



BIOCULTURA BCN 2025. NUEVO CICLO, NUEVAS IDEAS Y NUEVAS TENDENCIAS

Hoy, martes, se ha celebrado la rueda de prensa de la 31 edición de BioCultura BCN que, este año, se celebra en La Farga de L'Hospitalet del 29 de mayo al 1 de junio. Ha sido una rueda de prensa experiencial que ha mostrado la capacidad de renovación y de innovación del sector ecológico. Ángeles Parra (directora de BioCultura) presentó el acto y Silvio Elías (Veritas) acompañó el evento. Los especialistas Juan Bola y Víctor Téllez pusieron la nota colorida con demostraciones y visualizaciones en torno al biohacking.

El biohacking implica realizar pequeños cambios estratégicos en los hábitos y comportamientos habituales (en la alimentación y en otros ámbitos) para mejorar aspectos como la función cognitiva, la salud física, el control de peso, obtener un sueño reparador, etc. Los especialistas y los estudios descubren hoy que las formas de vida moderna (en alimentación, hábitos cotidianos, déficit de naturaleza, etc.) enferman al ser humano, a la sociedad y a la naturaleza entera. Somos, a escala evolutiva, todavía cazadores recolectores. Sin embargo, nuestras vidas y nuestras cotidianidades están muy lejos de todo eso. Por ello, modificar nuestra vida diaria y acercarnos a la naturaleza aunque sea de una forma simbólica es muy importante (en lo macro y en lo micro) para no sucumbir a “las enfermedades de la civilización” que ya no sólo son patologías de la población occidental, sino de los pueblos de todo el planeta.

ÁNGELES PARRA

“De alguna manera, el biohacking reivindica todo aquello en lo que venimos incidiendo desde BioCultura desde hace 40 años”, ha dicho Ángeles Parra, directora de la feria. Y ha añadido: “Comer alimentos sanos y sin productos químicos o genéticamente manipulados... Volver a caminar descalzos. No exponer nuestros ojos más de lo conveniente a la luz artificial. Darnos baños de naturaleza constantemente. Hacer ejercicio físico en la medida de nuestras posibilidades. Todo ello nos devuelve a un estado natural en el que nuestra salud (física y mental) y la salud del planeta florecen. Sin embargo, el sistema actual nos dirige a todo lo contrario. Por ello, BioCultura representa una gran revolución todavía, hoy”. Y sentencia: “No todo está perdido. El sector ecológico no deja de crecer y las nuevas generaciones miran hacia la Naturaleza como una fuente de inspiración. Pero el sistema tiene una inercia muy negativa. Por eso, creo que, afortunada o desgraciadamente, BioCultura seguirá siendo necesaria durante muchas décadas más”.

SILVIO ELÍAS

Silvio Elías, CEO de Veritas, se sintió “muy feliz de que Terra Veritas haya sido elegida para dar visibilidad a la rueda de prensa de la feria”. Y añadió: “Es importante con quién compartimos nuestros caminos. Y nosotros nos sentimos muy afortunados de haber compartido con BioCultura parte de nuestra historia. Veritas y BioCultura

luchan por la salud de la ciudadanía y del mundo entero. Me siento muy agradecido de conocer a Ángeles Parra, directora de la feria, que es, para mí, una auténtica heroína del S. XXI”.

VÍCTOR TÉLLEZ Y JUAN BOLA

Víctor Téllez es divulgador y experto en movimiento. Propone en Humanos Híbridos un modelo de vida que integra entrenamiento físico, pensamiento crítico y exposición al caos para adaptarnos a un mundo moderno que no fue hecho para nosotros. En la rueda de prensa puso ejemplos prácticos de biohacking ante una audiencia formada por periodistas e influencers, que siguieron maravillados cada ejemplo para reconectar nuestro cuerpo con la esencia del mundo natural. Juan Bola es nutricionista, técnico de actividades físicas y deportivas y conferenciante consolidado, especializado en nutrición clínica. Autor de “Nutrición Evolutiva” y de “El engaño del colesterol”, expuso datos sobre cómo una nutrición equivocada está llevando a la Humanidad hacia un camino sin retorno en el que “las enfermedades de la civilización” campan a sus anchas en una sociedad cada vez más enferma y depauperada. “Vivimos más, pero vivimos peor. ¿Para qué?”, preguntó Juan Bola a la audiencia. Dio las claves de una nutrición sanadora para vivir en plenitud de facultades hasta el fin de nuestros días.

MÁS INFO

www.biocultura.org