

POR QUÉ CONSUMIR ORGÁNICO

Los alimentos libres de químicos y aditivos sintéticos favorecen tanto a la salud como al medio ambiente. Sus beneficios, sobre la mesa.

POR MATÍAS TORTELLO

En un mercado regido por alimentos procesados con ingredientes refinados, los productos orgánicos suponen una alternativa en pos de la salud y el medio ambiente. Es que en su elaboración no intervienen insumos de síntesis químicas (pesticidas, herbicidas, fertilizantes) ni semillas genéticamente modificadas (GMO). En su lugar, la producción orgánica aplica métodos sustentables que conservan la biodiversidad y los recursos natura-

les, sin contaminarlos, adaptando sus ciclos a las condiciones de cada región.

“La comida orgánica es más segura, ya que su agricultura prohíbe el uso rutinario de químicos potencialmente peligrosos. Ayuda a prevenir el calentamiento global y su sabor, color y aroma son de la mejor calidad; están llenos de vida. Además, sus productores y consumidores comparten una responsabilidad social”. Así lo explica Claudia Carrara, pionera de la movida orgánica en la

Argentina, que luego de fundar la primera distribuidora de estos productos en el país (Sol de Acuario) abrió el primer restaurante vegetariano y exclusivamente orgánico: Bio. Este mantiene su vigencia en el rubro, dictando también cursos y talleres de cocina.

Hoy en día abundan los restaurantes y almacenes orgánicos, ferias y tiendas web donde obtener estos ítems. El crecimiento de su demanda refleja una preocupación colectiva por la alimentación y su inciden-

cia en la salud. También da cuenta del lugar que ocupa la Argentina entre los principales productores del mundo, exportando una variedad que abarca desde frutas y hortalizas hasta té y textiles.

Más allá de su aspecto y sabor, los orgánicos pueden detectarse gracias a los sellos que entidades certificadas, como la Organización Internacional Agropecuaria (OIA) y Argencert imprimen sobre sus envases. Lo hacen tras realizar un seguimiento de la cadena de producción y su comercialización, similar al que se emplea en Europa y en los Estados Unidos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Muchos sostienen que los alimentos orgánicos aportan más nutrientes que sus contrapartes normales. Sin embargo, cuando consultamos a la nutricionista Pinky Zuberbuhler, directora del centro integrativo Nutrición del Alma, la respuesta no fue tan categórica: “En la mayoría de los estudios que comparan alimentos orgánicos versus convencionales, se concluye que los primeros no son más altos en los valores de nutrientes que los no orgánicos. Los resultados no mostraron grandes diferencias”.

Pinky afirma que los nutrientes de frutas y verduras dependen de los suelos donde se cultivan, haciendo necesaria una buena rotación. Esta consiste en alternar diferentes variedades de plantas en un mismo campo durante ciclos distintos, evitando que el suelo se agote. Y los productores orgánicos, ineludiblemente, respetan dichas medidas.

Desde la antigüedad griega, al origen de la comida se lo relaciona con la causa y la curación de diversas enfermedades. De hecho, el detonante que llevó a Carrara (así como a cientos de personas) a optar por lo orgánico, fue un problema de salud. Pero, ¿es realmente posible enfermarse por los químicos de productos convencionales?

“Antes las enfermedades eran por déficit de nutrientes”, apunta Zuberbuhler, dando ejemplos como escorbuto (falta de vitamina C), raquitismo (falta de vitamina D o calcio) y pelagra (falta de niacina). Y prosigue: “Ahora existen enfermedades crónicas autoinmunes como celiaquía, diabetes, hipo-

Vida sana

MERCADOS DE PRODUCTORES

- **Sabe la Tierra** (sabelatierra.com).
- **El Galpón** (elgalpon.org.ar).
- **Feria Orgánica y Sostenible** (mapo.org.ar).
- **San Telmo Verde** (facebook.com/santelmo.verde).
- **Punto Verde** (mercadopuntoverde.com.ar).
- **Buenos Aires Market** (buenosairesmarket.com).

TIENDAS ONLINE

- **Tallo Verde** (talloverde.com).
- **Pedile a Carol** (pedileacarol.com).
- **La Orgánica** (laorganicadelivery.com).
- **Pimiento Rojo** (pimientorojo.com.ar).
- **Jardín Orgánico** (jardinorganico.com.ar).

tiroidismo y alergias, que podrían deberse a la inflamación y reacción de nuestro cuerpo frente a estos químicos. Todavía faltan muchos estudios que lo demuestren”, completa.

Lo cierto es que, pese a la ausencia de tales pruebas, los químicos generan en nuestro organismo radicales libres. Estos contribuyen a la oxidación de tejidos e, incluso, a contraer enfermedades. Mientras tanto, los orgánicos solo aportan propiedades naturales y ayudan a “sanar” el cuerpo.

CAMBIO DE COSTUMBRES

Otro de los rasgos de la alimentación sostenible es que reconecta a sus adeptos con la cocina. “Propiciamos una cultura que vuelve a dedicarle tiempo a la alimentación”, afirma Carrara, que en sus cursos y talleres comparte recetas y enseña técnicas para que luego sus alumnos apelen a la creatividad. Por su parte, el chef Máximo Cabrera, a cargo del restaurante Kensho, tam-

bién dicta clases de su especialidad: cocina orgánica, vegana y cruda o “raw”. Y la nutricionista brasileña Gae Arlia, experta en alimentación viva, relaciona comida y salud en sus talleres Germinando Vida.

“La alimentación tiene un impacto en nuestra salud”, dice Claudia. “Y como consumidores tenemos una influencia directa en los métodos de producción; es decir que, cuanto más compramos a pequeños productores que cuidan la elaboración, los fortalecemos”.

A la hora de transitar hacia un régimen orgánico y saludable, tanto Zuberbuhler como Carrara recomiendan ir reemplazando hábitos. Evitar los productos procesados (“mejor que una lata de tomate, es poner dos tomates en la licuadora”, apunta Claudia); cambiar azúcares y harinas refinados por azúcar mascabo y cereales integrales; y hacer las compras en mercados y ferias que conecten al productor con el consumidor. “Allí la calidad es mejor, y los precios, más accesibles”, completa la vegetariana.

En el caso de una dieta omnívora, es menester cuidar el origen de las carnes. Pinky subraya: “Nuestras vacas deben ser criadas a campo abierto y comer pasto, en lugar de ‘feedlot’. Los pescados deben provenir de aguas abiertas, ya que los de criadero no producen el ácido graso esencial Omega 3. Tampoco recomiendo las técnicas de producción de pollos, que usan antibióticos y hormonas para aumentar su tamaño”.

A medida que el público se informa y demanda alternativas sustentables, el abanico de ofertas orgánicas se amplía. Nunca es tarde para emprender un cambio a favor de la vida. ■

RESTAURANTES:

- **BIO** (BIORESTAURANT.COM.AR).
- **KENSHO** (KENSHOCOCINA.COM).
- **BUENOS AIRES VERDE** (BSASVERDE.COM).
- **011 VEGAN** (011VEGAN.COM).

(FOTO) EFE