



LO SANO VENDE: LOS FALSOS ALIMENTOS NATURALES

El mundo de la alimentación ha sufrido las **consecuencias de la revolución industrial**, de la mecanización y la **pérdida de las raíces** que han sufrido tantas otras áreas de nuestra Vida.

Los importantes cambios del estilo de vida y medioambientales que se han producido en estas últimas décadas han provocado que sea necesaria una profunda reestructuración de las necesidades nutricionales y de nuestra alimentación. Debido a la gran incidencia de las “enfermedades de nuestra civilización” directamente relacionadas con nuestro estilo de vida y alimentación, es prioritario que comencemos a alimentarnos saludablemente.

Hoy la vanguardia de las investigaciones científico-médicas, la industria de la alimentación, las empresas farmacéuticas y los Gobiernos han comprobado que la alimentación saludable y el aporte óptimo de nutrientes vitales es esencial para cuidar nuestra salud .

Y se aprovechan frente al enorme negocio que esto comienza a ser.

Siento como responsabilidad personal **desenmascarar los engaños dietéticos y la manipulación** a los que estamos hoy continuamente bombardeados a través de los medios de comunicación.

En una cultura de la imagen y de las apariencias, los alimentos hoy se nos presentan en bonitos envases de colores, con fotos sugestivas y textos con discursos de salud, pero, tras estas apariencias, los grandes perdedores somos nosotros mismos, los consumidores.

Si examinamos unos minutos la publicidad en los medios de comunicación, los mensajes y los productos que se nos ofrecen por parte de la industria alimentaria, es evidente que algo ha cambiado: **hoy lo sano vende, aunque los objetivos comerciales sigan siendo los mismos.**

Al amparo del auge por la necesidad y la moda de la alimentación sana y natural, un gran número de marcas comerciales de alimentación intentan subirse al carro para mantener a sus clientes, presentando a sus productos como “sanos” y “naturales”.

Si en los años 80 nos vendían un estilo de vida, hoy lo sano vende.

El color verde, los dibujos de flores, árboles y palabras derivadas de Naturaleza inundan los envases, invaden a los yogures, platos preparados como las sopas... a todo aquello que se venda.

Hay todo tipo de imitaciones lingüísticas.

Incluso algunas marcas se han apropiado del termino bio, y anuncian a sus productos como bio sin serlo, aprovechando lamentablemente las lagunas legales.

El público esta poco informado y la palabra bio escrita ejerce una poderosa atracción.

También ocurre con “lo artesanal”, que no es sinónimo de alimento más sano, ya que puede estar hecho con ingredientes no saludables.

Otra estrategia es insuflar a los alimentos todo tipo de sustancias beneficiosas para la salud para mantener las ventas: vitaminas, minerales, como el calcio o el hierro, ácidos grasos esenciales, como el omega3, y otros fitoquímicos más novedosos, como el inositol y la l-carnitina.



¡Claro que en la actualidad, por nuestro estilo de vida, necesitamos un aporte generoso de antioxidantes!

*Pero tomemos sus **fuentes naturales: los alimentos**, como uvas, vino, ciruelas, zanahorias, pimientos, albaricoques, aceite de oliva primera presión en frío..., en vez de reservatrol, betacaroteno y tocoferol sintético.*

La publicidad crea la necesidad de que consumamos, y como ejemplos evidentes aparecen:

El alimento funcional con micronutrientes, como vitaminas o minerales sintéticos, con ingredientes bioactivos, como el inositol o la l-carnitina, la industria de los light, los pre y probióticos...

Es como coger una flor, arrancarle todos los pétalos y, después, para que siga pareciendo una flor, pegarle algunos papelillos de colores que simulan pétalos.

Gracias, pero preferimos que no la hubieran arrancado los pétalos originales.

Lo evidente es que **todos los nutrientes ya están en los alimentos**.

No haría falta introducirlos artificialmente y nos beneficiaríamos de ellos de modo natural, si la industria no se encargara previamente de destruirlos a través de todo tipo de procesos agresivos industriales, como el refinado de cereales y aceites, el uso de conservantes para alargar la vida del alimento..., procesos que matan el sabor, siendo necesario posteriormente el uso de saborizantes, siendo todos ellos compuestos químicos nocivos.

Por ello, es esencial tomar los **alimentos tal y como los ofrece la Madre Naturaleza**, ya que así nos aportarán todos los nutrientes.

Estos alimentos no causan la enfermedad o muerte directamente, pero si va minando nuestra salud poco a poco al robarle nutrientes y depositando residuos tóxicos en nuestro organismo que, a largo plazo y debido al gran cóctel de tóxicos químicos variados al que estamos expuestos, sí están directamente relacionados con las "enfermedades de nuestra civilización".

Conclusión:

Hoy la industria alimentaria va por delante de nosotros y, por esta razón, creo que es nuestra responsabilidad dar calidad al mensaje.

No nos dejemos engañar por intereses comerciales, abandonando una alimentación biológica y natural.

¡Está en juego nuestra salud y nuestro futuro!

¡Tenemos derecho a poder elegir y a cuidar nuestra propia salud!

Acabemos con los viejos tabúes de dietética y la salud que nuestra cultura ha mantenido, desterremos los tópicos y demos luz a los mensajes erróneos y confusos con los que hoy nos encontramos.

Hoy existe un gran desconocimiento acerca de lo que significa realmente una alimentación equilibrada.

Recordemos que una alimentación sana es un conjunto en el que el todo es más que la suma de las partes, no es la suma de compuestos aislados, ya que para el mantenimiento y restablecimiento de la Salud se necesita la sinergia y la conjunción de nutrientes, vitaminas, minerales, oligoelementos, ácidos grasos, aminoácidos y enzimas, y no sólo el aporte de un determinado nutriente.

LO SANO VENDE



Los nutrientes esenciales que aportan los alimentos en su estado natural, tal y como nos los ofrece la Naturaleza, no pueden ser sustituidos por un nutriente sintético o un alimento funcional.

Por ello y por nuestra salud, **elijamos alimentos “tal y como los ofrece la Naturaleza”.**

Integrales: sin ser sometidos al procedimiento del refinado nefasto de la revolución industrial, que sólo beneficia a la industria.

Biológicos: sin carga de tóxicos químicos, como agroquímicos u hormonas.

Frescos, crudos y, si se cocinan, el método más saludable es al vapor.

Elijamos cultivar nuestra salud día a día

¡Tú eres el protagonista de tu bienestar y de tu Salud!

Lo mejor es cuidarse uno mismo, informándose y rechazando que te cuiden otros cuyo único interés es el económico.

No seamos víctimas de la tentación de los sabores tras el bonito envase.

No nos dejemos engañar o seducir por la industria.

Nuestra Salud está en juego, por lo que disfrutemos de una Vida más Libre a través de una elección de nuestros alimentos consciente.

Alimentarte y cocinar es un placer divertido, reconfortante cuando somos conscientes del gran regalo que nos estamos haciendo.

Una vez más la elección está en cada uno.

Y la mejor noticia es:

¡Que la Naturaleza te lo pone fácil!