

**Carlo Leifert**, máximo experto europeo en alimentación ecológica

Tengo 47 años. Nací en Alemania y vivo en Gran Bretaña. Soy ingeniero agrónomo y doctor en Microbiología Bromatológica. Estoy casado y tengo dos hijas, de 13 y 16 años. ¿Política? Debería velar más por la seguridad alimentaria. Coordino el estudio Quality Low Input Food

## “Comer alimentos ecológicos refuerza la salud humana”



KIM MANRESA

**Q**ué no les daría de comer jamás a sus hijas?

Todos los alimentos consumimos en casa ecológicos. En Gran Bretaña esto es ya posible, en comercios especializados: dispones de todas las verduras, hortalizas y frutas ecológicas (excepto berenjenas, no sé por qué).

**¿Y la carne? ¿Y la leche?**

En la zona en que vivo, podemos comprar directamente en una granja ecológica carne de vacuno (y su leche), porcina y de pollo.

**¿Qué es ganadería ecológica?**

El animal no está estabulado, puede moverse como si estuviese libre y come pastos en vez de piensos sintéticos. ¡Con ganadería ecológica no hubiese habido vacas locas!

**¿Y qué es agricultura ecológica?**

La que no emplea en los cultivos ni abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos.

**Los de la agricultura convencional.**

Sí: facilitan cosechas más productivas económicamente, pero dañan el medio ambiente y la salud humana.

**¿Hasta qué punto dañan mi salud?**

Durante años trabajé en la industria agroquímica, hasta que constaté que, tarde o

temprano, cada pesticida que diseñábamos se tenía que retirar del mercado al comprobarse su nocividad sobre nuestro sistema inmunitario, sobre el endocrino, hormonal, sobre la merma de la fertilidad humana...

**¿Se sintió culpable?**

Decidí focalizar mis investigaciones en la agricultura y la ganadería ecológicas. Desde el 2004 coordino el Quality Low Input Food, estudio pagado por la comisión de la Unión Europea. Y ya tenemos algunos resultados.

**Avánceme alguno.**

El nivel de antioxidantes, vitaminas, betacarotenos y minerales es mucho más elevado en los vegetales ecológicos que en los convencionales. Así, los ecológicos son mucho más anticancerígenos y cardiosaludables.

**¿Y no bastaría con lavar bien los vegetales o pelar las frutas convencionales?**

No, porque el pesticida ha penetrado en sus tejidos. Hay más pesticida en los tejidos más superficiales que en los profundos: al pelar la fruta, eliminas la mayoría de los pesticidas..., ¡pero a la vez eliminas la mayoría de las vitaminas y la fibra de esa fruta!, pues están justo en esos tejidos más superficiales.

**Qué desastre.**

Solución: agricultura y ganadería ecológica.

**Los alimentos ecológicos son caros...**

Si se generalizasen, serían más baratos.

**¿Qué ventajas nos reportarían?**

Ventajas para la salud, para el medio ambiente y ventajas también para la economía.

**Cíteme las de la salud humana.**

Con la misma cantidad de alimento, ingerirías muchos más minerales, vitaminas, proteínas e hidratos de carbono. Y más fenoles y flavonoides, que retrasan el envejecimiento celular y refuerzan el sistema inmunitario... ¡Comer alimentos ecológicos con regularidad reforzará tu salud!

**Pues bienvenidos.**

Una naranja ecológica tiene un 20% más de vitamina C. Un pimiento ecológico, un 15% más de polifenoles que otro convencional.

**¿Y una lechuga ecológica?**

De entrada, no ha sido pulverizada con pesticidas ni desinfectada con soluciones de cloro (prohibidas ya en algunos países).

**¿Y la leche de vaca ecológica?**

Un 20% más de carotenoides, un 30% más de vitamina E y provitamina A, un 60% más de Omega 3, ¡y de 40% a 80% más de ácido linoleico conjugado, que es anticancerígeno, cardiosaludable e inmunoestimulante!

**Cíteme ventajas medioambientales.**

Producir un kilo de abono sintético nitrogenado exige un litro de petróleo, y vierte 2,4 kilos de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. Y la escorrentía de abono sintético fosforado contamina tierras, cursos de agua y mares. Total: son abonos contaminantes y serán cada día más caros, por lo que las ventajas de la agricultura ecológica son también económicas.

**¿Por qué serán cada día más caros?**

Porque dentro de 60 años, cuando las minas de fósforo estén agotadas y el petróleo sea carísimo, ¿cómo abonaremos nuestros cultivos si todavía seguimos usando estos abonos sintéticos? ¡La producción de alimentos decaería dramáticamente!

**¿Cómo deberíamos abonar los cultivos, entonces?**

El nitrógeno podemos fijarlo perfectamente en la tierra cultivando legumbres. Y la materia orgánica reciclada (heces incluidas) ¡es insuperable, mucho mejor que el fósforo! Hay que invertir ya en este reciclaje, porque al final habrá que hacerlo a la fuerza.

**¿Qué van a hacer nuestros políticos?**

No lo sé, yo soy científico: sólo apporto datos. Pero un cambio legislativo brusco no servirá de mucho si agricultores y ganadores no están motivados y convencidos de lo benéfico para todos de trabajar ecológicamente.

**¿Qué dice la industria agroquímica?**

Presiona en contra, por supuesto.

**¿Qué personas deberían cambiarse sin dilación a los alimentos ecológicos?**

Los vegetarianos: al ser el vegetal de cultivo convencional el grueso de su alimentación, están ingiriendo demasiados pesticidas.

**¿Qué países consumen hoy más alimentos ecológicos?**

Los del norte europeo: prefieren gastar algo más de dinero en su salud, e importan alimentos ecológicos de Italia y España, máximos productores y casi nada consumidores.

**VÍCTOR-M. AMELA**