BIOECO ACTUAL®

Nº 40

Marzo 2017

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La naturaleza no se apresura, sin embargo todo se lleva a cabo"
Lao-Tse (Filósofo)

Elige Sol Natural + Info Pág.9

La opinión del especialista

El desarrollo orgánico en la UE

Pág. 6 y 7

Planeta Vivo

Las abejas de la miel están en peligro

Pág. 20 y 21

La Entrevista

Álvaro Barrera Fernández, Presidente de la Asociación Ecovalia

Pág. 32

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO
100% RECICLADO

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual

2ª Edición de BioCultura Sevilla

Palacio de Congresos de Sevilla | 10, 11 y 12 de marzo

©Asociación Vida Sana. BioCultura Sevilla

FERIAS

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 42.500 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

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**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Joan Romero Clausell, Maribel Saíz

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.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

BioCultura vuelve a Sevilla para dar un giro a tu vida

©Centipede Films,S.L.

España es el país con mayor superficie dedicada a la producción ecológica de la Unión Europea, con 1,9 millones de hectáreas de cultivo y, en concreto Andalucía (no en vano conocida como la "huerta de Europa"), es también un referente internacional con sus más de un millón de hectáreas certificadas (o sea el 51% de la superficie ecológica en España). Así lo vuelven a confirmar los últimos datos publicados por el MAPAMA (Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente), que siguen demostrando el continuo crecimiento del sector ecológico en España (esta vez un 12% respecto al año pasado). También el consumo nacional de alimentos ecológicos ha aumentado.

Estos son datos pero claramente se corroboran con hechos. Las cinco ediciones de la feria BioCultura son otra prueba de ello y aunque España siga siendo el gran exportador "bio" y su consumo interno aún sea bajo respecto al de otros países de nuestro entorno, cada vez somos más personas las que queremos otra forma de economía, de producción y de consumo. En esta ocasión, el escenario para esa apuesta lo podemos encontrar en Andalucía. Del **10 al 12 de marzo**, *FIBES, el Palacio de exposiciones y congresos de Sevilla,* acoge la **segunda edición de BioCultura Sevilla**, con un mayor número de expositores (más de 250) y también de actividades. Aunque es la más reciente de las ediciones, muy lejos de las 32 de BioCultura Madrid o las 23 de BioCultura Barcelona, **BioCultura Sevilla** ofrece, al igual que las demás ediciones, toda esa amplia variedad de productos, información y propuestas necesarias para dar ese "gran cambio" hacia otra sociedad que tome conciencia y opte por una vida en armonía con nuestro planeta. Porque como dicen sus organizadores, la Asociación Vida Sana, *"primero está el cambio en cada uno de nosotros, en nuestros hábitos de consumo cotidianos"*. Por eso BioCultura, ha elegido como **lema** de este año **"la feria del gran cambio: dale un giro a tu vida"**. Alimentación ecológica, higiene y cosmética con ingredientes certificados, textil orgánico, ecomateriales, energías renovables, terapias y medicinas naturales, textil orgánico, ahorro, turismo, juguetes..., toda una oferta para poder darle ese giro a nuestra vida.

Porque como dice la directora de la feria, Ángeles Parra, *"la producción ecológica es una producción de multi-soluciones: es una herramienta ideal para frenar el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la contaminación del agua subterránea, y es además básica para recuperar y mejorar las tierras para que vuelvan a ser fértiles, frenar el éxodo rural, y devolver la soberanía alimentaria a los territorios..."*. En cuanto a la salud, añade Ángeles Parra, *"es evidente que mejora nuestra calidad de vida, y que se trata de una buena inversión en salud..."*

ALIMENTACIÓN

De las jornadas informativas a los mejores shows de ecogastronomía, ecoestética y moda sostenible

Junto a toda la oferta en productos para todos los ámbitos de nuestra vida, **BioCultura Sevilla** nos ofrece también esa posibilidad de la que hace gala esta feria en todas sus ediciones: la de aportar información veraz, independiente y documentada a través de sus múltiples conferencias, talleres, debates.. Tienen especial interés las **Jornadas** como las de *"reflexión sobre el uso indiscriminado de las vacunas"* o las dirigidas a los que tengan interés en las Tiendas de Alimentación Ecológica respecto a *"Qué conviene saber antes de abrir una tienda"* o *"Cómo mejorar nuestra gestión, si ya la tenemos"*.

El público que acuda a esta edición de Sevilla también podrá disfrutar de la creatividad y originalidad de los ecochefs y nutricionistas de los **Showcooking Eco gastronómicos**. De una forma muy visual y atractiva podemos aprender a cocinar exquisitas y novedosas recetas y al mismo tiempo, conocer las propiedades y cualidades de cada uno de los ingredientes utilizados.

Siguiendo la demanda y las tendencias de los últimos años, **BioCultura Sevilla** también incorpora desde su primera edición un **Showroom de Ecoestética** con talleres de automaquillaje, elaboración de jabones econaturales y tratamientos para cuidar pieles sensibles. Las diferentes actividades dan a conocer los beneficios de la cosmética econatural y proporcionan consejos prácticos para sacarle el mejor partido.

La ropa y los complementos que llevamos diariamente han ido ocupando más espacio e importancia en BioCultura desde la puesta en marcha de **"Planeta Moda"**, la pasarela de la moda sostenible que también encontramos en BioCultura Sevilla. En esta edición vuelven los talleres, los desfiles y toda una propuesta de fibras naturales como el eucalipto, el tencel, el cáñamo o la alpaca para aquellos a los que les gusta la moda y lo creativo y quieren ir dando un paso más hacia ese giro en su vida.

Vanguardia y raíces se entremezclan en el juego, la música, la danza y la poesía

En su parte cultural y lúdica, no faltará el festival ecológico de la infancia **Mama Terra** con sus talleres, juegos y entretenimiento para los más pequeños, ni tampoco la música desde su forma más terapéutica, a través de los conciertos de musicoterapia, hasta la más poética y evocadora del espectáculo **"Intimad"**. Con esta fusión de música, danza y poesía de la **Cía. de Danza Un Sol Traç & Nur Camerata**, nos trasladaremos a los tiempos de una Al Andalus crisol de culturas y ciencia en la que convivieron en paz las tres religiones y en una mezcla de raíces y vanguardia, se rendirá homenaje a una lavandera de Sevilla que gracias a sus dotes de poetisa se convirtió en reina.

Más información en:
www.biocultura.org■

BioCultura aporta información veraz, independiente y documentada a través de sus múltiples conferencias, talleres y debates

©Asociación Vida Sana

ENTIDADES DE GESTIÓN

Evelyne Alcázar, *Coordinadora Área de Proyectos e Internacional de Ecovalia, Ingeniera Técnica Agrícola – www.ecovalia.org*

ECOVALIA, 25 años impulsando el valor ecológico

La Asociación Valor Ecológico, conocida también como ECOVALIA, es una organización sin ánimo de lucro que promueve la producción ecológica y el consumo responsable. Cuenta con un colectivo de más de 15.000 asociados que representan el empeño por construir un mundo mejor y conservarlo para obtener sus mejores frutos.

Hoy, la producción ecológica es un ejemplo de profesionalidad y de valor añadido

Iniciamos nuestra andadura en 1991, por entonces eran pocos los agricultores y ganaderos que apostaban por la producción ecológica certificada, existía un gran desconocimiento, tanto por parte de muchos profesionales del campo como de los consumidores, sobre los alimentos ecológicos y los beneficios y oportunidades que brindan a la sociedad. Este modelo, incipiente en Europa, era casi desconocido en España y muchos nos tacharon de idealistas, en el mejor de los casos... Hoy, 25 años después, la producción ecológica es un ejemplo de profesionalidad y de valor añadido.

ECOVALIA ha dado respuesta a los principales retos que se han presentado durante estos años, impulsado la producción mediante la formación y la información sobre los métodos de producción ecológica. Apostamos por una industria de base ecológica que genere valor añadido a las producciones, fomentando el desarrollo rural y la creación de empleo, impulsando nuevos canales de venta y de consumo.

Trabajamos para dar a conocer la calidad de los alimentos ecológicos y promover su consumo mediante actividades divulgativas dirigidas tanto a profesionales como a consumidores de todas las edades. Desarrollamos proyectos para impulsar la comercialización de los alimentos ecológicos y la profesionalización del sector agroindustrial y alimentario. Nuestros retos han cambiado, antes se centraban en la producción y ahora en la consolidación de la industria, la mejora de la comercialización y el impulso del consumo interno.

©Ecovalia

En este cuarto de siglo, el sector ecológico ha crecido, al igual que lo ha hecho ECOVALIA, que, aunque de origen andaluz, cuanta con una masa social procedente de toda España. Además, se ha convertido en un interlocutor de referencia para el sector a nivel nacional e internacional, llevando a cabo miles de actividades para desarrollar un sistema alimentario basado en la salud de las personas, la producción ecológica, la protección al medio ambiente y la responsabilidad social.■

ALIMENTACIÓN

Beatriz Calvo Villoria, *Periodista, beatriz@ecologiadelalma.es – www.ecologiadelalma.es*

SOCIEDAD

Los verdaderos extraterrestres

Desde hace décadas estamos sometidos a la invasión invisible de un ejército de sustancias artificiales altamente tóxicas y a la irrupción de organismos creados en los laboratorios que pueden significar y significan, en el caso de los primeros, una amenaza probada para el medio ambiente y la salud pública y, en el caso de los segundos, riesgos desconocidos derivados de una actividad intrínsecamente peligrosa por la posibilidad de manipular la constitución molecular de los organismos vivos o de interferir en el funcionamiento de los ecosistemas, el control sobre el núcleo hasta ahora inviolable de la vida.

Los llamo extraterrestres, pues la biosfera de la Tierra, entendida como el sistema estructurado de los ecosistemas, nunca los habría concebido. "La ausencia de una sustancia particular en la naturaleza es frecuentemente una señal de que la misma es incompatible con la química de la vida", advierte Barry Commoner.

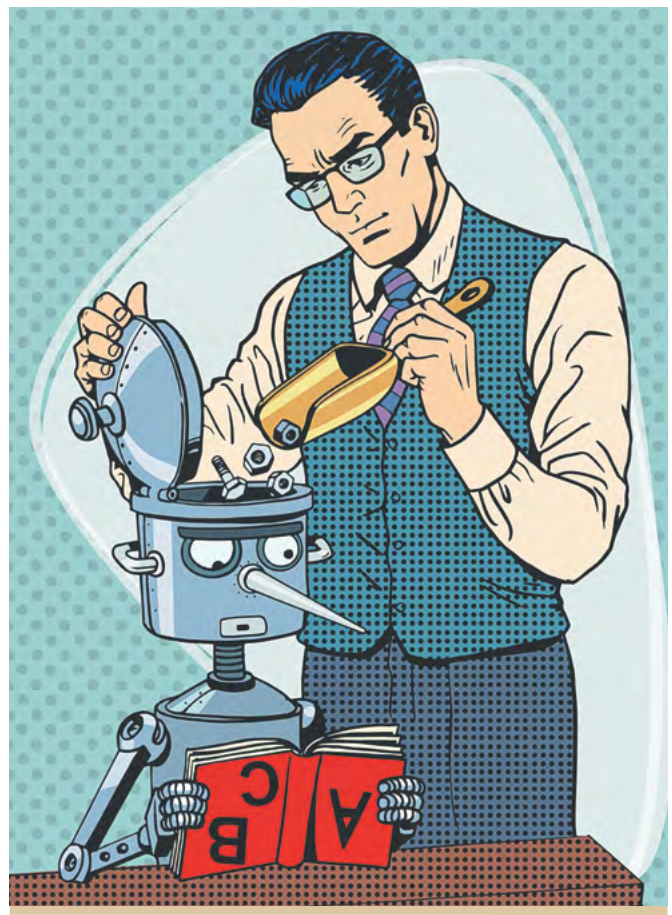
Son artificios creados por el hombre, que nacen en el mundo de la esfera tecnológica que el ser humano ha ido insertando en la biosfera. Convivimos con 100.000 sustancias químicas creadas para "facilitarnos" la vida, pero muchas son tóxicas, se desconocen los efectos de la inmensa mayoría y no se han estudiado los impactos sinérgicos de ninguna.

Para muchos científicos estas creaciones humanas son tan "naturales" como las amapolas, "nuevas naturalezas" que ingresan sin dificultad en la aún desconocida trama de la vida, -plásticos, sacarinas, antibióticos, transgénicos, clones...- e incluso, defienden que son más aptas para el entorno transformado de la tierra en el que nos encontramos: judías resistentes a las sequías, materiales que retrasan la propagación del fuego y nos instan a aceptar que forman parte de una era de remodelación en la que el hombre sustituye con su hacer tecnológico la sabiduría biológica de la naturaleza, que queda anticuada y trascendida por "las leyes" de una tecnociencia que crea y recrea para el bien de la humanidad una naturaleza sintética sin límites (incluyendo la propia naturaleza biológica del ser humano).

Forman parte de un peligroso movimiento hacia un exceso de artificialización de la vida que hay que contener. Y no escribo desde un fundamentalismo naturalista, ecólatra o anticientífico que niegue el conocimiento creado por la ciencia y sus progresos aplicados a las necesidades humanas. No se trata de menos ciencia, sino ciencia con conciencia, pues estamos ante la apropiación totalitaria e interesada de la ciencia por un interés privado, netamente egoísta e individualista y, por lo tanto, antisocial y sin ningún tipo de responsabilidad moral que ha rodeado nuestra vida de sustancias altamente tóxicas, con las que compartimos nuestro aire, nuestra agua, nuestra tierra y nuestro cuerpo.

La industria petroquímica rompió los límites de la evolución biológica y décadas después de la irrupción de sus extraterrestres empiezan a verse los efectos que tienen sobre la salud humana y medioambiental. Ahora llega la biotecnología a arrasar lo que ha quedado de naturaleza. La caja de Pandora está abierta y sigue faltando un verdadero debate político, científico y moral en la sociedad sobre estas industrias químicas y biotecnológicas, ya que su actividad afecta y compromete la vida no solo de todos los hombres de hoy y de mañana, sino de los cientos de miles de especies de seres vivos con los que compartimos este planeta.■

La caja de Pandora está abierta y sigue faltando un verdadero debate político, científico y moral en la sociedad



@123rf Limited

ALIMENTACIÓN

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Markus Arbenz, *Director Ejecutivo de IFOAM – Organics International,*
m.arbenz@ifoam.bio – www.ifoam.bio

El desarrollo orgánico en la UE: ¿Estamos a la altura de la asociación público privada?

¿Quién inventó lo que es orgánico? Todos admiramos a nuestros pioneros de todo el mundo. Albert Howard, Masanobu Fukuoka, Rachel Carson, Raoul Lemaire, Maria Müller o Rudolf Steiner - por citar sólo algunos - nos inspiraron profundamente describiendo la manera de hacer agricultura orgánica. A partir de los años setenta, las iniciativas privadas codificaron lo que es orgánico y empujaron su desarrollo con una gran cantidad de propiedad y de energía. IFOAM - Organics International, fundada en 1972, unió "nuestro" movimiento. Durante décadas, decidimos "nuestras" normas y forjamos la confianza de los consumidores a lo largo de toda la cadena de valor. Después, hicimos un llamamiento a los gobiernos de todo el mundo para que nos ayudaran a proteger lo que es orgánico con buenas regulaciones para la producción y el etiquetado. Hasta el momento, cerca de 100 países han actuado en este sentido. El movimiento de la sociedad civil se ha convertido en una asociación pública y privada: una asociación única, que es parte de nuestra historia de éxito.

La regulación ecológica de la UE tiene el poder de afectar a millones de personas en todo el mundo, muchos de ellos sin voz para poner sus intereses sobre la mesa

La revisión de la actual regulación ecológica de la UE 834/2007 a partir de 2014 revela los desafíos de esta asociación. ¿Los socios privados y públicos tienen todavía visiones y objetivos comunes?

¿Hacer que los que tomen las decisiones estén a la altura de los valores en el movimiento y decidir lo mejor para todos? ¿Qué hay de estos "grupos de interés" sin voz como son el medio ambiente, los animales o las personas en países remotos sin gobierno fuerte? Como de importante es el impacto o ¿es la seguridad la prioridad para el desarrollo? ¿Sigue siendo un punto de vista compartido la imagen de un movimiento de la sociedad civil orgánica que integra la economía y el sector público? O ¿nos hemos vuelto dependientes de quienes hacen las políticas gubernamentales y los conflictos políticos que pueden cambiar la naturaleza de lo que es orgánico?

Las respuestas a estas preguntas no son sencillas y requieren un diálogo entre los socios: un cuadro de diálogo respetuoso que tenga en cuenta las necesidades de la otra parte. El movimiento orgánico comenzó con la ambición de poner a las personas desfavorecidas y vulnerables (por ejemplo, las familias de pequeños agricultores, mujeres y niños en el sur global, consumidores que desconocen el peligro de la industria alimentaria) en el centro del escenario. La regulación ecológica de la UE tiene el poder de afectar a millones de personas en todo el mundo, muchos de ellos sin voz para poner sus intereses sobre la mesa. El diálogo a tres bandas es entre la Comisión, el Consejo y el Parlamento de la UE. El movimiento sólo puede observar y tratar de ejercer presión. La colaboración público-privada es desafiada ya que el poder se distribuye de manera desigual y la UE está atrapada en sus propios procesos (e intereses) en lugar de guiarse por la sabiduría y el principio del empoderamiento de los más débiles.

Los siguientes dos ejemplos prácticos ilustran lo que hay que cuidar más en pro de la asociación.

Es hora de ir a los acuerdos multilaterales

En 2007, IFOAM - Organics International, la FAO y la UNCTAD advirtieron en contra de la regulación del comercio orgánico internacional a través de los acuerdos unilaterales ("todo el mundo que cumpla con mis reglas puede importar en mi país") o bilaterales ("aceptamos las reglas de los otros"). Los dos argumentos principales eran: que no es factible (serían necesarios miles de acuerdos comerciales) y que no es justo (obligando a los agricultores de los países en desarrollo a adoptar las normas de los países industrializados poderosos). A pesar de las advertencias, el mundo orgánico se ha desarrollado en estas direcciones. En la actualidad, sabemos de 38 acuerdos orgánicos existentes o futuros entre los gobiernos que incluyen 48 países, que no cubren la mayoría de los países

ALIMENTACIÓN

exportadores en el sur global. La UE está introduciendo un régimen de cumplimiento, lo que significa que los agricultores (por ejemplo, los productores de café) de fuera de la UE (a excepción de los que tienen un acuerdo comercial bilateral) incluidos la mayoría de países de África, América Latina y Asia, deben adoptar normas que no les corresponden y que no se adaptan a sus condiciones socioeconómicas y ambientales. Este régimen no está de acuerdo con los principios orgánicos y los esfuerzos de presión de IFOAM UE contra renunciar a opciones de equivalencia para los operadores de fuera de la UE no fueron escuchados. La asociación pública y privada no es realmente funcional.

Sin embargo, hay esperanza. Un reciente seminario celebrado por la invitación del gobierno suizo con las autoridades orgánicas competentes de organismos reguladores de todo el mundo abrió el diálogo con el movimiento. Se confirmó que un acuerdo de equivalencia plurilateral es la forma de explorar y desarrollar en adelante.

Se necesita con urgencia un foro para el desarrollo de criterios comunes para reconocer inclusivamente con la misma fiabilidad sistemas orgánicos en todo el mundo y tiene un alto potencial de impacto positivo. La familia de normas existentes de IFOAM y los reconocidos sistemas de evaluación, podrían ser un modelo para ello.

Orgánica 3.0 ¿una visión respetada por la asociación?

El movimiento orgánico está discutiendo Orgánica 3.0, la visión futura de desarrollo orgánico en los próximos años. La aprobación del documento histórico llamado "Organic 3.0" está en la agenda de la Asamblea General en noviembre de 2017 en la India. Este punto de referencia - si no el único aprobado, sí incluido en las estrategias de los actores - tendrá fuertes implicaciones en el desarrollo del movimiento orgánico. Influye en el posicionamiento, en los objetivos y en la cultura de las consideraciones para la toma de decisiones. En el pasado, los gobiernos no han adoptado los documentos orgánicos históricos del movimiento global.

Como consecuencia, IFOAM - Organics International, el Codex Alimentarius y muchas regulaciones de todo el mundo no usan principios y definiciones unificadas.

Orgánica 3.0 es una nueva oportunidad para que los sectores orgánicos públicos y privados apoyen una visión común. El uso de esta oportunidad y estar a la altura por parte de la asociación nos llevaría mucho más cerca de nuestra visión de la agricultura realmente sostenible y las cadenas de valor.■

123rf Limited©Deyan Georgiev

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Consultora de Nutrición, Macrobiótica y Salud Integral – www.doctoraevalopez.com*

Verde que te quiero verde

De entre todos los colores que puede haber en nuestro plato, me quiero centrar en uno de especial importancia: el color verde. Pero, ¿por qué es tan importante? Para empezar el verde evoca salud, naturaleza, frescura y conexión con el mundo vegetal; pero esta evocación no solo es metafórica sino también real: incorporar verde en nuestra dieta genera salud y frescura, porque el verde indica que la planta está llena de clorofila.

Esta clorofila (que curiosamente tiene una estructura similar a la hemoglobina, solo que en lugar de hierro tiene magnesio en el centro) es un pigmento clave en la fotosíntesis, proceso por el cual el reino vegetal tiene la capacidad de captar la energía lumínica y transformarla en energía bioquímica, indispensable para nuestra vida en el planeta. Y además, la clorofila tiene una serie de propiedades importantes para nuestra salud, fundamentalmente propiedades detox, ayudando a la limpieza y eliminación de residuos en el cuerpo.

Se ha visto que la clorofila mejora los efectos de la radiación y que tiene la capacidad de unirse a metales pesados favoreciendo su eliminación. También tiene un potente efecto alcalinizador y un gran poder antioxidante y antiinflamatorio, mejorando el sistema inmune, digestivo, respiratorio, y participando en la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer, entre otras; curiosamente sabemos también que el verde en medicina china es el color que resuena y potencia la acción del hígado, órgano a su vez encargado de la limpieza de la sangre de tóxicos.

Obviamente vamos a encontrar esta maravillosa molécula, la clorofila, en las algas de color verde (la chlorella es sin duda la más rica en este pigmento, que también abunda en la espirulina) y en las verduras de color verde (cuanto más intenso es el verde, más clorofila tiene): col verde, repollo, kale, acelgas, espinacas, judías verdes, brócoli, puerro, col china, espárragos, apio, berros, canónigos, lechugas, perejil, cebollino, grelos, las hojas de las raíces (de las zanahorias, de los nabos, de los rábanos...), etc.

Es importante tomar las verduras verdes crudas o cocinadas muy levemente (una cocción ligera al vapor, o escaldadas durante 2-3 minutos), de forma que queden crujientes y mantengan todas sus propiedades. Así que no olvides poner SIEMPRE algo verde en tu plato o añadir algo verde a tus zumos o smoothies. Hoy más que nunca, en esta sociedad llena de tóxicos en la que vivimos, es fundamental que el verde esté presente en nuestra alimentación.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Grasas saludables (omega 3-6-7 y 9) Qué son, beneficios y en qué alimentos encontrarlas

Las grasas son nutrientes aún mal comprendidos en nuestra sociedad... Juzgadas como culpables de sobrepeso y grasa corporal, llevamos años, por no decir décadas, escuchando que una alimentación sana es una alimentación pobre en grasa. Algo totalmente erróneo, y lo más grave, totalmente contraproducente si lo que buscamos es adelgazar y ganar salud.

Lo primero que debemos entender para desmitificar esta falsa creencia, es el funcionamiento del organismo y su metabolismo. Debemos saber que el cuerpo almacena grasa a partir de cualquier exceso energético, sea éste también procedente de hidratos de carbono o de proteínas.

En la dieta, la grasa induce a la **saciedad** mientras también aporta **sabor y adherencia** a la hora de crear buenos hábitos alimentarios, algo fundamental si queremos conseguir crear cambios a largo plazo y una auténtica educación alimentaria. Por otro lado, cumple con la función de **material energético y protector de nuestros órganos así como de aislamiento del frío,** formando parte de las **membranas celulares** y siendo precursora en la **fabricación de hormonas y ácidos biliares, y en la absorción de vitaminas liposolubles.** Es por lo tanto una pieza esencial y su consumo debería ser del 30-35 % en nuestra alimentación si queremos gozar de un buen equilibrio y funcionamiento metabólico.

El hecho de que la grasa sea saludable o no, **dependerá de la calidad de su alimento** y de si posee otras características de interés nutricional y fisiológico para el organismo. Tanto grasas animales como aceites vegetales, vienen todos formados en mayor o menor porcentaje por ácidos grasos clasificados como **saturados, monoinsaturados y poliinsaturados**. La relación óptima entre todos ellos en la dieta es del 10% tanto para saturados (aceite de coco) como poliinsaturados, y hasta un 30% de monoinsaturados.

De todas maneras, el cuerpo puede sintetizar por sí mismo todos los ácidos grasos que necesita, salvo los ácidos poliinsaturados **linoléico W-6 y linolénico W-3** que deben tomarse en la dieta y que por eso son llamados **esenciales**. El aceite de semillas extraído en frío, las pipas de girasol y frutos oleaginosos forman parte del grupo W-6, y en cambio las nueces, semillas de lino, de chía y cáñamo así como las algas marinas y aguacate, del W-3.

Son conocidos por sus propiedades **reguladoras del colesterol LDL y triglicéridos**, y por el buen **desarrollo y comunicación neuronal.** No obstante, la clave está en que se encuentren en una proporción adecuada ya que son antagonistas. El exceso de W-6 puede dar pie a **procesos inflamatorios** debido a la acción de las hormonas **prostaglandinas serie 2** que se ven contrarrestadas por el consumo de W-3 (EPA y DHA) gracias a la **acción anti-inflamatoria de las prostaglandinas serie3**... Aún a día de hoy, no queda clara la proporción ideal, pero se recomienda un 9:1 a razón de mayor consumo de W-3, puesto que se encuentra con más facilidad y en mayor abundancia el W-6 en nuestra dieta actual...

Por otro lado como ácido mono-insaturado, contamos con el más conocido, el **ácido oléico W-9,** presente en el aceite de oliva virgen (o primera presión en frío). Ayuda a aumentar el HDL, nuestro "colesterol bueno", siendo rico también en vitamina E, lo que lo convierte en un **aceite estable para uso diario** en la cocina, tanto en crudo como en cocción, además de ser un verdadero aliado en nuestra salud cardiovascular.

Y por último, no menos importante aunque sí menos conocido, contamos con otro ácido mono-insaturado llamado **ácido palmitoléico W-7,** principalmente interesante para la salud de **nuestra piel** (eccemas, dermatitis, psoriasis) y **mucosas orales, digestivas o vaginales.** De acción **analgésica y antioxidante,** se encuentra sobre todo en el mundo vegetal y marino, especialmente en las bayas del Espino amarillo (en cápsulas) pero también en el aguacate, nueces de Macadamia y curry.

En definitiva, el aporte de éstas grasas saludables es fundamental para nuestra **salud hormonal, cardiovascular y sistema nervioso.** Son aliados de nuestra **belleza** ya que nutren nuestra piel a la par que nos mantienen en un **normo peso** aportando placer en nuestros platos. Es fundamental apostar por alimentos de calidad que los contengan de manera natural y evitar los manipulados por la industria como las margarinas, así como el desequilibrio entre los de origen W-3 y W-6. A utilizar siempre **aceites vírgenes** y a guardar los de semillas, una vez abiertos, en nevera, para evitar su posible oxidación.■

ALIMENTACIÓN

SOCIEDAD Y ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Mundo orgánico vegano y vegetariano

123rf Limited©Dmitriy Shironosov

El número de familias vegetarianas y veganas está aumentando en Europa. Una encuesta reciente encargada por la *Vegan Society* del Reino Unido ha mostrado que el número de veganos en ese país se ha multiplicado por 3 en la última década. Este aumento se está produciendo sobre todo entre personas jóvenes y familias con hijos. Actualmente los vegetarianos y veganos constituyen el 3% de la población británica.

En el resto de Europa se observa una tendencia similar. La demanda de alternativas vegetales a la carne, leche y queso se está disparando en casi todos los países. En Dinamarca las ventas de tofu, salchichas elaboradas con soja o seitan, hamburguesas hechas con legumbres y falafels han experimentado un incremento del 30% entre los años 2014 y 2015. En Alemania la presencia de productos vegetarianos y veganos en los supermercados se ha multiplicado por siete y por veinte respectivamente entre los años 2011 y 2015. Estos productos no solo están teniendo una buena acogida entre aquellos que siguen una dieta vegetariana o vegana; cada vez más consumidores, tanto en Europa como en Estados Unidos, buscan alternativas más saludables y sostenibles a los productos cárnicos y lácteos; y los productos vegetarianos y veganos cumplen estos requisitos.

Varias ciudades europeas como Bremen, Helsinki y Zagreb han introducido un día a la semana "sin carne". La ciudad belga de Gante fue la primera en unirse a la campaña "Lunes Sin Carne" que promueve Paul McCartney desde el año 2009. En Gante este día se celebra los jueves y aunque la carne no está prohibida, el ayuntamiento anima a los restaurantes, cafés y organismos públicos a ofrecer un plato vegetariano como opción principal. También las guarderías y colegios públicos ofrecen un plato principal vegetariano todos los jueves. El ayuntamiento, con la colaboración de EVA (*Ethical Vegetarian Alternative* - la principal asociación vegetariana belga), organiza regularmente talleres de cocina vegetariana y otras actividades relacionadas. El ayuntamiento describe Gante en su información turística como un "paraíso ecológico para vegetarianos... con docenas de restaurantes vegetarianos pequeños y encantadores, tiendas ecológicas y hasta un supermercado ecológico". La campaña de los "Jueves Sin Carne" ha tenido unos efectos muy positivos en el turismo.

A principios de año Barcelona se declaró a sí misma, oficialmente, "ciudad amigable con la cultura vegetariana y vegana" y elaboró un plan que incluía la publicación de una guía de negocios vegetarianos para residentes y visitantes, así como la creación de un espacio específico que dará apoyo a los emprendedores vegetarianos y veganos- el "BCNvegPoint". El ayuntamiento va a animar a los barceloneses a aumentar su consumo de vegetales y se unirá a la campaña "Lunes Sin Carne". Más recientemente la nueva alcaldesa de Turín, en Italia, se ha comprometido a promover las dietas vegetarianas y veganas durante su mandato. El plan incluirá charlas educativas en colegios para enseñar a los alumnos nutrición humana y bienestar animal, con el fin de "proteger el medio ambiente, la salud de nuestros ciudadanos y el bienestar de nuestros animales".

La demanda de alternativas vegetales a la carne, leche y queso se está disparando en casi todos los países

Las personas vegetarianas y veganas en general se preocupan más por la salud y el medio ambiente, por lo que no es de extrañar que en paralelo al aumento de este movimiento en Europa también haya crecido significativamente en la última década el cultivo, producción y venta de productos ecológicos. De nuevo Dinamarca marca el camino al ser el país del mundo con mayor porcentaje de productos ecológicos vendidos respecto al total: un 8%. Según el Consejo Danés de Agricultura y Alimentación la venta de productos ecológicos se ha incrementado un 12% entre 2014 y 2015.

La *Soil Association*, líder en certificación de productos ecológicos en el Reino Unido, ha reportado un aumento en las ventas de estos productos de un 4,9% en el último año. Como comparación, también durante el último año se produjo una caída del 1% en las ventas de productos no ecológicos. Los lácteos ecológicos son los productos con mayor porcentaje de venta (26,6%) respecto a sus equivalentes no ecológicos, seguidos por las frutas, verduras y ensaladas (22,2%), productos envasados incluyendo cereales e infusiones (15%) y alimentos para bebés (10%).

ALIMENTACIÓN

Los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a los efectos de los pesticidas y los metales pesados

123rf Limited©Maridav

Los colegios tampoco son ajenos a este fenómeno. Según la *Soil Association* y la ONG inglesa *Garden Organic* el número de colegios donde los alumnos tienen su propio jardín y huerto ecológicos y donde el menú escolar es ecológico no deja de aumentar en el país. En otros países como Suecia, Alemania, Croacia e Italia se están describiendo experiencias similares.

Un amplio estudio publicado en la revista *British Journal of Nutrition* en el año 2014 mostró que las frutas, verduras y cereales ecológicos tenían de media una mayor concentración de antioxidantes, menores concentraciones de cadmio (un metal pesado) y menos restos de pesticidas que sus equivalente no ecológicos. Otro estudio publicado este año en la misma revista ha encontrado que la leche ecológica tiene un perfil de ácidos grasos más favorable: mayores concentraciones de ácidos grasos omega-3 (que juegan un papel importante en la salud cardiovascular y mental, así como en el desarrollo del cerebro fetal) y una mejor relación entre omega-6 y omega-3.

Los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a los efectos de los pesticidas y los metales pesados y por esta razón no solo ellos, sino también las mujeres durante el embarazo y la lactancia deberían evitar exponerse a estas sustancias todo lo posible; consumir productos ecológicos es una de las mejores formas de reducir esta exposición. Las mujeres vegetarianas y veganas tienen menores concentraciones de pesticidas en su leche que las no vegetarianas; consumir productos ecológicos podría reducir estos niveles todavía más.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB), helenaescodacasas@gmail.com*

El Aguacate, ¡la mejor margarina!

Por su alto contenido en aceites vegetales se le considera un alimento muy nutritivo que aporta numerosos beneficios a nuestro organismo, sin embargo debe consumirse en proporciones moderadas, pues posee un gran contenido calórico y graso, el cual es una excelente alternativa saludable a la mantequilla y a las margarinas vegetales. Además, es rico en vitaminas E (propiedades antioxidantes), A, B1, B2, B3, proteínas y minerales.

El Aguacate (*Persea Americana*) es una especie de fruto arbóreo oriundo del altiplano central mejicano, el cual pertenece a la familia de las lauráceas, es decir: el árbol del laurel. Según parece indicar el escaso registro arqueológico, el foco de su domesticación empezó en las tierras del actual Estado de Puebla, hará de ello unos 10.000 años. Desde allí, su cultivo se expandió de norte a sur, llegando hasta California y Ecuador, dando el salto al archipiélago de las Antillas. Para los pueblos precolombinos este fruto era un alimento fundamental como fuente de ácidos grasos, hoy sigue siendo un alimento básico para el pueblo mejicano y esencial en su gastronomía, como base de un plato estrella: el guacamole. La palabra guacamole proviene del náhuatl ahuacamolli y significa "salsa de aguacate".

La evidencia fósil parece haber dejado constancia de la existencia de especies predecesoras de los actuales aguacates y de que estos sirvieron de alimento a los dinosaurios terrestres de Mesoamérica, puesto que sólo animales de grandes dimensiones podrían tragar su semilla sin dificultades y por consiguiente exportarla. Nosotros, así como muchas otras especies de animales del presente, podríamos morir en el intento de tragar un hueso de aguacate.

La etimología de la palabra "aguacate" proviene de la lengua precursora del náhuatl, habla propia de los Mexica, la tribu que logró imponer su dominio al resto de pueblos originarios de Mesoamérica y así consolidar el Imperio Azteca. El vocablo ahuacatl que se remonta al proto-azteca significaba "testículo", por la semejanza entre el fruto y el órgano masculino y, por la forma como este cuelga del árbol, el aguacate le debe su nomenclatura.

No obstante, no en todos los países de habla hispana se utiliza el mismo vocablo. En Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay suele llamarse palta. Esta palabra proviene de la lengua andina Quechua. Los Paltas fueron la etnia amerindia que habitó en la provincia ecuatoriana de Loja y norte de Perú. La región de los Paltas fue invadida por Tupac Inca Yupanqui durante su campaña para conquistar el territorio de la actual provincia de Cañar (Ecuador, Andes Meridionales) e incorporarla al Imperio Inca. La campaña de conquista transcurrió entre 1.450 y 1.475, fue entonces cuando los Incas conocieron este fruto y lo llamaron igual que la provincia invadida.

Los primeros europeos que comieron aguacates fueron los invasores españoles. Tras la llegada a Méjico, Martín Fernández de Enciso fue el primer español que lo mencionó en un libro escrito en 1.519, donde lo describía como una pera salvaje. Lo llamó "aguacate" como adaptación de la pronunciación de la lengua nahualt. En 1.653, el cura Bernabé Cobo describió las tres principales variedades de aguacate relativas a su origen: guatemalteco, mejicano y antillano.

Los barcos españoles que regresaban de América solían hacer escala en las Islas Canarias. En el Jardín Botánico de Orotava en Tenerife crecieron los primeros ejemplares procedentes de Venezuela. Posteriormente, se introdujeron en la península, tras su buena adaptación al clima mediterráneo, fueron llevados al resto de Europa y África. En alemán se conoció como "fruta de mantequilla" pues por su textura y riqueza en ácidos grasos esenciales es la mejor alternativa saludable a la mantequilla y a las margarinas vegetales.■

123rf Limited©pilens

Para los pueblos precolombinos este fruto era un alimento fundamental como fuente de ácidos grasos

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Raúl Martínez, *Dietética y dietoterapia Homotoxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

Prevenid los síntomas de la astenia primaveral

Con la llegada de la primavera es frecuente que muchas personas sufran síntomas de fatiga, cansancio, agotamiento y tristeza, todos ellos síntomas de lo que se conoce como astenia primaveral. La palabra astenia en griego significa "sin fuerza", y los síntomas de la dolencia son una sensación general de debilidad y falta de energía, acompañada de irritabilidad, falta de apetito, presión arterial baja, apatía, interés sexual escaso, dolores de cabeza, trastorno del sueño, agotamiento general que deja al que la sufre cansado sin hacer un esfuerzo. Es un trastorno común en las mujeres y ocurre con mayor frecuencia en el rango de edad entre 30 y 40 años, pero no es exclusiva de ellas y también se dan casos en hombres que están alrededor de esta edad.

Las causas de la astenia se relacionan con los cambios que tienen lugar en el sistema nervioso y hormonal como consecuencia de su adaptación a la primavera, las temperaturas en ascenso, con días más largos y más luz. La manera más fácil y eficaz de ayudar a nuestro cuerpo a conseguir la rápida recuperación es consumiendo alimentos que aporten los nutrientes que permitan superar el trastorno.

Debemos potenciar la alimentación con frutas y verduras de temporada, y consumir parte de ellas en crudo en ensaladas o batidos aprovechando así el máximo contenido en vitaminas y fitonutrientes. Una dieta rica en triptófano, aminoácido presente en legumbres y cereales, es necesaria ya que es un precursor de la serotonina que mejora el estado de ánimo. El magnesio y las vitaminas del grupo B, con propiedades antidepresivas y antifatiga, son ideales para reforzar el sistema inmunológico y proporcionarnos más vitalidad.

123rf Limited©studiograndouest

Alimentos especialmente indicados para prevenir y mejorar los síntomas de la astenia primaveral son **la maca, la rodhiola, el polen, la jalea real y el guaraná**. Son extraordinarios complementos de gran ayuda para esta dolencia. La **maca** es una planta vigorizante y reconstituyente que disminuye el cansancio sin provocar ansiedad ni nerviosismo. La **rhodiola** fortalece el sistema nervioso, combate la depresión, mejora la inmunidad y los niveles de energía. El **polen** es vigorizante aportando aminoácidos, fitoesteroles, vitaminas y minerales. La **jalea real** tiene efecto estimulante y tonificante. Contiene todos los aminoácidos, vitaminas del grupo B y C, ácido fólico, minerales y ácidos grasos insaturados. El **guaraná** es la planta con mayor contenido en cafeína que se conoce y entre sus componentes se encuentran flavonoles, taninos y saponinas.■

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Sedoso de tofu con frutos rojos

INGREDIENTES (2 personas)

- 240 gr de tofu sedoso
- 130 gr de frambuesas y/o fresas bio
- 30 gr de arándanos bio
- 1 c. postre de crema de almendras
- 1 c. postre de superfood Açaí
- Opcional: 1 dátil o c. postre de sirope de coco

Elaboración

1. Limpiar los frutos rojos.
2. Mezclar en el vaso de la batidora el tofu sedoso con la fruta, hasta que quede bien homogéneo todo.
3. Añadir la crema de almendras y el açaí, y volver a mezclar.
4. Opcional: añadir el dátil o sirope de coco si necesidad de endulzar.
5. Reservar en nevera, antes de servirlo.

Si quieres probar un dulce cremoso pero sin lácteos ni azúcares, te presento este **Sedoso de Tofu con Frutos rojos**, que solo verlo, ya nutre tus sentidos. De textura delicada y efecto saciante, es una alternativa excelente a los lácteos hecha a base de tofu, pero no cualquier tofu, sino el tofu sedoso, ¿lo conoces?

Se trata de una variedad del tofu muy apreciada en Japón, derivado también de la soja pero de consistencia más blanda al ser más rico en agua, con lo que es ideal para hacer salsas, cremas y postres vegetales. Tiene riqueza **en proteína, en calcio y en isoflavonas**. Es importante que sea siempre biológico, ya que la soja convencional frecuentemente suele ser transgénica.

No contiene colesterol pero si **lecitina y ácidos grasos poliinsaturados** que ayudan a combatirlo. Combinado con frambuesas, fresas y arándanos, todos ellos de alto poder **antioxidante y anti-inflamatorio**, conseguimos un sedoso de tofu con frutos rojos delicioso, bajo en azúcar, con función *anti-aging* y regulador del metabolismo.

Y como toque sabroso y saludable, le añadimos crema de almendras, rica en proteína vegetal, en **calcio** y **magnesio**, y sobre todo de alto poder **alcalinizante**, para aportar ese aroma a almendra tostada mientras cuidamos y reparamos nuestros **músculos y sistema nervioso**. Por otro lado como buen complemento, el açaí, un superalimento rico en **pigmentos antioxidantes**, brindará colorido, **fibra, calcio, potasio, hierro y omega 3, 6 y 9.**

Este sedoso de tofu con frutos rojos es una excelente manera de cocinar tofu con fruta, a consumir de manera casual y mejor fuera de las comidas, para poder digerirlo bien y absorber todos sus beneficios, sin comprometer la higiene intestinal y digestiva. Una buena opción **a media mañana o como merienda** protéica, saludable y colorida.■

© Mareva Gillioz

ALIMENTACIÓN

PASTA DE PRIMERA CALIDAD

TerraSana presenta 12 pastas italianas únicas, de las cuales 6 son sin gluten

TERRA SANA

¡Nuevo! 12 pastas ecológicas de primera calidad
Con estas pastas premium, ¡puedes dar el salto! Disponibles en nada menos que en 12 sabores especiales en diferentes formas, colores y tamaños. De verdad, ¿dónde encuentras (sin gluten) pasta con castaña, ortiga o cúrcuma?

Seis pastas sin gluten
Seis pastas premium son sin gluten. Mención especial a tres de estas pastas hechas solamente de legumbres. De esta manera, ¡todos pueden disfrutar de verdadera pasta italiana responsablemente!

Artesanía italiana
Las pastas premium son hechas por un auténtico productor italiano slow food de pura cepa. ¡Estas pastas premium se destacan y os ofrecen una opción de pasta nueva y a la última!

12 pastas premium únicas:
- 100% garbanzos (sin gluten)
- 100% guisantes (sin gluten)
- 100% lentejas rojas (sin gluten)
- Arroz con cúrcuma (sin gluten)
- Arroz con castaña (sin gluten)
- Arroz con remolacha (sin gluten)
- 100% avena
- Lasaña con cinco cereales
- Trigo con cúrcuma
- Trigo con castaña
- Trigo con remolacha y espinaca
- Trigo con ortiga

bio•organic

TERRASANA.NL

Distribuidores: Natureco www.natureco.cat | Aikider SL www.aikider.com | Biomundo SL www.biomundo.eu | Natureplant www.natureplant.com | Cadidiet www.cadidiet.com

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ZUMOS

clásico

Zumos ecológicos de alta calidad, de Cal Valls

Zumo de mandarina de fruta fresca madurada bajo el sol mediterráneo. Exprimido y embotellado en unos segundos para garantizar su calidad y conservación. Suave, sabroso y agradable al paladar... ¡una bebida ideal para niños y mayores!

Gama completa de cítricos: naranja, pomelo, lima y limón.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Cal Valls-www.calvalls.com
- **Producción y distribución:** Cal Valls Eco, S.L.U.

ALIMENTACIÓN / SNACK

nuevo

Bio Chips Vegetales, de Sol Natural

Una opción saludable, deliciosa y muy crujiente para picar entre horas. Los nuevos Bio Chips Vegetales son snacks ecológicos veganos elaborados a partir de legumbres y vegetales, aptos para toda la familia y perfectos para los más peques. En 3 variedades:

- Bio Palitos de Vegetales, con remolacha, espinacas y tomate
- Bio Chips de Garbanzo
- Bio Chips de Lenteja

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTO

nuevo

Bio Remolacha roja en polvo, rico en ácido fólico, de Raab Vitalfood

- **Vegano**
- **Sin gluten**
- **Sin lactosa**

Ideal para preparar Smoothies rojos y zumos de verduras, aliños para ensaladas, sopas y mucho más.

El polvo de remolacha roja Bio de Raab contiene ácido fólico en alta concentración y betaína (1050 mg por 100 g de polvo de remolacha roja). El ácido fólico contribuye a la formación normal de sangre y a una función mental normal, apoya el sistema inmunológico y disminuye el cansancio y la fatiga. Además apoya el crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.

- **Certificados:** Euro Hoja
- **Marca:** Raab Vitalfood www.raabvitalfood.de
- **Producción y distribución:** Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓN / PASTA

nuevo

Mediaslunas BluRisella Nueces y Almendras, 100% vegano, de Albio

Pasta fresca de sémola de trigo duro molido en piedra, con relleno vegetal a base de crema de arroz integral germinado, nueces y almendras.

Con un sabor único, son ideales para un primer plato ligero, gustoso, nutritivo y... ¡100% vegano! Cocer 3 minutos en agua hirviendo ligeramente salada.

- **Certificado:** Certificato biologico ICEA, Vegan, Euro Hoja.
- **Producción:** Albio Srl www.mozzarisella.com

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTO

nuevo

Verde de trigo y Levadura nutricional, de El Granero Integral

100% Ecológico, sin gluten. Apto para veganos

Verde de Trigo Ecológico, también llamado hierba de trigo, se obtiene de los brotes jóvenes de la hierba de trigo, los cuales tienen un mayor aporte nutricional. Fuente de nutrientes de fácil absorción. Con propiedad alcalinizante, desintoxicante, cuidado de la piel y el cabello.

Levadura Nutricional Ecológica, fuente excelente de proteína, fibra y vitaminas de grupo B, minerales y encimas. Tiene un sabor ligero a nuez, por lo que se suele utilizar como sustituto en la elaboración de quesos vegetales o similares.

- **Certificado:** Euro Hoja, CAEM, IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribución:** Biogran, S.L. www.biogran.es

COSMÉTICA / PESTAÑAS

nuevo

XLent pestañas BIO nutrisuero, de Lepo

Fórmula innovadora, que hace de este producto un tratamiento fortalecedor y nutritivo, que mejora la apariencia de las pestañas, y que después de 4 semanas resultan más bonitas, largas, gruesas y elásticas.

- Libre de parabenos, siliconas y PEG.
- Oftalmológicamente y dermatológicamente testado.

- **Certificado:** ICEA
- **Marca:** Lepo. www.natecos.com
- **Distribución:** Cosmética Santovenia Natural 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

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

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Unidad de Producción Agraria Ecológica (PAE)
pae.gencat.cat

¿Sabías que los pájaros también pueden ser unos buenos aliados en agricultura ecológica?

Una de las claves de la gestión de las fincas ecológicas es el fomento de la biodiversidad. Esto quiere decir que en producción ecológica es interesante favorecer la instalación de especies beneficiosas de insectos, microorganismos y plantas. ¡Y también pájaros! Aunque a menudo se asocie a los pájaros con los daños que causan a los cultivos, también pueden ser buenos aliados. Instalando cajas nido de determinadas medidas, los agricultores pueden conseguir que los pájaros insectívoros se establezcan en la finca y que con su alimentación los ayuden al control sanitario de los cultivos. Pueden ser útiles pájaros insectívoros como el papamoscas gris, el herrerillo carbonera, el herrerillo azul o el colirrojo. También se pueden colocar perchas para propiciar la instalación de rapaces (ratonero, cernícalo, gavilanes, etc.), a fin de ayudar a controlar pájaros "no deseados" y pequeños roedores. ■

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

LA CÁMARA OCULTA

Silentes...

El silencio cuenta. Es importante. En la Naturaleza hay momentos de algarabía y momentos para el silencio. En la Naturaleza hay de todo, pero también contemplación, éxtasis... ante la grandilocuencia de la Creación.

Necesitamos el silencio. Incluso la partitura más bella que podamos imaginar necesita el silencio. Especialmente, el silencio es hoy urgente más que nunca. La contaminación acústica está por todas partes. El ruido mental impera por doquier. Se impone una actitud contemplativa que le haga frente al exceso auditivo.

Nuestros oídos están cansados. El ruido está por todas partes. Hay un exceso de ruido y de información auditiva. Y, además, es fea, no musical, no bella. Sobran palabras, watios, información... El mapa de Barcelona de los infartos de miocardio coincide con el de las zonas acústicamente más agresivas. Por eso y por otras razones hay tanto ruido.

Tiene que ver con el miedo, especialmente con el miedo a la soledad. Hasta los que deciden estar solos, vivir solos, ponen la televisión o la radio a todas horas. No puede haber quietud. Hay miedo al vacío, cuando, en el taoísmo y en el budismo, por ejemplo, el vacío es el fin y también la fuente de todo camino espiritual. En el sufismo, se dice que, para que llegue lo divino a nuestra esencia, es preciso vaciarnos de ruido. Del ruido del ego, principalmente, que no calla nunca.

Seamos seres silentes y, cuando abramos la boca, que sea solo para expresar cosas bellas.■

ALIMENTACIÓN

Pedro Pablo G. May,
Escritor y Periodista Ambiental, ppmay@efe.es

Situaciones excepcionales

Es curioso cómo la tecnología puede facilitarnos la vida al mismo tiempo que nos aleja de ella. El desarrollo de sofisticados sistemas de refrigeración y calefacción, por ejemplo, ha pervertido nuestro concepto de lo que es el tiempo "normal", implantando en muchas mentes urbanitas el erróneo concepto de que lo rutinario, lo que está bajo control y se repite día a día es lo deseable. Por tanto, cualquier situación fuera de la media genera desasosiego y se convierte automáticamente en algo "excepcional" que requiere medidas extraordinarias.

Es urgente volver a mirar la Naturaleza para reaprender a interpretar el mundo real

Un ejemplo repetido es el de las "olas invernales" de frío y las "olas veraniegas" de calor. Aunque se nos haya olvidado, cuando llega el invierno, lo normal es que haga frío, llueva, nieve y azote el viento, de la misma forma que cuando llega el verano hace calor, el cielo se despeja, no corre el aire y el ambiente se pone sofocante. ¡En realidad, la noticia sería el frío en verano o el calor en invierno!

Pero el titular es apetitoso, sobre todo cuando hay daños específicos por una situación meteorológica concreta: *"estamos ante una situación excepcional"*. De hecho, siempre hay algún vecino para atestiguar ante cámaras y micrófonos la singularidad de un suceso gracias a la frase mágica: *"yo esto no lo había visto nunca antes"*, como si el buen señor llevara 500 años seguidos viviendo allí.

Hoy sabemos que las temperaturas europeas de los siglos X al XIV fueron mucho más calurosas que ahora -*el período cálido medieval* permitió el crecimiento demográfico y el progreso de la época- y que las de los siglos XIV al XIX fueron también mucho más frías –la *pequeña edad de hielo* permitió a Dickens describir en sus obras un Londres aterido, así que deberíamos dejar de tomar los incidentes meteorológicos y las temperaturas medias del último siglo y pico como si fueran las únicas "normales" y todo lo demás, "excepcional".

Por lo demás, los paseos marítimos destrozados, los barrios de chalets inundados y las carreteras cuarteadas ante la furia del mar o de las lluvias son la consecuencia lógica de construir paseos, barrios y carreteras demasiado cerca de la costa o en antiguas ramblas y rieras, cuando además se talan y desbrozan las laderas adyacentes.

Malas noticias para las mentes acomodadas: la vida en sí es excepcional y no se somete a las reglas humanas. Es urgente despertar del aturdimiento al que nos someten los mundos virtuales de nuestras pantallas y volver a mirar la Naturaleza para reaprender a interpretar el mundo real. Aunque sólo sea por instinto de supervivencia.■

123rf Limited©lightwise

ALIMENTACIÓN

HABLEMOS DE

Raúl Martínez, *Dietética y dietoterapia Homotoxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

Brazeina, ¿el súper edulcorante del futuro?

Por todos es conocido que un exceso de azúcar en nuestra dieta puede acarrear aumento de peso, desarrollar resistencia a la insulina, diabetes o aumentar el riesgo de padecer cáncer, arruinando nuestra salud de modo irreversible. La alternativa actual al azúcar son los edulcorantes. Los edulcorantes, tanto naturales como artificiales, son sustancias que sirven para endulzar los alimentos y bebidas, edulcoran. Los encontramos prácticamente en todos los productos de alimentación procesados, en postres, comidas preparadas, jarabes, chocolates, dulces, helados, productos de panificación, chicles, pasta de dientes y en bebidas y en un largo etcétera de alimentos a los que se les añaden para mejorar sus características organolépticas.

Pero el consumo de edulcorantes no está exento de polémica, ya que los naturales se caracterizan por aportar energía en forma de calorías en menor o mayor medida, y por tanto "engordan", mientras que los artificiales se caracterizan por no tener energía útil, no tienen calorías, aunque a diferencia de los naturales pueden ser tóxicos y presentan efectos perjudiciales sobre la salud que manifiestan con distinta intensidad. Los efectos secundarios de los edulcorantes artificiales van desde dolores de cabeza, migrañas y trastornos del estado de ánimo hasta afecciones a la glándula del timo y deterioro de la función hepática y renal. En este grupo encontramos la sucrolasa, el aspartamo, el acesulfamo, la sacarina y el ciclamato.

El último edulcorante natural en llegar es la brazeína. Aun se tiene que presentar al mercado de sustitutos del azúcar, pero tiene grandes posibilidades de hacerse un hueco en el mismo. Se trata de una proteína muy dulce que se encuentra en la baya comestible de la planta de África Occidental **oubli** (*Pentadiplandra brazzeana*), natural de Gabón, Camerún, Angola, Congo y Nigeria. Esta fruta es consumida desde siempre por los habitantes de la zona debido a que la brazeína tiene un gran dulzor, hasta 2000 veces más dulce que la sacarosa. Es de sabor similar al azúcar, de aparición lenta en la boca y dulzura persistente durante tiempo, y muy soluble en agua.

La brazeína es una molécula pequeña, compuesta de una secuencia de 54 aminoácidos, rica en lisina. Por ser una proteína proporciona 4 calorías por gramo, pero como su capacidad de endulzar es tan alta, las pequeñas cantidades usadas para edulcorar los alimentos no aportan calorías de forma significativa, proporcionando al organismo menos de una caloría, y por ser una proteína el cuerpo es capaz de metabolizarla como cualquier otra. A diferencia de otros edulcorantes no presenta retrogusto o sabor residual, que otros edulcorantes como el aspartamo o la stevia si que presentan. Por ser muy estable al calor, de pH neutro y soluble en agua es adecuado para cocinar y para usar en alimentos procesados. Por su estabilidad al calor se puede utilizar en repostería ya que por encima de los 80 grados centígrados se mantiene inalterada.

Por tratarse de una proteína es seguro su consumo para los enfermos de diabetes, presentando un índice glucémico cero, inocuo para el or-

Creative Commons©Scamperdale - Flores de Pentadiplandra brazzeana

Encontrar un edulcorante natural, sano y prácticamente sin calorías es de vital importancia para reducir la dependencia de la sociedad occidental a los azúcares refinados

SABES QUE...

Unidad de Producción Agraria Ecológica (PAE) - http://pae.gencat.cat/ Generalitat de Catalunya. Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Natural

¿Sabes que en producción ecológica no está permitido cortar sistemáticamente los cuernos de los animales?

En producción ecológica no podrán efectuarse de manera rutinaria operaciones como la colocación de gomas en las colas de las ovejas, el corte de la cola, el recorte de dientes o del pico y el descuerne.

Estas operaciones sólo se pueden llevar a cabo en condiciones excepcionales y por motivos de seguridad o para mejorar la salud, el bienestar o la higiene del ganado.

123rf Limited©Rafael Ben-Ari

¿Sabes cómo evitar las incrustaciones en las canalizaciones de riego y otras instalaciones agrarias?

En producción ecológica el uso de productos químicos está muy restringido y el reglamento europeo no aclara todas las situaciones. Este es el caso de los productos que se pueden utilizar para limpiar y evitar incrustaciones en los locales y las instalaciones utilizadas para la producción vegetal, como las canalizaciones para el riego. Por este motivo, el Cuaderno de Normas Técnicas de Cataluña aclara que los productos que se pueden utilizar son el ácido sulfúrico, el nítrico, el acético y el cítrico.

123rf Limited©Deyan Georg

ganismo, y no tiene los problemas asociados al azúcar y resto de edulcorantes que podemos encontrar en las estanterías de tiendas y supermercados. Encontrar un edulcorante natural, sano y prácticamente sin calorías es de vital importancia para reducir la dependencia de la sociedad occidental a los azucares refinados. Su uso permitirá aminorar los grandes costes asociados a las enfermedades ligadas al consumo desmesurado de azucares que se produce en nuestra sociedad, que ha conducido a un aumento drástico de la obesidad, diabetes, deficiencias de nutrientes, alteraciones hormonales, debilitamiento del sistema inmunológico y al envejecimiento prematuro.

Aún no está disponible comercialmente ya que su producción es cara y por el momento poco rentable. Los primeros intentos de producción de la proteína se basaron en el proceso de extracción directa de la fruta cultivada en África Occidental, pero hacer esto a gran escala conlleva muchas dificultades y costes que lo hacen económicamente poco rentable.

Para superar este escollo un grupo de investigación surcoreano ha probado el uso de bacterias biofermentadoras para crear la proteína a partir de ellas. Y parece que con muy buenos resultados, ya que se ha desarrollado y patentado un proceso de biofermentación que puede facilitar su producción masiva para uso comercial.

La brazeína fue descubierta por primera vez en la década de los 80, no siendo hasta los 90 cuando se empieza a investigar la producción de brazeína para el consumo masivo, y parece que ya es posible mediante el uso de una cepa especial de levadura, *Kluyveromyces lactis*, que es capaz de producir las dos moléculas proteicas necesarias para crear brazeína. Utilizando este método, los investigadores produjeron casi tres veces más brazeína de lo que habían producido previamente utilizando otros métodos diferentes. Este método de producción ha demostrado una alta eficiencia a un bajo coste que lo hace más interesante a nivel industrial en comparación con la extracción convencional.

Creative Commons©Scamperdale - Frutos de Pentadiplandra brazzeana

Aunque aún no se ha logrado un resultado óptimo, el sistema de biofermentación utilizado abre una nueva perspectiva a la producción de la proteína edulcorante, que permite pensar en la brazeina como el súper edulcorante del futuro. La brazeína puede ser el sustituto saludable que busca la industria alimentaria para conseguir elaborados que aporten el mismo deleite al paladar sin riesgos asociados a la salud.■

ALIMENTACIÓN

Casa Amella

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Ecológica, local y de temporada

Esta *Crema de Puerro* bio ha sido elaborada como la harías tú: lavamos las verduras frescas, las cortamos, las cocemos al vapor, las trituramos y las envasamos para que sólo tengas que ponerlas en el plato y disfrutar.

Ni gluten, ni lactosa, ni huevo

Ideal para veganos

Productos 100% ecológicos

Sin azúcar añadido

Productos frescos y de temporada

ARTÈS — BARCELONA

casaamella.com
facebook twitter instagram /casaamella

Biegafic

ALIMENTACIÓN

Oleander
Agricultura Ecológica

25 años de agricultura ecológica

oleanderbio.com

PLANETA VIVO

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

Las abejas de la miel están en peligro

La abeja de la miel es uno de los pocos insectos que cuentan con la simpatía de los humanos desde hace miles de años. Las antiguas culturas de Egipto, China y América central ya aprovechaban el trabajo de estos insectos y, por ejemplo, en la cueva de la Araña, en Bicorp (Valencia), se conserva un grabado de hace más de 9.000 años donde se puede ver la figura de un hombre colgado de unas lianas recolectando miel de una colmena de abejas silvestres.

Sin embargo, en las últimas décadas, estos polinizadores incansables viven amenazados por todos lados.

En los años 50's y 60's, el peligro principal surgió con el uso masivo de insecticidas como el DDT. A principios de la década de los 80, la nueva amenaza llevaba el nombre científico de *Varroa destructor*, un ácaro parecido a una pequeña araña -de sólo 0,4 milímetros de diámetro- que parasita las abejas hasta producir su muerte.

La lista de enemigos de las abejas es muy larga y, desde hace pocos años, incluye la temida avispa asiática (de nombre científico Vespa *vellutina nigrithorax*), un insecto nativo de China que se está extendiendo rápidamente por España (tras haber sido introducido accidentalmente en Francia) y que tiene una habilidad especial para capturar y alimentarse de abejas de la miel.

A escala global, sin embargo, el peligro más grave que afecta a las abejas es el cambio de modelo en la explotación de los campos y los cultivos. La agricultura intensiva, totalmente dependiente de productos químicos de síntesis como los insecticidas y los herbicidas, pone en peligro la supervivencia de las abejas en general y de la apicultura en particular.

Antes de entrar en detalle de esta amenaza, recordemos algunos datos que nos ayudarán a entender la importancia de las abejas. Hasta el 80% de los cultivos alimentarios del mundo dependen del trabajo de polinización que realizan las abejas, teniendo en cuenta que en todo el mundo hay unas 20.000 especies de este tipo de insectos himenópteros.

@123rf Limited

En España, el Registro General de Explotaciones Ganaderas indica que en todo el Estado hay 2.722.327 colmenas declaradas oficialmente (datos de abril de 2015) por 23.816 apicultores censados. Si tenemos en consideración que en una primavera normal en cada colmena vive una media de 40.000 abejas, veremos que el total de abejas de la miel que polinizan nuestros campos cada año es de ciento nueve mil millones de ejemplares.

Una de las amenazas más recientes para este inmenso ejército de insectos benefactores se produce con la entrada en el mercado de los insecticidas de nuevos productos como los **neonicotinoides**, unas sustancias que en principio no parecía que afectaran a estos insectos porque normalmente no los matan de forma fulminante.

La experiencia de los apicultores y varios estudios hicieron sospechar de estos productos. El 16 de enero de 2013 la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó un informe alertando a la Comisión Europea de los efectos nocivos para las abejas de tres insecticidas neonicotinoides (imidacloprid, tiametoxam y clotianidina), incluso cuando las dosis que puedan llegar a los insectos y sus larvas estén por debajo del límite letal.

No era la primera vez que estudios científicos ponían en cuestión la seguridad de estos insecticidas. De hecho, las primeras acusaciones de los apicultores motivaron que el gobierno francés prohibiera de forma cautelar en 2004 el uso de neonicotinoides en algunos cultivos que pueden ser visitados por las abejas. Italia y Alemania siguieron el mismo camino y han adoptado restricciones parciales similares durante los últimos años.

La agricultura intensiva pone en peligro la supervivencia de las abejas en general y de la apicultura en particular

Después de una larga discusión, el 1 de diciembre de 2013 entró en vigor una restricción parcial del uso de estos tres productos neonicotinoides y de un cuarto insecticida conocido como fipronil.

Este año 2017, la Comisión Europea debería revisar esta prohibición parcial y parece que algunos representantes de la industria química están moviendo los hilos para volver a liberalizar totalmente el uso de estos productos.

ALIMENTACIÓN

123rf Limited©Alexandr Pakhnyushchyy

La organización ecologista Greenpeace ha pedido a la Comisión Europea (CE) que prohíba "de manera completa" los pesticidas neonicotinoides, a los que responsabiliza de alterar las poblaciones de abejas y otros polinizadores.

En un informe hecho público por Greenpeace en Bruselas el 12 de enero, los investigadores de la Universidad de Sussex (Reino Unido), Thomas Wood y Dave Goulson, concluyen que decenas de estudios llevados a cabo desde 2013 confirman que los neonicotinoides no son seguros ni para las abejas ni para muchos otros seres vivos. *"Más allá de las abejas, los neonicotinoides pueden vincularse a caídas de población en mariposas, pájaros e insectos acuáticos"*, argumentó Dave Goulson a partir de los datos recogidos en este informe.

Tras la presentación de este documento, Enrico Brivio, portavoz de la Comisión Europea, respondió las preguntas de los periodistas afirmando que *"la Comisión Europea se toma muy seriamente la protección de las abejas"*. *"Es precisamente por ello que las restricciones de uso de los neonicotinoides están todavía en vigor y lo estarán hasta que se complete la evaluación final sobre su seguridad"*, concluyó Enrico Brivio. El futuro de las abejas de la miel depende en parte de esta decisión que se podría dar a conocer a finales de este año.■

El peligro más grave que afecta a las abejas es el cambio de modelo en la explotación de los campos y los cultivos

EL OJO CRÍTICO

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

El difícil encuadre del conejo

123rf Limited©Serg Grigorenko

En la Unión Europea la protección de los animales con los que luego se alimenta el ser humano, es decir, los animales de granja también conocidos por el término más prosaico e incluso pudiéramos pensar, más despectivo, de animales de producción, queda supuestamente garantizada durante la parte viva de su producción, la granja, a través de un galimatías legal que asemeja a una estructura arbórea en la que desde un tronco central de sabiduría derivan vástagos de sabidurías menores, o mejor dicho, limitadas, que alimentándose de la savia madre pretenden extender su supuesto socorro a las distintas especies animales que nos comemos.

El tronco preliminar de todo lo demás es el Real Decreto 348/2000 sobre protección de los animales en las explotaciones ganaderas. Acatamos la sinceridad del legislador al incluir el término "explotación" en el negocio que se traía entre manos. Desde ahí el manto cobertor se difundió en legislaciones particulares para especies particulares y así ven la luz los Reales Decretos en defensa y amparo de pollos, gallinas, terneros o cerdos al ritmo de un Real Decreto por especie y podríamos decir que casi por año entre el año 2000 y el 2008.

Esta estructura que hemos dado en llamar "arbórea" tiene una cualidad. Está desequilibrada. Las ramas significan más que el tronco y de constituir un ente real en vez de ficticio ya se nos habría caído al suelo. El Real Decreto 348/2000 nunca se utilizó para "proteger" a los animales y su función se ha limitado a la justificación como eje del desarrollo de sus pimpollos que custodian ciertos animales, dejando otros a la intemperie, al libre albedrío de agentes productores que en su virtuosa e inmaculada libertad de acción económica eluden, adaptan, interpretan o retuercen los principios generales rectores del tronco matriz. Estos honrados principios genéricos han demostrado ser demasiado generales o vagos como para confrontar con éxito la fuerza de tanto abyecto interés particular que no encuentra embarazo alguno en colarse por los intersticios del sistema.

Esta situación de desamparo afecta a varias especies de animales. En algunas ocasiones la fuerza de su número, de su volumen o de las toneladas de productos de ellas extraídas ha forzado medidas de control en otros campos fuera de las explotaciones, como el transporte, o fuera de la protección animal, como la sanidad alimentaria. Es lo que les ocurre a las vacas lecheras o a las ovejas cuya protección no se encuentra en un artículo principal propio pero, al menos, aparece mencionada en la de otros por otros motivos.

Ahora bien, también hay especies en una situación de orfandad en lo que se refiere a cobertura legal de protección animal que no disponen de la ventaja anterior. Son pocos, son pequeños y, además, no siempre son considerados aptos para comer, por lo que el Real Decreto 348/2005 les queda muy grande, muy pequeño, o directamente no encajan. Son los grandes olvidados. Los conejos.

Nunca se ha planteado la necesidad de, en base a la legislación troncal, desarrollar unas garantías específicas para proteger a los conejos, ni durante su vida en la granja, ni durante su transporte ni en su sacrificio. Ni aquí ni en la Unión Europea. Por una parte, para gran parte del mundo anglosajón la sola idea de comerse un conejo repele. Es más que probable que conceptualmente desde esa cultura, también cultura culinaria, no se entienda la inclusión del conejo en una legislación sobre protección de animales en explotaciones ganaderas. Bajo su perspectiva el lugar adecuado para incorporar al conejo, en su versión doméstica, sería la legislación sobre protección de animales de compañía. Sin embargo en el sur de Europa, sobre todo Francia, España e Italia, sí se comen conejos por lo que incluir esta especie bajo el paraguas legal de las granjas, con un articulado específico, puede parecer lógico a no ser que pensemos que una corriente mimética procedente del norte europeo pueda expulsar al conejo de nuestros platos.

Acatamos la sinceridad del legislador al incluir el término "explotación" en el negocio que se traía entre manos

ALIMENTACIÓN

EL OJO CRÍTICO

Esta división de criterios también ha tenido importantes consecuencias a la hora de investigar, o no, sobre los parámetros en los que un conejo debe ser mantenido, transportado o sacrificado. Estos parámetros serán necesariamente diferentes según estemos considerando un conejo individual como animal de compañía en un domicilio o un grupo de conejos mantenidos en una granja con un fin cárnico. Bajo el prisma de animales de compañía se han publicado guías, recomendaciones y se conocen los requisitos que un domicilio particular debe cumplir para garantizar una adecuada calidad de vida para los animales. Casi todo, evidentemente, viene del norte de Europa. Sin embargo se ha escrito o investigado muy poco sobre qué condiciones debe tener una granja o un camión en cuanto a infraestructuras, materiales o densidades. Por lo tanto, no tenemos legislación para estos animales en esta función en parte porque no interesa, en parte porque son pocos dentro del panorama general de los animales en las granjas y en parte porque tampoco sabríamos qué introducir en esa legislación. Desde el IRTA, en Cataluña, se han realizado estudios sobre el aturdimiento previo de conejos utilizando gas, que siempre implica menor manipulación y, por lo tanto, mejor bienestar animal. El gas resultó, de momento, aversivo para los conejos pero se puede seguir investigando hasta dar con la solución. No se ha hecho ya que cuando no hay interés tampoco hay recursos.

Por lo tanto creo que si queremos salir de este bucle hay que tomar una decisión urgente. Si el consumo de carne de conejo va a continuar en varios países de la Unión Europea, ¿seguimos mirando para otro lado o nos decidimos a dotarlos de protección legal como animales de granja? Mientras unos y otros se deciden, la anarquía impera en la cría de conejos, en su transporte y en su sacrificio. Los criterios de bienestar los dicta el criador, o el transformador o la empresa distribuidora y los conejos siguen en su jaula a la espera de que decidamos qué es, para qué sirve y dónde lo encuadramos.■

123rf Limited©steffstarr

ALIMENTACIÓN

ECOTURISMO

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail*

Turismo ecológico en el corazón de Teruel

Hace un tiempo el eslogan *"Teruel existe"* no sólo servía para reclamar una mayor aportación estatal, sino que también reivindicaba los encantos de la capital de esta provincia aragonesa, al tiempo que invitaba a descubrir sus muchos rincones rurales y naturales que encierra entre sus montañas, pueblos y campos.

Entre las bonitas casas de Alloza destaca una con casi un siglo y medio de vida que responde al nombre de La Ojinegra

La localidad de **Alloza** envuelta de olivos, y sus alrededores, es uno de ellos. En esta población, además de poder seguir las huellas de los íberos a través de sus restos arqueológicos del yacimiento de El Castelillo del siglo VI a.C. y visitar su iglesia barroca de la Purísima (s. XVII) y las ermitas de San Blas y San Roque, su entorno ofrece grandes atractivos para los amantes de la naturaleza y el senderismo.

El primero es el **Parque Los Barrancos.** Se trata de un paseo natural espléndido reconvertido en el Parque Escultórico Los Barrancos integrado a la perfección en la naturaleza, en el que se exhibe un conjunto de obras donadas por escultores de reconocido prestigio. También aquí se encuentra el Acueducto del Gallipuente y un manantial natural conocido como Fuente de las Señoritas. Otra de sus joyas es el **Camino del Calvario**: un camino que lleva a la ermita del Santo Sepulcro de principios del siglo XVIII, flanqueado por un imponente conjunto de más de 200 ejemplares de cipreses centenarios, estimándose la edad de algunos de ellos en más de 500 años, y entre los que destaca el llamado *Ciprés Madre* por sus considerables dimensiones (más de 15m de altura y una copa de 10m de diámetro). Por último, los senderistas no pueden perderse la **Ruta al embalse de Escuriza**, excelente observatorio de aves acuáticas y lugar estratégico desde donde se puede disfrutar de unas espectaculares vistas.

Alojarse en una casa de 1880

Entre las bonitas casas de Alloza, en las que se respira el olor de la elaboración del vino y de la recogida de la oliva y la almendra, destaca una con casi un siglo y medio de vida que responde al nombre de **La Ojinegra**. Una construcción que mantiene su estructura original, con paredes de piedra y adobe, entramado de vigas y exquisitos detalles en forja. Esta casa de labradores hoy es un alojamiento de turismo rural sostenible y restaurante ecológico ideal para disfrutar de estos parajes aragoneses únicos.

Sus rústicas y amplias estancias, que han sido rehabilitadas sin perder el sabor de otra época, ofrecen máximo sosiego y tranquilidad a sus huéspedes. La Ojinegra es un alojamiento de tipo familiar gestionado desde un punto de vista responsable: el agua caliente y la calefacción se producen desde su cocina de leña alimentada con biomasa forestal de la limpieza de sus bosques, así como sus luces de bajo consumo y de energía renovable.

Eco-gastronomía íbera

En la misma finca, **El Morral de La Ojinegra** ofrece una propuesta gastronómica única compuesta por platos elaborados con ingredientes ecológicos certificados de Km0 y comercio justo. Sus eco-cocineros mantienen una filosofía de diálogo y colaboración con los productores de los alimentos que utilizan, cuyas prácticas agrarias sostenibles garantizan la biodiversidad y contribuyen a la seguridad alimentaria. Pero además, el restaurante de La Ojinegra ofrece el plus de brindar a sus visitantes la posibilidad de descubrir los platos y cultura de los antepasados de Alloza y su comarca, los íberos. De este modo, El Morral cuenta con un menú íbero de temporada y bien documentado, que permite dar a conocer las formas de cocinar de este pueblo milenario que basaba su dieta en alimentos como bayas, semillas y frutos silvestres.

La prestigiosa **Asociación Vida Sana** recomienda La Ojinegra como restaurante ecológico, asimismo, en pro de la sostenibilidad y el aprovechamiento de los recursos alimentarios, y por respeto a los países no desarrollados, este restaurante sólo trabaja a través de cita previa.

Información y contacto La Ojinegra:
www.laojinegra.com
Tel.696816138■

Foto cedida por MariaJo López Vilalta - Alloza

ALIMENTACIÓN

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, Escritor y Alpinista, victor@victorriverola.com*

El Camino Natural de la cordillera Cantábrica

El impresionante Camino Natural de la cordillera Cantábrica cruza Asturias de oriente a occidente, es una auténtica maravilla natural ideal para recorrer en primavera, atravesando espacios naturales protegidos de gran belleza, como son la Sierra del Cuera, Redes, las Cuencas Mineras, Las Ubiñas-La Mesa, y las Sierras de Carondio o Valledor. Sin lugar a dudas, es uno de los caminos de ronda más visitados dentro del Programa de Caminos Naturales. El camino parte del concejo de Peñamellera Baja, muy cerca de Cantabria, finalizando en el concejo de Santa Eulalia de Oscos, a las puertas de Galicia. La ruta, de casi un mes de duración, nos descubre un mundo rural donde las costumbres y labores tradicionales del campo siguen marcando los modos de vida en numerosas casonas y aldeas. Dependiendo de nuestra forma física y del tiempo disponible, las etapas pueden acortarse o alargarse (son unos 600km en total), adaptándonos a una agenda que en ocasiones, nos marcará el propio camino.

©Victor Riverola - La Cruz de Raos, antigua encrucijada de caminos y lugar de reunión de tradición medieval

Es importante dejar claro a la hora de recorrer el camino que este no es un itinerario fácil, pues atraviesa un territorio tan fragmentado y montañoso como es el asturiano, pero con una buena preparación física y experiencia en montaña, el disfrute está asegurado. En su marcha hacia poniente, el Camino Natural, homologado por la Federación Asturiana de Montañismo como sendero de gran recorrido GR 109, cruza varios caminos históricos, como pueden ser la Vía romana de la Carisa, el Camín Real de La Mesa o el Camino Primitivo de Santiago. Un consejo: si podemos coincidir durante la etapa 4 con el famoso descenso del río Sella en Cangas de Onís, disfrutaremos de una de las tradiciones más impresionantes del norte de España mientras cruzamos Asturias.

Etapas

- Etapa 1- Panes - Alles
- Etapa 2- Alles - Carreña
- Etapa 3 Carreña - Benia de Onís
- Etapa 4 Benia de Onís - Cangas de Onís
- Etapa 5 Cangas de Onís - Villamayor
- Etapa 6 Villamayor - Fresnedal
- Etapa 7 Fresnedal - Los Melendreros
- Etapa 8 Los Melendreros - Entralgo
- Etapa 9 Entralgo - Bello
- Etapa 10 Bello - Santibañez
- Etapa 11 Santibañez - Campomanes
- Etapa 12 Campomanes - Llanuces
- Etapa 13 Llanuces - Bárzana
- Etapa 14 Bárzana - Villanueva
- Etapa 15 Villanueva - Villamayor
- Etapa 16 Villamayor - Dolia
- Etapa 17 Dolia - Belmonte
- Etapa 18 Belmonte - Boinás
- Etapa 19 Boinás - Tuña
- Etapa 20 Tuña - Onón
- Etapa 21 Onón - Corias
- Etapa 22 Corias - Besullo
- Etapa 23 Besullo - Berducedo
- Etapa 24 Berducedo - Grandas
- Etapa 25 Grandas - Castro
- Etapa 26 Castro - Sta Eulalia de Oscos

TERAPIAS NATURALES

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

Más allá de una terápia: la Naturopatía como forma de vida

La Naturopatía, bajo el principio de *"primum non nocere"* (primero no hacer daño) intenta facilitar a cada persona el camino para tomar conciencia y desarrollar la capacidad de curarse a sí misma. A través de unas herramientas fundamentales como el ayuno, la dieta, los estímulos naturales (masajes, hidroterapia, talasoterapia...) y el ejercicio físico intenta potenciar la capacidad innata del cuerpo de mantener un buen estado de salud. Además de todo esto se suele apoyar también en herramientas como son las flores de Bach, la fitoterapia (utilización de plantas con fines curativos), las bioterapias (como la homeopatía, los oligoelementos, las Sales de Schüssler) etc..., que lo que buscan es facilitar los mecanismos de adaptación para conseguir la curación o el equilibrio (la homeostasis) que el propio organismo tiene. La Naturopatía no reprime los síntomas puesto que son el esfuerzo de la *"vis natura medicatrix"* (la fuerza curativa de la naturaleza) para restablecer de nuevo ese equilibrio perdido y recuperar la salud. Es además fundamental ir a la causa, atendiendo a los diferentes niveles de la persona: físico, psíquico, mental, social y espiritual, como el todo integrado que proponía el Naturismo de las antiguas escuelas pitagóricas del que arranca la Naturopatía. Es muy importante el concepto de enfermedad ya que se concibe como un proceso que no se produce de repente, como normalmente se suele creer, sino de forma progresiva y gradual. En palabras de Francisco Cepas, naturópata desde hace más de 20 años y profesor de fitoterapia, estímulos naturales, Flores de Bach y otras disciplinas dentro de la Naturopatía, *"la enfermedad es la expresión de un silencio a través del cuerpo como adaptación del mismo ante un factor interno o externo que quedó sin resolver en el tiempo"*. La enfermedad se entiende así, como una oportunidad para tomar conciencia de algo que debemos cambiar en nuestra forma de vida.

123rf Limited©tunedin123 - Agrimonia eupatoria. La flor de Bach de la confrontación

Se tiende a confundir la Naturopatía con la Homeopatía, la cual se considera una técnica que la Naturopatía puede emplear en esa búsqueda de no combatir el síntoma sino de estimular las propias fuerzas curativas del organismo. La Homeopatía, que ha vivido una polémica reciente en nuestro país y de la que hablaremos en próximos artículos, es utilizada por millones de personas en todo el mundo y está integrada en la Seguridad Social de varios países de nuestro entorno. La medicina convencional alopática combate el síntoma directamente mientras que la Naturopatía, en general, se enfoca hacia la prevención más que hacia la terapéutica. Pero de alguna manera, el propio proceso de desarrollo de la sociedad ha conducido a practicar muchas veces una Naturopatía alopatizada en la que simplemente se sustituye el fármaco de síntesis por otro biológico que atenúa los efectos secundarios, pero que también elimina el síntoma. Para los que han bebido de las fuentes del antiguo Naturismo del que hablábamos, *"es necesario recuperar esa visión integradora del ser humano con su entorno"*.

Así lo expresa Sergio Nieto, naturópata con casi 40 años de experiencia y también profesor de Naturopatía, firme defensor de la importancia del estudio del Natu-

FERIAS

rismo para entender que se trata *"de una forma de vida para gestionar los distintos problemas que el ser humano tiene. Por lo tanto hay una práctica física, psíquica y mental pero siempre hay una práctica social que lleva a conceptos políticos, económicos y por tanto a crear sociedades diferentes porque se crean individuos diferentes."* Para Sergio Nieto, *"hoy se está volviendo a recuperar parte de esta visión a través de la ciencia (por ejemplo con la física cuántica) y se está haciendo un pensamiento integrativo pero con un concepto racional muy interesante y con el añadido de la objetividad científica". "Además es necesario recuperar un concepto que es revolucionario puesto que es un cuestionamiento de que las enfermedades no son un proceso de un individuo, sino que se desarrollan en uno, pero tienen que ver con las interacciones con el Medio Ambiente".*

Los síntomas son el esfuerzo de la fuerza curativa de la naturaleza para restablecer de nuevo ese equilibrio perdido y recuperar la salud

Por otro lado, cómo decíamos en el artículo anterior sobre la situación de las terapias naturales en España, es necesaria una regulación y una enseñanza reglada con un nivel formativo mínimo imprescindible para ejercer las terapias naturales con una adecuada capacitación técnica. Según Moisés Cobo, naturópata y director del Centro de Estudios Superiores y Terapias Naturales Philippus Thuban de Madrid, *"durante los últimos 10 años hemos experimentado un cambio evidente en nuestro alumnado y su edad. Cada vez son más las personas que una vez terminan Bachillerato se plantean realizar nuestros estudios (...) El problema de que estas profesiones no estén reguladas en España, a diferencia de otros muchos países europeos, es que existen muchas formaciones que no son rigurosas y generan desconfianza"*, añade el director de este centro, el único que ofrece un título universitario propio con el aval del Real Centro Universitario Escorial Maria Cristina (que no es oficial por esa falta de regulación) y que sigue el Espacio Europeo de Educación Superior. Para Moisés Cobo, *"no podemos perder de vista el objetivo final, que es el cuidado de la salud entendiendo al ser humano en toda su dimensión: cuerpo, mente y alma. El futuro debe pasar por una regulación profesional, que en definitiva garantice la seguridad y protección del usuario final que voluntariamente quiere ser tratado con terapias no convencionales. Y los datos existentes corroboran que cada vez hay más personas que quieren cuidar su salud con métodos naturales".*■

123rf Limited©Karel Joseph Noppe Brooks

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Dr. Cristian Casseus Schurig, *Medico Cardiólogo especialista en Eco-cardiografía de avanzada y Cardiología deportiva - comunicacion@alkanatur.com*

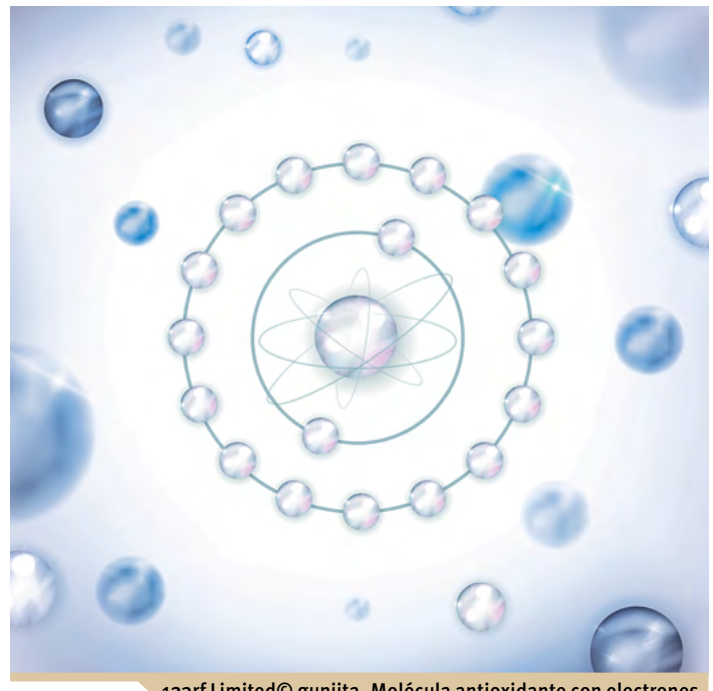
Estrés Oxidativo

Con frecuencia los médicos somos interrogados por nuestros pacientes sobre el estrés oxidativo, siendo nuestras respuestas más influidas por la mercadotecnia que por el conocimiento exacto y a conciencia de los aspectos bioquímicos y fisiológicos relacionados con el Estrés oxidativo y sus determinantes: los Radicales libres y los Antioxidantes.

Intentando evitar el tecnicismo, el oxígeno es un elemento crucial para nuestra vida, ya que por medio de la respiración, e impulsado por la actividad del corazón, es enviado a través de la sangre a las diferentes células para generar entre otras cosas, ENERGIA, en una organela llamada mitocondria, que es el motor de la célula, posibilitando el funcionamiento normal del cuerpo, desde actividades como pensar, digerir los alimentos, formar proteínas, subir una escalera o hacer una maratón. Desafortunadamente este oxígeno que nos da vida, también nos va oxidando poco a poco, cual metal a la intemperie, envejeciéndonos, debido a que en ese proceso, a modo de "motor de combustión" también se generan productos de desecho, como los **Radicales libres,** moléculas que al carecer de un electrón, deben sustraerlo de otra, generando una reacción en cadena con inestabilidad y daño a nivel celular, especialmente sobre la membranas celulares y el ADN.

Se estima que cerca del 5% del oxígeno consumido en una célula, llega a formar **Radicales libres** por trabajo de nuestro propio metabolismo, pero también tras fumar, alta carga de estrés, inhalar humos producto de la polución ambiental, radiación, practicar deporte, especialmente de larga duración y/o intensidad, etc., ya que a medida que producimos más energía, más radicales libres se generan. Estos bombardean diariamente millones de veces nuestras células. Para ellos tenemos defensas naturales: las llamadas **Enzimas antioxidantes** que a modo de ejército reparan los daños ocasionados en la célula. Aunque tremendamente efectivos, estos mecanismos de defensa pueden ser sobrepasados, sobreviniendo en muchos casos la enfermedad, desde tumores, consecuencia de la destrucción de genes específicos que no permiten su formación, infartos cardiacos, por oxidación de las grasas en los vasos sanguíneos favoreciendo que las placas de colesterol se vuelvan inestables y al romperse generen un trombo, enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, Alzhéimer o en Artritis reumatoide y un largo etcétera.

Explicado esto podemos establecer que **ESTRÉS OXIDATIVO** es el balance entre la producción de **Radicales libres** y los sistemas de defensa que luchan contra estos.■



123rf Limited© guniita -Molécula antioxidante con electrones que va en contra de los radicales libres

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / NUTRICIÓN

Nutrición y plantas que nos ayudan a controlar el colesterol y el azúcar

Para conseguir bajar el colesterol y ayudar a regular la glucemia, es esencial modificar hábitos alimentarios y optar por no incluir en la dieta productos con grasas saturadas (bollería, repostería, embutidos, grasas animales...), frituras y azúcares simples e incluir cereales integrales, completos (avena, trigo sarraceno, centeno...) y especialmente aquellos ricos en glucanos (avena), esto nos ayudará al control del colesterol y a una absorción lenta de los hidratos de carbono al torrente circulatorio. Las semillas integrales y las legumbres contienen una gran riqueza en fibras solubles que ayudan a reducir el colesterol malo (LDL) y a facilitar su eliminación vía fecal, contribuyendo también al control de la glucemia.

Los vegetales y las hortalizas frescas permitirán de forma eficaz aumentar nuestro *status* antioxidante, fundamental para la protección de nuestro sistema circulatorio y arterial. También la fitoterapia puede ayudarnos, existen plantas de uso tradicional que contribuyen saludablemente a la reducción del colesterol y a mejorar el metabolismo del azúcar.

Entre las plantas que contribuyen al control del colesterol destaca **la alcachofa** que posee sustancias como la cinarina que interfiere en la síntesis del colesterol; **las bayas de espino amarillo** que contribuyen a proteger el sistema cardiovascular; y **la alfalfa y la velosilla** que nos ayudarán a la reducción del colesterol y los triglicéridos sanguíneos.

Existen plantas de uso tradicional que contribuyen saludablemente a la reducción del colesterol y a mejorar el metabolismo del azúcar

Por otro lado también existen plantas que contribuyen a mejorar el metabolismo del azúcar y a reducir su nivel en sangre. Plantas como **la canela, las hojas de eucalipto, las vainas de judía, la salvia y las yemas de arándanos,** ayudarán a reducir el nivel de glucosa en sangre.

Finalmente la actividad física, un estilo de vida sano y la eliminación del tabaco y el alcohol potenciarán de forma importante su reducción. El ejercicio físico regular, adaptado a cada persona y situación es uno de los factores de protección más importantes para mantener a raya el colesterol y la glucemia, que nos ayudará además a proteger el sistema cardiovascular y a disminuir el riesgo de síndrome metabólico.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Natalia Daza, *Colaboradora y profesora del Proyecto Red Ecoestética Asociación Vida Sana – www.ecoestetica.org*

¿Qué son tintes ecológicos para el pelo?

En esta primera parte, explicaré qué son, que ingredientes se consideran naturales y cuáles no y porqué cubren las canas. En la segunda parte hablaré sobre las opciones entre las que podemos elegir y consejos sobre su aplicación.

Son productos elaborados con ingredientes naturales que van a pigmentar el cabello. Los ingredientes utilizados mayormente son a base de henna (Lawsonia Inermis) y otras plantas que desprenden diversos pigmentos o que ayudan a fijar los ingredientes que componen la fórmula como el Indigo, Amla, Cassia, Bhringraj, Jatropa, Neem, Hibisco, Shikakai, Ruibarbo, Cúrcuma... En algunas formulaciones también encontramos aceites vegetales y aceites esenciales.

Un tinte 100% natural no contiene agua oxigenada (peróxido de hidrogeno), amoniaco, PPD, colorantes sintéticos ni la multitud de sustancias que se emplean en este tipo de productos, (para abrir la cutícula del cabello, para que se fije el color y eliminar los pigmentos naturales de la fibra capilar), que alteran de manera drástica esa fibra debilitándola.

No hay que dejarse engañar por palabras como natural, eco, vegetal, plantas, bio, sin amoniaco, sin parabenos. Desafortunadamente la ley permite poner esas palabras en cualquier envase y puede no tratarse de un verdadero tinte ecológico. Para asegurarnos de ello, deberemos fijarnos siempre en el INCI del producto y optar por los que lleven un sello certificador tipo BDIH, Natrue, Ecocert...

La henna por si sola es una planta que tiñe de color rojizo cobrizo. La mezcla con otras plantas concretas hace que se consigan otros tonos aunque nunca esperaremos colores extremos con ese tipo de producto. Los tintes vegetales sí cubren las canas, aunque su cobertura dependerá de varios factores como son:

123rf Limited©viki2103stock - Proceso de coloración del cabello con henna natural

- La calidad de la planta de origen y porcentaje suficiente de pigmento natural. Algunas marcas añaden pigmentos sintéticos como el sodium picramate, altamente tóxico.
- El modo de aplicación. Cada marca recomienda cómo aplicar el producto: cómo y con que otros ingredientes se puede mezclar, tiempo apropiado de exposición, cómo retirar el producto y los cuidados posteriores a la aplicación.
- Cada cabello tiene unas propiedades diferentes: hay cabellos más permeables que otros, más resistentes (el calor elevado del secador y el uso de productos químicos los debilitan), más o menos elásticos (los tintes químicos alteran el cabello haciéndolo más susceptible a la rotura).
- Los tintes vegetales no aclaran el cabello aunque se puedan ir consiguiendo matices más claros con las aplicaciones reiteradas.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Astenia primaveral

La **astenia** se caracteriza por un estado de debilidad física, de fatiga, acompañada a veces de dificultad para concentrarse, fallos de memoria, trastornos del sueño y dolores musculares y/o articulares...

Y si bien es cierto que todos esos síntomas -o algunos- pueden en realidad estar originados por determinadas enfermedades orgánicas o psicológicas, a menudo sucede que muchas personas, padecen tales trastornos sin causa alguna que los justifique: se trata de la llamada **"astenia primaveral"** y su aparición se atribuye al **cambio de tiempo, de ritmo, y por lo tanto de estado mental y emocional. Las obligaciones y la rutina son las mismas pero es en uno mismo que reside un trabajo de readaptación**.

Sabemos que el **clima** influye notablemente en nuestro organismo e, incluso, en nuestro carácter. Los **cambios de temperatura**, sobre todo los bruscos, son factores que incrementan nuestra vulnerabilidad frente a las enfermedades puesto que, por un lado, nuestro metabolismo debe adaptarse a ellos y, por otro, pueden determinar un "terreno" más propicio para el desarrollo de gérmenes patógenos.

En cualquier caso, se trata de una alteración pasajera que no debe preocuparnos en exceso pues no es relevante y tiene escasa duración; todo depende de la rapidez con que nuestro metabolismo se adapte a la nueva situación. El problema estriba en que durante ese tiempo debemos continuar con nuestra vida normal y seguir rindiendo en nuestro trabajo. Además, debemos procurar mantener nuestras **defensas elevadas** para protegernos de enfermedades oportunistas.

Nada mejor para paliar el cansancio y astenia que un buen plan alimenticio y natural para revertir la situación...

El primer paso es asegurarse de llevar una alimentación rica en nutrientes **específicos y vitales** que nos ayuden a regular el metabolismo y a mantener en alza nuestro sistema inmune.

Para ello, la base de la dieta debe ser rica en **verduras** (ajo, cebolla, apio, pepino, hojas verdes y germinados) y **frutas** (fresas, aguacate, frutos rojos, limón, granada, piña, papaya, plátano), consumida en forma también de **crudos** por su riqueza enzimática. Los cereales y granos deben ser integrales puesto que lo refinado y rico en azúcares produce un aumento súbito del nivel de azúcar en sangre para posteriormente caer en picado.

Debemos mantenernos **hidratados** a base de agua, caldos e infusiones, así como adoptar el consumo de agua de mar y agua de coco, de gran poder alcalinizante. El aporte de **legumbres y fermentados** serán fuente prebiótica y probiótica para nuestros intestinos, sinónimo de salud inmunitaria y emocional. Es fundamental que aportemos alimentos reales y de calidad y evitar todo lo posible los procesados y refinados, así como el abuso de harinas y excitantes.

123rf Limited©Roman Samborskyi

No menos importante, es respetar las horas de sueño, manteniendo horarios fijos para acostarse y levantarse, así como practicar ejercicio físico con regularidad.

El segundo paso es complementando a través de ciertos **suplementos dietéticos y plantas** que ayuden a tonificar y revitalizar nuestro organismo, así como a elevar nuestro estado de ánimo.

Aliados naturales*

- **Coenzima Q10:** es una sustancia esencial para la producción de energía en cada una de nuestras células.
- **Ácidos grasos esenciales:** tanto el EPA como el DHA mejoran los trastornos del estado de ánimo y la fatiga.
- **Vitaminas del grupo B:** son vitaminas indispensables para el buen estado del sistema nervioso además de aumentar los niveles de energía.
- **Potasio y magnesio:** son potencialmente beneficiosos para quienes sufren fatiga persistente.
- **Jalea real:** muy nutritiva y revitalizante.
- **Espirulina:** por sus nutrientes esenciales al organismo y función anti-asténica.
- **Ginseng, Eleuterococo y Whitania:** estas tres raíces incrementan el rendimiento físico e intelectual al mismo tiempo que revitalizan el organismo.

** La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud*■

DISTRIBUCIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Álvaro Barrera

Álvaro Barrera Fernández, **(Sevilla, 1977), Licenciado en Veterinaria (Universidad de Córdoba); en Tecnología de los Alimentos (Universidad de Granada) y Alta Dirección, Gestión y Finanzas (Universidad de Osuna). Presidente de la Asociación ECOVALIA, organización sin ánimo de lucro que promueve la producción ecológica y el consumo responsable, con más de un millón de hectáreas asociadas en Europa.**

En la actualidad conviven en España cultivos transgénicos y ecológicos. ¿Cuál es tu impresión acerca de la capacidad del Ministerio de Agricultura para proteger la producción ecológica?

Como sabemos la producción ecológica está regulada y puede ser perfectamente identificable en los mercados y zonas de producción. De este mismo modo, deberían poder estar igualmente identificables otro tipo de producciones. El consumidor final debe tener la información para poder decidir.

Por otra parte, ocurre a veces que las regulaciones de los alimentos ecológicos no son iguales en las distintas Comunidades Autónomas, por lo que es de máximo interés y vital importancia el trabajo que se haga desde la Administración Central para homogeneizar criterios.

¿Es buena la garantía que ofrece la certificación ecológica en España?

Creo que los sistemas de certificación ya sea ecológica o de otra índole, sólo tienen sentido si aportan garantía al producto final. A día de hoy, con datos en la mano, hemos de decir que la percepción de esa garantía del producto ecológico existe.

No debemos olvidar que la certificación de terceras partes, da una claridad mayor al consumidor. Se trata de entidades supervisadas por criterios y estándares homólogos para toda la UE que avalan la competencia técnica de los organismos de control. En el caso de España, la entidad de acreditación es ENAC. Esta acreditación que reciben los organismos de control favorece la garantía que percibe el consumidor.

¿Por qué una fruta o verdura ecológica cultivada en España es más barata en un comercio de Londres que en uno de Madrid?

Simplemente es un problema de volúmenes de consumo y distribución. En España más del 99% de la población ha vivido al margen de la Producción Ecológica, esto ha dificultado el acceso a los mercados de estos productos.

No obstante, esta situación está cambiando. Las redes de consumo directo productor-consumidor, los ecomercados... son una de las características de la Producción Ecológica que siguen fortaleciendo el mercado interno. Pero, además, tampoco podemos olvidar el vuelco que el consumo interno dirigido a un perfil menos alineado pero sensible a estos temas, está sufriendo. Hablamos de un crecimiento de más de 450 millones de euros en ventas de alimentos ecológicos en los últimos dos años.

¿Qué motivación ofrecéis al agricultor tradicional para abrazar la agricultura ecológica?

El agricultor ecológico es totalmente consciente de que su producción ofrece a la sociedad en general un bien público. De hecho, así se lo solicitan los consumidores.

Además, nos encontramos con proyectos empresariales que han visto como el "agro" ha afrontado la crisis económica, siendo la producción ecológica un sistema de vanguardia. De ahí que las nuevas incorporaciones y los relevos generacionales consideren a la Producción Ecológica una apuesta clara.

¿De qué proyecto de Ecovalia estás más orgulloso?

Somos una entidad que ha cumplido 25 años, en esta trayectoria han surgido muchos proyectos por el camino, certificación, comunicación, formación, edición de materiales didácticos, educación ambiental... Hemos ido evolucionando de una entidad meramente andaluza hasta una consolidación en el territorio nacional. Gracias a nuestro trabajo, nos sentimos reconocidos a nivel Internacional. Por eso, es difícil destacar un solo proyecto. No obstante, nos gustaría subrayar lo que está por venir. En estos momentos, estamos inmersos en el cambio de modelo productivo para el horizonte 2030, de ahí que nos hayamos marcado dos objetivos a cumplir hasta esa fecha. De una parte, incrementar el consumo nacional de alimentos ecológicos, pasando del actual 1,6% al 20%. De otra parte, pasar del actual 8% de Superficie Agraria Útil española dedicada a la producción ecológica hasta llegar al 30%. Ambos objetivos son totalmente necesarios ya que redundan directamente en la mitigación del Cambio Climático.

Para cumplir estos hitos contamos con aliados afines a estos objetivos, como otras asociaciones, administraciones, nuestra Cátedra de producción ecológica de la Universidad de Córdoba... y por supuesto, nuestra masa social de 15.000 personas.■

ALIMENTACIÓN