

Conteste, por favor



SALVADOR ZAMORA
CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA DE LA UNIVERSIDAD

«En Murcia hay un 40% de adultos y un 16% de jóvenes con sobrepeso»

El nuevo académico asegura que **algunos alimentos como la cebolla y el limón «se han mitificado»**. La única panacea para la salud es una dieta equilibrada»

UN DESCANSO. Salvador Zamora, nuevo académico. / J. LÓPEZ

M. DE LA VIEJA MURCIA

Salvador Zamora es catedrático de Fisiología y director del grupo de investigación y nutrición de la Universidad de Murcia. El pasado lunes ingresó como académico en la Academia de Farmacia. Su discurso versó sobre *Errores mitos y realidades en la alimentación*.

– ¿Es importante la alimentación para mantenerse joven?

– Mucho. El binomio nutrición-alimentación es una poderosa herramienta para mantener la salud. La combinación adecuada, equilibrada y variada de alimentos, es la panacea para el buen estado físico. La expectativa de vida para el 2015 en la sociedad occidental es de 90 años. La previsión para nuestros jóvenes es que pueden llegar a centenarios. Para ello, la buena alimentación es base fundamental.

– ¿Hay alimentos que prolongan la vida o la salud?

– No. Se han mitificado algunos ali-

mentos como el ajo, la cebolla o el limón, pero no puede ser verdad. Para que lo fuera habría que saber la cantidad exacta a tomar de la sustancia en cuestión. Nada es bueno o totalmente malo por sí mismo. Todo está en la proporción que se tome. El secreto está en el equilibrio, en la dieta justa y sin excesos de ningún tipo.

– ¿Qué opina de los nuevos alimentos transgénicos?

– Depende. Si se trata desde el punto de vista nutritivo o ecológico. Como nutrición no existe ningún problema. El aparato digestivo humano no está preparado para transformar y absorber los nutrientes, aunque tengan modificada su dotación genética natural. A nivel ecológico sí pueden surgir muchos problemas no deseables. Un ejemplo puede ser lo que ocurrió en nuestros ríos cuando se repoblaron con cangrejos americanos. Al ser más fuertes y resistentes que los autóctonos, estos han terminado por desaparecer.

– ¿Hay alguna dieta maravillosa para no engordar?

– Disminuir la ingesta de alimentos y pasear. No hay que levantarse de la mesa plenamente satisfechos. Además, hay que quemar calorías.

– ¿El murciano se alimenta bien?

– Sí. La cocina murciana es exquisita, excelente y maravillosa. El problema está en que come más de lo que necesita y el sedentarismo. Los índices de sobrepeso en Murcia son escandalosos, un 40% de adultos y 16% de jóvenes.

– ¿Es más saludable el jamón de pata negra que el normal?

– Algo. El pata negra tiene algo más de grasa insaturada. La principal diferencia está en el sabor.

«El problema del murciano es el sedentarismo; y que come mucho más de lo que necesita»

SUBE

► José Pablo Ruiz Abellán
Consejero de Turismo



Ayer comenzó la instalación del ascensor que permitirá subir al castillo de Los Patos y que será otra atracción más en la oferta turística que se está creando en la ciudad. La colocación de las primeras piezas es la confirmación de un proyecto que está dejando de serlo, para convertirse en una realidad. Sólo falta que se culminen el resto de proyectos para completar la oferta.

BAJA

► Ángel Acebes
Ministro de Interior



El retraso en la apertura de nuevas comisarías en Murcia es un problema que inquieta a miles de ciudadanos, incomoda a aquellos que tienen que aguardar horas para poner una denuncia y perjudica a los propios agentes encargados de la única oficina de denuncias. El ministro debe agilizar los plazos y modernizar un sistema petrificado desde hace décadas.

OJO AL DATO

2.300
actos en el
2001 en las
bibliotecas

Un total de 2.300 actos culturales se celebraron en el año 2001 en las 76 bibliotecas de la Región de Murcia. Se realizaron 708.873 préstamos de libros y las utilizaron 1.839.911 usuarios, según datos de la Dirección General de Cultura.

TELE CARTAGENA

12.00 Campaña Sur
12.49 Resumen semanal
13.30 Juegos populares
14.00 Telepromociones

Programación de tarde
19.15 Videncia con Rosa Mística
20.30 Resumen semanal
21.30 Programa educativo:
reflexiones del profesor
Isaacs, en un diálogo con la
periodista Elica Branjinovic
22.00 Nace una estrella
23.20 Cortomanía

00.00 Cierre de emisión

La foto



Baldosas sobre los restos de la Puerta de Murcia

La imagen tomada por J. M. Rodríguez muestra el final de lo que fue un proyecto de exhibición de restos arqueológicos que fracasó. El yacimiento de Puer-

ta de Murcia, que se intentó exhibir a través de una cristallera a ras del suelo, que finalmente ha sido tapada con baldosas que ponen fin a un experimento.