

LOCAL

DOCUMENTO INTERNACIONAL DE CONSENSO

Expertos recomiendan incluir las grasas "buenas" en la dieta

«No engordan y previenen ciertas dolencias», según Pérez Jiménez

Los científicos insisten en que hay que consumir "menos saturadas"

ARACELI R. ARJONA
CORDOBA

Cuarenta médicos de 25 países distintos recomiendan "no excluir las grasas saludables de la dieta" y con esta indicación como centro han elaborado un documento de consenso se presentó ayer durante el sexto congreso de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada celebrado estos días en Córdoba. Los médicos presentes diferenciarán en todo momento las grasas esenciales o saludables, que son necesarias para el desarrollo neurológico, la salud cardiovascular y para prevenir enfermedades degenerativas, de las grasas saturadas y las trans, ambas malas para el organismo y perfectamente prescindibles.

En este sentido, el documento destaca la importancia de "aumentar el consumo de grasas esenciales (buenas)", como los omega 3 y 6, y reducir el consumo de grasas saturadas y las trans (estas últimas se encuentran sobre todo en la carne de vaca, cerdo, cordero, manteca y leche). Y es que, según el doctor Xavier Pintó, del hospital de Bellvitge de Barcelona, "el consumo actual de grasas esen-



► Xavier Pintó, Raquel Bernácer, Orozová y Pérez Jiménez.

grasas RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

► **GRASAS MALAS**
Las principales fuentes de grasas saturadas son los productos lácteos (manteca, leche entera, nata y quesos grasos), las carnes grasas, las grasas animales (como el tocino), aceites vegetales de coco, palma y palmito y **templados** como pasteles, dulces y fritos. Sustituir la **leche entera** por otra con bajo contenido graso puede ser muy beneficioso.

► **GRASAS BUENAS**
Algunas fuentes importantes de grasas insaturadas son los aceites vegetales como los de soja, colza, girasol y oliva, el pescado azul, las nueces, las semillas y productos fabricados a partir de éstas como la margarina y la mayonesa.

► La grasa puede alcanzar el 30% de la ingesta energética diaria y la grasa saturada no debe superar el 10%.

La maldición

Todavía estoy esperando que los científicos rompan la maldición y descubran que las cosas que están más buenas son también buenas para la salud. ¿Por qué las grasas saludables no pueden ser las que contienen la morcilla o las palmeras de chocolate? Digo yo que, si investigan, igual descubren que la lechuga también hace daño a algo. ¿O será que la panocha y la bollera están más ricas por el morbo de que hacen daño? Los expertos dicen ahora que la margarina ya es buena porque tiene menos grasas trans. Yo solo les queda hacer culpable todo lo demás.

ciales es muy bajo y el de las saturadas demasiado alto".

Por su parte, Francisco Pérez Jiménez intentó aclarar ayer que "la grasa no engorda, sino el total de calorías que se ingieren" y especificó que "las grasas deben aportar el 30% de la energía diaria, de las cuales las saturadas no deben superar el 10% ni las trans el 1%".

Para garantizar la distribución, los médicos recomiendan recuperar la dieta mediterránea tradicional y "prescindir de los productos envasados cuyo composición grasa no esté clara en la etiqueta, porque pueden incluir aceite de coco, palma o palmito".

SALUD

La bolsa única gestiona la contratación de otras 5 categorías

REDACCIÓN
CORDOBA

La bolsa única del Servicio Andaluz de Salud (SAS) para la contratación del personal temporal gestiona, desde ayer, los nombramientos de otras cinco categorías. En concreto, las especialidades de facultativos especialistas de área en Anatomía Patológica, Neumología, Neurofisiología clínica, Psiquiatría y la categoría de técnico especialistas de Anatomía Patológica. La incorporación de estas cinco categorías se produce tras la publicación en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía de los listados de puntuaciones definitivas de los candidatos inscritos en las mismas, teniendo en cuenta la valoración

Neumología, Psiquiatría y Anatomía Patológica, entre ellas

de méritos a 31 de octubre del 2006. Se prevé que el resto de categorías se incorporen a lo largo del 2009.

Este nuevo sistema de selección de personal temporal tiene por objeto "garantizar la máxima eficacia, objetividad, agilidad y transparencia en el proceso de selección", basado siempre en la igualdad, puesto que los profesionales "pueden optar a nombramientos temporales de corta y larga duración sin tener que inscribirse en bolsas de empleo provinciales", según un comunicado de Salud.

SIMPOSIUM SOBRE ABORDAJES PSICOTERAPÉUTICOS DE LOS TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS

Avanza la integración del enfermo mental

► Castilla del Pino: "Es un habitante más con el que hay que contar"

EUROPA PRESS
CORDOBA

El psiquiatra Carlos Castilla del Pino subrayó ayer que "la integración social del enfermo psíquico era una tarea bastante difícil, pero la perspectiva que la sociedad actual tiene del enfermo está cambiando y ya asumimos que el enfermo mental es un habitante más de la ciudad". En declaraciones a los periodistas, dentro del sexto simpo-

sium abordajes psicoterapéuticos de los trastornos psiquiátricos, que se celebra en Córdoba, explicó que el enfermo psíquico es "un habitante más con el que hay que contar, que tiene sus problemas, pero esos problemas los tienen también los no psíquicos, por tanto, es importante que se tenga en cuenta que no es tan fácil establecer esa diferencia entre uno mentalmente y enfermo mental". En su opinión, "es importante abordar el tratamiento psicoterapéutico de los trastornos psiquiátricos" y añadió que "es un territorio relativamente abandonado que gra-



► Autoridades y especialistas presentes en la inauguración, ayer.

cias a la calidad del profesor Aaron T. Beck", que ha sido el galardonado este año con el octavo premio de la Fundación Castilla del Pino, "ha adquirido relevancia". Castilla del Pino señaló que "los psicólogos eran muy reacios a la psicoterapia y el hecho de que el doctor Beck haya tenido grandes éxitos con el tratamiento psicoterapéutico hace que estemos muy interesados en conocer los métodos que él utiliza".

El doctor Beck es presidente del Instituto de Beck para la Terapia e Investigación Cognitiva y profesor emérito de Psiquiatría en la Universidad de Pensilvania. Parte de su trabajo reciente se lo centró en aplicar la terapia cognitiva a la esquizofrenia, el trastorno límite de personalidad y a pacientes que de forma repetida han intentado suicidarse.