

Mirada alrededor

JUAN JOSÉ RUIZ MOLINERO



## EL 'OKUPA' DE LA MONCLOA

**M**ARIANO Rajoy, que acaba de completar su repertorio de embustes, con su plan de reducir el poder adquisitivo de las pensiones, actuales y venideras –lo primero que prometió respetar–, merece que incluya la k de 'okupa' en su permanencia en La Moncloa, en el Congreso y en el resto de las

instituciones, porque a ellas accedió con un voto legítimo, sí, pero basado en promesas que ha incumplido totalmente. El engaño sistemático rompe cualquier contrato y muchos que le dieron el voto pueden considerar hoy que el gallego ha sido infiel a sus compromisos y, por lo tanto, a la licencia de habitabilidad que le concedieron en las urnas. Su última mentira, hasta ahora, era el respeto a los pensionistas y le ha faltado tiempo para presentar un proyecto con el que pretende ahorrarse 33.000 millones de euros en los próximos años. Aunque trate de seguir engañando a la gente, que es su principal arma política, amparada en su mayoría absoluta, es decir, en su impunidad parlamentaria, no puede seguir ocultando su propósito de continuar implacable el desmantelamiento del llamado estado de bienestar –llamarle "bienestar", por ejemplo, a la situación de millones de pensionistas que cobran una miseria es un insulto– que concluye con el úl-

timo eslabón de los mayores, de ahora y los que vengan, mirando, sobre todo, su fecha de caducidad.

Rajoy ha 'okupado' ya en la historia de nuestra democracia un primer puesto como el más nefasto presidente que hemos tenido en estos treinta y cinco años, desbancando por amplia mayoría a Zapatero. Nefasto para las clases más débiles, incluidas las medias, que no para la gran economía, los banqueros, los empresarios sin escrúpulos, los defraudadores y hasta los corruptos, económicos o políticos, que vemos surgir como hongos, en casi todos los

El último engaño de Rajoy es el recorte del poder adquisitivo de los pensionistas, a los que prometió respetar

partidos y grupos sociales, entre ellos los dos que han gobernado últimamente como el PP o el PSOE.

Utilizar como triunfo de una política sólo la reducción de la 'prima de riesgo', la confianza de los mercados, el aumento de los grandes capitales o el rescate multimillonario de los bancos, olvidándose de la España real –la de los parados, la de los recortes laborales, sociales, sanitarios, educativos y ahora de las pensiones–, presentada como éxito de sus reformas de austeridad para las clases más desfavorecidas es un vergonzoso esperpento, una estafa monumental, en relación con las líneas de su programa, por lo que insisto en la calificación de 'okupa' de los lugares desde los que imparte su dogma y blande su látigo sobre los cuerpos cada día más enflaquecidos de los ciudadanos de un país que, según Intermón Oxfam, tendrá 20 millones de pobres en 2025, la tercera parte de Europa, si continúan estas políticas.

La mirada urbana



PEPE VILLOSLADA

## La OCG inicia una ilusionante temporada en el Falla

La Orquesta Ciudad de Granada (OCG) inició ayer en el Auditorio Manuel de Falla su nueva temporada con un concierto dirigido por el maestro francés Christophe Coin, que demostró su conexión inmediata con los músicos de la formación. El nuevo año musical de la OCG arranca con una mayor tranquilidad en las cuentas, tras el acuerdo alcanzado con Hacienda y la Seguridad Social para el aplazamiento de la deuda de 800.000 euros, lo que da un respiro a la OCG y los sufridos músicos, que ayer demostraron una vez más su talento.

Lapidario

## EL PACTO OTRA VEZ

**T**RAS anunciarse hace medio año el llamado Pacto por Granada entre los dos grandes partidos, el PP y el PSOE, para desbloquear todos los grandes proyectos pendientes en la provincia, el PP ha lanzado un ultimátum para que se vuelvan a retomar las negociaciones y que ese acuerdo llegue en forma de diálogo, ya que en su opinión, tantos meses de parón no favorecen a Granada y hacen perder la paciencia a los ciudadanos. Este consenso abrió las puertas a la solución a algunos de los asuntos pendientes, pero en todo este tiempo no se ha avanzado en los temas en los que ya en aquel momento había discrepancias.

## UN CONGRESO DE ÉXITO

**E**L Congreso de Nutrición que ha tenido lugar estos días en Granada ha sido una gran oportunidad para dar a conocer la ciudad. Su desarrollo y la gran cantidad de participantes han puesto a Granada en el mapa internacional.

Lo más leído en la web

► [www.granadahoy.com](http://www.granadahoy.com)



**Música**

OCG para todos los gustos

1

La Orquesta Ciudad de Granada afronta un nuevo curso académico con buenas expectativas, pese a la crisis económica que afecta, a nivel global, al mundo de la cultura. Ayer inauguró la temporada el director francés Christophe Coin.



**Fraccionamiento**

La UGR facilita el pago de la matrícula

2

La Universidad de Granada ha alcanzado un acuerdo con dos entidades bancarias que permitirá a sus alumnos, tanto de grado como de máster y doctorados, pagar sus matrículas hasta en ocho mensualidades y sin intereses.



**Iglesia**

El Papa llama a la reflexión

3

El Papa Francisco considera que la Iglesia tiene el desafío de reflexionar sobre el "puesto específico" de la mujer en la Iglesia de forma que también esté "allí donde se ejerce la autoridad en los diferentes ámbitos de la Iglesia".

## GRANADA

ÁNGEL GIL. PRESIDENTE DEL XX CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN

● Defiende que hay que comer menos para mejorar la calidad de vida ● La obesidad y los problemas de salud que acarrea serán insostenibles para la Seguridad Social por su corte

# “Salir a comer de tapas puede ser nutricionalmente excelente”

Arantxa Asensio GRANADA

Ángel Gil ha sido el hombre que ha alimentado a Granada con nueve millones de euros, los que se ha dejado en la ciudad la celebración del XX Congreso Internacional de Nutrición, que durante seis días ha colocado a la capital de la provincia como uno de los focos mundiales de atención informativa para la comunidad científica. Unos 4.000 asistentes, más de 700 ponentes, 90 simposios son algunas de las cifras que deja la celebración del congreso en Granada.

—¿Qué balance hace de esta semana?

—El congreso no sólo está cubriendo las expectativas que teníamos programadas sino que va más allá. Está siendo excepcional. Hay ponencias en las que se exponen los resultados de proyectos internacionales no sólo Europeos, también de Estados Unidos, Japón o Australia, y además hay una interacción muy grande, comentarios, discusiones, que está enriqueciendo enormemente lo que han sido los resultados del congreso. El hecho de que en nuestra ciudad se pueda ir fácilmente a una distancia muy cercana a los hoteles permite que mucha gente esté en el congreso todo el día, desde las ocho de la mañana hasta las siete de la tarde dentro del Palacio de Congreso porque tienen fácil ir al hotel a poder descansar. Esto es inusual. En otras sedes se tardaba incluso tres horas entre ir y volver a la sede del congreso. Los delegados pueden dedicar así más tiempo a la ciencia. El hecho de que la exposición esté en un cuerpo central del Palacio de Congreso permite una interacción magnífica con las instituciones no gubernamentales y las empresas. Por consiguiente estamos muy satisfechos. En el ámbito científico se diseñó

—Y en el ámbito científico, ¿qué destacaría?

—Quisiera señalar que este congreso se diseñó con un concepto básico de excelencia científica. No queríamos que hubiera repeticiones de resultados, queríamos lo que en inglés se llama *cutting edge*, estar en máximo en cuanto a conocimiento científico. Se están aportando numerosísimos datos nuevos de proyectos europeos tan importantes como *Fruit for me* en



Ángel Gil defiende que la alimentación tiene que complementarse con actividad física.

REPORTAJE GRÁFICO: PEPE VILLOSLADA



“ Si queremos potenciar el consumo de frutas y verduras, no podemos gravarlos al mismo nivel que otros”

el ámbito de la nutrición personalizada; Diógenes, que también habla de la interacción entre la dieta y los genes; de proyectos en África, de cómo implementar dietas con una mejor composición de lípidos para disminuir la desnutrición, de cómo establecer dietas especiales que eviten las deficiencias, por ejemplo, de cinc o yodo, hierro, etcétera. Está siendo un congreso que ha traspasado los resultados que nosotros esperábamos. El que haya tantísima novedad en los datos está teniendo una gran repercusión y va a tener más en la aplicación de políticas de intervención, especialmente para combatir la desnutrición por deficiencia pero también los problemas nutricionales derivados de las enfermedades crónicas no transmisibles.

—En España, en ¿qué situación

estamos? ¿Cómo puede afectar crisis a la nutrición?

—Las crisis no tienen que suponer una mala nutrición. A veces, al contrario de lo que la gente piensa, la gente con menos recursos podemos acostumbrarnos a no comprar algunos productos que son innecesarios y que lo que hacen es contribuir al aumento de la obesidad. Por ejemplo, podemos comprar más carne, o podemos comprar menos, si no tenemos recursos, pero podemos hacer un potaje utilizando leguminosas y cereales que complementan la proteína de forma muy importante. Lo que sí implica la crisis es una reeducación nutricional, porque desafortunadamente nuestros hábitos de cocinar en casa se han abandonado, en cierta medida. En ocasiones, las familias se encuentran en el desamparo de no

saber qué hacer. También es cierto que tener menos recursos influencia que se puedan tomar menos productos como fruta, pescados, etcétera, pero también se compran menos productos que no son necesarios, y eso no redundará, necesariamente, en una mala nutrición. Diría que en España no hay un problema de desnutrición, salvo en el ámbito hospitalario, como en todo el mundo. El domingo pasado se analizó un consenso sobre nutrición clínica, que busca una declaración mundial sobre la importancia de nutrir adecuadamente en los hospitales, de manera que las estancias hospitalarias disminuyan. Pero en España, en realidad nuestro problema son las enfermedades crónicas no transmisibles, fundamentalmente las de carácter cardiovascular, lo que incluye infartos cerebrales. Ése es el principal problema.

—Entonces, ¿cuál sería el principal problema alimentario?

—No tenemos deficiencias por micronutrientes, salvo de forma muy excepcional, pero la obesidad sí es un problema, no sólo para España, derivado de una alteración profunda de los hábitos de vida, incluidos los hábitos dietéticos, pero también del sedentarismo. Una cosa es el sedentarismo y otra la escasa actividad física. Un individuo puede ir al gimnasio todos los días, pero si luego está ocho horas sentado, ese individuo es sedentario aunque haga actividad física. Y hay que evitar el sedentarismo y aumentar el gasto energético, porque en esas condiciones es mucho más fácil regular el peso corporal y las capacidades metabólicas del individuo. Éste es un mensaje que hay que transmitir. Quizá una de las conclusiones más importantes de este congreso es que más allá de la propia nutrición tenemos que considerar al individuo en su conjunto que tiene que hacer cambios en la dieta, pero también en los hábitos de vida que afectan a disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física. Todo ello dentro de un cambio de comportamiento, que es un elemento crítico que tenemos que cambiar junto a la dieta y la práctica de actividad física para que podamos mejorar nuestras vidas.

—Preocupa, sobre todo, la situación de los adolescentes. Los expertos han advertido, precisamente en este congreso, de que los jóvenes obesos tienen

**una menor calidad de vida que sus abuelos...**

—Preocupa más porque hoy sabemos que los individuos que son obesos en la infancia y continúan en la adolescencia tienen un 80% de probabilidades de serlo de adultos. Y un problema grave es que la obesidad temprana hace que se desarrollen otras comorbilidades y eso lo que hace es aumentar las probabilidades de una enfermedad cardiovascular, de manera de que una enfermedad normal en un individuo de 60 años lo estamos adelantando 20 años, y eso tiene una implicación tremenda, tanto social como económica. El gasto que puede suponer para la Seguridad Social dentro de 20 años puede ser enorme. Enfocar la prevención de la

“**Todos los productos alimenticios, si están aprobados, son buenos. Si no, serían tóxicos**”

obesidad y el sobrepeso tanto en la infancia como en la adolescencia es un problema crítico para el Estado, para los gobiernos autonómicos y nos afecta a todos. En salud pública, cuando tenemos un problema todos somos culpables de alguna forma porque ese problema no se ha desarrollado en un día, pero también todos somos responsables de la solución. Los responsables de la salud somos los primeros que tenemos que lanzar mensajes muy sencillos pero muy constructivos de manera que las personas entiendan muy fácilmente qué es lo que tienen que hacer. También los gobiernos tienen que dar facilidades. Por ejemplo, si queremos potenciar el consumo de frutas y verduras, no podemos gravar esos productos al mismo nivel que otros que son simple-

mente de selección. Ni es lógico ni es saludable. Otro ejemplo es que si queremos hacer actividad física en el medio ambiente, se tiene que facilitar el que se pueda hacer esa actividad física, así que a todos los niveles, incluso al de los ayuntamientos, se tiene que facilitar que la gente pueda ir andando, que sustituya el sedentarismo por una vida más activa.

**—¿Está entonces a favor de que se prohiban determinados productos?**

—Estoy absolutamente en desacuerdo con eso. Si estoy de acuerdo en disminuir impuestos en alimentos saludables. Todos los productos alimenticios, si están aprobados, son buenos. Si no, serían tóxicos. Otra cosa es que los alimentos hay que tomarlos en las proporciones adecuadas y los consumidores tienen que tener el derecho de saber lo que eligen. Eso es alimentación nutricional. El compromiso de los Estados debe ser facilitar esa información nutricional a las familias, a los maestros, hacer formación de formadores, de tal manera que la nutrición, la buena alimentación, forme parte de los conocimientos que un niño tiene que adquirir, lo mismo que aprende a escribir, música o matemáticas. El aprendizaje en la infancia es crítico, porque esos conocimientos que se graban a fuego se aplican de forma muy fácil y muy simple por las poblaciones. De nada sirve gravar un alimento, porque además es difícilísimo. Si hoy grava un alimento porque tiene azúcar, mañana tiene que gravar el café si le echa azúcar, y pasado que no pueda tomarse una tarta. Y si se puede tomar café, y un trocito de tarta. Los alimentos son todos buenos. Siempre digo que hay probablemente una única forma de nutrirse, que es cubrir los requerimientos nutricionales, mientras que de alimentarse hay mil y una formas siempre y cuando se seleccionen los alimentos de una forma



“**La variedad, y a la vez ser parco, es lo que hace una buena nutrición. La reducción de la ingesta energética aumenta la esperanza la vida**”



“**Una alimentación variada, el acortamiento de las raciones y aumentando la actividad física es el mensaje que tenemos que transmitir**”

adecuada, con una gran variedad. Uno de los problemas más graves en todo el mundo es el de las raciones. En nuestro país, donde hay sobreabundancia de productos alimenticios, uno de los problemas es el tamaño de las raciones. Don Francisco Grande Covián decía que el único alimento que no engorda es el que se queda en el plato. Una alimentación variada, con los principios básicos de tomar verduras, comer pescado, pero con el acortamiento de las raciones y aumentando la actividad física y disminuyendo el sedentarismo es el mensaje que tenemos que transmitir a la población.

**—Hablando de raciones, las tapas. por su tamaño, pueden ser buenas en la alimentación, ¿no?**

—Las tapas pueden ser idóneas, claro. Si sale de tapas, toma dos tapitas y son variadas, nutricionalmente no sólo es bueno, sino que puede ser excelente, porque contribuye a la variedad de los nutrientes. Sin embargo, si se toma diez tapas, al final no es tan bueno. La variedad, y a la vez ser parco, es lo que hace una buena nutrición. Todos los estudios apuntan a que la reducción de la ingesta energética en un 25% aumenta la esperanza la vida en diez años. Eso es así. La especie humana ha vivido casi siempre con carencias, al menos durante parte del año. Ahora lo que tenemos es una sobreabundancia de alimentos que hace que comamos más de lo necesario. La reducción en la ingesta es uno de los elementos críticos para mantener un buen estado de salud. E, insisto, hay que integrar la alimentación con otros aspectos de vida saludable, y en ese sentido quiero enfatizar que en el caso de la población de Granada deben ir a visitar la exposición *Impulso de vida*, que no está hecha para los científicos. Está hecha para las familias y para los que quieran saber más sobre la nutrición de hoy y la nutrición del futuro.

## El Congreso de Nutrición fija las bases para llegar a un acuerdo global que frene la obesidad

Los organizadores aseguran que este problema de salud puede considerarse ya “una plaga”

**E. Press** GRANADA

El XX Congreso Internacional de Nutrición de la International Union of Nutritional Sciences (IUNS) que ha permitido sentar las bases para frenar la obesidad, según subrayó el presidente del evento, Ángel Gil, quien explicó que a partir de aquí hay que llegar a acuerdos globales que impliquen a entidades públicas y privadas pa-

ra solventar un problema de salud pública “que empieza a considerarse una plaga”.

Este tipo de acuerdos de colaboración público-privada ya se han producido en otros ámbitos de la salud pública, siendo un ejemplo la alianza GAVI para el desarrollo de vacunas y la vacunación de la población, que ha conseguido reducir mundialmente la morbilidad por muchas enfermedades, según informan desde la organización del congreso.

Este evento se ha caracterizado por el alto contenido científico. Los estudios presentados en Granada han demostrado el papel de la nutrición en la prevención y tra-



Ayer se clausuró el encuentro científico.

tamiento de enfermedades. Tal es el caso de la malaria, donde se ha visto que un correcto aporte de hierro puede ayudar a su control o la importancia de la alimentación en los primeros años de vida para poner freno al retraso del crecimiento en los niños. En el congreso también se han presentado datos sobre el binomio alimentación-actividad física y su interacción en la prevención de enfermedades crónicas y otras asociadas al envejecimiento, como el alzhéimer, y se han sentado las bases de una nutrición integrada en el ámbito de la sostenibilidad.

Además, ayer, en la última jornada del congreso, el científico Joan Sabaté, pionero en las investigaciones que relacionaron los frutos secos con la disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular, aseguró que un consumo moderado de estos alimentos no conlleva un aumento de peso.

VOLEIBOL ▶ COPA DE ANDALUCÍA

# Revalidar el título, objetivo del 'Uni'

● Las granadinas, con muchas novedades, buscan su tercer entorchado ante un equipo de superior categoría

Juan José Medina GRANADA

Será un poco más difícil que en temporadas anteriores. Pero empezar la temporada con un triunfo siempre es un caramelo apetecible. El CD Universidad de Granada buscará esta tarde en Montalbán (Córdoba) repetir por tercera vez consecutiva como campeonas de la Copa de Andalucía.

El conjunto entrenado por Fran Santos, que volverá a militar este año en Primera División, se medirá a las 17:00 horas al Volley is Life. El duelo, en principio, se presenta decantado del lado del equipo almeriense. Al contrario que en las temporadas anteriores, las universitarias se enfrentan esta vez a un equipo de superior categoría, ya que las de la provincia vecina lograron el ascenso a Superliga 2. Las granadinas se quedaron a un puesto de lograrlo.

Por otro lado, el equipo que saltará al sintético de Montalbán será nuevo, en su gran mayoría. Destacan las bajas de Mireia Llaras, Mar Moral, Olga Sánchez y Sara González, que han terminado su estancia en la Universidad de Granada o que afrontan la recta final de sus estudios. En el apartado de las incorporaciones, Ana López, Sara Fernández y Cristina Almagro regresan a la disciplina azabache después de disfrutar de una beca Erasmus la pasada temporada. Pero las principales caras nuevas del plantel de Fran Santos son, en su mayoría, las jugadoras del equipo juvenil que la pasada temporada finalizaron en tercera posición en España.

“De momento, no tenemos mejor equipo que el año pasado”, declaró a este diario Fran



Belén Cabrera (derecha) trata de bloquear un remate la pasada Liga.

Santos, técnico universitario, que añadió al respecto que “todo dependerá de la evolución de las nuevas durante la temporada. Además, estamos esperando a ver las posibles jugadoras extranjeras que vengan. Este año no tendremos a Mayerová y Dudiková, que dieron un salto de calidad la pasada temporada”. Al mismo tiempo, Santos no descarta lograr el título esta tarde. “Es el objetivo, pero

ellas son un equipo de categoría superior y que se ha reforzado muy bien”, finalizó.

Al término del partido entre granadinas y almerienses se jugará la final masculina. Será en el llamado Trofeo Toño Santos, que lleva el nombre del querido y apreciado entrenador granadino de voleibol. El encuentro medirá al Unicaja Almería y al Fundación Cajasol Juvasa a las 19:00 horas.

RUGBY

## Primer test preparatorio para el Universidad de Granada

J. J. M. GRANADA

El CD Universidad de Granada de rugby se enfunda la arlequinada por primera vez esta pretemporada para jugar esta tarde un amistoso contra el Club de Rugby Málaga, actualmente equipo de Primera Regional Andaluza. Un derbi en toda regla pero venido a menos y que servirá a Manolo Conde, entrenador de los granadinos, para probar a los nuevos jugadores de cara a la próxima e ilusionante temporada en División de Honor B (16:30 horas, Fuenteueva).

La intención del cuerpo técnico del 'Uni' será probar a los jugadores que actualmente

Muchos jugadores sub 21 buscarán hacerse un hueco en la primera plantilla

acuden a los entrenamientos, tanto de la primera plantilla como sub 21. Serán cerca de 40 los efectivos con lo que cuenta Conde para este encuentro. Por otro lado, también buscará comprobar las destrezas de jugadores del equipo A en diferentes posiciones.

De cara al choque, el 'Uni' podrá contar con los 'Damianes', Jurado y Campana una vez que ambos han confirmado su continuidad en el equipo, además de Fernan, que volverá a jugar tras un año lesionado. Lucky, Kramer y Juan Hernández son duda. También lo son Nico, Florin, Javi, César y Pedro, posibles nuevas incorporaciones procedentes del CR Jaén.

BALONCESTO

## El basket 3x3 invade Granada con el torneo Plaza 2014

Redacción GRANADA

Más de un centenar de equipos participan desde esta mañana en el Torneo 3x3 Plaza 2014, evento organizado por la Federación Española de Baloncesto y el Ayuntamiento de Granada, y que está enmarcado dentro de los actos de promoción del próximo Mundial de baloncesto que tendrá a la ciudad como una de sus subseces.

El torneo consiste en partidos de baloncesto de equipos formados por tres jugadores. Una modalidad en auge y que ha aspirado a ser olímpica. En la competición de hoy, que tendrá lugar en el Paseo del Violón, en la explanada

El Paseo del Violón acogerá a más de cien equipos en esta competición

del Palacio de Congresos, que será un marco espectacular.

En total se jugarán más de 200 partidos en las categorías sénior absoluta, cadete, infantil y minibasket. En todas se disputa una primera fase de grupos donde cada equipo jugará un mínimo de tres partidos durante la mañana. Ya por la tarde se clasificarán los mejores de cada categoría que jugaran eliminatorias directas para determinar los campeones de la cita.

La misión de este proyecto consiste en fomentar los aspectos lúdicos y educativos del baloncesto, acercando a los más pequeños y a todos los aficionados en general a esta modalidad.

**6 de OCTUBRE de 2013** **31 MEDIA MARATÓN CIUDAD DE GRANADA** **21.097 m**

**Salida: Paseo Emperador Carlos V - 10:00 h.** **Información: Concejalía de Deportes. 958-13.1117**

ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE GRANADA Concejalía de Deportes

COLABORA: Lanjarón, Granada Hoy GEGSA, IberCaja, Cruzcampo, Coca-Cola, ABADES, BIKILA, MADOC, AALOG 21