

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN. FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLID

## ECOLÓGICO Y NUTRITIVO



**DANIEL  
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN DE LA UVA**

**E**n la actualidad están de moda los alimentos ecológicos, pero en ocasiones el consumidor desconoce lo que significan y aportan de mejora en la cadena alimentaria. Los alimentos ecológicos agrupan a aquellos productos vegetales que se cultivan y procesan sin utilizar abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos, ni conservantes sintéticos, ni tampoco irradiación. En el caso de las carnes, se obtienen sin piensos sintéticos y se crían sin medicamentos (vacunas, hormonas, antibióticos). Este tipo de producción hace que los alimentos ecológicos contengan menos sustancias contaminantes y nutrientes con acciones oxidantes y proinflamatorias. Uno de estos datos más llamativos es la disminución de nitratos –de este modo, las espinacas y lechugas ecológicas contienen casi un 30% menos de estos productos–. También disminuye la presencia de pesticidas.

Nos podríamos preguntar si el modo de cultivo influye sobre el aumento de micronutrientes y la respuesta es afirmativa. Existen trabajos que han demostrado un aumento en las cantidades de vitaminas, minerales, fitoquímicos (carotinoides, bioflavonoides...), grasas omega 3, y proteínas, y una menor cantidad de grasas saturadas «malas», que los alimentos convencionales. Revisando algunos alimentos que hemos comentado en esta sección, una lechuga ecológica tiene un 25% más de potasio; una naranja, un 20% más de vitamina C; una manzana, un 15% más de flavonoides; los cereales ecológicos, un 10% más de proteínas. En la UE están regulados por normas específicas de producción y de etiquetado, asignándoles como símbolo distintivo obligatorio la denominada 'eurohoja', permitiendo al consumidor diferenciarlos de los alimentos convencionales. Por otra parte, tienen una legislación especial que, entre otras funciones, controla el fraude que pueda producirse con otros productos para mejorar así la confianza de los consumidores.

Por último, además de las evidentes ventajas nutricionales que hemos comentado previamente, la producción de los alimentos ecológicos promueve el desarrollo sostenible de las áreas de producción, evita la contaminación de estos espacios y mejora el bienestar de los animales y flora.



**R**espetuoso con las aves, de corral o campos, alimentado a 'pasto abierto', certificado de comercio justo o del 'Marine Stewardship Council', naturales o simplemente ecológicos. Cada vez es más frecuente encontrar en los pequeños mercados de barrio, pero también en las grandes superficies, alimentos bajo un etiquetado que vende respeto al medio ambiente, a los animales y al consumidor bajo la fórmula de comida muy, pero que muy natural. No siempre lo es, no siempre es mejor.

El problema es saber. Y ya no solo despejando las ofertas fraudulentas que basan su venta en que la naranja tenga aspecto viejuno y la manzana no sea de exposición y parezca de cera, sino, incluso, las que tienen la garantía de una inspección y del cumplimiento de regulaciones.

No es fácil controlar todos los términos de apariencia de calidad y salud, y no intervencionismo y sus significados. Para conseguir que las etiquetas sean más homogéneas y más fáciles de entender, el

Department of Agriculture) está desarrollando los criterios que se deben cumplir y otros términos que se someterán a las inspecciones de este organismo. Este departamento norteamericano de Agricultura establece que para que un alimento se considere ecológico debe crecer sin pesticidas, abonos elaborados con ingredientes sintéticos o lodos residuales, herbicidas, antibióticos, ingeniería biológica, hormonas o radiación ionizante. Evidentemente es deseable alejar todo

ello de lo que llega a la mesa. Los alimentos ecológicos de origen animal (carne, aves, huevos y lácteos) proceden de los que ingieren al 100% comida ecológica, que no han recibido antibióticos ni hormonas y han tenido acceso al aire libre.

Otro término habitual es el de 'sostenible'. En este caso, tal movimiento fomenta alimentarse de productos de proximidad obtenidos mediante métodos de agricultura y de ganadería sostenibles; es decir, utilizando técnicas esta-

ciones que no dañan el medio ambiente y que conservan las tierras de cultivo.

Un alimento ecológico es sencillamente el que se ajusta al RE 848/2018 sobre producción ecológica y etiquetado, para el que su productor ha solicitado someterse a dicha certificación, ha abonado las correspondientes tasas y superado los controles fijados, y, así, ha ganado el derecho de usar el sello que lo distingue. Pero la polémica está servida, no solo porque la regulación parece a muchos poco clara, interpretable y con algo de demagogia, sino porque hay quien, y muestra avales de estudios, asegura que estos alimentos ni son mejores desde un punto de vista nutricional ni lo son para el medio ambiente o los animales.

Hace apenas un par de meses, Bernard Url, director de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, abonó todas las confrontaciones cuando declaró que, en relación a la seguridad, no hay mayores diferencias entre el consumo de alimentos de origen ecológico y los de producción convencional y que, probablemente, tampoco hay tales diferencias en términos nutricionales.

### OTRAS CUESTIONES

## MUY ALTO NIVEL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El nivel de seguridad alimentaria es alto, muy alto. Esto es algo que el consumidor tiene claro. Las alertas alimentarias son bajísimas en proporción al gran movimiento mundial de materias primas y alimentos. Los riesgos para los consumidores son bajos. En cuanto a la seguridad de los productos ecológicos, la debilidad llega de la mano de las posibles contaminaciones microbianas y de la presencia de aflatoxinas. En este sentido, ha habido casos verdaderamente graves de alimentos ecológicos, como aquella mal llamada crisis de los pepinos españoles de 2011 con más de 30 fallecidos y unos tres mil afectados, cuya causa real fue una producción de soja ecológica de Alemania.



**ANA  
SANTIAGO**