

EN BREVE

Sanidad, premiada por su sistema de compras**SISTEMA SATURNO**

EL NORTE. La Gerencia Regional de Salud ha sido premiada en los SAP Quality Awards por el trabajo realizado en los últimos tres años para implantar, en todos sus centros, un complejo sistema integrado de compras, contratación y logística, que ha sido denominado como sistema SATURNO.

Detenidos por llevarse los ordenadores del cole**LA BAÑEZA**

EL NORTE. Efectivos de la Guardia Civil de La Bañeza (León), detuvieron a dos menores de edad como supuestos autores de un delito de robo con fuerza en las cosas al sustraer material informático perteneciente al Colegio Público 'San José de Calasanz' el pasado 29 de septiembre. La valoración económica del material recuperado asciende a unos 4.670 euros.

Denuncian el robo de cable de alumbrado**SORIA**

I. G. V. El ayuntamiento de Soria ha denunciado el robo de cable del alumbrado público en el camino de La Rumba y la depuradora, una sustracción valorada en 24.000, según el Consistorio que ha pedido la colaboración ciudadana para evitar nuevos casos en zonas más alejadas del centro. El robo se produjo hace tres semanas y dejó toda la zona sin la iluminación nocturna.

Saluda a un conocido y le intenta quitar el coche**SALAMANCA**

F. G. La Policía Nacional ha detenido a un joven de 21 años que se acercó a saludar a un conocido en la calle y le agredió reiteradamente para hacerse con el coche y darse a la fuga. Una vez iniciada la persecución policial, el agresor abandonó el vehículo en los Villares de la Reina y trató de refugiarse en un garaje, ofreciendo dinero al propietario para que le ocultara.

Una mujer entretiene a la propietaria y otra le roba**BURGO DE OSMIA**

I. G. V. La Guardia Civil ha detenido a una mujer de origen rumano de 34 años, como presunta autora de un delito de allanamiento de morada. Al parecer, mientras entretenía a la propietaria de la vivienda, otra mujer accedió a su domicilio sin su autorización. Al ser sorprendida en el interior por el marido de la denunciante, ambas mujeres se dieron a la fuga en un vehículo.



La doctora María José Castro, acompañada por el moderador de El Norte, Fernando Bravo, se dirige al estrado para pronunciar su conferencia. :: ANTONIO QUINTERO

El aumento de la esperanza de vida de la mujer exige nuevas propuestas alimentarias

La doctora María José Castro propone hábitos dietéticos específicos para la menopausia en el Ciclo de Nutrición de El Árbol y El Norte

EL NORTE

VALLADOLID. «La menopausia no es una enfermedad». Tras esta premisa, María José Castro Alija, médico especialista en Nutrición, investigadora del Centro de Endocrinología y Nutrición Clínica de Valladolid y profesora de la Universidad de Valladolid, parecía que intentaba desdecirse, porque durante casi 45 minutos hizo ayer una minuciosa exposición sobre las cauteles, recomendaciones y propues-

tas para que las mujeres, cuya esperanza de vida ronda los 85 años, afronten esta etapa con garantías de una existencia saludable.

El ciclo de nutrición organizado por El Árbol, con la colaboración de El Norte de Castilla, reunió a más de doscientas personas en el salón de actos de Caja España-Duero de Fuente Dorada para conocer las recomendaciones de una reputada especialista en alimentación, que basó en el aumento de la esperanza de vida de las mujeres la necesidad de adaptar la dieta a los cambios biológicos que trae consigo el climaterio -«el cambio de la fase vital reproductiva al periodo no fértil»- y los problemas ginecológicos que se derivan de la menopausia, términos que intentó diferenciar.

«Cuando la esperanza de vida de

la mujer, hace ya muchas décadas, estaba en 45 años, no había lugar para estas consideraciones. Pero ahora hay una etapa, entre los 40 y 65 años en la que las mujeres, cuyo número cada vez es mayor, experimentan grandes cambios biológicos que exigen una respuesta alimentaria distinta».

María José Castro citó la disminución de estrógenos y sus consecuencias. El aumento de los riesgos cardiovasculares, «no olvidemos, dijo,

«Las terapias hormonales sustitutorias deben ser el último recurso»

que sigue siendo una causa de mortalidad superior al cáncer de mama», la alteración del carácter, la obesidad, la osteoporosis, la disminución de la libido... Y puso un especial énfasis en los necesarios cambios de la dieta. «Estos cambios biológicos mueven a muchas mujeres a comer desordenadamente, para compensar la tristeza o la ansiedad, y eso es contraproducente, dijo.

Alimentos de temporada

Entre las recomendaciones propuso hacer una dieta que se acerque lo máximo posible al canon de la dieta mediterránea: frutas, verduras, hortalizas o legumbres. La variedad, como la regularidad, dijo, es esencial, y recomendó consumir alimentos de temporada. «Hay dos motivos fácilmente comprensibles: tienen mejor precio y mayor valor nutricional. Se extendió también

«La industria ofrece alimentos alternativos para las incompatibilidades»

en la necesidad de hacer ejercicio, tanto como luchar contra el sedentarismo. «Lo mínimo recomendable es media hora tres veces a la semana». Facilitó algunos datos estadísticos, como que a los 30 años la grasa de una mujer es del 26% mientras que en una mujer menopaúsica asciende hasta el 44%, y que es normal que incremente su peso de entre dos a cinco kilogramos.

María José Castro destacó la necesidad de una alimentación adecuada que, además, evita que se recurra a los tratamientos farmacológicos, y recodó que la industria alimentaria tiene una oferta que contrarresta las disociaciones alimentarias o las incompatibilidades con ciertas sustancias: productos lácteos enriquecidos, desnatados, sin lactosa, alimentos con esteroides. Finalmente, en el turno de preguntas desmitificó algunos alimentos no comunes en nuestra cultura como la soja y recomendó recurrir a las terapias hormonales solo como último recurso.