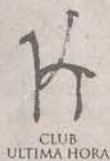


Nacido en Bucaramanga (Colombia), Albert Ronald Morales es conocido como el profeta de la frutoterapia, una disciplina que investiga desde hace 34 años con excelentes resultados.

«Una variedad del pepino abre la esperanza a la cura del sida»

Albert Ronald Morales, frutoterapeuta, será el invitado del Club Ultima Hora el día 9



CLUB
ULTIMA HORA

MONICA GONZÁLEZ

El Club Ultima Hora abordará, el próximo jueves día 9, un tema de permanente actualidad y creciente interés: La frutoterapia, nutrición y salud. Ese es el título de la conferencia que impartirá, a las 20.00 horas en el Teatre Municipal, Albert Ronald Morales, una autoridad mundial en la frutoterapia que ayudó a nacer. Conocido investigador y conferenciante colombiano, sus libros «Frutoterapia y belleza» es el último- son *best sellers* en muchos países.

—Para empezar, ¿en qué se basa la frutoterapia?

—Se trata de una técnica terapéutica nacida hace 35 años, cuya base científica se apoya en tres pilares, la botánica, la biología y la química. El primer paso fue realizar un inventario mundial de las frutas, por eso sabemos que hay 5.000 especies y 200.000 variedades (frutas no clonadas, no híbridadas, ni transgénicas) y a continuación nos metimos en el laboratorio a investigar las sustancias de cada una de ellas.

—¿Cuál es su último descubrimiento?

—Uno muy importante, y esto es una primicia; después de 15 años de trabajo hemos encontrado una esperanza para la curación del sida a través del triconsanto quinoalowi (una variedad del pepino), que contiene una enzi-

ma, la tricosantina, con la que en tubos de ensayo hemos logrado controlar el virus del sida.

—¿Por qué investiga en España, donde se apoya tan poco a las terapias alternativas?

—Eso es cierto, pero investigo en España por ser un lugar que me encanta y porque es el único país de cuatro estaciones que ofrece la posibilidad de sembrar frutas tropicales. De hecho, estamos trabajando para instalar aquí el segundo banco genético de la frutoterapia —el primero se creó en Colombia, llamado «El arca de Noé»—, en zonas como Murcia, Andalucía e incluso Mallorca, pues he oído hablar mucho de la zona de Sóller y sus naranjas.

—¿Qué finalidad tiene un banco genético de la frutoterapia?

—Su razón de ser principal es preservar las frutas, ya que desde el año 1992 han desaparecido alrededor de 50 especies frutales. Pero el peligro no ha desaparecido, hoy día existen en el mundo 70 especies frutales en vías de desaparecer y en España tenemos diez especies y unas veinte variedades en riesgo de extinción, como el melocotón o el albaricoque de origen, el madroño, las ciruelas o los arándanos, entre otras.

—¿Y cada fruta desaparecida representa una oportunidad de curación menos?

—Es un pesar tremendo, porque, por ejemplo, se ha comprobado que el arándano rojo es la

única fruta que tiene la posibilidad de controlar las infecciones urinarias y el arándano azul regula el azúcar en la sangre, algo que deberían conocer los tres millones de diabéticos de este país.

—¿Nuestro consumo de frutas es cada vez mayor pero aún insuficiente?

—En los años setenta en España se consumían cerca de 200 kilos anuales per cápita, una cifra que bajó hasta los 50 kilos en los ochenta. Actualmente, el consumo se ha recuperado y se habla de unos 150 kilos, pero resulta poco si se compara con los 500 kilos de muchos países europeos.

—¿Cuáles son las frutas esenciales para una buena salud?

—Son muchas, el primer libro que escribí se titula «El poder terapéutico de 106 frutas que dan la vida» y es que cada especie tiene unas propiedades. El plátano, por lo pronto, lo llamamos la «fruta de la felicidad» porque contiene un aminoácido llamado triptófano que regula la serotonina y está indicado para la depresión, por eso deberían consumirse dos plátanos maduros al día en casos agudos y como preventivo tres veces a la semana. Tampoco debe faltar nunca la uva (potente antioxidante), que ayuda a curar 200 enfermedades, entre ellas el cáncer o el parkinson, y a adelgazar. Por poner otros ejemplos, podemos afirmar que el mango es la fruta del corazón, la chirimoya controla el peso, el tomate

«La viagra de los pobres es con aguacate, miel y germinado de alfalfa»

El plátano es la «fruta de la felicidad», pues combate la depresión

«Quiero abrir otro banco genético, quizá en Mallorca»



Albert Ronald Morales es invidente, pero eso no le impide seguir investigando las propiedades y beneficios de las frutas.

ayuda en la curación del cáncer, el albaricoque (la fruta más rica en hierro) controla la anemia y quita el frío, el arándano cura los males del riñón o que las castañas bajan el nivel de colesterol.

—Pero aún hay más, usted ha descubierto lo que se bautizó como la «viagra de los pobres».

—Sí y además de no tener efectos secundarios sirve tanto para hombres como para mujeres (para la anorgasmia).

—No esperemos más, ¿cuál es la receta?

—Medio aguacate mezclado con una cucharada de miel de abeja y otra de germinado de alfalfa;

tres productos que unidos tienen la misma sustancia que la viagra y cuyos efectos se sienten a las cinco horas del consumo y pueden durar hasta 24 horas.

—¿La fruta siempre en ayunas?

—Es la mejor manera, desde luego, antes de las comidas, no de postre. Menos los frutos secos que deben tomarse con las comidas.

—¿Engorda?

—Es un mito, no conocemos una fruta que engorde.

—¿Los complementos vitamínicos sustituyen a la fruta?

—No, creer eso es un grave error.