

VIDA URBANA



JULIAN JAEN

El científico Albert Ronald poco antes de su conferencia en Madrid.

SARA SAEZ

MADRID.— En el salón de actos de la Escuela de Medicina Alternativa de Madrid (Mayor, 6) ya no se cabe. A pesar del calor sofocante, nadie quiere perderse lo que, la noche anterior, el profesor Albert Ronald Morales adelantó en un programa radiofónico.

«Desde los años 70, un grupo de científicos colombianos venimos estudiando la química de las frutas tropicales por encargo del gobierno de nuestro país; ahora le ha llegado el turno a las del resto del mundo», dice el profesor, y prosigue con un alegato de ecologista convencido contra la manipulación genética y los agrotóxicos (pesticidas).

Los reunidos no paran de tomar notas y apuntes. Resulta que las frutas se clasifican en ácidas, semiácidas, oleaginosas y dulces y, según la combinación que hagamos entre ellas o con otros alimentos, así redundarán, para bien o para mal, en nuestro organismo.

Su uso, con un poco de arte/ciencia, es lo que se denomina frutoterapia. Ojo a estas curiosidades: «La

«FRUTOPIAS»

Con toda su crudeza

El científico colombiano Albert Ronald Morales revela los secretos de la frutoterapia, la forma más eficaz de sacarle su beneficioso jugo a la fruta y a los vegetales en general

naranja y la piña son incompatibles, crean fermentos que producen flatulencia, daños en el páncreas y migraña. Jamás hay que tomar cítricos antes de acostarse, perjudican las células del hígado», comienza a revelar el científico.

De su análisis no se escapan ni las pepitas: «Las semillas de los cítricos son ricas en ácido cianhídrico (cianuro), así que, cuidado con tragarlas. Un cúmulo de pequeñas cantidades produ-

ce intoxicación». Alerta también para los que devoran el corazón de las manzanas.

Claro que, para rareza, la de la sandía que tanto agradecemos estos días: al abrirla y exponerla al aire, el oxígeno potencia el arsénico que contiene. Por su parte, la mezcla del limón y la sal, utilizada para aliñar, reduce los glóbulos rojos, y si encima se le añade alcohol puede afectar la médula y provocar leucemia (¡adiós tequilas y margaritas!). «El

melón, por la mañana, ayuda al aparato digestivo y por la noche, a bajar de peso», revela.

El tomate es recomendable para las personas en tratamiento de quimioterapia y, si se toma en zumo después de comer, beneficia a los estreñidos. Las uvas, mano de santo para los hipertensos. Y al mango se le llama la fruta del corazón por sus saludables efectos sobre el mismo.

«El higo negro es la fruta de la mujer en la menopausia, porque fija los estrógenos», asegura entre el murmullo de aprobación de las señoras. Un tratamiento de belleza: un kiwi en el desayuno y, de merienda, unos higos, mantienen y regeneran el colágeno de la piel. Las fresas son una maravilla para la artritis; la papaya es desinflamatoria y diurética, y para la arteroesclerosis y el colesterol, la berenjena.

Todos estos secretos salen a la luz en el libro *Frutoterapia*, por eso está aquí el profesor Morales. La obra puede conseguirse en la Escuela de Medicina Alternativa pero, en cualquier caso, conviene escuchar siempre a nuestro cuerpo.