

Dr. Karmelo Bizkarra

Con los alimentos nos construimos o nos destruimos

«Ciencia sin consciencia no es más que la ruina del alma».

François Rabelais, famoso escritor francés del Renacimiento (1494–1553)

En las últimas décadas ha existido una gran transformación en los hábitos alimentarios, algunos elegidos, otros dirigidos. Muchos ordenados por grandes multinacionales o transnacionales, que nos han adiestrado en una alimentación refinada, manipulada, adulterada, «no perecedera» (lo que no tiene vida tampoco puede morir) y llena de sustancias de síntesis o químicas. Su procedencia es la agricultura industrial que, por agotamiento de la fertilidad de la tierra, nos da cada vez menos minerales y otros nutrientes. Con esta alimentación, ¿nos destruimos?

HÁBITOS ALIMENTICIOS, ELEGIDOS O DIRIGIDOS.

Nuestra alimentación ha dejado de conformarse en base a nutrientes para pasar a depender de meros comestibles, es decir, sustancias que se pueden comer, pero no indica que contengan nutrientes, y menos aun nutrientes saludables.

Las multinacionales o transnacionales de la agricultura han favorecido la enfermedad por su forma tan desequilibrada de producción, apoyando una agri-cultura que deja de ser cultura para llenarse de tóxicos de síntesis y biocidas. Estas mismas empresas fabrican los medicamentos que se van a usar luego para tratar o mal-tratar las enfermedades que han sido originadas por los cultivos intensivos, pesticidas, herbicidas,...

La transformación, manipulación y refinamiento de los alimentos altera especialmente las partes vitales de los mismos: las vitaminas, minerales, antioxidantes, pigmentos naturales...

Las mayores alteraciones sufridas por los alimentos, durante miles y miles de años, han tenido lugar durante el último siglo. Los alimentos que se utilizan desde hace miles de años son, quizás, reconocibles por la memoria celular del organismo, los industrializados son objetos extraños que el cuerpo no puede incorporar ni hacerlos partícipes de su organización. El organismo humano puede reconocer, en su memoria celular, el maíz tierno, pero es incapaz de reconocer algo tan transformado y desvitalizado como los *corn flakes* tostados y llenos de azúcares desnaturalizados, por mucho que a esa masa la llamemos cereales.

Al mismo tiempo se ha dado un aumento de la ingestión diaria de calorías, incluidas las calorías vacías (sin sustancias nutritivas) del alcohol; una manipulación y refinamiento de los alimentos; una carencia o subcarencia de vitaminas, minerales, oligoelemento y antioxidantes; un aumento del consumo de carnes

Hemos perdido contacto con los ritmos de vida.

y grasas obtenidas en granjas de explotación animal; una destrucción acelerada del equilibrio de la tierra que crea plantas enfermas, etc. La salud de la tierra, de los vegetales, de los animales y de los seres humanos está ligada entre sí y si enfermamos la tierra enferma todo lo demás.

ALIMENTOS DESNATURALIZADOS, CON MUCHAS CALORÍAS Y POCOS NUTRIENTES.

Las cifras del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos han mostrado una pérdida de nutrientes en 43 especies cultivadas estudiadas desde los años 50 del siglo pasado. En un análisis más reciente se ha visto que la vitamina C ha disminuido en el 20%, el hierro en el 15%,

la riboflavina en el 3% y el calcio en el 16%. Como señalan algunos expertos, las plantas cultivadas de forma ecológica tienen entre el 10% y el 50% más de sustancias activas que las cultivadas en la agricultura intensiva. El trigo, cultivado en USA desde hace más de 130 años, según el Departamento de Agricultura, ha perdido casi un tercio de hierro, zinc y selenio.

Actualmente estamos asistiendo a una adulteración light a la que podríamos llamar maquillaje nutricional: los huevos contienen más omega-3, la leche más calcio, los yogures fitoesteroles para disminuir el colesterol, la coca-cola no tiene azúcar, los postres son sin azúcar añadido (con edulcorantes aún más perjudiciales que el mismo azúcar), etc., etc. A los productos o comestibles manufacturados, se les añade una sustancia supuestamente saludable o dudosamente favorable y se les pone la etiqueta «bueno para la salud» o «con aditivos autorizados». Estos aditivos químicos, por ejemplo, pueden alargar la vida de los alimentos a costa de desvitalizarlos, pero toman parte de los más o menos 40 kg de sustancias o aditivos químicos que ingerimos anualmente en nuestro país. El engaño etiquetable es a veces tan calculado que aunque en el envase ponga «sin conservantes», puede tener aromatizantes o edulcorantes, y es una buena manera de mentir diciendo la verdad.

COLONIZACIÓN ALIMENTARIA.

El factor económico ha sido siempre trascendental a la hora de elegir los alimentos y fue uno de los motivos importantes que dio

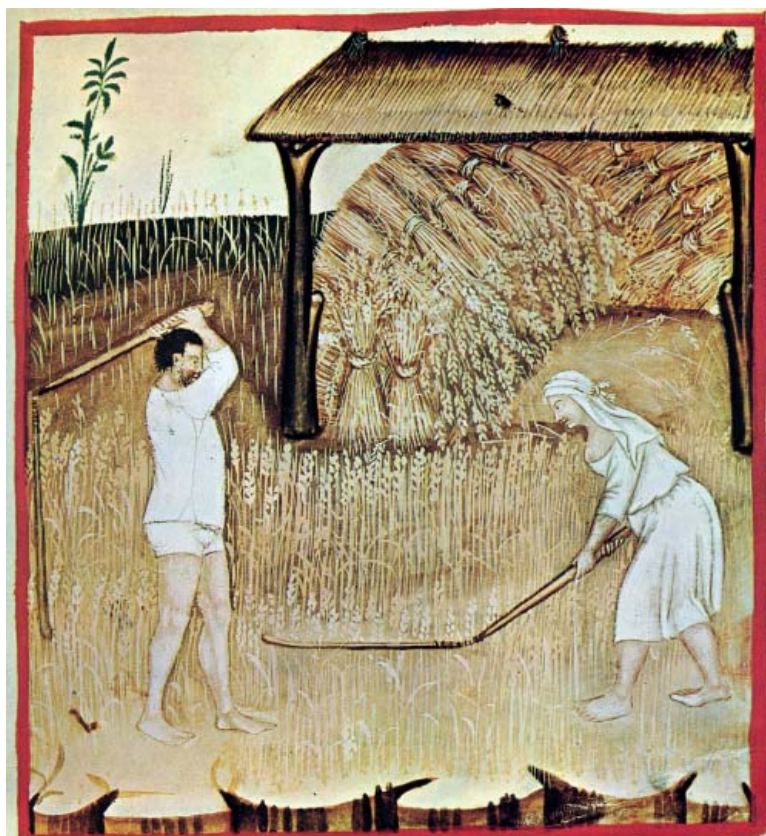
lugar al gran consumo de aceites vegetales que sustituyeron al aceite de oliva. La característica común de estos aceites es que eran más baratos. Este cambio fue respaldado por un orquestado marketing de empresas y organismos para convencer que los aceites de semillas eran mejores para la salud que el aceite de oliva. Con el trasfondo de los aceites grasos insaturados y su beneficio (verdadero o supuesto) sobre el colesterol, hubo un aumento del consumo de aceites no conocidos hasta entonces en nuestro entorno. Hoy en día vuelve a reconocerse que el aceite más antiguo en la alimentación humana, el aceite de oliva, es el más recomendable para la salud. Otras veces la sustitución o la invasión gastronómica viene de la mano de la publicidad y el poder económico: Los donuts, la coca-cola, las hamburguesas, los perritos calientes...

La posibilidad de conseguir alimentos frescos de la huerta de los vecinos y vecinas, del mercado semanal o de la pequeña tienda del barrio va en disminución. Se ha pasado de

Como señalan algunos expertos, las plantas cultivadas de forma ecológica tienen entre el 10% y el 50% más de sustancias activas que las cultivadas en la agricultura intensiva.

la elaboración casera y artesanal a la industrial, donde unas máquinas cocinan para el ser humano de forma aséptica, sin el contacto humano con el alimento. Antes la producción y el consumo de alimentos era más local, mientras hoy dependemos de una producción cada vez más alejada del lugar en el que vivimos.

La preparación de los alimentos se ha desplazado de la cocina a la fábrica, a las grandes industrias de «alimentación». La aparición de los hipermercados ha cambiado también radicalmente los hábitos alimenticios. Ya no se hace la compra diaria, el pan fresco, la leche del día; sino que se hace la compra para toda la semana: el pan tostado o en molde, la leche esterilizada que dura meses, los congelados para varios días, y todo ello sin hablar ni una



sola palabra con nadie del establecimiento. Un signo más de individualismo en una sociedad donde cada vez contamos con menos gente que nos escuche.

Hemos perdido contacto con los ritmos de vida, no sabemos si la verdura que hay en el supermercado es de invernadero, está tratada o viene del otro lado del océano Atlántico. Hemos olvidado las épocas de cosecha de las verduras. Comemos cualquier alimento en cualquier época del año.

Más que nunca, en este momento, es necesaria una educación alimenticia infantil para que los niños y niñas coman menos porquerías (porquería viene de puerco): menos cola-caó, chip-chops, choc-crup, gominolas de plástico y chucherías químicas sintéticas. Una cultura alimenticia popular y sana reduciría mucho la frecuencia de la mayoría de las enfermedades crónicas y evitaría la manipulación y el abuso de los animales. Una cultura alimenticia donde la persona eligiese los alimentos más saludables y no se dejase llevar por la publicidad y el marketing de las grandes empresas, en su intento de descerebrar al que ve su publicidad.

MÉTODOS ACTUALES DE GANADERÍA.

Las técnicas de ganadería actuales favorecen el hacinamiento y la inmovilización de los animales en lugares insalubres: se crían sin contacto con la tierra, con falta de espacio, de movimiento, de aire y de sol, lo que altera el equilibrio fisiológico de los animales. Además son transportados en pésimas condiciones y con frecuencia tratados con sedantes para que estén más tranquilos durante el traslado.

Se prioriza la producción, por encima de la salud de los animales. Se les atiborra o ceba de comida para un rápido engorde, en detrimento de su salud. Se les aporta comida no adecuada, forraje desequilibrado con abonos químicos y contaminado con

herbicidas, insecticidas, etc. Se utilizan antibióticos en dosis bajas porque favorecen una ganancia de peso de los animales criados. Antibióticos que ingerimos cuando comemos carne procedente de la crianza intensiva. No parece una dieta muy saludable

La ganadería de explotación intensiva, tal como se realiza hoy, crea también gran cantidad de desechos que pueden ser contaminantes. Hoy en día la situación llega a ser grave en las zonas con una alta concentración de granjas de cerdos, derivada de la formación de los purines o desechos de dichas granjas.

Los alimentos de origen ecológico, al no contener sustancias artificiales, son asimilados correctamente por el organismo sin alterar las funciones metabólicas. Por el contrario, las sustancias químicas o de nueva síntesis son irreconocibles para el metabolismo del organismo y quedan con frecuencia inalterables, depositadas especialmente en las zonas grasas del cuerpo. El organismo, con toda su capacidad de autorregulación, arrincona los tóxicos en los tejidos grasos para que no perjudiquen a los órganos vitales. Lo mismo sucede en los animales. En consecuencia cuando comemos carne grasa, todas las sustancias tóxicas depositadas y arrinconadas en ella son ingeridas por las personas y entran a tomar parte de nuestro organismo intoxicándolo.

Los pesticidas usados en el campo se concentran más en la carne que en las verduras o en las frutas. No sirve el argumento de que todo está contaminado ya que la carne está mucho más contaminada que las verduras. Según algunas investigaciones los productos animales tienen

Los alimentos que se utilizan desde hace miles de años son, quizás, reconocibles por la memoria celular del organismo, los industrializados son objetos extraños que el cuerpo no puede incorporar ni hacerlos partícipes de su organización.

nueve veces más pesticidas que los vegetales.

EN APOYO DE UNA AGRICULTURA ECOLÓGICA.

La agricultura le da al ser humano el poder de intervenir sobre el equilibrio de la naturaleza, de manera que

P

desgranando poemas

No me cerréis los ojos
porque aún no he llorado
ni he visto las cadenas
rotas por los arados.

Mentalidad NPK: suelos pobres, alimentos pobres

por GRAIN

Hoy día sabemos que las plantas absorben de 70 a 80 minerales diferentes de un suelo sano, mientras que los fertilizantes químicos añaden únicamente unos pocos de ellos. A mediados del siglo XIX, el químico alemán Justus von Liebig realizó una serie de experimentos en los que analizó la composición de las plantas para procurar entender qué elementos eran esenciales para su desarrollo. Sus herramientas primitivas solamente identificaron tres: el nitrógeno, el fósforo y el potasio, conocidos por sus símbolos químicos, NPK. Aunque posteriormente von Liebig reconoció la presencia de otros muchos minerales en las plantas, sus experimentos constituyeron la base de una industria química muy lucrativa, que vende NPK a agricultores y agricultoras con la promesa de incrementos milagrosos en los rendimientos de sus cultivos. Es cierto que los fertilizantes NPK revolucionaron a la agricultura, pero ha sido a cambio de una degradación trágica de la calidad del suelo y de nuestros alimentos.

En 1992, el informe oficial de la Cumbre de la Tierra de Río concluyó que «hay una profunda preocupación por las fuertes y continuadas bajadas en los valores minerales en los suelos de cultivos y praderas en todo el mundo». Esta frase se basa en datos que muestran que, durante los últimos 100 años, los niveles medios de minerales en tierras agrarias han bajado en todo el mundo, un 72% en Europa, un 76% en Asia y un 85% en América del Norte. Gran parte de responsabilidad en esto lo tiene el empleo masivo de fertilizantes químicos sintéticos, en vez de métodos más naturales de promover la fertilidad del suelo. Además de esta pérdida directa que la mentalidad NPK ha provocado, los fertilizantes químicos tienen la tendencia de acidificar los suelos, matando así muchos organismos edáficos (del suelo) que cumplen una función en la conversión de los minerales del suelo en compuestos químicos que las plantas pueden aprovechar. Los pesticidas y herbicidas también pueden reducir la absorción de minerales por las plantas ya que matan determinados tipos de hongos edáficos que viven en simbiosis con las raíces de las plantas (conocida como micorriza). La simbiosis micorriza permite a las plantas acceder a un sistema mucho más extenso de extracción de minerales que los que sería posible únicamente con sus raíces.

La consecuencia de todo esto es que la mayor parte de los alimentos que consumimos son deficitarios en minerales.

En 1927, un equipo de investigación de la Universidad Kings College de Londres empezó a analizar el contenido en nutrientes de los alimentos. Se han repetido sus análisis a intervalos regulares desde entonces, algo que nos permite tener una imagen única de cómo la composición de nuestros alimentos ha cambiado a lo largo del último siglo. El Cuadro resume sus alarmantes resultados: nuestros alimentos han perdido un 20–60% de sus minerales.

Pérdida del contenido medio de minerales de frutas y verduras en el Reino Unido entre 1940 y 1991

Mineral	Verduras	Frutas
Sodio	-49%	-29%
Potasio	-16%	-19%
Magnesio	-24%	-16%
Calcio	-46%	-16%
Hierro	-27%	-24%
Cobre	-76%	-20%
Zinc	-59%	-27%

Un nuevo estudio publicado en 2006 reveló que los niveles de minerales en los productos ganaderos han sufrido un descenso similar. Al comparar los niveles de 2002 con aquellos de 1940, el contenido de hierro en la leche ha bajado en un 62%, el nivel de tanto el calcio como del magnesio en el queso parmesano ha caído un 70% y el cobre presente en los productos lácteos había bajado en un sorprendente 90%.

Datos de: Marin Hum, "Soil mineral depletion" en *Optimum Nutrition*, 19 (3), Otoño 2006.

Fuente: "Earth Matters". Grain. Publicado en Seedling, Octubre de 2009. www.grain.org

puede ganar en libertad e independencia y satisfacer además sus necesidades y sus deseos. Pero también, la no consciente o imprudente actitud de agricultores y agricultoras, y la multinacionales agrícolas, empresas de fabricación de pesticidas y herbicidas, multinacionales que blindan y explotan la venta de semillas transgénicas, etc., etc... puede dar al traste con el equilibrio de la naturaleza y afectar, de paso, la salud de los seres que habitan la tierra, seres humanos incluidos.

El agotamiento de la fertilidad de la tierra y la contaminación de ésta y de las aguas subterráneas por la actual agricultura y ganadería intensiva indican claramente que el ser humano está escupiendo hacia el cielo obviando la acción inevitable de la fuerza de gravedad.

En cambio, con la agricultura ecológica no se pone en riesgo la salud de la población consumidora ni de las y los productores. Favorece un pensar eco-lógico, sin apoyar la explotación de la tierra sin escrúpulos. Favorece un desarrollo sostenible de la agricultura. Los elementos **biocidas** o elementos que desequilibran o destruyen la vida son utilizados en la agricultura química, mientras los elementos **bioactivos** o favorecedores de los procesos vitales son los que se utilizan en agricultura ecológica.

El paradigma o visión global de la agricultura ecológica es favorecer el

equilibrio y la salud de la tierra que se expresa en la salud de las plantas que crecen de ella. El paradigma de la agricultura química se basa, por el contrario, en la explotación de la tierra, y cuando el equilibrio se pierde se expresa en forma de plagas. La tierra es un organismo, no un mecanismo que podemos manipular o «utilizar y tirar». Su complejidad es mucho mayor de lo que imaginamos y cuando intervenimos, sin tener en cuenta el equilibrio y la capacidad de autorregulación de la vida, provocamos desequilibrios, trastornos, enfermedades de la tierra y de los que vivimos en ella.

Los alimentos ecológicos tienen más gusto y el organismo mejora su salud al consumirlos. La elección de productos ecológicos supone un compromiso con la naturaleza, con la tierra, con las y los agricultores responsables y un compromiso con nuestra salud y la salud de las generaciones venideras.

En conclusión y para terminar, podemos aplicar en agricultura y ganadería lo que decía Hipócrates: «*Primum non nocere*», antes de nada no hacer daño.

Dr. Karmelo Bizkarra
Centro de Salud Vital Zuhazpe
www.zuhazpe.com



La elección de productos ecológicos supone un compromiso con la naturaleza, con la tierra, con las y los agricultores responsables y un compromiso con nuestra salud y la salud de las generaciones venideras.

P desgranando poemas

No quiero morir,
aún no he terminado
de andar sencillo
y de besar despacio.

Para
saber
más

—POLLAN, Michel: *Nutrition, mensonges et propagande*, Thierry Souccar Editions, Francia, 2008.

—LAWRENCE, Felicity: *¿Quién decide lo que comemos?*, Tendencias Editores, Barcelona. 2009.

—RIECHMANN, Jorge: *Transgénicos: el haz y el envés*, Catarata, Madrid, 2004.

—BIZKARRA, Karmelo: *El arte de saber alimentarte*, Editorial Desclée De Brower, Bilbao, 2011.