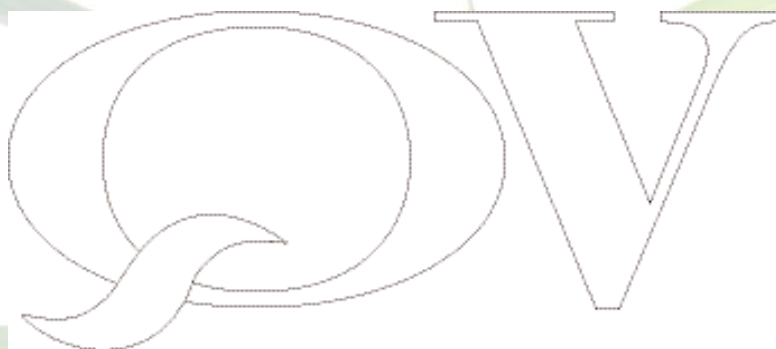


QV

№
05
septiembre / octubre 2008
SoriaNatural

QUALITAS VITAE

EL REGRESO
DE LO AUTÉNTICO
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA



01. PORTADA 03. SUMARIO 04. EN PORTADA 10. EL ESCAPARATE DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS 16. MUY NATURALES 30. EL ESCAPARATE DE FITOTERAPIA 36. ENTREVISTA 40. ALIMENTACIÓN 44. DE AQUÍ Y DE FUERA.

apiedepágina

no es una moda



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Desde hace cuatro años, **Soria Natural** viene desarrollando un amplio catálogo de alimentos ecológicos que completa nuestra oferta, hasta ahora copada por la Fitoterapia que tanto prestigio y nombre le ha dado a nuestra empresa, líder en este ámbito en nuestro país. Un proyecto que está suponiendo, lógicamente, un gran esfuerzo para nuestro equipo de trabajo, una inversión económica nada desdeñable en tecnología y maquinaria, investigación, etc.

La apuesta de **Soria Natural** no se está limitando a la recolección y

comercialización de verduras y hortalizas. Ya hemos lanzado, y seguiremos haciéndolo en los próximos tiempos, algunos platos ecológicos listos para tomar.

También nos hemos afanado por hacer llegar a los usuarios las bondades de la alimentación ecológica. Su consumo en España no es aún tan masivo como en otros países de Europa.

No se trata de una moda más, que sin duda llegará, sino de un medio nutritivo, eficaz y sano que la mayoría de la sociedad acabará apreciando. ■

España se halla entre los 10 países del mundo que más hectáreas dedica a esta agricultura

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

EL REGRESO DE LO AUTÉNTICO

Está de moda, pero no es una moda pasajera. La alimentación ecológica, elaborada con materias primas cien por cien naturales, retorna para quedarse. Hortalizas, frutas y legumbres con el sabor de siempre. Y con numerosos beneficios para la salud humana.

reportaje: **luisa gavián**





Basta echar un vistazo a los escaparates de tiendas de moda, a los bares de copas más «in», o a las series de televisión y a las películas más exitosas para darse cuenta de que a las celebridades les ha dado por mirar al retrovisor para elegir sus trajes y complementos de vestir. Deportivas de tela, gafas con monturas anchas, pañuelos en el pelo, corbatas de rayas, trajes de corte imperio... Se ha impuesto la moda «vintage». Una moda antigua con toques actuales que la mo-

rán enormemente en los próximos años.

La agricultura ecológica es una auténtica vuelta a la naturaleza verdadera. La tierra en la que se cultiva se deja previamente descansar y regenerar. Además, tienen que estar libres de cualquier tratamiento con sustancias químicas, al menos durante cuatro años. Los productos ecológicos se diferencian enormemente de los que no lo son. En primer lugar, por sus beneficios para la salud humana, puesto que no tienen

nada a la producción ecológica. El número de productores asciende a 17.214, 14.786 explotaciones agrícolas y 2.428 explotaciones ganaderas. Pero estos datos no constituyen más que una gota de agua en un océano, pues sólo suponen el 1.2 por ciento de las explotaciones agrarias españolas -el 3.34 por ciento de las agrícolas y el 0.38 por ciento de las ganaderas-. Llama la atención el elevado porcentaje de superficie ecológica destinada a prados y forrajes, un 41 por ciento

España, con su millón de hectáreas, figura entre los 10 países más importantes del mundo en cuanto a superficie destinada a agricultura ecológica

derniza y le da un encanto y elegancia especiales. Pues bien, también en alimentación se está volviendo atrás. Mientras los restauradores no dejan de innovar, preparan sus platos con género auténtico. Mueven Roma con Santiago para dar con verduras, legumbres, frutas y carnes cultivadas o criadas de modo natural. En muchos países de Europa y Norteamérica, la agricultura y la alimentación ecológicas están muy extendidas. España, sin embargo, lleva un cierto retraso. Pero los expertos están convencidos de que tanto su consumo como su cultivo se generaliza-

contaminantes de ningún tipo, ni nitritos, ni metales pesados, ni pesticidas...

España, con su millón de hectáreas, figura entre los 10 países más importantes del mundo en cuanto a superficie desti-

del total frente a un promedio de un 15 por ciento en el conjunto de la superficie agraria total española. En cambio, el porcentaje de superficie ecológica forestal es menor que el promedio nacional, un 21 por ciento frente a un 40 por ciento.

También sobresale la mayor dedicación de superficie ecológica a cultivos leñosos que a herbáceos:

La agricultura ecológica se concentra en España en unas pocas comunidades autónomas, aunque no coinci-

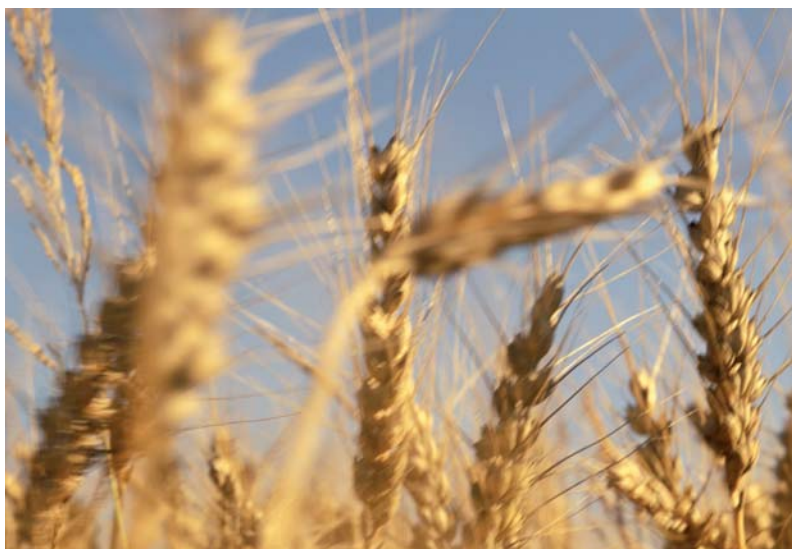


den en muchas los productores y los transformadores. Así, el 58 por ciento de las hectáreas ecológicas se hallan en Andalucía, seguida de Aragón (8 por ciento), Extremadura (7 por ciento) y Cataluña (6 por ciento), entre otros. En cambio, el 22 por ciento de los operadores se hallan en Cataluña; el 18 por ciento en Andalucía; el 9 por ciento en la Comunidad Valenciana, y el 6 por ciento en Aragón, entre otros. La producción ecológica española se concentra en unas pocas gamas de materias primas: cereales y leguminosas, olivar, frutas (especialmente frutos secos), apicultura y vacuno de carne, y, en menor proporción, vid, hortalizas, plantas aromáticas y medicinales, vacuno de leche, carne de ave y huevos.

Los responsables del Ministerio del Medio Ambiente y Medio Rural y Marino consideran que existe todavía un suficiente margen de ampliación y diversificación de la gama de materias primas agrarias ecológicas susceptibles de ser producidas en España, sobre todo en el sector ganadero. «Indudablemente -aseguran- para disponer de una agricultura ecológica solvente y consolidada, es imprescindible contar con una gama de producción mucho más amplia y diversificada que la actual; e incluso más renovada o innovadora, lo cual exigiría una mayor información sobre estos aspectos al servicio de productores y elaboradores».

Soria Natural cultiva en sus propias plantaciones el 50 por ciento de las materias primas totalmente ecológicas que emplea en sus productos alimenticios y fitoterápicos. Concretamente, 70 especies distintas de plantas crecen en las proximidades del nacimiento

producto, pues cuanto más cerca esté del techo de vida de la planta, más principios activos, sabor y propiedades de todo tipo acumula. También son importantes las características medioambientales de la zona. En este sentido Soria, con una densidad de población de ocho



La agricultura ecológica es una auténtica vuelta a la naturaleza verdadera. La tierra en la que se cultiva se deja previamente descansar y regenerar

del río Duero, en un entorno limpio y privilegiado a 1.200 metros de altura. Ese terreno presenta unas peculiaridades que inciden directamente en el producto final que llega al consumidor. La primera es la altura sobre el nivel del mar, que influye mucho sobre la calidad del

habitantes por kilómetro cuadrado, sin apenas polución industrial y con una ganadería extensiva, y unas aguas de gran calidad, contribuye a que los cultivos sean mejores. El ciclo de vida corto de la planta, como consecuencia del clima de la provincia, también ayuda»



Los productos de **Soria Natural** no sólo tienen como base materias primas ecológicas, sino que además nunca llevan conservantes de ningún tipo, salvo tratamientos térmicos, y además no tienen sal. No se introduce nada que pueda adulterar su calidad nutritiva. Las gamas de productos que incluye el catálogo son las siguientes:

- **Hamburguesas vegetales.** Diez variedades: Algas y Chucrut, Mediterránea, Brócoli, Champiñón, Hortelana, Ahumada de Calabacín, Espinacas, Manzana, Quinoa y Semillas.
- **Tofu y Seitán:** Seitán en lonchas, Tofu Ahumado, Tofu Natural y Tofu Mediterráneo suave.
- **Soymel.** Soja + avena + L. Casei. Dos variedades: natural y frutas del bosque.
- **Empanadas:** De Brócoli y de Picadillo Vegetal.
- **Precocinados:** Croquetas de seitán, de alcachofa, de boletus, mediterráneas y de espinacas; Milanesas con cebolla, Milanesas con pimientos y Milanesas tradicionales, y Empanadas

de seitán y olivas, y de pisto y tofu.

- **Patés Vegetales.** Siete variedades: Aceituna Negra, Aceituna Verde, Alcachofa, Champiñón, Tofu Estilo Jardinera, Tofu Estilo Oriental, y Tofu y Semillas.
- **Listos para tomar:** Acelgas al Ajillo, Arroz Meloso con Verduras, Arroz Meloso con Seitán, Meloso de avena con verduras, Col Estofada, Ensalada de Maíz, Ensaladilla, Espinacas al Ajillo, Gazpacho, Gazpachito, Menestra de Verduras y Pisto.
- **Desayunos Mediterráneos:** Olimiel, Olitomate y Olitomate con Aceitunas Verdes.
- **Salsas y condimentos:** Biosalsa de Tomate y Olivas Verdes, Biosalsa al Estilo Boloñesa, Ketchup, Pimentón Verde Dulce Molido, Sofrito de Tomate Casero, Tomate Triturado y Tomate Frito.
- **Licuadaos y zumos:** Zanahoria; Zanahoria, manzana y apio; Zanahoria, remolacha y manzana; Zanahoria y manzana, y Zumo de tomate.
- **Eco-snacks:** Patatas fritas y Mixto Vegetal.

■ **Postres de Avena.** Seis variedades: A la vainilla, con arroz integral, con cacao, con mandarina, con melocotón y con piña. Y, además, compota de manzana.

■ **Vegetales ecológicos en conserva:** Judía Verde Plana, Acelga troceada, Zanahoria rallada, Chucrut, Remolacha Roja rallada, Maíz dulce, y Espinacas.

■ **Crema de verduras.** Brócoli y Remolacha, Calabaza y Calabacín, Champiñón, Guisantes y Zanahoria, Jardinera, y Puerros.

■ **Eco-repostería.** Roscos Integrales sin Huevo. Tofulenca con Trigo Germinado y Espelta.

■ **Panes y biscotes integrales.** Dextrote y Linxotrote.

■ **Eco-bolsas.** Malta y Salvado de Avena.

■ **La fruta de la salud.** Saldrá próximamente al mercado. Distintas variedades: pulpa de plátano con grosellas; de cereza; de albaricoque; de manzana con uva negra; de ciruela claudia; de pera; de calabaza, canela y jugo de limón; de guayaba y uva; de membrillo y manzana y dulce de membrillo.



La agricultura ecológica se **concentra** en España en unas pocas autonomías, aunque **no coinciden** en muchas los productores y los transformadores

► a que contenga más principios activos.

Los productos ecológicos de **Soria Natural** son fácilmente reconocibles, ya que debido a su compromiso con la calidad, presentan en sus etiquetas dos sellos. Uno de la Unión Europea que asegura a los consumidores que todos los ingredientes proceden de los países que pertenecen a la UE y otro de la Consejería de Agricultura de la Comunidad Autónoma de

Castilla y León que certifica que todos los componentes utilizados en la elaboración del artículo cumplen con las exigencias marcadas por este organismo en materia de cultivo ecológico. A estas garantías se suman numerosos y exhaustivos controles de calidad que se aplican desde la recolección hasta la comercialización.

El compromiso de **Soria Natural** con la alimentación ecológica no se limita a la recolección

y comercialización de verduras y hortalizas. El dinamismo, con sustancial a la empresa desde que nació hace 26 años, le ha llevado a diseñar, elaborar y presentar en el mercado, entre otros productos, platos ecológicos listos para tomar, que facilitan el día a día del consumidor sin perder ni una pizca de sabor y calidad. Por este motivo, desde el Departamento de Investigación, Desarrollo e innovación se está trabajando para ampliar la gama de productos en este sector con una variada y completa oferta acorde con la creciente demanda en este campo.

El presidente y fundador de esta empresa, Antonio Esteban, considera que «la apuesta de **Soria Natural** por la alimentación ecológica es muy fuerte, ya que se trata de un concepto que en España no está todavía muy asimilado por el consumidor. Una gran aventura porque está suponiendo una inversión muy grande, de la que esperamos obtener un resultado muy positivo a medio plazo». En su opinión, «al consumidor no se le ha concienciado desde las instancias oficiales de las bondades de los alimentos ecológicos. Es muy bueno que el Ministerio de Sanidad empiece a hacer campañas de ese tipo. También falta que los restaurantes de calidad tengan en sus cartas platos elaborados con productos ecológicos de primera y, en ese sentido, **Soria Natural**, que dispone de una gran oferta, está trabajando seriamente». ■

Sólo hay que comérselos

La gama **Listos para tomar** dispone de ocho variedades: arroz meloso con tofu y seitán, arroz meloso con verduras, meloso de avena con verduras, col estofada con puerro y cebolla, ensalada de maíz, ensaladilla, menestra de verduras y pisto. Son platos preparados para que el consumidor sólo tenga que calentarlos y comérselos. Las croquetas y empanadillas se ofrecen listas para freír y servir. Las croquetas pueden ser de espinacas, mediterráneas, seitán, alcachofa y boletus. Las empanadillas son de seitán y olivas, y de pisto y tofu. Son platos sanos y sabrosos, cien por cien vegetales, elaborados con exquisitas verduras procedentes de cultivos ecológicos. No contienen colesterol, ni conservantes ni aditivos.

P.V.P.: Arroz meloso con tofu y seitán (3,25 €), Arroz meloso con verduras (3,25 €), Meloso de avena con verduras (3,25 €), Col estofada con puerro y cebolla (3,25 €), Ensalada de maíz (3,25 €), Ensaladilla (3,25 €), Menestra de verduras (3,25 €) y Pisto (3,25 €). Croquetas (3,25 €). Empanadillas (3,25 €).





Caldo ecológico cien por cien vegetal

Soria Natural presenta sus dos variedades de **Caldo Vegetal** ecológico: el **Tradicional** para los que quieren el sabor de siempre, y **Sabor intenso con miso** para los que buscan sensaciones nuevas. Cien por cien vegetal. Sin conservantes y con bajo contenido en sal. El miso es una clase de pasta elaborada con soja fermentada con sal marina que potencia el sabor de los platos. Según la mitología japonesa, el miso fue un regalo de los dioses para garantizar al hombre salud, longevidad y felicidad. Con este caldo se pueden preparar los guisos de siempre.



Postres ecológicos tentadores

Los *Postres de Avena* de *Soria Natural* son cien por cien ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol. No tienen lactosa, ni tampoco conservantes ni colorantes. El consumidor puede elegir entre distintos sabores: melocotón, cacao, vainilla, arroz integral, mandarina o piña. Tienen una larga caducidad y no necesitan frío para su conservación.

P.V.P. 0,99 €



Un desayuno más sano y apetitoso

El *Desayuno Mediterráneo Ecológico* de *Soria Natural* hace más apetitoso el desayuno, que es fundamental en nuestra alimentación diaria. Nuestra propuesta incluye los ingredientes imprescindibles de toda dieta mediterránea: aceite de oliva, tomate, miel y aceitunas verdes. Las variedades son *Olitomate* (tomate, aceite de oliva y ajo), *Olimiel* (aceite de oliva y miel) y *Olitomate con aceitunas verdes* (tomate, aceite de oliva, aceitunas verdes y ajo).

P.V.P. Olitomate (0,80 €). Olimiel (1,56 €).
Olitomate con aceitunas verdes (0,80 €)

Diez variedades de Hamburguesas ecológicas

Las **Hamburguesas Vegetales** de **Soria Natural** conforman una familia amplia. Diez variedades: champiñón, mediterránea, algas y chucrut, hortelana, brócoli, semillas, manzana, espinacas, ahumada de calabacín y quinoa.

Estas jugosas y exquisitas hamburguesas están exentas de colesterol, conservantes y colorantes. Tienen un alto contenido en fibra y son ideales para dietas bajas en grasas y calorías.

P.V.P. 2,80 €



Patés diferentes y ecológicos

Hasta el momento, han salido al mercado un total de siete variedades: alcachofa, aceituna negra, aceituna verde, champiñón, estilo jardinera, con tofu y semillas, y con tofu estilo oriental. Están elaborados con productos vegetales cien por cien ecológicos. Su caducidad es de un año y no necesitan frío para su conservación. Ideales para elaborar canapés, sandwiches, tostadas o, incluso, como alternativa a las clásicas tablas de paté.

P.V.P. 1,05 €



Biscotes integrales con soja

El biscote integral con soja, *Sojaxtrote*, es idóneo para el desayuno, la merienda o, incluso, como acompañante en las principales comidas. Se elabora al estilo tradicional, sin levadura industrial, con harina integral de trigo cien por cien, soja y semillas de sésamo. Es rico en fibra y ácidos grasos insaturados; carece de colesterol, colorantes y otros aditivos, y su índice glucémico es bajo. Próximamente, saldrán al mercado los biscotes integrales de pan de espelta, *Espeltrote*.

P.V.P. Sojaxtrote. Biscote integral con soja (2,49 €)

Fáciles de preparar

Las *Cremas de Verduras ecológicas* de *Soria Natural* son exquisitas, sanas, fáciles de preparar y muy asequibles, además de idóneas para esta época del año. Están elaboradas con crema de avena y verduras cien por cien ecológicas. Son ricas en ácidos grasos poliinsaturados y ayudan a regular el organismo gracias a su alto contenido en fibra y minerales. Las variedades disponibles son seis: puerro, champiñón, jardinera, brócoli y remolacha, calabaza y calabacín, y guisantes y zanahoria. Se pueden acompañar con picatostes, queso parmesano, trocitos de huevo e incluso un chorrito de Jerez. Se presentan en frascos de 275 gramos.

P.V.P. 1,99 €



Diversas plantas medicinales, entre las que destaca la Equinácea, y otras sustancias naturales ayudan a restaurarlo

LA PUESTA A PUNTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunitario es la muralla del cuerpo humano frente a los ataques externos. El otoño debe aprovecharse para vigorizarlo y prepararlo frente a las agresiones propias del invierno. Los pilares de esa fortaleza son una dieta equilibrada, un sueño adecuado, una vida ordenada, una circulación fluida y la fitoterapia.

reportaje: doctora **estrella gascón**, departamento médico soria natural

Estamos a tiempo de que nos acordemos de Santa Bárbara antes de que truene. Efectivamente, debemos aprovechar los meses de otoño para prepararnos ante el invierno. Una estación que no llega sola. Suele arribar con un inmenso zurrón de virus, catarros, afecciones respiratorias, etc., que pueden hacer mella en cualquiera. Principalmente, en todo aquel que no se haya armado

para hacer frente a las agresiones fisiológicas típicas de este tiempo.

¿Cómo podemos prepararnos para no ser presas de este tipo de dolencias? Sólo hay una forma: fortalecer el sistema inmunitario. Todos los seres humanos contamos con este sistema defensivo que nos protege de los agentes dañinos para el organismo. Cuando su eficacia dis- ▶▶



estimulantes inmunológicos



■ **Equinácea (*Echinacea angustifolia* D.C.).** Esta planta destaca por sus propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias e inmunoestimulantes. Su uso es muy frecuente para prevenir o aliviar gripes y catarros.



■ **Tomillo (*Thymus vulgaris* L.).** La mayoría de sus propiedades se deben a su aceite esencial. Es un estimulante de las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos.



■ **Propóleo (*Propolis*).** Posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.



■ **Jalea Real.** En su composición destacan las proteínas, los minerales, las vitaminas y otras sustancias relacionadas con el crecimiento y la vitalidad. Es un reconstituyente natural y estimulante de las defensas.



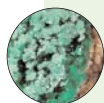
■ **Polen.** Los granos de polen son una mezcla compleja de proteínas, azúcares, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y otras sustancias de acción antibiótica y antioxidante. Es muy nutritivo, tonificante y aumenta las defensas del organismo.



■ **Cítricos.** Naranjas, mandarinas, pomelos, limones y limas son frutas ricas en vitamina C y otros fitoquímicos que complementan y potencian su acción sobre el organismo. Mejoran el sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros.



■ **Lactoferrina.** Proteína con acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y de otros tipos.



■ **Minerales y vitaminas.** El zinc, el manganeso y el cobre son minerales indicados por su acción preventiva al actuar sobre el sistema inmune. Las vitaminas A, B6, C y E mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias.

► minuye, somos más vulnerables a padecer los ataques de esos agentes dañinos, entre ellos, los virus causantes de los frecuentes y molestos catarros. Por tanto, si nuestras defensas se encuentran en buen estado, nuestros cuerpos saldrán indemnes de estas ofensivas porque los rechazará vigorosamente.

El sistema inmunitario puede debilitarse a medida que envejecemos. Pero una vida poco saludable en la que no se cuide la alimentación y el sueño, apenas se practique ejercicio y se tengan hábitos perjudiciales, como el del tabaco, incidirá, desde luego, en su estado y, lógicamente, en su capacidad de reaccionar.

La fitoterapia, cada día más sofisticada y avalada científicamente, se presenta actualmente como un medio idóneo para restaurar y poner a punto el sistema inmunitario. Diversas plantas medicinales lo estimulan y lo activan. Algunas de ellas ayudan además a aliviar los síntomas de esas patologías en el caso de que no hayamos podido frenar su avance.

La lista de plantas medicinales y sustancias y elementos naturales que contribuyen a reforzar las defensas del organismo, es extensa. Las que más se usan son la Equinácea, el Tomillo, el Propóleo, los Probióticos, los Prebióticos y el Sáuco, entre otros. La Equinácea es, sin duda, la más afa-

mada. Se la conoce popularmente como el «antibiótico natural». Dispone de una gran capacidad estimulante del sistema inmunitario, y se utiliza en el tratamiento de los síntomas propios de infecciones en general, estados febriles, gripes, catarros e inflamaciones, así como en sus prevenciones.

El Tomillo debe la mayoría de sus propiedades al aceite esencial que contiene. Los médicos naturistas la valoran enormemente porque es un estimulante de las defensas, pues favorece la acción de los leucocitos. También se utiliza por su acción expectorante y antiséptica, para aliviar los síntomas típicos de las infecciones respiratorias.

El Propóleo, un producto elaborado por las abejas, que posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Además de sus capacidades inmunoestimulantes, se caracteriza por su acción antibacteriana, antiviral, antiséptica y cicatrizante. También es ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante. Se utiliza tanto para prevenir como para aliviar las molestias propias de catarros, gripes e infecciones en general.

Los Probióticos (bifidobacterias y estreptococos) son microorganismos esenciales para mantener el equilibrio de la flora intestinal. Favorecen la asimilación de todos los nutrientes, impiden el desarrollo de gérmenes nocivos, refuer-



El estrés, tanto físico como psíquico, además de las emociones negativas disminuyen las defensas orgánicas

zan el sistema inmunitario y producen sustancias antimicrobianas.

Los Prebióticos (oligosacáridos e inulina) constituyen, por su parte, el alimento de la flora microbiana intestinal, ya que favorece su crecimiento y desarrollo.

El Saúco, concretamente sus flores, destacan por su capacidad sudorífica y depurativa, por lo que resulta muy útil para paliar los cuadros sintomáticos que presentan los estados febriles. También estimulan las defensas y alivian los síntomas de resfriados y gripes reduciendo su duración.

La fitoterapia es muy útil, asimismo, para prevenir y aliviar las afecciones propias del aparato respiratorio, el más vulnerable de nuestro organismo durante la estación inver-

nal, ya que los cambios bruscos de temperatura, la sequedad de las estancias cerradas o la falta de hidratación lo favorecen. Además del Tomillo, resultan muy reconfortantes plantas como el Eucalipto, la Drosera y el Llantén.

Pero el consumo adecuado de estos productos naturales no es suficiente para que nuestro sistema defensivo se encuentre en condiciones óptimas de plantarle batalla a los ataques externos. Conviene llevar un régimen de vida sano caracterizado por una alimentación equilibrada y rica en vitaminas y minerales; un sueño reparador y proporcionado en tiempo (se recomiendan siete-ocho horas diarias); equilibrio del sistema nervioso y de las emociones; y práctica frecuente de ejercicio físico. ■

Los productos naturales son la mejor opción para reponer fuerzas y retardar la fatiga de los deportistas

DEPORTE

SANO Y LIMPIO

Efectivamente, tenía razón el ciclista que hace años aseguraba que el Tour de Francia no se gana comiendo sólo espaguetis. La aceptación de esta tesis no implica, en absoluto, la justificación del consumo de determinadas sustancias dopantes. La alternativa natural es una pieza clave en la suplementación del deportista, con las ventajas de ser mucho más inocua, nada agresiva y, sobre todo, respetuosa con la salud del deportista.

Hoy en día, la actividad deportiva se ha convertido en un fenómeno de masas a nivel mundial que mueve un importante volumen de recursos económicos. Incluso, países escasamente desarrollados, que no tienen nada que decir en el contexto internacional, destacan en alguna disciplina y erigen a sus deportistas en auténticos héroes nacionales. Todo ello ha

contribuido a su masificación, a convertirlo en uno de los índices de cultura y a expandir la idea de que el deporte es salud.

Y, además, el deporte se ha tecnificado considerablemente: el seguimiento médico del deportista, los materiales que se utilizan tanto en la práctica cotidiana como en la competición, los centros de alto rendimiento, los suplementos nutri- ➤

reportaje: doctor **javier macarrón**,
departamento médico soria natural



► cionales... con el fin de limar esas milésimas o de saltar unos centímetros de más. En el lado opuesto, se encuentra la trasgresión de la legalidad intentando de manera obsesiva la obtención de sustancias que, de una manera u otra, mejoren las prestaciones deportivas del atleta. En este caso, la trampa siempre va por delante de la Ley. La lista de sustancias dopantes es cada día más amplia; los responsables médicos de los deportis-

tas de élite encuentran en ocasiones verdaderos problemas para tratar patologías tan banales como un simple resfriado, sin caer en el uso de sustancias prohibidas por la reglamentación vigente.

La alternativa natural puede ser un elemento clave en la suplementación del deportista, con las ventajas de ser mucho más inocua, menos agresiva, nada dopante y, sobre todo, respetuosa con la salud del deportista. Los productos natura-

les ayudan a mejorar su rendimiento, retardan la aparición de la tan temida fatiga y aportan las vitaminas y minerales que la práctica deportiva requiere.

Los objetivos de la suplementación son múltiples:

■ **Antes de entrenar:** optimizar los depósitos de energía; aumentar los depósitos de ATP; prevenir el catabolismo proteico y la aparición de lesiones.

■ **Durante el entrenamiento:** mantener las constantes electrolíticas y evitar la deshidrata-

El deportista requiere una **nutrición** y un **complemento** de calorías, vitaminas y minerales adecuadas a sus exigencias **metabólicas** y **energéticas**



ción. Una deshidratación del 3 por ciento provoca una pérdida del 10 por ciento de la concentración y una pérdida del 8 por ciento de la rapidez.

■ **Después del entrenamiento:** recuperar los elementos energéticos gastados durante el ejercicio y los minerales consumidos, y aportar nutrientes regeneradores del desgaste muscular.

El ejercicio deportivo supone la pérdida de una gran cantidad de líquidos. Se recomienda reponerlos con soluciones que, además de agua, contengan sal, glucosa y zumo de limón.

La nutrición del deportista requiere un aporte calórico adecuado a las necesidades metabólicas de la actividad



que desarrolla. La distribución de la ración calórica en principios inmediatos debe de aportar: entre un 60 y un 70 por ciento de carbohidratos; entre un 15 y un 25 por ciento de proteínas y entre un 10 y un 15 por ciento de grasas de las que tres cuartas partes deben ser insaturadas. El desayuno debe aportar el 30 por ciento de las calorías totales del día. Deberá contener fibra, proteínas e hidratos de carbono complejos. Suplementos como la levadura de cerveza, el germen de trigo, el verde de alfalfa, la miel, el polen o el propóleo se deben ingerir en el desayuno. También es el momento de aportar los aminoácidos y los oligoelementos.

Los responsables médicos del deportista de élite **encuentran** en ocasiones verdaderos problemas para **tratar** patologías tan banales como un simple resfriado

A media mañana y a media tarde, para evitar caer en un estado catabólico, el que se produce cuando el cuerpo demanda más energía y no recibe los nutrientes suficientes para conseguirla, se aconseja hacer dos ingestas de alimentos que represente cada una de ellas un 10 por ciento de las calorías totales del día. La comida supondrá un 30 por ciento de las calorías diarias. La suplementación de la comida implicará el

aporte de fosfolípidos, vitaminas y minerales. Con la cena se aconseja la ingesta del 20 por ciento de las calorías totales. Será rica en hidratos de carbono complejos, ya que son inductores del sueño, estimulan la secreción de la Hormona del Crecimiento y mantienen la glucemia nocturna para que las tasas de azúcar no caigan con el sueño. También es un buen momento para aportar de nuevo vitaminas y minerales. ■

Algunos factores que influyen en su producción no los podemos alterar, pero sí otros como la alimentación

EL COLESTEROL, A RAYA

Es una grasa que tiene mala fama, pero nuestro organismo la necesita. El problema estriba en el llamado «colesterol malo» (LDL) y, sobre todo, en que éste se acumule excesivamente en el aparato circulatorio obstruyéndolo, lo que puede causar problemas cardiovasculares.

reportaje: doctora **estrella gascón**
departamento médico de *soria natural*.

El **colesterol** es necesario para el correcto funcionamiento del organismo. Es un tipo de grasa que desempeña importantes funciones estructurales como componente de las membranas celulares, regulando sus propiedades, especialmente su fluidez. Además, el colesterol es precursor de otras moléculas de gran importancia como los ácidos biliares, la vitamina D y hormonas como los estrógenos, progesteronas, andrógenos y cortisolos. Lo perjudicial son los niveles elevados de lo que conocemos como «colesterol malo», LDL, el que se deposita en los vasos sanguíneos y los obstruye.

Aunque algunos factores que influyen en el colesterol no los podemos modificar, como los genéticos o los derivados de la edad; otros, como la alimentación, sí son modificables.

Algunas plantas, como el ajo y la alcachofa, y suplementos



alimenticios, como la lecitina de soja, pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol.

El ajo contiene vitaminas, sales minerales, azúcares y compuestos azufrados. Tiene propiedades hipocolesteromiantes, ya que impide la formación de colesterol en el hígado.

La alcachofa contribuye a inhibir la formación de colesterol en el hígado y a eliminarlo con la bilis. La lecitina de soja disminuye los niveles de colesterol total y del «colesterol malo». ■

Las isoflavonas, contenidas en algunas leguminosas, tienen una semejanza funcional a la de los estrógenos

MENOPAUSIA: SUS RIESGOS Y MOLESTIAS SE PUEDEN PREVENIR

No existe ningún motivo para esperar con temor la llegada de la menopausia. Efectivamente, lleva consigo unos síntomas molestos y pesados, y otros problemas que pueden tener efectos graves a largo plazo, como el incremento del riesgo cardiovascular y la pérdida de masa ósea. Pero se pueden prevenir con la adopción de medidas saludables y la ingestión de suplementos de isoflavonas y determinadas plantas medicinales.



reportaje: doctora **estrella gascón**,
departamento médico soria natural

La menopausia es una etapa en el ciclo vital de la mujer que se define como la desaparición definitiva de la menstruación, consecuencia del cese de la función ovárica y la consiguiente falta de estrógenos. Deben transcurrir, al menos, 12 meses de ausencia para su confirmación. La desaparición del sangrado menstrual se pro-

duce generalmente alrededor de los 45-51 años, aunque se puede presentar antes, incluso precozmente. El término tiene, no obstante, un significado más amplio, ya que alude al período de tiempo variable durante el que se produce una pérdida gradual y progresiva de la función ovárica y reproductiva, así como diferentes cambios endocrinos, somáticos y psicológicos.

Los síntomas y su tolerancia varían de unas mujeres a otras. Los más frecuentes en los momentos iniciales suelen ser, entre otros, bochornos, palpitaciones, sudoración, nerviosismo, insomnio, ánimo deprimido, molestias urinarias, sequedad vaginal y dolores musculares y articu-



lares difusos. Si bien éstos son importantes por la repercusión que pueden tener en el bienestar de la mujer, hay otros problemas asociados a la falta de estrógenos, que a largo plazo pueden tener efectos graves para la salud, como son el incremento del riesgo cardiovascular y la pérdida de masa ósea.

El alivio y la prevención de estas dolencias se puede lograr mediante la adopción de determinadas actitudes y la adquisición de hábitos saludables, así como con el consumo de suplementos de isoflavonas y de algunas plantas medicinales.

■ Una dieta equilibrada rica en calcio y pobre en grasas es fundamental para prevenir la osteoporosis y las enfermeda-

des cardiovasculares. Se debe mantener un peso adecuado.

■ La práctica de ejercicio físico moderado y de forma regular ayuda a mantener la masa ósea.

■ Evitar los hábitos tóxicos como tabaco, alcohol, bebidas excitantes, etc.

■ Determinados vegetales de la familia de las leguminosas, sobre todo la soja y, en menor cantidad, el trébol rojo, contienen isoflavonas, unos compuestos con semejanza estructural y funcional con los estrógenos naturales. Sus efectos son diversos:

- Modifican la frecuencia y severidad de los sofocos y la sudoración.

- Mejoran el estado de la masa ósea. Con la menopausia desapa-

rece el efecto protector de los estrógenos sobre el hueso y se altera el equilibrio entre la formación y destrucción del mismo, predominando este último proceso.

- Protección cardiovascular. Este efecto se debe a varios mecanismos: disminución del colesterol, acción sobre la pared vascular, inhibición de la agregación de las plaquetas y efectos antioxidantes.

Otras plantas medicinales y sustancias naturales ayudan a paliar otras molestias típicas: Salvia, Glucomanano, Goma Guar, Té verde, Alcachofa, Valeriana, Tila, Pasiflora, Espino blanco, Aceite de Onagra o de Borraja, Levadura de cerveza, Germen de trigo, Lecitina de soja, Cola de caballo y Alfalfa. ■

Determinados hábitos saludables, además de energizantes y diversas plantas, robustecen su organismo

VUELTA AL COLE SIN SOBRESALTOS

El síndrome postvacacional no es exclusivo de los adultos. Los niños también pueden ver afectado su organismo como consecuencia del brusco cambio que suele suponer la vuelta al cole después de tres meses de inactividad, falta de disciplina en horarios, alimentación, etc.

reportaje: doctora **estrella gascón**, departamento médico de soria natural



El regreso a la normalidad, después de tantos días de vacaciones, resulta difícil tanto para los adultos como para los niños. Los peques tienen que adaptarse a nuevos horarios, madrugones, prisas, nervios... Ellos también necesitan un período de adaptación, en el que la puesta en práctica de determinados hábitos saludables les permitirá afrontar el curso escolar sin problemas. Los expertos aconsejan aprovechar los últimos días de vacaciones para introducir pe-

queños cambios -horarios, costumbres, alimentación...- que hagan más fácil la adaptación a la rutina.

Recogemos a continuación una serie de recomendaciones fáciles de seguir, que no sólo ayudarán a que el choque con la realidad no sea anómalo, sino también a prevenir afecciones típicas del invierno.

■ **La importancia del desayuno.** Un desayuno adecuado proporciona la energía necesaria para empezar el día después del largo período de ayuno nocturno.

Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita malos hábitos, como comidas entre horas, consumo de chucherías, refrescos y alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, que pueden conducir a la obesidad. Hay que olvidarse de las prisas y sentarse a la mesa; 10 o 15 minutos son suficientes para tomar un desayuno completo que debe ser variado, atractivo y fácil de tomar. Fruta, entera mejor que en zumo, lácteos (leche, yogur) y cereales, constituyen una buena opción, dejando la bollería, sobre todo la industrial, para contadas ocasiones. También se les puede ir acostumbrando a la saludable tostada con aceite de oliva.

■ **Energizantes.** Los niños están en época de intensa actividad, tanto física como intelectual, les gusta hacer deporte y jugar, tienen que asistir a clases, estudiar y hacer deberes y, además, actividades extraescolares... Esto supone un consumo de calorías y nutrientes que hay que reponer, y lo mejor es hacerlo con una alimentación equilibrada y adecuada; pero existen complementos naturales que les pueden ayudar a mejorar su rendimiento. La jalea real, el propóleo, el polen y la miel aportan vitaminas, minerales y azúcares que proporcionan energía; son tonificantes y revitalizantes, y además contienen otras sustancias que fortalecen su sistema inmunológico.

■ **Alimentación.** Además de cubrir las necesidades nutricionales, debe ser adecuada a su edad y actividad física. Se debe cocinar de forma sencilla, evitando abusar de salsas y fritos, dos preparaciones que, por otra parte, les encantan a los niños. Se procurará también hacerla agradable a la vista. Debe ser

frutas en almíbar. A media mañana y a media tarde para merendar, se debe tomar fruta, algún lácteo o un bocadillo, preferentemente de embutido magro (jamón serrano, jamón cocido o embutido de pavo), pero también puede ser, sin abusar, de queso, chorizo o salchichón.

■ **Intestino.** El cuidado del in-



Los energizantes naturales ayudan a reponer los nutrientes y calorías que consumen los niños con las actividades físicas e intelectuales

una alimentación variada con vegetales, frutas, hidratos de carbono: arroz, pasta, legumbres o patatas. Como fuente de proteínas se puede dar pescado, huevos y carnes. Como postre es mejor la fruta fresca o el yogur, y, ocasionalmente, otro tipo como flanes, natillas y

testino exige llevar a cabo una alimentación equilibrada y variada, en la que no falten ciertos componentes que se relacionan de un modo especial con el buen funcionamiento del sistema digestivo, como las hortalizas y frutas frescas y el consumo adecuado de fibra. ■

Productos para una dieta limpia y natural

La gama de productos de **Dieta Limpia** está compuesta por ocho productos. **Sorilat** es un sustitutivo vegetal del suero de leche. **Naturfiber** favorece el arrastre del bolo fecal, ejerce un efecto probiótico y provoca una sensación de saciedad. **Fost Print Light** es un energizante bajo en calorías que subsana las posibles astenias que pudieran aparecer.

Thymenté posee propiedades drenantes y antioxidantes. Los comprimidos **Quemavit** ejercen un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. **Drenalimp** es un jarabe que ayuda a depurar el organismo al comienzo de la dieta.

Linolax, una barrita de lino y amaranto que sirve de tentempié. Y **Coreslim**, elaborado a base de aceite de piñón coreano, Hoodia gordonii, inulina y lecitina de soja, genera un efecto saciante inmediato.

P.V.P.: Coreslim (16,95 €). Drenalimp (9,75 €).

Fost Print Light 20 viales (25,52 €). Fost Print Light

10 viales (13,25 €). Linolax (1,55 €). Naturfiber (13,05 €).

Quemavit (9,75 €). Sorilat (19,89 €). Thymenté (4,50 €).



Un sistema inmunológico de garantías

No se puede llegar al invierno con los brazos cruzados. Hay que aprovechar el otoño para cargar las pilas del sistema inmunológico. **Soria Natural** cuenta en su amplio catálogo con diversos productos simples o compuestos de plantas medicinales, sustancias y elementos naturales con capacidad de revitalizar nuestro cuerpo y potenciar el sistema defensivo. De entre todos ellos, cabe destacar: **Composor 8-Echina Complex, Verde de Equinácea, Compleplus Inmunoplus, Imuneo 12 y Fensatin-Echina Complex.**

P.V.P.: Composor 8 Echina Complex (10,80 €).
Verde de Equinácea (14,49 €).
Compleplus Inmunoplus (10,52 €).
Fensatin-Echina Complex (15,85 €).





Resverasor: Incentiva la capacidad antioxidante

Jugo deshidratado de la piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes (resveratrol, polifenoles, antocianidinas, procianidinas oligoméricas, etc.). Estimula de forma potente la capacidad antioxidante.

P.V.P. 17,28 €

Un complemento dietético que fortalece las articulaciones

Mincartil es un complemento dietético que actúa como importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales, al que se ha añadido Cúrcuma longa. Los aminoácidos constituyen la base estructural del colágeno, componente fundamental de las articulaciones. Es recomendado para épocas de crecimiento, deportistas y personas con una mala conservación del cartílago, así como en casos de fragilidad de uñas y pelo

P.V.P. 21,25 € (bote) y 20,75 € (tablets).



Un comprimido con muchas propiedades

El Verde de Alfalfa es el jugo de esta planta transformada en comprimido. De esta manera se mantiene la integridad de la planta fresca y conserva un mayor contenido de minerales, vitaminas y enzimas. Este producto tiene capacidad de crear un estado de alcalinidad en el organismo.

P.V.P. 24,51 € (300 comprimidos).

11,11 € (100 comprimidos).

Fost Print: una fuente de energía extra

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. Entre ellas, destacan Fost Print Classic, Fost Print Plus y Fost Print Sport.

P.V.P. Fost Print Classic. Sabor Frutas del Bosque (21,50 €).

Fost Print Plus Sabor mandarina (21,50 €).

Fost Print Sport Sabor Plátano (22,75 €).



Ayudan a equilibrar los niveles de colesterol

Soria Natural ofrece a sus clientes una amplia variedad de productos que ejercen un efecto favorable sobre los niveles de colesterol en sangre. Traemos a estas páginas tres de ellos: **Naturcitina**, **Lecisor** y **Composor 26-Phalaris Complex**. **Naturcitina** y **Lecisor** están compuestos por lecitina de soja de rápida absorción y gran valor energético. Además de actuar favorablemente sobre el colesterol, resultan un suplemento muy beneficioso para la salud y belleza de la piel, manteniéndola elástica e hidratada. Y **Composor 26-Phalaris Complex** es una mezcla de extractos secos de alcachofa, alpiste y té verde.

P.V.P. Naturcitina (9,78 €).

Lecisor (7,43 €).

Composor 26-Phalaris Complex (9,57 €).



Bonalín: Combate el estrés oxidativo

Mezcla de aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo obtenidos por primera presión en frío y vitamina E. **Bonalín** ayuda a evitar la acumulación de colesterol y el estrés oxidativo, y a prevenir el envejecimiento celular.

P.V.P. 30,75 €



Sedamel: una infusión concentrada que palia ciertos estados de nerviosismo

Sedamel forma parte de la gama de productos de «Fitoinnovación». Se trata de infusiones de alta concentración, lo que le confiere una gran eficacia. Es un compuesto de melisa, azahar y tila con péptidos lácteos que contribuye a paliar ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación.

P.V.P. 29,95 €



Calciflavón. Rico en isoflavonas

Elaborado a partir de soja de primerísima calidad, enriquecida y estandarizada en isoflavonas, contiene también calcio, fósforo, magnesio y silicio y vitamina D. Este producto ayuda a mejorar los síntomas de la menopausia. También protege de problemas óseos.

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



Un preparado que ayuda a resolver ciertos desarreglos femeninos

Composor 15-Artemisa Complex es una mezcla de extractos secos de artemisa, caléndula, salvia, ciprés, milenrama y tomillo que ayuda a superar las alteraciones propias de los desarreglos menstruales.

P.V.P. 11,40 €

Los pequeños también se hacen fuertes

También los más pequeños de la casa necesitan reforzar su sistema inmunológico para hacer frente a las ofensivas invernales. **Fost Print Junior** está especialmente diseñado para proporcionar la energía extra necesaria a niños y adolescentes. **Compleplus 10 Inmunoplus** es una mezcla de tomillo, tila y saúco, y vitaminas y minerales que ayuda a fortalecer las defensas del organismo, haciéndolo más resistente frente a los cambios bruscos de temperatura y al periodo invernal. **Inmuneo 12** también les ayuda a estimular sus propias defensas naturales.

P.V.P. Fost Print Junior Sabor Fresa (21,50 €).

Compleplus 10 Inmunoplus (10,52 €).

Inmuneo 12 (18,95 €)



pablo saz peiro

Médico Naturista.
Profesor de la
Universidad de Zaragoza

«La Medicina Natural está cerca de ser una especialidad más»

El médico naturista Pablo Saz Peiro, profesor de la Universidad de Zaragoza, donde dirige y coordina el curso de postgrado de Medicina Naturista, asegura que «se ha demostrado que las alternativas naturales también son eficaces; no podemos desaprovechar el uso terapéutico que tienen muchas plantas». Está convencido de que esta alternativa ha dejado de ser una creencia para convertirse en una disciplina científica.

reportaje: **j.d.carvajal**

Saz Peiro descubrió las plantas medicinales en un campamento de verano que hizo cuando acababa de terminar quinto de Medicina. Su curiosidad de joven inquieto, ansioso de saber más y más, le llevó a embeberse toda la literatura existente sobre este tema. Cuando terminó la carrera, se le presentó la posibilidad de elegir entre Medicina General y Medicina Naturista. «Aunque en mi familia no se entendía, opté por es-



ta última. Y, desde luego, no me arrepiento».

¿En qué momento se halla la Medicina Natural en España?

Desde mi punto de vista, en un buen momento. Ha pasado de una situación de completo olvido en la que se encontraba cuando empecé a trabajar en este campo, a otra en la que, a raíz de la Ley de 2003, las comunidades autónomas tienen posibilidades de legislar sobre ella, e incluso integrarla como una oferta más en el marco del sistema público. Ha habido un intento de reglamentarla en Cataluña que, por el momento, se ha quedado estancado, pero creo que existe la voluntad firme de todas las partes de darle las normas necesarias y desarrollarlas con los correspondientes reglamentos.

De hecho, en Aragón, su Comunidad Autónoma, algunos médicos naturistas pasan consulta en ambulatorios públicos.

Hace unos años pusimos en marcha una experiencia piloto que controlamos meticulosamente en cuanto a sus resultados. Así, en enfermedades crónicas resistentes a otro tipo de tratamientos, se consiguieron resultados muy buenos. Proyectos similares con balances muy parecidos se han llevado a cabo en países como Perú y Cuba. Se ha demostrado que las alternativas naturales también son eficaces y que también son interesantes desde el punto de vista económico, ya »



Cerca. De hecho, ante la última propuesta que se le hizo, antes de las elecciones, el ministro de Sanidad respondió que estaba a la espera de unas valoraciones del Instituto Carlos III, que ya hizo una hace unos años realmente positiva.

¿Por qué no está tan extendida en la sociedad española como en otros países?

Ha sido muy tradicional en países como Alemania, Austria, algunas zonas de Francia, etc. En cambio, en nuestro país era una opción de minorías. Ha habido intentos fallidos y, ahora, sin embargo, se detecta una tendencia general a recurrir a ella por diversos factores. Yo destacaría de entre ellos el de las evidencias, así como el aval cientí-

Aunque el avance en los últimos 15 años ha sido espectacular, todavía hay gente que relaciona a los médicos naturistas con los curanderos

» que se reducen mucho los costes en fármacos. En las Cortes de Aragón se ha presentado ya una propuesta para someter al Consejo Interterritorial de Salud la extensión de las consultas de médicos especializados en alternativas naturales en toda la región. Ahora mismo, esa propuesta está en el aire, pero está en el ánimo de todos hacerla realidad.

En síntesis, ¿estamos cerca o lejos de que la Sanidad Pública la contemple como una especialidad más?

su ficha

■ El doctor Pablo Saz se licenció en Medicina y Cirugía en la Universidad de Zaragoza en 1979. Se doctoró en Medicina y Cirugía con una tesis doctoral titulada «Fuentes minero medicinales de la provincia de Huesca».

■ Especialista en Hidrología Médica. Profesor Asociado del Departamento de Microbiología, Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Zaragoza.

fico. El avance registrado en nuestro país en los últimos 15 años ha sido espectacular.

Hace unos años, la Medicina Natural era vista como una creencia. Actualmente, es considerada más como una disciplina médica. ¿Qué falta por hacer en este terreno?

Fundamentalmente, consolidar. Todavía queda gente, incluso profesionales de la Medicina, que no la conoce con detalle, y hasta relacionan a los médicos naturistas con los curanderos. ■

Diversos péptidos y hormonas logran «engañar» al hipotálamo, a la vez que retrasan el vaciamiento gástrico

CÓMO SE CONTROLA LA SACIEDAD

Podemos «engañar» al cerebro. Con la ayuda de determinadas plantas medicinales y sustancias naturales, se puede poner en marcha la «maquinaria» humana y hacer creer al hipotálamo que hemos comido lo suficiente. La glándula responde, a su vez, con una sensación de saciedad y disminución del apetito.

reportaje: **javier macarrón**, departamento médico de *soria natural*.

El hipotálamo de nuestro cerebro determina la conducta alimentaria de la persona. Es la torre de control de sensaciones como el apetito y la saciedad. Alberga el Núcleo Arcuato, en el que convergen dos tipos de neuronas que procesan la información que le llega desde los diferentes puntos de nuestro organismo. Las «NPY/AgRP» estimulan el apetito mediante la producción de unos determinados neurotransmisores que si se liberan en exceso, favorece

la obesidad. Las «CART/POMC» son las encargadas de desactivar la voracidad cuando detectan que el individuo ha ingerido suficientes alimentos.

La «máquina» humana funciona de la siguiente manera: cada orden del sistema nervioso central al aparato digestivo es respondida por éste con 11 señales a través de los nervios. Conforman lo que se conoce como el «cerebro entérico». De entre las que inducen la saciedad, han adquirido

relevancia diversos péptidos y hormonas liberados localmente durante una comida o después de ella, cuya liberación está influenciada por nutrientes específicos.

La Colecistoquinina (CCK) se «fabrica» en la primera parte del intestino delgado y en el duodeno en respuesta a la entrada del bolo alimenticio. Disminuye el grado de llenado gástrico y promueve su distensión. Origina directamente en el hipotálamo un efecto anorexígeno



con disminución del apetito. Las proteínas y las grasas estimulan su liberación.

El péptido GLP1, semejante al glucagón, es una hormona

producida en la parte final del intestino delgado. Adelanta la saciedad a la vez que retrasa el vaciamiento gástrico favoreciendo su dilatación. Es favore-

cida por las grasas y los carbohidratos.

Pues bien, los mismos resultados se pueden obtener con ciertas sustancias extraídas del aceite de piñón coreano, rico en ácido pinolénico, de manera que se consigue «engañar» al hipotálamo haciéndole creer que hemos tomado las grasas adecuadas, lo que provoca la liberación de las anteriores sustancias y el consiguiente envío de mensajes de saciedad a la glándula cerebral. Y, así, la persona tiene menos necesidad de comer o de hacerlo en menor cantidad.

Algo similar ocurre con el cactus *Hoodia gordonii*, cuyo principio activo posee una molécula hasta 10.000 veces más activa que la glucosa, por lo que le hace creer a la glándula cerebral que las tasas de glucosa en sangre son elevadas y ésta no pone en marcha el mecanismo del hambre adelantando la saciedad.

También podemos provocar dilataciones gástricas con el aporte de fibra soluble que, dada su capacidad de absorber agua e hincharse, forma una masa gelatinosa que dilata las paredes gástricas como si se hubiera comido. Esto se puede lograr con la goma guar y el glucomanano. ■

La fibra soluble provoca dilataciones gástricas, formándose una masa gelatinosa que dilata las paredes gástricas

Es un alimento más suave y digestivo que otros también ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche

TOFU

EL QUESO VEGETAL

Habitual en las dietas de los vegetarianos, este derivado de la soja tiene un alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas, y escaso en grasas saturadas y carbohidratos. Y, además, carece de colesterol.

reportaje: **marcos sanz**,
departamento de I+D+i



El **sabor** del tofu es delicado y su textura blanda, suave y ligera. Se obtiene añadiendo a la «leche» de soja un coagulante. El coágulo resultante se comprime formando bloques esponjosos y suaves. El proceso de elaboración es similar al de algunos quesos. La tradicional es la siguiente: se lavan los granos de soja y se dejan a remojo durante al menos una noche. Se escurren y se trituran en agua con la batidora; después se hierve durante 10-15 minutos, y se filtra. De esta

manera, se separa el líquido de la okara, que básicamente es fibra. La «leche» se hierve de nuevo, se retira del fuego y se le añade el coagulante, normalmente nigari (cloruro de magnesio). También se emplean coagulantes naturales como sulfato de calcio y cloruro de calcio. Una vez cuajada, se escurre y se introduce en un molde.

La dureza del tofu puede ser diversa en función de la cantidad de agua que contenga, así como del grado de pren-



El **sabor** del tofu es delicado y su textura blanda, suave y ligera. Se obtiene añadiendo a la «leche» de soja un **coagulante**

sado. Los tipos son los siguientes:

- **Duro.** Prensado de tal manera que tiene poca humedad, por lo que es más robusto y concentrado en nutrientes. Necesita refrigeración.
- **Normal.** Menos prensado que el anterior y de textura más suave. Necesita refrigeración.
- **Tierno.** Con mayor contenido de agua y una textura similar a la de las natillas. Necesita refrigeración.
- **Sedoso o japonés.** Es un tofu cremoso, suave y con textura y elaboración similar al yogur.

- **Ahumado.** Al tofu duro y normal se le puede someter a un proceso de ahumado. Necesita refrigeración.

- **Tofu adobado/marinado.** Tanto el duro como el normal se pueden combinar con especias o someter a esta preparación.

- **Seco.** El tofu se seca al aire. Para su consumo se hierve con agua.

- **Congelado.** También existe la posibilidad de encontrarlo en este estado.

Las preparaciones pueden ser múltiples. Tanto el duro como el normal son fácilmente lonchea-

bles. También pueden ser cortados en tacos. Se usa en ensaladas, frito, a la parrilla o como ingrediente de hamburguesas. El tierno y el sedoso se utilizan para hacer batidos con frutas, diversas bebidas, postres y salsas.

El tofu tiene un alto contenido en proteínas y bajo en grasas saturadas (el 80 por ciento son insaturadas) y carbohidratos. No tiene colesterol. Rico en minerales (hierro, fósforo, sodio y potasio) y vitaminas (grupo B y E). Su digestión es más sencilla que la de los granos de soja. ■



Tres olímpicos españoles, imagen de Soria Natural

LOS atletas olímpicos españoles Chema Martínez, Juan Carlos de la Ossa y Juan Carlos Higuero han sido elegidos por nuestra empresa como caras de la campaña que ha realizado en los últimos meses bajo el eslogan «**Soria Natural** te lleva a los Juegos Olímpicos», por la que se han sorteado dos viajes para dos personas cada uno al gran acontecimiento deportivo del año. Esta iniciativa es fruto de la continua apuesta de **Soria Natural** por el deporte.

Además, pretende promover entre los deportistas los productos elaborados a base de plantas medicinales como suplementos alimenticios y energéticos frente a otras alternativas dañinas para la salud humana. Estos deportistas serán imagen de nuestra firma durante todo un año.

Los tres tienen a sus espaldas un brillante historial. El maratoniano Chema Martínez es doble medallista europeo, igual que Juan Carlos de la Ossa, especialista en 10.000

metros. Por su parte, Juan Carlos Higuero fue Medalla de Bronce en el Campeonato del Mundo de 2008 y Campeón de Europa en 2007.

El llamado «Pack Olímpico» estaba compuesto por Fost Print (Classic, Plus o Sport), Verde de Alfalfa, Resverator o Mincartil. Productos todos ellos que sirven de suplemento para mejorar el rendimiento, fortalecer articulaciones y músculos, y reducir la fatiga de los practicantes de deporte. ■



Un año más en la Vuelta Ciclista España

SORIA Natural sigue siendo fiel a la *Vuelta Ciclista España*. Una fidelidad con la que se homenajea a unos deportistas sacrificados que año tras año llenan de espectáculo las carreteras de nuestro país. Nuestra gama **Fost Print** estará presente en este gran acontecimiento un año más como producto estrella. Nuestra empresa viene trabajando desde su nacimiento hace 26 años por la extensión de la Medicina Natural en el deporte. No son pocos los ciclistas, atletas, gimnastas o

futbolistas, entre otros, que toman nuestros productos como ayudas suplementarias para fortalecer las partes del organismo que más necesitan en sus correspondientes disciplinas deportivas. La comercialización de la gama **Fost Print** se verá apoyada con una promoción especial para el cliente que compre uno de estos productos durante la campaña. Como otros años es un regalo muy práctico. Se trata de una bolsa sport para el calzado deportivo. ■

Los extractos también se renuevan

LOS productos de **Soria Natural** siguen actualizándose en todos los sentidos. Hace unos meses, la gama de los *Composores*, una de las más emblemáticas de nuestra empresa, fue renovada. Ahora le ha tocado el turno a la de los *Extractos*.

Las novedades se refieren tanto al modo de elaboración como a su presentación. Se utilizan para extraer los principios activos técnicas innovadoras como la del *Agotamiento Integral Estabilizado* (Fluidos Supercríticos).

El «packaging» del producto se ha rediseñado, y ha cambiado asimismo el tapón y el dosificador de su envase. ■



A toda vela

MÁS de 25 barcos clásicos, de época y de espíritu de tradición participaron a finales de agosto pasado en las aguas de las Islas Baleares en la *II Regata Balears Classic Trofeo Soria Natural Golden Class*. La competición se desarrolló en dos mangas Palma de Mallorca-Ca-

brera y Cabrera-Mahón. El objetivo de nuestra compañía patrocinando esta competición ha sido el de dar a conocer nuestra franquicia **Soria Natural Golden Class**, así como los productos de **Soria Natural**, sobre todo los relacionados con la práctica del deporte. ■



Soria Natural Golden Class continúa expandiéndose

LA franquicia de **Soria Natural** continúa su proceso de expansión. En el último trimestre se han inaugurado dos nuevos centros: Zaragoza y Ciudad Real. Actualmente, **Soria Natural Golden Class** cuenta con 10 franquiciados, cuatro de los cuales ya han hecho realidad el proyecto y otros seis abrirán en los próximos meses en otras tantas ciudades: Cieza (Murcia), Cal-

pe (Alicante), Madrid, Roquetas del Mar (Almería), Ronda (Málaga), Soria y Setúbal (Portugal). También dispone de centros propios, dos en estos momentos, Soria y Barcelona, y otros ocho en proyecto. Tras un año de andadura, estos resultados ponen de manifiesto «el notable éxito de aceptación del concepto de negocio que aúna salud y belleza por parte de emprede-

dores tanto de España como de otros países», aseguran responsables de nuestra empresa. También se prevé la apertura de tres establecimientos propios en México, donde **Soria Natural** cuenta con una importante filial. En este país también se están manteniendo contactos con inversores nacionales, algunos de los cuales podrán dar resultados en breve. ■

Postres de Avena, seleccionados entre las mejores novedades

LA organización de la prestigiosa feria *Private Label Manufacturer Associated* (PLMA), que se celebra anualmente en la ciudad holandesa de Ámsterdam, ha seleccionado los *Postres de Avena* de **Soria Natural** entre las mejores

novedades del año en el mundo. Este certamen, el más importante en el sector de la marca privada o blanca, cuenta con un stand propio en el que se exponen aquellos productos nuevos que los responsables de la PLMA

consideran más interesantes. Nuestra compañía mostró en el espacio de Ade Internacional Excal, organismo dependiente de la Junta de Castilla y León, diversos productos de fitoterapia y de alimentación ecológica. ■