

## Beneficios para la salud de la alimentación ecológica.

[www.yvanmet.net](http://www.yvanmet.net)

**Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz**  
Doctor en Medicina. Acupuntor

Desde los tiempos más remotos del pensamiento médico, el hombre ha relacionado la salud con el bien comer. La historia nos deja el viejo aforismo hipocrático **“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”** con el que los médicos de la Grecia antigua exhortaban a sus enfermos a curar sus dolencias, revisando y mejorando sus hábitos dietéticos como una fuente segura de salud.

En nuestros días, la preocupación por la alimentación sana se ha convertido en un tema de primer orden, no solo a nivel individual, sino incluso a nivel colectivo, a la vista de los problemas de salud que se pueden derivar de una alimentación desordenada y mal regulada tanto en la cantidad como en la cualidad. En medio de esta realidad, surge como contestación a los excesos alimentarios, una forma de alimentación más sincronizada con las estaciones climáticas, con los ciclos de producción naturales y sobre todo más limpia. Una alimentación que prescinde de los productos químicos para forzar la producción agrícola y ganadera a favor de unos productos más imperfectos en la presentación pero más seguros en cuanto a la calidad nutricional.

Resulta difícil demostrar que los productos obtenidos por los métodos ecológicos (cultivos tradicionales, rotación de cultivos, fertilización orgánica, cultivo de especies compatibles y complementarias, etc.) de la agricultura o la explotación ganadera tengan mejores nutrientes que los obtenidos por sistemas intensivos, dado que químicamente tienen los mismos principios. Pero si cabe afirmar **cuatro diferencias fundamentales** de unos productos respecto a otros por su repercusión en la salud:

- En primer lugar cabe hablar de que **los alimentos ecológicos tienen más concentración de nutrientes**, dado que la agricultura industrial usa como fertilizantes el potasio, el fósforo y nitrógeno que hacen que aumente la cantidad de agua en las frutas y hortalizas, dando un aspecto más turgente y brillante.

Existen **estudios recientes** que demuestran que los cítricos obtenidos por cultivo ecológico tienen más concentración de Vitamina C que los frutos de la agricultura intensiva. El investigador inglés David Thomas de la British Geological Society, ha publicado recientemente que también pierden la mitad del Calcio y del Sodio y hasta un 75% del Hierro y el cobre, lo que hace que merme su sabor. Otros estudios demuestran que el trigo cultivado de forma ecológica, presenta una mayor concentración de proteína en el mismo volumen. El cultivo industrial afecta a las características organolépticas de los alimentos, de manera que **la agricultura llamada limpia hace que las frutas y verduras conserven íntegro el sabor y el olor que las caracteriza.**

- En segundo lugar, una **mayor riqueza en enzimas, antioxidantes y sustancias biológicamente activas**, dado que son recogidos en el momento justo de sazón a diferencia de la agricultura industrial que recoge a veces el producto sin madurar para que termine el ciclo de maduración tras un paso por frigoríficos o en el viaje hasta el lejano lugar de consumo. Estas sustancias no son principios nutricionales, propiamente dichos, pero son **los responsables de que se relacione continuamente el consumo de frutas, verduras y alimentos frescos con la prevención de tumores y enfermedades degenerativas.** Todas las teorías nutricionales coinciden en que una dieta equilibrada y rica en productos frescos es la mejor prevención para muchas formas de cáncer,

siguiendo el principio hipocrático de nuestra introducción. Estos principios hacen, en sentido práctico, que los alimentos obtenidos por cultivo ecológico se conserven más tiempo y en mejores condiciones, que los productos de la agricultura industrial.

- En tercer lugar lo que **no tiene. Fertilizantes químicos, plaguicidas, pesticidas, metales pesados, antibióticos** en el caso de las explotaciones ganaderas, sin hablar de usos fraudulentos de hormonas u otros medicamentos de engorde, que pueden generar graves repercusiones en los consumidores como resistencias de antibióticos, alergias, intolerancias, depósito de tóxicos, aumento de la probabilidad de tumoraciones, etc. En Europa la legislación sobre el uso de estos productos es exigente, pero no está garantizada su aplicación. Tampoco son igual de exigentes las leyes de otros países de donde llegan muchos alimentos a nuestros mercados, importados por grandes compañías de la industria alimentaria.
- Por último y no menos importante, estar a salvo de lo que se ha dado en llamar **transgresiones biológicas**, es decir, los **cambios del equilibrio natural de las funciones biológicas**. Las vacas son animales herbívoros, es decir que se alimentan naturalmente de vegetales (forrajes, hierbas, raíces, etc.), alterar su sistema de alimentación usando harinas cárnicas para el engorde y producción intensiva de su carne ha dado lugar a la aparición de una gravísima enfermedad nunca descrita anteriormente en humanos. La enfermedad de Creutzfeldt Jacobs, también conocida como el **mal de las vacas locas**. En este mismo sentido, las alteraciones genéticas en los cultivos para cambiar las características biológicas de los productos (**alimentos transgénicos**) son una grave incógnita para el futuro, aunque hoy se haga de ello elogio como ejemplo del avance del conocimiento científico aplicado a la producción alimentaria.

En definitiva estamos ante el gran desafío del siglo XXI. Si la producción intensiva fue la respuesta de la vieja Europa ante el fantasma del hambre tras las contiendas mundiales, la alimentación limpia y equilibrada debe ser la apuesta de nuestra sociedad del bienestar para garantizar un futuro sostenible y con salud para todos.