

## VIVIR EN GRANADA

### PISTAS PARA HOY



#### Entrega de Premios del Consejo Social de la UGR

El Consejo Social de la UGR entrega sus premios en una ceremonia presidida por la rectora, Pilar Aranda. Hospital Real, 12:30 horas.

#### Philippe Sénac habla de 'La yihad en al-Andalus'

El historiador Philippe Sénac impartirá la conferencia 'La yihad en al-Andalus: el tiempo de la conquista'. La Madraza, 19:30 horas

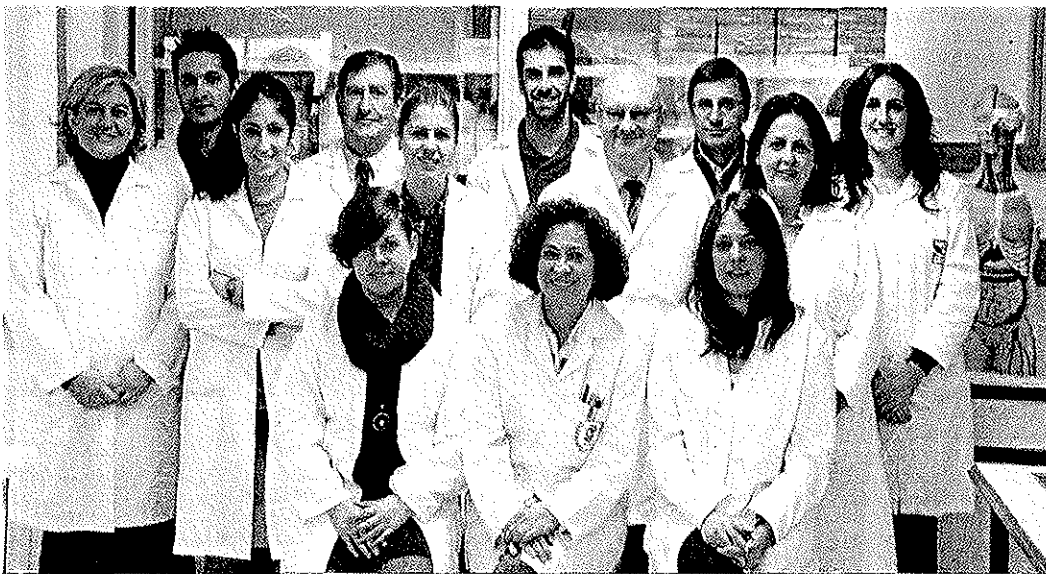


#### Marea amarilla por el soterramiento de las vías del AVE

El colectivo vecinal Marea Amarilla por el Soterramiento del AVE convoca una manifestación. Puerta de los juzgados de Caleta, 18:30 horas



# Ejercicio, mejor que dieta



El grupo de investigación, con la rectora, Pilar Aranda.

● Un estudio realizado por científicos de la UGR demuestra la importancia del deporte en la salud cardiovascular

R. Castro GRANADA

Un estudio realizado en la Universidad de Granada ha demostrado

que el ejercicio es más beneficioso para la salud de las personas obesas que comer un 30% menos, y previene mejor el riesgo cardio-

vascular, promovido por enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad o las dislipidemias (alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre).

El trabajo, publicado en la revista *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, ha demostrado en ratas obesas que un novedoso programa de ejercicio aeróbico intermitente, combinado con fuer-

za, mejora en mayor medida el perfil cardiometabólico que la restricción calórica.

En ese sentido, se ha concluido que para las personas obesas, y aunque lo ideal es combinar ejercicio y dieta, es más efectivo realizar un programa de entrenamiento mixto (aeróbico más fuerza) que las tradicionales dietas basadas únicamente en la restricción de alimento.

Como explica la autora principal de este trabajo, Virginia Aparicio García-Molina, del departamento de Fisiología, "la obesidad es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la primera causa de muerte en los países desarrollados, por delante del cáncer". Hasta la fecha, los dos métodos más efectivos para combatirla son la dieta y el ejercicio físico, informa la UGR en una nota.

El estudio comparó los efectos de la restricción calórica (que suponía un 30% menos de ingesta de alimento) con los de un novedoso programa de ejercicio que incluye

## 30%

**Menos.** La reducción de la cantidad de alimento tiene peores resultados que el ejercicio.

el desarrollo de la fuerza junto con ejercicio aeróbico intermitente. Para ello, trabajaron con ratas genéticamente obesas y con síndrome metabólico inducido, divididas en cuatro grupos con cuatro tratamientos distintos durante dos meses: sedentario sin restricción calórica; solo restricción calórica; solo ejercicio; y ejercicio combinado con restricción calórica.

Aparicio apunta que "en general ambas intervenciones resultaron exitosas mejorando el perfil glucémico y lipídico, pero el programa de ejercicio mejoró adicionalmente el perfil inflamatorio y la composición corporal de las ratas, reduciendo la masa grasa e incrementando la masa muscular".

## Escolares granadinos revisan su **vista** para vivir y aprender mejor

La Junta y la Universidad impulsan un programa para detectar anomalías visuales en los niños

R. G. GRANADA

Profesores del Departamento de Óptica de la Universidad de Granada, acompañados del delegado de Educación, Germán González, realizaron al alumnado del CEIP García Lorca una evaluación integrada dentro del proyecto *Ver para aprender*, que se desa-

rolla por tercer año consecutivo en centros educativos de toda la provincia con el objetivo de detectar anomalías visuales en el alumnado de colegios públicos desde edades tempranas.

El delegado territorial de Educación, Germán González, junto a Raimundo Jiménez y José Antonio García, profesores del Departamento de Óptica de la UGR, acompañaron a los profesionales médicos de los Equipos de Orientación Educativa en la realización de diferentes pruebas de agudeza visual a escolares de 5 años para detectar problemas de forma temprana.



Germán González, en el aula.

## Una carrera '**azul**' dará visibilidad al autismo el día sobre la enfermedad

La prueba tendrá lugar en Santa Fe el 2 de abril y quiere concienciar sobre la atención temprana

R. G. GRANADA

Asociaciones y administraciones se han unido para organizar en Santa Fe la primera Carrera Azul, una iniciativa para dar mayor visibilidad al autismo y favorecer la inclusión de quienes lo padecen.

El Ayuntamiento de Santa

Fe, la Escuela Andaluza de Salud Pública y la Asociación Mirame han organizado esta primera edición de la carrera, que se celebrará el 2 de abril coincidiendo con el Día Mundial por la Concienciación sobre el Autismo para dar mayor visibilidad a un trastorno que afecta a alrededor de 55.000 personas en Andalucía. La carrera, que aspira a convertirse en una marea azul, pretende contribuir a alcanzar una mayor comprensión hacia las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y sus familias y hacer hincapié en la importancia de la identificación temprana.