

Diario de Almería

del nuevo siglo



Nº 49



Carlos Cano mostró imágenes que ponían de manifiesto que la fotografía puede cumplir otras funciones que las estéticas

■ NUTRICIÓN

Las raíces históricas y culturales de la dieta mediterránea

D.A.
Almería

Cuando todavía resuenan las palabras del experto en nutrición José Mataix, que afirmaba que actualmente aparece más la conocida como "Dieta Mediterránea" en los medios de comunicación que en la vida cotidiana; el también profesor Francisco Javier Barbancho, de la Universidad de Extremadura, ha alertado en su conferencia de los peligros que acechan al futuro de dicha dieta.

Durante su intervención, ha realizado un recorrido pormenorizado por la historia de la alimentación mediterránea.

El tan utilizado término "dieta mediterránea" surge en el siglo XX tras los estudios de Ancel Keys, que analizó en siete países occidentales la relación existente entre alimentación y enfermedades cardiovasculares.

El núcleo de la dieta mediterránea lo constituían los cereales, legumbres, verduras y frutas. La grasa usada en la cocina era el aceite de oliva.

El pescado se consumía regularmente y el aporte de alimentos de origen animal se consumían con moderación.

Barbancho ha realizado un recorrido desde el paleolítico hasta nuestros días analizando la forma de alimentarse de los habitantes de la cuenca mediterránea.

Según éste, la "Dieta Mediterránea" se ha internacionalizado y, aunque alejada bastante de la auténtica, se oferta en muchos restaurantes occidentales.

Para el ponente, el problema es que, a pesar de reconocerse sus beneficios, es más cara y tiene que luchar con prejuicios y tradiciones muy arraigados en los países anglosajones.

Barbancho considera inquietante el hecho de que los cambios operados en la "Dieta Mediterránea" se están dando en una dirección contraria a la conveniente.

Sin despreciar los avances de la moderna tecnología de los alimentos, hay que derrochar firmeza e imaginación para conservar un legado milenario", ha señalado.

El curso que se celebra en Almería tiene como núcleo central la nutrición y se celebra hasta el próximo viernes.

La fotografía como terapia

Así lo aseguró ayer el hematólogo y fotógrafo Carlos Cano en Almería

D.A.
Almería

La magia de la fotografía va más allá de los usos y virtudes que habitualmente estamos acostumbrados a atribuirle. El hematólogo y fotógrafo Carlos Cano ha llevado a cabo una experiencia pionera consistente en utilizar esta práctica como terapia en enfermos de leucemia y, según explicó, con muy buenos resultados.

Esta nueva perspectiva de la fotografía ha sido presentada en el curso de verano "La mirada perdida. Reflexiones en torno a la fotografía", que se celebra en Almería durante esta semana.

Carlos Cano inició la jornada de ayer martes, 26 de julio, con la conferencia "La foto como terapia", que ilustró con las imágenes fruto de la experiencia desarrollada en un hospital público español.

El doctor ha desarrollado este proyecto invirtiendo seis meses con

cada paciente, todos ellos receptores de quimioterapia.

Según ha explicado Carlos Canal, los pacientes han ido realizando fotografías desde su ingreso en el hospital hasta el final del trata-

Los enfermos expresaban emociones y sentimientos, recuperaban la salud

miento y, acompañando a estas fotografías, han escrito un texto en cada una de ellas, desde un pie de foto de una línea hasta un folio completo. En cada ocasión (encuentro con el doctor) el enfermo sólo podía realizar una fotografía y el texto so-

bre la misma lo escribía sin el referente de la imagen.

Los objetivos de esta experiencia, que el propio Carlos Canal calificó como "la más maravillosa que he vivido, tanto como doctor como desde el ejercicio de fotógrafo", pasan por la recuperación de la identidad del paciente, la mejora de la comunicación médico-paciente o el establecimiento de un sistema de codificación de la actividad facial.

Con las imágenes construidas por los enfermos expresaban emociones y sentimientos, recuperaban la salud y mejoraban su calidad de vida en el hospital.

Aunque no todos los pacientes consiguieron recuperarse, según el doctor, sí experimentaron una "curación emocional", es decir, recuperaron su vida en parte su vida e identidad como personas.

Resultado

Como fruto de todo este trabajo

ha surgido un libro centrado en una de las pacientes; Rosa, una joven médica de 28 años, y una exposición.

En este libro se recoge todo el proceso vivido por Rosa desde el

Fruto del trabajo han surgido un libro centrado en una de las pacientes, Rosa, y una exposición

diagnóstico de la enfermedad hasta su recuperación, pues la joven lleva una vida normal actualmente.

Incluso, explica Carlos Canal, continuaron el trabajo una vez que Rosa abandonó el hospital, retratando así su reencuentro con la vida.

Cursos de Verano

2005

■ NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA

■ DESARROLLO LOCAL

El 60% de los gases que generan efecto invernadero son urbanos

D.A.

Almería

El secretario general de Políticas Ambientales de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, Antonio Llaguno, participó ayer en el curso de verano de la Universidad de Almería sobre 'Desarrollo Local', que se celebra en Purchena, donde ha manifestado que "el 60% de las emisiones de gases que generan efecto invernadero se hacen desde las ciudades".

En su intervención, que trató sobre experiencias de desarrollo local en Andalucía y el programa medioambiental Ciudad 21, ha destacado que "el 19% del territorio andaluz está protegido mediambientalmente con alguna figura como parque natural, paraje natural, etc."

De igual manera, ha añadido que "Andalucía es la cuarta región más grande de Europa y cuando la UE apruebe la Red Natura, eso aumentará los espacios protegidos a más del 30%".

En este sentido, ha expuesto que "en Andalucía hay 12 núcleos de población que superan los 100.000 habitantes, 39 que superan los 30.000 y 133 que superan los 10.000 habitantes", en referencia a lo cual ha destacado el progresivo proceso de

urbanización que ha experimentado la comunidad autónoma, en la que los andaluces se han ido desplazando del ámbito rural a las ciudades.

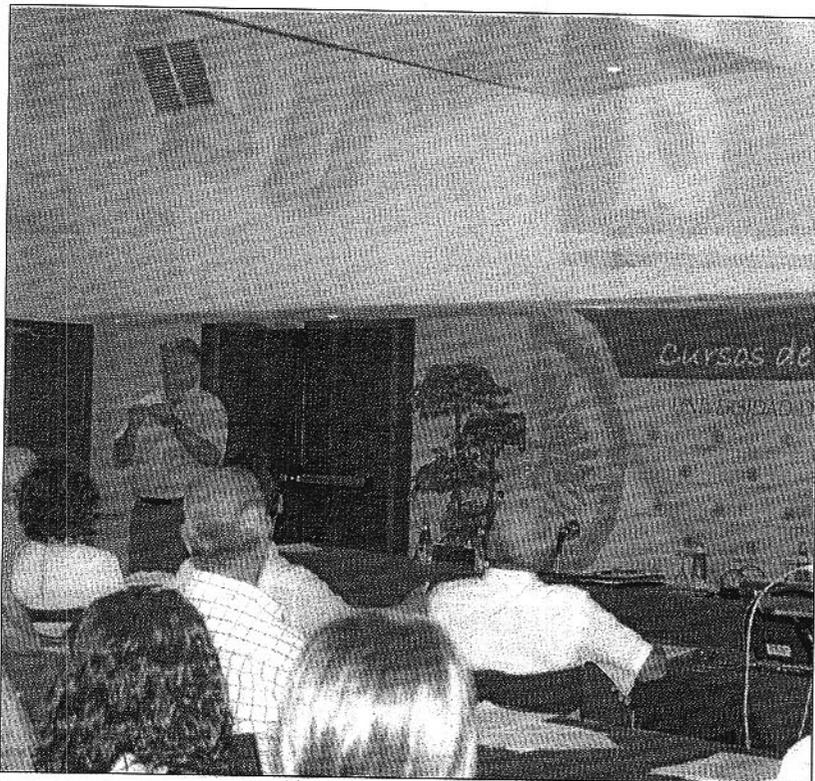
Por su parte, ha señalado que "Andalucía tiene una importante riqueza agrícola, también presencia de industrias básicas, sobre todo en la Bahía de Cádiz, Huelva, que traen ventajas económicas pero también consecuencias medioambientales por la emisión de gases efecto invernadero".

Además, "hay un gran sector turístico, lo que hace de esta tierra, junto a Canarias y a Baleares, un destino preferente para muchos millones de personas".

"En 2003, casi el 70% de los andaluces vivían en ámbitos de influencia de las grandes ciudades o perímetros urbanos", dijo.

Por otro lado, ha ofrecido datos del último Ecobarómetro, una encuesta en la que los andaluces han señalado como sus principales preocupaciones medioambientales "los problemas de ruido, de suciedad en las calles, falta de zonas verdes, residuos, entre otros".

Por eso, "la puesta en marcha de un Plan Andaluz de Medio Ambiente con vigencia hasta 2012", detalló.



Un momento de la intervención del profesor José Enrique Campillo en la sede de Almerimar

La obesidad como 'plaga', a debate en Almerimar

El profesor Campillo mostró algunos aspectos curiosos ayer

D.A.

Almería

Los Cursos de Verano de la Universidad de Almería de Almerimar (El Ejido) han iniciado hoy su sesión con una ponencia impartida por el profesor José Enrique Campillo Álvarez, que ha mostrado a los alumnos algunos aspectos curiosos de una plaga del siglo XXI en los países desarrollados: la obesidad.

Cree el profesor Campillo que, a lo largo de la evolución, la acumulación de grasas era una defensa del organismo para los largos periodos de ayuno y hambrunas. Los seres humanos poseen un gen, denominado por él como "genotipo ahorrador", que facilita esta acumulación de grasas en diferentes partes de nuestro cuerpo. En los últimos quinientos años se ha transformado de manera brutal la calidad de los carbohidratos.

Por otro lado, la carne procedente de animales domésticos es mucho más rica en grasas que la procedente de animales salvajes. Para complicar la cosa aún más, la alimentación humana en los últimos cien años ha reducido mucho su variedad. En la actualidad se consume escasamente cuatro variedades diferentes de productos cárnicos: cerdo, ternera, pollo y cordero.

En contra de lo que se puede llegar a pensar, actualmente se consu-

me una menor variedad de productos. Por ejemplo, son muy escasas las familias que consumen más de tres variedades diferentes de pescados.

Las soluciones para vencer a la obesidad son para José Enrique Campillo bastante simples, pero difíciles de conseguir para muchas personas. En primer lugar, intentar mantener -dentro de unos márgenes- el peso ideal.

Consumiendo menos de lo que gastamos. Aporta para ello unas formulas simples de usar para averiguar el peso ideal de cada persona. En segundo lugar, ajustar nuestra alimentación a nuestro diseño evolutivo. Y por último, hacer ejercicio físico. Según el ponente, actualmente los niños y niñas juegan sin moverse. Ya ni siquiera corren en los recreos de los colegios.

En la dirección de internet http://www.mono_obeso.typepad.com pueden consultarse sus dietas "Darwinianas", a las que ha llamado así por ser las que mejor adaptan la alimentación al sistema evolutivo humano.

Otra revelación que ha hecho a los asistentes durante su ponencia ha sido que es imposible perder más cien gramos de grasa al día, es decir, tres kilogramos al mes.

Si se superan estas cifras, estamos obligando a nuestro organismo

a un sobreesfuerzo. Suele ocurrir que con estas "dietas milagro" se produzca el "efecto rebote".

Mientras estamos haciendo la dieta, nuestro organismo produce unas "hormonas reguladoras" que siguen trabajando cuando ésta cesa. Se pueden acumular incluso más kilos al finalizar estas dietas.

Para Campillo, debemos aprender la forma de educar nuestro cerebro a comer de forma diferente. Hay que tener presente de que no debemos nunca mezclar, en la misma comida, grasas con productos que contengan "azúcares rápidos".

El profesor ha criticado la creencia actual de que todo "lo natural es bueno para la salud". Un buen plato de legumbres es muy nutritivo, pero el problema surge cuando se les acompaña de productos cárnicos muy ricos en grasas. Otro ejemplo que mencionado ha sido el de la miel. Hay que intentar no abusar de ella, pues contiene más de un 30% de glucosa pura, sacarosa y fructosa. "Un poco de miel es recomendable, pero en cantidades pequeñas y nunca mezclándola en la misma comida con grasas", ha explicado el ponente.

Por último, Campillo ha recomendado a los asistentes que para adelgazar hay que utilizar la vieja fórmula: "comer menos de lo que se gasta".

CURSOS DE VERANO DE LA UAL

Semana del 25 al 28 de julio de 2005

Sede de Almería

Curso-taller "La mirada perdida. Reflexiones en torno a la fotografía."

Manuel Falces. Fotógrafo. Director del Centro Andaluz de Fotografía.

Coordinador del taller de fotografía: D. Francisco Elvira. Universidad de Almería.

Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Almería.

Sede de Almerimar

Nutrición, ejercicio físico y calidad de vida

D. José Mataix. Director de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada.

D. Francisco Ruiz Juan. Universidad de Almería.

Sede de Adra

El vino: cultura, gastronomía y tradición

Dª Carina Rey. Universidad de Barcelona.

Sede de Cuevas de Almazora

Arte y sinestesia (curso

de verano y I Congreso Internacional)

Organizan: Fundación Artécita, Ayuntamiento de Cuevas de Almanzora y Universidad de Almería.

Sede de Purchena
Experiencias de desarrollo local

D. Donato Fernández Navarrete. Universidad Autónoma de Madrid.

D. Jaime de Pablo Valenciano. Universidad de Almería.

Sede de Vera

La buena mesa, la sobremesa y el ocio

D. Manuel Rincón. Canal Sur Televisión.

D. José Oneto. Cadena COPE.

D. José Miguel Martínez. Universidad de Almería.

Sede de Huerca-Overa
Huércal-Overa: historia y análisis de la Semana Santa

D. Ignacio Henares. Universidad de Granada.

D. Valeriano Sánchez Ramos. Director del Instituto de Estudios Almerienses.

cursos de verano 2005

