Entretenidísima charla en la que López Nicolás, bioquímico y autor del blog Scientia, habla sobre los engaños del marketing de la industria alimentaria (concretamente los llamados alimentos funcionales). La idea es que dicha industria y la de los productos de cosmética vienen realizando un mal uso de la ciencia, publicitando propiedades realmente surrealistas basándose en un escaso rigor científico. Productos que se aprovechan de resquicios legales para hacernos creer que sus virtudes se deben a componentes exclusivos de nombres rimbombantes que en realidad no sirven para nada...

Escanea el código qr y

accederán a la charla

Escanea el código qr y

accederán a su blog

**P. ¿Los alimentos ecológicos son más saludables?**

**R.** No son ni nutricional ni sanitariamente mejores que los tradicionales. Tampoco peores. Una manzana ecológica es equivalente en esos aspectos a una manzana tradicional. Además, y aunque mucha gente cree lo contrario, tampoco su sabor, aroma, etc. es mejor. No hay que confundir los alimentos ecológicos con los de temporada o de cercanía. Ahí sí que hay diferencias organolépticas.

**P. Usted habla del ‘mito del colesterol’.**

**R.**Porque tenemos demasiado demonizada a esta molécula. El colesterol es imprescindible para el organismo desempeñando un papel fundamental en nuestro metabolismo. Cuando tenemos niveles muy altos puede suponer un riesgo y por ello hay que controlarlo… pero es absurdo hacerlo a base de yogures que prometen bajar sus niveles. Estos solo reducen, como mucho, un 10% aproximadamente y además la presencia de esteroles en su composición puede inhibir la absorción de otros nutrientes. Por último, hay que indicar que cuando tenemos el colesterol muy alto lo que hay que hacer, en vez de obsesionarse con bajar un poquito los porcentajes, es buscar la causa de que esos niveles sean tan altos. Eso sí, siempre bajo supervisión médica.

***"Una simple manzana aporta más beneficios que un alimento funcional"***