



Ante 25 personas, hizo la presentación Manolo Bordallo, quien dijo que Ornella era italiana, licenciada en biología por la Universidades de Turín y Sevilla, que trabajaba en una cooperativa de consumo en Gines y también en un grupo de consumo ecológico de Sevilla.

La conferenciante comenzó señalando la **relación entre el alimento y la afectividad**. Cuando nos alimentamos debe permanecer en nosotros la parte emocional de la comida como el bebé con la leche materna, afirmó. Leche que, por cierto, es un excelente alimento que contiene todas las proteínas y demás componentes necesarios para que el bebé triplique su peso en unos meses.

Para nuestro organismo, son necesarias **las proteínas**, compuestas por aminoácidos, que no solo se encuentran en la carne y pescado, están también en las legumbres, frutas, huevos... El plátano tiene prácticamente las mismas proteínas que la leche materna. Lo importante es asegurar los aminoácidos esenciales. **Un alimento rico en proteína no es de por si saludable. Los frutos secos, las legumbres tienen abundantes proteínas**, y consumiéndolos en lugar de la carne, evitamos la grasa animal con los aditivos y demás conservantes de la ganadería.

Por eso, insistió Ornella, la proteína vegetal es mucho mejor que la animal. La lenteja, por ejemplo, tiene casi más proteínas que la carne, un adulto medio necesita 42 gramos de proteína al día. **El consumo de proteína, en España, supera el 150 por ciento a lo recomendado**, y eso trae consecuencias, sobre todo si genera un ambiente ácido en el cuerpo, que desarrolla células tumorales.

Tras detectarse **en una región de Filipinas un exceso de tumores cancerígenos en niños** —nos contó—, descubrieron que se debía a una crema de cacahuete con sustancias contaminantes. Un estudio científico comprobó que en los niños de clase acomodada, que tenían una dieta más rica en proteínas, había aumentado el número de enfermos. El mismo experimento se hizo con ratones con idéntico resultado. **La proteína animal —repitió— propicia un ambiente ácido que favorece las células cancerígenas**. Las proteínas del pescado son más beneficiosas, pero los pescados grandes como el atún y el pez espada **acumulan metales pesados, que al consumirlos se enquistan en nuestro organismo**. Los pescados de piscifactorías, si están inflados con hormonas tienen los mismos problemas que la carne de vaca adulterada. **Lo mejor es consumir pescados pequeños**, como la sardina, acedía, boquerones, caballa... Comer carne con garbanzos no tiene sentido, es tomar proteína sobre proteína. Se ha demostrado que los comedores infantiles ofrecen demasiadas proteínas.

Ante una pregunta sobre qué pescado comía ella, respondió que no comía ni carne ni pescado, consigo las proteínas para mi cuerpo de otros alimentos.

En este punto citó un libro sobre nutrición escrito por Colin Campbell, que se ha convertido en **best seller mundial**. Se llama [El Estudio de China](#), y **demuestras la relación entre el consumo de productos de origen animal (incluidos los lácteos) con una serie de cánceres y enfermedades graves**.

A partir de este momento, las preguntas se sucedían y prefirió responderlas, aunque sin dejar del todo el esquema de su conferencia.

La leche es buena solo cuando hemos mamado.

La leche envasada se esteriliza a 170 grados, y si caduca, la industria puede esterilizarla de nuevo hasta 5 veces. ¿Qué alimento bueno puede tener? La leche solo se



asimila mediante la lactasa, una encima de nuestro organismo que disminuye con los años. **La industria láctea miente** cuando afirma que contiene calcio para los niños. Los lácteos forman una barrera en el intestino que perjudica la digestión. **No puedo defender los lácteos**, si acaso, un queso curado de cabra, el kéfir y poco más. La leche de arroz y avena es preferible como sustituto de la leche de vaca, aunque no debe llamarse propiamente leche.

Respecto al **azúcar**, los carbohidratos los ingerimos y empiezan a romperse cadenas alimenticias hasta hacerse glucosa para las células. **Cuanto menos azúcar tomemos, mejor**. La fruta contiene todo el azúcar que necesitamos. **La fruta se debe comer siempre con el estómago vacío. Después de la comida no es bueno comer fruta** por la reacción negativa que forma en el estómago con los demás alimentos. Hay personas, sobre todo en climas tropicales que se alimentan solamente de fruta. **Debe tomarse pelada** a causa de los pesticidas que caen sobre la piel. Por eso, yo **nunca tomo fresas** —nos sorprendió—, porque los pesticidas penetran dentro de esta fruta. La fruta de agricultura normal está bastante contaminada, por ello, es muy importante **consumirla de agricultura ecológica**.

Los embutidos, en diversas medidas, son perjudiciales para la salud.

Existen cooperativas que conectan directamente al consumidor con el producto ecológico. La conferenciante considera que **son fiables los productos ecológicos que se ofrecen en los supermercados**.

Uno de los escuchantes comunicó que él le daba mucha importancia a la parte emocional. Yo tenía intolerancia al gluten, confesó, hasta que me pasó un hecho muy importante en mi vida, entonces cambié de actitud y se acabó la intolerancia. **Se cambia de actitud y se mejora nuestra condición**, cambiar nuestra actitud ante la vida es clave.

Tenemos un organismo sabio —concluyó— que se bloquea cuando no estamos bien y lo contrario.



Una persona que cultiva productos ecológicos nos refirió su experiencia y sus dificultades para evitar los insectos sin recurrir a plaguicidas.

Respecto a la **ingesta de cerveza o vino**, Ornella afirmó que **no conviene añadirle al**

hígado y a los riñones el trabajo de procesar el alcohol, además de lo que tienen que trabajar con los alimentos contaminados que ingerimos.

Concluyó diciendo que no se trata de agobiarse, sino ir dando pequeños pasos, teniendo en cuenta, no obstante, **que lo que comemos nos sana o nos enferma.**

Ante el interés de muchos por **conseguir productos ecológicos**, se nombraron algunos sitios donde podríamos conseguirlos:

- * [Mercado agroecológico en Gines \(Parque\)](#)
—Tercer sábado de cada mes
- * [Feria ecológica en la Alameda de Hércules](#)
—Segundo sábado de cada mes.
- * [La Regüerta ecológica de Gines](#)
- * [Cooperativa de productos ecológicos "La Ortiga", Sevilla.](#)
- * [Entre amigos: Flores y verduras ecológicas](#)

Miguel F. Villegas