

EN BREVE

Encuentro en torno a Manuel Pérez Pascuas

HOMENAJE

● **EL NORTE.** Familiares y amigos se reunieron ayer en Pedrosa del Rey, en la Bodega Viña Pedrosa, para homenajear al segundo de los tres hermanos de la saga familiar Pérez Pascuas, Manuel, con motivo de su setenta cumpleaños. En el



Manuel Pérez Pascuas

transcurso del encuentro, a la hora del almuerzo, los reunidos elogiaron la figura de Manuel como firme defensor de las esencias de la Ribera del Duero (la familia Pérez Pascuas es una de las fundadoras de esta denominación de origen) desde su nacimiento y, junto a sus hermanos y sobrinos, grandes impulsores del desarrollo de uno de los principales motores de la economía de Castilla y León.

Protesta masiva contra el 'fracking' en Burgos

MEDIO AMBIENTE

● **EL NORTE.** Más de 2.000 personas se manifestaron ayer por las calles de Burgos para reclamar que ninguna provincia de luz verde al 'fracking' al entender que se trata de una técnica «peligrosa» que daña el medio ambiente y la salud humana. Llegados desde diferentes puntos del país, los congregados desfilaron durante su recorrido al granizo, la lluvia y al frío.



Protesta en Burgos. ● ICAL

EL primer tramo de la A-15 estará listo este año

SORIA

● **EL NORTE.** El subsecretario del Ministerio de Fomento, Mario García, confirmó ayer en Ágreda (Soria) que el primer tramo pendiente de la autovía A-15, entre Almazán y Sauquillo, estará concluido antes de terminar el año. Además, fijó 2015 como fecha límite para concluir el último tramo entre Medinaceli y Radona y poner fin así a «la discriminación histórica de Soria».

«Debemos evitar confundir la alergia con la intolerancia a los alimentos»

Olatz Izaola Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos y diplomada en Nutrición y Dietética

La experta da el jueves una conferencia en el ciclo de la salud que organizan El Norte y Gullón

● ELENA R. COSTILLA

VALLADOLID. Aunque no está muy clara la razón, cada vez padecemos más alergias e intolerancias alimentarias, conocer qué alimento es el que nos provoca el problema y diseñar una dieta correcta es fundamental. Olatz Izaola será la encargada de impartir la charla 'Dietas y alergias' el próximo jueves 23 de mayo en el salón de actos de Caja España-Duero, en la Plaza de Fuente Dorada, de Valladolid, a las 20.00.

–¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de diseñar una dieta para una persona alérgica?

–Lo primero, es importante diferenciar entre alergia e intolerancia alimentaria, porque a veces hay confusión. La intolerancia alimentaria es de tipo digestivo, está limitado el aparato gastrointestinal y está originada por la deficiencia de una enzima, que digiere los alimentos; mientras que en la alergia alimentaria está involucrado el sistema inmunitario, que toma como cuerpo extraño al alimento y el sistema se defiende y desencadena mecanismos para defenderse.

–¿Cómo es el tratamiento?

–En las alergias alimentarias, la dieta pasa por evitar el alérgeno, el alimento que produce la distinta sintomatología. Con el paso del tiempo, se puede intentar reintroducir el alimento, ya que hay alergias que se producen en la primera infancia y, con la edad adulta, pueden revertir y dar lugar a una mayor tolerancia a esos alimentos, ya que el sistema inmunitario ha evolucionado y desaparecen algunas alergias.

–¿A partir de cuándo una persona que tiene problemas intestinales tiene que pensar que puede padecer una alergia o intolerancia?

–Una intolerancia da problemas di-



Olatz Izaola, especialista en nutrición. ● A. QUINTERO

LA CONFERENCIA

► **Cuándo.** La conferencia de Olatz Izaola sobre alergias e intolerancias alimentarias se celebrará en el salón de actos de Caja España-Duero el día 23 de mayo, jueves, a las 20:00 horas. La conferencia se enmarca en el ciclo sobre salud que organiza El Norte en colaboración con Gullón.

gestivos más leves, diarrea, náuseas o vómitos, mientras que una alergia alimentaria puede dar problemas no solo digestivos, sino también respiratorios o cutáneos. ¿Cuándo sospechar?, con la sintomatología, y a partir de ahí debe acudir a un alergólogo para que realice unas pruebas. A veces no es fácil de detectar la alergia porque se esconde.

–¿A qué edades se detectan, cuándo son más comunes?

–Las alergias se pueden dar en cualquier edad, pero es más frecuente

en la primera infancia, entre el 6% y el 8% de los niños las padecen, pero cuando madura el sistema inmunológico y digestivo, muchas desaparecen y, en el adulto, la incidencia baja hasta el 2%.

–Es decir, ¿se curan?

–La intolerancia alimentaria no se cura, porque hay una deficiencia de una enzima. La alergia alimentaria, según va evolucionando el sistema inmunológico, sí revierte, por eso se baja del 6-8% al 2%. De ahí que haya que ir revisando y viendo la evolución.

–¿Cuáles son las más comunes?

–En la infancia, principalmente la intolerancia a las proteínas de la leche de vaca, huevo y pescado. Después, legumbre y frutos secos. En la edad adulta es más raro que se mantenga la alergia a la leche de vaca y cobra más importancia la de los frutos secos, marisco y frutas.

–¿Cada vez se detectan más alergias e intolerancias?

–Sí, claramente va en aumento. Hay

estudios europeos en los que se ve cómo aumentan las alergias. Se está estudiando cuáles pueden ser las causas del incremento, una de las causas es la herencia genética, puede haber mayor predisposición, también se baraja la vida actual o los alérgenos que hay en los alimentos, todo se está estudiando. Pero lo que está claro es que está aumentando considerablemente a nivel mundial.

–¿Cómo se diseña una dieta para estas personas?

–Primero hay que saber qué produce la alergia y una vez que se sabe cuál es, el primer pilar es la eliminación estricta. Por ejemplo si hay alergia a la proteína de leche de vaca, hay que eliminar los productos que contengan proteína de leche de vaca, se puede llegar a eliminar el embutido, las salchichas o los caramelos. También hay que tener en cuenta que puede haber problemas en el cocinado o manipulación. Si se cocina la comida de una familia de manera conjunta puede haber problemas; por ejemplo, freír en el mismo aceite dos alimentos, uno de los cuales provoque alergia a alguno de los miembros de la familia.

–Las personas que tienen alergia o intolerancia, ¿saben cuidarse?

–Normalmente, sí, además hay que tener en cuenta que la alergia puede derivar en un 'shock' anafiláctico, que puede producir la muerte.

–Cada vez comemos alimentos más preparados y menos comida casera. ¿Puede generar intolerancias o alergias?

–No está establecido, el único problema es que al alérgico le cuesta más encontrar, en esos alimentos preparados, cuáles son los ingredientes.

–¿Qué recomienda en cuanto a hábitos de comer?

–Dieta variada, equilibrada, de todos los grupos de alimentos y fomentar la actividad diaria.

–¿Nos cuidamos bien en Castilla y León?

–Cada vez se van haciendo más campañas y se va mejorando la alimentación, pero queda mucho por hacer porque está aumentando la obesidad infantil.

Mueren en accidente un alcalde de Segovia y un empleado municipal

● EL NORTE

SEGOVIA. Dos hombres, el alcalde de Villeguillo, Julio Pérez, y un empleado municipal de Santa María la Real de Nieva perdieron la vida a media tarde de ayer después de que el vehículo en el que viajaban colisionara contra un muro en las afueras de la localidad segoviana de Martín Miguel. En el accidente resultó herido grave un niño de cinco años.

El suceso tuvo lugar a las 16:30 horas, cuando el turismo se salió de la vía y chocó contra el muro del cementerio municipal, lo que provocó que los ocupantes quedaran atrapados en el interior del vehículo. Hasta el lugar de los hechos se desplazaron efectivos de la Guardia Civil, los Bomberos de Segovia, un helicóptero medicalizado y una UVI móvil, si bien los equipos de emergencia y sanitarios no pudieron impedir la muerte de Julio Pérez, de 48 años, y José Ángel González, de 57 años. El niño fue rescatado con vida y trasladado en helicóptero al Clínico de Valladolid.

Sorprendido en un control en Burgos con 300 gramos de cocaína

● EL NORTE

BURGOS. Agentes de la Guardia Civil de Burgos detuvieron el pasado viernes durante un control en la AP-1, en las afueras de la capital burgalesa, a un varón de 38 años, H. J. M. R., que llevaba encima 300 gramos de cocaína. La detención se produjo durante un control preventivo en el que participaba un perro adiestrado, que «marcó rápidamente» la posición de la droga.

Los agentes localizaron la mercancía en el interior de un cojín que se encontraba envuelto en una manta y que ocultaba un paquete plastificado que contenía los 300 gramos de cocaína.