



## BIOCULTURA/JORNADA NUTRICIÓN, SALUD Y NATURALEZA

**El sábado 8 de marzo, dentro de la programación de BioCultura A Coruña 2025, en EXPOCoruña, en el espacio Ágora, se llevará a cabo la Jornada Nutrición, Salud y Naturaleza. Ponentes de prestigio internacional, como Nicolás Olea, Ariana Lara, Salvador Ramos, Dolores Raigón o Mariana Aróstegui nos hablarán de cómo mantener la salud en un mundo enfermo y de cómo mantenernos lo más alejados posible de todo aquello que contamina, desequilibra y distorsiona.**

La Jornada Nutrición, Salud y Naturaleza no dejará lugar a dudas. Una alimentación ecológica y local, exenta de químicos, nos previene de todo tipo de enfermedades y nos ayuda a mantener y/o recuperar la salud. Pero la alimentación no lo es todo. Hay más. Para mantener y/o recuperar la salud unos hábitos de vida saludables... son excepcionalmente importantes. En la citada jornada organizada por BioCultura A Coruña 2025 participarán ponentes que son primeras espadas del panorama actual.

### **DISRUPTORES ENDOCRINOS**

Nicolás Olea es Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada y médico en el Hospital Universitario S. Cecilio. Licenciado en Medicina y Cirugía en 1977 y Doctor en Medicina por la UGR en 1981, también fue becario Postdoctoral en L'Institut Jules Bordet de Cancerologie Mammaire (1982-1984). Tiene un currículum envidiable y extensísimo. Actualmente es líder de un grupo multidisciplinar que estudia medio ambiente y salud, con especial atención a los contaminantes químicos con actividad hormonal y el cáncer hormono-dependiente. Ha organizado las 10 conferencias Nacionales sobre Disrupción Endocrina (CONDE) celebradas en España durante los últimos 15 años. Es Experto evaluador en los programas de investigación de Dinamarca, Francia y la UE en Disrupción Endocrina y en el Comité SCENHIR de la UE sobre riesgos emergentes. Sus conferencias son absolutamente referenciales. Olea ha explicado: "Los disruptores endocrinos u hormonales vienen de la producción alimentaria, de la pesca o de la crianza de animales, de su envasado y de su procesamiento. Y todo eso al final confluye en ti, que eres como el gran receptor de toda esa exposición". Y continúa: "Algunos componentes del plástico tienen actividad hormonal. Y esa actividad hormonal puede estar relacionada con la génesis de tumores, sobre todo los tumores dependientes de las hormonas. Por ejemplo, el bisfenol A que se utiliza para hacer uno de los plásticos más comunes, el policarbonato, e interviene en otro producto muy común, las resinas Epoxi. Ese bisfenol A tiene actividad hormonal estrogénica y promueve en animales de experimentación un desarrollo mamario y la predisposición de esa mama a la aparición de tumores malignos. Muchos años de investigación y mucha ciencia costeada por el erario público que nos debería obligar a actuar con cautela con la exposición a bisfenol A. Es tan serio lo que te estoy contando que la UE prohibió el 30 de julio de 2011 los biberones de policarbonato. Y el 1 de enero de 2020, prohibió los tickets térmicos hechos de bisfenol A. Toda una serie de medidas por los efectos hormonales de esos componentes de los plásticos". Olea hablará en BioCultura A Coruña

de este y otros muchos asuntos en su ponencia.

## **RECUPERAR LA SALUD**

La Dra. Ariana Lara es médica cirujana, certificada en medicina funcional, experta en microbiota, oncología integrativa y medicina de la longevidad con máster en nutrición deportiva. También es divulgadora científica de enfermedades modernas, adyuvantes y alimentación consciente. Practica un abordaje personalizado que potencia la salud desde la raíz. Un exterior saludable comienza en el interior. En sus conferencias Lara nos revela los errores que destrozan nuestra salud. La Dra. Ariana compartirá los mejores consejos sobre cómo alcanzar tus metas sin caer en modas, sin sacrificar tu bienestar y con un enfoque integral y realista. Ella señala: “En la búsqueda para sanarme de una manera distinta a la que me habían enseñado en el universidad aprendí a sanar a otros por medio de mi primer guía e inspiración, el Dr. Carlos Jaramillo, referente en medicina funcional en Latinoamérica, de quien aprendí que no hay que tratar las goteras de las enfermedades (síntomas), sino la grieta del techo (el origen, el problema)”. Y zanja: “En el transcurrir del bonito y amplio camino que compete a la medicina funcional también tengo la gran oportunidad de trabajar con pacientes oncológicos donde por medio de la fitoterapia sistémica he encontrado un gran aliado de la quimioterapia, atenuando sus efectos adversos y permitiendo al paciente oncológico recuperar su salud, entendiendo y transmitiendo siempre que la enfermedad es un llamado de atención para sanarse”.

## **DÉFICIT DE NATURALEZA**

El déficit de naturaleza provoca muchas enfermedades. Licenciado en Medicina y Cirugía, licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, máster en Dirección y Gestión Clínica, Salvador Ramos también es el director médico del Centro de Talasoterapia Talaso Atlántico en Oia (Pontevedra). También es codirector de los Cursos de Verano de la Universidad de Santiago de Compostela. Salvador Ramos participará en las actividades paralelas de la feria con una ponencia dedicada a que el público reconozca y entienda el valor que tiene el contacto con el mundo natural para mantener y/o recuperar el equilibrio de la salud. El experto señala que “el déficit de naturaleza se manifiesta con un mayor riesgo de padecer enfermedades y de una mortalidad prematura. Pero eso hay que demostrarlo y hoy podemos hacerlo a través de diferentes estudios que corroboran que la exposición a espacios naturales, tanto verdes como los azules de ríos, mares y lagos, así como a los espacios naturales construidos en las ciudades que habitamos, no solo mejora nuestro estado de salud y bienestar, sino que disminuye las tasas de morbilidad y mortalidad”. Y añade: “Sumergirnos en el mundo natural contribuye también a reducir el sedentarismo y el sobrepeso, estimula nuestro sistema inmunológico y mejora nuestra salud mental”.

## **LO “BIO”, NUTRICIONALMENTE MÁS COMPLETO**

Doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), catedrática del área de Edafología y Química Agrícola, Dolores Raigón es profesora en la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural (ETSIAMN). Pertenece a la junta directiva de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, de la que ha sido también presidenta. Raigón es una de las mayores expertas en nuestro país sobre producción ecológica. Investiga sobre biodiversidad, calidad de los alimentos ecológicos vs convencionales y su efecto sobre la salud. Ella ha dicho: “Estudiamos la salud del suelo y los niveles nutricionales de los alimentos comparando entre sistemas de producción ecológica y convencional. Nos hemos dado cuenta de que los suelos ecológicos no son meros sustratos donde aportar los nutrientes. Son también suelos más saludables, que presentan niveles de materia orgánica más efectivos y mayor actividad enzimática. Y esa salud del suelo se traduce también en el alimento. Esto lo hemos notado sobre todo en los niveles de sustancias antioxidantes: vitaminas, algunos minerales y sustancias de carácter polifenólico, que ya no son valiosas solamente como nutrientes, sino también porque tienen una incidencia directa y positiva sobre nuestra salud”. Y ha sentenciado: “El problema aparece cuando se fertiliza de forma masiva con nitrógeno porque, aunque los valores nutricionales de los alimentos tienden a ser más altos, el coste de ese nitrógeno como residuo en contaminación por nitratos en agua y en suelo, o retenidos en la planta, es elevadísimo. Encontramos que la fertilización no compensa el valor nutricional que hay después en el alimento. Un ejemplo muy claro de esto lo vimos analizando el perfil nutricional de huevos ecológicos y convencionales. Los niveles de proteína en el huevo convencional eran ligeramente más altos, aunque no había diferencias significativas desde el punto de vista estadístico. Pero cuando analizamos las raciones de las gallinas convencionales vimos que la cantidad de proteínas en el pienso eran altísimas, y la ingesta no se estaba traduciendo realmente en la síntesis de nutrientes: aparece el problema de la contaminación con las heces de los animales. Un desperdicio a nivel económico y medioambiental”. De sus trabajos se deduce que los alimentos ecológicos son nutricionalmente más completos y más sanos.

**VER EL PROGRAMA COMPLETO**

Pincha en la imagen

