

QV

QUALITAS VITAE

02
abril 2007
SoriaNatural

LA SOJA:
REINA DE LOS
HERBOLARIOS



25
AÑOS
prestigiando la
Medicina Natural



01. PORTADA 03. SUMARIO 04. EN PORTADA: 25 ANIVERSARIO / LA SOJA: REINA DE LOS HERBOLARIOS 14. DE AQUÍ Y DE FUERA 20. LA ENTREVISTA 24. MUY NATURALES 30. LA ALIMENTACIÓN 38.LA INVESTIGACIÓN 42. EL ESCAPARATE 46. LA PLUMA LIBRE

apiedepágina

25 años contra el conformismo



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Cumplimos 25 años de vida. Un aniversario importantísimo que vivimos con el mismo espíritu con el que fundamos la empresa. Mantenemos el afán de seguir embarcándonos en nuevos proyectos. El aniversario no debe ser ni conformista ni autocomplaciente. Por supuesto que todos tenemos derecho a congratularnos y a brindar con una copa de vino de la tierra, pero también es una buena ocasión para reflexionar y hacer balance. Si hemos llegado hasta aquí ha sido por el trabajo de todos, pero también por nuestro dinamismo y la visión a medio y largo plazo que hemos tenido, tenemos y tendremos. Este afán de

seguir creciendo no es sinónimo de ambición por ganar más dinero. Tengo claro desde que estoy en el mundo de la empresa, que si no se cuenta con una estrategia permanente de innovación y renovación, el futuro es limitado. En este contexto hay que encuadrar nuestro último reto: **Soria Natural Golden Class**.

Soria Natural sigue siendo una empresa productora que no pretende hacer beneficios con esta franquicia. La hemos creado con la exclusiva intención de ayudar al herbolario tradicional a actualizarse y a salir del estancamiento en que se halla en los últimos años por diversos factores. ■



Calidad, dinamismo e innovación, claves del éxito de una empresa que nació por necesidad de empleo

25 años PRESTIGIANDO LA MEDICINA NATURAL

“Había que trabajar en algo, el empleo que teníamos se acababa, por lo que decidimos crear una empresa que se dedicara a las plantas medicinales”. Así de fácil resume **Antonio Esteban** la fundación de **Soria Natural**, una empresa que ahora, 25 años después, es el líder del sector de la Fitoterapia (curación a través de plantas medicinales) en España. *reportaje: juan d. carvajal*



Antonio Esteban dirigía, a finales de los setenta, una fábrica de cajas de cambios para vehículos industriales. Se hallaba emplazada en el término municipal de Garray, a pocos kilómetros de Soria, a los pies de las ruinas de Numancia. *Transmisiones Garray*, filial de la victoriana *Engranajes y Bombas Hugo*, tenía los días contados. Existían indicios alarmantes. Sus principales clientes, firmas de renombre y envergadura, disminuían considerablemente sus ventas y se veían obligados a tomar medidas drásticas para sobrevivir. A **Antonio** le llegaban cada día menos pedidos. En la soledad de su despacho, se decía a sí mismo: 'esto no tiene futuro;



hay que empezar a buscarse la vida'. A sus colaboradores más cercanos no le ocultaba los nubarrones que se cernían sobre ellos. No obstante, tenía claro que no podía abandonar el puesto de mando mientras

las puertas de la factoría continuaran abiertas. Él quería seguir viviendo en Soria, la tierra de su abuelo paterno, quien le había descrito en numerosas ocasiones la Laguna Negra o el Cañón del Río Lobos. >>



» «Un día -relata- le comenté la situación a mi padre; me insistió en que el mundo de las plantas tenía mucho futuro, le hicimos caso y acertamos». Él era un amante y gran conocedor de las plantas medicinales, afición que le había transmitido a su hijo mayor, quien no sólo se encargaba de surtir el botiquín del hogar familiar, sino que se empeñó, con la perseverancia que siempre le ha caracterizado, en profundizar en esa materia. **Antonio** salía con su progenitor a buscar plantas al campo y éste siempre que podía le enseñaba las características y las vir-



tudes de unas y otras. 'De esta manera tan sencilla -explica **Esteban Villalobos**- nació el 14 de abril de 1982 **Soria Natural**'. Pero no se entregó plenamente a la nueva criatura

empresarial hasta dos años después. Entre tanto, sus dos socios se encargaron de poner las primeras piedras del proyecto.

Antonio Esteban contaba con una experiencia laboral intensa y variada. Al terminar el Bachillerato en Alsasua (Navarra), empezó a trabajar como tornero y, simultáneamente, a estudiar Peritaje Industrial en una academia de Eibar. Dos años más tarde se trasladó a San Sebastián, donde continuó los estudios, en horario nocturno, y trabajó como mecánico de mantenimiento para Tabacelera. Posteriormente, terminado el Servicio Militar, fue vendedor-demostrador de máquinas y herramientas en la delegación de Bilbao de la empresa *Hijos de Miguel Mateu* y, paralelamente, culminó por libre sus estudios en la Escuela de Tarrasa.





Sus primeros pinitos como empresario los hizo en Olazagutia, donde montó un taller de maquinaria para panaderías, que tuvo una vida de sólo dos años. Tras este fracaso, se vio obligado a buscar trabajo, y lo encontró en Vergara como jefe de compras de una fabrica de rodamientos. Tres años más tarde, en 1973, pasó a *Engranajes y Bombas Hugo*.

Mismas instalaciones

Los comienzos de **Soria Natural** fueron duros y rudimentarios. Empezaron por envasar plantas en bolsas de plástico. Pero pronto se dieron cuenta de que por esa vía no avanzarían mucho. Las farmacias no querían sus productos. Había que sofisticar el proceso, por lo que, tras deshacerse de pequeñas inversiones, decidieron montar una factoría de recolección y transformación de plantas medicinales en las mismas instalaciones industriales de Garray. A partir de ese momento, varias claves explican el éxito del proyecto. Se sistematiza la producción, que hasta entonces había sido meramente artesanal. Se apuesta por la calidad total. **Antonio Esteban** aplica este concepto, muy en boga en el sector automovilístico. Y también por la investigación que, desde el primer momento,



Aunque nació en 1982, Esteban no se dedicó de lleno al proyecto hasta dos años después, cuando cerró la fabrica vitoriana en la que trabajaba

se centra en la búsqueda de nuevas propiedades medicinales de las plantas.

El presidente le imprime unas señas de identidad que conforman una cultura corporativa propia, esencial en toda su estrategia y actuación. Su dinamismo se traduce en un permanente afán por crecer, innovar, investigar, crear nuevas líneas de productos, expandir-

se en mercados internacionales, además de generar empleo en una provincia acuciada por la desertización industrial. Otro de sus rasgos, la calidad, se fundamenta en cuidar la recolección, el secado y manipulación de las plantas medicinales, además de un control riguroso para el que dispondrá de un laboratorio que las supervisa desde su origen en el cam- ➤➤



► po de cultivo hasta su transformación en producto. La investigación continua es otra de sus notas idenditarias. **Soria Natural** dedica todos los años al menos un cinco por ciento de su facturación a la investigación de nuevos productos y aplicaciones de las plantas medicinales. Dispone de un centro de I+D+i (Investigación, Desarrollo e Innovación), pionero en los laboratorios nacionales y europeos del sector. Su equipo humano también es clave. Está integrado por profesionales altamente cualificados en continuo proceso de formación y reciclaje. Y, por último, sus cultivos propios.



Unas 180 hectáreas, en las que se produce el 50 por ciento de las materias primas, completamente ecológicas. Unas 70 especies distintas de plantas crecen en las proximidades del nacimiento del río Duero, en un entorno limpio y privilegiado a 1.200 metros de altura.

Trasparar fronteras

El crecimiento de **Soria Natural** ha sido exponencial. Actualmente, cuenta también con dos divisiones -una farmacéutica, **Homeosor**, y otra de alimentos ecológicos, **Alecosor**-; una plantilla cercana a los 400 profesionales; dos fábricas -una en Garray (Soria) y otra en Méxi-

La expansión internacional de la compañía se inició en 1990 en México; después le siguieron otros países. Últimamente se ha puesto un pie en Rusia y se trabaja para entrar en otros mercados

marco legal y cualificación profesional

Antonio Esteban ha tenido dos grandes objetivos los últimos 25 años. Por un lado, crear, consolidar y desarrollar **Soria Natural**, y, por otro, conseguir un marco legal adecuado para la Medicina Natural y una cualificación para los profesio-

nales de la herbo-dietética. Desde la **Fundación Salud y Naturaleza**, impulsada y auspiciada por **Soria Natural**, se han llevado a cabo diversas gestiones ante la Administración con el fin de dotar al sector de una legislación acorde

con las directivas europeas. **Antonio Esteban** no ha dejado de tocar puertas en busca de que las personas que trabajan en el sector puedan obtener una titulación. En estos momentos, el Ministerio de Educación ya lo está tramitando.

co-, filiales en Estados Unidos, México, Portugal y Alemania, y presencia en 24 países; 16 líneas de producto con más de 700 referencias, y una facturación que ha pasado de 11,86 millones de euros en 1996 a más de 35 millones de euros en 2006.

Los alimentos ecológicos son cien por cien naturales, sin conservantes, colorantes o edulcorantes, y en cuyo proceso de elaboración no se utilizan componentes ni sustancias químicas. Estos productos cuentan con el certificado del Con-

sejo de Agricultura Ecológica de Castilla y León (CAECYL), que garantiza el cumplimiento de todos los criterios para ser ecológicos.

La expansión internacional de **Soria Natural** se inicia en 1990. Un soriano les anima a ir a México, donde un amigo suyo tenía buenas relaciones y un amplio conocimiento del país centroamericano. 'Nos recibieron y nos trataron de maravilla. Nos presentaron a muchísima gente, pero después de un mes de estancia allí, **Carlos Gonzalo** y yo nos dimos cuenta de que no avanzábamos absolutamente nada, por lo que nos pusimos a buscar por nuestra cuenta hasta que dimos con un herbolario, cuyo dueño fue nuestro primer delegado allí'. Después se fueron abriendo las puertas de otras naciones. Últimamente se ha puesto un pie en Rusia y se trabaja para entrar en otros mercados.

El futuro de la empresa parte con un proyecto inmediato, la puesta en marcha de su franquicia, **Soria Natural Golden Class**. Un concepto de negocio pensado con el fin de dotar al sector del herbolario de una serie de herramientas que les permita ponerse al día y convertirse en un establecimiento moderno acorde con las tendencias existentes en Europa y otros países. **Antonio Esteban** lo ha explicado reiteradamente: 'la modernización de estos establecimientos, que además vienen cumpliendo una



función social importantísima, es el fin prioritario de esta nueva iniciativa de nuestra compañía. **Soria Natural** no pretende convertir la nueva enseña en un negocio, sino en un medio al servicio de los profesionales del sector'.

Mercado potencial

La empresa, bien posicionada tanto en el mercado, tiene un reto nítido: ampliar el volumen de consumidores españoles y, así, convertir la potencialidad en realidad.

Además de desarrollar una labor empresarial de primer nivel que ha repercutido tanto en la economía como en el empleo de Soria y de Castilla y León, **Soria Natural** ha hecho una labor indiscutible por el prestigio de la Medicina Natural. Con este objetivo creó en 2005 la **Fundación Salud y Naturaleza**, que entre sus principales realizaciones cabe destacar el Libro Blanco del sector, recientemente publicado y que ha tenido una acogida sensacional entre los profesionales. ■

En 2006 se cultivaron en todo el mundo 152 millones de hectáreas y se consumieron 274 millones de toneladas

LA SOJA

REINA DE LOS HERBOLARIOS

En los países orientales, donde ha sido su base alimenticia desde tiempos inmemoriales, se le llama "la carne sin hueso". Esta denominación da una idea de las propiedades de todo tipo que tiene esta planta herbácea cada día más consumida de diversas maneras por los españoles.

reportaje: javier macarrón

La soja (*Glycine max L.*) es una planta de la familia de las papilionáceas (Fabáceas) procedente de China, aunque su denominación tiene su origen en Japón. Era bastante desconocida, excepto para sectores muy concretos como el del naturismo o el del vegetarianismo, hasta hace escasas fechas. En los últimos años, la soja de ha puesto de moda. Se ha convertido en una de las protagonistas de la nutrición y de la fitoterapia en todos los campos, y se ha erigido en la "Reina del Herbolario"

o la "Reina del Mercado de los Productos Naturales" y también de muchas despensas, botiquines y frigoríficos.

El color de las flores

Es una planta herbácea de ciclo anual que llega a alcanzar una altura de entre medio y metro y medio de altura. Posee hojas grandes, trifoliadas y pubescentes. Las flores son de pequeño tamaño, de color blanco amarillento o azul violáceo, agrupadas en inflorescencias que nacen de las axilas de las hojas. ►►



derivados de la soja

Son numerosos. Recogemos a continuación algunos de ellos:

■ **Harina:** Muy rica en proteínas. Se emplea en pastelería y panadería después de moler y tostar las semillas. Su contenido en lecitina es elevado. Cien gramos de harina tienen mas lecitina que media docena de huevos.

■ **Aceite de soja.** Fuente excelente de grasas poliinsaturadas,

sobre todo de ácido linoleico tras el prensado de las semillas. Se usa sobre todo en la fabricación de margarina o como excipiente de medicamentos.

■ **Bebida de soja.** No contienen lactosa como la leche de vaca, ni caseínas (proteínas lácteas a veces de difícil digestión), ni grasas saturadas ni colesterol. Aporta menos sodio y menos calorías que la leche de vaca.

■ **Semillas.** Se consumen hervidas tras 8 horas de remojo. Se transforman en productos derivados de la soja.

■ **Tofu.** De aspecto similar al queso de textura cremosa obtenido a partir de la bebida de soja cuajada con sales de calcio y magnesio y, posteriormente, prensada para retirar el suero. No tiene sabor propio.

■ **Tempeh.** Derivado fermentado de aspec-

to compacto que se puede cocinar como las carnes.

■ **Brotos de soja.** Tiernos y sabrosos, para ensaladas y triturados.

■ **Salsa de soja.** Elaborado a partir de la soja fermentada durante año y medio por la acción de un hongo (*Aspergillus oryzae*).

■ **Soynuts.** Sojas enteras empapadas en agua y cocidas en horno hasta tostarse. Similar a los cacahuets.



bebida de soja

La bebida de soja de Alecosor tiene un sabor imponente. Probablemente el mejor sabor que nunca haya probado el consumidor. Esta alternativa no láctea a la leche, sin duda la mejor, es cien por cien vegetal y está elaborada bajo un riguroso control de calidad con soja rica en isoflavonas y alto contenido en calcio, magnesio y hierro. Carece de colesterol y de azúcar añadido, y presenta un bajo índice

glucémico. Esta bebida de soja, que produce grandes beneficios en las mujeres maduras, cuenta con importantes propiedades nutricionales para todas las edades, pues contiene proteínas de calidad y gran riqueza en ácidos grasos esenciales, hidratos de carbono, fibras y minerales.



► Su legumbre posee unas cortas vainas que contienen en su interior de una a cuatro semillas ricas en aceite, hasta en un 20 por ciento, esféricas y de color amarillo, negro, verde, o castaño. Como la mayoría de las leguminosas, la soja captura todo el nitrógeno que necesita a través de unas bacterias fijadoras del nitrógeno atmosférico.

Esta planta, cada día más extendida, conocida y consumida en el mundo occidental, ha sido la base de la alimentación de países orientales desde el 2939 a.C., donde se le llamaba frecuentemente "la carne sin huesos".

No entra en Europa y América hasta el siglo XVIII. Los datos son espectaculares. Mientras que en 1995, hace sólo 12 años, se cultivaban 63 millones de hectáreas en todo el mundo para un consumo de 104

millones de toneladas, y en 2001 se cultivaron 76 millones de hectáreas para un consumo de 137 millones de toneladas, el año pasado casi se duplicaron tanto los cultivos como el consumo.

Comparando la soja con las legumbres más consumidas, como son los garbanzos, las lentejas, las judías o los guisantes, contiene la mitad de hidratos de carbono, 30 gramos frente a 60 gramos, pero casi el doble de proteínas y, desde luego, éstas son de mejor calidad si nos adentramos en su composición, ya que posee los ocho aminoácidos esenciales. Su contenido en lípidos está entre un 15 y un 20 por ciento. Además, cabe destacar que la mayoría grasas que contiene son sanas insaturadas (oleico y linoleico).

Ingredientes y efectos

Tiene también otros elementos interesantes:

- Un alto contenido en fibra dietética que regula el tránsito intestinal.
- Minerales: Ca, P, Fe, Mg, Zn, y K. Muy baja en Sodio
- Vitaminas del grupo B, A, D, C, E y K.
- Lecitina, entre uno y cinco por ciento. Forma parte del grupo de fosfolípidos imprescindibles para la estructura de las membranas de las células y para el Sistema Nervioso.
- Alto valor energético 900 kilocalorías por cada 100 gramos.

En su composición figuran isoflavonas como la Daizeína

y la Genisteína, que pueden ser una alternativa a los estrógenos sintéticos y que pueden prevenir la aparición de ciertos tumores hormonodependientes, así como paliar los síntomas de la menopausia. Detallando un poco más en el campo de los efectos de la soja sobre el cuer-

- Contribuye a disminuir el colesterol en sangre.
- Previene la osteoporosis.
- Protege frente al desarrollo de determinados tipos de cáncer hormono-dependientes como el de mama, ovario, próstata y colon.
- Acción antioxidante.

En cuanto a la toxicidad de



po humano, habría que subrayar que son numerosos y diversos. Recogemos, a continuación, algunos de los más importantes:

- Mejora los síntomas de la menopausia como los sofocos, los sudores, el nerviosismo, el insomnio, la sequedad vaginal, o la osteoporosis, entre otros.
- Prolonga el ciclo menstrual por alargamiento de la fase folicular del ciclo.
- Protege frente a las enfermedades cardiovasculares y la arteriosclerosis.

la soja cabría decir que no suele dar problemas, pero se debe tener cuidado con la contaminación de los brotes de soja por hongos o pseudomonas. Se debe escaldarlas con agua hirviendo durante unos cinco minutos. Durante la germinación se elimina gran parte de las toxinas, pero a veces pueden estar presentes en altas cantidades pudiendo causar anemias hemolíticas. Por último, los fosfolípidos de la soja pueden ocasionar molestias gástricas, en forma de dolor o de diarrea. ■

La Fundación Salud y Naturaleza cumple dos años trabajando firmemente para que se solviente el vacío legal

UN REGLAMENTO PARA EL SECTOR

La **Fundación Salud y Naturaleza**, impulsada y auspiciada por **Soria Natural**, apuesta por un Reglamento sobre los herbolarios y las plantas medicinales y que tenga en cuenta las directivas europeas y las reivindicaciones de los sectores implicados.

reportaje: doctora beatriz hernando.

Secretaría General de la Fundación Salud y Naturaleza.

Hace dos años, marzo de 2005, firmamos la constitución de la **Fundación Salud y Naturaleza**, presidida por el prestigioso jurista **Miguel Ángel Albaladejo** e impulsada por **Soria Natural**. Pascal, en el siglo XVII, nos enseñó que “lo último que uno sabe es por donde empezar”. La Fundación empezó su actividad con el objetivo de promocionar la Medicina Natural y los hábitos de consumo saludables, para sumar calidad a los años de vida. Desde entonces se ha llevado a cabo una labor importante, en contacto con el sector de los herbolarios y con un buen número de asociaciones representativas de las terapias



naturales y de los consumidores. Todo ese trabajo acaba de plasmarse en la publicación del *Libro Blanco sobre los Herbolarios y las Plantas Medicinales*, que realiza una radiografía de

los herbolarios en nuestro país. Es el primer estudio global que se publica en España en dos décadas sobre el sector.

La Fundación está aportando, además, su grano de arena



en la promoción de una legislación moderna en concordancia con Europa. La **Fundación Salud y Naturaleza** se ha hecho eco de la preocupación de herbolarios, naturópatas y consumidores de productos naturales por el vacío legal en el que se mueve el sector. Se considera necesario un marco normativo que contemple las directivas europeas y que al mismo tiempo garantice la seguridad de los usuarios basada en la profesionalidad de dicho sector. Hoy nos preocupa singularmente este vacío legal, que ha repercutido en que algunas Comunidades -Cataluña y la Comunidad Valenciana- estén aprobando y elaborando decretos de ordenación diferentes en cada caso. Nuestra Fundación propone un Reglamento que tenga en cuenta las directivas europeas y se elabore tras dialogar

España tiene una **asignatura pendiente** con la UE: **eliminar las trabas legales** al comercio de suplementos dietéticos de **ingredientes vegetales**

con los sectores implicados. España tiene una asignatura pendiente en esta materia, pues la Comisión Europea envió en abril de 2006 un dictamen motivado para que nuestro país elimine las trabas al comercio de suplementos dietéticos a base de ingredientes vegetales

Hace tres años se aprobó también una Directiva que prevé mejorar la calidad farmacéutica de todos los productos basados en plantas medicinales, permitiendo un registro simplificado. Ha perdido la oportunidad de hacerlo con ocasión de la nueva Ley del Medicamento y se ha limitado a un artículo que prácti-

camente reproduce la Ley de 1990, a su vez copia casi literal de un Decreto de 1973.

Expertos de nuestra Fundación elaboraron siete propuestas de enmiendas a la nueva ley, que se hicieron llegar a todos los grupos parlamentarios. Aunque no se han llegado a plasmar en la Ley, han captado la sensibilidad de algunos grupos políticos. Se referían al tratamiento de los productos homeopáticos, el régimen de los productos y plantas medicinales y de los establecimientos de venta libre de los mismos, y la promoción de controles contra la publicidad engañosa.

Presentado en un concurrido acto el Libro Blanco de los Herbolarios y las Plantas Medicinales

UN IMPULSO PARA LA MEDICINA NATURAL

El *Libro Blanco* fue presentado el pasado 21 de marzo en Madrid, en un acto al que asistieron numerosos representantes del sector. Los responsables de la **Fundación Salud y Naturaleza** esperan que este estudio sirva para extender y prestigiar más la Medicina Natural en nuestro país.

reportaje: juan d. carvajal

El acto se inició con la intersección del presidente de la Fundación, **Miguel Ángel Albaladejo**, quien subrayó que el *Libro Blanco* se había realizado pensando en los 'ciudadanos, como consumidores que merecen tener la mayor información posible sobre los productos que pueden mejorar su calidad de vida; pero también como instrumento para apoyar a los profesionales'.

La doctora **González Infante**, miembro del equipo que ha elaborado el documento, explicó su contenido. Destacó que pesa sobre el sector 'la falta de regulación básica, que produce



Antonio Esteban y Jesús Posada, patrono de la Fundación

indefensión'. Cerró la portavoz del PP en la Comisión de Medio Ambiente del Congreso de los Diputados, **María Teresa de Lara**, quien subrayó 'la impor-

tancia de contar con este tipo de estudios'.

El acto contó con la presencia de representantes de las administraciones y del propio



Amalio de Marichalar, De Lara, Rafael Esteban y Augusto de Castañeda escuchan al presidente



Adrés Vilacoba y María del Carmen Riquelme



Aurora Vela y miembros de la Mesa de la Unidad

sector. No faltaron los patronos de la Fundación como **Rafael Esteban**, **Jesús Posada**, **Amalio de Marichalar** o **Augusto de Castañeda**, además del presidente y fundador de **Soria Natural**, **Antonio Esteban**. Asistieron, entre otros, **Virginia Casado** y **Concepción Casado**, miembros del Instituto Nacional de Cualificación Profesional; la consejera técnica de la Dirección General de Formación y Productos Sanitarios del Ministerio de Sanidad y Consumo, **María Jesús Guillo**; el consejero técnico de la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Consumo, **Miguel Mínguez**; la subdirectora adjunta de Ordenación Far-

El presidente de la Fundación señaló que el **Libro Blanco** se ha elaborado pensando en los **consumidores** y en todos los **profesionales** del sector

macéutica de la Comunidad de Madrid, **Ana Plaza Ugalde**; **Ricardo López de Haro**, director de la Oficina de Variedades Vegetales del Ministerio de Agricultura; el vocal-asesor de la Subsecretaría de Justicia, **Diego José Martínez**; el vocal-asesor de Fomento, **Ramón Blein**; la profesora titular de la Complutense, **Pilar Martínez Honduvilla**, o el director de Eupharlaw, **Manuel Amarilla**.

También estuvieron presentes la presidenta de la Federación Nacional de Dietética y Herbolarios (Fenadiher), **María del Carmen Riquelme**; la presidenta de la Asociación Profesional de Herbolarios y Dietética de la Comunidad de Madrid, **Aurora Vela**, o representantes de la Mesa de la Unidad de las Terapias Naturales como **José Ramón Lobo** y **José Cerezo**, entre otros. ■



Siempre con el deporte

SORIA Natural patrocina el *Circuito Nacional de Match Race 2007-Trofeo 25 Aniversario Soria Natural*, que organiza la Real Federación Española de Vela (RFEV) en colaboración con los seis clubes sede de las pruebas del campeonato. El *match race* es el formato de competición en el que los equipos se enfrentan de dos en dos. Primero se disputan 'round robins', y los ganadores se van clasificando hasta las semifinales y la final, de cuyo duelo sale el ganador definitivo. La prestigiosa Copa América es seguramente la regata más famosa que utiliza es-

ta modalidad. También apoyamos el *Circuito de Golf de Soria Natural* que se ha organizado con motivo de la celebración del XXV Aniversario de la compañía. La clausura se llevará a cabo en la ciudad de Soria con la celebración de la gran final que tendrá lugar el 29 de septiembre, en la que participarán todos los ganadores de los torneos del circuito. El objetivo de estos patrocinios es el de potenciar el conocimiento de **Soria Natural** y sus productos entre este atractivo 'target', un público en su mayoría desconocedor de la Medicina Natural. ■

Empresa innovadora

FOES, la patronal de los empresarios sorianos, ha concedido a **Soria Natural** el galardón a la 'Empresa Innovadora'. En opinión de esta organización, la empresa que fundara hace 25 años **Antonio Esteban** ha sabido encontrar nuevas oportuni-



dades de negocio y llevar a cabo diversos proyectos de desarrollo, investigación e innovación que explican su crecimiento. ■

Presente en BioFach 2007

BioFach, la feria monográfica del sector de productos ecológicos más importante del comercio mundial, es una cita imprescindible para las empresas del sector. Como no podía ser de otra manera, Soria Natural ha estado en el recinto ferial de Nuremberg gracias al apoyo de la Agencia de Desarrollo (ADE) de la Junta de Castilla y León. Este año se ha celebrado la decimosexta edición de la feria que tiene una periodicidad anual y está dirigida exclusivamente a un público profesional. Soria Natural estuvo presente en el stand de Castilla y León donde destacó por la amplitud del espacio dedicado a nuestros productos así como por la gran variedad de los mismos, siendo sin ninguna duda el más visitado de cuantas empresas de nuestra región estaban presentes como expositores. Se llevaron a cabo interesantes contactos, no solo con posibles clientes alemanes sino de países tan dispares como Corea, Reino Unido, Estonia, Francia, Países Bajos, etc. Nuestro catálogo de productos Alecosor fue muy demandado y muchas de las personas que nos visitaron tuvieron la oportunidad de probar nuestros productos, algunos de ellos novedosos como los patés, las patatas fritas, las cremas de verduras y la bebida de soja, así como los habituales. ■

Un 10 por ciento de la Tierra está cubierta por bosques intactos y un ocho cuenta con la protección adecuada

TIERRAS VÍRGENES

EL LIBRO QUE KIPLING
HOY NO PODRÍA ESCRIBIR

Amenazadas por la acción del hombre, erradicadas sistemáticamente, las superficies arboladas vírgenes desaparecen llevándose consigo sus secretos más beneficiosos para la Medicina.

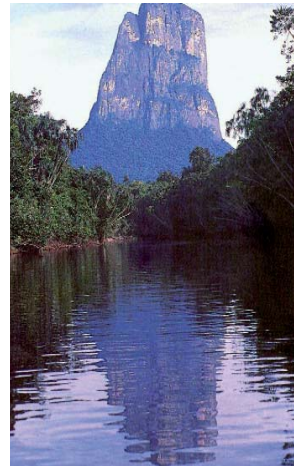
reportaje: manuel ortega

Hubo un tiempo, dicen, en que una ardilla podía recorrer la Península de un extremo a otro saltando de rama en rama. Una época en la que resultaba posible que **Rudyard Kipling**, periodista en la India victoriana, pudiese compilar los relatos escuchados en las bulliciosas calles de Lahore, entre ellos el de un niño, Mowgli, perdido en la espesura de la jungla india. E incluso hace unos años, en plena civilización de Internet, el satélite y el teléfono móvil, César Pérez de Tudela era capaz de adentrarse en uno de los últimos bastiones verdes del Planeta, la Papúa indonesia, y descubrir una de las últimas tribus

de caníbales que pueblan el globo terráqueo.

Las tierras vírgenes del Planeta, en su mayoría masas boscosas, han experimentado un serio retroceso por la mano del hombre. Las cifras no mienten, y los últimos informes no invitan al optimismo: los bosques vírgenes desaparecen a marchas forzadas. En 2002 el World Resources alertaba: 'Mientras examinábamos lo que creíamos que eran vastas extensiones de selvas vírgenes repartidas por todo el mundo, concluimos que estaban convirtiéndose en un mito.

Desde entonces, la situación ha empeorado. Según Grenepeace, Europa es el continen-



te donde más difícil es encontrar un bosque virgen, Hispanoamérica mantiene el tipo gracias a una Amazonia cada vez más cercada y en África reina la desolación más absoluta. Menos de un diez por ciento de la superficie de la tierra está cubierta por bosques intactos y, de esa cifra, sólo un ocho por ciento cuenta con la protección necesaria. La mitad de la superficie forestal destruida en los últimos diez mil años ha desaparecido a partir de 1950.

La tasa de extinción de especies en plantas y animales es cerca de mil veces más veloz que antes de que apareciese la especie humana. ■

juanmanuel alonso

Jefe de los
Servicios Médicos
de la Federación
Española de Atletismo

**“La Medicina Natural ofrece
muchas posibilidades
a los deportistas”**

Juan Manuel Alonso considera que la Medicina Natural ofrece una amplia variedad de alternativas y productos que ayudan a los deportistas a mejorar su rendimiento y a recuperarse. “Las plantas medicinales que más usamos -agrega- son el ginseng, el eletereuco, la equinácea y el árnica”.



El jefe de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo es un apasionado de la Medicina Natural. Recomienda a sus pacientes, los atletas, los productos elaborados a base de plantas medicinales. Al conjunto de los ciudadanos, le anima a que haga ejercicio físico.

- ¿Se recurre tanto al “doping” en algunos deportes como se trasluce en los medios de comunicación?

no hay forma de controlarlo. Los esteroides anabolizantes son controlables generalmente, salvo la testosterona, que también se detecta mayor ahora que antaño. La amenaza actual es la que representa el dopaje genético, que aún no se está utilizando, al parecer.

- ¿Se han cometido injusticias en la lucha contra esta lacra?

- Supongo que alguna habrá habido. Los sistemas represivos nunca son perfectos, pero los

- Parece que el ciclismo y el atletismo son los dos deportes donde más doping hay.

- Es un poco injusto porque la opinión pública no conoce que hay un deporte, como el fisio-culturismo, que no es olímpico y que tiene un índice de positivos que ha llegado algunos años al 50 por ciento, mientras que el atletismo o el ciclismo sólo registran un uno por ciento de positivos en todos los análisis que se hacen en todo el

El dopaje en España es menor del que arrojan los controles y del que reflejan los medios. El índice de positivos del Fisioculturismo es alto

- No lo sabemos con certeza, ya que los controles reflejan resultados respecto a las sustancias susceptibles de ser detectadas en los análisis. Sospechamos que hay un poco más de dopaje del que ponen de manifiesto los controles, pero menos del que reflejan los medios de comunicación, sobre todo a raíz de determinadas circunstancias especiales, como ha podido ser la llamada “Operación Puerto”. Desde luego, no es un problema masivo.

- ¿Hay muchas sustancias que sean difíciles de detectar?

- Sobre todo la hormona de crecimiento y el factor ligado a ella, el *Insuline-like Growth Factor número uno*. También la Eritropoyetina, la famosa “Epo”, y el dopaje sanguíneo que se sabe que se está utilizando, pero que

errores tienden a cero. En una disciplina como la del atletismo, desde luego, no recuerdo injusticia alguna.

su ficha

■ Nació en Madrid en 1962. Especialista en Medicina del Deporte.

■ Jefe de los Servicios Médicos de la Federación Española de Atletismo desde enero de 1996.

■ Presidente de la Comisión Médica Antidopaje de la Federación Internacional de Atletismo.

■ Ha participado en cuatro olimpiadas: en Barcelona 92 como voluntario, y en Atlanta 96, Sidney 2000 y Atenas 2004, como médico de la Federación.

mundo anualmente. La realidad es que lo utilizan muy pocos deportistas, aunque claro el hecho de que lo hayan empleado algunos de alto nivel tiene una proyección exterior impresionante.

- ¿Necesitan los atletas alguna ayuda para fortalecerse o soportar el esfuerzo físico?

- Creo que sí, pero no tienen ninguna necesidad de recurrir al dopaje. Con el arsenal terapéutico que tenemos a nuestra disposición los médicos del deporte, no es necesario acudir a esas sustancias prohibidas para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento o a suplementarles su dieta. Es cierto que necesitan una cierta ayuda dados los grandes requerimientos que tienen y las dificultades que se le presentan para seguir la alimentación adecuada.



- ¿Qué tipo de sustancias o productos naturales recomienda usted?

- Empleamos derivados de plantas, productos elaborados a base de plantas medicinales, otros de homeopatía y algunos medicamentos convencionales. Entre las plantas medicinales, el ginseng y el eletereucoco, como estimulantes; la equinacea, como inmunoprotector, o el ár-nica, como antiinflamatorio.

- ¿Qué aplicaciones tiene la Medicina Natural en el deporte?

- Tienes muchas posibilidades en todas las especialidades. La cuestión es saber utilizarla y buscar el porqué de las terapias y sus aplicaciones. La Medicina Natural tiene más implantación en el deporte que en otros ámbitos porque los deportistas requieren continua-

mente productos para mejorar su rendimiento que no ofrece la farmacopea normal.

- ¿Hacen los españoles el ejercicio necesario?

- Hacen más del que practicaban antes. Según una encuesta reciente del CIS lo ejercita casi un 25 por ciento de la población. Menos que en otros países europeos, pero ha aumentado. Me preocupa la escasa actividad de las generaciones jóvenes. El grupo de más sedentario es el comprendido entre los menores de 20 y los 30 años.

- ¿Recomienda a la gente tomar algún producto natural antes o después de practicar deporte?

- Lo más importante es que se habitúe a hacer deporte para prevenir a largo plazo determinadas dolencias. Ahora bien, si

su dieta no le cubre o tiene un trabajo que consume mucha energía, pues convendría suplementarle con productos derivados de las plantas medicinales.

- ¿Cuál es la alimentación adecuada para los deportistas o las personas que lo ejercitan frecuentemente?

- Cualquier persona necesita una dieta equilibrada y variada. La mejor es la dieta mediterránea, ingerida, a ser posible, en cinco tomas.

- ¿Qué deportes recomienda a aquellas personas que quieren iniciarse en la práctica de alguno?

- El ciclismo, la marcha y la natación porque son deportes que no son traumáticos. También la musculación bien dirigida. Lo más importante es tener todo el cuerpo en actividad. ■



Una vida ordenada, una dieta sana, ejercicio y el consumo de plantas y sustancias naturales la frena

ASTENIA, MEJOR PREVENIR QUE CURAR

Se llama astenia. Sus síntomas: sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada que dificultan la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas. El tratamiento más eficaz, la prevención. La fitoterapia nos ofrece plantas que pueden aumentar nuestro vigor, como el ginseng, el eleuterococo, el romero, la equinácea, el tomillo, el propóleo, la cola de caballo, el diente de león o la ortiga verde.

reportaje: estrella gascón

Esta especie de flojera física e intelectual no se presenta, como sería normal, después de realizar un gran esfuerzo. Se manifiesta y persiste en ausencia de esfuerzo habitual, y mejora poco o nada con el descanso. Las causas de la Astenia son muy diversas: el estrés o la ansiedad provocados por el ritmo de vida que impone la sociedad actual, así como una situación de depresión. Tam-

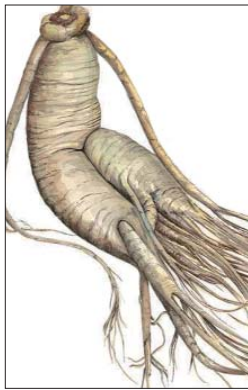
bién puede tener su origen en una enfermedad orgánica: alteraciones cardíacas, pulmonares o infecciones, entre otras.

Elevada incidencia

Sin duda, el tipo más frecuente de Astenia es la que se manifiesta como consecuencia de los cambios climáticos durante la primavera, y que es conocida popularmente como Astenia Primavera. Afecta espe-

cialmente a personas, sobre todo en mujeres, con edades comprendidas entre 20 y 50 años. A pesar de su elevada incidencia, es de carácter leve y remite al cabo de pocos días.

Parece ser que este fenómeno se debe a una mala adaptación del organismo a los cambios que ocurren en el medio ambiente en esta época: luz, temperatura, humedad, presión atmosférica, etc. Los síntomas



■ **Ginseng.** Esta planta es conocida desde la antigüedad por sus propiedades vigorizantes sobre el organismo. Estimula el sistema nervioso y aumenta la resistencia a la fatiga y al estrés. Por su efecto inmunestimulante, aumenta la resistencia a las infecciones.



■ **Eleuterococo.** Conocido como “ginseng siberiano”, aumenta de forma efectiva el rendimiento físico e intelectual. Es un estimulante general y activa además la capacidad defensiva del organismo al fomentar la producción de leucocitos.



■ **Romero.** Esta planta aromática cuenta con una reconocida acción revitalizante y tonificante del sistema nervioso. Su uso resulta, asimismo, muy beneficioso en casos tanto de agotamiento nervioso, como de astenia y convalecencias.



■ **Alfalfa.** Es una planta muy nutritiva dado su alto contenido en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Resulta además de gran utilidad en caso de agotamiento físico o intelectual y también como suplemento vitamínico y mineral.

preparados efectivos

El catálogo de Soria Natural incluye diversos preparados muy efectivos para combatir los síntomas de la Astenia Primaveral:

■ **Vitol Plus.** Cápsulas de eleuterococo, ginseng, damiana y propóleo con acción tónica y estimulante general. Aumenta la capacidad de resistencia del organismo a la fatiga y el estrés. Estimula las defensas del organismo.

■ **Fost Print Plus.** Complemento dietético altamente energético por su contenido en jalea real, miel, propóleo, vitaminas, minerales y ginseng. Proporciona la energía necesaria

ria en aquellas situaciones en que ésta es deficitaria.

■ **Fost Print Classic.** Es ideal para aquellas personas que quieren obtener los beneficios proporcionados por Fost Print Plus, pero sin ingerir ginseng.

■ **Verde de Alfalfa.** Comprimidos de jugo deshidratado de alfalfa. La utilización del jugo de las plantas para la elaboración de comprimidos permite mantener la integridad de la planta fresca y conservar un mayor contenido de sus constituyentes, especialmente vitaminas, minerales y enzimas. Es un buen suplemento dietético en caso de astenias.

► remitirán tan pronto como el organismo sea capaz de modificar sus ritmos biológicos y adaptarse a la nueva situación.

Las personas que sufren este trastorno experimentan una serie de síntomas comunes, como la sensación de debilidad, de cansancio, de falta de fuerzas, dificultad de concentración y trastornos de la memoria y del sueño, y alteraciones del apetito. Además, este estado de astenia suele tener efectos negativos sobre el sistema inmunológico, pues disminuye la capacidad defensiva del organismo para hacer frente a las agresiones tanto internas como externas.

El mejor tratamiento de la astenia primaveral es la prevención. En este sentido, mantener unos hábitos de vida saludables





■ **Equinácea.** Esta planta goza de un gran prestigio entre los usuarios por su reconocida eficacia como estimulante inmunológico. Aumenta las defensas, tiene acción antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria y cicatrizante.



■ **Cola de caballo.** Rica en sales minerales, especialmente de silicio y potasio. Además contiene flavonoides y saponinas. Estos componentes le confieren propiedades diuréticas, depurativas y remineralizantes. En uso tópico es cicatrizante.



■ **Jalea Real.** Conocida como el "oro blanco", es el alimento de la abeja reina durante toda su vida y el de las crías en sus primeros días. Estimula el tono vital y el apetito, alivia la sensación de fatiga física y mental y refuerza el sistema inmunitario.



■ **Polen.** Además de ser un complemento excelente de la dieta, por su composición (aporta lípidos, proteínas, minerales, vitaminas, enzimas) se recomienda su consumo para aumentar el rendimiento físico e intelectual, en caso de astenia y convalecencias.

es fundamental. Se recomienda tener horarios fijos tanto para acostarse como para levantarse, y procurar hacer las comidas siempre a las mismas horas. Se aconseja distribuir la alimentación en cinco tomas diarias. El desayuno ha de ser consistente y aportar la energía necesaria para mantener el ritmo que exige las tareas que se presentarán durante la mañana. Cenas ligeras, al menos dos horas antes de acostarse para que la digestión no interfiera un sueño que debe ser reparador.

La dieta debe ser baja en grasas, dando preferencia a las insaturadas presentes en el aceite de oliva y pescados azules; con abundancia de frutas y vegetales frescos, sin olvidar las proteínas (carne, pescado o huevos).

Se debe sustituir el consumo de sustancias excitantes,

como los refrescos con cafeína, el tabaco, el té o el café, por infusiones de plantas medicinales que podemos endulzar con miel, un alimento muy nutritivo y energético. También practicar ejercicio físico con moderación, mucho mejor si es al aire libre:

La Astenia **disminuye** la capacidad defensiva del organismo, por lo que las personas afectadas son más **propensas** a padecer procesos infecciosos

el sol da vitalidad y fuente de salud. Es normal que se sienta la tentación de quedarse en casa tumbados en el sofá, pero si se vence y se aprovecha la luz natural para dar un paseo o montar en bicicleta, el organismo lo agradecerá. En el trabajo, se deben realizar breves descansos que se pueden aprovechar para

hacer algún ejercicio de relajación o de respiración.

La fitoterapia ofrece plantas que pueden aumentar la vitalidad, como el ginseng, el eleuterococo o el romero; plantas que potencian el sistema inmunológico como la equinácea

o el tomillo. El propóleo es un producto natural procedente de las colmenas, que también ayuda a mejorar las defensas. Plantas depurativas, como la cola de caballo, el diente de león o la ortiga verde, ayudan a eliminar sustancias tóxicas que pueden contribuir a disminuir la vitalidad del organismo. ■

Las dos plantas medicinales con mayor poder antialérgico son el grosellero negro y la fumaria

TOMAR MEDIDAS CONTRA EL POLEN

Los alérgicos al polen temen la llegada de la primavera. Esta afección se puede combatir de modo natural. Plantas como el grosellero negro y la fumaria dificultan la liberación de las sustancias que provocan sus incómodos síntomas.

reportaje: estrella gascón

La alergia es una respuesta exagerada del sistema defensivo de una persona, ante un agente agresor (alergeno) que percibe como dañino, aunque en realidad no sea peligroso.

Existen factores hereditarios que condicionan una predisposición a padecerla.

Los alérgenos que pueden desencadenar la alergia son variados, aunque los más frecuentes son el polen de distintas especies vegetales; epitelios de animales; ácaros del polvo; medicamentos; algunos alimentos, y materiales como el látex, o metales como el níquel.

Aquí nos vamos a referir únicamente a las alergias desencadenadas por el polen, típicas de la primavera pero que también se pueden presentar en verano y otoño, dependiendo de cuando se produzca la polinización de la planta.

Como consecuencia de la lucha entre el alergeno (polen) y las armas defensivas del sistema inmunológico (anticuerpos), se liberan una serie de sustancias químicas (histamina, serotonina) que ocasionan los síntomas típicos de esta alergia conocida como rinitis estacional. Los síntomas, aunque varían de una per-

sona a otra, por lo general son similares: picor y enrojecimiento de nariz con congestión, secreción acuosa y estornudos; picor de ojos con lagrimeo; picor e irritación en el paladar y, en ocasiones, tos y respiración dificultosa con pitos y sibilancias.

Para el tratamiento fitoterápico de esta afección se pueden utilizar plantas medicinales de gran acción antialérgica, que dificultan la liberación de las sustancias que provocan los síntomas de la alergia. Las dos plantas más utilizadas son el grosellero negro y la fumaria (*Fumaria officinalis*).

plantas y minerales

■ **Llantén.** Los iridoideos presentes en esta planta, especialmente el aucubósido, impiden la formación de sustancias implicadas en las reacciones alérgicas e inflamatorias. Contiene mucilagos que calman la tos y la irritación de la mucosa respiratoria.

■ **Helicriso.** También conocida como 'Siempre viva olorosa', es una planta muy útil en cualquier tipo de alergias por su acción antialérgica. También se utiliza en afecciones respiratorias, ya que facilita la expectoración y calma la tos.

■ **Helenio.** Toda la planta, pero especialmente la raíz, contiene una esencia de acción antialérgica, broncodilatadora, antitusiva y expectorante. Se utiliza en los casos de bronquitis, catarros y en otras manifestaciones alérgicas.

■ **Hisopo.** Utilizada tradicionalmente en afecciones respiratorias agudas por sus acciones mucolítica, expectorante, antiséptica respiratoria y broncodilatadora. Contiene aceite esencial, flavonoides y marrubinas.

■ **Rosal.** Los lavados oculares con infusión

de pétalos de rosa, por sus propiedades astringentes, antiinflamatorias y antisépticas, alivian el picor y la inflamación de la conjuntiva ocular, siendo muy útiles sobre todo en los niños.

■ **Eufrasia.** La infusión de esta planta, aplicada en forma de irrigaciones nasales o en lavados oculares, tiene propiedades antiinflamatorias, descongestivas y astringentes, por lo que alivia el lagrimeo y la secreción nasal que aparecen en las alergias.

■ **Manganeso.** Junto con el azufre, se utiliza en los procesos alérgicos respiratorios y en cualquier manifestación alérgica. El manganeso permite una acción preventiva además de curativa, modificando la predisposición a padecer alergias.

■ **Fósforo.** Este oligoelemento actúa sobre las manifestaciones espasmódicas de la rinitis alérgica pudiendo mejorar las crisis de estornudos y la dificultad respiratoria al relajar la musculatura de los bronquios responsable de la misma.

El grosellero negro contiene en sus hojas flavonoides y aceite esencial que le confieren pro-

iedades antialérgicas y antiinflamatorias al impedir la liberación de histamina. Tradicional-

mente se frotaban las hojas sobre las picaduras de insectos para aliviar el dolor y la inflamación. También tiene propiedades diuréticas y depurativas.

La fumaria contiene alcaloides, como la protopina y la fumaricina, de acción antihistamínica, antiserotonérgica y antiinflamatoria. También es diurética y depurativa y favorece la secreción de bilis.

Además, se pueden utilizar otras plantas para calmar la tos o aliviar el picor, así como plantas que al relajar la musculatura de los bronquios disminuyen el broncoespasmo y, por tanto, alivian la dificultad respiratoria.

Algunas de éstas especies son el helenio, el llantén, el hisopo o el tomillo. ■

catálogo de primavera

El catálogo de Soria Natural incluye diversas referencias muy útiles para aliviar los síntomas de las patologías alérgicas:

■ **Composor 23.** Mezcla de extractos de plantas medicinales de acción antialérgica, antiinflamatoria, antihistamínica y antiserotonérgica

alivia los síntomas relacionados con los procesos alérgicos.

Contiene grosellero negro, fumaria, helicriso, pasiflora, cola

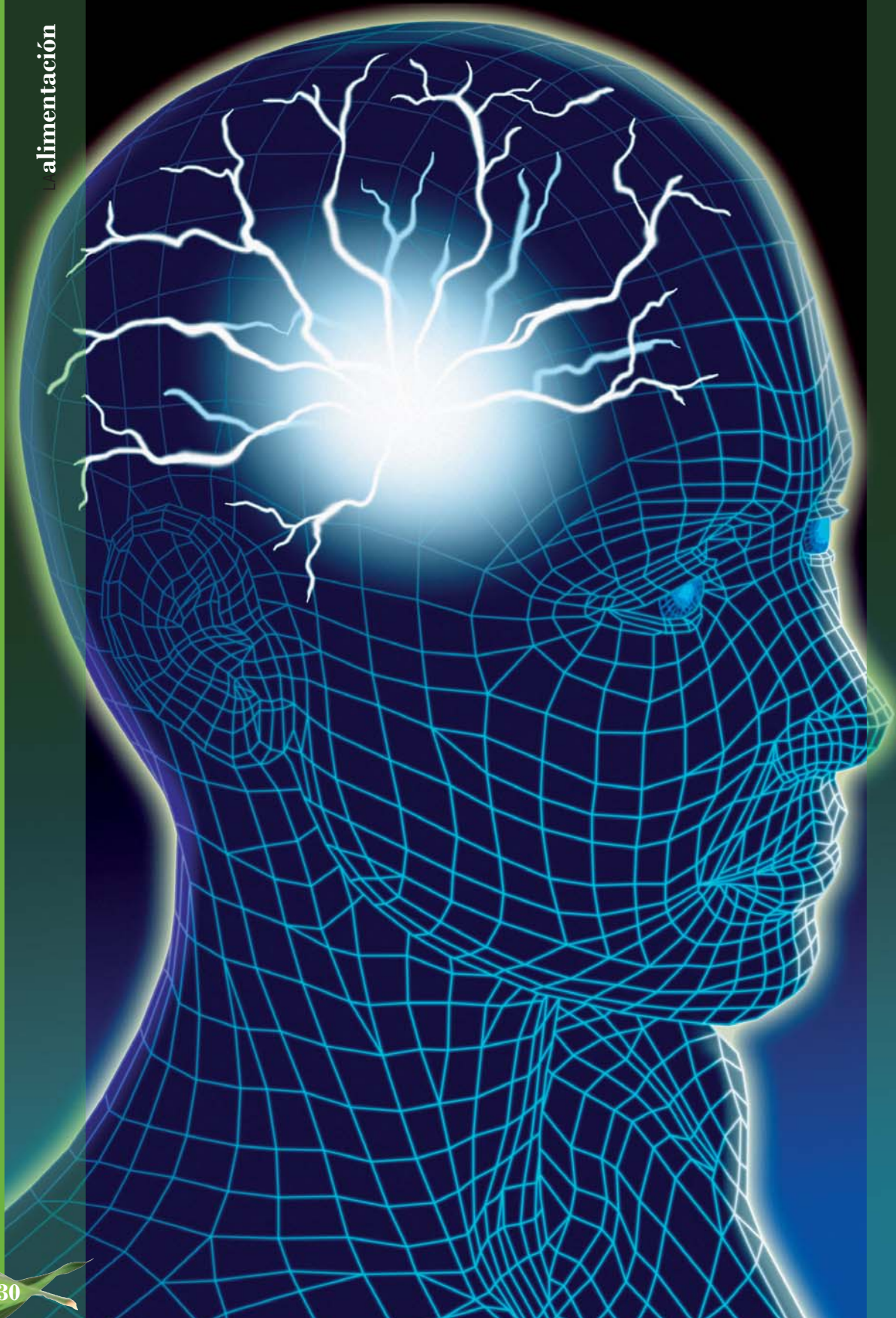
de caballo, hisopo y pensamiento. 20-25.

■ **Diatonato 1 Manganeso.** Modifica la predisposición a presentar alergias.

■ **Glucosor Fósforo.** Muy útil en los estados alérgicos agudos, puede aliviar los accesos de estornudos y los espasmos bronquiales.

■ **Glucosor Azufre.** Ejerce una acción trófica sobre la mucosa nasal y se presenta como un complemento del manganeso.





Un sofisticado sistema de reguladores metabólicos y psíquicos condiciona la conducta alimentaria del hombre

¿ENGORDAMOS CON EL CEREBRO?

La presencia de la comida ante los ojos del ser humano hace aflorar los impulsos y sensaciones más primitivas de nuestro cerebro. Desde allí nos llega un susurro: "come lo que puedas por si no vuelves a disponer de comida". Afortunadamente nuestra razón de *homo sapiens* se acaba imponiendo.

reportaje: javier macarrón

El hombre cuenta con un complejo laboratorio hormonal, que, mediante las conexiones nerviosas entre sistema central y aparato digestivo (lo que se conoce con el nombre de 'cerebro entérico'), nuestro cerebro logra controlar las sensaciones de hambre, sed, saciedad, apetito, etc. Por lo tanto, a la pregunta de si engordamos con el cerebro, la respuesta es rotundamente afirmativa. Esta secuencia de comida-ayuno se encuentra controlada en el hombre

por un sofisticado sistema de reguladores metabólicos y psíquicos de la conducta alimentaria, que es la encargada de adecuar las necesidades plásticas y energéticas a las demandas del individuo.

Las sensaciones hambre y sed se regulan en los centros nerviosos correspondientes, donde converge toda una serie de señales que dan cuenta de la situación del organismo e informan al individuo de que la ingesta es o no adecuada.

La naturaleza de tales mensajes internos es la responsable del comportamiento alimentario de un individuo:

- Señales que provienen de los receptores de la boca, la faringe, el esófago el estómago y los intestinos, que aportan información acerca del volumen, textura, palatalidad, etc. del alimento ingerido.
- Señales que derivan de los receptores de la temperatura interna y externa del sujeto; el aumento del calor corporal, o

permanecer en ambientes calurosos, produce una disminución de la ingesta alimentaria por pérdida precoz de la sensación de hambre, mientras que, por el contrario, la disminución del calor corporal, la aumenta por el retraso en la aparición de la sensación de saciedad.

- Señales que se generan en los propios quimiorreceptores cerebrales, en los que se registran en todo momento cuáles son los niveles de con-

cultural, o religioso, de la persona de que se trate.

¿Dónde y cómo logramos controlar y coordinar todas estas sensaciones? En el hipotálamo de nuestro cerebro, que es la torre de control de todas estas sensaciones y es el que determina la conducta alimentaria de la persona. En el hipotálamo se encuentra el 'Núcleo Arcuato', en el que convergen dos tipos de neuronas que procesan la información que le llega desde diferentes puntos de nuestro organis-

suele asociar a la deficiencia o ausencia de comida, o sea al hambre. Las 'CART/POMC' desactivan la voracidad.

La posición del 'Núcleo Arcuato' es estratégica, ya que su localización, cercana a la barrera hematoencefálica, le permite la detección y el análisis de muchas de las sustancias que circulan por el torrente sanguíneo. Y ¿qué es la barrera hematoencefálica? Pues un sistema de selección y de defensa del sistema nervioso formado por célu-

¿podemos engañar al hipotálamo?

Podemos 'engañar' al hipotálamo con la ingesta de ciertas sustancias que le hagan reaccionar como si hubiéramos ingerido alimentos. El catálogo de Soria Natural incluye algunos productos interesantes en este sentido

Esto lo podemos conseguir con la ingesta de fibra como

el glucomanano y la goma guar, Naturfiber, que por ser fibras con alto poder de hinchamiento, ingeridas con un vaso de agua media hora antes de la ingesta, provocan una dilatación gástrica, similar a la que se registra por la ingesta de alimentos, y entonces el hipotálamo comienza a

recibir mensajes para que el individuo cese en su ingesta con la consecuencia de una aparición mas temprana de la sensación de saciedad.

El Pinelimp, ingerido previamente a una comida, provoca la liberación de las anteriores sustancias, con el consiguiente envío de mensajes de saciedad al hipotála-

mo, que también estimulan el centro de la saciedad, y hacen que la persona, tenga menos necesidad de ingerir alimentos o los ingiera en menor cantidad.

También podemos 'engañar al hipotálamo' aportando una asociación de vitaminas, minerales, aminoácidos, etc, que modulan las

centración de sustancias que se encuentran en la sangre.

Además de estos mecanismos, la regulación de la conducta alimentaria se ve afectada tanto por factores genéticos como ambientales, que conforman el entorno físico (temperatura, humedad, presión parcial de oxígeno, etc), y el contexto social,

mo. Las llamadas 'NPY/AgRP' son las encargadas de estimular el apetito, mediante la producción de un neurotransmisor que estimula la ingesta y que si se libera en exceso favorece la obesidad. Este neurotransmisor también es un potente ansiolítico que disminuye la capacidad de alerta y la irritabilidad que se

las nerviosas especializadas en seleccionar el paso de sustancias al cerebro, ya que dispone de un medio selectivo que impida la penetración y contacto de sustancias, que pudieran agredir dicho órgano.

El 'Núcleo Arcuato' también tiene conexiones con otras partes del hipotálamo y con las re-

giones cerebrales que integran ciertos sentidos como el gusto, el olfato, la vista, o con centros que integran las emociones o áreas motoras. Esto le posibilita al hipotálamo recibir información, no sólo de las sustancias que circulan por la sangre, sino de todo aquello que rodea a la parafernalia de la ingesta de alimentos, que hace que el ser humano, no solo ingiera alimentos para satisfacer sus necesidades metabólicas, sino que por otros factores de distinta índole.

Por cada orden que sale del sistema nervioso central hacia el aparato digestivo, éste le envía 11 respuestas a través de los nervios y que, al ser cada vez más conocido, se le comienza a denominar 'el cerebro entérico'. De las señales gastrointestinales que inducen saciedad ha adquirido importancia una serie de péptidos y hormonas liberados localmente durante o después de una comida.

■ **La Leptina.** Conocida como el 'interruptor del apetito'. Informa del estado de las reservas energéticas. A mayor cantidad de hormona, menor sensación de hambre.

■ **La Grelina.** La 'hormona del hambre' disminuye su secreción tras la ingesta. Estimula el apetito en el centro del hambre del hipotálamo. También reduce el gasto energético.

■ **La Bombexina.** Es la 'señal de llenado y saciedad'. No afecta a la iniciación de las comidas pero sí contribuye a disminuir el tamaño de las raciones.

■ **La Colecistoquinina (CCK).** Reduce el apetito y la ingesta de y determina la cantidad de comida ingerida o su terminación.

■ **El Péptido GLP1.** Disminuye el apetito y la ingesta. Es estimulada por la ingestión de grasas y carbohidratos.

■ **La Prolactina (PRL).** Es la hormona que provoca la se-

cer y de la recompensa, encargado de producir dopamina y serotonina, que son las hormonas del placer.

Como todos los opiáceos, la encefalina, produce adicción y el cerebro se hace adictivo a sus propios opiáceos como lo haría a la heroína o a la morfina, intentando



El hipotálamo, ante la ingesta de dulce o de grasas insaturadas, segrega un opiáceo que genera adicción. El queso, el chocolate o la leche "enganchan"

creción láctea en la mujer. La hiperprolactinemia puede ser causa reversible de obesidad, habiéndose descrito casos con evidencia de hiperfagia.

El hipotálamo, ante la ingesta de dulce o de grasas insaturadas, segrega un opiáceo, la encefalina, que estimula el 'Núcleo Aucubens', centro del pla-


repetir aquello que le produce bienestar y secreción de estas hormonas. El chocolate aumenta los niveles de serotonina, el queso contiene casomorfina, similar a las endorfinas de la leche materna que producen bienestar, y, por tanto, ambos 'enganchan'. ■

Esta hortaliza se hizo popular en el siglo XVIII; en muchos países europeos, se utilizaba solamente como medicina

EL TOMATE

REMEDIO NUTRICIONAL Y PASIÓN

reportaje: dolores raigón, *doctora ingeniero agrónoma de la universidad politécnica de valencia*



El tomate tiene importantes cualidades nutritivas gracias a su elevado contenido mineral y a su alta concentración en sustancias con actividad antioxidante. Además de sus efectos antioxidantes, el tomate contribuye a potenciar el sistema inmunológico, a aliviar enfermedades carenciales, o a regular la función intestinal. El tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.) es una especie de la familia de las solanáceas originaria del norte de Chile, Ecuador y Perú, aunque se domesticó en México, desde donde se introdujo en Europa. Durante el siglo XVI se consumía como alimento en España e Italia. En otros países europeos solo se utilizaban en farmacia y así se mantuvo en Alemania hasta comienzos del siglo XIX. El consumo de tomate se hizo muy popular en el siglo XVIII, época en la que se produjo la aparición de la salsa de tomate.



El tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.) es una especie de la familia de las solanáceas originaria del norte de Chile, Ecuador y Perú, aunque se domesticó en México, desde donde se introdujo en Europa. Durante el siglo XVI se consumía como alimento en España e Italia. En otros países europeos solo se utilizaban en farmacia y así se mantuvo en Alemania hasta comienzos del siglo XIX. El consumo de tomate se hizo popular en el siglo XVIII, época en la que se produjo la aparición de la salsa de tomate.

Es una planta perenne de porte arbustivo que se cultiva como anual. Puede desarrollarse de forma rastrera, semirrecta o erecta. La raíz principal es corta y débil, pero cuenta con vigorosas raíces secundarias y adventicias.

El cultivo no es muy exigente en cuanto a suelos, excepto en lo que se refiere al drenaje. Es la especie cultivada en invernadero que mejor tolera las condiciones de salinidad tanto del suelo como del agua de riego. Existe la posibilidad de consumirlo durante todo el año por su buena adaptación al cultivo en invernadero, pero su valor nutritivo es mayor y sus aromas más intensos cuando crece al aire libre, madurando al sol entre los meses de junio y septiembre.

Las importantes cualidades nutritivas del tomate se deben a su contenido mineral y especialmente por su concentración ►►



ricos en licopeno

Los productos de Alecosor elaborados a base de tomate utiliza una especie de

esta hortaliza rica en licopeno, cultivada a 1.200 metros de altura, a orillas del Duero. Facilitan una alimentación rica, ideal para las dietas bajas en calorías, y resulta muy eficaz en la lucha

contra el envejecimiento, ya que tiene un elevado contenido en antioxidantes. Los tres productos - la salsa, el sofrito y el zumo- están realizados con hortalizas ecológicas que recuerdan al tomate

de toda la vida. La salsa está aderezada con cebolla, puerro, ajo, pimiento verde y rojo. El sofrito combina la salsa con cebolla, ajo y pimiento.



▶ en sustancias con actividad antioxidante, entre las que destacan vitaminas, pigmentos y sustancias polifenólicas.

El fruto del tomate debe su sabor a la relación entre los azúcares y ácidos orgánicos, principalmente al cítrico y málico. Por su parte, el aroma está determinado por más de 400 sustancias volátiles en bajas concentraciones, de las que se considera que solamente unos 30 son los responsables principales del aroma del tomate fresco. Por otra parte, la concentración en pigmentos es baja, pero éstos son de un elevado valor nutricional. En el tomate rojo el licopeno es el pigmento más considerable, representando más del 90 por ciento de los carotenoides totales. El licopeno tiene importan-

tes propiedades dietéticas ya que previene algunos cánceres y además reduce riesgos de ataque cardíaco. Tanto el tomate fresco como los productos procesados del mismo se consideran una de las fuentes más importantes de licopeno para el cuerpo humano. A los efectos del licopeno hay que añadir los ocasionados por las sustancias polifenólicas.

Radicales libres

El tomate tiene entre otras propiedades la de potenciar el sistema inmunológico, por la presencia de los carotenoides y en concreto del licopeno. Estas sustancias destacan por ser un importante apoyo para aliviar enfermedades carenciales y situaciones patológicas. Ayuda a regular la función intestinal por su contenido en fibra, que

actúa frente al estreñimiento, y genera una sensación de saciedad, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso, y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales, como el cáncer de intestino grueso.

Tiene propiedades antioxidantes por la alta concentración en licopeno que neutraliza la acción de los radicales libres, sustancias que presentan actividad para alterar por oxidación el ADN, las proteínas y los lípidos, y que intervienen en la aparición de algunas formas de cáncer, como el de próstata, y también de páncreas, pulmón y colon. Asimismo, el tomate tiene efectos diuréticos y depurativos, debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio. ■

Un ensayo clínico demuestra el gran poder antiasténico del 'Fost Print Sport'

El energizante DE LOS DEPORTISTAS

Un estudio clínico realizado en el Centro de Alto Rendimiento de Camagüey es concluyente: el "Fost Print Sport", uno de los productos emblemáticos de Soria Natural, tiene una capacidad antiasténica imponente. El secreto está en que suministra directamente a las células los ingredientes necesarios para producir su energía.

reportaje: isabel molinero

El organismo humano necesita energía para realizar cualquier actividad física, intelectual o sensorial, e incluso cuando se encuentra en reposo. El aporte energético que requiere lo extrae de los diferentes alimentos que ingiere diariamente y que son degradados y metabolizados por el aparato digestivo y, a la vez, le proporcionan el material que necesita para ir reponiendo las propias pérdidas que se producen diariamente con el desarrollo de esas funciones.

Las células no pueden utilizar estas sustancias directamente para obtener energía; lo hacen a través de una molécula denominada adenosintrifosfato o ATP, que sintetiza a partir de las sustancias nutritivas. Precisamente, Fost Print, uno de los clásicos de Soria Natural, es un magnífico precursor de ATP, ya que suministra directamente a la célula los ingredientes que necesita para producir su energía. Dichos ingredientes están perfectamente calculados para ▶▶



► que el organismo no tenga que recurrir a sus propias reservas y no se produzca consecuentemente ningún tipo de carencia.

Este trabajo de investigación, coordinado por el doctor Juan Pedro Ramírez García, director médico de Homeosor, es un análisis comparativo de tres

nistrados a ciudadanos cubanos en tres ensayos clínicos diferentes; los dos primeros se realizaron en hombres y mujeres residentes en la ciudad de La Habana. En el primero se incluyeron 25 voluntarios de ambos sexos, y tomaron la presentación del antiguo Fost Print

luntarios. Después del tratamiento, el 40,9 por ciento de los voluntarios consideraba que su nivel de energía era alto o muy alto.

En el segundo grupo (Fost Print Plus de 15 ml diarios) un 6,97 de los voluntarios consideró su nivel de energía como alto

El **secreto** de este producto está en que es un magnífico precursor de ATP, ya que **suministra directamente** a la célula los ingredientes que necesita para producir su energía



ensayos clínicos dirigidos a evaluar la eficacia antiasténica de tres presentaciones diferentes del Fost Print, compuesto por vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, jalea real fresca, ginseng y propóleo. Las tres presentaciones son el antiguo Fost Print Plus en viales de 10 ml, el Fost Print Plus en viales de 15 ml y el Fost Print Sport en viales de 15 ml.

Veinte de estos viales, a razón de uno al día, fueron admi-

Plus de 10 ml. En el segundo participaron 43 voluntarios de ambos sexos, de una muestra de población comparable a la anterior, y tomaron la presentación del Fost Print Plus de 15 ml. En el tercero participaron 30 deportistas, varones, pertenecientes al Centro de Alto Rendimiento de Camagüey. En el primer grupo, el nivel de energía antes del tratamiento fue considerado como alto o muy alto en sólo un 4 por ciento de los vo-

o muy alto antes del tratamiento. Después del tratamiento, el 93,3 por ciento de los voluntarios consideraba que su nivel de energía era alto o muy alto.

En el tercer grupo (Fost Print Sport de 15 ml diarios en días consecutivos) el nivel de energía antes del tratamiento fue considerado como alto o muy alto en sólo un 6,7 por ciento de los voluntarios. Después del tratamiento, el cien por cien consideraba que su ni-

cinco variantes

Fost Print es un excelente alimento que actúa proporcionando la energía necesaria al organismo para cubrir las necesidades energéticas que se requieren para mantener un alto rendimiento en la actividad diaria. Cuenta con cinco variantes:

■ **Fost Print Junior.** Especialmente diseñado para proporcionar

la energía extra necesaria a niños y adolescentes en edad escolar, sobre todo en época de exámenes y durante las competiciones deportivas. También es ideal para niños con falta de apetito en periodos de crecimiento.

■ **Fost Print Plus.** Idóneo para proporcionar energía extra necesaria a aquellas personas que tienen un trabajo que le exige un gran rendimiento, tales como ejecutivos, trabajadores, amas de casa, estudiantes

adultos o deportistas, que deseen ingerir ginseng. Está especialmente indicado como estimulante sexual.

■ **Fost Print Classic.** Recomendado para cubrir los requerimientos de energía extra de aquellas personas que necesitan mantener un gran rendimiento en su actividad diaria, tales como ejecutivos, trabajadores, amas de casa, estudiantes o adultos que no desean ingerir ginseng.

■ **Fost Print Plus Sport.** Producto recomendado

para cubrir los requerimientos de energía extra necesarios en la práctica de cualquier deporte, tanto durante el entrenamiento como en la fase de competición.

■ **Fost Print Light.** Recomendado principalmente para cubrir los requerimientos de energía extra en aquellas personas que no deseen ingerir un elevado aporte calórico.



vel de energía era alto o muy alto.

Resultados: En el primer grupo (10 ml diarios del antiguo Fost Print Plus) el nivel de energía antes del tratamiento fue considerado como alto o muy alto en sólo un 4 por ciento de los voluntarios. Después del tratamiento, el 40,9 por ciento de los voluntarios consideraba que su nivel de energía era alto o muy alto. El incremento de la respuesta fue del 36,9 por ciento.

En el segundo grupo (15 ml diarios del nuevo Fost Print Plus) un 6,97 por ciento de los voluntarios consideró su nivel de energía como alto o muy alto antes del tratamiento. Después del tratamiento, el 93,3 por ciento de los voluntarios



consideraba que su nivel de energía era alto o muy alto. El incremento de la respuesta fue del 86,06 por ciento.

En el tercer grupo (15 ml diarios del nuevo Fost Print Sport en días consecutivos) el nivel de energía antes del tratamiento fue considerado como alto o muy alto en sólo un 6,7 por ciento de los voluntarios. Después del tratamiento, el cien por cien de los voluntarios consideraba que su nivel de energía era alto o muy alto. El incremento de la respuesta fue del 93,3 por ciento.

El ensayo clínico cumple con el protocolo establecido en la Declaración de Helsinki, última versión correspondiente a la Asamblea General de Edimburgo, de octubre del 2000. ■

Cyrasil

Renovación interior

Es un jugo de rábano negro, alcachofa y cardo mariano que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior.



Su alta concentración cuantificada en principios activos lo convierte en un producto de gran eficacia. El rábano negro contiene una esencia sulfurada de sabor picante a la que se atribuyen propiedades coleréticas (aumenta la secreción de bilis por el hígado), colagogas (favorece el vaciamiento de la vesícula biliar) y digestivas. La alcachofa ha sido considerada siempre un excelente desintoxicante hepático, al favorecer la secreción y liberación de bilis. También es hipercolesteromiante, protectora hepática, diurética y ligeramente laxante. El cardo mariano tiene capacidad para regenerar las células del hígado. Ha sido utilizado tradicionalmente en la prevención y tratamiento de afecciones hepáticas, como la cirrosis, hepatitis tóxica y hepatitis virall, así como de trastornos de vesícula biliar y aumentos de colesterol.

PVP. 15,90 €



Precocinados

Listos para tomar

Gazpacho, pisto, y acelgas y espinacas al ajillo son algunos de los productos de la línea de precocinados de Alecosor.

No tienen colesterol, ni conservantes, ni colorantes. Son sanos y sabrosos. El gazpacho está elaborado a base de hortalizas -tomate, cebolla, pepino, aceite de oliva virgen extra y un toqvue de pimentón- cultivadas en nuestras fincas de Soria, a 1200 metros de altitud. Cabe destacar que el tomate empleado tiene propiedades antioxidantes, ya que es rico en licopeno. Se presenta en frasco de cristal de medio litro, ideal para tomar en cualquier momento; su aporte calórico es bajo y no necesita conservación de frío. Otros productos cocinados, listos para calentar y comer, sin conservantes ni ácido cítrico para mantener sus propiedades nutritivas. Sin colesterol y con bajo valor energético son las acelgas y las espinacas al ajillo, además del pisto.

PVP. Gazpacho (2,75 €). Pisto (2,25 €). Acelgas con ajillo (2,60 €). Espinacas (2,95 €)



La biosalsa

Alecosor continúa ampliando su gama de salsas. El Ketchup y la biosalsa Boloñesa son las últimas novedades. Están elaboradas con el tomate que cultiva Soria Natural, ideal para las dietas bajas en calorías y eficaz en la lucha contra el envejecimiento, ya que tiene un elevado contenido en antioxidantes.



Sabor exquisito, textura crujiente

Las milanesas de soja con trigo germinado tienen un alto contenido en fibra y carecen de colesterol. Tienen un sabor exquisito y una agradable textura crujiente. Son ricas en proteína vegetal y se ofrecen a los usuarios en tres variantes diferentes: milanesa con cebolla, con pimiento y tradicional.

P.V.P. 2,55 €



Licuaos antioxidantes

Los licuaos de zanahoria, con betacaroteno y carotenoide, tienen gran capacidad antioxidante. También favorece el bronceado y el cuidado de la piel. Presenta cuatro variedades: zanahoria, zanahoria con manzana, zanahoria con remolacha y manzana, y zanahoria con manzana y apio.

P.V.P. 2,50 €





Inmuneo 12: fortalece el aparato digestivo

Es un preparado de gran calidad que aporta las excepcionales propiedades nutricionales de los calostros bovinos enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina para favorecer el cuidado interno del organismo y la estimulación de sus propias defensas naturales. Ayuda a fortalecer el aparato digestivo y a combatir diarreas de todo tipo.

P.V.P. 18,95 €

Aumenta la resistencia capilar

Está elaborado a base de ciprés, rusco, castaño de Indias, salvia y milenrama. Son plantas con acción vasoconstrictora, vitamínica P (aumenta la resistencia capilar y disminuye la permeabilidad), tónica venosa, antiinflamatoria, anti-edematosa y antiespasmódica, sobre todo en trastornos circulatorios venosos y alteraciones capilares.

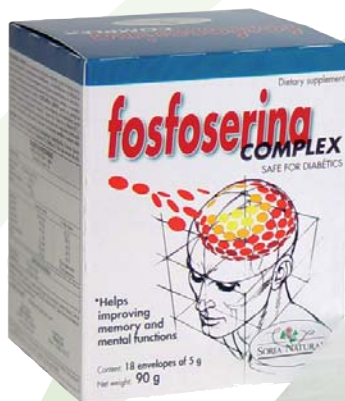
P.V.P. 9,50 €



Fosfoserina. Una ayuda para la memoria

Complemento alimenticio elaborado a partir de lecitina de soja purificada, enriquecida y estandarizada en fosfatidilserina. Contribuye a disminuir la apatía y a aumentar la capacidad de atención y las funciones mentales a cualquier edad.

P.V.P. 26,75 €



Calciflavón. Rico en isoflavonas

Elaborado a partir de soja de primísima calidad, enriquecida y estandarizada en isoflavonas, contiene también fósforo, magnesio y calcio y vitamina D. Ayuda a mejorar los síntomas de la menopausia y a alargar el ciclo menstrual.

P.V.P. 18,93 € (sobres) y 17,28 € (tabletas)



Sinusol, un nebulizador completamente natural

El Compositor 16- Sinusol es un nebulizador nasal elaborado a base de plantas y sustancias naturales. Tiene efectos antisépticos, astringentes, descongestivos, antiinflamatorios y antialérgicos.

P.V.P. 4,30 €

Alimentos funcionales



Giuseppe Russolillo
 Presidente de la
 Asociación Española de
 Dietistas-Nutricionistas
 (AEDN), Colegio Oficial
 de Dietistas-
 Nutricionistas de Navarra
 (CODINNA).

Un alimento funcional es aquel que contiene algún componente que, además de nutrir al organismo, aporta beneficios sobre el estado de salud de la persona. Por tanto, el alimento funcional tiene una "función" añadida en el alimento que repercute directamente sobre el estado de salud de las personas.

El concepto "alimento funcional" surge en Japón hacia 1980 bajo la definición de "cualquier producto o ingrediente que, además de poseer valor nutritivo, ejerce un impacto positivo sobre la salud del individuo, su rendimiento físico o su estado mental".

Los consumidores están cada vez más interesados en la información que figura en las etiquetas de los productos alimenticios. Asimismo, están cada vez más implicados en su dieta, su relación con la salud y la composición de los alimentos que seleccionan. Según una encuesta de 2002 del International Food Information Council, el 94 por ciento de los consumidores consideraba que ciertos alimentos tienen beneficios para la salud más allá de los nutricionales y el 85 por ciento expresaba interés en

aprender más acerca de los alimentos funcionales.

Actualmente, el mercado está absorbiendo una gran cantidad de nuevos alimentos que lanza la industria alimentaria. Esta situación, puede llevar al consumidor a una total confusión y consumir sin responsabilidad alimentos funcionales. Los alimentos funcionales son alimentos que contienen algún nutriente o sustancia que además de nutrirnos presentan un efecto beneficioso para la salud. Sin embargo, y no por el hecho de que tengan beneficios añadidos, se deben tomar de manera indiscriminada.

Comprar alimentos por el simple hecho de que estén enriquecidos, no garantiza que se vaya a comer más sano, y, por tanto, se va a gozar de un mejor estado de salud.

Los alimentos funcionales son muy valiosos y beneficiosos, pero el ciudadano debe aprender a identificarlos y saber en qué situaciones es recomendable tomarlos. En cualquier caso, siempre es preferible consultar con el dietista-nutricionista la conveniencia del consumo de un alimento funcional, así como, la cantidad y frecuencia de consumo. ■