



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 8 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Primavera 2014



Οργανισμός των
Ηνωμένων Εθνών για την
Εκπαίδευση, την Επιστήμη
και τον Πολιτισμό

MEETING INTERNACIONAL DE LA UNESCO PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. AGROS(CHIPRE) 28-29 ABRIL 2014

LA FCCR-SORIA- REPRESENTA A ESPAÑA

La Fundación Científica Caja Rural de Soria representará a España a través del Ministerio de Educación y Cultura en el Meeting Internacional que la UNESCO celebrará en Agros (Chipre) los próximos días 28 y 29 de Abril.

En esta Reunión daremos a conocer las actividades que en Soria hemos realizado en el campo de la Dieta Mediterránea desde su Declaración como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2010 y los antecedentes –álbum de tradiciones- que hicieron que Soria fuera considerada por la UNESCO como una de las 4 Comunidades Emblemáticas a nivel internacional.

LOS PARTICIPANTES

Los expertos de las 7 Comunidades Emblemáticas actuales: Chefchaouen, Cilento, Koroni, Chipre, Croacia, Tavira y Soria, y los representantes ministeriales de Patrimonio –Educación y Cultura- de Marruecos, Italia, Grecia, Chipre, Croacia, Portugal y España, junto a otras regiones y países invitados.

OBJETIVOS

La reunión en Agros, Chipre, será una oportunidad para promover la cooperación entre los países de la Dieta Mediterránea, para intercambiar puntos de vista sobre las políticas y medidas aplicadas a nivel nacional, y compartir las buenas prácticas para la promoción del turismo sostenible y la gastronomía mediterránea, así como la educación y la transmisión de conocimientos y prácticas relacionados con la Dieta Mediterránea.

LOSTEMAS DE DISCUSIÓN

Los representantes de cada país haremos una presentación sobre nuestra comunidad emblemática, proporcionando información precisa sobre los productos locales, las tradiciones y las razones por las que fuimos seleccionados como tales.

SESIÓN 1: “ LAS MEDIDAS PARA PROTEGER Y PROMOVER LA DIETA MEDITERRÁNEA ”

En relación con el artículo 11 de la Convención de 2003, cada Estado miembro, “deberá adoptar las medidas necesarias para garantizar la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial presente en su territorio.” En esta sesión, somos invitados a presentar las medidas, políticas y programas, de sensibilización, programas

de información, actividades educativas, de fomento, documentación, etc... con el fin de promover y salvaguardar la Dieta Mediterránea en nuestros respectivos países.

SESIÓN 2: “BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA: LA EDUCACIÓN, LA TRANSMISIÓN Y EL TURISMO SOSTENIBLE ”

Esta sesión se centrará en la presentación de buenas prácticas seleccionadas relacionadas con los siguientes temas:

- a) Turismo Sostenible y Gastronomía mediterránea
- b) La educación y la transmisión de la Dieta Mediterránea

El patrimonio cultural inmaterial en general y de la dieta mediterránea en particular pueden ser promovidos como controladores para el desarrollo local sostenible. La gastronomía local es una importante atracción turística especialmente en los países mediterráneos, donde los métodos tradicionales de producción, la cocina y los alimentos que consumen están estrechamente relacionados con otras tradiciones vivas, tales como festivales, la música y la danza /el baile.

La educación también juega un papel importante en la transmisión de la dieta mediterránea. Como se indica en el artículo 14 -año 2003- de la Convención de los Estados miembros, intentará por todos los medios, asegurar el reconocimiento, el respeto y la valoración del patrimonio cultural inmaterial, y en particular a través de programas de sensibilización educativa y de información dirigidas al público en general – en particular las actividades de entrenamiento y capacitación para los jóvenes-, así como específicos para la protección de este patrimonio.

SESIÓN 3: LA FUTURA COOPERACIÓN Y COORDINACIÓN DE LA RED

La sesión final de la reunión se centrará en la evaluación de las necesidades y el intercambio de puntos de vista con respecto a actividades futuras de la red de Comunidades Emblemáticas de la DM, para la realización de actividades conjuntas.



¿SIGUEN LOS JÓVENES EN SORIA UNOS HÁBITOS SALUDABLES?

Un equipo de jóvenes del Instituto Politécnico de Soria del Ciclo Formativo Superior de Salud Ambiental: Patricia Román, María Victoria Cabezas y Raquel del Barrio con la asistencia de su profesor Luis Miguel Cabezas se hicieron la pregunta objeto del titular.

Se propusieron como objetivo, conocer la ALIMENTACIÓN Y LOS HÁBITOS DEPORTIVOS de su Instituto, y de alguna forma de la alimentación de los jóvenes sorianos, queriendo conocer si era saludable y si el componente de comida rápida estaba presente en su vida.

Para ello hicieron una encuesta entre todos los alumnos con un muestreo estratificado desde 1º de ESO a 2º de Bachillerato. Tras recoger y tabular los datos hicieron un análisis para obtener unas conclusiones finales en este sentido.

Han valorado los beneficios de la Dieta Mediterránea tras demostrar que la conocían perfectamente a través de los decálogos y de las pirámides de alimentación establecidas.

Analizaron la situación en la población adulta española, definiendo las características de la Comida RÁPIDA y el dinero que mueve: +/- 144.000 millones al año, siendo de los países con menor consumo. 13,5 € por habitante y año en China, 20,85 en España y 168,22 € en Japón.

Analizaron el sobrepeso de las diferentes CCAA en relación con el IMC (Índice de Masa Corporal)



en donde C y L no es de las mayores, incluyendo en su estudio el consumo de alimentos por habitante y día -los más relevantes- desde 1980.

Valoraron el sobrepeso de los jóvenes entre 15-24 años en España.

Decidieron estudiar los hábitos entre los alumnos de 12-18 años de su Instituto, realizando un muestreo aleatorio estratificado en subgrupos correspondientes a sus cursos académicos y también por sexos, realizando una asignación proporcional. Del total de alumnos, se estudiaron en forma de encuesta 43 de 1º (22 h/ 21 m), 41 de 2º (21/20), 48 de 3º (21/27), 36 de 4º (20/16) 32 de 1º Bachillerato (14/18) y 34 de 2º Bachillerato (16/18). Se realizaron 10 preguntas con respuestas múltiples sobre hábitos alimentarios para conocer el grado de conocimiento de la dieta saludable y si el encuestado la seguía, con preguntas expresas y específicas sobre lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, bollería industrial, comida entre-horas, etc...

La mayoría de los alumnos (más del 80%) consumen fruta y verdura 1/2 veces al día frente a las 4/5 recomendada. Lácteos toman 2 o más al día el 68% de los varones y más del 80% de las jóvenes.

En cuanto al consumo de carne toman más de 4/5 veces por semana el 90% de los varones y el 75% de las chicas.





CONCLUSIONES

1.-Según aumenta el grado de edad, los alumnos tienen mayor conciencia de los beneficios que aporta una dieta saludable.

2.-Entre los alumnos de cursos superiores son las chicas quienes en más de un 40% siguen una dieta saludable frente a los varones con un 30%.

3.-Hay deficiencia en los alumnos en el consumo recomendado de fruta y verdura así como de pescado. Este último es más consumido en Bachillerato que en ESO por las chicas.

4.-Todos los alumnos comen excesiva cantidad de carne. Más de 5 veces por semana el 50% de los varones

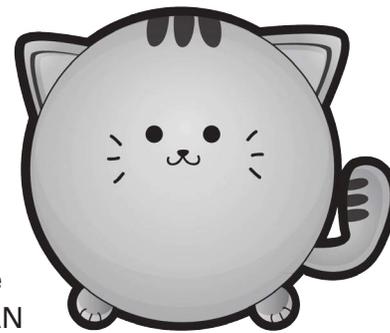
5.-Todos los alumnos realizan actividad física recomendada en horas extraescolares. La mayoría de los alumnos realiza 5 o más horas semanales.

6.-El consumo de lácteos se ajusta mayoritariamente a las normas de las sociedades de nutrición.

7.-Los jóvenes abusan de la comida rápida consumiéndola 1-2 veces por semana.

8.-El 24% de los alumnos de 1º de ESO y el 33% de las alumnas consideran que hacen una dieta saludable frente al 32% de los chicos de Bachiller y el 45% de las alumnas.

Consideramos debe continuarse esta línea de trabajo, potenciando si así lo requiriera el Centro Formativo desde nuestra Fundación este tipo de estudios, que AVALAN una vez más las características nutricionales y deportivas por las que debe seguir trabajando la CULTURA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA como ESTILO DE VIDA.



Las hemos reconocido como

JÓVENES EMBAJADORAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Este trabajo obtuvo dos reconocimientos nacional y regional, constituyendo desde nuestra FCCR un elemento básico de trabajo, conocimiento e investigación en el marco de los rigores estadísticos que lo avalan para sacar sus conclusiones.

1º Premio en el Concurso Nacional "Incubadora de Sondeos y Experimentos" para Estudiantes de E.S.O. y Ciclos Formativos y con el **2º Premio**, en los XII Premios de Estadística de Castilla y León.

Comer 5 veces al día



Designed by 21G in Chicago



1º TEMA:

Fotografías enfocadas a la dieta mediterránea: Alimentación, salud, deporte, truficultura, micología, estilo de vida saludable, valores humanos, solidaridad.... Todo lo que implica vivir de una forma saludable.

2º MECÁNICA DEL CERTAMEN

El formulario de inscripción al concurso podrá ser descargado de la página web de la asociación AFOMIC, www.afomic.com. Se enviará junto con las fotografías a afomicdm@gmail.com.

Se podrán presentar 5 fotografías por participante, dentro de una carpeta nombrada con el lema elegido y tema de la fotografía o serie fotográfica, en formato jpg a un tamaño de 1024px en su lado mayor y a una resolución mínima de 150 ppp.

Las fotos se podrán remitir desde la fecha de la publicación de estas bases hasta el 31 de julio de 2014.

No se admitirán fotografías premiadas en otros concursos o certámenes fotográficos

Se elegirán veinte fotografías finalistas que serán expuestas durante el MES DE LA SALUD // SORIA SALUDABLE 2014 -NOVIEMBRE 2014, en lugar y horario que se hará público.

Las fotografías deberán de ser reveladas a un tamaño de 70X50 y en soporte rígido cuyo espesor no será superior a 3mm. y enviadas a:

AFOMIC. C/Virgen del Espino nº4 . 42002 Soria

Poniendo en el sobre "I Certamen fotográfico Dieta Mediterránea"

El fallo del jurado se dará a conocer en " la primera semana de Noviembre de 2014" y se publicará en las páginas "webs" de AFOMIC y de la FUNDACION CIENTIFICA CAJA RURAL DE SORIA, así como en los medios de comunicación de Soria.

3º EL JURADO del concurso fotográfico, estará compuesto por un representante de la Fundación Científica Caja Rural de Soria, que será su Presidente, y tres fotógrafos reconocidos y acreditados.

4º PREMIOS:

1º Premio; 600 € y el reconocimiento con un diploma de "Fotógrafo de la dieta mediterránea."

2º Premio; 300 €

3º Premio; Fin de semana en la localidad de Berlanga de Duero en Hotel y degustación del menú micológico de la zona.

5º Las veinte **fotos SELECCIONADAS** como finalistas, podrán ser utilizadas con fines de publicidad y promoción de la FCCR, indicando siempre que estas se hagan públicas el nombre del autor, cuyos "derechos de autor" le seguirán perteneciendo.

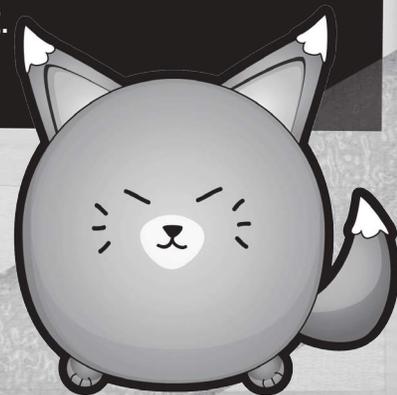
LA DECISIÓN DEL FALLO DEL JURADO SERÁ INAPELABLE.

En Soria a 15 de Febrero de 2014.

I CERTAMEN FOTOGRAFICO DIETA MEDITERRÁNEA



Mediterranean diet



I CERTAMEN DE CORTOMETRAJES EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIETA MEDITERRÁNEA

COLABORA: RTVCYL SORIA
Dirección Provincial
de Educación JCyL



Mediterranean diet



1º TEMA:

Películas de formato CORTOMETRAJES / VÍDEOS (menores de 30 minutos de difusión, en formato DVD) enfocadas a la promoción y educación para la salud a través de la dieta mediterránea, como estilo de vida: Alimentación, salud, deporte, truficultura, micología, estilo de vida saludable, valores humanos, solidaridad, etc. Todo lo que implica vivir de una forma saludable.

CATEGORÍAS

A.- EDUCACIÓN DE ADOLESCENTES Y ADULTOS

B.- EDUCACIÓN INFANTIL Y ESCOLAR

2º MECÁNICA DEL CERTAMEN

El formulario de inscripción al concurso podrá ser descargado de la página web de LA FUNDACIÓN CIENTÍFICA CAJA RURAL DE SORIA -FCCR-.

www.fundacioncajarural.net

Se enviará junto con el vídeo/los vídeos a **Dr. Juan Manuel Ruiz Liso. Director FCCR. C/ Diputación 1. 42002 Soria (España)**

Se podrán presentar un máximo de 5 Vídeos por participante, dentro de un sobre acolchado, nominados con el lema elegido, categoría y tema del/ de los vídeo/s.

El / los DVDs se podrán remitir desde la fecha de la publicación de estas bases hasta el 31 de Agosto de 2014.

No se admitirán vídeos/DVDs premiado/s en otros concursos o certámenes de este tipo (cortometrajes/DVDs) .

Se elegirán hasta veinte **cortometrajes / DVDs** finalistas "de los cuales se seleccionarán los ganadores del certamen". Serán retransmitidos durante el **MES DE LA SALUD // SORIA SALUDABLE 2014 -NOVIEMBRE 2014, a través de TVCyL Soria** en día y horario que se harán públicos, a través de esta cadena de TV.

El fallo del jurado "se dará a conocer en la primera semana de Noviembre de 2014" y se publicará en las páginas "webs" de la **FUNDACION CIENTIFICA CAJA RURAL DE SORIA, así como de RTVCyL de Soria y en los medios de comunicación de Soria.**

3º EL JURADO del concurso, estará compuesto por un representante de la Fundación Científica Caja Rural de Soria, que será su Presidente, un representante de la Consejería de Educación de Castilla y León, un cineasta reconocido y 2 periodistas acreditados en el área de imagen.

4º PREMIOS: CATEGORÍA

A.- EDUCACIÓN ADOLESCENTES Y ADULTOS

1º Premio: **1500 €uros y Diploma**

2º Premio; Fin de semana en Soria en **Hotel Alfonso VIII -Hotel Temático de la Dieta Mediterránea-** y degustación del menú micológico de la zona.

B.- EDUCACIÓN INFANTIL Y ESCOLAR

1º Premio: **1500 €uros y Diploma**

2º Premio; Fin de semana en Soria en **Hotel Alfonso VIII -Hotel Temático de la Dieta Mediterránea-** y degustación del menú micológico de la zona.

5º DIFUSIÓN

Los veinte **DVDs SELECCIONADOS** como finalistas, serán utilizados con fines de educación y promoción de la salud de la FCCR, a través de RTVCyL Soria y en Centros Escolares, de Adultos y de Amas de Casa, indicando siempre que estos se hagan públicos, el nombre del autor o autores y cuyos "derechos de autor" le seguirán perteneciendo.

**LA DECISIÓN DEL FALLO DEL JURADO
SERÁ INAPELABLE.**

En Soria a 15 de Febrero de 2014.



I Premio Internacional Fray Tomás de Berlanga

BASES

La Fundación Científica de la Caja Rural de Soria, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Berlanga de Duero, convoca el I Premio Internacional Fray Tomás de Berlanga en una doble modalidad:

1.- Premio concedido al mejor artículo de divulgación publicado en prensa escrita o a la mejor obra de investigación sobre la vida y/o la obra de Fray Tomás de Berlanga, así como su actividad social incluyendo su aportación a la Dieta Mediterránea.

2.- Premio de Humanidades concedido al mejor artículo publicado en la prensa escrita que promueva la convivencia, la sostenibilidad, el medio ambiente, la gastronomía saludable, arte, paisaje, turismo ecológico educación para la salud o alguna otra de las virtudes cívicas de la dieta mediterránea entendida como estilo de vida -cultura de la salud /salud de la cultura-.

Los artículos, escritos en español y con una extensión no superior a los 20.000 caracteres, deberán haber aparecido publicados en periódicos o revistas impresas de ámbito local, nacional o internacional en el periodo comprendido entre el 1 de septiembre de 2013 y el 1 de septiembre de 2014.

El plazo, improrrogable, de admisión de originales se cerrará el día 5 de septiembre de 2014. Los originales que se presenten al premio no podrán ser ya luego retirados.

Cada autor podrá enviar, dentro del plazo señalado, hasta un máximo de tres artículos diferentes fotocopiados de la publicación original, en la que deberá aparecer con claridad el nombre del autor, el del medio y la fecha en que el artículo fue publicado. Se enviará cada obra, por triplicado, a la siguiente dirección:

Fundación Científica Caja Rural de Soria
A/a. Dr. Juan Manuel Ruiz Liso
C/ Diputación 1. 42002. Soria. España
fundacioncr@cajarural.com
www.fundacioncajarural.net

La presentación al Premio objeto de esta convocatoria implica necesariamente la aceptación íntegra e incondicional de estas bases por parte del autor que presenta su obra, suponiendo el incumplimiento de alguno de sus puntos la exclusión del concurso.

Se establece, para cada uno de los galardones arriba mencionados, un premio en metálico de 1.500 euros para los ganadores, que también serán objeto del obsequio de un fin de semana en Soria o Berlanga de Duero en régimen de pensión completa con degustación de la gastronomía local y visitas culturales a los monumentos o parajes de mayor renombre. Asimismo serán obsequiados con una caja de vinos Ribera de Duero de la prestigiosa bodega soriana de Castillejo de Robledo.

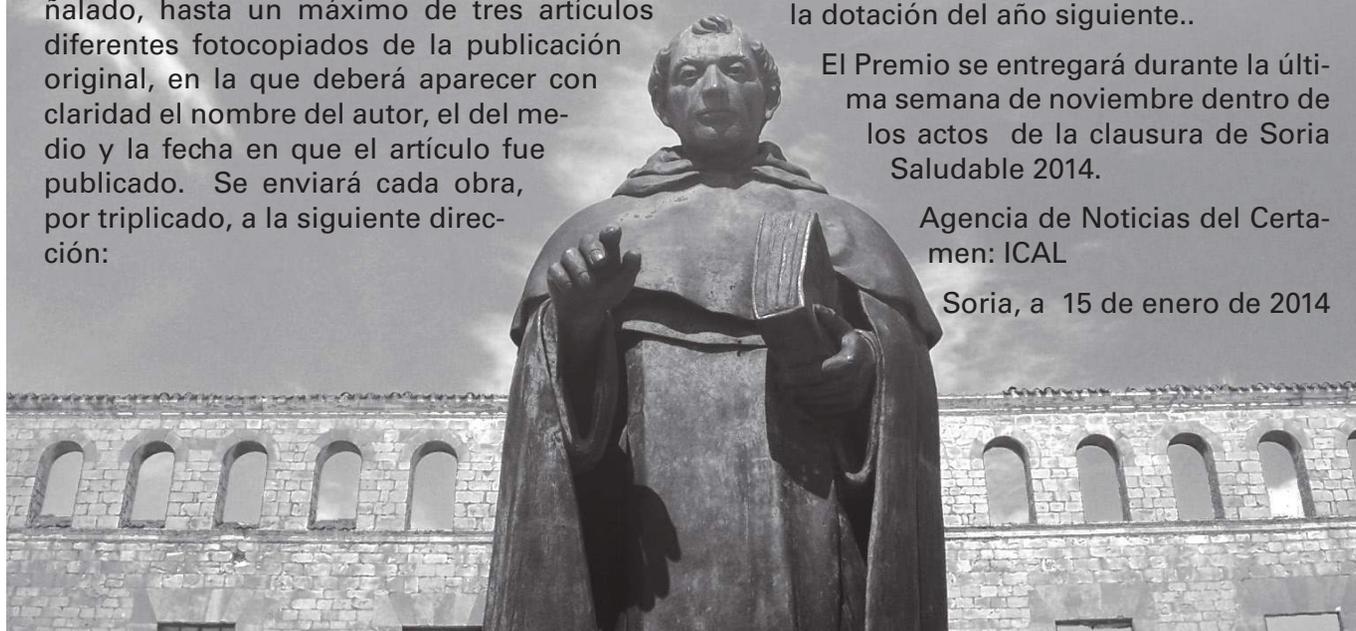
Los artículos serán publicados anualmente en una monografía que incluirá ambos galardones.

El Jurado del Premio estará formado por el Presidente de la Fundación Científica Caja Rural de Soria, o persona cualificada que le represente, quien lo presidirá, y dos vocales de reconocido prestigio en el mundo de la cultura. Los premios podrán ser declarados desiertos si la calidad de los mismos no fuera óptima, pasando su importe a incrementar la dotación del año siguiente..

El Premio se entregará durante la última semana de noviembre dentro de los actos de la clausura de Soria Saludable 2014.

Agencia de Noticias del Certamen: ICAL

Soria, a 15 de enero de 2014



ALGUNAS CONSIDERACIONES SALUDABLES QUE DEBEMOS CONOCER

Es poco probable que los niños con sobrepeso lo superen al crecer

New England Journal of Medicine. 30 de Enero de 2014

Los niños de cinco años que tienen SOBREPESO podrían enfrentarse a un riesgo cuatro veces mayor de ser obesos a los 14 años, en comparación con sus semejantes de peso normal. De los niños que se hicieron obesos entre los 5 y los 14 años, casi la mitad tenían sobrepeso en la adolescencia. Es un estudio de la doctora Solveig Cunningham, de la Universidad de Emory, en Atlanta.

“La obesidad afecta a los niños de todas las razas y niveles de estatus socioeconómico. Los niños de los grupos más ricos tendían a tener un riesgo algo más bajo de obesidad, pero las diferencias no fueron significativas.”

La obesidad es un problema complejo y multifacético. Sus hallazgos muestran que trabajar en los niños pequeños es muy importante. Muchos de los niños tenían un peso malsano antes de empezar a ir a la escuela. Los padres deben mantenerse enfocados en mantener un peso sano y aumentar la actividad **física de los niños**.

Nancy Copperman, Directora de iniciativas de salud pública de la Oficina de Salud Comunitaria y Pública del Sistema de Salud North Shore-LIJ en Great Neck, Nueva York, afirma que los padres deben reforzar los mensajes sobre un estilo de vida saludable para ayudar a mantener a sus hijos con un peso sano. Recomendó el programa 5210 de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics). Recomienda 5 porciones de frutas y verduras al día, no más de 2 horas frente a pantallas al día, al menos 1 hora de actividad física cada día y ninguna bebida endulzada con azúcar.

«Los padres deben recordar que están modelando las conductas de sus hijos, incluso a edades muy tempranas. No es un trabajo fácil, y las intervenciones de salud pública deben respaldar a los padres»,

Las mejoras en las tasas de obesidad se deben a unas mejores dietas, no a la economía.

The American Journal of Clinical Nutrition. 15 de Enero 2014

Una nivelación reciente en las tasas de obesidad de EE. UU. no se debió a la mala economía, sino que es resultado de unos mejores hábitos alimentarios que los estadounidenses comenzaron a adoptar hace unos diez años según los trabajos de Shu Wen Ng de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.

Algunos expertos habían sugerido que las personas son menos propensas a la obesidad hoy en día porque la difícil época económica les está obligando a comer menos. En lugar de ello, parece que los esfuerzos a largo plazo por educar a los estadounidenses sobre unos hábitos y opciones alimentarias saludables están dando sus frutos, según este estudio.

“Hallamos que los consumidores de EE. UU. cambiaron sus hábitos de consumo y compra de comida de forma significativa desde 2003, cuando la economía era robusta, y continuaron con esos hábitos hasta el presente.” Analizaron datos reunidos de más de 13.400 niños y de casi 10.800 adultos entre 2003 y 2011, además de datos de más de 57.000 hogares con hijos y de casi 109.000 hogares sin hijos.

Los investigadores descubrieron que la ingesta calórica se redujo más entre los niños que entre los adultos, según el estudio “Esos cambios en los hábitos alimentarios persisten independientemente de las condiciones económicas vinculadas con la gran recesión o los precios de la comida” Una investigación posterior reveló que los problemas económicos recientes no tuvieron gran impacto sobre la ingesta calórica.

Barry Popkin, profesor de nutrición de la Universidad de Carolina del Norte, afirmó que esta investigación es significativa estadísticamente.”



Los adultos sanos no deben tomar vitamina "E" ni Beta caroteno

Annals of Internal Medicine, online 24 de Febrero de 2014

Las Vitaminas y los Antioxidantes se deben COMER y no TOMAR. Las personas sanas no deben tomar complementos de vitamina E ni de beta caroteno para ayudar a prevenir la enfermedad cardiaca ni el cáncer, concluye un influyente panel gubernamental de expertos. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. añadió que tomar vitamina E o beta caroteno podría incluso aumentar los riesgos de salud de algunas personas.

Ahora, una nueva evidencia, muestra que la vitamina E no hace nada para prevenir la enfermedad cardiaca ni el cáncer, mientras que el beta caroteno tampoco funciona y podría aumentar el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que ya están en un mayor riesgo de la enfermedad, significó el grupo de trabajo.

Para intentar dar a los estadounidenses una mejor orientación, el panel de 16 miembros observó en profundidad los estudios llevados a cabo sobre las vitaminas en los últimos diez años.

De seis ensayos aleatorios controlados, el tipo de estudio que produce la evidencia más firme, ninguno halló unos beneficios significativos de la vitamina E contra las enfermedades cardiacas ni el cáncer, llevando al grupo de trabajo a desaconsejar su uso. Otros seis ensayos clínicos del beta caroteno no halla-

ron beneficio, y dos hallaron pruebas de daño. En promedio, el beta caroteno adicional aumentó el riesgo de cáncer de pulmón en los fumadores en alrededor de un 24 por ciento, señaló el panel.

Pero una experta que no participó en la redacción de las recomendaciones señaló que el informe prueba que los complementos no son un sustituto para el consumo de una dieta saludable y el control del peso corporal.

"El informe actual del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. ha reunido los datos disponibles, y ha confirmado lo que muchos sospechamos, que tomar pastillas no es un sustituto para una alimentación sensata ni para moverse más", planteó Alice Lichtenstein, profesora de ciencias y políticas de nutrición de la Universidad de Tufts, en Boston.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) insta a las personas a obtener los nutrientes a partir de una dieta saludable, en lugar de los complementos. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) ha dicho que la evidencia actual no respalda el uso de complementos dietéticos para la prevención del cáncer.



La tecnología está creando un mundo de personas sedentarias ¿?

Canadian Medical Association Journal. 10 de Febrero de 2014

El número de personas, en aumento, de los países desarrollados y emergentes que disponen de televisión, ordenadores y automóvil, podría explicar las tasas en aumento de obesidad y de diabetes "tipo 2" en esos países.

Se analizaron los datos de más de 150.000 adultos en casi 110.000 hogares de 17 países donde las personas tenían ingresos altos, medios y bajos.

Los países con altos ingresos fueron Canadá, Suecia y Emiratos Árabes Unidos; los países con ingresos medios-altos incluyeron a Argentina, Brasil, Chile, Malasia, Polonia, Suráfrica y Turquía; los países con ingresos medios-bajos fueron China, Colombia e Irán, y los países con bajos ingresos incluyeron a Bangladesh, India, Paquistán y Zimbabue.

El 78 por ciento de los hogares tenían al menos una televisión, el 34 por ciento tenían un ordenador y el 32 por ciento tenían un coche.

En los países de bajos ingresos, las personas de hogares con los tres productos hacían un 31 por ciento menos de actividad física y pasaban un 21 por ciento más de tiempo sentados que las que no tenían ninguno de los tres. También tenían unas cinturas más anchas.

En los países con altos ingresos, no había ningún vínculo entre poseer estos artículos y las tasas de obesidad y de diabetes. Sin embargo, esa asociación era fuerte en los países de bajos ingresos, donde la tasa de obesidad era un 14,5 por ciento en los hogares en los que se poseían los tres artículos, y un 3,4 por ciento en los hogares en los que no había ninguno. La tasa de diabetes fue del 11,7 por ciento en los hogares con los tres productos y del 4,7 por ciento en los que no había ninguno.

«Se halló una asociación positiva significativa entre poseer productos del hogar y la obesidad y la diabetes en los países de bajos ingresos, sin poder detectar una relación en los de ingresos altos», señaló el autor del estudio, el Dr. Scott Lear, de la Universidad Simon Fraser de Vancouver, Columbia Británica.

Es probable que los impactos negativos en la salud de estos tres productos de consumo ya se hayan producido en los países más ricos, y esto se refleja en las tasas que ya son altas de obesidad y de diabetes "tipo 2".



Otra victoria para la dieta mediterránea entre los Bomberos de los EEUU

PLoS One, online 4 de Febrero de 2014
Connie Diekman, *The Everything Mediterranean Diet Book.*



Un nuevo estudio encuentra que comer una dieta de estilo mediterráneo, rica en pescado, frutos secos, verduras y frutas es saludable para el corazón, el peso y la salud en general.

Los investigadores siguieron a casi 800 bomberos de EE. UU., preguntándoles qué tan fielmente seguían una dieta de estilo mediterráneo. Reunieron información sobre los cambios en el peso en los cinco años anteriores, y recolectaron datos sobre los niveles de colesterol, presión arterial y glucemia.

Compararon a los bomberos que seguían una dieta de estilo mediterráneo más fielmente con los que la seguían menos fielmente, separando a los hombres en cuatro grupos.

Cuanto más fieles les eran los hombres a la dieta, menor era su riesgo de desarrollar algunos de los marcadores clave de los problemas cardíacos potenciales, señaló el Dr. Stefanos Kales, profesor asociado de medicina de la Facultad de Medicina y la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

Los que eran más fieles a la dieta tenían un riesgo un 35 por ciento más bajo de ser diagnosticados con síndrome metabólico, en comparación con el grupo que le era menos fiel. El síndrome metabólico es un conjunto de factores que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Esos factores incluyen tener una cintura grande, unos niveles altos de triglicéridos, unos niveles bajos de colesterol "bueno", hipertensión y unos niveles altos de glucemia.

Los que cumplían más fielmente con la dieta mediterránea también tenían un riesgo un 43 por ciento más bajo de aumentar de peso, en comparación con los que la cumplían menos fielmente.

Los que cumplían más de cerca con la dieta "tenían a no beber refrescos ni otras bebidas azucaradas, tenían un consumo más bajo de comida rápida y más alto de frutas y verduras, comían menos dulces y eran menos propensos a comer comida rápida frita", según el Dr. Kales.

Si las personas desean elegir solo un par de cosas que cambiar, aconsejó, evitar la comida rápida y las bebidas azucaradas, que serían los objetivos clave.

Connie Diekman, directora de nutrición universitaria de la Universidad de Washington, en St. Louis, dijo que los hallazgos tienen sentido y que no son sorprendentes.

"Este es otro trabajo en la larga cadena de estudios sobre la dieta mediterránea que muestran el beneficio de un estilo de vida que incluye **más comidas vegetales y una actividad regular**". Diekman afirma también que el estudio «provee respaldo sobre el beneficio de limitar los alimentos ricos en grasas y azúcar al aprovechar más alimentos vegetales».

Se une al gran número de trabajos que ya muestran por qué una dieta basada en los vegetales con unas fuentes de proteína más magras y más bajas en grasa y en la actividad regular es mejor para la salud», enfatizó.



La dieta mediterránea por sí sola podría reducir el riesgo de diabetes “tipo 2”

Annals of Internal Medicine. 7 de Enero de 2014

Connie Diekman, R.D., University Nutrition, Washington University PREDIMED

Los adultos con riesgo de crisis cardíaca que comen una dieta mediterránea rica en aceite de oliva pueden reducir sus probabilidades de contraer diabetes, aunque no se restrinjan las calorías ni se haga más ejercicio, sugiere una nueva investigación.

En el estudio, los investigadores españoles realizaron un seguimiento a más de 3.500 personas mayores con un riesgo alto de sufrir alguna enfermedad cardíaca. Los investigadores les asignaron a uno de tres grupos: una dieta mediterránea con aceite de oliva extra-virgen, una dieta mediterránea complementada con frutos secos variados, o una dieta baja en grasa, que sirvió de comparación. No se les dio instrucciones especiales sobre la pérdida de peso o sobre el aumento de su actividad física.

A los del grupo de los frutos secos se les permitió tomar más o menos 28 gramos de nueces, almendras y avellanas al día. A los del grupo del aceite de oliva se les permitió tomar un poco más de tres cucharadas al día.

Los investigadores siguieron a los hombres y mujeres, de 55 a 80 años de edad, durante aproximadamente 4 años, entre 2003 y 2010. Durante el seguimiento, contrajeron diabetes “tipo 2”, 80 personas del grupo del aceite de oliva, 92 del grupo de los frutos secos y 101 del grupo de la dieta de comparación.

Después de tener en cuenta otros factores que afectan al riesgo de diabetes, los investigadores hallaron que los del grupo del aceite de oliva redujeron el riesgo de diabetes en aproximadamente un 40 por ciento en comparación con el grupo de la dieta de comparación. Los del grupo de los frutos secos redujeron el riesgo en un 18 por ciento, lo que no fue significativo estadísticamente.

El estudio “sugiere que es posible reducir el riesgo de diabetes al cambiar la composición de la dieta. Se trata de otra evidencia de que la dieta mediterránea es beneficiosa para la salud”.

Los que tienen riesgo de diabetes “tipo 2”, deberían concienciarse para mantener un peso corporal sano. Las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes del aceite, entre otros factores, podrían explicar el vínculo, aunque el hallazgo que muestra una asociación entre el consumo de aceite de oliva a largo plazo y un riesgo menor de diabetes, no establece una relación de causalidad.

Las personas con diabetes, cuyos casos a nivel mundial son más del doble que hace 30 años, tienen dificultades para controlar el nivel de azúcar en la sangre, ya que no producen la hormona insulina o no la usan adecuadamente. La enfermedad puede llevar a la ceguera, a la insuficiencia cardíaca y a amputaciones.



EL MEDIO NATURAL

¿Qué es el Medio?

- Conjunto de condiciones y elementos externos: físicos, químicos, biológicos, sociales y culturales, que pueden afectar a un organismo- animal ó vegetal- en cualquier momento e influyen en el desarrollo y estado de salud de cualquier población. A veces somos inconscientes de cómo lo alteramos.
- En Soria, tenemos espacios naturales únicos como la Laguna Negra de Urbión, Pinares de Covalada, Duruelo y Vinuesa; Acebal de Garagüeta, Cañón del Río Lobos, Moncayo, Tierras Altas, Valonsadero, etc. "Debemos usar los bosques, porque si los usamos, fomentamos su protección dentro de los márgenes de la sostenibilidad"

¿Qué podemos hacer desde nuestro ser y estar?

- Reducir, reutilizar, reciclar los residuos; Ahorrar energía y agua; Viajar de forma sostenible; Teletrabajar; Utilizar materiales con certificado ecológico y Trabajar en edificios e instalaciones ecológicas, si es posible. Y algo más, que nuestros descendientes valorarán en el futuro: enseñarles la cultura micológica integral y la truficultura.

Recordar QUE LA MEJOR HERENCIA QUE PODEMOS DEJAR A NUESTROS HIJOS Y NIETOS SON HÁBITOS SALUDABLES EN UN MEDIO AMBIENTE MEJORADO Y CONSERVADO.

EL URBANISMO DEBE SER FUENTE DE SALUD Y EL MEDIO NATURAL SEMILLERO DE BIENESTAR

SORIA CARDIOPROTEGIDA LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas
Zona de Hipermercado. Leclerc

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL

- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.** Urgencias

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **Mutual Cyclops.** Las Balsas, 4
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1

DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA: Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina:** D. Ruiz Garcia
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net



Somos lo que comemos