

MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en este mundo cambiante y que tiende al *verde*.



¿CUÁNTO CONTAMINA MI COMIDA?

Proponen una etiqueta que mida el impacto de cada alimento.

Antes de llegar a nuestra mesa, cada producto que consumimos deja su huella en el medio ambiente: su producción, envasado, distribución... Cada parte del proceso genera gases de efecto invernadero a nuestra atmósfera. Un reciente estudio de la Universidad de Alcalá de Henares calculó la huella de carbono que ocasiona la producción de los alimentos más consumidos en España. Según sus datos, fabricar, por ejemplo, un litro de aceite de oliva equivale a la emisión de 1,32 kg de CO₂. El tipo de envasado también incide especialmente: el vidrio implica una huella de carbono 66,6% superior al envasado en lata. Para impulsar el consumo responsable, los investigadores del estudio proponen crear una etiqueta *verde* en la que se indique el impacto sobre el medio ambiente de cada producto.



Escuchar música, la mejor receta **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

El placer de una buena melodía puede ser comparable al que se experimenta con la comida o el sexo. Científicos canadienses concluyeron que la música agradable ayuda al cerebro a liberar dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer. Pero sus beneficios no se quedan ahí: son muchas las pruebas que relacionan la música con la salud. Un estudio alemán determinó que las canciones afectan a la frecuencia cardíaca y reducen la ansiedad, y las últimas investigaciones vinculan la música con el aprendizaje. Según un profesor de la Universidad Simon Fraser de Canadá, nueve de cada 10 alumnos de preescolar que participaron en un programa de educación con música demostraron mejoras en su expresión oral, frente a un grupo de niños que siguieron un programa similar pero sin ella.



EL PELIGRO DE ABUSAR DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Sabemos que son enemigas de una dieta saludable y que están relacionadas directamente con enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo 2, pero, por primera vez, un estudio ha conectado su consumo con un mayor riesgo de mortalidad prematura. Según un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard, el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y, en menor medida, por cáncer, aumenta en proporción al consumo de bebidas azucaradas como refrescos y bebidas isotónicas. Así, cuanto más frecuente sea el consumo, mayor riesgo se corre: si beber de uno a cuatro refrescos al mes aumenta el peligro de muerte prematura en un

1%, tomar dos semanales eleva el riesgo en un 6%, y consumir dos o más cada día lo dispara al 21%. Del mismo modo, este último grupo presenta un 31% más de riesgo de fallecimiento prematuro por enfermedad cardiovascular que aquellos que consumen estas bebidas con poca frecuencia.

El estudio, que analizó el estilo de vida y de salud de más de 80.600 mujeres y 37.700 hombres a lo largo de 35 años, concluyó también que el peligro de un fallecimiento temprano relacionado con estas bebidas azucaradas es más pronunciado entre mujeres que entre los hombres. Por ello, lo más recomendable es sustituirlas por un consumo habitual de agua.

Restaurantes SIN SOBRAS

CATALUÑA OBLIGARÁ A LOS ESTABLECIMIENTOS A OFRECER ENVASES GRATIS PARA LLEVARSE LOS RESTOS DE LA COMIDA

Cada año se desperdician en todo el mundo 1.300 millones de toneladas de alimentos. Para luchar contra esta lacra económica y medioambiental, la Generalitat trabaja en una norma que obligará a la hostelería a ofrecer gratis a sus clientes envases biodegradables y reutilizables para llevarse sus sobras. Esta ley incluye a los banquetes de más de 100 personas. Los locales que lo incumplan podrán recibir una multa de entre 150 y 2.000 euros.



El futuro del filete de probeta

LA CARNE ARTIFICIAL NACE COMO UNA ALTERNATIVA SOSTENIBLE QUE PODRÍA CONTRIBUIR A PALIAR EL HAMBRE

Diversas investigaciones en Reino Unido y Estados Unidos han podido obtener hamburguesas de vacuno y *nuggets* de pollo a partir de células madre de animales, con un sabor muy similar al de la carne real. Según el Adam Smith Institute (Reino Unido), cambiar la manera en que se produce la carne podría reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en un 96% y liberar hasta el 99% de la tierra que se usa para ganado en todo el mundo. Con tiempo, aseguran, será más barata que la carne real, aunque la primera hamburguesa sintética costó más de 200.000 libras en 2013.



Las tiendas 'online' no pasan la prueba.

El 60% de los comercios *online* proporcionan precios erróneos e información poco clara sobre ofertas especiales, según un análisis de la Comisión Europea. Tras un estudio de 560 e-commerces, la institución ha revelado que la mayoría no respeta las normas europeas de protección del consumidor.

ALIMENTOS CON ORIGEN INCIERTO

LA LEY NO OBLIGA A DECLARAR LA PROCEDENCIA DE LOS PROCESADOS



Clientes concienciados

Un 60% de los consumidores piensa que los procesados de un ingrediente deben indicar su origen.



Anchoas del Cantábrico que vienen de Marruecos y se envasan en Madrid, mieles locales mezcladas con otras de China o pimientos que no informan de su origen por venderse troceados y congelados. Son alimentos que enmascaran su origen gracias a una ley comunitaria que solo obliga a informar de la procedencia de los alimentos frescos, y no los procesados. La campaña #EatOriginal, apoyada por diversas organizaciones de consumidores europeas, pide en Twitter un cambio legal que aporte una mayor transparencia sobre el origen de los productos procesados industrialmente.



Las aves migratorias regresan cada vez antes

Un estudio de investigadores europeos y canadienses, realizado desde hace 60 años sobre casi 200 especies de aves migratorias, ha confirmado que la mayoría está abandonando sus hogares una semana antes de lo habitual, debido al aumento de las temperaturas provocado por el cambio climático. En España, ciertas especies como la cigüeña blanca o la golondrina común optan cada vez más por no emigrar y capear las bajas temperaturas en la cuenca mediterránea o en el sur del país.