

Els aliments ecològics i els transgènics

Els productes ecològics són produïts sense pesticides ni herbicides i processats sense químics, però sí produïts amb pesticides i herbicides naturals i amb additius naturals.

L'objectiu de la producció d'aliments ecològics és poder oferir una millor nutrició per les persones alhora que redueix la contaminació del medi ambient i respecta la diversitat.

El motiu pel qual els aliments ecològics poden oferir una millor nutrició per les persones és gràcies a la major quantitat de nutrients que aporten i la menor quantitat de tòxics que contenen. Aquests tòxics s'han descrit com a disreguladors de la capacitat de detoxificació de tòxics i del equilibri hormonal.

Les conseqüències d'aquesta disregulació és més cansament, més problemes de fertilitat i de càncers dels òrgans reproductors i tiroïdes, envelliment precoç, augment de malalties cardiovasculars, dificultat de digestió, dolor a les articulacions, ...

Per tant els aliments ecològics, tot i no ser una panacea, són més saludables que els convencionals. Tant és així, que al curs vinent, les escoles bressol de Barcelona tindran la obligació de servir aliments ecològics i de proximitat https://www.naciodigital.cat/noticia/176461/escoles/bressol/barcelona/tindran/obligacio/servir/aliments/ecologics/curs/ve#.XJ_ARDp-FSY.whatsapp. Una gran notícia, ja que la vulnerabilitat del organisme és major com més petits som.

Sabreu que un aliment és ecològic quan trobeu aquest logo a l'envàs i, important, a sota del logo porten el número de certificació (sense ell, és una estafa).



Finalment us vull fer 5 cèntims de què són els aliments transgènics, en tant que relacionats amb els additius. L'aliment transgènic és el que ha estat modificat genèticament per tal d'assegurar la supervivència i bona evolució de la planta a tota costa, a través de la modificació genètica, fent que la pròpia planta generi herbicides i pesticides. Per tant cada vegada que mengem aliments transgènics alhora mengem pesticides i herbicides, que tal com hem comentat anteriorment estan relacionats amb una pitjor salut del organisme.

Ara que ja en saps, només t'animo a buscar una cooperativa ecològica del teu poble i a menjar!

Us ha escrit Queralt Aguilà, dietista-nutricionista.

**I per cert, aprofiteu ara a prendre el sol per pujar els magatzems de vitamina D del cos!, tant necessària pel bon funcionament del sistema immunitari. Fins la propera!