



BIOCULTURA MADRID. UNA FERIA MUY DULCE

En BioCultura Madrid 2025, expondrán muchas empresas que tienen, como principal baluarte de su empresa, la “dulzura”. Firms que expondrán miel “bio”, stevia orgánica, azúcar ecológica... Y llega la Navidad... Si consumes turrón... que sean orgánicos.

“La vida es incierta: cómete el postre primero”, dijo Ernestine Ulmer. “Una fiesta sin pastel es solo una reunión”, sentenció Julia Child. Otro dicho célebre (Dylan Lauren) aserta que “los postres son como la infancia”. “Cualquier cosa es buena si está hecha de chocolate”, afirmó un autor anónimo. Los escritores y las escritoras, los refranes populares... nos invitan a “pecar”. Tomar más dulce de la cuenta no es demasiado saludable. Pero especialmente en el sector agroalimentario convencional. En el mundo ecológico, es otra cosa. Veamos...

¿A QUIÉN LE AMARGA UN DULCE?

Hay una forma de consumir chocolates, turrónes, pasteles, postres... que es más saludable que la habitual. Y es la que ofrece BioCultura. Para empezar, porque los ingredientes de todos esos productos son ecológicos y, por tanto, están desprovistos de pesticidas, productos químicos de síntesis (edulcorantes, conservantes, colorantes...) y manipulación genética. Y porque ahora mismo BioCultura es la feria que, dentro del sector “dulce”, tiene una mayor oferta de productos que han sido edulcorados con ingredientes como la melaza de algarroba ecológica, el jarabe de dátil “bio” o la stevia orgánica.

LO DEMASIADO DULCE ACABA SIENDO AMARGO

La “adicción al azúcar blanco”, o, más propiamente, la adicción a azúcares añadidos, es un patrón de consumo incontrolable de alimentos azucarados que puede llevar a consecuencias graves para la salud como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Se caracteriza por antojos irresistibles, pérdida de control sobre el consumo y la necesidad de aumentar la dosis para obtener placer. La ingesta de azúcar activa los sistemas de recompensa del cerebro, liberando dopamina, lo que crea un ciclo de dependencia similar al de otras sustancias adictivas.

PICOS DE GLUCOSA

El azúcar blanco es un azúcar refinado que se absorbe rápidamente en el intestino delgado, causando un pico de glucosa (hiperglucemia). *Efectos neuroquímicos: Este pico de glucosa puede activar los centros de placer del cerebro, liberando dopamina, un neurotransmisor clave en la sensación de bienestar y recompensa. *Mecanismo de dependencia: El consumo repetido puede agotar los niveles de dopamina y hacer que el cerebro necesite dosis mayores de azúcar para alcanzar el mismo nivel de satisfacción, lo que se conoce como tolerancia.

UNA ADICCIÓN PELIGROSA

El consumo excesivo de azúcar se relaciona con una serie de enfermedades, entre las cuales se pueden mencionar: caries dental, aumento de la demanda de las vitaminas del complejo B (este aumento en la demanda, acompañado de un aporte dietético insuficiente, conduciría a un déficit de las vitaminas del complejo B), hipertrigliceridemia, sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus... Hay estudios que también hablan de mayor riesgo de cáncer, por ejemplo, en diabéticos.

AZÚCAR BLANCO POR TODAS PARTES

Consumimos demasiado azúcar blanco, de la peor calidad, sin darnos cuenta. Puedes encontrar azúcar blanco hasta en una salsa de tomate convencional, en zumos de frutas, en pastas de cocina, en pizzas, etc. Por ello, BioCultura es una feria de referencia no sólo en lo que es el alimento ecológico en sí. “En la oferta de la feria abundan los productos (mermeladas, horchata, turrone, chocolates, galletas, zumos, bombones...) de empresas que han buscado alternativas al azúcar, incluso si es ecológico. El resultado es que la feria ofrece un montón de alimentos que, además de ser ecológicos, son nutritivos y muy saludables bajo cualquier punto de vista”, señalan desde la organización de la feria.

ENDULZANDO QUE ES GERUNDIO

Cuanto más alimentos ecológicos consumamos, sean dulces o no, más estaremos cuidando de nuestra salud y la de nuestro planeta. BioCultura también dispone de una gran oferta en lo que respecta a endulzantes que utilizamos en la mesa, en la cocina, en nuestras infusiones... Por ejemplo, la miel. La miel ecológica es muy superior a la miel convencional en todos los sentidos. En la feria encontrarás mieles inmejorables de empresas como Miel Antonio Simón, Miel Setentaynueve, Bona Mel, Miel de León, Miel de las Bardenas, Olaya Miel o Ballot-Flurin. El consumo de sirope de ágave es una tendencia al alza. Lo mismo ocurre con el sirope de arce. El dátil y la algarroba se presentan en varios formatos para utilizar en casa. Su poder edulcorante es bien conocido desde hace siglos. También la stevia se presenta de formas diferentes: en fresco, en hierba seca, en polvo, en extracto líquido... La stevia se puso muy de moda hace algunos años, pero ahora sigue consumiéndose. El consumo regular de azúcar blanco convencional es una pésima noticia para tu salud. Pero hay alternativas. El azúcar de caña ecológico es más recomendable. Y, después, tienes todos los demás edulcorantes que hemos citado. Endulza tu infusión, tu yogur o tu postre de una forma sana, saludable y respetuosa. Tus dientes, tu silueta y tu salud te lo agradecerán.

NO ES UN VICIO INCONFESABLE

En BioCultura Madrid, este noviembre, encontrarás muchos expositores que acuden a la feria con chocolates, turrone, bombone, mermelada, horchata... Además de ser ecológicos, algunos de estos chocolates son de comercio justo. En la feria, además, se realizarán catas, presentaciones, talleres... Desde la organización de la feria se insiste en que “muchos de los dulces convencionales que podemos encontrar en cualquier tienda o supermercado son productos muy insanos y perjudiciales. Están cargados de productos químicos, saborizantes, estabilizantes y Dios sabe cuántas cosas más, además de saturados de azúcar blanco. Comer dulces no es ningún vicio inconfesable y darse un capricho de vez en vez es necesario; y sí, puede ser positivo (siempre que sean productos ecológicos), claro, porque ello no es incompatible ni con la salud ni con el equilibrio”. Con medida...

EMPRESAS QUE HAN CONFIRMADO SU PRESENCIA EN BIOCULTURA MADRID 2025 DULZURA SANA

ALTERNATIVA3 BIO FAIRTRADE - www.alternativa3.com

BALLOT-FLURIN - <https://ballot-flurin.es/> BONA MEL - www.bonamel.com

COPADE - GAIA&COAST - CHAKRA AMAZÓNICA - www.copade.org DR. GOERG - www.drgoerg.com/es IDEAS S. COOP BIO Y JUSTO - <http://www.ideas.coop>

MIEL ANTONIO SIMÓN - <http://www.miel-antoniosimon.com>

MIEL DE LAS BARDENAS – NAVARRA - www.miel11144.com

MIEL DE LEÓN - www.mieldeleon.com

MIEL SETENTAYNUEVE - www.setentaynueve.es

NATURA PREMIUM - STEVIA PREMIUM - www.naturapremium.es

OLAYA MIEL - www.olayamiel.com

OXFAM INTERMÓN - www.oxfamintermon.org