

BIENESTAR

¿Alimentos naturales? No, muchas gracias

Casi todas las especies vegetales serían perjudiciales para la salud si no las cocinásemos con fuego

Juan M. Barberá

MADRID. ¿Existen los alimentos naturales y/o ecológicos? La respuesta es no. ¿Y la cocina ecológica? Contesten ustedes mismos. Para Francisco García Olmedo, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), "es una moda, porque si algo hay artificial, ésa es la moderna cocina de fusión, mucha de la cual se hace en el laboratorio. Eso no quiere decir que no esté a favor de la investigación, sino al contrario. No importa que los cocineros inventen, siempre que lo que nos proponen no sea perjudicial para la salud. Eso no significa que un producto recién cogido del árbol, no sea mejor que uno traído de Chile (porque hay que cortarlo antes del árbol e incluso utilizar conservantes), pero ninguno es natural".



Los cocineros hablan de cocina ecológica, pero el término es incorrecto. CORBIS

Mito al descubierto

Precisamente, García Olmedo interviene esta tarde, junto a Juan Felipe Carrasco, en una sesión en la que hablarán sobre el mito de los alimentos naturales y los transgénicos dentro de las jornadas de Madrid Fusión, que concluyen oficialmente mañana, aunque el *gastrofestival* por restaurantes y bares de tapas de la capital, se extenderá hasta el próximo domingo.

Como señala García Olmedo, "existen más de 3.000 especies vegetales que generan ácido cianhídrico, como la yuca o la mandioca, y cuyos efectos nocivos el hombre aprendió a contrarrestar mediante el lavado y la molienda". Pero, que

Las plantas naturales están cargadas de tóxicos, de otro modo no hubieran resistido diez mil años de evolución

no cunda el pánico, porque todo depende de la cantidad de alimento que se ingiera y de las condiciones del mismo.

En todo caso, la idea que transmitirá esta tarde el autor del libro *El ingenio y el hambre*, es que los alimentos naturales no existen. Las plantas están cargadas de tóxicos, de lo contrario no hubieran podi-

do defenderse contra las plagas de microorganismos que les acechan cada día desde hace miles de años. Es decir, que al contrario de lo que pueda parecer, no están en la naturaleza para nutrir a los humanos.

Esto nos ofrece, de entrada, dos conclusiones: la primera, que decir alimento natural no es sinónimo de inocuo, y que quienes hablan de ecología alimentaria en realidad están buscando un argumento de marketing para subir el precio.

Por eso, aunque grandes chefs y cocineros invoquen a los alimentos naturales en sus recetas, en realidad, todos están procesados, por la simple razón de que, si no fuera así, ningún comensal saldría indemne

tras una comida o cena en uno de sus afamados restaurantes.

A este experto también le hace mucha gracia que se le pregunte por el vino y otros productos ecológicos. "Si se refiere a plantar una especie de trigo vinificable en la base de una vid que llega de EEUU, ya me dirán ustedes cómo ha llegado a Europa si no ha sido por la mano del hombre".

Por si esto no fuera suficiente, los productos ecológicos, según los consumidores, no tienen mejor color, ni textura, que los otros, y biológicamente tampoco son superiores, "así que es un problema de sobreprecio", subraya, finalmente, el profesor García Olmedo.

Al detalle

EL 'PELIGROSO' PEREJIL DE ARGUIÑANO

No hay otra salida. Gracias a la selección de los cultivos, la cocción, el asado y otras técnicas artificiales hoy es posible consumir alimentos que, de otro modo, serían absolutamente letales para la salud humana. Por ejemplo, el propio perejil de Arguiñano contiene soralenos, un tóxico que, ingerido en grandes cantidades, podría provocar problemas en el sistema nervioso central pero, tal y como lo emplea el cocinero, es un saborizante. Otro ejemplo sería el de las fenilhidracinas de las setas, la piperina de la



Fco. García
Biólogo Molecular

pimienta o las acrilamidas de las patatas cultivadas. "De hecho", dice García Olmedo, "las patatas salvajes o naturales contienen un porcentaje cien veces superior de solaninas, un alcaloide que puede ser tóxico". Y es que en la naturaleza, salvo espárragos y alguna otra especie, el 95 por ciento de vegetales son tóxicos.

SUDOKU

Por Agustín Fonseca

8			7					
	6	3				2	8	
3	9	5	4					6
				9		3	5	
1								9
5	4		8					
2				5	1	8	4	
6	1			3		5		
			1					2

Cómo jugar

El Sudoku se desarrolla en un tablero dividido en nueve regiones y 81 casillas. Rellene las celdas vacías con los números del 1 al 9 de forma que ninguno se repita en cada fila, columna y cuadrado.

4	6	7	8	5	9	2	3	1
2	1	5	3	4	7	6	9	8
9	8	3	2	6	1	7	5	4
1	2	4	9	8	3	5	7	6
3	7	6	5	2	4	8	1	9
8	5	9	1	7	6	3	4	2
6	4	1	7	3	8	9	2	5
5	3	8	4	9	2	1	6	7
7	9	2	6	1	5	4	8	3

◀ Solución de ayer

Juegue en Internet en www.eleconomista.es/servicios/sudoku

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los cursos 'online' captan a 2,5 millones de españoles

MADRID. Durante 2009 en España, más de 2,5 millones de personas realizaron un curso a través de la Red, lo que supone un crecimiento en el sector del *e-learning* de más del 25 por ciento anual. Nunca el ser humano ha tenido tanta libertad para formarse, ya que gracias al aprendizaje *online* ni el tiempo ni el espacio determinan dicha formación.

Y es que aunque tradicionalmente vinculamos el aprendizaje al aula, el profesor, los apuntes y la pizarra, el siglo XXI supondrá un cambio continuo, constante y veloz en nuestros sistemas.

En este contexto se pondrá en marcha el próximo 24 de febrero el IX Congreso Internacional *Expo-learning* en el recinto ferial IFEMA en Madrid. El evento tendrá dos días de duración y en él entrarán en contacto proveedores de contenidos y tecnología, universidades e interesados de 20 países con el fin de seguir impulsando un sector que el año pasado facturó más de 600 millones de euros.

"Hay empresas de *e-learning* que cotizan en la Bolsa de Nueva York, ésa es la gran diferencia con respecto a las empresas españolas", indica el director general de la empresa que organiza el evento.