidadoso trato del sabor, el aroma y la textura. Variedadad:

- Trigo eco
- Trigo con chocolate eco
- Espelta eco
- Espelta con chocolate eco
- Sin gluten eco

- **Certificado:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
- **Producción:** Neules Artesanes Sant Tirs , S.L www.neulessanttirs.com
- **Distribuidor:** Alimentos Ecológicos Gumendi www.gumendi.es

ALIMENTACIÓN / PSEUDOCEREAL

Nuevo risotto y taboulé de Quinua Real de La Finestra sul Cielo

Quinua Real, marca especializada en la elaboración de productos a base de quinoa, presenta su última novedad: el Risotto y Taboulé de Quinua Real, dos platos precocinados dirigidos a los amantes de la cocina saludable y con poco tiempo para cocinar. La quinoa utilizada en su elaboración es Quinua Real boliviana, un tipo de quinoa de alta calidad cultivada alrededor del salar de Uyuni, a más de 3.600 metros de altura. Igual que el resto de productos de la marca, no contienen gluten, son aptos para vegetarianos y veganos y están elaborados con ingredientes ecológicos y de comercio justo. ¡Rápidos, sanos y deliciosos!

- **Certificado:** IMO Control Latinoamérica, Euro Hoja Agricultura no UE
- **Producción y Distribución:** La Finestra sul Cielo España, S.L www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

Kefir Up, una bebida refrescante de kéfir, no láctea, ecológica, de El Cantero de Letur

Kefir Up es una bebida refrescante de kéfir, no láctea, fabricada con agua que se hace fermentar con kéfir y sirope de ágave. El resultado es un refresco ligero, con un suave aroma y sabor a kéfir pero sin leche. Kefir Up contiene la misma concentración de fermentos vivos que el kéfir habitual de leche, con lo que aporta todos sus beneficios, que son muy apreciados por muchas personas que cuidan su salud. Kefir Up se presenta en dos versiones, natural y con avena.

- **Certificado:** SHC Sohiscert www.sohiscert.com
- **Producción y Distribución:** El Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

Cervezas DAAS, tres tipos de auténtica cerveza Belga: Wiess, Ale, y Pale Ale, elaboración a partir de trigo y maltas orgánicas 100% ecológicas, 100% veganas

La cervecera Dass de Bélgica presenta en España tres cervezas Daas Wiess: cerveza de trigo no filtrada, con sabor afrutado y una refrescante mezcla de aromas cítricos y de especias, con un final seco y sabor amargo del lúpulo. Dass Blond (sin gluten): Auténtica Belgian Strong Golden Beercon con aroma a miel en perfecto equilibrio con el sabor amargo y el clásico final seco característico del lúpulo y Dass Ambre (sin gluten): Compleja cerveza Belga tipo Amber Ale que contiene aromas sólidos, un suave sabor a caramelo y malta, con un final ligeramente amargo.

- **Certificado:** Euro-Hoja (Bélgica) Sin Gluten (Blond / Ambre).
- **Producción:** Daas Beer www.daasbeer.com
- **Distribuidor:** DeliTast,S.L. www.delitast.com

LA SELECCIÓN DEL MES
LOS IMPRESCINDIBLES
es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.

Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido

CINE ECOLÓGICO

José López Pérez, *Periodista, Director de www.nosolocine.net, jose3000lp@gmail.com*

"Dersu Uzala", una obra maestra de Akira Kurosawa

FICHA TÉCNICA

- **Título original:** Dersu Uzala
- **Año:** 1975
- **Duración:** 141 min
- **País: Unión** Soviética (URSS)
- **Director:** Akira Kurosawa
- **Guión:** Akira Kurosawa, Yuri Nagibin (Basado en el libro de Vladimir Arseniev)
- **Música:** Isaac Schwartz
- **Fotografía:** Asakadzu Nakai, Youri Gantoman, Fedor Dobronrabov
- **Producción:** Coproducción URSS-Japón; Mosfilm/Atelier 41
- **Premios:**
  - 1975: Oscar: Mejor película de habla no inglesa
  - 1975: Gran premio en el Festival Internacional de Moscú
  - 1976: Premios David di Donatello: Mejor director extranjero
- **Género:** Aventuras - Drama
- **Ver fragmento:** www.youtube.com/watch?v=CLHTeDhJeKc

El japonés Akira Kurosawa (Shinagawa, 23 de marzo de 1910 - Setagaya, 6 de septiembre de 1998) es uno de los grandes directores de la historia del cine. Es el autor de obras maestras como "Rashomon", "Dodeskaden", "Los 7 samuráis", "Los bajos fondos", "Yojimbo", "Kaghemusha", "Ran" o "Dersu Uzala", de 1975, de la que hablaremos en esta ocasión.

El film tiene un guión extraordinario, basado en el libro del explorador y naturalista ruso Vladímir Arséniev en que narra su relación con Dersu Uzala, el anciano cazador de la tribu hezhen que le acompañó como guía en sus exploraciones por la taiga del extremo oriental de Rusia. La acción comienza en 1910, con una escena breve que nos lleva a un primer largo flashback a 1902, año en el que se conocieron los dos protagonistas, otro a 1907 con dos puntos de vista diferentes, uno centrado en la taiga y el otro en una ciudad. Tiene mucha importancia la voz en off que nos va añadiendo elementos de forma paulatina.

En "Dersu Uzala", Kurosawa nos habla de la amistad sincera, de la difícil vida en la taiga, de las dificultades para adaptarse a la ciudad tras estar toda una vida viviendo en la naturaleza, de la insignificancia del ser humano y de la lucha por la vida. Lo hace fundamentalmente a través de la visión de sus dos protagonistas, Dersu Uzala, un veterano cazador, excelente persona, sabia, que se esfuerza en que la naturaleza siga su curso habitual; y el capitán ruso, culto, inteligente y aventurero, Vladimir Arseniev, que dirige un destacamento que debe realizar unas prospecciones geológicas en los bosques de la taiga siberiana.

Dersu es un hombre de corazón puro, nómada y animista, que consigue lo que necesita de la naturaleza sin dañarla, procurando dejarlo todo igual o mejor que antes de su intervención. Vladimir quedará fascinado desde el primer momento por la personalidad de Dersu, y ambos vivirán juntos momentos en que sus vidas están en peligro.

Destacan en el film las interpretaciones de sus 2 protagonistas, Yuri Solomin, como el capitán ruso, científico y explorador (su físico puede recordar a Franco Nero) y Maksim Munzuk, que logra sobrecoger al espectador por su registro realista que hace que actor y personaje lleguen a la simbiosis total, logrando que el film se eleve y se quede de forma sempiterna en la memoria.

En 1975 "Dersu Uzala" logró el Oscar como mejor película de habla no inglesa.

A todos los que no hayáis visto hasta ahora la película, os recomiendo que la veáis, porque es maravillosa, a los que ya la conocéis os recomiendo que la veáis de nuevo, es una obra maestra única, que nos hace reflexionar y está más vigente que nunca. ■

MINERALOGÍA

SOLGAR® Desde 1947
ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

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

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¡Hasta pronto, sol!

Ya estamos en diciembre y el sol se empieza a ver cada vez menos. Aparte de que al irse el sol se nos va el calor, junto a él también se nos va la fuente principal de vitamina D. La función más destacada de esta vitamina es la de **ayudar al cuerpo a absorber el calcio** y, por lo tanto, a tener una **buena salud ósea**.

© Johan Larson

¿Es fácil obtener vitamina D?

Hay muy pocos alimentos que contengan cantidades significativas de vitamina D. Por suerte, nuestro organismo está diseñado de tal forma que, cuando nuestra piel se expone el tiempo suficiente a los rayos ultravioleta (UV) del sol, **nuestro cuerpo es capaz de sintetizar toda la vitamina D que necesitamos**.

Sólo hay un inconveniente, que **no es tan sencillo producirla de forma correcta**, principalmente por cuatro motivos:

- Por la **exposición solar** (menos tiempo, mayor dificultad)
- Por la **intensidad del sol** en las estaciones frías (menos intensidad, mayor dificultad)
- Por la **distancia** a la que nos encontramos del **ecuador** (a mayor distancia, mayor dificultad)
- Por el **bloqueo de los rayos UV** (uso de cremas solares, exposición al sol a través de cristales o plásticos, etc.)

En definitiva, el problema se debe a los cambios de hábitos que hemos experimentado a lo largo de la historia.

¿A qué cambios de hábitos nos referimos?

Desde nuestros orígenes, siempre hemos vivido en la parte ecuatorial del planeta donde el sol está presente durante todo el año y donde no existen las estaciones frías. Además, antiguamente pasábamos la mayor parte del tiempo semidesnudos en el exterior, por lo que estábamos en contacto con el sol durante casi todo el día.

En la actualidad, la mayoría de las personas vivimos de una manera opuesta: vamos vestidos, pasamos la mayor parte del día en espacios cerrados y vivimos en zonas muy apartadas de la línea ecuatorial. Incluso cuando hacemos ejercicio, la mayor parte del tiempo lo hacemos en el interior de un gimnasio.

Todos estos cambios son los que han hecho que empecemos a tener problemas a la hora de producir la vitamina D por lo que, debido a los motivos anteriormente mencionados, **es muy probable que necesitemos suplementarnos con esta vitamina durante los meses más fríos del año** (o de menor incidencia solar).

Además, existen estudios que muestran que muchas personas tienen niveles bajos de vitamina D en sangre, sobre todo aquellas cuya piel es más oscura y las cuales viven en zonas donde no hay mucho sol directo. De hecho, la mayoría de los españoles no tiene buenos niveles de vitamina D.

¿Qué tipos de vitamina D existen?

Hay dos tipos de suplementos de vitamina D:

- **Vitamina D3 (colecalciferol):** normalmente es de origen animal y se obtiene a partir de la lana de oveja o del aceite de pescado. No obstante, existe un suplemento de vitamina D3 de origen vegetal (obtenido del liquen).
- **Vitamina D2 (ergocalciferol):** es de origen vegetal y normalmente se obtiene de levaduras.

¿Cuál se absorbe mejor?

La evidencia científica muestra que ambos tipos de vitamina se absorben igual cuando se ingieren en dosis bajas. Sin embargo, los niveles en sangre de vitamina D2 disminuyen más rápidamente cuando se toma en megadosis.

Las recomendaciones para una persona que vive en la península son:

De **febrero a noviembre** tomar el sol del medio día durante 15-20 min. o suplementarse con 1.000 IU de vitamina D diarios.

De **diciembre a enero** suplementarse con 1.000 IU de vitamina D diarios.

Por lo tanto, para las recomendaciones citadas, la vitamina D2 parece ser tan efectiva como la vitamina D3.

+info: www.dietistasvegetarianos.com/2013/11/la-vitamina-d/

© Thomas Hecker

Enric Urrutia, *Director*

LA ENTREVISTA

Pedro Porta

Socio Fundador de Solgar España y Director General de Suplementos Solgar S.L., empresa pionera en la producción de complementos alimenticios, fundada en EEUU en 1947 y establecida en España en 1991

Pedro Porta, Caracas, Venezuela (1956). Ingeniero de Telecomunicaciones USB de Caracas, MBA Instituto de Empresa de Madrid, hijo de emigrantes españoles nacidos en Barcelona, es un amante de las cosas bien hechas, la calidad, el ser útil, la superación, la innovación, la familia, el desarrollo de su equipo profesional y de su empresa. Su principal objetivo social es trabajar en una empresa y una industria que ayude a mejorar la salud y el bienestar del ser humano.

Me comentaste que estás interesado en la dieta alcalinizadora, ¿Cómo crees que debe ser una dieta correcta?

Depende mucho de las circunstancias de cada individuo. Lo que sí es factor común es que debe ser equilibrada, con alimentos de buena calidad y preparados de forma correcta. Hay que incluir la mayor cantidad posible de frutas, verduras, legumbres, y proteínas en niveles correctos, y si todo ello puede ser ecológico, mucho mejor. Junto a la dieta sana es indispensable un estilo de vida saludable que incluya ejercicio moderado diariamente.

¿Crees que realizar sesiones diarias de relajación favorece a nuestro organismo?

Sin lugar a duda. Practicar diez o quince minutos de relajación mental al día aporta unos beneficios sorprendentes.

Creo que el introducir en programas de educación (a distintos niveles) la enseñanza de este tipo de disciplinas sería muy útil. Yo personalmente lo programé en un MBA de directivos hace más de quince años y la experiencia fue satisfactoria.

¿Los complementos alimenticios son necesarios aunque llevemos una alimentación sana y equilibrada?

La alimentación sana y el estilo de vida adecuado son dos aspectos muy importantes y prioritarios para mantener el bienestar del ser humano. Es muy difícil, en general, mantener una dieta correcta y equilibrada. En estos casos los complementos alimenticios son de gran ayuda para lograrlo. Adicionalmente, desde el punto de vista de la medicina ortomolecular, los nutrientes pueden ayudar a prevenir y corregir determinadas condiciones de la salud. Cuando un nutriente es necesario en determinadas cantidades por encima de las CDR, es cuando los complementos alimenticios también pueden ser de gran ayuda.

Aún hay personas que piensan que los complementos alimenticios pretenden sustituir a los alimentos, y no es así, por eso les llaman "complementos alimenticios".

Y al contrario, por muy sana que sea tu alimentación, siempre puede ser de utilidad un buen complemento alimenticio. Por citar un ejemplo, un buen probiótico no debería faltar en la ingesta diaria de cualquier individuo.

¿Las materias primas utilizadas en los complementos alimenticios son de origen natural?

En el caso concreto de SOLGAR las materias primas utilizadas son naturales, o sintetizadas de fuentes naturales y siempre son de origen y producción controlada y con unos altísimos controles de calidad. Nunca se utilizan materias primas transgénicas.

En los complementos alimenticios (al igual que en la alimentación sana) uno de los aspectos importantes no es la cantidad que ingieres, sino la cantidad de la ingesta que llega al lugar adecuado de nuestro organismo, en la forma adecuada y en el tiempo adecuado. Para lograr esto la tecnología que se utilice en la producción de complementos alimenticios es de vital importancia. Por ejemplo, un ácido graso esencial de una fuente de poca calidad y sometido a procesos no recomendados, como usar altas temperaturas, hace inútil su ingesta.

El packaging de Solgar es inconfundible, de vidrio, anima a reutilizarlo una vez usado, ¿qué opinas de la educación y del reciclaje?

El reciclar (y reutilizar) es una práctica altamente recomendable y necesaria. Lamentablemente en España falta mucha educación en este sentido. Me duele ver cajas de cartón o envases de plástico en el contenedor de material orgánico cuando justo al lado hay contenedores de reciclaje de papel y envases. Afortunadamente día a día se avanza positivamente. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947

EMBRACING SELECTION

SOLGAR PRODUCE una de las gamas más amplias de complementos alimenticios.
Es nuestra naturaleza.

De venta en los mejores establecimientos especializados
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | Es tu elección.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.