



puestos venenosos antibiológicos que las mismas plantas utilizan como defensa contra plagas, hongos y bacterias. "Este fenómeno se presenta en lugares del trópico, como Colombia, donde la producción de compuestos nocivos es mayor debido a los días largos de iluminación solar", anota el científico.

Por lo tanto es importante conocerlos y estar seguro de sus concentraciones, porque son también muy potentes y pueden causar desbalances fisiológicos, parálisis y hasta la muerte".

## AMANTES DE LA COMIDA ORGANICA EN COLOMBIA

Gracias a que la gente quiere mantenerse sana a través de lo natural, comienza a notarse cierto interés por el tema. En Colombia existen pequeñas áreas de cultivos orgánicos, e incluso tiendas especializadas. Leopoldo Serrano y Lilliana Morales son, desde hace más de 10 años, cultivadores de hortalizas orgánicas. También tienen una tienda donde las venden. Ellos admiten que no es fácil su producción. Se debe disponer de tierra virgen (aunque en campos

### Los cultivos orgánicos

Durante una investigación, el doctor Cuero observó que las plantas crecidas orgánicamente tenían un alto contenido de antioxidantes, especialmente en sus hojas (más de 100 miligramos por cada 50 gramos de hoja), incluso comparadas con la zanahoria, que tan sólo tiene 0,10 miligramos por cada 50 gramos de muestra. Esto explica también el aumento de clorofila en las hojas, el cual lo protege más contra el efecto del espectro de luz del sol.

Hay que tener en cuenta que es-

que ya han sido sembrados también ofrece buenos resultados), agua lluvia en abundancia y un mayor esfuerzo, pues ningún medio mecánico está permitido, sólo se usa azadón. Se ara y deshiera a mano. Los abonos son completamente naturales: el humo de las hogueras, y las hortalizas, verduras o frutas que se han descompuesto. Estas se pican y regresan a la tierra.



tos antioxidantes son pigmentos. Esa es la razón por la cual lo verde, como muchas hojas, tienen más antioxidantes que las frutas. Además, las hojas son un gran depósito de minerales, que son muy importantes, entre otras cosas, "porque mantienen el nivel hídrico del cuerpo, son más asimilables y ello repercute en la formación de los huesos y el buen desarrollo del sistema nervioso".

Según el investigador, los pigmentos tienen el poder de atrapar y eliminar los radicales libres (culpables del envejecimiento prematuro de las células y de algunos tipos de cáncer). "Las hojas verdes de los vegetales son especialmente ideales si se quiere consumir una buena cantidad de antioxidantes. Pero deben guardarse en sitios no muy iluminados, o entre la nevera, y consumirse en generosas cantidades diarias (una taza grande) para obtener el aporte nutricional suficiente", explica. La clave está en no guardar las hortalizas y frutas por más de dos días después de compradas, hay que hacer como las abuelas: "mercar todos los días o máximo cada tercer día".

Por su parte, el bioquímico inglés John Paterson comparó las propiedades de una sopa de verduras orgánicas con las de una sintética vitamínada. El encontró que la primera tiene seis veces más ácido salicílico, el mismo componente de la aspirina y que ayuda a combatir el bloqueo arterial y los ataques cardíacos.

Así las cosas, la comida orgánica se perfila como una verdadera tabla de salvación para aquellos que quieren obtener un desempeño al ciento por ciento a través de una alimentación funcional para su organismo, logrando una buena combinación entre comer sano y verse bien. ✦