

CAPÍTULO 1

Alimentación biológica ¿Sabemos lo que comemos?

*«Que tu alimento sea tu medicina,
y que tu medicina sea tu alimento».*

- Hipócrates

Extrapolando el juego infantil del «veo, veo... ¿qué ves?» a nuestra vida cotidiana nos surge la pregunta de «Bio, Bio, ¿qué comes?». ¿Sabemos realmente lo que comemos? o ¿es necesario recurrir a la alimentación ecológica para eliminar de su dieta un montón de «añadidos» químicos y trucos de productividad que solo benefician a la economía de la industria alimentaria? Aquí dejo la primera cuestión de este libro. Piense, «malpiense» y seguramente acertará.

Lo natural ha dejado de ser una moda y se ha convertido en algo necesario. El exceso de química ha comenzado a «pasarnos factura» y, por consiguiente, a preocuparnos. Sin embargo, no sirve de nada preocuparse, es necesario informarse y principalmente OCUPARSE, y tomar decisiones que generen cambios en nuestras vidas. Durante las últimas décadas, la industria agroalimentaria ha desarrollado un sistema de producción en el que no se tiene en cuenta que la comida está intrínsecamente relacionada con la nutrición y, como consecuencia de ello, con nuestra salud. Las despensas se llenan con demasiados alimentos de atractivas cualidades organolépticas, fundamentadas en saborizantes sintetizados, colorantes, vitaminas y aromas de origen químico capaces de fidelizar al consumidor.

Los científicos advierten de los peligros del efecto acumulativo de algunos tóxicos que ingerimos en la dieta a lo largo de nuestra vida. Esta preocupación hace que cada vez sean más los consumidores que buscamos alternativas de alimentación que no contengan residuos químicos ni aditivos. Por todo ello, es fundamental dar a conocer a los ciudadanos aquellos aspectos del mundo de la alimentación que pueden facilitar un consumo responsable y obtener una dieta más sana, ecológica y, sobre todo, consciente.

No hay duda de que somos lo que comemos, lo que bebemos y lo que respiramos. Hace veinticinco siglos el filósofo griego Hipócrates ya decía aquello de «*que mi alimento sea mi medicina y mi medicina mi alimento*». Siguiendo este sabio consejo del progenitor de la medicina actual, lo mejor

es alimentarnos con productos de origen natural que posean propiedades biológicas activas y beneficiosas para nuestra salud.

El cuerpo humano es un potente reactor bioquímico en el que simultáneamente tienen lugar millones de reacciones químicas por segundo, capaces de producir la energía necesaria para abastecer y llevar a cabo todos los quehaceres orgánicos que nos mantienen vivos. Nuestras baterías se recargan con los alimentos que proporcionamos a nuestro organismo y, ni qué decir tiene, que hay diferentes tipos de calidades de alimentos.

Lo más importante a la hora de seleccionar nuestros víveres es conocer »de cerca« las opciones que nos ofrece el mercado. Es la única fórmula que existe para poder elegir con acierto. Lo más importante es que usted, como consumidor, sepa lo que compra. Y esta es mi pretensión al escribir este libro, que cuando finalice su lectura tenga claro que hay dos tipos de alimentación: la convencional y la ecológica, y cuáles son sus diferencias. No pretendo crear alarmismos ni fustigar a la industria alimentaria. Tampoco soy una «quimiófoba» detractora de la evolución, ya que considero que ni toda la química es mala, ni todo lo natural es bueno. Mi intención es promover la importancia de la alimentación saludable para contribuir a mejorar la calidad de vida y posibilitar que se conozcan las opciones de consumo, que después de veinticinco años de estudio sigo defendiendo, cada vez más convencida de su importancia.

¿Realmente tenemos idea de lo que hay detrás de lo que comemos? Nuestro frenético ritmo de vida y la forma de consumo actual, basada en la compra de alimentos en grandes superficies, no nos facilita la tarea de saber con certeza lo que ingerimos. La calidad nutricional de los alimentos ha cambiado de manera drástica en los últimos cincuenta años, y no precisamente para bien. En los países desarrollados tenemos mayor acceso a la comida, más variedad de productos y ya no dependemos de la estacionalidad propia, pero, indudablemente, estos cambios han influido en un descenso de la calidad nutricional. Hoy en día la comida que encontramos en las tiendas, mercados, supermercados y restaurantes dista bastante de ser natural. Y es que la industria alimenticia pone a nuestro alcance alimentos envasados y precocinados, con los que comer es mucho más fácil y cómodo, ya que tan solo hay que preocuparse de echarlos al carro y pagar.

Está comprobado que los alimentos naturales tienen una densidad nutricional fácilmente asimilable por nuestro organismo, es decir, son alimentos bioasimilables. Cuanto más cercano estén estos comestibles a su estado original, nuestro organismo los va a procesar mejor. Pero, ¿qué podemos hacer para consumir alimentos más naturales y menos procesados o transformados? Vivimos a un ritmo que influye en nuestra calidad de vida y, por consiguiente, en nuestra alimentación. Para la inmensa mayoría de las personas es inconcebible la idea del autoabastecimiento, por lo que eso

conllevar: dedicar parte de nuestro tiempo a cuidar un huerto, unas gallinas y una vaquita que nos de leche. Nuestra agenda está demasiado saturada de cosas por hacer y las horas del día no nos dan para poner en práctica una actividad de la que no tenemos conocimientos ni preparación.

Muchos tampoco tenemos terreno, ni herramientas disponibles, o simplemente no es de nuestro agrado.

La industria sabe que estamos en sus manos si queremos llenar nuestros agradecidos estómagos, así que se esfuerza por obtener una mayor producción de alimentos en un menor tiempo y a menores costos. El negocio es muy rentable y podemos comer de todo y en cualquier momento, así que ¡estamos tan contentos! Lo tienen absolutamente todo estudiado para fidelizar clientes. Adecúan los formatos, los envases y los contenidos para facilitar la labor de preparación al consumidor y los compradores sucumbimos cotidianamente ante sus encantadores recipientes atractivos, fáciles de usar, conservar y almacenar, relegando a último plano la calidad nutricional del contenido.

La empresa alimentaria está al tanto de que cuanto menor es el esfuerzo que tiene que hacer un individuo para consumir un alimento, mayores son las ventas. Así, cada vez nos simplifican más y más la labor de comer y de beber. Nos venden productos más cómodos: alimentos precocinados en envases aptos para microondas, ensaladas cortadas y lavadas, patatas troceadas y precocinadas en diferentes tamaños y formas, fruta pelada y partida, yogures con su porción de cereales para mezclar en el mismo envase, y ¡hasta huevos fritos ya preparados! Vamos, que solo nos falta que nos lo den en la boquita como se hace con los bebés. La cuestión es que para que no se ennegrezcan las lechugas cortadas, la manzana pelada no se oxide, la carne no despidan olor putrefacto y la mezcla no se apelmace, ni disgregue, es necesario añadir numerosos conservantes, antioxidantes y demás químicos autorizados. Como consecuencia de eso, estos acaban en nuestro torrente sanguíneo. Además, en muchas ocasiones, se somete a los alimentos a baños radiactivos. En la vida todo tiene un precio, lo que hay que reflexionar es sobre «el precio en salud» que estamos dispuestos a pagar.

Casi todos los alimentos envasados, procesados e industriales son susceptibles de contener alguno de los ingredientes autorizados, pero catalogados por algún investigador como posibles agentes nocivos para nuestra salud. Hoy por hoy, si queremos estar alejados de ciertos químicos sospechosos, la solución pasa por informarse, buscar vías alternativas y leer detenidamente las etiquetas. El conocimiento de que en los alimentos actuales pueden encontrarse componentes que pueden ser problemáticos para la salud es el punto de partida para evitar o reducir la exposición a estas sustancias tóxicas y comenzar a consumir progresivamente alimentos más naturales, menos procesados y con la menor cantidad de ingredientes extraños

añadidos: dioxinas, PCBs, hexaclorobenceno, lindano, PCBs, DDE, metales pesados, retardadores de llama y otros nombres que pueden aparecer en la pequeñísima letra de ingredientes del etiquetado o INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredient). Si lo piensa, todos estos «añadidos» se utilizan para beneficiar a la empresa y no para aportar benéficos al alimento. ¿Qué ventajas obtiene el consumidor de todas estas prácticas sobre las que se cierne la duda de ser perjudiciales para la salud?: NINGUNA.

Leer el etiquetado es algo que debemos hacer siempre antes de adquirir cualquier producto alimenticio y de cosmética. El principal problema que nos encontramos es el complicado lenguaje utilizado en las etiquetas. Para la mayoría de los terráneos resulta un código tan encriptado como los mismísimos jeroglíficos egipcios. ¡Vamos! que no comprendemos absolutamente nada de nada. Por no hablar de que lo que no quieren que sepamos está escrito en unas letras casi microscópicas, que te desojas y sigues sin poder leerlo. Por otro lado, comprendo que al consumidor le resulte agobiante, además de casi imposible, la ardua tarea de revisar todas las etiquetas, tiendas y restaurantes, midiendo cada gramo de todo lo que va a ingresar en su cuerpo.

Alguno de ustedes estará pensando que muchas veces no hace falta leer para saber que lo que comes no es de buena calidad nutricional. Ni qué decir tiene, que no es lo mismo consumir una mermelada casera, elaborada con frutos recogidos en el bosque y a la que se le añade un endulzante, dedicación y mucho amor, que una mermelada industrial hecha hace cuatro años, con menor proporción de fruta fresca y atiborrada de conservantes, azúcares, colorantes, acidulantes, espesantes, saborizantes y aromas artificiales. Al igual que no es lo mismo degustar una hamburguesa casera hecha con carne orgánica fresca y aceite de oliva, que ingerir una *burguer* de un restaurante de comida rápida para adolescentes. Pero el *kit* de la cuestión va más allá del sabor y deleite gastronómico. Un alimento de densidad nutricional alta es aquel de elevado contenido en nutrientes y bajo aporte energético; mientras que un alimento de baja densidad es el que contiene un porcentaje de vitaminas y minerales bajo y muchas calorías vacías, que digeridas se transforman en grasas y se acumulan en nuestro organismo.

El aumento significativo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, cáncer, esclerosis múltiple y niveles excesivamente elevados de colesterol en sangre, preocupan a la comunidad científica. Esta alarma ha empujado a diversas instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), a instar a los gobiernos para que tomen acciones.

Muchos de estos añadidos químicos, que, por supuesto, están autorizados para su uso por los organismos y autoridades competentes, son inocuos

en las pequeñas cantidades que se utilizan en los alimentos, pero todo apunta a que son bioacumulativos. No disponemos de pruebas suficientes que verifiquen su inocuidad a largo plazo. Sin embargo, sí tenemos la certeza de que casi todos los habitantes de este planeta portamos en nuestro organismo sustancias contaminantes que han llegado a nuestro cuerpo a través de la alimentación, ingesta de líquidos, cosmética y productos de higiene. Triste, pero cierto. Hasta el aislado pueblo inuit de Groenlandia presenta concentraciones de residuos químicos en sangre y en la leche materna.

¿CUÁL ES EL MEJOR ENFOQUE?

La opción más inteligente es mantenerse alejado, todo lo posible, de todos los agentes que pueden ocasionar trastornos en nuestra salud, apostando por una alimentación ecológica o biodinámica. Sinceramente, no he encontrado otra opción que la de consumir productos BIO.

No podemos saber con exactitud cuándo y hasta qué punto nos dan gato por liebre, pero de lo que no hay ninguna duda es que muchos de nosotros dejaríamos de comprar algunos alimentos convencionales si supiéramos cómo y con qué están elaborados. En nuestra cesta de la compra, a menudo viajan alimentos artificiales creados a partir de procesos industriales en los que se utilizan cientos de aditivos e ingredientes de baja calidad. Algunos ejemplos que han saltado a los informativos son: el queso, con tan solo un 5% de ingredientes naturales; la miel, falsa casi en su totalidad; jamón york, carnes y pescados sometidos a multitud de tratamientos con polifosfatos, gelificantes, azúcares, glutamato, humo líquido y nitrito de engorde para duplicar el peso y el tamaño, y así aumentar ganancias; palitos de cangrejo elaborados con pescados de dudosa salida comercial, a los que se añade azúcar, harina y fosfatos; postres de gelatina elaborados con tendones, cartílagos y huesos de animales; aceitunas maceradas en sosa caustica; café adulterado con tierra y serrín, que una vez molidos tiene una textura similar; y demás escándalos alimentarios que a pesar de las medidas y controles de calidad no somos capaces de evitar.

Todo ello, sin hablar de la irradiación ionizante y radioactiva a la que la industria somete a los alimentos con la finalidad de esterilizar y destruir el ADN de microorganismos patógenos. El procedimiento habitual consiste en sumergir los comestibles en un tanque de agua que contiene isótopos radiactivos. Con este baño irradiante se consigue prolongar la vida útil de verduras, carnes, lácteos, pescados y frutos secos, y, por tanto, que tarden más tiempo en caducar, retardando su maduración y evitando que crezcan brotes en alimentos como las patatas, ajos y cebollas. Todo esto sería maravilloso si no fuera porque hay estudios que aseguran que estas técnicas sobrecargan el hígado, e incluso, tienen efectos cancerígenos. Investigaciones recientes advierten de que al someter a los alimentos a ese baño radiactivo

provocan en el producto alteraciones a nivel molecular, creándose elementos peligrosos para la salud, denominados ciclobutanonas y furanos.

Christophe Busset, autor del libro ¡Cómo puedes comer eso!, ha trabajado durante más de veinte años en la industria agroalimentaria como ingeniero. En su obra afirma que las autoridades de cada país están bajo la influencia de unos cuantos poderosísimos lobbies de la alimentación, quienes invierten anualmente miles de millones para corromper y comprar las decisiones de políticos, científicos y empresarios. Es decir, manipular la voluntad de aquellos que tienen potestad para cambiar de rumbo el zozobrantero barco de la industria alimentaria, que sin nuevas normativas puede continuar atesorando cuantiosos beneficios económicos a costa de la salud de los consumidores.

Si usted se para a pensar, seguro que conoce a alguien que cuida mucho su alimentación y, sin embargo, sufre problemas serios de salud. Esa persona a simple vista come sano, ingiere abundante fruta y verdura, no consume grasas, hace ejercicio diario, toma infusiones en lugar de café, desayuna cereales con frutos secos en lugar de bollería industrial..., en fin, cosas que aparentan ser «naturales» pero que observadas con detenimiento también están cargadas de sustancias químicas. Y es que, cada vez se hace más difícil encontrar alimentos naturales que contribuyan a proteger nuestra salud.

La alimentación ecológica es otro modo de alimentarse, un estilo de vida diferente. La dieta ecológica es la dieta más fácil que existe en el complejo mundo de la nutrición. No resulta restrictiva, ya que tiene una fuerte densidad nutricional que no nos priva de nutrientes esenciales, debido a que los productos ecológicos tienen nutrimentos y energía que son más fácilmente asimilables por nuestro organismo.

Debemos darle la importancia que merece al origen y la calidad de los alimentos que ingerimos. Hablar de productos ecológicos es hablar de productos de alta calidad. Son alimentos con un alto grado de exigencia en sus métodos de obtención. La agricultura ecológica busca el equilibrio en el uso de los recursos naturales para obtener productos de gran calidad nutricional, sin supeditar la calidad a la cantidad.

La mayoría de los consumidores empieza por comprar aceite, fruta, verdura, huevos, leche, y luego pasa a comprar productos envasados y de higiene. Cada día aumenta el número de puntos de venta de este tipo de productos. Cada vez hay más establecimientos de restauración que utilizan ingredientes procedentes de agricultura ecológica. También va en aumento el número de comedores escolares que ofrecen a los niños menús ecológicos, y ya está en marcha la implantación de esta alimentación en centros hospitalarios como el Hospital Carlos Haya de Málaga o el centro hospitalario Dexeus en Barcelona.

En un meta-análisis publicado por la Universidad de Newcastle (UK) se demostró que los productos ecológicos son más ricos en fitoquímicos

naturales y, por ello, tienen una mayor actividad antioxidante sobre nuestro organismo que los productos procedentes de la agricultura convencional, hasta en un 69% dependiendo del producto. La razón es muy simple. Las plantas sintetizan antioxidantes como los polifenoles para defenderse de las plagas de insectos. Como consecuencia, las frutas y verduras procedentes de agricultura ecológica son más ricas en antioxidantes que las convencionales, que están protegidas de sus enemigos con el uso de plaguicidas sintéticos.

La leche ecológica es rica en omega-6 y altos niveles de omega-3 y contiene más yodo, ambos ventajosos para prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y potenciar el sistema inmunológico. En 1992 se realizó un estudio en el Reino Unido que concluyó que al consumir productos ecológicos más ricos en vitaminas y minerales, se podría reducir el cáncer en un 20%, las enfermedades cardíacas en un 25% y la artritis en un 50%. Los bebés de madres que consumen leche y carne ecológica rica en omega-3 presentan mayor desarrollo cognitivo que los bebés de madres que consumen productos convencionales.

En Nueva Zelanda, en los años 40, ya se comparó el efecto de la dieta ecológica con la convencional en escolares. Durante dos años se le suministró este tipo de alimentación a uno de los grupos. Al cabo de este tiempo se comprobó que presentaban menos fracturas de hueso, menos gripe y resfriados, su salud dental era envidiable y su estado en general era mejor. También en los animales se ha logrado demostrar que consumir alimentos ecológicos mejora el funcionamiento del sistema inmune y endocrino.

Los productos ecológicos certificados pasan auditorías e inspecciones presenciales que se realizan cada año. Además, se efectúa un muestreo de productos certificados para comprobar la ausencia de sustancias prohibidas y existe una labor continua de control documental de las mercancías certificadas.



BIOCULTURA
VALENCIA