Un estudio de la UGR defiende el ejercicio durante el embarazo

Los científicos siguieron a la deportista María Luisa Baena, que practicó atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas

:: R. I.

GRANADA. Científicos de la Universidad de Granada (UGR), pertenecientes al grupo de investigación 'Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio' y 'Aspectos avanzados en atención clínica a la mujer' han llevado a cabo un proyecto piloto de investigación cuyo objetivo ha sido demostrar los beneficios que tiene el ejercicio de alta intensidad durante el embarazo, tanto para el feto como para la madre.

Para ello, los investigadores han realizado un seguimiento exhaustivo durante más de un año a una deportista, María Luisa Baena, quien tanto antes de quedarse embarazada como durante toda la gestación se sometió a entrenamiento de alta intensidad que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

La paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de ECG de 12 derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina, RPE y lactacidemia, entre otras variables, informa la UGR en una nota.

«Su bebé nació a término, en la semana 40 de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando», explica Ángel Gutiérrez Sáinz, profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio.

No en vano, en el período analizado María Luisa, «que se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo».

El investigador de la UGR afirma que el ser humano «es el único animal que reduce su actividad física durante el embarazo, por miedo a un parto prematuro o a problemas para el feto. Las leonas, por ejemplo, cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma, y normalizar la práctica deportiva durante la gestación».

El trabajo más completo

Aunque se han hecho investigaciones similares en Estados Unidos o Australia, el trabajo realizado en la UGR «es el más completo que se ha llevado a cabo hasta la fecha en una mujer embarazada». El profesor Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física durante el embarazo. «Una mujer sana sin patologías previas no sólo puede, sino que debe hacer ejercicio hasta el fina, salvo que un médico le indique lo contrario. Lo que realmente es un problema es vivir un embarazo sedentario, pues puede condicionar el metabolismo del bebé, convirtiéndolo en obeso, y la salud de la madre, con enfermedades como la diabetes gestacional».

María Luisa Baena, que dio a luz hace apenas un mes, ha ido escribiendo un diario durante todo su embarazo, donde ha recogido toda su evolución, los resultados de sus pruebas de esfuerzo y sus sensaciones. En la actualidad, está buscando una editorial para publicarlo en forma de libro. En esta investigación han participado también Olga Ocón Hernández, profesora de la UGR.

REMITIDO

McDONALD'S ABRE SU PRIMER RESTAURANTE EN PULIANAS

(GRANADA)

McDonald's, compañía líder en el sector de la restauración en España, continúa su plan de expansión con la apertura de un nuevo restaurante en la localidad granadina de Pulianas. Este restaurante, ubicado en la calle Luis Buñuel, es el primer restaurante en Pulianas y se convierte en el séptimo de la provincia de Granada.

En sintonía con la apuesta de McDonald's en la creación de empleos estables y de calidad, este nuevo restaurante cuenta con una plantilla de 45 personas que materializarán día a día los valores de la compañía. McDonald's España cuenta con una plantilla, a nivel nacional, de alrededor de 24.000 empleados.

El nuevo restaurante McDonald's en Pulianas es el cuarto restaurante que opera el franquiciado Juan Fernández, junto a otros dos en Granada y otro restaurante en la localidad de Armilla.

El restaurante, de tipo chalet, se edifica sobre una superficie construida de 494 metros cuadrados, con una capacidad para 172 personas en su interior y 104 plazas en su terraza, además de 24 plazas de aparcamiento gratuito. La decoración del restaurante sigue el estilo Lim Food, caracterizado por sus paredes adornadas con imágenes que hacen referencia a calidad de los productos y un mobiliario moderno y vanguardista.

McDonald's Granada apuesta por la calidad e innovación en todos sus servicios

McDonald's España trabaja a diario para convertir a los consumidores en el eje de todas y cada una de sus acciones, a través de sus productos, la experiencia en los restaurantes y la imagen de marca. La compañía se adapta a los nuevos momentos de consumo de la sociedad y, en particular, el nuevo restaurante McDonald's Granada.

De esta forma, con el sistema de servicio a coche McAuto, la atención al cliente y la entrega de pedidos será mucho más ágil y efectiva. Además, este servicio estará disponible 24 horas todos los viernes, sábados y vísperas de festivo.

Además, los clientes que visiten el restaurante podrán acceder a internet libremente, gracias a la conexión WiFi gratuita.

La amplia oferta de desayunos a disposición de los clientes permite disfrutar de diferentes opciones de desayunos completos: Desayuno Dulce, Desayuno McMuffin®, Desayuno Clásico, a precios asequibles, con el objetivo de satisfacer los nuevos hábitos y gustos de la sociedad española.

Igualmente, durante el horario de desayuno, desde las 9:00 hasta las 12:00 horas, todos los consumidores pueden disfrutar de un segundo café gratis al pedir su desayuno, gracias a la iniciativa de varios empleados de la compañía.

Asimismo, y pensando en la diversión de los más pequeños, el servicio de cumpleaños convertirá este día tan especial para los niños en una experiencia única. También, el restaurante McDonald's Granada dispone un amplio espacio de juegos en el que podrán divertirse cuando van al restaurante.

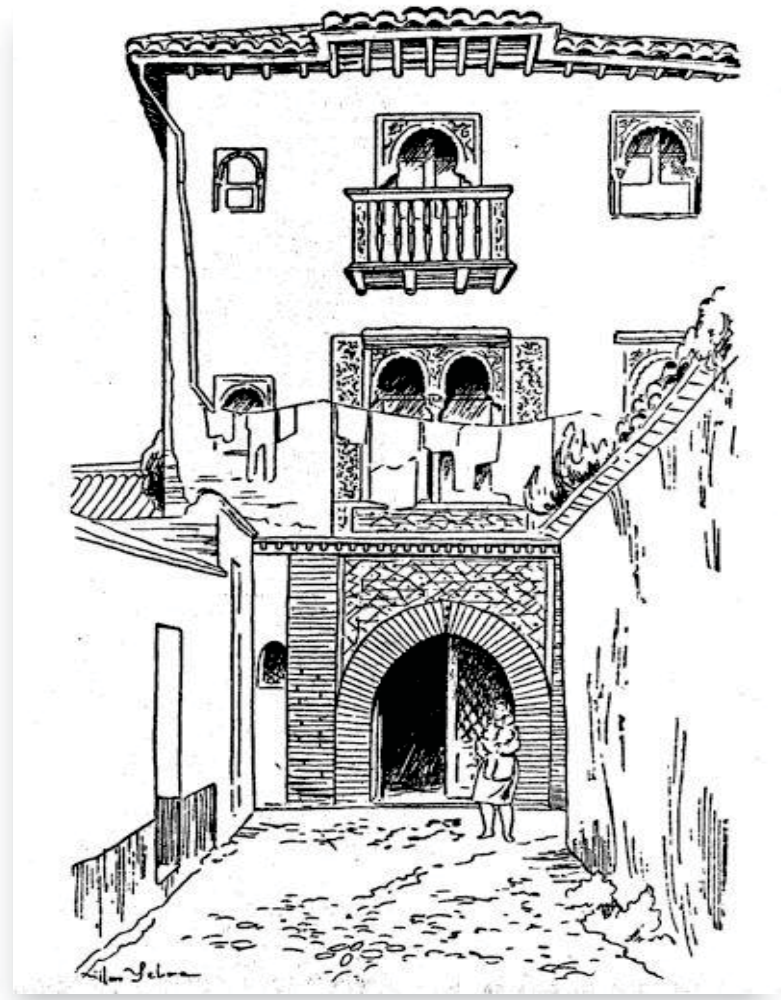
LO CONTÓ IDEAL

AMANDA MARTÍNEZ
documentacion@ideal.es
@LaHemeroteca

La Casa de las Tres Estrellas

Un día de Reyes de hace 115 años, Antonio Joaquín Afán de Rivera reunió a artistas y literatos granadinos en el Carmen de las Tres Estrellas para homenajear al novelista Manuel Fernández González. Una lápida en la fachada de la casa del Albaicín recuerda la reunión.

Lugar de célebres tertulias literarias, el Carmen es escenario de románticos cuentos y leyendas. Una de ellas la contó este periódico en el año 1935 en sus 'Antiguallas granadinas', una curiosa sección que recordaba viejas historias de la ciudad e iba acompañada por una plumilla de Garrido del Castillo. Pero volvamos a la historia del Carmen de las Tres Estrellas. Firmado con el seudónimo de Asclepios, el artículo cuenta que vivía en el Albaicín un príncipe que tenía tres hijas. A la mayor, ahijada del hada de las aguas, le gustaba nadar en los estanques; la mediana, a quien la diosa de los vientos había servido de madrina, era arrebatada y nerviosa, de espíritu emprendedor y decidido. La tercera, dulce y tímida, la protegida por la maga de las mariposas, cuidaba de los pájaros y las flores. Las tres recibieron de sus bienhechoras una sortija de oro con una estrella de diamantes y un vaticinio: se casarían cada una con un rey al que reconocerían por sus anillos, idénticos al que ellas lucían desde su nacimiento. Una noche las princesas soñaron que eran cortejadas por tres apuestos jóvenes. El idilio duró hasta el amanecer y, al despertar, comprobaron con sorpresa que las estrellas de sus sortijas habían desaparecido. Días después acudió a su casa un embajador que pedía la mano de las tres princesas para los hijos de su señor y como presente, les ofreció anillos con verdes diamantes estrellados, como los que habían perdido. Tras la boda, las hermanas partieron, cada una a su reino y, como recuerdo, su padre mandó grabar en la puerta de la casa del Albaicín, las tres estrellas que dan nombre a la mansión morisca.



ESTAMPAS DE GRANADA *Plumilla de Villar Yebra del carmen de las Tres Estrellas publicado en su sección de IDEAL en marzo de 1963*

EL ESTRENO

Julieta en la Alhambra

No podrá haber un escenario mejor para la representación del drama de Shakespeare que el Palacio de Carlos V. El granadino Pepe Tamayo, que dirigía la compañía de Teatro Universitario 'Lope de Vega', lo sabía y aprovechó la belleza arquitectónica del suntuoso palacio para la representación de 'Romeo y Julieta', que tenían el rostro de Fernando Rey y Mari Carmen Díaz de Mendoza. Las butacas se llenaron los dos días de representación. Fue el mes de mayo de 1945.

LA PORTADA

IDEAL

UNA TREMENDA EXPLOSION DE GAS PROPANO CONMOCIONO A GRANADA

El 22 de mayo de 1985 una explosión de gas propano en el Mesón Andaluz de la calle Elvira causó setenta y ocho heridos, destruyó parcialmente el local y varias casas colindantes sufrieron daños.

Otro tipismo menos

Convendría que se pusiese remedio a lo que está pasando en Granada con todo lo típico. Si continúa la obra destructora, nos quedamos sin turistas. No basta con que les proporcionemos a su llegada la desilusión de que no andamos todos por la calle con la ropa recamada de alamares (...) Pase que ya no vivan gitanos en la Alhambra, que no se vea ningún borriquillo en la sala de Dos Hermanas. Aún puede pasar que los cañeros de algunas calles permitan que los turistas de ciertos hoteles se bañen, y hasta se puede permitir eso de que no sea preciso para llegar a Granada un viaje en diligencia, y esto porque la Compañía de Andaluces, gracias a una patriótica actitud no debidamente apreciada por nosotros, mantiene con loable celo un servicio de trenes de indudable tipismo. Lo que no puede pasar es que falte el sol. No es un secreto que el mismo Estado inglés obliga a muchos de sus soldados a ponerse unas falditas estampadas a cuadros para que los extranjeros que llegan a Londres tengan alguna vez la ilusión de que han visto en la calle a un escocés. Todos los países hacen algo en defensa de sus cosas típicas, menos nosotros. A nosotros se nos va el sol una primavera y nos refugiamos tranquilamente en el café. Es indudable que hay que hacer algo... cerrar el comercio... ir a Madrid... abrir una suscripción... lo que sea.

Siluetas y momentos. F. 23 de mayo de 1935

Montar en bicicleta está de moda, pero hay que alimentarse bien

PABLO AMATE

El ciclista primerizo preguntó antes de salir: ¿La rueda de churros es antes o después del palizón? Todo a su tiempo

José Vicente e Iván García son técnicos en la tienda Bici2o y ciclistas. :: IDEAL

Cuentan que el mítico ciclista Federico Martín Bahamontes llevaba en su bolsa de avituallamiento bocadillos de chorizo y bidones de mezcla de refrescos de cola y café. Hoy la cosa ha cambiado pues se han realizado muchos avances en la nutrición humana. Y como me cuenta Iván García, ciclista y técnico de la tienda Bici2o, el gran campeón mundial Cadel Evans desvela lo que él toma en los avituallamientos. Le ponen dos o cuatro pequeños sandwiches (a él le gustan de Nutella), un par de barritas energéticas, bebida isotónica y muchas veces plátano, ya sin cáscara, cortado en trocitos, y a correr. Es curioso pero los plátanos son la fruta más popular por su comodidad y por su contenido en carbohidratos, potasio y vitamina B. También son buenos los frutos secos variados en los avituallamientos.

Reseño una serie de consejos que leo en una revista especializada: 1º) No coma lo que no haya probado antes, por si le sienta mal a su organismo. 2º) No mezcle muchos alimentos diferentes. 3º) Beber siempre, pero no mucho de un tirón. 4º) No tome líquidos muy fríos, aunque haga mucho calor. 5º) Nada de alcohol. 6º) Comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed. 7º) Es más seguro en una prueba popular llevar uno su propio avituallamiento. 8º) No tire envoltorios por el camino. Y, por ultimo, una pregunta que me desvela: ¿Por qué la mayoría de ciclistas no respetan los semáforos, cuando se juegan la vida, y muchos son conductores en su vida diaria? Yo, que soy ciclista desde hace 30 años y conduzco moto y coche, no me explico el riesgo que corren pasando un semáforo en rojo. Ya saben que este deporte puede ser apasionante y divertido: Vívalo.

Bar Pepillo 'el Aguardentero' clásico de Alcalá la Real

Hacía muchos años que no había vuelto y temí encontrarlo cerrado o 'un chino'. Pero esta taberna histórica, situada en la plaza más bonita de Alcalá la Real, frente a su ayuntamiento, al que me llevaron por primera vez mis amigos Carmen y Lucas Suárez, allí estaba con sus anaqueles de ancianas botellas de etiquetas sepia por el tiempo. Y su buena cerveza con tapa incluida en el precio de la consumición. En la barra no falta cada día el IDEAL, y su vermut es histórico en la comarca. La gente le tenemos cariño y la clientela es variada, que no variopinta.

FICHA

Local: Pepillo 'el Aguardentero'.
Calle: Plaza del Ayuntamiento, 2.
Horario: de 07.30 a16.30 horas.
Cierra: domingos.
Tapa especial: A pesar de los clásico que es este bar, que abre para desayunos y acaba tras los aperitivos, pida –si tienen ese día– una tapa de espárragos con anchoas. Hay tostadas matinales y esas tapas del buen embutido que se hace en este bonito y elegante pueblo de Jaén, muy querido en Granada también.

Vista de las botellas con su pátina de antigüedad. :: P. AMATE

Jóvenes cocineros hablan del futuro en mesa redonda

Está demostrado con cifras muy alentadoras que el turismo se mueve también por el atractivo gastronómico. Y ya saben que la hostelería genera muchos sueldos, directos e indirectos. Véase el dato que aporto en esta misma página sobre el incremento de puestos de trabajo. Y fue en salón de actos, bien restaurado por el Patronato Provincial de Turismo de la Diputación de Granada, donde se planteó una mesa redonda para analizar el futuro de nuestra coquinaria, vista por jóvenes cocineros. Empresarios como Marcos Pedraza, chef de Ruta del Veleta, y Antonio Lorenzo, de los restaurantes El Conjuro y Sangacho de Calahonda, son segunda generación. Y del emprendedor José Ángel Muñoz, campeón de España de corte de jamón (les aseguro que todo un arte) y ahora con tres establecimientos, viaja por el mundo, solicitado por empresas jamoneras. Entre ellas es el cortador oficial del jamón más caro del mundo, que es Arturo Sánchez de la D.O. Guijuelo. Cada uno dio su visión de su proyecto futuro. Y J. Ángel Muñoz informó de la imagen que tiene en el extranjero nuestra gastronomía. Un ameno debate, en el que se aclaró algo del panorama dicotómico que tienen algunos hosteleros al ver como enemiga a la tapa. Ya lo dice el refrán, lo más fácil es matar al mensajero. Y lo que no se puede es ir contra corriente. Una cosa es realizar una apacible comida sentado, con tres platos, o más. Y otro día apetece ir de tapas en plan informal con amigos y/o familiares. Hay más días que ollas...

A. Lorenzo, J. M. Guadalupe, M. Pedraza y J. A. Muñoz. :: F. TITOS

EN BREVE

Gastronomía, Enología y Nutrición

CURSO
Del 29 de junio al 3 de julio se realiza la XXX edición de este pionero curso, por su diseño y contenido, dentro del marco de la Universidad de Granada. Ubicado en los curso del Centro Mediterráneo, por él siguen pasando los mejores nutrólogos, cocineros famosos, bodegas y enólogos y especialistas en el mundo oleícola.

Expo Foodservice Hostelería

FERIA
El 27 y 28 de mayo se celebra en el pabellón 1 de Ifema (Madrid) la feria para profesionales de la restauración y la hostelería. En 50 stands estarán las novedades en productos y servicios, un amplio programa de reuniones profesionales con temáticas especialmente enfocadas para los distintos departamentos: compras, operaciones, calidad, marketing... Hay variedad de expectativas de cara al 2016 hostelero.

5,1% más de trabajo en hostelería

EMPLEO
Parece que la cosa se anima. Según datos de la FEHR, los restaurantes y bares alcanzaron en abril 1.134.858 trabajadores afiliados a la Seguridad Social, según los datos del Ministerio de Empleo referidos al último día del mes. En el alojamiento, las afiliaciones llegaron a 271.684 personas en abril, con un incremento interanual del 3% y de un 8,4% comparando con el mes anterior.

Gritos y voces entre camareros

EL PICANTE
Fui a desayunar a una céntrica cafetería con propiedad seria e independiente. Pero me tuve que tomar el café corriendo. Los camareros se pedían a voces las comandas, con gritos insoportables, y estaban a 2 metros de distancia cada uno. La propiedad debe corregir a estos camareros.