BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 18

Marzo 2015

edición special

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

Ferias

BioCultura Valencia, del 27 de febrero al 1 de marzo Pág. 5

Horticultura

Podemos hacer lombricompost y reciclar la basura orgánica en casa Pág. 9

La Entrevista

Arturo Larena Larena, periodista medioambiental. Director de EFEverde y EFEfuturo Pág. 24

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

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

"Todo lo que se come sin necesidad se roba al estómago de los pobres". Mahatma Gandhi

TTIP: El tratado que amenaza nuestra seguridad alimentaria y nuestro medioambiente

© Vladyslav Starozhylov

ACTUALIDAD

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

TTIP: El tratado que amenaza nuestra seguridad alimentaria y nuestro medioambiente

© Creative Commons

En el momento de la redacción de este artículo, se acaba de filtrar otro nuevo documento sobre el **TTIP (Acuerdo Transatlántico para el Comercio y la Inversión)**, que la Comisión Europea presenta a EEUU, de cara la 8ª ronda de negociaciones que tendrá lugar unos días antes de la publicación de este número de BioEco Actual. Unas negociaciones que se han llevado a cabo en la sombra y cuya complejidad se puede deducir, entre otras cosas, por la envergadura de ambas partes (muchos expertos lo denominan la OTAN económica) y por su larga gestación. Y es que, su origen lo encontramos en la "*Declaración Transatlántica*" firmada en 1990. Se han ido dando diferentes pasos hasta que en 2011 se creó el Grupo de Trabajo de Alto Nivel para estudiar cómo incrementar el comercio y la inversión entre EEUU y la UE. En 2013 se reconoce el inicio de las negociaciones para alcanzar el acuerdo.

Secretismo en las negociaciones

En contra de la regla del Consejo Europeo, que establece que todos los documentos de las instituciones europeas han de ser públicos, las negociaciones de la que sería la mayor alianza comercial y estratégica del mundo, se han llevado a cabo con un secretismo que ha generado polémica y alarma. Según el Corporate Europe Observatory (CEO), grupo que analiza el poder de los lobbies en la UE, de las 560 reuniones de la Dirección general de Comercio sobre el TTIP, el 92% ha sido con lobbies empresariales y han sido las compañías de comidas, bebidas, piensos, semillas y de la industria biotecnológica las que más a favor han presionado. El año pasado, la defensora del pueblo europea, Emily O'Reilly, abrió una investigación por la falta de transparencia. La lectura de los documentos sobre el TTIP se hace a puerta cerrada y sólo acceden a ellos los miembros de la Comisión de Comercio del Consejo Europeo, encargados de dar el visto bueno. Por otro lado, la Iniciativa Europea Ciudadana (ICE) que reúne a más de 320 organizaciones, sindicatos y organismos de protección de los consumidores de 24 estados miembros, recogió 1,6 millones de firmas contra el TTIP. Al ser rechazada por la Comisión, ha sido recurrida ante el Tribunal Europeo de Justicia.

Este año, la Comisión Europea comenzó a revelar información y a hablar de transparencia. Pero no parece ser esa la realidad. Aunque se afirma que sus objetivos son "*reducir la regulación innecesaria*" y "*facilitar el comercio y la inversión de manera que apoye los esfuerzos de las partes para estimular el crecimiento y el empleo, a la vez que persiguiendo un alto nivel de protección del medio ambiente, de los consumidores…*", las organizaciones denuncian que provocará una regulación "a la baja" en temas como productos químicos, transgénicos, seguridad alimentaria o estándares laborales, además de dar más poderes a las multinacionales para influir y decidir sobre las normativas de los Estados. En la última documentación filtrada, se deduce que éstas podrían participar en la redacción de las leyes. Cuando la Comisión Europea proponga una ley, el gobierno de los EEUU y los lobbies de las multinacionales, deberán ser informados y consultados, antes incluso que el Parlamento Europeo.

Más poder para las multinacionales frente a los Estados

La cláusula del ISDS, mecanismo de resolución de conflictos inversor-Estado, es la que más alarma ha creado. Las multinacionales podrían demandar directamente ante Tribunales de arbitraje, a países concretos, si ven sus beneficios afectados a causa de decisiones de política pública. A este respecto, la Comisión Europea lanzó el año pasado una consulta pública y el 95% de los que participaron se mostró en contra. Lo cierto es que existen ya

ALIMENTACIÓN

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

ACTUALIDAD

© Zerbor

ejemplos en el mundo que nos pueden dar una idea de lo que supondría: en 1994 EEUU firmó un tratado parecido con Canadá, el NAFTA. Canadá recibió más de 30 denuncias a través del ISDS, entre ellas, la de la petrolera Ethyl que reclamaba 251 millones de dólares por prohibir diversos aditivos de la gasolina. La eléctrica sueca Vattenfall reclamó 3.600 millones de euros al Gobierno alemán por modificar la normativa estatal para abandonar la energía nuclear. Ecuador fue sentenciado a pagar 2.300 millones de dólares a Occidental Petroleum por frenar la construcción de un pozo de petróleo en el Amazonas.

Aunque en la UE queda mucho por regular en cuanto a alimentación, salud y medioambiente, el TTIP supondría riesgos evidentes. De entrada, en la UE, se aplica el "principio de precaución" por el cual, mientras no se pruebe que una sustancia no es nociva para la salud, no se autoriza y es la empresa productora la que ha de probarlo. Sin embargo, en EEUU se aplica el "principio de riesgo" por el que mientras no se pruebe científicamente y fuera de toda duda que algo es nocivo, no se puede prohibir. En cosmética, por ejemplo, mientras que en la UE están prohibidas 1200 sustancias, en EEUU solamente 12.

Más transgénicos y hormonas en nuestra alimentación

A pesar de que la UE ya importa alimentos transgénicos (como los productos con derivados de soja y maíz transgénicos: lecitina, aceite de soja, harinas…), el TTIP significaría un aumento de dichas importaciones. Por otro lado, aunque España es el único país de la UE que apuesta por los transgénicos (en Cataluña y Aragón se cultiva el 80% del maíz transgénico de Monsanto), la mayor parte de países de la UE prohíben su cultivo.

El 70% de toda la comida vendida en EEUU contiene ingredientes modificados genéticamente. No se exige identificar los alimentos transgénicos en el etiquetaje. En Europa, aunque sea en la teoría, las leyes sí obligan y el acuerdo con EEUU supondría un gigantesco paso atrás.

El tratado conllevaría también levantar a EEUU el veto a la carne y a los productos derivados de animales tratados con hormonas (como la somatotropina bobina, prohibida en la EU y Canadá por estar vinculada, en diversos estudios, al cáncer de mama y próstata y que, sin embargo, es empleada en EEUU para aumentar la producción de leche en las vacas).

Además, en la UE está prohibida, desde hace años, la entrada de carne de aves de corral estadounidense debido a que allí son desinfectadas sumergiéndolas en una solución química "de cloro", que puede persistir en la carne hasta su consumo.

Más dióxido de carbono y puerta abierta al fracking

Si se incrementa el comercio entre ambas partes, aumentarán el gasto en hídrico, energético y de materiales, así como los residuos y emisiones. La propia Comisión Europea prevé un incremento de la emisión de dióxido de carbono de hasta 11 millones de toneladas métricas.

Por otra parte, en EEUU la regulación medioambiental es más débil que en la UE. En EEUU la práctica del fracking se ha expandido de manera masiva para incrementar el suministro de gasolina (más de 11.400 pozos) y tienen los ojos puestos en las reservas de gas de Europa. Bajo una presión elevada, una mezcla de químicos y agua se inyecta en la roca para extraer gas y petróleo. Esto da lugar a la contaminación de agua potable y suelo que quedan plagados de sustancias tóxicas y cancerígenas y con la posibilidad, según varios estudios, de originar terremotos.

Más información sobre el TTIP:

www.economiaciudadana.org

http://noalttip.blogspot.com.es

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 28.000 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, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Alfred Blanch, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pedro Pablo G. May, 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

FERIAS

Joan Godia, *Subdirector General de Agricultura. Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Natural Generalidad de Cataluña*

2º Smartfruit IPM International Congress

© Generalitat de Catalunya: Sr.Josep Mª Pelegri . Conseller del DAAM

Barcelona, 11 y 12 de marzo de 2015

La Generalidad de Cataluña organizará en Barcelona, los días 11 y 12 de marzo de 2015, la 2ª edición del SmartFruit IPM International Congress, una iniciativa conjunta del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Natural (DAAM), los productores de fruta y los fabricantes y comercializadores de servicios fitosanitarios y de medios alternativos a la lucha química.

La **1ª edición** de SmartFruit IPM International Congress tuvo lugar en Barcelona los días 2 a 4 de febrero de 2014. Asistieron más de 800 personas a las ponencias técnicas que 70 expertos ofrecieron sobre el control de plagas en frutales, cítricos, vid y olivo. La celebración de este congreso se hizo coincidir con la entrada en vigor de la directiva 2009/128/CE de uso sostenible de los plaguicidas que insta a los Estados miembros a adoptar todas las medidas necesarias para fomentar la gestión de plagas con bajo consumo de plaguicidas que **incluye tanto la gestión integrada de plagas como la agricultura ecológica**.

La búsqueda de métodos alternativos de lucha eficaces y respetuosos con el medio ambiente se debe potenciar e incentivar, por lo que se apuesta por la continuidad de la SmartFruit como plataforma a nivel internacional para dar a conocer estos sistemas de control de plagas a los sectores interesados e incentivar la difusión de todas estas técnicas recientes que se han de aplicar en gestión integrada de plagas y agricultura ecológica.

Esta nueva **edición 2015**, bajo el lema '**Un diálogo inteligente para un crecimiento inteligente**', SmartFruit la dedica al diálogo entre investigadores, técnicos y productores para el intercambio de experiencias y conocimientos, con el objetivo de generar las condiciones para crecer de manera inteligente.

La búsqueda de métodos alternativos de lucha eficaces y respetuosos con el medio ambiente se debe potenciar e incentivar

Simultáneamente, esta 2ª edición engloba el **Fruit Business Forum Export.Cat**, un evento de negocios con la participación de productores y de exportadores de fruta de Cataluña, e importadores y distribuidores de China, India, Unión de Emiratos Árabes, Arabia Saudita, Colombia, Costa Rica, Brasil, Angola y Senegal. ■

MINERALOGÍA

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

FERIAS

6ª Edición de Biocultura Valencia

La apuesta por la salud de las personas y del planeta

© Asociación Vida Sana

Quien quiera respirar el aire del cambio, optar por un estilo de vida saludable, llevar una alimentación sana y comprobar cómo se está trabajando en la recuperación de los valores de la tierra… quien quiera encontrar propuestas para un mundo más limpio, más sano, más justo y apostar por un cambio de paradigma, no puede dejar de asistir a alguna de las cuatro citas de Biocultura. Este número de BioEco Actual ve la luz al tiempo que la capital del Turia acoge la 6ª edición de Biocultura Valencia. Del 27 de febrero al 1 de marzo, 200 expositores y más de 150 actividades atraerán hasta el pabellón 8 de "Fira de Valencia" a unos 20.000 visitantes que, como dicen sus organizadores, "*conscientes, responsables y libres, apuestan por un futuro cada vez más en armonía con la Naturaleza*."

Habrá una amplia oferta en agricultura y alimentación (cerca de 10.000 referencias), productos para la higiene, la cosmética, materiales para la bioconstrucción, energías renovables, terapias integrativas, reciclaje, turismo, ocio… y una completísima agenda de actividades.

Por un lado, conferencias, talleres, mesas redondas… con temas que van desde lo más actual y técnico, a lo más cotidiano. Algunos ejemplos, pueden ser la conferencia del investigador y divulgador científico, Luis Lázaro sobre "***La Microbiótica. Una revolución para sanar la tierra y el ser humano***" en la que se explicará cómo los microbios ayudan a regenerar el organismo y el ecosistema, la conferencia organizada por la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, sobre "***Innovación y formación en Agricultura y Citricultura Ecológica***" y la ponencia del director de la revista The Ecologist, Pedro Burruezo, sobre las sustancias esterilizantes que nos rodean y la desnatalización mundial: "***¿Existe un plan eugenésico global?***".

El domingo se celebrará la ***Jornada interactiva sobre alimentos y consumo ecológico***, con Mª Dolores Raigón, presidenta de la SEAE, experta en Agricultura Ecológica. Entre los participantes de la jornada se sortearán varios lotes de productos bio.

En cuanto a los temas de nuestro día a día, se ofrecerán claves para una "***Alimentación y cocina saludables***", podremos asistir a las ***Jornadas de reflexión sobre vacunas***, conocer qué "***productos cosméticos son más eficaces para los niños***" y las virtudes del ***azafrán, la avena, o las plantas del Pirineo***.

Y, como suele comentar Ángeles Parra, directora de la feria, "*Biocultura es siempre una explosión de alegría y esperanza*", por lo que no faltarán la música, la degustación (como la cata de cacao ecológico de Comercio Justo) o el entretenimiento. El domingo tendrá lugar el concierto "***Músicas y Cantos de judíos, moros y cristianos desde el Medievo al siglo XXI***" del grupo *Ensemble Pelegrí* que, con la cítola, la guitarra morisca y la zanfona, nos trasladarán a otro tiempo.

No faltará **Mama Terra**, el Festival ecológico de la infancia, con sus talleres de eco-cocina, alfarería, ecomaquillaje, juegos cooperativos, y, además, tendrá lugar el Festivalito infantil de yoga.

Si aún no has ido, como dice la campaña de este año: "***Y tú, ¿a qué esperas?***"

Más info: www.biocultura.org

© Asociación Vida Sana

FERIAS

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable
bio
VALENCIA
Feria de Valencia
27 de febrero a 1 de marzo
www.biocultura.org

facebook.com/DrGoergEspana

DR·GOERG Premium Coconut Products

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Dr. Goerg. export@drgoerg.com

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

Agar agar de coco y mango

© Estel Boada

PREPARACIÓN

En una olla de fondo grueso calentaremos la leche de arroz con la ralladura de limón, la vainilla, el cardamomo, y el jengibre.

Justo cuando esté a punto de ebullición agregaremos el agar agar, manteniendo el fuego medio, continuaremos la cocción unos 3 minutos, removiendo si es necesario para evitar que la leche eleve.

Pasado este tiempo agregaremos la crema de leche de coco, el coco, y el sirope de agave.

Retirar del fuego, agregar unos taquitos minúsculos de mango y volcar el resultado en moldes de silicona individuales, o bien uno grande con la forma escogida.

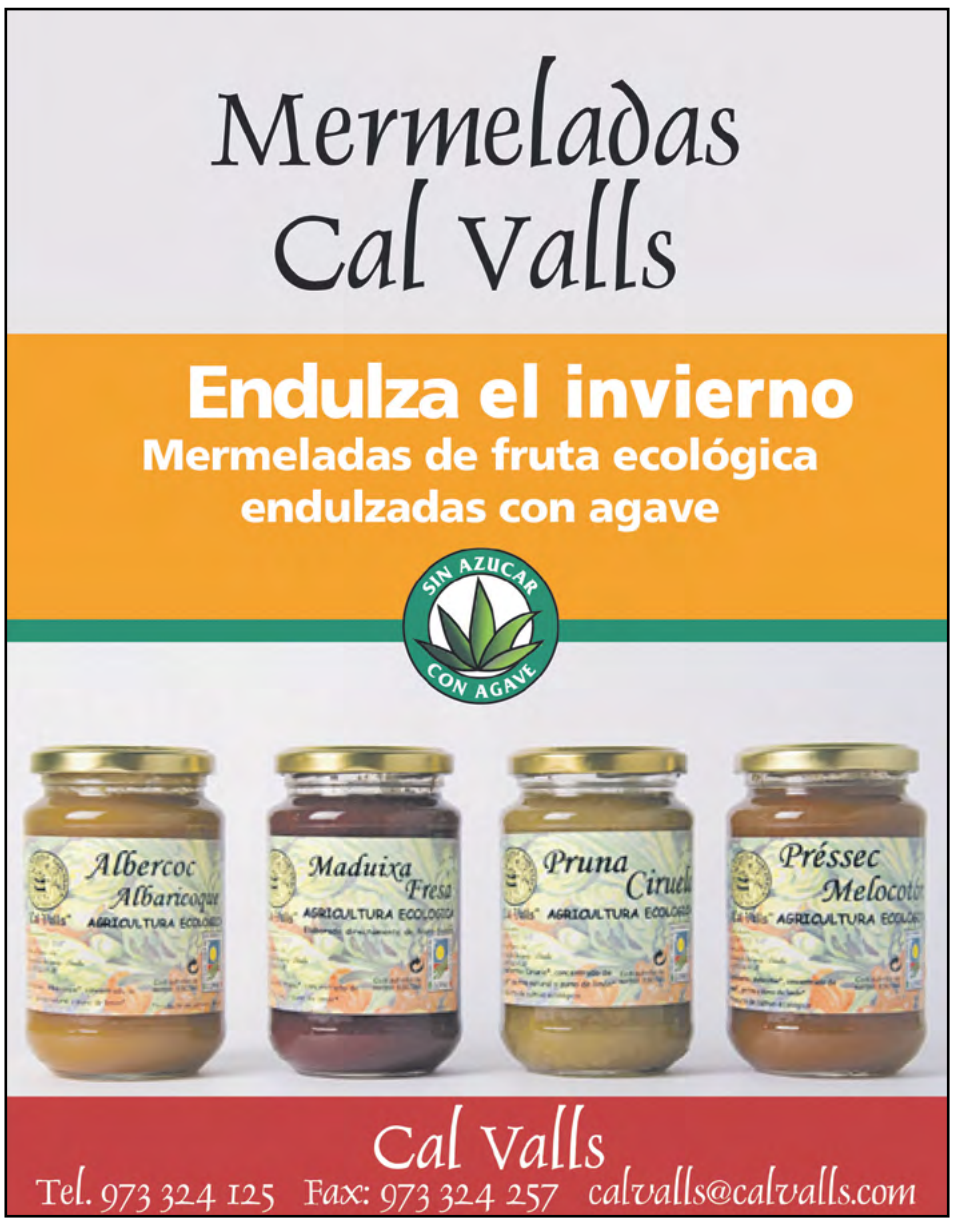
Dejar a temperatura ambiente y cuando esté natural lo reservaremos en la nevera hasta que esté el agar gelatinado.

Finalmente para emplatar desmoldaremos las gelatinas de coco y mango sobre unas láminas de mango fresco. Decorar con unas hojas de menta fresca.

INGREDIENTES (4-6 personas)

- 1/2 litro de leche de arroz y coco
- 1 cucharada de agar agar en copos
- Un poco de vainilla recién rallada
- Un poco de ralladura de limón
- 1/2 cucharadita de moka de cardamomo en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1 mango al punto de madurez
- 4 cucharadas de crema de leche de coco
- 2 cucharadas de coco rallado

ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

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

Los cereales integrales: la importancia de una buena elección

© Marek Uliasz

Los cereales son la base de nuestra alimentación, ya que son una de las principales fuentes de hidratos de carbono. Tenemos una amplia variedad a nuestra disposición; el trigo, el kamut, la espelta, el arroz, el maíz, la avena, el mijo, la cebada, el centeno y el teff, además de sus derivados; la pasta, la sémola, el pan, la harina, los copos, el cuscús, el bulgur, etc.; y los llamados pseudocereales como la quinoa, el trigo sarraceno y el amaranto.

Cereales integrales y refinados: pequeños detalles que marcan la diferencia

El grano del cereal integral está compuesto por el salvado, el endospermo y el germen. El salvado es una valiosa fuente de fibra insoluble, así como de minerales, vitaminas del grupo B, vitamina E y antioxidantes. El endospermo es rico en almidón y el germen, por su parte, contiene proteínas, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y fitoquímicos.

Sin embargo, en la mayoría de productos convencionales el cereal ha pasado por un **proceso de refinado**. Este proceso consiste en descascarillar el grano quitándole la mayor parte del salvado y el germen, dejando únicamente el endospermo. Esto se traduce en una pérdida de vitaminas, de minerales como el hierro, el calcio o el zinc y de fibra, que da como resultado un cereal de menor calidad nutricional y con un alto índice glucémico (IG) en comparación con el cereal integral.

¿Es importante el índice glucémico de los cereales?

Los cereales refinados, al tener un menor porcentaje de nutrientes y fibra, tienen un IG alto; es decir, provocan un aumento considerable de los niveles de glucosa en sangre, aumentándose, a su vez, la secreción de insulina.

Sin embargo, los cereales integrales, al tener un IG bajo, favorecen una lenta absorción, por lo que los niveles de glucosa en sangre no se disparan. Además, la fibra realiza varias funciones: sacia e interviene tanto en el metabolismo de las grasas e hidratos de carbono, como en la regulación de la función intestinal.

Consejos:

- Consumir cereales integrales **ecológicos**, ya que en la cáscara es donde se encuentra una mayor concentración de pesticidas.
- Elegir productos elaborados con **harinas 100% integrales** y, a poder ser, que no lleven otras harinas refinadas ni azúcares añadidos.
- Tener en cuenta que los panes con semillas, los productos de panadería "*oscuros*" o los que pone en la etiqueta *«rico en fibra»* **no tienen por qué ser necesariamente integrales**.

* Para consultar las fuentes visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

ECO-ITINERARIOS A PIE

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

Breve historia de los refugios en los Pirineos (I)

La construcción de la mayoría de los refugios del Pirineo se inició a finales del siglo XIX, cuando muchos alpinistas empezaron a dejar de lado las vías normales de ascensión en busca de nuevos retos personales. En los Pirineos, la cara Norte se convirtió en el objetivo de muchos escaladores.

Un buen ejemplo lo encontramos en *Célestin Passet*, el guía de Gavarnie que se convirtió en el primer humano que ascendió la Norte del Perdido, la Norte del Taillón y la arista NO del Petit Astazou. El hecho de abrir nuevas vías mucho más difíciles en todo el Pirineo obligó a los alpinistas a permanecer jornadas enteras en la montaña, pernoctando en cabañas de pastores y en cuevas sin ningún tipo de comodidad. Francia tomó la delantera y el 19 de agosto de 1864, el pirineista inglés *Charles Packe*, el conde francés *Henry Russell Killough, E. Maxwell Lyte y Emilien Frossard* fundaron en el Hôtel des Voyageurs de Gavarnie la primera asociación de alpinistas, conocida como la **Societé Ramond** en honor del ilustre pirineista *Louis Ramond de Carbonnières*. Los estatutos y la filosofía de la asociación seguían los pasos del **Alpine Club de Londres**, creado en 1857, en plena era victoriana. En 1876 se fundó el primer club de montaña de España, el **Centre Excursionista de Catalunya (CEC)** y el 1 de julio de 1922 se constituyó la **FEDME, Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada**. Gracias a estas entidades y a muchas aportaciones de particulares, se inició la construcción de los refugios y hostelerías de montaña en los Pirineos.

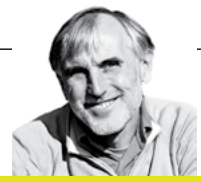
En 1886 se inauguró el que con los años se convertiría en el refugio de **Arremoulit**, situado a 2.305 m de altitud, cerca del circo de Gavarnie. *Lourde Rocheblave* impulsó la construcción del refugio libre de la brecha de **Tucarroya**, que todavía sigue funcionando hoy en día con pocas modificaciones. El refugio **Packe**, situado en el macizo del Néouville a 2.509 m, se inauguró en 1895. El mismo año se inauguró el que sería el refugio guardado más alto del Pirineo, el de **Baysellance**, construido a los pies del Petit Vignemale, a 2.651 m.

Si aceptamos como refugio la cueva diseñada por Russell a los pies del **Cilindro de Marboré** en 1877, éste podría ser el más antiguo del Pirineo, pero, de momento, se sigue considerando al **Arremoulit** como el primer refugio pirenaico. En el Pirineo Oriental, el **Chalet dels Cortalets**, que da acceso a la Pica del Canigó, se inauguró en 1899, ofreciendo al montañero la posibilidad de poder dormir a más de 2.000 m, ahorrándose la subida desde Vernet les Bains y poblaciones vecinas. ■

© Victor Riverola

El hecho de abrir nuevas vías mucho más difíciles en todo el Pirineo obligó a los alpinistas a permanecer jornadas enteras en la montaña

© Victor Riverola



Mariano Bueno, *experto en Agricultura Biológica y Geobiología, marianobuenocorreo@gmail.com*

HORTICULTURA

Podemos hacer lombricompost y reciclar la basura orgánica en casa

El hecho de que en todas las casas generemos diariamente entre 100 y 500 g de restos orgánicos (especialmente en la cocina, debido a los residuos sobrantes de la preparación y consumo de comida) supone que al cabo del año habremos generado en cada casa entre 30 y 150 kilos de basura orgánica. Dichos restos orgánicos, probablemente irán a parar con el resto de basura y supondrán una gran carga a los servicios públicos de gestión de residuos.

Mediante la inestimable ayuda de las lombrices, los restos orgánicos generados en casa al final del proceso del lombricompostaje se convierten en un fértil humus, el cual nutrirá y aportará vigor a nuestras plantas de interior, nos servirá para mezclar con sustratos de siembra a la hora de hacer nuestros semilleros, e incluso fertilizará el huerto que nos provee de verduras frescas sanas y muy ecológicas.

Cuando te animas a realizar tu propio lombricompost, descubres que aparte de resultar muy fácil, es algo limpio y que si lo haces siguiendo las pautas correctas, no genera ningún tipo de molestia o de malos olores. Ello es posible gracias a la increíble labor procesadora de materia orgánica que realizan las eficientes y sorprendentes lombrices compostadoras (las lombrices rojas de la familia de las Eisenia).

Como agricultor ecológico recurro a menudo al uso del lombricompost como enmienda orgánica o como fertilizante de plantas sensibles al compost o la materia orgánica frescas, aunque han tenido que pasar muchos años para que un amigo me animara a experimentar con las múltiples opciones de lombricompostaje doméstico. La experiencia resultó tan satisfactoria, que fruto de mi buena relación con las lombrices y ante los excelentes resultados obtenidos, ha surgido el nuevo libro que lleva como título "Elabora tu propio lombricompost" y qué, publicado por los amigos de "La Fertilidad de la Tierra", estará en breve en las librerías. Para mí, lo más interesante del lombricompostaje, es que nos permite ser coherentes con la gestión de los residuos, cumpliendo las premisas de las 3R: reduciendo, reciclando y reutilizando los residuos orgánicos que generamos en casa. Y como lo importante es que estos temas se aprendan desde la infancia, terminamos el libro con un interesante apartado de experiencias didácticas en donde animamos a todos los colegios y centros educativos a que prediquen con el ejemplo y aprovechen las muchas opciones didácticas y pedagógicas que las humildes lombrices nos ofrecen.

© Mariano Bueno

Reconozco que nunca imaginé que experimentar con lombrices fuera tan agradable, fácil, gratificante, económico y sobre todo ecológico. ■

ALIMENTACIÓN

CINE ECOLÓGICO

Enric Urrutia, *Director*

"La Isla Desnuda"
de Kaneto Shindô

FICHA TÉCNICA

- **Título original:** Hadaka no shima
- **Año / Duración:** 1960 / 98 min
- **País**: Japón
- **Guión y Director:** Kaneto Shindô
- **Música:** Hikaru Hayashi
- **Fotografía:** Kiyoshi Kuroda (B & N)
- **Reparto:** Taiji Tonoyama, Nobuko Otowa, Shinji Tanaka, Masanori Horimoto
- **Productora:** Kindai Eiga Kyokai
- **Género:** Drama

Premios:

- **1962:** Premios BAFTA: Mejor película extranjera
- **1962:** National Board of Review: Mejores películas extranjeras
- **1961:** Festival de Moscú: Gran Premio

Rodada en blanco y negro en1960 en el Mar interior de Japón, en una de las más de 3.000 islas del archipiélago del Parque Nacional de Setonaiki, creado en 1934, Shindô nos traslada con la película "La Isla Desnuda" a un paraíso idílico y silvestre, un islote de fuertes pendientes que están labradas con el esfuerzo de un matrimonio de mediana edad (Senta y Toyo) y sus dos jóvenes hijos (Tarô y Jirô). La vida transcurre en esta pequeña isla al ritmo de la naturaleza, las cuatro estaciones marcan todo el proceso continuo de adaptación de la familia a la naturaleza. Todos los días, la pareja se desplaza con la canoa de madera, remando por el mar abierto, hasta la península, en busca del agua que necesitan para regar el huerto, dar de beber a los animales y para su propia subsistencia. Shindô remarca el valor de los cuatro elementos (fuego, tierra, agua y aire), principalmente el del agua, como componente esencial de donde surge la vida. Las acciones cotidianas se suceden a ritmo natural, desde el amanecer al atardecer, los niños van al colegio a diario acompañados por sus padres con la canoa. Las labores de siembra, mantenimiento y recolección de la cosecha y del huerto, el secado de algas y la pesca transcurren durante toda la película, en la que no existen diálogos entre los personajes y es la propia imagen la voz metafórica que la narra. La felicidad de la familia es truncada cuando la parte adversa de la naturaleza les visita…

Visionado abierto (V.O.) https://www.youtube.com/watch?v=0jVtXe2pLaU

Destacar la banda sonora original de Hikaru Hayashi, la excelente fotografía de Kiyoshi Kuroda y el guión y dirección del propio Kaneto Shindô, que supo expresar con La Isla Desnuda la capacidad de adaptación del ser humano a las necesidades de la naturaleza.

Breve nota sobre Kaneto Shindô:

Kaneto Shindô (Hiroshima 1912-Tokio 2012) es uno de los grandes directores de la historia del cine japonés. Con La Isla Desnuda, Shindô obtuvo su consagración internacional al ganar El Gran Premio en el Festival de Moscú en 1961. Con veintidós años empezó a trabajar como asistente de decorador en la productora Shochiku y pronto colaboró con el director Kenji Mizoguchi. Fundó su propia productora, dirigió más de 28 largometrajes y escribió más de 30 guiones cinematográficos. Resalta el film Onibaba (1964) que turbó a toda la crítica internacional. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPACIO PATROCINADO POR:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

Sistemas Integrales de Gestión de residuos y reciclaje

Un Sistema Integral de Gestión de residuos (SIG), es el conjunto de relaciones, procedimientos y actuaciones que se ponen en marcha entre los agentes económicos interesados (fabricantes y productores) y las administraciones públicas competentes, con la finalidad de garantizar la recogida selectiva de los residuos y su reciclaje, previa autorización y supervisión por las Comunidades Autónomas en cuyo ámbito territorial se implanten.

En la Ley 22/2011 de 28 de julio, de residuos y suelos contaminados, se establece por primera vez un marco legal sistematizado y coherente, en el que productores y empresas que ponen productos en el mercado, se tienen que responsabilizar y asegurar de que sus productos se reciclan posteriormente. Es lo que se denomina "el principio de la responsabilidad del productor". Por eso en muchos casos se crean los Sistemas Integrados de Gestión, entidades que agrupan fabricantes y productores. Los SIG se encargan de que los productos, una vez transformados en residuos, se reciclen al máximo, promoviéndose una gestión acorde con los principios inspiradores de la nueva legislación.

Estos sistemas están gestionados por entidades sin ánimo de lucro que pueden adoptar diferentes formas jurídicas como la de asociación, sociedad anónima, etc., y las empresas que deciden cumplir sus obligaciones que a través de ellos deben colaborar en la financiación del funcionamiento del sistema.

En el caso de los envases ligeros, cada uno lleva un punto verde para indicar que el fabricante o productor se ha unido al Sistema Integral de Gestión. De esta manera los envases de plástico, de metal, de cartón y de vidrio que entran en el ciclo de recogida selectiva tienen que llevar impreso el logo del Punto Verde. Esto significa que la empresa envasadora ha pagado una cuota por el gasto de recogida y tratamiento del envase para que sea recuperado en el SIG correspondiente.

Hay diversos SIG operativos para cada flujo de residuos: envases ligeros, papel y cartón (*Ecoembes*: sociedad que se hace responsable de estos desechos), envases de vidrio (*Ecovidrio*, entidad que gestiona la recogida y el reciclaje de este material), envases de productos fitosanitarios (*Sigfito*), envases de medicamentos en buen estado y también caducados (*Sigre*), pilas y acumuladores (*Fundación Ecopilas o European Recycling Platform*), neumáticos fuera de uso (*Signus Ecovalor SL y Tratamiento Neumáticos usados SL*), aceites industriales usados (*SIGAUS SL y SIGPI SL*) y remanentes de aparatos eléctricos y electrónicos (*Ambilamp o Ecofimática* son algunos de los doce SIG que actualmente gestionan este tipo de restos).

Todas estas entidades se encargan de montar un sistema propio de gestión de sus residuos, un método en el que se incluye la instalación y mantenimiento de los diferentes tipos de contenedores, los gastos derivados de la recogida selectiva de cada desperdicio y de su posterior transporte a las plantas de selección, de promover la prevención para reducir el volumen de basura generada, y lo más importante, de hacer campañas de información y sensibilización dirigida a los ciudadanos.

Para que este ciclo funcione correctamente y no haya un encarecimiento en el proceso, se requiere de nuestra colaboración en el momento de reflexionar sobre el medio ambiente y su preservación. Es primordial pensar en depositar los residuos en los contenedores adecuados y no mezclarlos impropiamente haciendo que la secuencia se interrumpa y que nuestras acciones ayuden a deteriorar y contaminar el planeta. ■

© Lightwise

Productores y empresas que ponen productos en el mercado, se tienen que responsabilizar y asegurar de que sus productos se reciclan posteriormente

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / DIETÉTICA

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

Comer sano está bien pero... ¿Te mueves lo suficiente?

¿Qué significa comer sano?

Está científicamente demostrado que una alimentación basada en alimentos de origen vegetal, siempre y cuando esté bien planificada, no sólo es saludable, sino que también ayuda a prevenir ciertas enfermedades crónicas que son comunes en la actualidad.

Este tipo de alimentación ayuda a prevenir el cáncer (sobre todo el de mama y el de colon), las enfermedades del corazón (ya que es una dieta baja en grasas saturadas y sin colesterol) y la aparición de la diabetes tipo II y, a su vez, ayuda a regular la presión arterial, a controlar los niveles de glucemia (azúcar) en sangre y evita la formación de cálculos renales.

Así lo corrobora la OMS:

«Desde hace muchos años se sabe que la dieta tiene una importancia crucial como factor de riesgo de enfermedades crónicas. Es evidente que desde mediados del siglo XX el mundo ha sufrido grandes cambios que han repercutido enormemente en el régimen alimentario, primero en las regiones industriales y, más recientemente, en los países en desarrollo. Las dietas tradicionales, basadas en gran parte en alimentos de origen vegetal, han sido reemplazadas rápidamente por dietas muy energéticas, con un alto contenido en grasas y constituidas principalmente por alimentos de origen animal.»

Así pues, comer sano o de manera saludable significa alimentarse de forma que se mantenga o se mejore la salud de nuestro organismo. Para alcanzar este objetivo, nuestra alimentación debería basarse en alimentos de origen vegetal; es decir, legumbres, verduras, frutas, cereales integrales y grasas de buena calidad como la de los frutos secos, el aguacate y el aceite de oliva.

Y... ¿Eso es todo?

Para estar saludable no basta con comer equilibrado, ni con alimentarse según el yin y el yang, ni con ser ovo-lacto-vegetariano, ni con llevar una dieta mediterránea, ni con ser vegano, ni con ser todo lo ecológico del mundo. Para conservar y aumentar nuestra salud, es muy importante «mover el esqueleto», es decir, hacer ejercicio físico de forma regular.

© Andriy Popov

En esto la OMS también está de acuerdo.

«No obstante, la alimentación, aunque es fundamental para la prevención, es sólo uno de los factores de riesgo. La inactividad física, ahora reconocida como un determinante cada vez más importante de la salud, es el resultado de un cambio progresivo hacia modos de vida más sedentarios, tanto en los países en desarrollo como en los industrializados. [...] La combinación de estos y otros factores de riesgo, como el consumo de tabaco, tiene probablemente un efecto acumulativo, o incluso multiplicador, que puede acelerar la propagación de la ***epidemia*** *de enfermedades crónicas en los países en desarrollo.»*

¿Epidemia? ¿No estarán exagerando?

Lamentablemente no. O, al menos, no lo parece. Más de la mitad de la población mundial es sedentaria, es decir, que no realiza la actividad física necesaria para obtener unos buenos beneficios para la salud. Esto es bastante preocupante puesto que el ejercicio físico regular:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, algo fundamental para el control del peso.

Los datos con respecto al sedentarismo son comprensibles dado que la mayoría de la población lleva un ritmo de vida muy acelerado y no tiene tiempo para hacer ejercicio. Si no se tiene ni tiempo para cocinar, ¿cómo se supone que vamos a sacar tiempo para ir al gimnasio?

Tu gimnasio está donde tú quieras

Hacer ejercicio se puede hacer prácticamente en cualquier parte y no hace falta ninguna máquina especial para hacer pesas ni nada por el estilo. Además, para notar los beneficios del ejercicio físico, nuestro cuerpo, por suerte, se conforma con muy poco. Analicemos algunas situaciones cotidianas…

- ¿Coges el ascensor?

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / DIETÉTICA

- ¿Coges el transporte público para trayectos cortos?
- ¿Utilizas el telefonillo de tu casa?

Si la respuesta a algunas de estas preguntas es SÍ, significa que no estás sacando provecho al gimnasio gratuito de tu barrio, pueblo o ciudad.

Con sólo hacer 30min de actividad física moderada 5 días a la semana es suficiente (150min semanales). La mayoría de las personas pasa más de ese tiempo viendo la tele o mirando el Facebook.

¡Pero nuestro cuerpo nos lo pone más fácil todavía! No es necesario estar 30min seguidos haciendo ejercicio, sino que nos podemos distribuir el tiempo como queramos. ¡Menudo chollo!

Podemos caminar a paso rápido unos 10min para ir al trabajo, dedicar 5min más en subir y bajar las escaleras de nuestro edificio, ocupar otros 5min más en bajar a abrir la puerta del portal en vez de utilizar el telefonillo y, por último, bajar dos paradas de metro antes de nuestra destinación y así disfrutar de 10min más para caminar.

De todas formas, si organizamos bien nuestro tiempo, siempre se puede encontrar un hueco para ir a caminar, a correr o para buscar una actividad física que nos motive en el gimnasio.

1 + 1 = 2

Hemos visto que al comer de forma saludable, es decir, basando nuestra alimentación en alimentos de origen vegetal, tenemos menos riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer. ¡Qué coincidencia, son los mismos beneficios que podemos obtener realizando ejercicio físico moderado!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE + EJERCICIO FÍSICO = 2 VECES MÁS SALUD

Actualmente, los alimentos tienen menos vitaminas y minerales porque el suelo está cada vez más empobrecido, lo cual repercute directamente en la composición nutricional de la comida que acaba en nuestra mesa.

Es por este motivo que muchas personas se pueden beneficiar a la hora de tomar determinados suplementos, sobre todo, si no se dedica el tiempo suficiente a planificar la alimentación o no se tienen suficientes conocimientos para ello.

© Elnur Amikishiyev

Me he vuelto a resfriar...

Si eres una persona que se resfría con frecuencia o a la que le cuesta mucho recuperarse de un resfriado, seguramente notarás una notable mejoría tanto en la frecuencia como en la gravedad de los resfriados si tomas un suplemento de zinc*.

El zinc es un mineral que se encuentra en todas las células del cuerpo. De hecho, es el segundo mineral más abundante en nuestro organismo. Juega un papel muy importante para que nuestro sistema inmunitario (de defensa) funcione correctamente, ya que participa en la división, en el crecimiento de las células y en la cicatrización de las heridas.

En una reciente revisión de varios estudios científicos se llegó a la siguiente conclusión:

- Tomar suplementos de zinc durante, al menos, 5 meses, puede reducir el riesgo de resfriado.
- Tomar suplementos de zinc 24 horas después de la aparición de los síntomas puede reducir tanto la duración del resfriado, como la intensidad de dichos síntomas.

** Es importante tomar suplementos siguiendo las indicaciones de un profesional de la salud.*

Para consultar las fuentes visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

PLANETA VIVO

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

Los Estados de la UE podrán volver a decidir si cultivan transgénicos en su territorio ¿El lobby de los transgénicos vuelve a ganar?

El Parlamento Europeo, gracias al respaldo mayoritario de socialistas y populares, acaba de aprobar la reforma de la directiva comunitaria sobre cultivos transgénicos. Hasta ahora, las autorizaciones para sembrar semillas modificadas genéticamente eran para todos los países de la Unión Europea (UE), y para vetar su cultivo los Estados europeos debían invocar una cláusula de salvaguardia prevista en la directiva comunitaria anterior.

En la actualidad, el único producto modificado genéticamente cultivado en Europa para el comercio masivo es el maíz MON810, de la multinacional Monsanto, pero hay otras siete variedades de cultivos transgénicos que pueden ser aprobados a principios de este año. Dentro de la UE, sólo España, Portugal y la República Checa permiten el cultivo de Organismos Modificados Genéticamente (OMG).

Con esta nueva norma, el Parlamento devuelve a los Estados las competencias para decidir su política en relación a los OMG, de modo que cada Estado decidirá si permite el cultivo de transgénicos –o los prohíbe–. El resultado es una norma que favorece los transgénicos en aquellos países donde, como en España, reciben apoyo institucional.

Cabe decir que la ley también reduce las salvaguardias existentes, por ejemplo, no permite usar ciertas evidencias del daño ambiental para prohibir el cultivo de transgénicos, y sólo se permiten las salvaguardias bajo circunstancias muy restringidas. Así, los países contrarios a los transgénicos quedaran expuestos a ataques legales por parte de la industria biotecnológica, y si los acuerdos de libre comercio como el TTIP se llevan a cabo, el permiso o veto al cultivo de transgénicos quedará en manos de tribunales de arbitraje.

Además, las normas del mercado único que rigen el comercio de la UE harán que sea ilegal que los Estados miembros controlen las importaciones de alimentos genéticamente modificados, incluso si prohíben su cultivo.

© Jovan Jaric

La Directiva tampoco incluye ninguna norma para que los Estados que no prohíban el cultivo de OMG, adopten medidas para proteger la agricultura convencional y ecológica de la contaminación transgénica. Los derechos de los agricultores que no desean cultivar transgénicos, especialmente en España, quedan así amenazados por esta nueva ley. De hecho, todo el sector ecológico, que sigue creciendo rápidamente en Europa y que puede duplicar la superficie cultivada en 2020, está en peligro, al igual que los derechos de todas las personas que quieren consumir alimentos no transgénicos.

En definitiva, podemos decir que vuelve a ganar el lobby pro-transgénico, ya que esta directiva no ofrece ninguna protección significativa para las personas que quieren tomar decisiones informadas acerca de lo que están comiendo o para los agricultores que desean proteger sus campos de los OMG. ■

Los derechos de los agricultores que no desean cultivar transgénicos quedan así amenazados por esta nueva ley

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / FRUTAS Y VERDURAS

FRUITA i VERDURA ECOLÒGICA
Servei a domicili
lapera09@hotmail.com
Tel. 649 93 33 56 / 616 94 77 15

La Pera, non stop de Fruta y Verdura Ecológica Certificada de Proximidad.

La Pera es una empresa fundada por el tándem energético de Salvador Santacana y Silvia Creixen, especializados en la venta de fruta y verdura ecológica certificada que ofrecen calidad y servicio en tres áreas de consumo. Encuéntralos y visítalos en:

- **Venta al mayor:** servicio a diario directo a tiendas y supermercados: Tel. 649933356.
- **Venta al detalle:** servicio a diario en su tienda de Masquefa: Tel. 616947715.
- **Venta en mercados:**
  - Mercat Ecològic de Pedralbes "Pedralbes Centre" (los viernes de cada semana) Avda. Diagonal 609- 615 (Barcelona)
  - Mercat Ecològic del Vallès cada sábado, alternando las poblaciones de Sant Quirze del Vallès, Cerdanyola, Barberà del Vallès y Rubí

Más información en:

http://mercatecologicdelvalles.cat

ALIMENTACIÓN / SUPERMERCADO

El Vergel

El Vergel Supermercado y Restaurante Ecológico de referencia en Madrid

La misión de El Vergel durante todos estos años no ha sido otra que la de hacer llegar un tipo de alimentación natural, responsable y sostenible al mayor número de personas posible. Para ello, el catálogo de productos está siempre a la vanguardia, adquiriendo referencias ecológicas de máxima calidad y ofreciéndola a unos precios ajustados con el objetivo de favorecer siempre a todas las clases sociales. Desde 2006, El Vergel cuenta con su propia marca blanca tras llegar a acuerdos con diferentes productores y con dos agricultores de Madrid para que sus fincas se dedicasen en su mayor parte a abastecer de productos frescos ecológicos a las dos tiendas.

Con una media de 2500 referencias de alimentación ecológica, unos 1500 productos de herbolario y unos 1000 de cosmética natural, además de droguería, perfumería y productos de bazar artesano, El Vergel ofrece toda una experiencia natural que se complementa con talleres, charlas y actividades paralelas orientadas a apoyar un estilo de vida saludable, sostenible y, ante todo, favorecer el bienestar de sus clientes.

- **Sus tiendas**

  - Supermercado y Restaurante
    Paseo de la Florida, 53
    28008 - Madrid
    Supermercado
    Calle López de Hoyos, 72
    28002 - Madrid

  - Contacto:
    Teléfono 915471952
    www.el-vergel.com
    www.elvergelecologico.com

ALIMENTACIÓN / CARNE VEGETAL

Veganmeat Tradicional Bio, producto 100% vegano de Granovita

Conserva vegetal a base de Anacardo BIO. Listo para comer en ensaladas, bocadillos, canapés, en guisos, rebozado, a la plancha, etc. La primera carne vegetal bio del mercado, realizada a base de anacardo, sin gluten, sin huevo y sin leche. Sabor único y gran textura, sirve como embutido, como carne vegetal en rodajas. Conserva vegetal (textura de carne vegetal vegana) lista para comer.

- **Certificado:** Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana (CAECV). Euro Hoja
- **Producción y Distribución:** Granovita, S.A. www.granovita.com

ALIMENTACIÓN / HIERBAS

Wheatgrass Hierba de Trigo BIO en polvo de Vegetalia. Imprescindible, toma una cucharada todas las mañanas y te sentirás mejor

Superalimento que nos presenta la empresa Vegetalia que reduce el riesgo de tener enfermedades crónicas e infecciones. Además aporta mucha energía, ayuda a depurar el cuerpo, mejorar la salud física y alargar la esperanza de vida.

Fuente extraordinaria de minerales como el magnesio, el calcio, el potasio, el azufre, el flúor, el silicio y el zinc, entre otros; y vitaminas como las vitaminas del grupo B, la C y la E. Su riqueza en magnesio le confiere propiedades relajantes de la musculatura y del sistema nervioso, y es ideal para mejorar la recuperación de los deportistas y para las personas con fatiga crónica. También regula los niveles de ansiedad, ya que contiene L-triptófano y L-fenilalanina. Se puede mezclar con fruta, o añadir a las cremas de verduras, por ejemplo.

- **Ingredientes:** 100% Hierba de Trigo en polvo de cultivo ecológico
- **Certificado:** Euro Hoja
- **Producción y Distribución:** Vegetalia, S.L. www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓN / PAPILLAS INFANTILES

Papillas de Espelta Integral Ecológica Tópfer

De fácil disolución y muy digestivas. Los nutrientes que se encuentran en los alimentos son muy importantes para el buen desarrollo físico y mental del niño. Es por ello que desde hace más de 100 años, utilizan únicamente materias primas ecológicas para producir alimentos de alta calidad, incorporando los nuevos avances científicos en materia de nutrición en el desarrollo de sus productos.

Ingredientes: harina de espelta en grano entero ecológica. Otras referencias disponibles: Papilla de arroz, arroz con plátano, cereales con manzana y plátano, de avena, de maíz con zanahoria y gama de leche de continuación.

- **Certificación**: EG-ÖKO – Euro Hoja
- **Marca:** Tópfer / Especialistas en Alimentación y Cosmética Infantil desde 1911
- **Distribuidor**: Biogran S.L. www.elgranero.com Tel. 902 18 07 93

ALIMENTACIÓN / HAMBURGUESAS

Hamburguesas de Zuaitzo elaboradas con proteínas vegetales 100% ecológicas

Muy nutritivas. Presenta un bajo contenido calórico. Con un alto valor en proteínas, hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales, y una equilibrada proporción de cereales, legumbres y verduras. Una excelente alternativa a los alimentos de orígen animal. Libres de OGMs, sin conservantes ni colorantes.

- **Certificado:** Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK) / Euro Hoja
- **Marca:** Zuaitzo - www.zuaitzo.com
- **Producción:** Ekosal-Luz,S.L

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

HABLEMOS DE

Alfred Blanch, *Veterinario Homeópata, alfred_blanch@yahoo.es*

La homeopatía: terapia para tratar a fondo los problemas de piel en los animales de compañía

© Kamontad Peummonthiankaew

Son muchos y diversos los problemas de piel que constituyen uno de los motivos de consulta más frecuentes en la clínica veterinaria. Desde el punto de vista homeopático esto es debido a que la piel tiene una gran tendencia a enfermar, ya que el organismo animal puede focalizar en la piel los síntomas de un trastorno más profundo. Según la teoría homeopática, el cuerpo del animal trata de mantener las dolencias localizadas en órganos o tejidos que no sean esenciales para la vida, como la piel, donde estas dolencias puedan manifestarse a sus anchas antes de convertirse en graves o incluso mortales. Así pues, podríamos decir que la piel es una especie de "vertedero" del cuerpo, ya que puede verse seriamente afectada, sin por ello peligrar la vida del animal. Casi todas las enfermedades de la piel son manifestaciones externas de un problema más profundo. En realidad los síntomas que vemos en la piel serían como la punta de un iceberg. Los veterinarios homeópatas consideramos a todos los síntomas que se presentan en las distintas partes del cuerpo de la mascota, incluida la piel, como componentes de una misma enfermedad y los tratamos como tales, en lugar de tratarlos como problemas independientes.

Entre los factores desencadenantes de los problemas de piel en nuestras mascotas cabe destacar aquellos de origen alimentario, la presencia de ciertos alérgenos en el ambiente, la acción de toxinas o el estrés emocional, entre otros muchos. En cualquier caso, el establecimiento de una alimentación sana y equilibrada siempre será imperativo cuando abordemos enfermedades de la piel. Sin embargo, la función primordial del veterinario homeópata será diagnosticar la enfermedad en su globalidad y prescribir aquel medicamento homeopático que mejor actúe sobre el problema de fondo en cuestión. A este medicamento nos referimos como "medicamento de fondo" o "medicamento constitucional" del animal. Entre los medicamentos de fondo más habitualmente recetados ante afecciones de la piel encontramos los siguientes:

Sulphur: las lesiones de la piel que cubre este medicamento suelen ser secas, rojizas y pruriginosas y afectan principalmente al tronco, aunque también pueden encontrarse en las patas y alrededor de los ojos.

Arsenicum Album: cuando se presenta alguna descamación fina, como caspa blanca acompañada por un picor intenso. Los pacientes suelen rascarse hasta sangrar y el rascado continuado conduce a un engrosamiento crónico de la piel, el llamado aspecto de "piel de elefante".

Natrum Muriaticum: para casos de alopecia y eczemas húmedos en los que las lesiones tienden a ser simétricas (en ambos lados del cuerpo), con cierta predilección por las zonas de flexión de las articulaciones. También pueden presentarse costras alrededor de la boca.

Pulsatilla Nigricans: para animales con picor errático y vesículas que evolucionan a costras, a menudo distribuidas por todo el abdomen, extendiéndose a los órganos genitales y a la parte interior de las patas posteriores.

Otros medicamentos constitucionales frecuentemente prescritos en casos de problemas cutáneos son *Rhus Toxicodendron, Graphites, Ignatia Amara, Mercurius Solubilis, Staphysagria, Sepia, Thuja Occidentalis, Hepar Sulfur y Psorinum* entre muchos otros. El veterinario homeópata decidirá qué medicamento, potencia y dosis del mismo, serán los idóneos para cada caso en particular. ■

ALIMENTACIÓN

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

CONSUMO RESPONSABLE

¿Cómo podemos salvar miles de vidas cambiando nuestros hábitos de consumo?

El consumo responsable debe promover un modelo de producción que permita mejorar las condiciones de vida de los seres humanos, la sostenibilidad ambiental y el respeto a los otros animales.

© Viktoriia Kazakova

A lo largo de la Historia, los seres humanos hemos creado un modelo de desarrollo basado en la explotación de las otras especies, nos hemos beneficiado de los otros animales como si sólo fueran recursos puestos a nuestra disposición. Los hemos empleado para vestirnos, alimentarnos, transportar peso, arar nuestros campos, hacer experimentos científicos (o pseudo científicos) e, incluso, para divertirnos frívolamente... En pleno S. XXI, hemos evolucionado lo suficiente como para poder razonar moralmente y decidir dejar de infligir sufrimiento a los demás habitantes del Planeta, ya que disponemos de múltiples alternativas que resultan, no sólo más éticas, sino más efectivas y sostenibles que la explotación animal.

Un cambio en nuestra toma de decisiones diarias puede ayudar a evitar los innumerables sufrimientos a los animales. Por ejemplo, un acto tan cotidiano y, aparentemente inocente, como comerse un bistec de carne, conlleva costos ambientales ocultos muy graves pero, quien paga el precio más caro son los animales destinados al abastecimiento de mercados. Si cambiamos algunos de nuestros hábitos cotidianos podemos salvar miles de vidas.

El veganismo es un planteamiento moral a partir del cual se quiere vivir guardando respeto a todos los animales, prescindiendo del consumo de productos obtenidos a través de su uso, explotación o muerte. Los veganos evitamos el consumo de todos los alimentos de origen animal: carne, pescado, huevos, lácteos, miel. Para alimentarnos podemos sustituir todos estos ingredientes de la cocina tradicional por alternativas vegetales. Cualquier receta de nuestro patrimonio culinario puede transformarse en vegana. Sin embargo, el veganismo es mucho más que una dieta, es una actitud ante la vida. Por coherencia, los veganos tampoco utilizan piel o lana, ni cosméticos experimentados en animales, etc. ya que no es necesario.

El veganismo es mucho más que una dieta, es una actitud ante la vida

Si te has planteado hacerte vegano, quizás te preguntarás lo siguiente:

¿Qué comer?

Cada día es más fácil encontrar alternativas veganas en las tiendas de comestibles y restaurantes. Hay más posibilidades de las que a priori se puede imaginar, también ecológicas.

¿Cómo obtener proteínas?

Las legumbres son la fuente de proteínas vegetales más asequible de nuestra cocina. El tofu es un derivado de la soja que se emplea para elaborar hamburguesas, embutidos y sucedáneos de los derivados lácteos.

¿Cómo calzarse?

Materiales como el caucho y la fibra vegetal ofrecen posibilidades para confeccionar calzado de calidad y sostenible, prescindiendo del cuero, una materia prima con costes ambientales y éticos muy elevados.

¿Qué productos cosméticos puedo utilizar?

El etiquetado de algunos productos cosméticos especifica que el producto no ha sido testado en animales y que su composición es 100% vegetal, además, la cosmética ecológica es muy recomendable para evitar componentes que puedan provocarnos efectos no deseados. ■

Hemos evolucionado lo suficiente como para poder razonar moralmente y decidir dejar de infligir sufrimiento a los demás habitantes del Planeta

PLANETA VIVO

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

La escopeta nacional: los Parques Nacionales se convierten en reservas de caza

El Congreso ha aprobado este pasado noviembre la nueva Ley de Parques Nacionales que permitirá la caza dentro de estas reservas naturales hasta 2020. Esta medida ha sido aprobada por el gobierno del PP con el rechazo de organizaciones ecologistas y de algunos grupos de la oposición.

Esta norma permite que los propietarios de fincas privadas dentro de los parques puedan seguir organizando cacerías con fines comerciales. La nueva ley está diseñada para sustituir a la norma de 2007, que actualmente regula los 15 parques nacionales existentes en España. Su objetivo teórico es "la conservación de los parques" y su red, así como la "coordinación y colaboración" entre Gobierno central y comunidades autónomas, que son las que tienen las competencias de gestión exclusivas.

Para la mayoría de organizaciones ecologistas esta ley es un nuevo retroceso en materia de conservación en España, y se pone en riesgo la protección que ofrecían los parques nacionales. Estas organizaciones consideran que no tiene sentido que la nueva ley deje sin efecto la prohibición de determinadas actividades en los parques nacionales establecida en la ley de parques nacionales del año 2007, que daba un plazo de 10 años para la erradicación de la caza (y otras actividades) en estos espacios.

Según algunas organizaciones ecologistas, este cambio se debe a que el Gobierno central quiere atender las peticiones de los propietarios privados del Parque Nacional de Cabañeros, entre Toledo y Ciudad Real, donde durante este mes de octubre ya se han cerrado algunas de las rutas de senderismo más visitadas para llevar a cabo monterías privadas. Allí poseen fincas privadas empresarios como Los Albertos o Alejandro Aznar.

© Francisco Javier Gil Oreja. Picos de Europa. Parque Nacional, León, Castilla y León

Con este cambio las cacerías serán legales en los Parque Nacionales, y serán más frecuentes "errores" como el sucedido hace unos días en Castilla – La Mancha, donde se mató un lince por disparos en una cacería de zorros.

Esta Ley también permite nuevas actividades que pueden tener impactos ambientales importantes, como la navegación, el vuelo sin motor, las explotaciones y extracciones mineras, de hidrocarburos, áridos y canteras o la tala con fines comerciales. Incluso en algunos casos permite edificar dentro de las reservas.

Abrir la caza y otras actividades en los Parques Nacionales no tiene ningún sentido. Los Parques Nacionales deberían ser santuarios de naturaleza, por lo que representan, por su importancia y porqué somos responsables de su conservación. Una sociedad que se respete debería garantizar que la naturaleza tenga un refugio, y los Parques Nacionales eran ese refugio. Por eso, se debe retirar esta ley, por la defensa del bien común. ■

Abrir la caza y otras actividades en los Parques Nacionales no tiene ningún sentido

© Andrey Nekrasov

DISTRIBUCIÓN

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

VIVIENDA SOSTENIBLE

Las "cabañas de pastor", testimonio de un saber milenario

Esas pequeñas construcciones a las que todos llamamos "cabañas de pastor", que pueblan nuestro paisaje rural y que en nuestros paseos por el campo nos acompañan como pequeñas presencias humanas esparcidas aquí y allá, son un ejemplo de una técnica de construcción depurada que su perdurabilidad delata.

Su presencia nos recuerda, que un día el campo, ahora frecuentemente abandonado, estaba poblado de gente cuyas vidas estaban profundamente arraigadas a él.

Pequeñas construcciones construidas con el fin de acoger al pastor, campesino o andante, para darle abrigo, proteger de la lluvia, descansar o guardar herramientas.

De forma circular, cuadrada o frecuentemente adosadas a un muro, se distribuyen por el campo en un rincón de la parcela a cultivar, al margen de un camino, o entre los campos de pasto.

Construidas en piedra, material abundante en su entorno inmediato, con una técnica depurada, la **piedra seca**. Dicha técnica ha aparecido en casi todas las civilizaciones donde la piedra abunda, las cabañas construidas con piedra calcárea, pizarra o esquistos mayoritariamente, tienen una notable presencia en la península ibérica, diferenciándose en función de su uso, agrícola o de pastoreo.

Una técnica basada en el nunca mejor dicho: "saber hermanar la piedra"; basada en el correcto posicionamiento de la piedra según su geometría y tamaño, sin material de agarre alguno, una al lado de otra, piedra de tamaño inferior sobre tamaño superior, perfectamente encajadas según forma y tamaño ("hermanadas"); perfectamente elegidas para su posición o cortadas para que se adapten a ella. La cubierta de muchas de estas construcciones, también en piedra, se sustenta por su propio peso y era construida sin cimbra alguna: la colocación de cada piedra apoyada sobre su centro de gravedad con un pequeño desplazamiento hacia el interior a la vez que una pequeña inclinación hacia fuera para expulsar el agua, formando hiladas concéntricas que se van cerrando hacia el centro hasta cubrir totalmente la cabaña. A veces con una pequeña hornacina interior para el agua o comida, un banco de piedra exterior para sentarse, o un muro a modo de encierro para el ganado al lado.

> ...construidas con el fin de acoger al pastor, campesino o andante, para darle abrigo...

Arqueólogos e historiadores no ponen fecha a dicha técnica de construcción, es una técnica utilizada desde la aparición del hombre, depurada desde su inicio, una técnica milenaria, que solo precisa de herramientas de corte para la piedra y mucha sabiduría en colocarla.

Son construcciones utilizadas hasta hace unas decenas de años, momento del abandono del campo y cultivo del mismo que conjuntamente con la llegada del coche o tractor, las ha relegado al desuso.

Condenadas a desparecer, queda la esperanza de que el romanticismo de quien las admira pueda salvarlas, como patrimonio cultural, testimonio de un saber y un modo de vivir milenario, y para seguir dando cobijo y compañía a quien gusta de perderse por el campo. ■

© Josep Jorba

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Productos galardonados

Ejemplos destacados de por qué Solgar está a la vanguardia de la ciencia nutricional

Solgar 7
Última generación en complementos alimenticios
Best VMS 2014 *Health Food Business*
Best New VMS Product 2013 *The Natural And Organic Awards*
Best of Supplements 2012 *Better Nutrition*

Comfort Zone Digestive Complex
Best of Supplements Award – Digestive Health Category 2013 *Better Nutrition*

Ubiquinol 100 mg
Best of Supplements 2011 *Better Nutrition*

Fórmula Pelo, piel y uñas
Mejor Complemento Alimenticio del Año 2010 *1ª Edición Premios Mi Herbolario*
Best of Beauty 2009 *Better Nutrition*

Canela China con Ácido alfa lipoico
Best of Supplements 2010 *Better Nutrition*

Ácido Hialurónico Complex
Best of Natural Beauty 2010 *Better Nutrition*

Omnium®
Best of Supplements 2009 *Better Nutrition*

SOLGAR® Desde 1947 COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS | elige siempre lo mejor

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

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

SALUD GEOAMBIENTAL

Alba Cànovas, *Arquitecta, bluearch.bioarquitectura@gmail.com*

Disruptores endocrinos. Parte III. Una tierra yerma

Algo está pasando en el mundo animal, ¿está en peligro la supervivencia de las especies, incluida la humana?

Ya conocido es el tema de la desaparición de las abejas debido al uso indiscriminado de pesticidas, y algunas fuentes apuntan también al aumento de la radiación por las frecuencias de telecomunicaciones.

Otro dato preocupante lo aporta un estudio de la Universidad de Exeter (Reino Unido), según el cual, en los treinta últimos años, Europa ha perdido 421 millones de aves. Su importancia es vital en los ecosistemas ya que ayudan al control de plagas de insectos y a la dispersión de semillas. Entre las especies más afectadas estarían las de entornos agrarios, y se apunta como causas la intensificación agraria, el uso de los pesticidas, y la pérdida de recursos naturales.

Entre las especies más afectadas estarían las de entornos agrarios

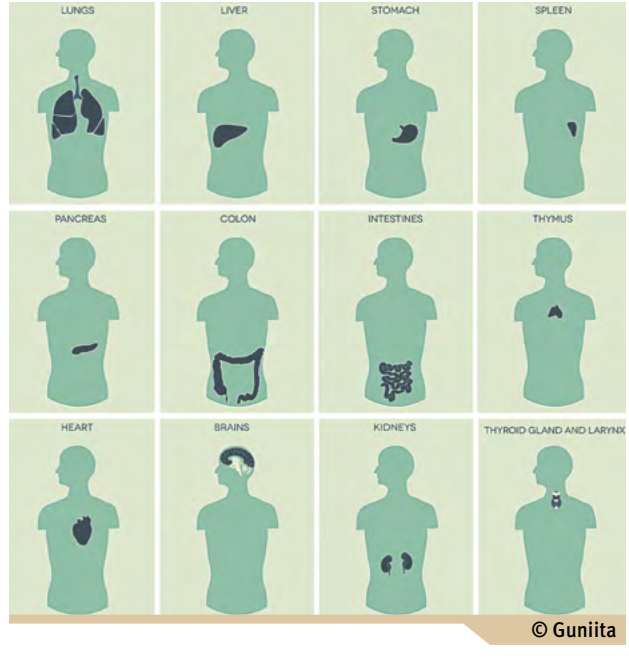
La universidad de Radboud (Holanda) llevó a cabo otro estudio donde demuestra una relación directa de las zonas con altas concentraciones de un insecticida basado en neonicotinoides y una disminución drástica de diferentes especies de aves.

Pero quizás la amenaza más grave es la de los efectos de los disruptores hormonales sobre la fauna silvestre, los cuales se vienen documentando desde mediados del s. XX. Estas sustancias químicas producidas por innumerables actividades humanas, desde la agricultura, la industria química utilizada en productos de uso diario, o simples actividades diarias están poniendo en serio peligro la fertilidad y la reproducción de los animales, desde los invertebrados, peces, anfibios, reptiles, aves, mamíferos e incluso mamíferos superiores, hasta el hombre.

En 1952 se documentó la pérdida de instinto de aparearse de las águilas calvas de Florida, descubriéndose que el 80% era estéril.

A mediados de 1960, debido a los PCBs del pescado que las alimentaba, las hembras de las granjas de visones del Lago Michigan (USA), no parían o perdían sus crías al poco de nacer.

En la década de los 70 se observó que en diferentes puntos de Estados Unidos, las hembras de gaviota formaban pareja con otras hembras.



© Guniita

A finales de los 80 se descubre que cerca del 80% de los huevos de caimanes del Lago Apopka de Florida (USA) eran inviables. El 60% de los machos presentaba signos de feminización con penes anormalmente pequeños. Y las hembras adolescentes tenían deformaciones en los ovarios y altos niveles de estrógenos. La causa fue un vertido, 10 años antes, de plaguicidas dicofol y DDT al lago.

La documentación de casos es extensa y las evidencias son más que claras, la contaminación antropogénica es el origen y la causa de la infertilidad en la fauna silvestre y la infertilidad humana. ■

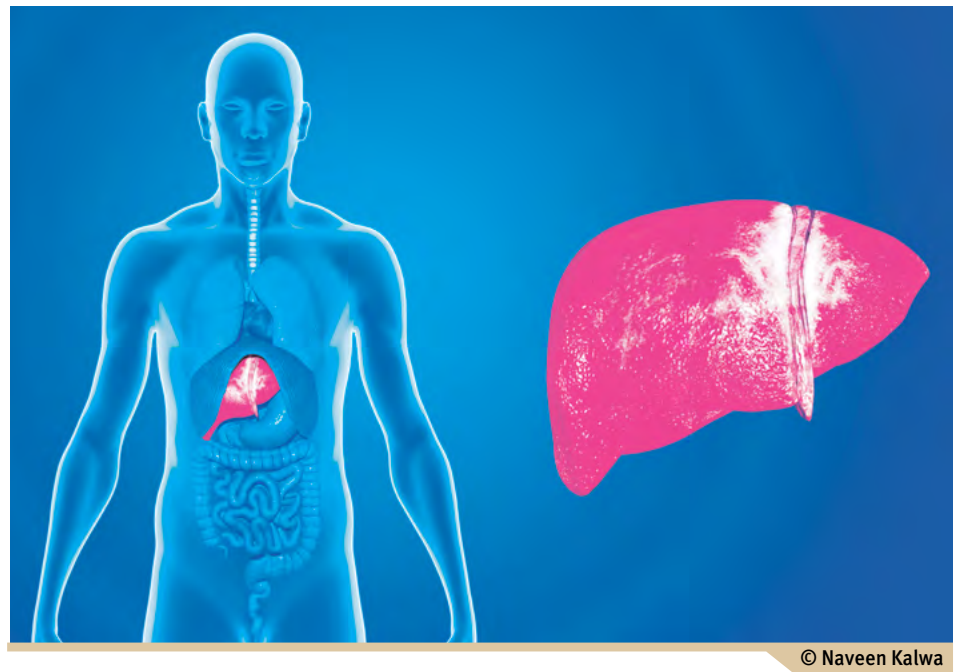
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Proteger y depurar el hígado

Rábano negro, cardo mariano, alcachofa y aceite esencial de manzanilla romana



© Naveen Kalwa

- **El rábano negro posee un gran valor medicinal**, la toma de su **jugo concentrado bio** tiene diferentes propiedades beneficiosas para la salud. Se describe un efecto estimulante de la producción y secreción de las sales biliares que facilita el vaciado de la vesícula biliar, **favoreciendo el drenaje de los residuos que se eliminan a través de la vesícula**, todo ello gracias a su contenido en compuestos azufrados. Además, estos compuestos le confieren también una acción **hepatoprotectora, diurético-depurativa, aperitiva, balsámica y expectorante**. El rábano negro es una fuente muy rica en **glucosinolatos** y sus metabolitos. Se trata en realidad de un potente inductor de las enzimas de detoxificación que contribuye a la protección contra el daño hepático en diferentes modelos experimentales.

- **El cardo mariano, y la silimarina que contiene, destaca por su efecto aperitivo, digestivo, hepatoprotector, anti-oxidante venotónico, diurético y hemostático**, por lo que se ha utilizado tradicionalmente en el tratamiento y mejora de la función hepática y biliar.

  En su composición destaca la presencia de un grupo de compuestos, denominados **flavolignanos**, responsables de los efectos hepatoprotectores atribuidos al cardo mariano, confiriéndole además un efecto hipocolesterolemiante, colerético y colagogo, puesto que incrementa la síntesis de sales biliares y su secreción.

- **La alcachofa** se considera también **un buen protector de la función hepática y posee además una acción antioxidante**, además, aumenta la eliminación de bilis, lo que tiene un efecto coadyuvante y facilita el drenaje de colesterol. Su toma reduce el valor de colesterol total y LDL. Además de prevenir la oxidación del colesterol LDL (o colesterol "malo").

- **La manzanilla romana** es una hierba perenne, que pertenece a la familia de las asteráceas. Conocida por sus propiedades digestivas cuando se toma en infusión, su aceite esencial es el responsable de **su acción anti-inflamatoria, anti-espasmódica, carminativa, colerética, aperitivo-eupéptica o que favorece el proceso digestivo y anti-alérgica**. Se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento del dolor de estómago, espasmos gastro-intestinales, síndrome del colon irritable, flatulencias o meteorismo y disquinesias hepatobiliares. Así como coadyuvante en las alteraciones del sistema nervioso, nerviosismo, sensación de "nudo en el estómago" y migraña de origen digestivo. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

HISTORIA Y ECOLOGÍA

Maria Cacheda Pérez, *Arqueóloga y divulgadora del patrimonio cultural. http://mariadoforno.blogspot.com.es/hotmail.com*

Las trementinairas, sabias y valientes

El oficio de trementinaira fue una actividad exclusiva de las mujeres pobres del valle de La Vansa y Tuixent, en el Pirineo de Lérida, que se desarrolló durante los siglos XIX y XX. Esta actividad tenía como objetivo complementar la economía doméstica de la familia y aportar dinero en un contexto donde los intercambios monetarios eran escasos. El comercio permitió a las *trementinairas* disponer de moneda para el pago de deudas en metálico.

El conocimiento de las plantas, sus virtudes medicinales y los procesos de elaboración de remedios ancestrales adquiridos por transmisión oral, fueron, entre otros, los factores que las motivaron a ejercer este oficio, en un momento en que la presión demográfica de mediados del siglo XIX provocaba el éxodo de hombres y mujeres de la montaña hacia zonas industrializadas.

© Maria Cacheda

Estas mujeres, una o dos veces al año, emprendían un largo viaje a pie que podía durar tres o cuatro meses para vender por el camino plantas y remedios que tenían virtudes medicinales y que ellas conocían mejor que nadie por su cultura de la montaña. Se llaman trementinairas porque la trementina, una sustancia que se extrae de la resina de los pinos y que se fabricaba añadiendo cola griega y aceite de oliva, es el remedio que las hizo más populares, ya que aplicada como un parche, combatía con eficacia el dolor, los golpes, las torceduras, las picaduras y las úlceras. Vendían plantas medicinales como te de roca, salvia, o hisopo, y aceites medicinales como el de abeto o enebro.

La mayoría de las trementinairas seguían siempre la misma ruta porque ya tenían clientes de otros años en la mayor parte de las masías por las que pasaban. No acostumbraban a entrar en las grandes ciudades ni frecuentaban los mercados para vender sus remedios, se servían de una relación más personal y directa con la gente.

El género lo guardaban en bolsas de tela fáciles de cargar durante el viaje. Las bolsas, grandes como fardos, hacían que fueran reconocidas por todos los lugares por donde pasaban. Otros elementos de su vestimenta eran una pequeña bolsa para la ropa y el dinero, las latas donde guardaban los remedios, la podadera para cortar hierbas y una pequeña romana de hierro para pesar los productos.

© Maria Cacheda

Los viajes de las trementinairas tenían también como objetivo comprar u obtener objetos y recursos que no eran accesibles en la montaña. Salían del valle por parejas y viajaban a pie. Normalmente salían dos mujeres, una joven y una mayor, con más experiencia. En general eran de la misma familia, hermanas, madre e hija o abuela y nieta. La confianza entre ellas era muy importante porque la mayor transmitía a la aprendiza no sólo los conocimientos sobre plantas y trementina sino también las artes medicinales, los circuitos de venta y los clientes potenciales. Durante el trayecto se hospedaban en casas particulares donde se las acogía a cambio de sus remedios. Sus circuitos incluían comarcas catalanas del interior y la costa y se ha documentado su huella en el sur de Francia y en Aragón.

No acostumbraban a entrar en las grandes ciudades ni frecuentaban los mercados para vender sus remedios

¿Qué pasaría por la cabeza de estas mujeres valientes al volver a casa después de tantos días y tantas experiencias? Habían visto un nuevo mundo, sin sus maridos, dejado el trabajo de la casa y a sus criaturas bajo la responsabilidad de otros; un hecho poco común para la época. Seguramente algún sentimiento profundo debía nacer dentro de ellas: habían salido del confort del hogar para adentrarse en una aventura desconocida y arriesgada, mientras iban de casa en casa y de pueblo en pueblo. ■

ALIMENTACIÓN

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

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

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

El papel de los antioxidantes para combatir el asma y las alergias

¿Por qué se producen las alergias?

Cuando **los anticuerpos del sistema inmune identifican como una sustancia dañina una que en realidad no lo es** como, por ejemplo, el polen, nuestros anticuerpos se combinan con el alérgeno para "proteger" nuestro cuerpo de dicha sustancia.

Las sustancias químicas liberadas por el sistema inmunitario provocan la aparición de los síntomas de las alergias: **congestión nasal, moqueo, picor en los ojos, reacciones en la piel**, etc. Asimismo, cuando estos síntomas afectan a los pulmones y a las vías respiratorias pueden provocar problemas respiratorios, sibilancias, opresión en el pecho, etc.; es decir, lo que se conoce como asma.

¡Más frutas y verduras!

Si se come menos frutas y verduras se reduce la ingesta de los **antioxidantes** necesarios para ayudar al sistema de defensa de los pulmones, lo que hace que seamos más susceptibles a las sustancias que inhalamos habitualmente. En general, las personas con asma suelen tener unos niveles más bajos de antioxidantes (criptoxantina, licopeno, luteína y alfa y beta carotenos), por lo que ciertos alimentos, como las **frutas y las verduras**, juegan un papel importante para su aporte.

Un ejemplo de la importancia de los antioxidantes es el estudio realizado a dos grupos de asmáticos, limitando la ingesta de verduras y frutas a uno de ellos. En el grupo que consumía menos cantidad; **1 ración de fruta y 2 de verdura** (curiosamente la media que se consume en Europa), se observó, en pocos días, un empeoramiento significativo de la función pulmonar y del control del asma. Sin embargo, el grupo que se alimentaba con **2 raciones de fruta y 5 de verdura**, tenía la mitad de posibilidades de sufrir un ataque de asma en los tres meses siguientes. Datos que nos llevan a plantearnos lo siguiente…

¿Qué pasaría si las personas con asma sólo comieran alimentos de origen vegetal?

Un movimiento en Suecia afirmaba que una **alimentación vegana** podía **mejorar o incluso curar el asma**. Pues bien, en el hospital de la Universidad de Linkoping quisieron comprobar si esto era cierto.

Eligieron a 35 personas muy enfermas que tenían **asma bronquial** desde hacía unos 12 años y que se medicaban desde hacía bastante tiempo (20 incluso con cortisona) y se les alimentó, durante un año, con alimentos de origen vegetal como única terapia.

© Nagy-Bagoly Ilona

De los 24 participantes que consiguieron llevar una alimentación vegana durante todo el año, el 71% afirmó tener mejoras en tan solo 4 meses y el 92% las tuvo pasado un año. La mayoría redujo drásticamente la medicación que tomaba, 4 personas dejaron de medicarse, otros pudieron incluso dejar la cortisona y tan solo 2 no pudieron reducir su medicación.

También hubo una **mejora significativa** en bastantes variables clínicas como la **capacidad vital, el volumen espiratorio forzado y la capacidad de trabajo físico**, así como un cambio significativo en los niveles de la IgM y de la IgE, dos anticuerpos asociados con las alergias. Además, los participantes también mejoraron sus niveles de colesterol y triglicéridos, su presión arterial disminuyó y adelgazaron unos cuantos kilos.

¿Cómo se pueden prevenir?

Llevando una **alimentación basada en alimentos de origen vegetal** y tomando **suplementos de alimentos ricos en carotenoides***. De este modo, aumentarán las posibilidades de prevenir tanto las alergias como el asma.

* Es importante tomar suplementos siguiendo las indicaciones de un profesional de la salud.

Para consultar las fuentes visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

FERIAS

Enric Urrutia, *Director*

LA ENTREVISTA

© Agencia Efe

Arturo Larena Larena

Periodista medioambiental. Director de EFEverde y EFEfuturo, Premio Nacional de Periodismo Ambiental 2005 y de la Fundación BBVA a la conservación de la biodiversidad.

Arturo Larena Larena, Madrid (1962). Referente en España del periodismo medioambiental y científico. Fue presidente de la Asociación de Periodismo Ambiental. Ha impulsado desde hace más de 15 años los programas de especialización de jóvenes periodistas ambientales de la Fundación EFE. Maestro de FNPI.

Nuestros Parques Nacionales, quince en total, constituyen un activo de valor incalculable, ¿Qué mensaje se les puede mandar desde el periodismo a los poderes fácticos?

Los Parques Nacionales son el mejor escaparate de la Marca España en materia medioambiental, no solo por la variedad de los ecosistemas que representan y por la biodiversidad que albergan, sino por su importancia como elemento impulsor de la economía y el empleo sostenible o el turismo de calidad en los territorios donde se ubican. El modelo de gestión puesto en marcha durante todos estos años, además, ha servido como ejemplo para otros países, sobre todo en Latinoamérica.

Alcanzar esta situación no ha sido fácil, ya que con frecuencia este tipo de espacios eran vistos como un elemento limitante del desarrollo. Hoy, en base a una adecuada política de comunicación y de diálogo con las poblaciones y los distintos actores implicados, los Parques Nacionales son vistos y valorados muy positivamente. Además los parques forman parte de la Red Natura 2000 de la UE, mayor red mundial de espacios protegidos, con cuya divulgación estamos especialmente implicados desde EFEverde en colaboración con la UE. Por lo tanto la sociedad, los ciudadanos, debemos exigir a nuestros representantes un compromiso claro para la mejora y, por qué no, la ampliación de la actual red.

¿Cómo afectará al medio ambiente el Tratado Transatlántico de Comercio e Inversión que negocia la Unión Europea con Estados Unidos (TTIP)?

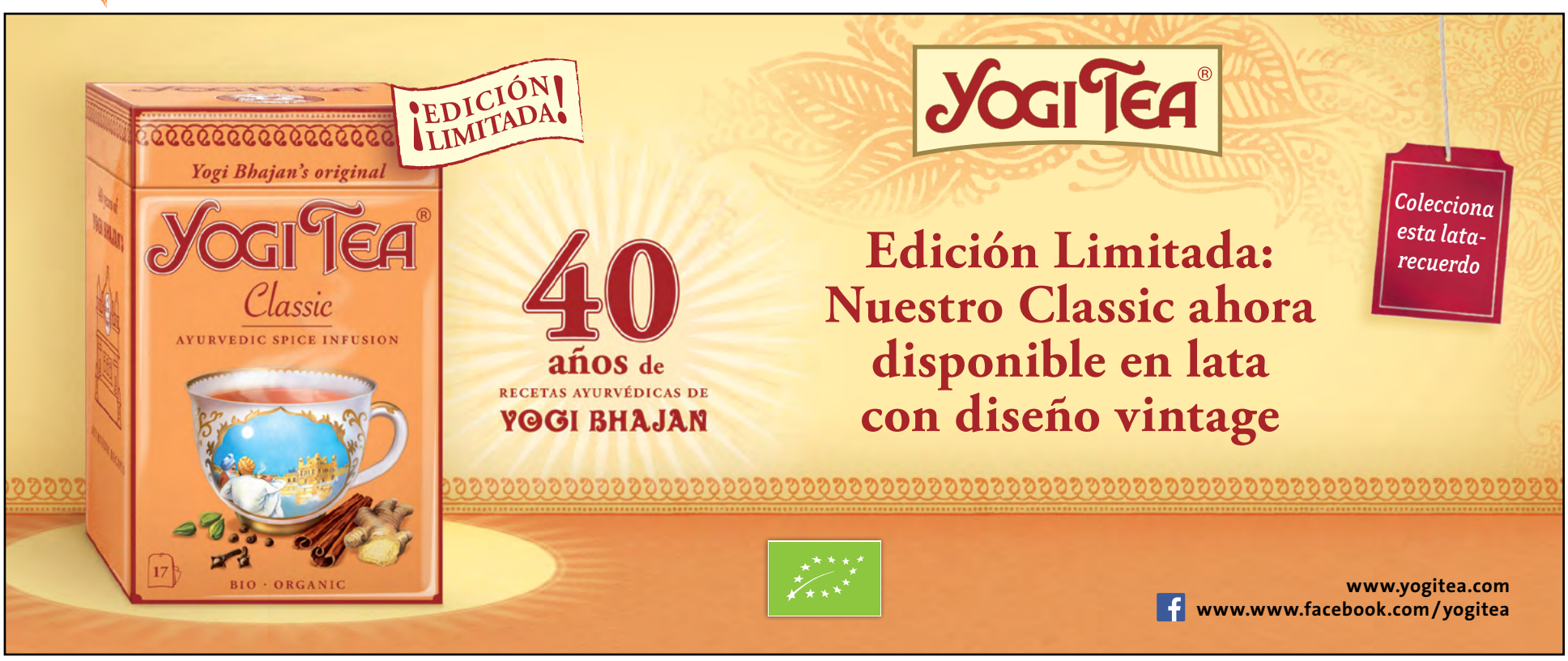
Aunque no soy experto en economía, está claro que vamos a un mundo cada vez más globalizado, pero la globalización no sólo debería servir para facilitar el flujo de mercancías y negocios, sino para igualar, por arriba, en obligaciones y derechos socioambientales a organizaciones, países y empresas.

Mientras los productos de determinados países sean más competitivos por no incorporar las obligaciones ambientales, sociales o sanitarias de los países más desarrollados, estaremos abocados a una sociedad más desigual, menos respetuosa con nuestro planeta y en definitiva, nos estaremos engañando a nosotros mismos.

Multinacionales y gobiernos siguen tuneando el planeta con políticas de explotación, ¿hará falta una revolución social en las actitudes diarias de consumo para frenar este continuismo de políticas equivocadas?

Los ciudadanos tenemos un gran poder, ya sea como consumidores en las decisiones que tomamos continuamente cuando adquirimos cualquier producto, como cada cuatro años cuando votamos. Lamentablemente no siempre somos conscientes de ello. Reflexionar y tomar decisiones motivadas sobre los productos que compramos puede hacer cambiar determinadas políticas empresariales. Igualmente reivindicar que nuestros políticos, representantes al fin y al cabo de la voluntad popular, implementen con mayor intensidad las políticas ambientales en todas las disciplinas, porque no hay que olvidar que el medio ambiente es una cuestión transversal que afecta a todo.

Las trampas están ahí… conductas de consumo desmesurado por un lado y educación materialista por otro. Esta polarización social confunde a los más jóvenes, ¿habrá que retroceder para avanzar y valorar la naturaleza como lo hacían nuestros ancestros?

Vivimos en una sociedad cada vez más materialista, en la que lo importante es tener y acumular, pero en paralelo se están produciendo movimientos muy interesantes de vuelta a una vida más en armonía con la naturaleza pero sin renunciar a los avances propios del siglo en el que nos ha tocado vivir. Para que las sociedades avancen es fundamental la cultura y la educación. La mejor vacuna contra los adoctrinamientos es la educación, la cultura y la reflexión. Por eso en EFEverde tratamos de aportar nuestro granito de arena con información honesta y de calidad, dando voz a todos los sectores del medio ambiente, de forma que los ciudadanos cuenten con la mejor información posible para tomar decisiones motivas. En ese sentido tratamos de hacer la información y el periodismo que la sociedad quiera que exista. ■

ALIMENTACIÓN