

LOS EXPERTOS RESPONDEN

¿Por qué lo 'eco' es más caro?

La calidad no es la misma. Si el producto es de más calidad, es normal que sea más caro ya que su proceso de producción es más costoso. Un ejemplo claro es el pollo, cuyo precio ecológico es mucho más elevado que el convencional. Los pollos ecológicos crecen más lentamente, consumen más pienso en su cría, ese pienso es de más calidad y una misma granja tiene muchos menos pollos porque no viven hacinados. Además, el ganadero paga un sobreprecio por estar certificado como ecológico. En otros productos la diferencia de precio es mucho menor. Y no es lo mismo comprarlos en una tienda *gourmet* que a través de una cooperativa de consumidores o directamente al productor. En estos casos, especialmente la verdura, puede resultar más barata o al mismo precio que los alimentos convencionales. **Montse Escutia**



¿Qué son exactamente las agujetas?

Esta palabra se ha utilizado para definir las molestias musculares que se producen en el inicio o reinicio de la práctica deportiva después de un periodo largo sin que se haya realizado actividad física. Son unos dolores musculares relacionados con el esfuerzo y que aparecen después de él, duran unos pocos días y, en la mayoría de las ocasiones, desaparecen sin mayores problemas ni hacer nada al respecto. La denominación actual de esta molestia es “dolor muscular de inicio tardío”, DOMS (*Delayed Onset Muscular Soreness*), y nada tiene que ver con antiguas creencias sobre su origen, como la de que estarían provocadas por una acumulación de ácido láctico en las fibras que se cristalizan en forma de agujas. **Pedro Manonelles**



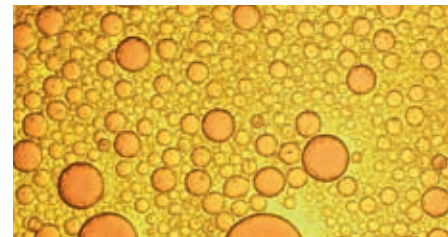
¿Qué es la lombricultura?

Es una biotecnología que permite transformar estiércoles y materia orgánica en un producto ecológico para su uso en la agricultura o en el jardín: el humus de lombriz. Este material es capaz de equilibrar los suelos, descontaminar, prevenir plagas y enfermedades, así como recuperar la estructura del terreno, muy dañada por el uso continuado e irresponsable de los químicos. Y lo hace mediante la lombriz (*Eisenia foetida*). En realidad, este método logra reproducir lo que la naturaleza lleva a cabo de forma natural, siempre y cuando la lombriz exista en la cantidad necesaria. Desgraciadamente, las prácticas agrarias han ido diezmando la población de la lombriz de forma drástica hasta un punto en el que, en muchas zonas, es prácticamente inexistente. **Guillermo Herrero**



¿Es posible identificar si soy propenso a sufrir un ictus?

Los factores relacionados con el ictus son la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol, el consumo de tabaco y el abuso del alcohol, así como algunos problemas de corazón como la llamada fibrilación auricular. Si usted presenta alguno de ellos, es importante que acuda periódicamente a su médico de atención primaria, quien evaluará el riesgo de sufrir un ictus (u otras complicaciones) y le recomendará las modificaciones dietéticas y los tratamientos más apropiados para reducir el riesgo. El tratamiento precoz es vital para reducir la mortalidad y las secuelas. Llame al 112 si hay pérdida de fuerza, acorchamiento u hormigueo en la cara, brazos o piernas, pérdida de visión, alteración repentina del habla con dificultad para expresarse o inestabilidad al caminar. **Blanca Fuentes**



¿Qué podemos hacer con el aceite usado?

En la mayoría de los hogares la opción más utilizada para deshacerse del aceite usado es tirarlo por el fregadero, pero teniendo en cuenta de que un litro de aceite puede llegar a contaminar 1.000 litros de agua, está claro que no es la opción más adecuada. Existen otras alternativas. Una de las mejores es reciclarlo elaborando ese jabón casero que usaban nuestras abuelas, que lo podemos utilizar para lavar a mano la ropa o rallado en la lavadora o para lavar los platos. También hay que tener en cuenta que el mejor residuo es aquel que no se genera, por eso la opción de usar solo el necesario es la acción más importante que deberíamos de tomar, no solo por el cuidado del medio ambiente, sino también por nuestros bolsillos. **Elisabet Varias Rodríguez**

NUESTROS EXPERTOS



Montse Escutia, ingeniera agrónoma. Técnica de la Asociación Vida Sana



Pedro Manonelles, presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte



Guillermo Herrero, socio fundador de Lombrimadrid, empresa especializada en fertilizantes orgánicos



Blanca Fuentes, neuróloga de la Unidad de Ictus del Hospital La Paz



Elisabet Varias Rodríguez, bióloga y cofundadora del blog Recicla.me.info



David García, gerente, fundador y consultor medioambiental en Recológico



Mara Dierssen, presidenta de la Sociedad Española de Neurociencia e investigadora del Centro de Regulación Genómica



Emilio Carreño, director de la Red Sísmica Española



¿Qué hago con los cartuchos de tinta usados? ¿Hay un contenedor específico?

Los cartuchos de tinta vacíos originales pueden ser reutilizados, ya que están diseñados para aguantar varias cargas. Existen empresas especializadas en la recuperación, clasificación y puesta en circulación de cartuchos usados para fabricar consumibles reciclados. Para poder enviarlos, es preciso tener una cantidad determinada, pero si solo tiene un par, se pueden llevar a la tienda donde se han comprado. Ellos enviarán los no recuperables a una planta de tratamiento de residuos. **David García**



¿Qué es el GPS cerebral, cuyos descubridores han ganado el Nobel?

Se llama así a los mecanismos de codificación de la información visuoespacial de los animales. Las investigaciones en este campo, muchas de ellas llevadas a cabo por el equipo ganador del premio Nobel, han mostrado que la conjunción de la actividad de una serie de células permitiría formar un mapa cognitivo en el que un animal es capaz de reconocer cuándo está en un lugar familiar y puede determinar la trayectoria a recorrer para llegar a otros lugares. **Mara Dierssen**



¿Es cierto que en España es posible que se produzca un 'tsunami'?

Sí, es posible. De hecho, la mayor catástrofe natural que ha sufrido España ha sido un *tsunami*, consecuencia de un terremoto que afectó en 1755 a las costas de Cádiz y Huelva. El más reciente que ha habido en nuestro país fue en 2003, como consecuencia de un pequeño terremoto en la costa de Argelia, y afectó levemente a las Baleares. Los *tsunamis* que se pudieran generar en el Atlántico procederían de seísmos de alta magnitud, por lo que originarían grandes *tsunamis*. Las fuentes sísmicas del Mediterráneo próximas a nuestro país producen terremotos de mucha menor magnitud y, por tanto, *tsunamis* más pequeños. En cualquier caso, un *tsunami* Atlántico sería sumamente raro, porque hay que pensar que tiene un periodo de retorno de 1.500 años. Afortunadamente, estamos preparados. **Emilio Carreño**

Trasladamos a especialistas todas las dudas de salud, nutrición, bienestar, deporte y vida sostenible. Para participar, solo tiene que enviar sus preguntas a nuestra dirección de correo electrónico, buenavida@prisarevistas.com o entrar en www.revistabuenavida.com



En sonrisas, se lleva el blanco. Se lleva **DENTIBLANC**

La gama más amplia de blanqueadores naturales formulada para no rayar tu esmalte. Si lo llevas, se nota.



- Blanqueador intensivo con papaína
- Remineralizador con kiwi
- Dientes sensibles con aloe vera
- Encías delicadas con fucus serratus
- **NUEVO** Extrafresh con menta piperita