

Mejorar nuestra salud es algo en lo que pensamos con frecuencia. Los consejos saludables proliferan: vigilar el colesterol, dejar de fumar, comer menos grasas, etc. Lo que vamos a hacer aquí es sugerirte cinco trucos que te permitirán mejorar tu propia salud... pero que además también mejorarán la vida de los que te rodean.

Dos sencillos trucos para mejorar tu salud... y la de los demás

1. El flexitarianismo

Esta enrevesada palabra esconde el modelo de alimentación más viejo del mundo: basar nuestra comida en los vegetales sin rechazar de vez en cuando pequeñas porciones de carne de calidad. Es una especie de vegetarianismo del mundo real, porque ¿quién puede resistirse a una sabrosa porción de carne de vez en cuando?

- **Por qué mejora tu salud:** comer muchos vegetales y menos carne y grasas animales reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer.
- **Por qué mejora la de los demás:** el flexitarianismo contribuye a reducir la emisión de CO2 y otros contaminantes a la atmósfera. Ten en cuenta que producir un kilo de carne cuesta diez veces más energía –y contaminación asociada– que producir un kilo de vegetales. Tú te sentirás mejor... y la gente a tu alrededor respirará mejor.
- **Cómo hacerlo:** hazte con un recetario de cocina tradicional de tu región. ¡Verás que la mayoría de los platos son flexitarianos! Después, compra comida y cocínala.

2. La dieta variada de transporte

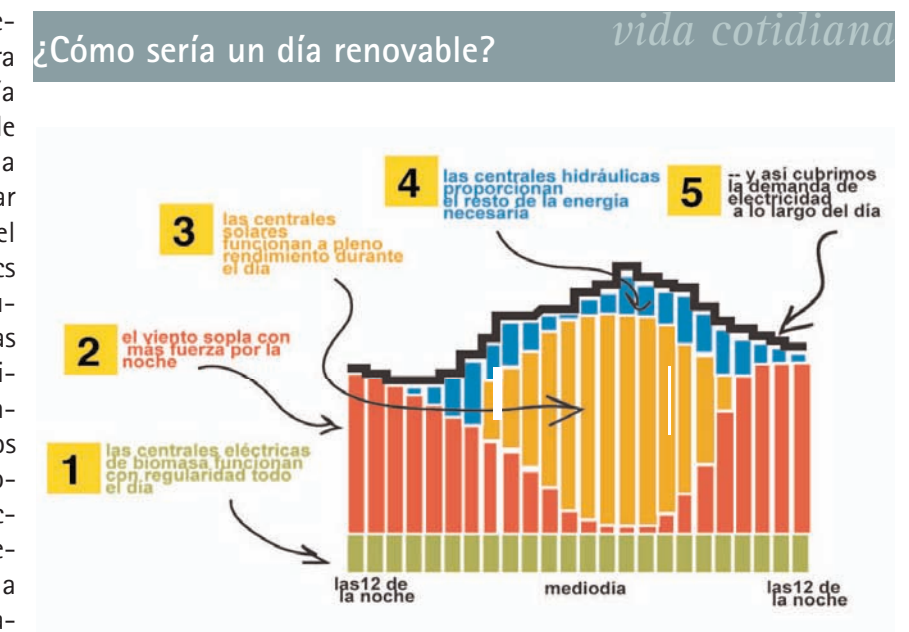
¿Tienes una dieta monótona de transporte cotidiano? Por ejemplo, casa-coche-trabajo. Si ese es tu caso es la oportunidad de introducir variedad en tus desplazamientos. Es sencillo: añade porciones de moverte a pie, o en bicicleta, o en transporte público. Por ejemplo: casa-coche-tren-caminar-trabajo. Puedes empezar poco a poco, en algunos tramos y en algunos días. Se trata de introducir dosis crecientes de caminar o de bicicleta en tu dieta de transporte.

- **Por qué mejora tu salud:** muchos médicos llaman a caminar "la pildora milagrosa". Reducirás tu peso si era excesivo y tu nivel de colesterol se pondrá por los suelos.
- **Por qué mejora la de los demás:** tus vecinos notarán una mejoría en el aire que respiran, ya que no tendrán que tragar tantos gases de escape de tu coche.
- **Cómo hacerlo:** consigue un buen mapa detallado de tu zona de desplazamientos (Google Maps es perfecto). Traza rutas, combina trayectos, baja a la calle y camina. ●●●



Lleva la ropa que ya no usas a H&M: si llevas ropa (de cualquier origen), conseguirás vales de descuento y ayudarás a dar una segunda vida a la ropa que ya no te sirve. **¿En qué país te gustaría vivir?** Esta curiosa encuesta interactiva de Social Progress Index 2014, examina 12 indicadores sociales y ambientales en 132 países, para ayudarte a encontrar el mejor lugar para vivir. **Haz la encuesta.** **BiciMAD: ya está aquí el sistema público de bici de la ciudad de Madrid.** En mayo se inaugura BiciMAD, con más de un millar de bicicletas eléctricas para empezar –para lidiar con las abruptas pendientes que abundan en las calles de la ciudad. ●●●

Es perfectamente posible abastecerse de electricidad usando para producirla exclusivamente energía renovable, sin usar ni un gramo de combustible fósil o nuclear. La isla de El Hierro, por ejemplo, va a usar una combinación de energía del viento e hidráulica (ver Ecotopics nº 24). Otras situaciones particulares pueden propiciar otras recetas energéticas. Si tienes espacio suficiente, podrías instalar una combinación de paneles fotovoltaicos con un aerogenerador que te proporcionaría buena parte de la electricidad que necesitas. Aquí te presentamos un gráfico con una mezcla infalible de energías primarias capaz de producir toda la electricidad que necesitamos. ●●●



interés práctico

Un hogar que no produce residuos

La naturaleza es una maestra de la técnica del residuo cero: no permite las acumulaciones de basura, lo que sobra de un lado se aprovecha en otro. ¿Podríamos hacer algo parecido en nuestras casas? Podemos acercarnos al residuo cero si usamos algunas sencillas técnicas:

- **Fabrica una máquina de embalar papel.** Una sencilla caja de cartón con dos cordeles en cruz en el fondo, nos permitirá hacer paquetes compactos de papel y cartón. Luego puedes llevarlos a algún cartonero o negociante de papel usado.
- **Coloca un compostador en el balcón.** Esta sencilla máquina se alimenta de restos vegetales de comida y los transforma en abono orgánico tras algunas semanas de fermentación. Podrás dar salida útil a restos de frutas, verduras y similares.
- **Busca a gente que considere materia prima lo que tú crees que es un residuo:** vecinos, amigos y familiares con aficiones. Por ejemplo, es relativamente fácil dar salida a frascos de cristal o de plástico para almacenar alimentos.
- **Repara y practica el reciclaje creativo.** Muchos residuos pueden ser máquinas que funcionarán después de una reparación, u objetos que podemos convertir en pequeñas obras de arte a través del reciclaje creativo.

¿Qué podemos conseguir con estas técnicas? Como mínimo, una ligera reducción de los residuos que producimos. En el mejor de los casos, un hogar residuo cero. Y siempre, evitar en lo posible el triste espectáculo de montañas de basura mezcladas e inútiles para todo. ●●●