

Con este primer número presentamos *la Hoja Verde*, un boletín con fines divulgativos, para hablar sobre iniciativas y propuestas en el ámbito de la salud y el acercamiento a la naturaleza. Desde la *Sociedad Naturista Vegetariana* deseamos dar a conocer a nuestros socios y simpatizantes noticias o artículos relacionados con estos temas, que esperamos resulten interesantes y útiles. Cordiales saludos,

David Román - *Presidente*

ACTUALIDAD

Hemos estado en contacto con la redacción de la revista INTEGRAL, intercambiando impresiones en relación con una noticia que van a publicar en el número de marzo.

La noticia tratará sobre las gelatinas utilizadas ampliamente en la alimentación humana. A mediados de 2002 se suscitó cierta polémica en Francia a raíz de divulgarse cuál era la procedencia de las mismas, en especial las que se añaden a los yogures.

Por lo visto, hasta ahora se pensaba en general que la gelatina era de origen vacuno, pero especialmente tras la crisis de las "vacas locas", se ha hecho patente que la mayor parte de la misma es de origen porcino.

Principalmente, esta noticia provocó una gran conmoción entre las comunidades musulmanas y judías de Francia, que como es sabido rechazan el consumo de cerdo por motivos religiosos o relativos a su tradición. Pero en cambio, en su cultura está aceptado el consumo de otros animales, con lo cual la idea de utilizar gelatina de procedencia bovina era aceptable.

Para nosotros, el colectivo vegeta-

riano, en realidad no hay mucha diferencia entre que la gelatina proceda de restos de cerdo o que proceda de restos de vaca, sino que como subproducto animal constituye algo inaceptable.



La gelatina es una proteína pura (entre el 84 y el 90%, el resto es agua y sales minerales) obtenida de restos animales que contengan colágeno. Según la GME (*Gelatine Manufacturers of Europe*, <http://www.gelatine.org/>), el 80% de la gelatina comestible producida en Europa es gelatina pura de piel de cerdo, el 15% procede de piel de vacu-

no, y el 5% restante procede de huesos de cerdo, vacuno, aves y pescado.

La gelatina se utiliza ampliamente en alimentación (dulces, bollería, vinos, etc.). Las grandes firmas (como Danone, Yoplait o Nestlé) utilizan gelatina como agente texturizante para algunos de sus productos, especialmente los de bajo contenido graso (desnatados), y también algunas especialidades (cuajadas, "mousse", etc.). Según los fabricantes, a los sucedáneos gelificantes de origen vegetal (agar-agar, carragenato, etc) les falta estabilidad, y por esa razón se emplea la gelatina animal. La gelatina siempre se indica en el etiquetado de los productos, pero la legislación no obliga a especificar si se trata de gelatina porcina o bovina.

En este sentido, cabe esperar que los yogures que se comercializan en nuestro país se elaboren de la misma forma, y contengan también gelatina de cerdo. Hay que tener en cuenta que las firmas dominantes del mercado son multinacionales, las mismas que se citaron en Francia. Los métodos de producción y los ingredientes deben ser iguales.

COCINA: *Fabada vegetariana*

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: hasta que estén tiernas.

INGREDIENTES:

1/2 kilo de habas pintas • 1 tomate entero
4 zanahorias • 1 pimiento • 1 trozo de calabacín
unas pocas judías verdes • 1/2 cebolla • 2 dientes de ajo
una ramita de perejil • un chorro de aceite de oliva • sal

PREPARACIÓN:

Poner en remojo un día antes las habas. Al día después se ponen a cocer en una pota con todos los ingredientes picados a trozos aproximadamente 2 horas hasta que estén tiernas las habas y antes de acabar la cocción echarle el aceite de oliva y la sal. Servir caliente.

(Receta extraída de la *Unión Vegetariana Internacional*)

www.ivu.org/spanish

CINCO AL DÍA, UNA BUENA COSTUMBRE

por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

El tercer simposio internacional bienal «Cinco al día» reunió en Berlín, los días 14 y 15 de enero de 2003, a profesionales de la salud y a representantes del sector industrial para ampliar la iniciativa de promoción del consumo de frutas y verduras.

«Aumentar el consumo de frutas y verduras es un componente necesario de los esfuerzos que se despliegan para reducir la creciente carga mundial de enfermedades crónicas», afirma el Dr. Derek Yach, Director Ejecutivo de Enfermedades Transmisibles y Salud Mental, de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

zación y la urbanización, el desarrollo económico y la globalización del mercado de los alimentos.

En el **“Informe sobre la salud en el mundo 2002”** se atribuyen a la reducida ingesta de frutas y verduras un mínimo de 2,7 millones de muertes al año en todo el mundo. Según las pruebas disponibles, en la mayoría de los países se consume una cantidad insuficiente de esos alimentos. Además de contribuir a prevenir las enfermedades crónicas, una ingesta adecuada de frutas y verduras corrige las carencias nutricionales y aumenta la resistencia a las

adaptarlo a las circunstancias, las culturas y los sistemas de distribución del mundo en desarrollo», ha declarado el Dr. Yach, quien asimismo dirige la elaboración de la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. «Impulsar el consumo de frutas y verduras es un mensaje simple que tiene importantes repercusiones para los sistemas de producción y de distribución de alimentos en todo el mundo. Pero hemos de velar por que el proceso se mantenga siempre orientado en función de las necesidades de la salud pública, y no de los cuellos de botella de los sistemas de distribución.»

Organizan el simposio «Cinco al día» la fundación *Produce for Better Health* (PBH), miembro destacado del programa «Cinco al día» de los Estados Unidos de América, y la *Sociedad Alemana de Lucha contra el Cáncer*, junto con la OMS. La fundación *Produce for Better Health* es una organización sin fines de lucro que preside la Alianza Nacional «Cinco al día» de los Estados Unidos, integrada por organismos públicos, organizaciones sin fines de lucro y empresas que colaboran para que aumente el consumo de frutas y verduras con el fin de mejorar la salud.

«"Cinco al día", el mayor programa público-privado de educación sobre nutrición de los Estados Unidos, es un modelo en el que pueden inspirarse otros países para establecer programas similares» afirma la Dra. Elizabeth Pivonka, presidenta de PBH. «Los esfuerzos que despliega el sector público contribuyen a impulsar las actividades del sector privado. Los dirigentes informados reconocen que haciendo hincapié en la importancia de las frutas y verduras para luchar contra los efectos negativos de un entorno alimentario cada vez más complejo, se favorecen las políticas que promueven la mejora de la nutrición entre los consumidores».



En la actualidad, las enfermedades crónicas causan el 60% de las defunciones y el 49% de la carga mundial de morbilidad. Y el 79% de esas muertes (atribuibles a las enfermedades cardiovasculares, los ataques apopléticos, la diabetes de tipo II, ciertos cánceres y la obesidad) se registra ya en los países en desarrollo. En gran medida, ello es consecuencia de un reducido número de factores de riesgo principales, en particular el consumo de tabaco, el aumento de la inactividad física y un importante cambio de los hábitos alimentarios. Esas transformaciones se producen coincidiendo con un aumento de la industriali-

enfermedades infecciosas.

«La creciente carga de las enfermedades crónicas es uno de los principales problemas de salud de nuestros tiempos, y repercutirá de forma importante en la salud y la prosperidad futuras de millones de personas, tanto en el mundo desarrollado como, cada vez más, en el mundo en desarrollo», ha afirmado la Directora General de la OMS, Dra. Gro Harlem Brundtland. «El programa "Cinco al día" desempeña una importante función de colaboración con el sector privado para alentar el aumento del consumo de frutas y verduras».

«Hemos de lograr que el concepto "Cinco al día" se difunda por todo el mundo y, especialmente, tenemos que

Marzo 2003						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PROGRAMA DE ACTIVIDADES MARZO 2003

VIERNES 7

A las 19 horas. Cena-Homenaje a Carlos Monllor y Agustín Silvestre, como miembros salientes de la Directiva. A celebrar en el local de la Sociedad, quedan invitados todos los socios.

MARTES 11

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN: Salida desde la Sociedad. Recorrido: Preventorio, Castellar, Chorro del Salt y Batoi. Duración aproximada 3 horas 20 minutos.

VIERNES 14

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva. Pueden participar todos los socios que lo deseen, para aportar propuestas, sugerencias, etc.

VIERNES 21

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO: "Raja-Sadhana", un nuevo punto de vista sobre la vida. Presenta PEDRO BARRACHINA.

VIERNES 28

A las 19,30 horas. Primera sesión del CURSO DE INICIACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA. Impartido por DAVID ROMÁN.

DOMINGO 30

A las 8 h. EXCURSIÓN: Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la estación del tren en Lorcha. Recorrido por la orilla del Serpis, antiguo ferrocarril Alcoy-Gandía.

Todas las actividades son gratuitas tanto para socios como para público en general

**Sociedad
Naturista
Vegetariana**

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

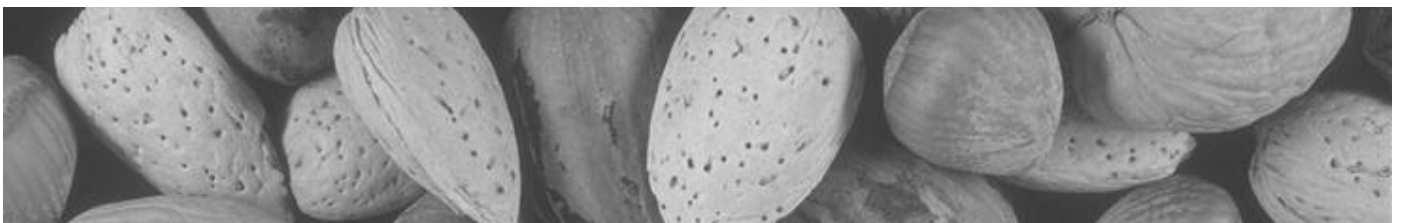
en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

- TALLERES Y CURSOS -

Continúa el **TALLER DE MEDITACIÓN**, todos los martes a las 19,30 horas.

A partir del 6 de Marzo y hasta el 29 de Mayo, José Luis impartirá un **CURSILLO DE INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA**. Todos los jueves a las 20 horas, entrada libre.

A partir del 28 de Marzo a las 19,30 horas, **CURSO DE INICIACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA**. Bases y consejos prácticos para empezar con buen pie. Tendrá continuidad un viernes de cada mes.





NOTICIAS BREVES

LA OBESIDAD ACORTA LA VIDA

La obesidad no es sólo un problema de tipo estético, también juega un papel importante en la salud o en la pérdida de la misma.

La obesidad es cada vez más frecuente en nuestra sociedad. Es bien conocido el papel de la obesidad y el sobrepeso como factor de riesgo cardiovascular y en la aparición de diabetes. Estas enfermedades hacen que la obesidad represente un mayor riesgo de muerte antes de lo previsto.

Numerosos estudios informan de la implicación con la mayor prevalencia (o frecuencia) de la *diabetes tipo 2* (la iniciada en la edad adulta). También es conocida la relación con otras enfermedades crónicas y, como no, en la disminución en la calidad de vida de las personas con obesidad importante y mantenida.

Las recomendaciones desde la consulta de atención primaria o

especializada deben enfocar siempre una reducción de peso para poder controlar otros factores de riesgo, como la *hipertensión*, de forma más fácil.

En un estudio se analizó el número de años de vida perdidos en pacientes con obesidad o sobrepeso en relación con pacientes con peso normal. Se valoraron diferencias en cuanto a la raza, edad, índice de masa corporal (que es la relación entre el peso y la altura indicado en tanto por ciento) y se determinó el riesgo real de morir bajo la influencia de la gordura.

La conclusión fue que el sobrepeso y la obesidad disminuyen de forma clara la expectativa de vida en especial en pacientes adultos jóvenes, es decir, entre 20-40 años, y en los varones más que en las mujeres.

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN.
Journal of American Medical Association
Vol. 289 Nº 2 . Enero 2003.

LAS ARTIMAÑAS DE LAS TABAQUERAS

Un artículo aparecido en el *British Medical Journal* a principios de enero describe, utilizando documentación interna de la industria tabaquera, cómo ésta intentó ocultar su participación en la refutación de un estudio japonés que, en 1981, mostraba la relación entre tabaquismo pasivo y cáncer de pulmón. Los autores del artículo han manejado 327 documentos, de los cuales, 48 tratan sobre los planes de las tabaqueras para desarrollar un estudio que contrarrestara a la investigación japonesa y que, por su credibilidad, pudiera servir como instrumento de relaciones públicas. La industria tabaquera pensó en financiar el estudio a través del *Centro de Investigación del Aire en el Interior de Locales*, una organización científica apoyada por la propia industria del tabaco, con el fin de ocultar su implicación.

Para dirigir el estudio se eligieron

dentro de la industria tabaquera a un científico, a un especialista, que figuraría como autor en solitario del artículo que finalmente apareciera publicado, y a un asesor legal, además de a dos investigadores japoneses. Es común que la autoría de una investigación sea "*fantasma*" o se esconda cuando ésta está financiada por intereses corporativos. De hecho, a causa de las normas de transparencia financiera, en la publicación final de este estudio se afirmaba que el autor del mismo había recibido apoyo económico por parte de "*varias compañías de la industria del tabaco*", aunque sin especificar cuánto.

Ni que decir tiene que en las conclusiones de este enigmático estudio se encontró que no había evidencia directa de que la exposición al humo del tabaco que fumarán otras personas incrementara el riesgo de padecer cáncer de pulmón y que se afirmaba que estudios como el citado estudio japonés se sostienen en "*bases científicas escasas*".

LUCHA CONTRA EL CÁNCER DESDE LA COCINA

Investigadores en la *Conferencia Internacional de Investigación sobre Alimentos, Nutrición y Cáncer* han informado que las hierbas y especias actúan contra el cáncer. Concretamente se mencionó el **orégano**, que contiene quercetina, un potente antioxidante que parece proteger frente a los cánceres de mama, ovario y endometrio; la **cúrcuma**, que contiene curcumina, la cual relentiza la proliferación de las células cancerosas de la próstata en el laboratorio y se cree que protege frente a los cánceres de colon, piel y boca; el **romero**, rico en carnosol, que desintoxica de sustancias que pueden iniciar un cáncer de mama y protege frente a los cánceres de piel y pulmón; y el **jengibre**, que ha sido usado durante siglos para tratar enfermedades autoinmunes, náuseas y muchas otras dolencias.