



MADRID – FERIA DE MADRID
Del 3 al 6 de noviembre

NOTA DE PRENSA



Entrevista a Montse Batllori, chef CÓMO ENDULZAR CON SALUD Y SABOR

Montse Batllori es una buena amiga de BioCultura. En esta ocasión llega a la feria, a su edición de noviembre en Madrid, de la mano de Biocop, para hablar a los consumidores sobre cuál es la mejor forma de endulzar nuestros platos y con qué productos. Esteban Zaurauz la entrevistó recientemente.

-¿Con qué productos no deberíamos endulzar nuestros platos?

-Deberíamos evitar el azúcar blanco o refinado, la fructosa, los edulcorantes sintéticos (principalmente acesulfamo K E-950, aspartamo E-951, ciclamato monosódico E-952, sacarina E-954) y los polioles industriales (manitol, sorbitol, xilitol, isomaltiol, lactitol y maltitol). Asimismo hay que evitar la glucosa o dextrosa y el jarabe de maíz, los cuales se obtienen por procesos químicos y son más baratos que el azúcar.

-¿Con qué productos sí podemos endulzar nuestros platos con seguridad y salubridad?

-Teniendo en cuenta que el proceso de obtención sea natural y sin adulterar, los mejores son: sirope o melaza de cereal ecológico, miel cruda ecológica, stevia, jarabe de manzana, frutas secas y sirope de arce. Para un consumo esporádico y en cantidad moderada: el auténtico azúcar integral de caña (azúcar de rapadura, panela o mascavo) y el sirope de ágave. Teniendo en cuenta la glucemia sanguínea, los diabéticos deben considerar que todos estos edulcorantes “saludables” elevan la glucosa con rapidez, exceptuando la stevia y el ágave.

-¿Por qué los primeros son malos para nuestra salud?

-El azúcar blanco acidifica y produce deficiencias de vitaminas y minerales (especialmente magnesio y calcio). Disminuye nuestras defensas y aumenta los depósitos de grasas. Repercute en el buen funcionamiento del sistema nervioso, produciendo una gran fluctuación energética que se traduce en hiperactividad/depresión y en altibajos emocionales. Produce hipoglucemias reaccionales, hiperactividad infantil y desórdenes en la atención. La toxicidad de los edulcorantes artificiales ha sido objeto de intensos debates científicos, sometidos a presiones comerciales y políticas. El “Informe aspartamo: un edulcorante muy agrio”, en “The Ecologist”, No. 29, abril-junio 2007, alerta entre otras cosas de que el aspartamo es altamente neurotóxico y produce hiperactividad en niños, la llamada “coca de los niños”.

-¿Por qué los segundos son óptimos?

-Los obtenidos de una forma natural y sin adulterar conservan todos los minerales y las vitaminas originales necesarios para su metabolización y el cuerpo no recurre a sus reservas para equilibrar el proceso metabólico. No desmineralizan ni provocan altibajos energéticos y emocionales.

-¿Por qué tiene la gente la idea de que los edulcorantes más sanos "no endulzan"?

-Porque no son tan extremadamente refinados y concentrados como los edulcorantes no recomendables (azúcar refinado y fructosa). Los modernos o sintéticos también estimulan nuestras papilas gustativas con mucha más intensidad que los clásicos.

La stevia natural es la excepción dentro del grupo de los recomendables, pues endulza mucho y se necesita poca cantidad.

-¿Cuáles son los principales problemas de salud que los edulcorantes más sanos pueden evitar en la población?

-Pérdida de minerales, obesidad, diabetes, ceguera, alteraciones emocionales, hiperactividad, problemas inmunológicos varios, cáncer, esclerosis múltiple, lupus...

-Charla: "Los endulzantes. Criterios para elegir los mejores"

Montse Batllori, chef y divulgadora de la alimentación natural

Día 5, sábado. Sala A. Hora: 16h