

Alimentación Biológica... más rica en nutrientes, en sabores... y en algo más

Un alimento es energía solar transformada. Es lo que la naturaleza nos ofrece para alimentarnos y, por tanto, nuestro organismo está preparado para recibirlo. En el momento en que interferimos, en su cultivo o en su transformación, con sustancias y prácticas no naturales, ya lo estamos desequilibrando y, por tanto, nuestro cuerpo tendrá que poner en marcha mecanismos para protegerse. En el momento en que el umbral de tolerancia del organismo es superado, debido a la ingesta de alimentos desequilibrados, se quiebra la armonía, es decir, la salud. Según datos oficiales, más del 60% de las enfermedades degenerativas actuales tienen relación con la alimentación. Los alimentos biológicos, y los métodos para obtenerlos, nos ayudan a contrarrestar las posibilidades de padecer alguna de esas enfermedades. Aunque está claro que no sólo de pan vive el hombre, vale la pena tener en cuenta el título del magnífico libro de Claude Aubert "Dime cómo cocinas y te diré cómo te encuentras".

Pedro Ródenas, médico y presidente de la Sección Colegial de médicos naturistas del Colegio de Médicos de Barcelona, confirmaba esta realidad recientemente en una rueda de prensa convocada en la ciudad condal para aclarar la falta de relación entre esa nueva, pero no oficial, enfermedad llamada ortorexia y la sabia elección de consumir productos equilibrados y no contaminados. Según Ródenas, "es importante y necesario reconocer que la mayor parte de las enfermedades actuales tienen su origen, o por lo menos mucho que ver, con la mala calidad de la alimentación: grasas saturadas, azúcares, residuos químicos, aditivos, pesticidas, organismos manipulados genéticamente... En cambio, las buenas prácticas de la agricultura biológica lo que pretenden es esto, mantener el producto sano con sus máximas cualidades nutricionales." Y advirtió que "las administraciones públicas deberían tener en cuenta la importancia de una alimentación realmente sana en sus programas de salud". Comer sano es, por tanto, un derecho y una necesidad si queremos mantener nuestra salud en estado óptimo.

Sin embargo, el tema alimentario no afecta sólo a nuestra salud; es mucho más amplio, puesto que la reconversión a la agricultura biológica supone un cambio radical en el sistema productivo, una cura intensiva para nuestro agro y para el medio ambiente, hoy enfermos.

Es así porque la agricultura biológica es fundamentalmente respetuosa con la tierra: no la explota, sino que la cultiva sin productos ni sistemas agresivos; con tecnología en la justa medida, a partir de investigación vinculada al conocimiento, no a las compañías de marketing... Se trata, además, de recuperar la agricultura campesina y a los campesinos y de reconocer el papel principal que juegan en la sociedad. Sin el campo, las ciudades tampoco sobrevivirán. En ese sentido, todos, como consumidores que somos, deberíamos darle la importancia que tiene lo que elegimos cuando vamos a hacer la compra, pues con nuestra elección, además de cuidar la salud de la familia, podemos colaborar a la conservación de los recursos naturales de nuestro planeta; o, por el contrario, seguir contribuyendo, sin saberlo, en la destrucción de éstos. Por tanto, nuestra responsabilidad no es poca.

COMER ARROZ DEL MISMO CUENCO

Comer es una forma importante de relación social. Reunirse para compartir los alimentos es un comportamiento que tenemos en común todos los seres humanos. La palabra compañero deriva de la palabra latina *panis*, que significa pan. Partir el pan juntos establece y simboliza un vínculo social fundamental. En Japón, un compañero íntimo es "aquel que come arroz del mismo cuenco".

También las fiestas y los encuentros importantes se celebran comiendo en compañía. Por tanto el hecho social de la comida y el comer, como también su relación con el placer, son importantes acontecimientos de nuestras vidas que tienen su origen en costumbres ancestrales.

La gastronomía popular y las costumbres locales tienen relación además con multitud de factores. Los platos típicos siempre guardan relación estrecha con la agricultura del lugar; y ésta tiene relación, a su vez, no sólo con las condiciones del suelo y el clima, sino también con las necesidades de todos los seres vivos que habitan cada lugar, incluidos, por supuesto, los seres humanos. En la naturaleza todo está previsto; así pues, la dieta mediterránea es muy buena para las gentes del Mediterráneo, pero resultaría desequilibrada, incluso perjudicial para los esquimales o los mongoles por ejemplo.

EL PRINCIPIO HIPOCRÁTICO

En el siglo V a. C., Hipócrates, padre de la medicina occidental, dejó escrito: "Que el alimento sea tu medicina y la medicina sea tu alimento". De este sabio precepto basado en la observación, en la experimentación y en el sentido común, apenas queda ya huella en Occidente.

Sin embargo, sigue vigente en otras culturas que gozan, gracias a su cumplimiento, de medicinas muy efectivas y, además, sin efectos secundarios. Tanto en India como en China, por ejemplo, se entrelazan sistemas de curación muy avanzados y conocimientos culinarios. Las modificaciones en la dieta, en busca de alcanzar armonía para el cuerpo, forma parte del tratamiento principal en la medicina ayurvédica y en la medicina tradicional china; inagotables fuentes de conocimientos hacia donde debería dirigir la mirada Occidente.

TECNOALIMENTACIÓN

Sin embargo, no está claro quién va a influenciar en quién, teniendo en cuenta que esos países se han convertido, también gastronómicamente hablando, en blancos deseados para quienes se han propuesto el control absoluto de los mercados. Su objetivo es imponer, a nivel mundial, el tipo de alimentación estandarizada occidental que responde a una industria agroalimentaria hipertecnificada a la que por encima de todo le interesa el control y la rentabilidad económica. El balance de este plan mundial es, como decíamos al principio: más enfermedades por exceso de alimentos, y además contaminados, en el Norte; y, del otro lado, más hambre y muertes por falta de alimentos en el Sur.

El "progreso" de la sociedad moderna nos ha traído monocultivos, alimentos homogeneizados, dietas estandarizadas, gustos y placeres de diseño para "enganchar" a todos... Todos comiendo lo mismo, vistiendo las mismas marcas, viendo las mismas películas, escuchando la misma música... en todas partes del mundo. Viviendo apiñados en grandes urbes, y aislados como nunca, en una sociedad que cada vez se relaciona menos y que pierde valores esenciales a pasos agigantados.

La cultura biológica propone no avanzar más en ese sentido, por eso supone una revolución social, política y económica que se alza contra el sistema neoliberal dominante.

¿POR QUÉ ES MEJOR LA ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA?

Son muchas las diferencias de calidad y ventajas nutricionales de los alimentos biológicos respecto a los no biológicos. Asimismo, también existen estudios que confirman una disminución de muchas enfermedades entre quienes se alimentan con productos biológicos en las mismas condiciones comparativas de vida de quienes se alimentan con productos que no lo son.

DIFERENCIAS NUTRICIONALES

La agricultura biológica, gracias a sus procesos de elaboración, ofrece gran variedad de productos que contienen elevados porcentajes de minerales, muy por encima de los no biológicos. Veamos sólo algunos ejemplos:

(*Miliequivalentes de minerales por 100 gramos)

TOMATES*:

- ✓ *Calcio: El del cultivo biológico tiene 23, mientras que el del convencional únicamente alcanza 4,4.*
En este sentido, resulta totalmente conveniente resaltar que la comunidad médica siempre ha manifestado la importancia del calcio para el crecimiento óseo y la prevalencia actual de la osteoporosis en la mujer.
- ✓ *Magnesio: 59,2 el biológico frente al 4,5 que alcanza el convencional.*
La carencia de magnesio puede propiciar efectos como temblores, cambios de la personalidad, depresión, ansiedad, irritabilidad, desórdenes gastro-intestinales, etc...
- ✓ *Potasio: 148,3 el biológico y 5,86 el convencional.*
La falta o presencia mínima de potasio en el cuerpo puede provocar lesiones del músculo cardíaco llegando incluso a producir necrosis del mismo, así como atrofia muscular, descenso de la tensión arterial, falta de apetito, irregularidades en el pulso e hinchazón del abdomen.
- ✓ *Sodio: 6,5 el biológico y 0 el cultivo convencional*
La carencia de sodio puede propiciar apatía y falta de energía, mareos, descenso de la tensión arterial; y, en caso de deficiencia grave, espasmos musculares
- ✓ *Manganeso: 68 el biológico y sólo 1 el convencional.*
Algunas de las consecuencias de la falta de manganeso son la mala tolerancia a la glucosa, una deficiente coordinación muscular, mareos o falta de balance corporal.
- ✓ *Hierro: 1.938 el biológico y únicamente 9 el convencional.*
La carencia de hierro es bien conocida en la formación de la anemia clásica. Otros síntomas son dolor de cabeza, estreñimiento, la función cerebral reducida, cansancio y apatía.
- ✓ *Cobre: 53 en el biológico y 0 en el convencional.*
Su carencia provoca anemia y alteraciones en la formación de los glóbulos rojos de la sangre. En casos de deficiencias de cobre, disminuye el nivel de enzimas que contiene cobre en el plasma y los glóbulos sanguíneos.

CARNE DE RES Y PRODUCTOS LÁCTEOS:

- ✓ *El consumo excesivo de grasas saturadas es un factor de riesgo cardiovascular.*
Existe una clara evidencia de que la relación entre grasas saturadas y no saturadas en la carne y leche de las reses de crianza biológica es mucho mejor que la de las reses criadas y alimentadas en establo con métodos convencionales. O lo que es lo mismo: las reses criadas biológicamente tienen una tasa menor de grasas saturadas respecto a las no saturadas.
- ✓ *En la actualidad, existe un creciente interés sobre el ácido linoleico conjugado, el CLA, una grasa natural que se halla en reses, aves y huevos.*
En este sentido, varios estudios han demostrado que puede ayudar a prevenir el cáncer, reducir las enfermedades coronarias y ayudar al control del peso. Lo más destacable de esto consiste en que los niveles del ácido linoleico conjugado son más altos en la carne y la leche de las reses cuya dieta tiene un contenido más alto de hierba, heno o forraje conservado en silo. Y los estándares obligatorios de la alimentación biológica garantizan este contenido.

Beneficios nutritivos de verduras orgánicas. Estudio realizado por la Rutgers University (Miliequivalentes de minerales por 100 gramos)

	Calcio	Magnesio	Potasio	Sodio	Manganeso	Hierro	Cobre
Frijoles							
Orgánico	40.5	60.0	99.7	8.6	60.0	227	69.0
Convencional	15.5	14.8	29.1	0.0	2.0	10	3.0
Berza							
Orgánico	60.0	54.6	148.3	20.4	13.0	94	48.0
Convencional							
Lechuga							
Orgánico	71.0	49.3	176.5	12.2	169.0	516	60.0
Convencional	16.0	13.1	53.7	0.0	1.0	9	3.0
Tomate							
Orgánico	23.0	59.2	148.3	6.5	68.0	1938	53.0
Convencional	4.50	4.5	58.6	0.0	1.0	1	0.0
Espinaca							
Orgánico	96.0	203.9	257.0	69.5	117.0	1585	32.0
Convencional	47.5	46.9	84.0	0.8		19	5

El estudio realizado por la Rutgers University se llevó a cabo sobre diversos productos del campo y concluyó que, comparativamente, las verduras cultivadas según el método comercial vigente tenían un 87% menos de minerales y elementos traza que los cultivados orgánicamente, o sea, biológicamente. Es decir, el consumidor sólo obtiene un 13% de minerales y elementos vestigiales que debieran estar en sus verduras si no son biológicas.

Estas diferencias nutricionales se producen en todo tipo de alimentos, no sólo en las verduras. Por ejemplo, lo que más disminuye la calidad nutricional del pan y otros productos elaborados con cereales es el proceso de refinamiento: Cuando se refina el trigo para obtener harina blanca, se pierde del 50% al 96% del contenido en vitaminas, minerales y fibra.

VALORES DE LA ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA

- ✓ Hace ya más de 60 años que se empezaron a hacer diferentes estudios que han permitido demostrar que la práctica de una alimentación biológica en las personas ha incidido directamente en la disminución de muchas enfermedades. El más antiguo que conocemos se remonta a 1940:
- ✓ Un estudio llevado a cabo en Nueva Zelanda, en 1940, muestra cómo la salud mejora con el cambio a la alimentación biológica. El trabajo se realizó en una escuela, sirviendo a los estudiantes casi exclusivamente comida de producción biológica. El resultado fue que al cabo de 2 años su salud dental era mucho mejor, tenían mayor resistencia a fracturas de huesos, había disminuido notablemente la incidencia de gripes y resfriados, su convalecencia era mucho más rápida y su salud, en general, era mucho mejor.
- ✓ En 1974, investigadores franceses vieron que la leche materna contenía de 2 a 8 veces más pesticidas clorados que el nivel máximo permitido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en los alimentos. Cuando las madres participantes en el estudio incrementaron su ingestión de comida biológica, la concentración de estos residuos en la leche materna bajó.
- ✓ La Comisión Europea ha elaborado una lista preliminar de 34 pesticidas de los que existe evidencia clara o potencial de tener efectos indeseables sobre el sistema endocrino.
La Sociedad Española de Neurología corrobora este hecho. En su informe de 1999, dice que pesticidas de uso habitual tienen efectos neurológicos parecidos a los de las armas químicas y que no tienen cura.
- ✓ Actualmente, se está estudiando la relación concreta entre los pesticidas y la imparable disminución en cantidad y calidad fértil del semen desde hace 50 años.
- ✓ Cada día existen más informes respecto a que, en el tratamiento del cáncer, es esencial administrar una dieta compuesta por alimentos biológicos si se quiere obtener buenos resultados. Y esto es totalmente lógico, puesto que la terapia nutricional del cáncer tiene como uno de sus objetivos evitar contaminantes y toxinas. En este sentido, The Nutritional Cancer Therapy Trust, a través del Dr. C. Aston, opinó en abril de 2001 que "el número abrumador de pacientes que sigue terapias alternativas para el cáncer es el de aquellos que han sido declarados enfermos terminales, con una mínima esperanza de vida, tras un tratamiento inicial alopático. La

capacidad de estos pacientes para conseguir una remisión de toda evidencia clínica de cáncer es, por lo tanto, muy importante”

Angeles Parra. Secretaria General Asociación Vida Sana. Vocal de la CRAE (Comisión Reguladora de la Agricultura Ecológica, del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación). **Tel: 93 580 08 18. E-mail: info@vidasana.org**