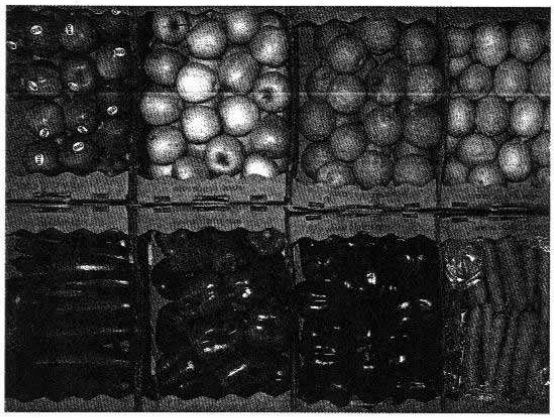
Dime qué comes y te diré... en qué mundo vives

Texto: Mariano Bueno

Empieza a ser palpable el creciente interés de la sociedad hacia los alimentos saludables, y vemos cómo día a día crece la demanda de alimentos obtenidos de forma ecológica. A fin de cuentas, somos los consumidores con nuestra demanda, unido a ciertas ayudas económicas, lo que hace que muchos agricultores se animen a cultivar de forma ecológica



Alimentos frescos y ecológicos expuestos en la feria de Biocultura de este año

Al plantearnos cuestiones sobre consumo ecológico, ante todo debemos cuestionarnos: "¿Es posible que mi compra diaria y la forma de alimentarme influya realmente sobre mi salud y sobre la salud del planeta entero?" La respuesta es sencilla: si se eligen alimentos obtenidos con abundancia de abonos químicos y plaguicidas, se incrementa la probabilidad de padecer alguno de los efectos colaterales, secundarios, de tal elección. Primero afectan a quienes trabajan directamente con estos productos, luego a quien los elabora y por último a quien los consume. En cuanto al planeta, los productos químicos inciden negativamente en la degradación del entorno (nitrificación y eutrofización de acuíferos, erosión de grandes territorios, destrucción de ecosistemas vitales o sensibles...).

Todos somos consumidores y con nuestra compra apoyamos un tipo de agricultura

Por todo ello, resulta obvio que el crecimiento de la agricultura ecológica es una tendencia muy positiva, pero conviene no perder de vista las bases en las que se asienta: obtener alimentos de calidad nutricional respetando los ciclos biológicos naturales y con una buena gestión de los sistemas agroecológicos, por encima de la búsqueda de máxima producción y rentabilidad al mínimo coste, que caracteriza a la agricultura convencional (agroquímica).

¿Sabemos lo que comemos?

Como consumidores nos preocupa la seguridad de los alimentos que llegan a nuestra mesa y exigimos que las administraciones públicas velen por nuestra salud, regulando y supervisando las prácticas productivas y comerciales, a fin de evitar serios riesgos como los del "síndrome tóxico", —vinculado oficialmente al aceite de colza adulterado sin sacar a la luz las causas reales, al parecer un tratamiento insecticida aplicado a un cultivo de tomates—, o los más recientes, relacionados con carnes hormonadas, pollos criados con profusión de antibióticos, huevos repletos de dioxinas, aceite de orujo con elevados niveles de benzopireno, o el aún candente problema de la encefalopatía espongiforme, más conocido como "mal de las vacas locas". Aunque tal vez a este último problema debería habérsele llamado "mal de la locura humana", porque los responsables de la gran crisis alimentaria nunca fueron las pobres vacas, sino la búsqueda de máximos beneficios económicos al mínimo coste posible, sin tener en cuenta la salud de los animales ni la del consumidor final.

¿Qué son alimentos seguros?

Existe una clara diferencia entre "seguridad alimentaria" y "alimentación saludable". ¿Es un alimento "seguro" el que cumple todas las normativas higiénicas y sanitarias, como por ejemplo cualquiera de los productos de repostería industrial (estilo "bollicao") que tan alegremente se da como merienda a los niños? ¿Puede considerarse un alimento "saludable" con su composición de grasas saturadas, productos muy refinados como el azúcar blanco y las harinas blancas, aditivos químicos usados como "mejorantes panarios", conservantes o colorantes...?

Sabiendo, como empezamos a saber, la gran importancia que tiene para nuestra salud tomar abundantes frutas y

Los primeros afectados, los niños

Un estudio más reciente sobre la acumulación en nuestro cuerpo de pesticidas organofosforados —un tipo de insecticidas que afectan al sistema nervioso— [1] expone que en niños de entre 2 y 4 años alimentados con productos ecológicos se detectaba en su orina seis veces menos de residuos de pesticidas que en la de niños alimentados con productos de la agricultura industrial.

Los investigadores se centraron en niños de esa edad, 2 a 4 años, porque son el grupo de edad de mayor riesgo. A esa edad son los que toman mayor cantidad de alimento en proporción a su masa corporal, y los que ingieren los alimentos con mayores concentraciones de residuos de pesticidas, tales como verduras y frutas.

En la investigación pidieron a los padres que anotaran todos los alimentos que tomaban los niños durante tres días. Un día más tarde, los investigadores tomaron muestras de orina de los niños y en el caso de los niños que no habían tomado alimentos ecológicos encontraron cinco tipos de pesticidas habituales en las pulverizaciones agrícolas, siendo investigados el malathion, azinphos-méthyl, parathion, oxydemeton-méthyl y phosmet.

A la vista de los resultados, los investigadores aconsejaron a los padres que no pudieran dar alimentos ecológicos todo el año a sus hijos, que al menos limitaran el consumo de algunas verduras convencionales donde se concentran más tratamientos, como melones de pulpa naranja, guisantes –en lata o congelados–, peras, fresas, tomates procedentes de México, calabacines de invierno y manzanas.

(1) Cinthia L. Curl, Richard A. Fenske, Kai Elgethun. *Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban preschool children with organic and conventional diets.* Environ Health Perspect October 2002. Universidad de Washington, Seattle.
http://ehpnet1.niehs.nih.gov/docs/2003/5754/abstract.pdf

Quesos ecológicos de leche procedente de una ganadería respetuosa con los animales

hortalizas frescas... ¿Son igualmente saludables las frutas y verduras cultivadas con profusión de abonos químicos, herbicidas y toda clase de plaguicidas a base de sustancias químicas de síntesis?

Para hallar respuestas, quizás convenga leer el recuadro adjunto, o recordar el estudio publicado en Suecia en 1993, en el que se investigaban los efectos de ciertos compuestos químicos alteradores hormonales (disruptores hormonales) como causa del alarmante descenso de producción y vitalidad de espermatozoides en los varones. El estudio se inició al constatar que, a principios de los 90, la mayoría de hombres europeos producían menos de la mitad de espermatozoides que sus abuelos en los años 50. Comprobaron que los varones con menor densidad y vitalidad de espermatozoides eran trabajadores de ciertas industrias químicas y, sobre todo, los agricultores convencionales (agricultura química), mientras que los hombres con los niveles más altos y vitales de espermatozoides (similares a los de sus abuelos) eran en su mayoría agricultores ecológicos.

Además, los disruptores hormonales también afectan al sistema reproductor femenino, como bien han puesto en evidencia las investigaciones del doctor Nicolás Olea de la Universidad de Granada. ■

Por qué decidirse por el cultivo y el consumo de alimentos ecológicos

Mariano Bueno, agricultor ecológico y gran divulgador de esta agricultura respetuosa, acaba de publicar el libro *Qué son los alimentos ecológicos* *, un alegato al cultivo y consumo de alimentos sanos y con garantía de producción ecológica. Mediante un lenguaje clarificador y muy ameno, busca implicarnos concienciándonos de la importancia que tienen aspectos tan vitales como las elecciones de compra, la alimentación, o el cuidado de la salud, en la reducción de las desigualdades sociales y el respeto al ambiente. Algunas tendencias sociales positivas como la agricultura ecológica, tendrán un impulso y podrán avanzar si los consumidores nos cuestionamos las preferencias y las elecciones en la compra diaria de alimentos.

Es también autor de los libros *El huerto familiar ecológico. La gran guía práctica del cultivo natural.* 1999. Integral, *Vivir en casa sana.* 1988 y *El gran libro de la casa sana.* 1992. Martínez Roca

(*)Mariano Bueno. *Qué son los alimentos ecológicos.* 2003 Ediciones RBA