

Reflexionando sobre los alimentos naturales y orgánicos

Félix Fojo, MD

Ex Profesor de la Cátedra de Cirugía de la Universidad de La Habana

ffojo@homeorthopedics.com
felixfojo@gmail.com



¿Qué son alimentos naturales y orgánicos?

La comida natural sería –por poner un ejemplo– una manzana tomada de la rama de un manzano. Pero si el manzano fue fertilizado y fumigado para evitar las plagas –lo que se hace casi invariablemente en todo el mundo– esa manzana es natural, pero no es orgánica. La comida orgánica es el alimento producido agroindustrialmente bajo estrictas condiciones ecológicas, sin utilizar productos sintéticos o físicos (como las radiaciones).

¿Pueden evitarse al 100% los sintéticos?

La verdad es que no. El mundo en que vivimos está saturado de ellos. La FDA permite usar el término “alimento orgánico” en la etiqueta de un alimento si su 70% o más no utiliza productos sintéticos u otros provenientes del exterior. Hoy es casi imposible evitar cierta contaminación medioambiental, sea en la siembra, en la recolección, en el envase, en el transporte, entre otros.

¿Hay manipulaciones externas planificadas expreso en esos alimentos?

Sí, las hay. ¿Cómo podrían ponerse al alcance del público los quesos, las leches, las frutas, las pastas, las salsas, las carnes, los pescados, los huevos, los vegetales, el vino, el pan, o todo lo comestible sin algún grado de manipulación externa? La naturaleza está ya indisolublemente relacionada con los contaminantes ambientales (no todos son malos) y las propias plantas o animales producen elementos que pueden funcionar como contaminantes.

¿Algo etiquetado “orgánico” es 100% orgánico?

Pues no. La FDA permite etiquetar algunos alimentos como 100% orgánicos, pero eso ocurre en menos del 1% de los denominados como orgánicos. La etiqueta de “orgánico puro” requiere del 95% de organicidad. La etiqueta “*Made with organics*” significa que hay por lo menos un 70% de organicidad; “*Organic ingredients*” significa que hay elementos orgánicos, pero que más del 30% de los componentes no lo son.

¿Es natural un alimento genéticamente modificado (GMO)?

Por definición, no. Pero debemos decir que los GMO han evitado el hambre a millones de seres humanos en los países en vías de desarrollo.

¿Natural y orgánico es sinónimo de saludable?

No. Nada impide que un alimento natural, o uno denominado orgánico, se contamine en su camino al consumidor, o que tenga menos nutrientes si su recolección no ocurre en el tiempo adecuado o su preservación no es la correcta. Saludable, por tanto, equivale a nutrir adecuadamente y a no tener contaminantes dañinos, y eso no es sinónimo de alimento natural u orgánico. El cloro y el flúor que se le añaden al agua potable desde hace decenios son elementos químicos y han salvado millones de vidas y evitar enormes cantidades de caries.

¿Es fácil y sostenible la agricultura ecológica?

No. Tienen bajos rendimientos y contaminaciones elevadas. Su sabor y presentación no siempre satisfacen al consumidor. Son más costosos y de expiración más corta. Su comercialización es pobre. Existen evidencias científicas (que en ocasiones se discuten) de que el consumo de alimentos orgánicos no aporta beneficios reales, medibles, a los consumidores. Los orgánicos pueden tener menos contaminantes, pero los volúmenes nutricionales, alimento por alimento, son básicamente los mismos.

¿Una persona común puede nutrirse solo con alimentos naturales y orgánicos?

Es casi imposible, salvo que esa persona viva en un medio absolutamente natural y cultive y críe todo lo que come. Debemos tener claro que puede que los alimentos naturales y orgánicos tengan menos contaminantes, pero que los volúmenes nutricionales, alimento por alimento, son básicamente los mismos. Finalmente, lo beneficioso está en el patrón de consumo –alimentos sanos, no grasas saturadas, no carbohidratos en exceso, no comida basura, etc.– y no tanto en la procedencia “ecológica” de los alimentos. 