

El aceite de oliva, efectivo para combatir el sobrepeso

El estudio Predimed afirma que una dieta rica en grasas saludables es buena

IVÁN FUENTES

Seis de cada diez españoles padecen problemas de peso, según los datos del informe "The heavy burden of obesity" publicado en 2019 por la OCDE. Un estudio que refleja que un 23,8% de la población de España sufre obesidad, una de las grandes epidemias del siglo XXI que afecta a unos 650 millones de personas en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un claro factor de riesgo en el desarrollo de dolencias de enorme impacto en nuestra sociedad como la enfermedad cardiovascular, la diabetes o algunos tipos de cáncer. Es más, estiman que, cada año, mueren unos tres millones de personas en todo el mundo a causa de la obesidad. Un problema de salud pública de primer orden que se trata de visibilizar con la celebración, hoy, del Día Mundial contra la Obesidad.

Un día que tiene que llevar a evaluar los hábitos de vida, si se quiere reducir al máximo los riesgos para nuestra salud. Fundamentalmente se trata de saber si se lleva una vida activa, con la práctica habitual de ejercicio físico y, por supuesto si tiene una dieta sana y equilibrada. En ese sentido, los expertos no tienen dudas sobre cual es uno de los modelos más saludables: la dieta mediterránea, que se asienta sobre un alto consumo de verduras, frutas, legumbres, pescados, un moderado aporte de carnes y con los aceites de oliva como principal fuente de grasa, ya que una dieta rica en grasas saludables, como las que atesora el aceite de oliva virgen extra, ayuda a contro-



COMIDA. Alimentos de la dieta mediterránea con el aceite como grasa saludable.

lar el peso. Así lo demostró el estudio Predimed, recogido por la Interprofesional del Aceite de Oliva, y como explica su coordinador, el doctor Ramón Estruch: "Cuando se diseñó Predimed, vimos que el 90% de los participantes tenía sobrepeso y obesidad. Nos preocupó, porque, con una dieta mediterránea suplementada con aceite y con frutos secos, dábamos muchas más calorías que al grupo de control que no tomaba aceite ni frutos secos. Nos preocupó que pasaría con el

peso y el perímetro abdominal, dos factores de riesgo vascular. Lo que hemos comprobado en un seguimiento muy largo, de cinco años de media, es que incluso la gente perdía peso en los grupos en los que tomaban aceites de oliva, principalmente, y mantenían el perímetro abdominal, que es un éxito desde el punto de vista de salud pública".

Los resultados son inapelables: los 2.543 sujetos que siguieron una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra sin

restricciones pesaban al final del ensayo (5 años más tarde) 0,88 kilos menos de media que al inicio del estudio. Su perímetro abdominal se incrementó en 0,85 centímetros, algo lógico cuando los participantes tenían entre 55 y 80 años, edad en la que existe una notable tendencia a engordar. Ante los datos, Estruch afirmó: "Las personas obesas o con sobrepeso no tienen que tener miedo de seguir una dieta mediterránea, en la que lógicamente están el aceite de oliva virgen extra".

Debate sobre el sector de la elaboración de aceite

Expoliva Events organiza un nuevo coloquio para hoy

I. FUENTES

Hoy, a partir de las 17:00 horas, y de la mano de Expoliva Events se celebra un nuevo coloquio que lleva por título "Retos actuales del sector de elaboración de Aceite de Oliva ante la turbulencia del entorno", en el que ya se han inscrito más de 260 profesionales de 20 países entre los que destacan España, Argentina, Chile, Japón o Jordania, entre otros.

En la actualidad, además de la realidad que es la globalización

del sector internacional de elaboración de aceite de oliva, presente ya en 199 países desde la perspectiva del consumo, y 67, desde el punto de vista productivo, más que nunca el sector se ve afectado por la volatilidad que efectos externos le impregnan, sometiendo a situaciones de tensión, no solo difíciles de prever, sino que a veces, son imposibles de poder gestionar de forma eficiente y fiable. A ello se suma la actual pandemia que ha dejado sin efecto a potenciales clientes como lo son la hostelería, restauración y colectividades; aunque, por otro lado, ha afectado de forma positiva por el incremento del consumo en los hogares.

Seis empresas consiguen inversión del extranjero

Extenda finalizó la edición del programa "Inverscreaa"

I. FUENTES

Extenda finalizó con éxito la primera edición de su programa "Inverscreaa", con el objetivo de capacitar a las empresas andaluzas de los sectores agroalimentario y agrotech para atraer inversiones extranjeras de capital a sus organizaciones. En esta ocasión, el proyecto contó con la participación de doce firmas andaluzas, de las que la mitad han conseguido iniciar ya un proceso de captación de inversión extranjera con algún in-

versor. La otra mitad ha completado satisfactoriamente el proceso formativo, que les facilitará su participación en futuros procesos de atracción de inversión foránea. Durante los cuatro meses que ha durado esta acción, las doce firmas participantes han trabajado junto a Extenda sus capacidades y habilidades con la idea de conseguir nuevos socios en el exterior con los que crecer conjuntamente a través de la inversión en sus proyectos. En 2019, último del que se poseen datos completos, la inversión extranjera directa en Andalucía alcanzó los 836 millones de euros en términos brutos, su máximo histórico desde 2010 y un 82% superior a la de 2018.

II PLAN ESTRATÉGICO

Análisis de la situación de Jaén de "Estrategias"

I. F.

La creación de la Ciudad Sanitaria de Jaén, un gran proyecto para la mejora de la salud pública, la inserción sociolaboral y el fomento del autoempleo y la capacitación digital de la ciudadanía, han sido las actuaciones que se han considerado con mayor prioridad por las casi 40 personas expertas que participaron en la Comisión de Seguimiento e Impulso de la Estrategia 8: "Jaén, provincia para la convivencia y el bienestar social" del II Plan Estratégico de la provincia de Jaén, que se celebró en formato virtual. Para impulsar la implementación de estas actuaciones, claves para la provincia, se ha propuesto la creación de tres grupos de trabajo en los que participen las administraciones con competencias en estas materias, así como agentes sociales y colectivos directamente implicados en las mismas. En materia sanitaria se ha puesto de manifiesto también la necesidad de mejorar la atención primaria y de atender a los determinantes sociales de la salud.

AYUNTAMIENTOS

Pérdida de 2.300 empleos públicos

I. F.

El Sector de Administración Local de CSIF Jaén alertó de la importante pérdida de empleo público que se ha registrado en las corporaciones locales de la provincia (ayuntamientos, Diputación) en el último año. Estas han experimentado un descenso de empleados públicos de 2.300, casi 20.000 efectivos en toda Andalucía. Así lo puso de relieve el responsable del Sector de Administración Local de CSIF Jaén, Enrique García, que destacó que entre julio de 2019 y julio de 2020 (últimos datos publicados) la pérdida de empleos ha sido de 2.300 en los ayuntamientos de la provincia y en la Diputación, según los datos del Boletín Estadístico del Ministerio de Política Territorial y Función Pública sobre personal al servicio de las administraciones públicas. Concretamente, se ha pasado de 12.393 en 2019 a 10.093 empleados públicos.