

## Panorama agrario

Por Álvaro FRANCO OLIVÁN



## Las saludables legumbres

La aportación distintiva de las legumbres es su alto contenido de proteína, dos o tres veces más que el trigo y el arroz, que generan gracias a su simbiosis con ciertas bacterias del suelo. Son especialmente prominentes en la dieta de Asia, América Central y del Sur, y la región mediterránea. Un notable signo de su consideración en el mundo antiguo es el hecho de que las cuatro principales legumbres conocidas en Roma dieron su nombre a otras tantas ilustres familias romanas: Fabio se deriva de haba, Léntulo de lenteja, Piso de guisantes y Cicerón de garbanzo. La realidad es que ningún otro grupo de alimentos ha recibido tal honor. Existen unas 20 especies diferentes de legumbres cultivadas a gran escala, pero las especies oleosas, la soja y el cacahuete, superan con mucho a las que se comen más o menos enteras. La mayoría de ellas contienen principalmente proteínas, almidón, hierro, varias vitaminas del grupo B, ácido fólico, aceite y un cierto porcentaje de sacarosa que las hace más apreciablemente dulces.

Los colores de las leguminosas están determinados principalmente por los pigmentos de su cubierta vegetal. En general, los rojos y negros fuertes resisten a la cocción, mientras que los patrones moteados se destiñen cuando los pigmentos solubles pasan al agua de cocer. Para mantener la intensidad del color, lo aconsejable es minimizar la cantidad de agua de cocer, empezando con el agua justa para cubrir las legum-

bres y añadiendo agua sólo cuando es necesario para mantenerlas apenas cubiertas. Varios componentes químicos de las legumbres son responsables de una molesta y a veces embarazosa consecuencia de comerlas: la generación de gas en el aparato digestivo. Un método empleado para reducir la formación de gases es hervirlas brevemente en un exceso de agua, dejarlas reposar una hora, tirar el agua y empezar a cocer con agua nueva. Una alternativa consiste simplemente en una cocción prolongada.

El beneficio de las legumbres en la dieta acaba de recibir un nuevo y científico apoyo. Las proteínas BBI son muy abundantes en la semilla del garbanzo, el guisante, el haba, las lentejas o la soja, así como en los cereales, y tienen la propiedad de inhibir un tipo de enzimas que están involucradas en la progresión de los tumores y en los procesos inflamatorios. La idoneidad de estas proteínas para prevenir o hacer frente al cáncer de colon radica en que son capaces de llegar activas a la citada zona del tracto digestivo. Son pequeñas proteínas con una estructura muy resistente al tratamiento térmico y a la acción de las enzimas digestivas. El equipo de la Estación Experimental del Zaidín sugiere el efecto de las leguminosas, como los garbanzos o la soja, en la prevención del cáncer de colon. Otra de las aplicaciones de estas proteínas es el efecto radioprotector sobre las células sanas en terapia mediante radiación.

El desplazamiento de los equipos sanitarios para un trasplante de órganos es uno de los trabajos que realizan los aviones medicalizados. Así ocurrió recientemente cuando un jet, con su tripulación y médicos, aterrizó en nuestro aeropuerto Huesca-Pirineos para gestionar la donación del corazón de una joven fallecida en accidente. Tras unas pocas horas de espera, el jet partió velozmente a su destino para realizar el trasplante programado.

El Ministerio de Trabajo elabora, tres años después, el cambio de régimen de los agricultores, al confirmar que en los próximos días enviará a la Comisión de Seguimiento el acuerdo de la Seguridad Social, cerrado en 2006 con los agentes sociales, el proyecto de ley de integración del Régimen Especial Agrario de la Seguridad Social (REASS) en el Régimen General. Se pone así fin a una vieja reivindicación de este colectivo.

En febrero de 2008, un kilogramo de trigo panificables costaba 0,28 euros; un año después esta materia prima, base para la elaboración de un buen número de alimentos de primera necesidad, valía tan sólo 19 céntimos, lo que representa un desplome del 31 por ciento. Sin embargo, lejos de bajar, el pan, las galletas o los espaguetis siguen subiendo de precio. Estas fuertes bajadas de precios agrarios, no se trasladan al consumidor.

Malos tiempos para el sector turístico, uno de los tradicionales motores de la economía española. Los hoteles registraron un descenso de pernoctaciones en enero del 12 por ciento respecto al mismo mes de 2008, mientras que los precios descendieron un 2,6 por ciento, según datos del INE. Para Exceltur, el turismo español entró en 2008 en una crisis de la que no se recuperará hasta 2010, ya que depende de la salud económica general.