

Lo que se está ocultando a los usuarios de los móviles: su salud puede peligrar

Vicenç Navarro

Catedrático de Ciencias Políticas y Políticas Públicas. Universitat Pompeu Fabra

La revista estadounidense The Nation, que goza de gran prestigio en el mundo intelectual de EEUU por su rigor y por su actitud crítica hacia la "sabiduría convencional del país", publicó un artículo ("How Big Wireless Made Us Think That Cell Phones Are Safe: A Special Investigation", The Nation, 29.03.18) de un enorme interés que está causando un gran debate en aquel y otros países, debate que lamentablemente no se ha dado en España. En este artículo sus autores, Mark Hertsgaard y Mark Dowie, detallan cómo la industria de los móviles (cell phones) ha sistemáticamente menospreciado la evidencia de que los móviles pueden producir cáncer de cerebro en los seres humanos que los utilizan. Y documentan que, debido al gran poder de esta industria y su gran influencia sobre organismos nacionales e internacionales como el gobierno de EEUU, gran número de los gobiernos de los países de la Unión Europea, la Comisión Europea e, incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS), se está minimizando el riesgo que la utilización de tales móviles tiene para la salud de la población, y muy en particular para la salud de niños y niñas y adolescentes (aconsejo la lectura de este artículo, del cual extraigo la mayor parte de datos presentados en este ensayo).

La historia parece repetirse: recuerden lo que pasó con el tabaco y con las energías no renovables

Es de sobras conocido que la industria tabacalera jugó un papel clave en negar primero y trivializar después la evidencia de los impactos negativos en la salud de la gente (incluyendo la producción de cáncer de pulmón) al fumar tabaco. Tal campaña retrasó el reconocimiento de este daño durante varias décadas, aplazando con ello las medidas públicas de intervención para disminuir y eliminar el enorme perjuicio causado por el tabaco en la salud de la población. Una situación semejante ocurrió con la utilización del carbón, petróleo y gas, cuyas industrias productivas y distribuidoras negaron (y algunas continúan negando) que la utilización de tales sustancias estuvieran elevando el nivel del calentamiento del planeta a niveles alarmantes. En ambos casos, sin embargo, la evidencia científica acumulada ha ido dando la razón a los que ya hace años alertaron de los perjuicios que el consumo de tales

sustancias podría generar en la salud del planeta y de su población. Parece que, según apunta este artículo, algo semejante podría estar ocurriendo ahora con los teléfonos móviles. Hay evidencia de que su utilización puede tener efectos nocivos, incluyendo la generación de cánceres de cerebro en el lado donde se utiliza el móvil.

Cómo comenzó a notarse que podía haber un problema con los móviles

La historia comenzó cuando se introdujeron y se permitió su uso en el mercado estadounidense en 1983. Diez años más tarde, 1993, había seis suscripciones a móviles por cada 100 habitantes en EEUU. Era el inicio de una enorme expansión. Fue en este año, sin embargo, cuando un ciudadano David Reynard llevó a los tribunales a la NEC American Company alegando que la utilización del móvil había causado a su mujer el cáncer de cerebro que había adquirido. Cuando el caso apareció en los medios, incluyendo en la televisión, creó una enorme alarma y el valor de tales compañías en la bolsa bajó en picado.

Fue entonces que la industria respondió y creó, dos años más tarde, el Wireless Technology Research Project (WTR), el centro de investigación más grande (financiado con 28 millones de dólares) para investigar la seguridad (safety) en la utilización de los móviles. La creación de tal agencia privada de investigación fue acogida con grandes reservas por parte de la comunidad científica, pues es de sobras conocido que cuando tales institutos de investigación están financiados por las industrias que se benefician de la venta de los productos analizados tienen escasa credibilidad, ya que sus estudios casi siempre acaban avalando los puntos de vista de las empresas que los financian.

La predecible respuesta de la industria del móvil

La experiencia de lo que ocurrió con el tabaco y con las "energías no renovables" enseñó a las industrias que, frente a la evidencia científica que cuestiona la salubridad de sus productos es aconsejable no negar tal evidencia pero en su lugar señalar que la evidencia no es suficientemente concluyente. Así, frente a cada

estudio que presenta evidencia que sí que crean alteraciones biológicas como cánceres, la industria presenta otros tantos que no muestran tal evidencia, creando así la impresión de que no se puede llegar a una conclusión. Así, según el artículo, cuando el investigador Henry Lai analizó 326 estudios realizados entre 1990 y 2005, vio que un 56% mostraban que había un efecto biológico en el usuario como resultado de la radiación producida por el móvil, pero a la vez señalaba que un 44% concluyeron que no lo había. Pero cuando Lai recategorizó los estudios según estuvieran o no financiados por la industria, dichos porcentajes variaron: un 67% de los estudios financiados de forma independiente encontraron un efecto biológico, mientras que tan solo el 28% de los estudios financiados por la industria llegaron a la misma conclusión. Tal estudio fue replicado y publicado en la revista Environmental Health Perspectives, la cual concluyó que los estudios financiados por la industria eran 2,5 veces menos favorables a la tesis de daño que los no financiados por la industria.

El objetivo de la industria era y es mostrar que la evidencia del daño que podría causarse no es definitiva

Ahora bien, lo importante para la industria es promover la opinión de que la evidencia no es concluyente. Pero en cualquier caso, cabe resaltar, como señalan los autores del artículo, que las compañías de seguros no han querido asegurar a las compañías de producción y distribución de móviles en cuanto a daños biológicos (cáncer o cambios genéticos) producidos por los móviles se refiere.

Como bien reconocen los autores del artículo citado, no hay pruebas definitivas de tal daño. En realidad, su artículo no está orientado a presentar la evidencia existente sobre tal daño, sino a cómo la industria del móvil está oponiéndose a que se informe objetivamente a la población, pues lo que es fundamental es que se sepa que hay un riesgo frente al cual la población puede protegerse. Citan así a la Dra. Annie Sasco, la ex directora de epidemiología para la prevención del cáncer del Instituto Nacional de Salud e Investigación Sanitaria del Estado francés, la que ha indicado que "la ausencia de evidencias concluyentes de que una nueva tecnología pueda tener efectos nocivos no significa que no haya ausencia de riesgo". De ahí que, en base a que exista tal riesgo, Francia haya tomado toda una serie de medidas para proteger a los grupos más vulnerables como la infancia y la adolescencia. Y medidas semejantes han sido tomadas en el Reino Unido.

En EEUU, sin embargo, la enorme influencia de un grupo industrial (que incluye nombres tan nota-



bles como Apple, AT&T, Motorola, Ericsson, Nokia, Samsung, Sony, GSMA y Deutsche Telekom) sobre el gobierno federal explica que su agencia reguladora, la Federal Communications Commission, no haya favorecido la adopción de medidas correctivas –como ha aconsejado la Academia Americana de Pediatría–, como la de prevenir el efecto nocivo en los niños y mujeres embarazadas.

La evidencia es que el móvil puede ser un factor de riesgo para la salud y esto no se comunica

Hoy 95 de cada 100 adultos en EEUU tienen un móvil, en una industria que solo en 2016 tuvo unas ventas de 440.000 millones de dólares en el mundo. Y los gobiernos y organismos internacionales han sido especialmente pasivos en cuanto a este tema. La Organización Mundial de la Salud clasificó por fin el móvil como un "posible" carcinógeno humano en 2011, aun cuando tal organización conocía de esta circunstancia desde mucho antes. En realidad, había estado estudiando desde 1996 los efectos nocivos de los campos magnéticos de origen eléctrico, habiendo establecido para ello el estudio Interphone (financiado con 24 millones de dólares, de los cuales 4,7 millones venían de la industria de los móviles). Este estudio había ya indicado que las personas que hacían un uso muy elevado de los móviles tenían un 80% más de probabilidades de contraer glioma que los usuarios que los utilizaban con menor frecuencia.

Es urgente y necesario, pues, que la información que exista sea transmitida a la población y que el Estado tome las medidas necesarias para proteger la salud de la población, pues esta es su función más importante. Ni que decir tiene que el móvil es un instrumento

de gran valor y utilidad. Pero es una responsabilidad esencial que se informe a la población de los riesgos que puede conllevar, y que los Estados tomen las medidas pertinentes para prevenirlos. No se trata de prohibir la utilización de tales aparatos para la mayoría de la población sino que las empresas que los fabrican informen a la población de los riesgos a su salud que su utilización implica, y que los Estados establezcan medidas preventivas para minimizar el daño e incluso evitarlo. Y esto tampoco se está haciendo.

Pasos que se han estado tomando en España y en varios países

Una de las instituciones que ha prestado mayor atención a este tema ha sido la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa. En su resolución 1815 "Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y su efecto en el medioambiente" de 2011 alertó del peligro del gran incremento de los distintos grados de los campos electromagnéticos. Y ello incluía desde Internet hasta los teléfonos móviles. Según la misma resolución, se deberían averiguar ya los niveles de tolerancia del cuerpo humano en la exposición a dichos campos, y también los niveles y grupos vulnerables a tal exposición, indicando ya entonces lo que la evidencia científica ha señalado repetidamente: los niños y niñas y adolescentes.

En España, los parlamentos vasco y navarro han pedido a sus gobiernos que apliquen tal resolución (que tiene recomendaciones concretas), petición que ha sido desoída. En 2013, el Defensor del Pueblo Vasco también pidió al Departamento de Salud que implementara medidas para reducir los niveles de emisión de radiofrecuencias en las escuelas.

El parlamento navarro también pidió en 2014 la aplicación de la resolución del Consejo de Europa, lo cual



solicitó no solo al gobierno navarro, sino también al español, pidiendo que se aplicaran tales recomendaciones, hecho totalmente ignorado por el último también, mostrando su bien conocida insensibilidad hacia la defensa del usuario y del consumidor. El Estado español es de los que ha dado menos atención a la prevención ante riesgos de la salud creados por la utilización de los móviles.

En Francia en cambio, y como indiqué al principio, el Estado tomó medidas en 2015 que prohibió la utilización de redes Wifi y teléfonos inalámbricos en los espacios utilizados para la actividad y descanso de los infantes por debajo de 3 años. Y en 2016 el Estado estableció los límites de exposición (según la intensidad de los campos electromagnéticos) para la salud de los trabajadores, sobre todo para las mujeres embarazadas.

En Italia, en 2017, el tribunal italiano de Ivrea reconocía una relación causal entre el uso del teléfono móvil y el tumor cerebral (el primer tribunal del mundo en reconocer este vínculo causal).

Una última observación

En medio del entusiasmo creado por la revolución digital se están olvidando los costes de toda supuesta revolución, ocultando a la población los riesgos de los aparatos realizados y promovidos por tal revolución. Es sorprendente el silencio de los medios sobre el enorme riesgo que tales instrumentos aparatos, como los móviles, suponen para la población. En realidad, podrían tomarse ya medidas que podrían reducir sensiblemente tales daños. Pero el anteponer los intereses comerciales de las empresas a los derechos y necesidades humanos está haciendo un daño enorme. La constante ocultación de información a los usuarios, en muchas ocasiones en complicidad con el poder político puesto a su servicio, es una de las causas de que puede que nos enfrentemos a una de las crisis más importantes en el tiempo que vivimos. Tendría que haber una movilización popular que forzara a los Estados a tomar medidas que podrían prevenir tal crisis. Que ello ocurra depende primordialmente de la voluntad política de los que se llaman a sí mismos "representantes de la ciudadanía". Invito a la ciudadanía a que se movilice para que sus representantes hagan algo, porque no es un tema menor. Sepa el lector que es probable que sus representantes, tanto a nivel nacional como europeo, estén ya recibiendo información para mostrar la seguridad y la falta de riesgo de lo que venden las empresas. De ahí la urgencia de que oigan también la voz de la población, que es a la que en definitiva representan.

Fuente: Público.es / 17 de mayo de 2018

ESPECIALISTA EN
BIOELECTROMAGNETISMO

CEFERINO MAESTU: "Vivimos en un mundo hiperradiado, y la antena viene a sumarse"

Mikel Bernués / Unai Beroiz



Burlada ha buscado el consejo de Maestu tras las movilizaciones contra la instalación de una antena en el casco urbano de la localidad. En vista de la polémica, el Consistorio ha buscado el consejo de Ceferino Maestu, doctor en Medicina, especialista en Bioelectromagnetismo e Ingeniería Biomédica y director del Laboratorio de Bioelectromagnetismo del Centro de Tecnología Biomédica dependiente de la Universidad Politécnica de Madrid. Es además firmante del manifiesto internacional contra los campos magnéticos.

¿Qué pide ese manifiesto?

-Los nuevos despliegues del 5G supondrán un incremento de radiación, y no hay estudios científicos relacionados con esas nuevas frecuencias e intensidades de campo que se van a someter a la población. Pedimos que se pongan en marcha y se tomen medidas de precaución hasta tener resultados. Lo que pasa es que la tecnología va muy por delante de la ciencia. Estamos desbordados por el avance tecnológico y vamos muy despacio comprobando efectos o consecuencias. Es el problema básico.

Están desbordados, y sin embargo en el Estado muy pocos científicos analizan estos efectos...

¿Cuántos son?

-Decenas. No más. Parece que es un problema secundario, pero es de primer orden. La Telefonía está entre los dos o tres elementos industriales más importantes del mundo; hoy somos 6.500 millones de habitantes y tenemos 8.500 millones de móviles. No hay ninguna zona de la tierra sin radiación de telefonía móvil. Ni siquiera en el mar puedes decir, 'me refugio de esto'. Es una industria que mueve una cantidad del PIB importante. Y no conocemos sus consecuencias. Nuestro sistema biológico se ha desarrollado sin ninguna relación con campos magnéticos artificiales. Lo ha hecho con los naturales; el sol, el campo geomagnético de la tierra o las radiaciones de la atmósfera. No sabemos qué puede suceder con todo lo que hemos inventado después.

Usted dice que, desde el punto de vista biológico, el wifi es incompatible con el ser humano. ¿Es para tanto?

-Tiene varios problemas. Uno es que utiliza la misma frecuencia de trabajo que el horno microondas, 2.45 Gigahercios. El microondas calienta la comida porque trabaja en la frecuencia de resonancia del protón del agua; hace chocar los protones de agua, los hidrógenos, y esos choques liberan calor.

Somos un 70% agua... nuestra capacidad de interacción con ese medio es especialmente preocupante. Tenemos mucha agua como para pensar que esto no tiene efectos.

¿Y qué efectos han detectado?

-De tipo microtérmico o macrotérmico. Cuando uno habla por teléfono durante una hora se le calienta la oreja. Ese es el efecto microondas, de tipo térmico, que son los que protege la normativa. La Comisión Internacional sobre protección frente a Radiaciones no Ionizantes y la Comisión Europea han considerado que lo único que está probado es ese efecto. Pero eso no quiere decir que no existan otros, que estamos investigando desde hace muchos años.

¿Por ejemplo?

-La OMS ha considerado los campos electromagnéticos como posiblemente cancerígenos. Hay estudios en niveles subterármicos que han encontrado una vinculación directa con tumores. Concretamente con un tipo de tumor denominado neuroinoma del acústico, que sale solamente en el oído en el que usas el móvil. Son pequeñas evidencias, pero hay otras muchas de trastornos del sueño, etc... que podrían identificar no solo un efecto directo térmico,

sino otros. Y lo que es peor, no hay estudios a largo plazo. No se sabe qué está pasando con una exposición crónica de la población. Yo he utilizado el móvil los últimos años de mi vida, pero los niños de ahora lo utilizan desde antes de nacer, porque en la barriga de la madre la radiación también está incidiendo en la formación del feto. Eso nadie lo advierte, pero existe por lo menos una probabilidad suficientemente razonable como para pensar que puede haber alteraciones. Y no sabremos las consecuencias hasta dentro de 20 o 25 años.

Vinculan la electrohipersensibilidad con estos elementos. Y estiman que afecta al 5% de la población europea...

-Sí. Hablamos del síndrome de sensibilidad central, con una serie de patologías que pueden tener un vínculo con este tipo de elementos externos. Por ejemplo la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el síndrome químico múltiple, la hipersensibilidad a campos electromagnéticos... Todo tienen su base en un problema común: se ha producido una disfunción de los mecanismos de interpretación de señales dentro del cerebro. En el caso de estas personas hipersensibles, el campo electromagnético ambiental es el que produce esos cambios que hacen que su vida no sea vivible. El único órgano especializado en capturar el campo electromagnético es el ojo, porque la luz visible también lo es. En el resto de campos no sabemos cuándo sucede esa radiación. Las personas hipersensibles sí. Se desconoce el mecanismo, pero perciben que está ocurriendo ese campo electromagnético y tienen reacciones: dolores de cabeza, mareos, pérdida de la orientación y trastorno del sueño. Son los síntomas más habituales, y estos trastornos están progresando mucho.

Sin embargo no están clasificados como enfermedades.

-Suecia es el único país que lo reconoce, y está considerado como elemento de baja laboral e incapacidad. Como no aparece en la clasificación de enfermedades, en muchos casos estas personas acaban en el psiquiatra. No le buscan una razón orgánica. Y yo creo que sí existe y hay estudios suficientes para pensar que estas personas son hipersensibles.

¿Qué les ha contado a los representantes políticos del Ayuntamiento de Burlada?

-Que las antenas son muy importantes porque están radiando, pero no son las únicas. Todos los días convivimos con muchos elementos radiantes a veces incluso más preocupantes que la antena que tenemos cerca. Un teléfono móvil, los aparatos de wifi en casa, en el trabajo, en el coche... Vivimos en un mundo hiperradiado y la antena viene a sumarse. Lo que pasa es que la antena es visible. Les he contado que la responsabilidad de los organismos públicos es informar a la población en esta dirección. La telefonía móvil es una realidad que no va a desaparecer y se va a mantener. No hay discusión. Y tenemos que buscar entornos habitables que hagan que esa reacción sea la menor posible. Esa es la idea.

¿Es posible un uso racional de las nuevas tecnologías?

-Parece de sentido común. Tenemos que hacer que todos esos instrumentos puedan funcionar con niveles muy bajos de radiación. También en casa, con nuestro móvil y nuestros aparatos. Los smartphones han subido mucho las potencias, y el sistema 5G va a aumentar las potencias medias de la población. Y las administraciones públicas deben tomar me-

didias. Primero de información a la población; y segundo de control, de saber lo que pasa, porque hoy casi ninguna administración lo sabe.

Una de las quejas recurrentes son los niveles máximos de radiación permitidos, que se sitúan muy por encima de lo que ustedes recomiendan.

Los niveles de protección para la salud están marcados por el Real Decreto de 2002. En mi opinión es un decreto muy inadecuado, porque los niveles máximos son excesivamente altos. Nosotros estamos recomendando niveles de 0,1 microvatio por centímetro cuadrado, mientras que el decreto marca 450 o 900 microvatios. Son 4.000 veces más. Es una diferencia muy grande.

¿Esto sucede solo en España?

-Pasa en España, Francia o Alemania. Pero hay otros países que sí han legislado a la baja. Por ejemplo, para todo Italia hay 10 microvatios. No tiene sentido que no exista una normalización de potencias. ¿En Italia dejan de utilizar el móvil? No. En el ranking mundial, el primero es Japón, el segundo Italia y el tercero España. Y en Italia, con niveles bajos y la normativa más proteccionista, se utiliza el móvil exactamente igual. No hay ninguna razón técnica para no bajar la potencia. La única razón es comercial. Y la voluntad de un Ayuntamiento debe ser esa; rebajar los niveles de potencia a un nivel razonable y que se pueda intervenir. Pero la Ley de Telecomunicaciones no deja intervenir a los ayuntamientos y Comunidades Autónomas. Esto es un problema grave. Llega el momento, sobre todo con el nuevo despliegue del 5G, en que la administración tiene que tomar medidas de control. No puede dejar que las operadoras hagan lo que quieren.

Fuente: noticiasdenavarra.com/2018/05/13/

El móvil, solo diez horas al mes

Especialistas abogan por moderar su uso en una jornada sobre fibromialgia, fatiga crónica y sensibilidad química en Lleida || Los afectados piden más investigación y acelerar el diagnóstico.

L. GARCÍA



El uso del móvil es un debate complejo y, a veces, controvertido. Algunos especialistas rechazan de pleno que puedan causar cáncer. Otros, en cambio, abogan por no descartar categóricamente su perjuicio en las personas y abogan por la precaución para reducir sus posibles efectos. Esta última posición es la que defendió la doctora Carme Valls, especializada en endocrinología, que fue una de las ponentes en la jornada organizada por Fibrolleida para conmemorar el Día Mundial de los Síndromes de Sensibilización Central (fibromialgia, fatiga crónica y síndrome de sensibilidad química múltiple). En declaraciones al periódico SEGRE, Valls señaló que se está avanzando en la investigación científica sobre los efectos que tienen en salud los campos electromagnéticos como los de los teléfonos móviles y que se alertará a la población como se hace ahora con el tabaco. "La prevención nos lleva a recomendar no hablar más de 10 horas al mes con el móvil pegado a la oreja. Es mejor utilizar cables o telefonía fija y no disponer del móvil a menos de dos metros del lugar en donde dormimos", afirmó. Actualmente, aún no hay ninguna investigación, según Valls, que nos lleve a negar "categóricamente" que los móviles causen cáncer, pero tampoco que nos lleve a afirmarlo. "Perjudican a afectados de enfermedades emergentes como la fibromialgia, la fatiga crónica y el síndrome de sensibilidad química múltiple, como cualquier otro tóxico presente en nuestro entorno social o laboral", explicó Valls. Para la doctora, la sociedad se concienciará sobre el uso del móvil cuando la ciencia pueda demostrar sus efectos perjudiciales en la salud. En la jornada celebrada en el Auditori Enric Granados, los afectados de enfermedades de sensibilización central reclamaron más investigación y acelerar el diagnóstico de estas enfermedades, que padecen más de 11.000 leridanos.

Fuente: https://www.segre.com/es/noticias/guia/2018/05/10/el_movil_solo_diez_horas_mes_45968_1111.html /10 MAYO 2018

Los pediatras alertan a los padres: no usen el móvil como chupete emocional

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recientemente publicó una lista de consejos para que las familias gestionen mejor el uso de los medios digitales.

Los expertos de la AAP advierten que cada vez son más los problemas derivados del uso de estos medios como herramienta para calmar a los menores.

Un uso excesivo de este recurso puede comprometer el bienestar físico, psíquico y emocional de los niños.

"No use la tecnología como un chupete emocional; el móvil puede ser muy efectivo para mantener a los niños tranquilos y callados pero no debe ser la única forma en que aprendan a calmarse; los niños necesitan que se les enseñe como identificar y manejar las emociones fuertes" advierten.

Marta Simó, pediatra del hospital Sant Joan de Déu y vocal de la Sociedad Española de Pediatría Social, recomienda aplicar las pautas de crianza y sentido común de los entornos reales al mundo digital..../...

Entre los consejos los médicos destacan, que no se debe usar la tecnología para que los niños no lloren ya que dificulta que durante la adolescencia y adultez los individuos puedan manejar sus emociones correctamente.

Los niños deben ver el uso de dispositivos tecnológicos como parte de una rutina. Debe ser usado por tiempo limitado cada día. El tiempo offline ayuda a que los pequeños puedan desarrollar su creatividad.

La recomendación general es no utilizar estos medios con niños menores de 18-24 meses, mientras que para los adolescentes es una buena herramienta comunicativa bajo supervisión.

Los padres son claves, ya que dan el ejemplo del buen uso de este valioso recurso, al tiempo que deben supervisar y garantizar el bienestar de los hijos.

Fuente: www.nuevamujer.com. 8/5/2018w

CONDENAS Y EXILIOS ELÉCTRICOS

- Una mujer con electrosensibilidad relata la huída de su propia casa ante el impacto de la señal de los nuevos contadores
- La justicia ordena que se restituya la luz a un vecino de Cornellà a quien se le cortó por negarse a instalar el aparato

VÍCTOR VARGAS LLAMAS

Gemma Plana huyó de su casa el jueves de la semana pasada, en plena noche, con rumbo incierto, casi a la desesperada. Ningún incendio acechaba su vivienda, ni nadie entró a robarle. La amenaza es etérea, en forma de ondas electromagnéticas que emanan del contador que le acababan de instalar a un vecino, sostiene. Señales que se expanden hasta impactar contra su cuerpo sensible. Desde hace 15 años, Gemma está diagnosticada de fatiga crónica, sensibilidad química múltiple e hipersensibilidad electromagnética por especialistas del Hospital Clínic de Barcelona. "El jueves me levanté con vértigo, con el cerebro ardiendo, ansiedad, sin fuerzas, con una mancha marrón en la cara... Antes de saber que habían cambiado la instalación a un vecino. Mi médico me dijo que tenía lipodistrofia semicircular, que afecta al tejido adiposo subcutáneo, y que me marchara de casa lo antes posible", recuerda.

Gemma reside en el Eixample de Barcelona, donde solo enciende la nevera y usa linternas al anochecer. "Si pongo una lavadora, me voy de casa", describe. Pero incluso así, de tanto en tanto, su cuerpo dice basta y debe buscar refugio en la montaña o en la playa.

Exilio eléctrico, allá adonde no tenga que soportar señales y repetidores.

Un objetivo infructuoso ante el implacable cerco tecnológico: "He cambiado nueve veces de segunda residencia, hasta que compramos

una caravana y buscamos espacios donde estar a salvo". Ahora se ha instalado por la costa barcelonesa, desesperada por no poder volver a su domicilio. "Me paso los días llorando, con ataques de ansiedad; hasta ahora tenía la suerte de la generosidad de mis vecinos, que tienen cableada la señal de internet y apagan el móvil por la noche para que yo pueda dormir. Pero un propietario que no es residente habitual aceptó la instalación de los nuevos contadores, algo a lo que todos los demás nos negamos", resume.

Se desespera ante la adversidad, cansada, a sus 72 años, de ser "una nómada", indignada cuando alguien le recomienda que vaya a una masía o a una tienda de campaña.

Reclama su derecho a mantener su residencia desde hace cuatro décadas, "de tener vida", pero lamenta que "Endesa ignora todos los certificados médicos oficiales" que les remite. Gemma reclama que le visite el médico que tiene la compañía, "que compruebe en primera persona el daño" que sufre, la condena que vive en su propia casa.

DERECHOS

Otro tipo de condena, aunque también relacionada con los contadores, es la que le ha tocado a Pablo Álvarez y a su familia en su domicilio de Cornellà. Casi mes y medio sin electricidad después de que Endesa les cortara la luz ante la negativa a aceptar el nuevo contador. "Desde el 2014 pido información a la compañía para conocer el impacto



sobre la salud de la telegestión, pero replican que se limitan a cumplir la normativa", describe. Pablo recuerda las dificultades de vivir sin luz y por tanto sin calefacción eléctrica, con la imposibilidad de conservar alimentos, de que sus hijas atiendan sus obligaciones estudiantiles, de lavar la ropa íntima en casa. Pero sobre todo lamenta que "las empresas pisotean los derechos de los ciudadanos con la complicidad del Gobierno".

Pablo ha contado con el apoyo del Ayuntamiento de Cornellà, que se sumó a su denuncia y demandó a la empresa por coacciones.

"Es muy grave, una vulneración de los derechos fundamentales por parte de una multinacional que habla de compromiso social pero no tiene un servicio de mediación", explica Montse Pérez, teniente de alcalde y concejala de Educación y Política Social. Esta semana, el juez ordenó cautelarmente que se restituya la luz en el hogar de los Álvarez.

Fuente: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20180419/cambio-contadores-luz-condenas-exilios-electricos-6770179>

SUEÑO

La luz brillante antes de acostarse reduce la melatonina en los niños

Los niños que permanecen una hora expuestos a una luz brillante antes de irse a dormir presentan una menor producción de melatonina, hormona relacionada con la consolidación del sueño y la regulación de los ciclos sueño y vigilia. Este efecto se mantiene, al menos, 50 minutos después de que se apaguen las luces, según publican en *Physiological Reports* investigadores de la Universidad de Colorado en Boulder.

El estudio se suma a un número creciente de hallazgos que sugieren que, debido a las diferencias estructurales en sus ojos, los niños pueden ser más vulnerables al impacto que la luz ejerce sobre el sueño y el reloj biológico. «Aunque los efectos de la luz se han estudiado de manera amplia en los adultos, prácticamente no se sabe nada sobre cómo la exposición a la luz nocturna afecta la fisiología, la salud y el desarrollo de los niños en edad preescolar», indica Lameese Akacem, autora principal de la investigación. «En este estudio hemos hallado que los niños son extremadamente sensibles a la luz».

Menos melatonina a la hora de dormir

Para el estudio, los investigadores contaron con la participación de 10 niños sanos con edades comprendidas entre los 3 y 5 años. Del primer al quinto día, estos cumplieron un estricto horario para normalizar sus relojes corporales y establecer un patrón en el aumento nocturno de melatonina. El sexto día, los experimentadores crearon un ambiente con luz tenue en el dormitorio de los niños: cubrieron las ventanas con plástico negro y cambiaron las luces habituales por bombillas de bajo voltaje. De esta manera, se aseguraban de que todos estuvieran expuestos a la mismas condiciones lumínicas. También tomaron muestras de saliva de los probandos para evaluar los niveles de melatonina. La noche siguiente, se invitó a los niños a que, durante una hora, colorearan dibujos o jugaran con fichas magnéticas sobre una mesa con una superficie lumínica de 1000 lux (similar a la luz de una habitación brillante). A continuación, tomaron de nuevo muestras salivales para comparar los niveles de melatonina con los de la noche anterior. Según constataron, se habían reducido en un 88 por ciento tras de la exposición a la luz brillante. Los niveles de melatonina permanecieron bajos al menos durante 50 minutos.

La luz es el "cronometrador" principal de nuestro reloj cerebral», explica Monique LeBourgeois, otra de las autoras. «Sabemos que los individuos más jóvenes presentan pupilas más grandes y cristalinios más transparentes que los adultos. Esta mayor sensibilidad a la luz los hace más propensos a la desregulación del sueño y del reloj circadiano». Según indica, cuando la luz penetra la retina en el ojo por la noche, produce una cascada de señales hacia el sistema circadiano para suprimir la melatonina lo que en los preescolares no solo puede provocar problemas para conciliar el sueño una noche, sino también alteraciones crónicas en el descanso. «Los efectos de la luz en la exposición nocturna pueden ir más allá del sueño», afirma Akacem.

Con todo, los investigadores señalan que la muestra de su estudio es pequeña y que la intensidad de luz que usaron es mayor de la que emite, por ejemplo, un dispositivo electrónico. En una próxima investigación prevén exponer a 90 niños a luz de diversa intensidad para determinar qué condiciones lumínicas afectan el sistema circadiano a esas edades. De momento recomiendan a los padres que atenúen la luz del dormitorio de sus hijos en las horas previas a acostarse.

Fuente: <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/la-luz-brillante-antes-de-acostarse-reduce-la-melatonina-en-los-nios-16197/> 7 de marzo de 2018



¿Y SI LA ALTERNATIVA A LOS SUPERMERCADOS FUESEN LOS SUPERMERCADOS COOPERATIVOS?

- Democratizar el acceso a la alimentación agroecológica nos interpela a ir hacia modelos más ambiciosos, de mayor envergadura y complejidad, que también puedan ser más inclusivos.
- ¿Y si lo grande también es hermoso?, ¿Y si montar supermercados cooperativos fuese una parte de la solución?, ¿Somos capaces de identificar las bondades de los supermercados y traducirlas a las lógicas y valores de la economía solidaria?

El primer supermercado que se construyó en nuestra geografía tuvo su ubicación en la Feria de Muestras de Barcelona de 1959, cuando el pabellón de Estados Unidos decidió instalar la réplica exacta de uno de los que funcionaban en cualquier gran ciudad americana. Imaginar una sociedad marcada por la pobreza, y que a duras penas iba saliendo del periodo de autarquía, ante esta apolo-gía del consumismo. Un espectáculo digno de ciencia ficción, que presentó públicamente al supermercado como símbolo de modernidad y progreso. Una aspiración que varias décadas después estaba conseguida, con su plena incorporación al paisaje urbano.

Proximidad, libertad de elección, comodidad y ahorro de tiempo al comprar todo en un mismo establecimiento, ofertas recurrentes, marcas blancas que vendían calidad y abarataban el precio... ideas que racionalizaron el cambio de hábitos de la mayor parte de la población. No era una conspiración secreta, los supermercados triunfaron porque facilitaban la vida a la gente, eran cómodos, tenían horarios ininterrumpidos y permitían el acceso asequible a una amplia gama de productos. Y lo que es más importante, invisibilizaban sus impactos negativos sobre los barrios, la economía y el medio ambiente.

Mientras Alaska y los Pegamoides cantaban entre risas aquello de Terror en el hipermercado, los primeros movimientos ecologistas empezaban a denunciar la verdadera historia de horror que iba a suponer este proceso: la pérdida de diversidad en el pequeño comercio de barrio y la deriva de los

supermercados hacia grandes corporaciones, el fomento del consumismo y la capacidad de control que ejercían sobre productores y consumidores. Desconfianzas contraculturales, que junto a los inicios de la agricultura ecológica, impulsaron la puesta en marcha de las primeras cooperativas de consumo de productos ecológicos y las primeras experiencias de comercio justo.

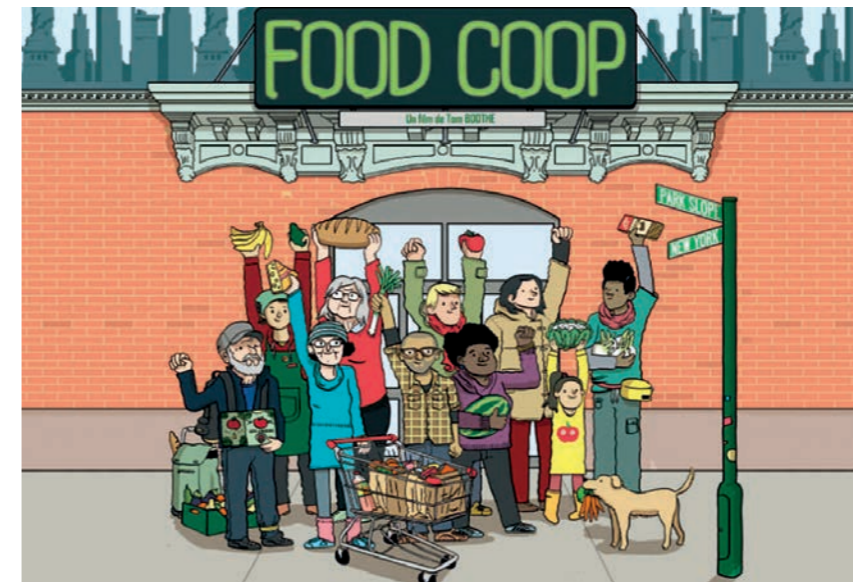
Hoy sabemos que muchas de esas críticas a los supermercados fueron visionarias. Recientemente Amigos de la Tierra presentaba AGRIFOOD ATLAS, un informe que sintetiza una exhaustiva investigación donde muestran cómo la producción de alimentos en el mundo está monopolizada por cada vez menos empresas, y cada vez más grandes, a lo largo de toda la cadena alimentaria. Unas pinceladas: casi la mitad de la comida que se vende en la Unión Europea viene de solo 10 cadenas de supermercados, apenas 50 industrias se llevan la mitad de las ventas de comida en el mundo... Perversa dinámica que concentra el poder de la cadena alimentaria en muy pocas manos.

La buena noticia es que, tras décadas de trabajo en la penumbra, el movimiento agroecológico va ganando la batalla cultural sobre la imprescindible transformación del modelo alimentario. Hemos logrado un cambio parcial pero profundo en los imaginarios: la importancia de que el pequeño campesinado pueda ganarse la vida, el valor estratégico cultural y ambiental de la agricultura de proximidad, la puesta en valor de las producciones artesanales y de las variedades loca-

les, y especialmente la importancia de la producción ecológica. El mérito es de la frágil alianza entre miles de persistentes cooperativas y grupos de consumo, en barrios y pueblos, con productores y productoras hipermotivados que hacen frente a enrevesadas logísticas de distribución y, en muchos casos, a malabarismos contables para llegar a fin de mes.

Al hablar de esto me acuerdo de Schumacher, cuando afirmaba aquello de lo pequeño es hermoso, o del proverbio escocés que dice lo de muchas pequeñas gentes en pequeños lugares, haciendo pequeñas cosas cambiarán el mundo. Me conmuevo y me vengo arriba, pero lo cierto es que al pensarlo detenidamente hay que reconocer que no estamos sabiendo gestionar este éxito. ¿Nos vale realmente con replicar más veces y en más lugares proyectos como los grupos de consumo?, ¿Es viable que la principal fórmula que proponemos demande tanto tiempo y dedicación?, ¿Comer ecológico debe ser sinónimo de convertirse en activista alimentario? Lo pequeño es hermoso, pero corre el riesgo de generar dinámicas autocomplacientes y de renunciar a ser una alternativa de consumo para las mayorías sociales.

Hace unos años Milton Friedman, uno de los principales arquitectos del neoliberalismo, afirmaba que "los valores ecológicos pueden encontrar su espacio en el mercado, como cualquier otra demanda de consumo". Y sabía lo que decía, pues no hay más que ver cómo, tras haber construido una opinión pública que da creciente importancia a la proximidad, lo artesano y lo ecológico; el mercado se ha volcado en



satisfacer la demanda insatisfecha por las redes agroecológicas. Un vacío que se apresuran a llenar corporaciones, grandes superficies y supermercados ecológicos, como muy bien contaban Esther Vivas y Brenda Chavez estas semanas atrás.

Democratizar el acceso a la alimentación agroecológica nos interpela a ir hacia modelos más ambiciosos, de mayor envergadura y complejidad, que también puedan ser más inclusivos. Desde la economía social y solidaria no podemos resignarnos a dar pequeñas respuestas a grandes problemas, o nos conformaremos con ser la mala conciencia que critica y regaña al mundo. ¿Y si lo grande también es hermoso?, ¿Y si montar supermercados cooperativos fuese una parte de la solución?, ¿Somos capaces de identificar las bondades de los supermercados y traducirlas a las lógicas y valores de la economía solidaria?

En Brooklyn lleva cuatro décadas funcionando FOOD COOP, un supermercado cooperativo propiedad de las más de 16.000 personas socias, que vende productos ecológicos, de proximidad, comercio justo y un porcentaje de convencionales, cuando el diferencial de precio es muy grande. Más de 70 empleados y tres horas al mes de trabajo obligatorias para asociados,

que logran rebajas en los precios que rondan el 40% manteniendo la justicia en el pago a proveedores. El supermercado más rentable de la ciudad, haciendo diez veces la venta por m² de los supermercados convencionales. Disponen de servicio de guardería, editan su propio periódico para pasar el rato en las largas colas, tienen una amplia oferta sociocultural y han impulsado innovadores mecanismos de gestión para posibilitar la autoorganización de miles de personas. Una iniciativa inspiradora sobre la que recientemente se ha hecho un documental, que la semana pasada estrenábamos en Madrid de la mano del proyecto MARES, como punto de partida para arrancar un proceso de supermercado cooperativo en nuestra ciudad.

Y no es una exótica anomalía que crece en el corazón de la bestia, también en nuestra geografía encontramos otras experiencias sumamente interesantes, como el supermercado La Louve de París con más de 5.000 personas asociadas, la asociación Landare que en Iruñea agrupa a más de 3.600 familias, Bio Alai en Vitoria con 1.400, el recién estrenado supermercado cooperativo de Bilbao Labore, las 400 del Encinar en Granada, y de Árbore en Vigo, el proyecto de Som Alimentació en Valencia, la cadena de tiendas cooperativizadas de Alicante Biotremol...

Experiencias que, por imperfectas que sean y por contradicciones que tengan, apuntan a una forma alternativa de construir alternativas de consumo.

Hace poco menos de una década el divulgador científico Steven Johnson analizaba las dinámicas autoorganizadas y cómo los sistemas descentralizados generan espontáneamente una estructura cuando crecen de tamaño: las hormigas crean colonias, las ciudades establecen barrios, las conexiones neuronales derivan en áreas cerebrales especializadas. Esta evolución desde reglas simples a complejas es lo que el autor denomina como emergencia. Y una de sus principales enseñanzas es que Más es diferente, hace falta una masa crítica para que una lógica emergente funcione y corrija los posibles errores de cálculo individuales, distinguiendo entre micromotivos y macroconductas. No es una casualidad que sincrónicamente se estén dando estos debates y apuestas en distintos lugares, puede que esta eferescencia anuncie que estamos alcanzando esa masa crítica.

Recordemos el primer supermercado de la Feria de Barcelona, llegó a destiempo pero funcionó como una profecía autocumplida, capaz de lograr que el futuro se pareciera a lo que los grandes poderes económicos habían proyectado. Los supermercados cooperativos no van a protagonizar ninguna gran exposición, ni van a contar con la complicidad del poder, pero son más fieles a los orígenes de la palabra feria, que viene del latín festus, fiesta. Iniciativas que deberíamos celebrar como una fiesta pues están ilusionando a la gente y la alegría es contagiosa. El mundo cambia principalmente a base de buenos ejemplos, por tanto la viabilidad práctica de los supermercados cooperativos favorece que se hagan crebles y deseables otras formas de organización social, otras formas de vida.

Fuente: https://www.eldiario.es/ultima-llamada/alternativa-supermercados-cooperativos_6_712588736.html. JOSÉ LUÍS FERNÁNDEZ