GOETHEANUM COMUNICACIÓN

Goetheanum, Dornach, Suiza, 16 de octubre de 2021

**El efecto EcoGranja**

**Día Mundial de la Alimentación 2021: Salutogénesis y resistencia**

**Los niños que tienen contacto con animales de granja tienen menos alergias. Este fenómeno se explica por el hecho de que el sistema inmunitario se ve potenciado con el contacto con los estímulos externos. Para la oecotrofóloga Jasmin Peschke, es clave el contacto con la naturaleza.**

El 40 por ciento de los adultos de Alemania ganaron más de cinco kilos de peso corporal en el año 2020, debido a las circunstancias de la crisis sanitaria de Covid-19. El sobrepeso puede debilitar el sistema inmunitario. Por el contrario, un estilo de vida saludable crea un sistema inmunitario más resistente y fortalece la vitalidad del organismo.

Por otro lado, un ambiente estéril no es la mejor garantía de buena salud. «Los niños que pasan regularmente tiempo en una granja, por ejemplo alimentando las vacas o ayudando en la cosecha de zanahorias, tienen menos alergias que otros niños», dice Jasmin Peschke. Daniel Kusche, coordinador de la agricultura biodinámica en la Universidad de Kassel (Alemania), incluso señala el efecto EcoGranja, denominado así por una investigación que él mismo realizó en Alemania. Los niños que toman un vaso de leche de vaca de vez en cuando tienen menos probabilidades de desarrollar alergias, máxime si la leche procede de vacas de pastoreo de una granja biodinámica.

También la resiliencia de las plantas aumenta en la medida en la que están expuestas a condiciones difíciles. Si crecen en un entorno natural en el que asimilan activamente los nutrientes, se muestran más resistentes y capaces de defenderse de las plagas. Su vitalidad es mayor que la de plantas tratadas con abono mineral o plantas cultivadas en invernaderos y protegidas de las influencias externas. «La protección no es necesariamente beneficiosa para la resistencia, cosa que podemos comprobar en el contexto del entrenamiento muscular», dice Jasmin Peschke. Investigaciones recientes demuestran que las manzanas ecológicas tienen una microflora más diversa que las manzanas convencionales. Al metabolizar la manzana, el organismo tiene que lidiar con la microflora. En el proceso, los numerosos microorganismos refuerzan el microbioma, un fenómeno que sigue siento objeto de la investigación biodinámica.

(2199 caracteres/JP; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Web** www.sektion-landwirtschaft.org/es/areas-de-trabajo/departamento-de-alimentacion

**Contacto** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch