



Cursos Intendente Olavide

El catedrático Manuel Ramírez aboga por reducir el consumo de algunos alimentos, porque eliminarlos del todo de la dieta "también es perjudicial"

AGENDA PARA HOY

► **Clausura** El secretario general del Partido Popular de Andalucía, Antonio Sanz, será el encargado de clausurar la XII edición de los Cursos de Verano Intendente Olavide. El rector de la Universidad de Jaén, Manuel Parras, y el alcalde de La Carolina, Francisco Gallarín, lo acompañarán en la mesa. El acto comenzará a la una de la tarde en el hotel La Perdiz.

► **Nutrición** En el último día del curso de Nutrición, Gastronomía y Calidad Alimentaria se realizará una cata de aceitunas de mesa. La encargada de organizar esta degustación es la Fundación para el Fomento y la Promoción de la Aceituna.

► **Responsabilidad social** La catedrática de Trabajo Social de la Universidad de Jaén, Yolanda de la Fuente, es la encargada de dar la conferencia final que ponga el cierre al curso de responsabilidad social como compromiso global. La ponencia que pondrá el punto final llevará por nombre "Salidas profesionales de los egresados y egresadas universitarios en el ámbito de la responsabilidad social".

► **Evaluación** Para terminar, los directores de los cursos de Nutrición, Isabel Prieto y Antonio Gálvez, y del de Responsabilidad Social, Yolanda de la Fuente y Eva Sotomayor, evaluarán a los alumnos asistentes para ver el grado en el que esta semana de conferencias ha hecho mella en ellos.

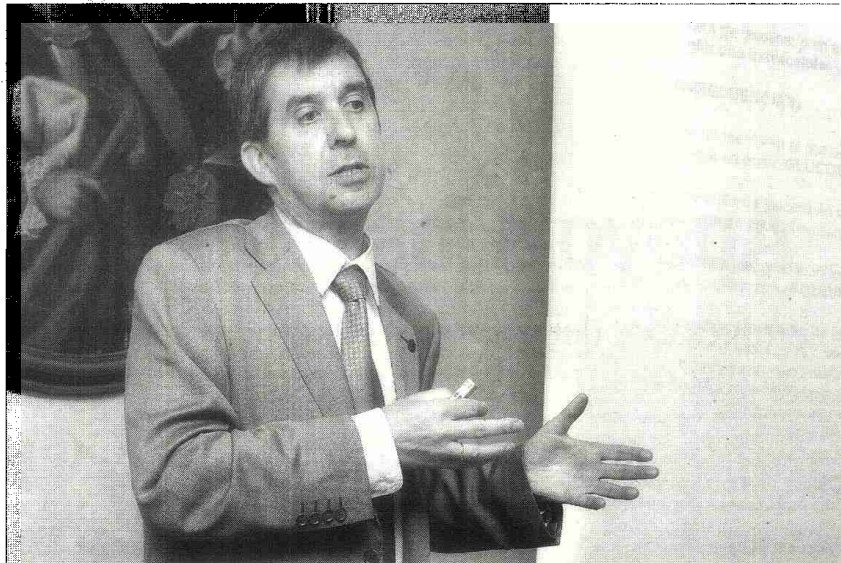
El aceite de oliva como "bálsamo" para la hipertensión y la diabetes

Manuel Ramírez recomienda el consumo de alimentos saludables

INMACULADA CASTILLO ■ LA CAROLINA

El catedrático de Fisiología de la Universidad de Jaén, Manuel Ramírez, participó en los cursos de verano con una conferencia en la que destacó el consumo de algunos alimentos, como el aceite de oliva, para evitar enfermedades como la hipertensión y la diabetes.

El profesor de la UJA centró su conferencia en enfermedades de gran importancia dentro de la sociedad, como la hipertensión o la diabetes. En este sentido, apuntó que "lo más importante es el cambio en el estilo de vida y la reducción de la obesidad", variaciones que ya se empiezan a notar, según aseguró el experto en su intervención. En cuanto a la alimentación, el ponente señaló que, para evitar este tipo de enfermedades, lo adecuado es una reducción de grasas saturadas. "Provocan un aumento del colesterol que conocemos como malo", apuntó el catedrático de Fisiología en la UJA. Y recomendó: "Lo ideal es aumentar el consumo de grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva o el pescado". Asimismo, el profesor añadió: "Últimamente, también se insiste en reducir el consumo de hidratos de carbono re-



SALUD. Manuel Ramírez, profesor de Fisiología, durante su intervención en la Intendente Olavide.

finados, como los que encontramos en la bollería, en los dulces, y favorecer aquellos hidratos de absorción lenta: los de las patatas o legumbres, entre otros".

En este sentido, ofreció un dato muy curioso a los alumnos:

"El café, sin excederse en su consumo, o el té están relacionados con la reducción de la diabetes llamada del número 2".

Para concluir, el profesor hizo hincapié en que lo importante es mantener un equilibrio dentro

del organismo. "En el momento en que este equilibrio se pierde es cuando surgen las enfermedades", explicó Ramírez. Como punto y final, el experto insistió en la idea de controlar la dieta y en hacer ejercicio.