

Alternativas para cultivar tu salud

Autor: Guadalupe Moreno Lacalle - 31-08-2005

https://vinculando.org/salud/alternativas_salud.html

Actualmente son más las personas que compran productos agropecuarios orgánicos, también conocidos como biológicos o ecológicos, frente a los tratados con agroquímicos pues están conscientes de que son más benéficos para la salud, poseen mejor sabor, mayor frescura aunado a que propician el bienestar de la fauna animal y propician la agricultura sostenible.

Cada día son más los consumidores que se preocupan por el futuro del medio ambiente pues la tendencia mundial es el cambio de valores materiales por aquellos que incrementen la calidad de vida, la autorrealización, la salud con el consumo de productos sanos, cuyo cultivo o producción no dañe a la naturaleza ni contamine el agua.



¿Por qué son mejor y más sanos los alimentos orgánicos? Si comparamos entre el cultivo orgánico y el cultivo convencional notamos que sus procesos son diametralmente opuestos pues mientras el primero usa métodos para minimizar la contaminación del aire, tierra y agua, el segundo la origina. En el proceso orgánico las semillas provienen de plantaciones certificadas por organismos internacionales o nacionales, en el convencional éstas provienen de donde sea; en la etapa de germinación las semillas se tratan con cenizas de fogón para eliminar la aparición de hongos, en el convencional se aplican funguicidas químicos.

Durante todo el proceso productivo orgánico se utilizan compostas de desechos naturales y abonos verdes para nutrir el cultivo y se aplica el control biológico, repelentes naturales a base de plantas para protegerlo de plagas y enfermedades, en el otro proceso se aplican fertilizantes, plaguicidas e insecticidas de síntesis química para igualmente nutrir y proteger al cultivo. Se maneja el humus producido por la lombriz para mejorar la calidad de los suelos mientras que el convencional aplica abonos químicos para incrementar la productividad de los suelos.

En el cultivo orgánico se practican técnicas específicas de acuerdo con el cultivo y las condiciones del terreno; para conservar los suelos y eliminar su compactación los cultivos se asocian y rotan. Se cosecha a mano. En la otra modalidad, se aplica la tecnología con el uso de maquinaria, equipo e insumos para trabajar las parcelas.

El proceso del cultivar orgánico debe realizarse durante tres años seguidos antes de que un producto pueda calificarse como tal. Para esto se requiere de la certificación por organismos de inspección que lo avalen como ecológico.

Entonces tenemos que a simple vista un alimento, por ejemplo, un café convencional y un café orgánico parecen exactamente iguales, sin embargo, la diferencia principal se encuentra en el interior del grano, pues el café convencional contiene residuos microscópicos de los fertilizantes e insecticidas aplicados durante su cultivo.

Una tasa de este café convencional no es dañina pero con el paso de los años los residuos se acumulan en el organismo pudiendo causar cáncer u otras enfermedades que aparecen sin origen aparente. Si consumimos alimentos orgánicos como leche, quesos, frutas, hortalizas, café, miel, maíz, frijol, arroz, al haber sido producidos de modo natural se tiene, además de un alto contenido nutricional, la seguridad de que no estamos comiendo sustancias tóxicas para nuestro cuerpo. Al adquirirlos los consumidores mejoramos nuestra alimentación y por ende nuestra salud.

Otra razón importante para adquirirlos es el hecho que los productores que se dedican a la producción orgánica provienen de los sectores más pobres del ámbito rural y de grupos indígenas quienes buscan una vida más decorosa para su familia pues este tipo de alimentos tiene un sobre precio (20 a 40% más) dado que su cultivo y elaboración requiere de mayores cargas de trabajo lo que permite aumentar las fuentes de empleo en su comunidad y disminuir la migración por falta de ingresos, por tanto preserva la cultura y tradición campesina e indígena. A su vez trabajan en un ambiente sano y libre de herbicidas y plaguicidas que tantas muertes humanas causan anualmente por intoxicación durante su aplicación, contribuyendo, al mismo tiempo, a la recuperación y conservación ecológica de los recursos naturales (aguas, el suelo, aire, flora) al disminuirse la contaminación con nitratos y biocidas provocada por la agricultura y ganadería intensivas. De igual modo ayuda a mantener el hábitat de los animales silvestres favoreciendo la vida de numerosas especies. En suma, la producción orgánica es un sistema de producción cuya filosofía se basa en la conservación de la Naturaleza y del ser Humano mismo, que regenera, enriquece y sustenta. Es cien por ciento natural.

Para que estemos seguros de que un alimento está cultivado verdaderamente bajo los lineamientos orgánicos o biológicos éste tiene que estar certificado, es decir, forzosamente tiene que ser inspeccionado y validado por organismos nacionales o extranjeros ajenos tanto a los productores como a los consumidores, pues no basta con evitar el uso de insumos sintéticos para que un producto sea reconocido como orgánico. Este proceso obviamente genera costos que repercuten en los precios al consumidor quien debe estar dispuesto a cubrirlos ya que ni en nuestro país ni en el estado existen políticas que fomenten la conversión de la agricultura convencional a orgánica ni muchos menos subsidios ni apoyos financieros gubernamentales para la inspección y certificación respectiva.

Si bien México es productor de alimentos orgánicos el 85% de estos se destina a la exportación y el 15% restante se vende en el país pues aunque no existe una gran demanda, año con año se va incrementando gracias a que más gente reconoce y hace suya la necesidad de consumir alimentos sanos, que además protegen el medio ambiente aunado a que hay más facilidades para adquirirlos a precios accesibles.

Como conclusión, exponemos siete razones para consumir orgánicos pues no es una moda ni un gusto exótico sino un imperativo:

1. Son más saludables. Están libres de residuos tóxicos persistentes como pesticidas, fertilizantes sintéticos, antibióticos, aditivos, saborizantes y conservadores.
2. Tampoco tienen trazas de anabólicos ni hormonas que pueden alterar el balance bioquímico del cuerpo que es crítico para el crecimiento sano y normal de los niños.
3. Son más nutritivos pues concentran mayores proporciones de proteínas, vitaminas, azúcares y minerales.
4. Son alimentos elaborados con métodos artesanales. Gracias al esmero y cuidado en su producción rescatan gustos originales y tienen mejor sabor.
5. Su distribución por lo general se realiza bajo principios de comercio justo pues los productores reciben una proporción justa del precio final lo que les permite permanecer en sus comunidades.
6. En la producción orgánica no se utilizan variedades transgénicas evitando daños ecológicos y riesgos para la

salud. En cambio rescata variedades criollas salvándolas de su desaparición.

7. La práctica de métodos orgánicos no genera problemas ecológicos sino que los resuelve. No daña ni contamina. Rescata y promueve la biodiversidad.

En la medida que consumamos más alimentos y productos cultivados orgánicamente preservaremos la vida y la salud. Transformar nuestro consumo por otro que fomente la sustentabilidad estaremos contribuyendo con la Naturaleza y con nosotros mismos. Pensar y actuar en el presente nos rendirá positivos frutos en el futuro: conservar un planeta habitable para los hijos de nuestros hijos.