

SALUD. EL INFORME 'CORAZÓN VECINAL' RESUME EL TRABAJO ESTADÍSTICO REALIZADO POR JOSÉ LUIS MARTÍ

El 92% de granadinos no sabe qué es la dieta mediterránea

El estudio de un cardiólogo revela que los mayores de 60 años incurren en graves factores de riesgo de padecer enfermedades coronarias, sobre todo las mujeres



Estudio. De izquierda a derecha, Melchor Sáiz Pardo, Eduardo Moral, José Torres Hurtado y José Luis Martí, ayer durante la presentación. J. ALGARRA

Una guía con consejos para una vida cardiosaludable

► El Ayuntamiento de Granada acogió ayer la presentación del estudio 'Corazón vecinal'. El autor del estudio estuvo acompañado del alcalde de Granada, José Torres Hurtado; el edil de Participación Ciudadana, Eduardo Moral, y el defensor del Ciudadano, Melchor Sáiz Pardo. Durante su exposición, el cardiólogo granadino insistió en la "información como prevención" de las enfermedades coronarias y aconsejó el estilo de vida 'cardiosaludable' para evitar enfermedades del corazón.

Entre los consejos para cuidar las arterias están una alimentación sana basada en la dieta mediterránea, el ejercicio físico diario y el abandono de los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, drogas). Cada persona también debe controlar su peso, la tensión arterial y el nivel de colesterol. En caso de cifras elevadas deben corregirlas.

Otro de los trucos del doctor José Luis Martí, reflejados en la guía 'Prevención primaria coronaria', consiste en conocer cada dolencia para combatirla. Así, la hipertensión arterial se rebaja al reducir el consumo de sal y evitar el estrés. La ansiedad disminuye con el ejercicio físico y los métodos para relajarse. La diabetes, por su parte, se reduce con una dieta específica para bajar de peso.

La tercera edad no se cuida lo suficiente y puede sufrir dolencias coronarias a causa de la mala alimentación, el sedentarismo o el estrés. El estudio de un granadino alerta sobre los factores de riesgo.

II P. E. Granada

► El 92% de los granadinos desconoce en qué consiste la dieta mediterránea, según el estudio 'Corazón vecinal' elaborado por el cardiólogo José Luis Martí. "No hay que prohibir ningún alimento, sólo conocer cuáles se deben comer cada día". El doctor

resumió con estas palabras la experiencia adquirida durante sus años como jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico y profesor de la Facultad de Medicina de Granada.

Tras su jubilación, en 2005, se implicó de lleno en mejorar la salud los granadinos por medio de encuestas y charlas en las asociaciones de vecinos. En septiembre del año pasado instruyó a representantes vecinales de todos los barrios en unos cursos de monitor cardiosaludable.

Con ayuda de la guía 'Prevención primaria coronaria' —escrita por él mismo y patrocinada por el Ayuntamiento—, Martí ha dado consejos sobre alimentación y hábitos de vida en toda la capital, a la vez que iba recopilando datos

Encuestó a 7.000 personas de entre 25 y 85 años, de las que más del 90% superaba la sesentena

estadísticos. Desde hace tres años ha liderado varios estudios: uno con 3.500 empleados de nueve empresas granadinas; otro con 500 enfermos de Churriana, y un tercero sobre las granadinas. "Las mujeres tienen un mayor riesgo de infarto tras la menopausia. Están desprotegidas porque se quedan sin estrógenos", comentó ayer a La Opinión.

Para elaborar el informe 'Co-

razón vecinal' el cardiólogo encuestó a 7.000 personas de entre 25 y 85 años, de las que más del 90% superaba la sesentena. La estadística muestra datos sobre las costumbres más arraigadas en este sector de la población, como el sedentarismo (75% de los encuestados), el estrés (70%) o la tabaquismo (21%). "Existen malos hábitos que entrañan grave riesgo y hay que corregir", manifestó Martí. Prueba de ello es que el 85% afirma no hacer ejercicio físico a pesar de que el 55% reconoce estar obeso.

Prevención. Los factores de riesgo de padecer una enfermedad coronaria pueden prevenirse con una adecuada alimentación, algo que, según el estudio, los grana-

ditos deben mejorar. El 74% de los entrevistados toma más carne que pescado; un 40% prefiere la leche entera frente a las desnatadas u Omega 3, y el 90% toma huevos a diario. "Es necesario consumir 300 miligramos de colesterol al día y un huevo tiene 200", comentó el cardiólogo.

El estudio concluye que el 70% de la población mayor de 60 años tiene un riesgo medio de sufrir un mal coronario y el 11% riesgo alto, una cifra "demasiado elevada" para Martí. ■

scribano@epi.es
Comente esta noticia en...
www.laopiniondegranada.es



Entrevista en la red con

www.laopiniondegranada.es

Sebastián Pérez

Presidente del PP provincial y senador

Responderá a los lectores. Entra en nuestra web y envía tus preguntas. Puedes hacerlo hasta el próximo jueves, día 3 de Julio.

La Opinión DE GRANADA

Seis granadinos navegarán por el Danubio junto a jóvenes de toda Europa para conocer sus costumbres **POR C. ALFÉREZ CANTAL**



Tripulantes. Los jóvenes marineros, junto a la coordinadora del IAJ, Olga Manzano. L. O.

Vikingos del siglo XXI

► Nieves Molina es una joven de 23 años que pertenece a la Unión Deportiva de Farmacia. Francisco Martín tiene 21 años y es de la Asociación Iliber y Ramón Hernández de 19 años trabaja en el punto de información joven del distrito de Ronda. Estos granadinos comparten su afición por la aventura y son tres de los seis afortunados viajeros de un barco vikingo que recorrerá el Danubio, con una tripulación de 49 jóvenes procedentes de lugares como Alemania, Letonia y Holanda. La travesía recorrerá durante 21 días Viena, Budapest y Eslovaquia, entre otros lugares, durante un total de 3.000 km que finalizará en Sofía el próximo día 28.

La iniciativa parte del Instituto Andaluz de la Juventud, que se enrola en el programa europeo de intercambio juvenil Intercultural Dialogue Running y su novedosa iniciativa Euroviking.

Miguel Fernández, monitor encargado de la expedición granadina explicó: "Se trata de la aventura de viajar en un barco vikingo restaurado, donde además los participantes tendrán que trabajar muy duro, ya que se encargaran de remar –en jornadas de tres horas diarias– limpiar, cocinar y montar las tiendas de campaña". Pero sobre todo el viaje cuenta con el atractivo añadido de que una vez en tierra, estos jóvenes marineros tendrán la oportunidad de conocer los distintos pueblos europeos en los que atraque el barco, puesto que la principal misión que tienen es la de conocer e intercambiar costumbres, gastronomía y folklore con el resto de los tripulantes. Para Nieves se trata de una aventura perfec-

Ciudadanos

ta ya que engloba convivencia, turismo y deporte en un mismo viaje. A Francisco le sedujo la idea de viajar en un barco vikingo restaurado, motivo por el que se apuntó sin dudarlo. Para Ramón lo más significativo es poder conocer una parte de Europa poco turística.

Todo parece estar bien atado tras la reunión en Hamburgo de la semana pasada, donde se dieron cita los monitores de estos chicos para terminar de concretar las actividades, el reparto de tareas y las normas de navegación. Miguel comenta que una de las actividades que han preparado con especial entusiasmo es una noche temática que se centrará en las costumbres andaluzas y españolas, en la que escucharán flamenco y beberán gazpacho.

Los chicos granadinos aseguran que ya han comenzado su aprendizaje, puesto que desde que les dieron la noticia se encuentran totalmente sumergidos en el mundo vikingo, estudiando sus conquistas y su historia.

Los nervios dejan paso a la ilusión y el entusiasmo de una aventura que comenzará el día 7 de Julio desde Colonia (Alemania).

Si por algo es recordada la civilización vikinga, además de por sus peculiares gorros adornados con cuernos y su gusto por la cerveza, es sin duda por sus rápidas y ligeras embarcaciones que les permitían surcar mares y ríos, unas aliadas perfectas para sus invasiones.

Ahora en el siglo XXI estos navíos han sido recuperados para iniciativas tan insólitas como la que disfrutarán estos agraciados granadinos.

La esquina

Fiestas Populares en Cerrillo-Maracena

El próximo viernes día 4 de Julio la Asociación de Vecinos Cerrillo-Los Barrios de Maracena celebrará sus fiestas populares, que se prolongarán hasta el día 6. El festejo comenzará con un disparo de cohetes a las 8 de la mañana y será a las 10 cuando los vecinos y todas las personas que lo deseen podrán disfrutar de la exposición de pinturas, manualidades y fotografías del barrio en los locales de la Asociación de Vecinos; también encontrarán cucañas en el parque, un campeonato de petanca en el campo de fútbol y un desfile de moledos. Pero sin duda el momento más esperado es la elección de la reina de las fiestas, un honor al que aspiran muchas jóvenes en estas fechas. La ceremonia está prevista para las 23.00 horas y tras ella tendrá lugar la celebración y el baile en la verbena popular, que contará con la música de la Orquesta Yumara. El sábado se abrirá el día con un pasacalles y, como no podía faltar la comida, le seguirá una degustación de tortas y batidos.

El gran salto de WWF/Adena

Adena celebrará el día 6 de julio a las 11 de la mañana el Gran Salto, una iniciativa con la que pretende llamar la atención sobre el estado de los ríos, en la que pedirán que se recuperen los usos tradicionales y pidiendo más protección y una mejor gestión para sus cauces. La iniciativa está pensada como un gran chapuzón multitudinario, simultáneo y reivindicativo. La cita será en el Río Dílar a su paso por la localidad que le da nombre. Al acto acudirán los portavoces y voluntarios de los diferentes grupos que forman WWF/Adena en toda España, además de todas aquellas personas que quieran acercarse para manifestar su desacuerdo por el tratamiento que reciben los ríos. Se trata de un proyecto de la European Rivers Network. El objetivo es llamar la atención sobre la necesidad de alcanzar el buen estado de las aguas europeas, tal y como queda recogido en la Directiva Marco del Agua. La celebración pretende involucrar a la ciudadanía.



Granada Taurina homenajea a 'El Ruso' en el restaurante Ramírez

► La Asociación Cultural Granada Taurina celebró una cena homenaje al granadino Juan José Rueda, 'El Ruso'. El lugar elegido es el restaurante Ramírez, a las 9.30 horas. El motivo del homenaje es premiar su valía demostrada en la Plaza de Las Ventas, donde resultó herido el pasado 26 mayo.

Y ADEMÁS ...

Ingenieros de la UGR diseñan un nuevo dique

Científicos de la UGR diseñan un nuevo "modelo" de diques marítimos en talud más resistentes y capaces de reducir los riesgos para puertos, paseos marítimos o playas, así como los costos derivados de su mantenimiento o reparación. El diseño minimiza el riesgo de rotura

de los diques en talud al producir una mayor resistencia a la energía del oleaje. La construcción de diques marinos ha tropezado tradicionalmente con los problemas derivados de las roturas producidas por las olas, en especial cuando se presentan grandes tormentas. A estos nuevos diques se les ha denominado como diques en "S" y se han centrado en optimizar su tipología.