

ACTUALIDAD

**EL FIN DE LA
PROPAGANDA DEL
OMEGA-3**

Tras décadas en que los nutricionistas y las instituciones gubernamentales han alentado con fuerza a los consumidores a consumir pescado con ácidos grasos omega-3 o a tomar píldoras de ácidos grasos, ahora existen serias dudas sobre el valor científico de tales recomendaciones.

Unos investigadores británicos, que han realizado un estudio para cuantificar el efecto de los ácidos grasos omega-3 sobre los ataques cardíacos, la mortalidad, el cáncer y las apoplejías, han puesto en entredicho los pretendidos beneficios para la salud de los ácidos grasos omega-3. La investigación afirma: "Cuando analizamos los datos sobre las grasas de cadena larga omega-3... no se redujeron ni la mortalidad total ni los episodios cardiovasculares".

Los investigadores incluso encontraron que los hombres con angina de pecho que consumían grandes cantidades de pescado graso aumentaban su riesgo de ataque al corazón, lo cual

motiva un mensaje de precaución por parte de la Dra. Lee Hooper, autora principal del informe. Ella afirma que ahora se necesita realizar ensayos de alta calidad para evaluar los perjuicios asociados con el consumo elevado de omega-3.

Considerando las últimas dudas sobre las ventajas de consumir pescado graso y suplementos de omega-3 y los riesgos bien documentados de la contaminación por mercurio del pescado, especialmente para las



mujeres que vayan a quedar embarazadas, que lo estén o que estén amamantando, así como para los niños, un camino seguro que podemos seguir es cubrir las necesidades de omega-3 a través de medios naturales. Algunos de los alimentos adecuados, y que no presentan ningún efecto negativo, son las bayas y frutas silvestres, las verduras de hoja, la semilla de lino, de colza y de cáñamo, y las nueces y el aceite de nuez.

Este enfoque cauteloso aporta la ventaja añadida de proteger también el medio ambiente y los animales marinos, cuando los bancos de pesca de todo el mundo han sido ya agotados en un 90% desde 1950.

Renato Pichler
Presidente de la Unión
Vegetariana Europea (EVU)

Detalles del estudio:

Hooper L, Thompson RL, Harrison RA, et al. Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. *BMJ*, Apr 2006; 332: 752 - 760. Disponible en: www.bmj.com

COCINA: *Potaje de Calabaza*

INGREDIENTES:

1 trozo mediano de calabaza • 4 cucharadas de judías verdes
1 patata pequeña • 1 tomate • 1 cebolla • 1 zanahoria
3/4 cucharadas de garbanzos cocidos • 1 vaso de agua
Aceite de oliva • Sal

Para la picada:

1 rebanada de pan frito/tostado • 1 diente de ajo
3 ó 4 almendras tostadas • Menta

PREPARACIÓN:

1. Preparamos las verduras: picamos fina la cebolla, cortamos la zanahoria en rodajas, troceamos las judías verdes, cortamos la patata en trozos irregulares, y partimos el tomate por la

mitad, separando la zona verde, y le practicamos un corte por el centro.

2. En una cacerola, se sofríen con un poco de aceite estos ingredientes, y salpimentamos al gusto. Una vez estén listos, se le añade el agua y se sube el fuego hasta que rompa a hervir. Se mantiene hirviendo unos 20 minutos.

3. Preparamos la picada colocando en el mortero todos los ingredientes (pan frito, ajo, almendras, menta), hasta que queda una pasta fina.

4. Añadimos la picada y dejamos que continúe cociendo unos 6-8 minutos; añadimos los garbanzos cocidos.

5. Dejamos a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas. Y... listo!

Receta de Carolina Alcázar, publicada en Lechugas y Tomates nº 185 de Mundovegetariano.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES MAYO 2006

mayo 2006						
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				

LUNES 1

La Sociedad invita a todos los socios a una paella. Salida desde la Sociedad a las 11 h. con vehículos particulares hasta San Cristóbal de Cocentaina o ir por su cuenta al paraje de San Cristóbal. Inscripciones hasta el 28 de Abril.

VIERNES 5

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de David Román. Tema: "Aprovecha los beneficios de los antioxidantes de los alimentos".

VIERNES 12

A las 19,30 horas. CHARLA- COLOQUIO a cargo de Agustín Silvestre. Tema: "Cómo educar a nuestros hijos".

VIERNES 19

A las **20 horas**. CHARLA de D. Antonio Sellés Martínez (psicólogo). Tema: "Salud y Emociones (componente psíquico de la enfermedad)".

VIERNES 26

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Marisa Cantó, en la que planteará el siguiente tema: "Visualización del guía interior".

DOMINGO 28

A las 8 horas, EXCURSIÓN, con salida desde la Sociedad. Recorrido: Racó de Sant Bonaventura, almuerzo en el Mas Gelat y regreso por el cauce del río.

MARTES 30

A las 8 horas, EXCURSIÓN al Barranc del Cinc. Salida desde la Sociedad. Aprovecharemos la ocasión para ver cómo se elabora la levadura madre y cómo se hace el pan, en el Mas del Potro.

El día **17 de mayo** hay programado un viaje a las Fuentes del Algar y Guadalest, patrocinado por la CAM y el precio es de 10 euros por persona, comida incluida. Los interesados deben acudir a la Sociedad para inscribirse o llamar al teléfono 965520151. (El viaje está pendiente de confirmación por parte de la CAM.)

El fin de semana del **sábado 3 y domingo 4 de junio**, en el Mas del Batlle en Agres, tendrá lugar el **curso titulado "El encuentro y la entrega afectiva"**, curso intensivo de 12 horas dirigido por **Karmelo Bizkarra** (médico) y **Amalia Castro** (psicóloga y terapeuta), ambos del *Centro de salud y reposo Zuhazpe* (Navarra). El doctor Bizkarra también pasará consulta particular a todos aquellos interesados que lo soliciten (previa reserva).

Precio del curso: 130 euros. Precio de la estancia (opcional): sobre 40 euros aproximadamente.

Información e inscripciones en la Sociedad o en los teléfonos 96 650 04 05 / 662 18 15 55 (Alicia Mullor). El importe de este curso deberá ingresarse por anticipado en la cuenta de la CAM nº 2090-1006-00046003/17.

Asimismo, desde el 11 al 25 de Mayo, las consultas relacionadas con el curso deberán hacerse en la Sociedad los viernes o llamando al teléfono 649.41.46.19 (de 18 a 21 horas).

Los recibos del año 2006 están a disposición de los socios, pudiendo abonarse su importe de 15 euros en la Sociedad los viernes, o bien en la cuenta nº 2090-1006-00046003/17 de la CAM.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2006

junio 2006						
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		

VIERNES 2

A las 19,30 horas. CONFERENCIA del Doctor Karmelo Bizkarra en el **Salón de Actos de la Escuela Industrial (Paseo Viaducto)**. El título de su conferencia es: "Curar las emociones y las relaciones". Entrada libre.

MIÉRCOLES 7

A las 8 horas, EXCURSIÓN a Penáguila para visitar el *Jardín de Santos*. Primero subida al Castillo, después visita al Jardín. A continuación la comida de sobaquillo. Salida con vehículos particulares desde la Sociedad. Las personas interesadas en esta excursión deben inscribirse en la Sociedad antes del 15 de mayo, porque debemos indicar el número de personas que van a visitar el Jardín.

VIERNES 9

A las 19,30 horas. LECTURA y posterior COLOQUIO sobre el siguiente tema propuesto: "La Medicina Natural según el Doctor Manuel Lazaeta". Coordinación: Liberto Soler.

VIERNES 16

A las 19,30 horas tendrá lugar la tradicional MERIENDA DE DESPEDIA DE VERANO que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio para todos los asistentes es de 3 euros.

VIERNES 23

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA. Menú: "Ensalada tabuleh".

DOMINGO 25

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Font del Arbre en Mariola, Foia Ampla, refugio del CEA y Cava Arquejada.

Las actividades se suspenden durante los meses de verano. La siguiente Reunión de la Junta Directiva tendrá lugar el **viernes día 1 de Septiembre**.

A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general

Sociedad Naturista Vegetariana

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

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

Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org



- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas. **Las clases de gimnasia se reanudarán la segunda quincena del mes de Septiembre.**

Los miércoles a las 19:30 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



NOTAS BREVES

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS NO AYUDAN A GANAR MENOS PESO

Un nuevo estudio, incluido en el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, de Harvard, no respalda la pretensión propagandística de que la leche ayuda en el control de peso. En un grupo de 51.529 hombres, de entre 40 y 75 años, aquellos sujetos que consumían la mayor cantidad de calcio o productos lácteos al comienzo del estudio ganaron la misma cantidad de peso que aquellos que consumían la menor cantidad de los mismos.

En un análisis no ajustado, los sujetos que incrementaron su ingesta de calcio o lácteos durante el estudio parecía que ganaron ligeramente algo menos de peso (una diferencia de aproximadamente medio kilo durante un periodo de 12 años). Sin embargo, cuando los

resultados fueron controlados según ciertos hábitos como el tabaco, el ejercicio, la ingesta de frutas y verduras, la ingesta de fibra y otros factores que influyen, el beneficio aparente del calcio y los lácteos desapareció. Esto sugiere que otros factores saludables del estilo de vida, más que el calcio o los productos lácteos, son en realidad los responsables en el control del peso.

Rajpathak SN, Rimm EB, Rosner B, Willett WC, Hu FB. Calcium and dairy intakes in relation to long-term weight gain in US men. Am J Clin Nutr 2006;86:559-566.

PCRM (Comité de Médicos por una Medicina Responsable),
www.pcrm.org, 6/3/2006

UN PRODUCTO INNOVADOR - Y 100% VEGETAL

La marca DANONE, líder en el sector lácteo (especialmente el de los yogures), acaba de lanzar una línea de productos totalmente innovadora en este sector. Se trata de la gama SAVIA, y que es una especialidad de soja fermentada. Recordemos que no puede llevar el nombre "yogur" porque este nombre está reservado para el producto originariamente elaborado con leche de vaca;

algo similar sucedió cuando Leche Pascual lanzó sus yogures pasteurizados después de la fermentación (no pudieron usar el calificativo de "yogur"). Así pues, este producto de



soja fermentada contiene fermentos bacterianos similares a los del yogur tradicional pero cultivados sobre "leche" de soja (licuado o batido de soja).

La línea SAVIA, que incluye dos presentaciones y varios sabores, está disponible en la sección refrigerada de los grandes supermercados, junto a los yogures convencionales. Felicitamos a esta empresa por la iniciativa, que confirma una vez más la aceptación y demanda de los nuevos productos vegetales para fomentar la reducción del consumo de los productos animales.

La palatabilidad de SAVIA es buena, equiparable a los yogures convencionales. Lamentablemente viene azucarado, y sin indicación sobre la procedencia de la soja (que muy bien podría ser de origen transgénico), factores que le pueden restar simpatizantes, pero sin duda constituye en general un producto de gran interés para el consumidor vegetariano consciente.

