



La sala de baile La Paloma espera el momento en que se haga efectiva la orden de precinto del local por parte del Ayuntamiento

LUBERT TEIXIDÓ

La Paloma apura su programación hasta el último día

La orden de precinto decretada por el Ayuntamiento de Barcelona la semana pasada no ha llevado a los promotores de la histórica sala de baile La Paloma a desprogramar las actividades previstas para los últimos días del 2006. Según consta en la página web de La Paloma, para los días 28, 29 y 30 de diciembre están programadas sendas sesiones nocturnas a cargo de diversos dj y artistas como Luis Le Nuit, Dj's Wannabeastar & Miss B-Have y Telemática Dj's. Asimismo, está anunciada una fiesta con música de orquestas para recibir el año 2007, en el que podría ser el último baile del popular recinto si se cumple la previsión del concejal de Ciutat Vella, Carles Martí, que el pasado viernes apuntó que el cierre se haría efectivo, como muy tarde, el próximo 1 de enero. Se da la circunstancia de que el Ayuntamiento, que cerrará La Paloma por exceso de ruido, figura en la web de la sala de fiestas como uno de los clientes de este local. Los problemas entre la Administración y la empresa ya motivaron días atrás la suspensión del baile que todos los años las autoridades de Ciutat Vella ofrecen a las personas mayores del distrito y que tradicionalmente se celebraba en el establecimiento de la calle Tigre.

'Mens sana in corpore sano'

VALENTÍ FUSTER PROPONE GENEROSIDAD Y REFLEXIÓN PARA VIVIR MEJOR

XAVIER MAS DE XAXÀS
| BARCELONA

Valentí Fuster considera que el hombre occidental, incrustado en la sociedad de consumo, ha dejado de tener tiempo para cuidarse. "Si ahora preguntáramos a cien personas en la calle por sus prioridades, menos del 10% mencionaría la salud".

El doctor, director del Instituto Cardiovascular del centro médico Monte Sinaí, en Nueva York, considera que no debe haber más prioridad que la salud física y la mental.

El pasado día 14, poco antes de recibir, en el Saló de Cent del Ayuntamiento de

El doctor recibe el premio Grande Covián por difundir los beneficios de la dieta mediterránea

Barcelona, el premio Grande Covián que la Fundación Dieta Mediterránea entrega a las personas que se distinguen por la difusión de esta forma tan variada de alimentarse, Fuster ofreció a los lectores de *La Vanguardia* consejos muy simples, y tal vez por eso también difíciles de seguir, para conseguir una buena calidad de vida.

La salud física –según Fuster– puede mantenerse si no se fuma, se sigue una dieta como la mediterránea –a base de pescado, carnes blancas, legumbres, frutas y cereales– y se hace ejercicio tres o cuatro días a la semana, por lo menos.

El ejercicio físico, a su juicio, además del beneficio biológico, tiene un beneficio psicológico, a lo mejor, incluso, más importante para el individuo que el biológico: "Tiene un gran efecto en la parte cognitiva, intelectual, de las personas".

El deporte, en este sentido, ayudaría a encontrar el equilibrio entre mente y cuerpo. La fórmula del *mens sana in corpore sano* se completaría con generosidad y reflexión. La salud mental es más fácil de conseguir por esta vía.

"Creo que el gran problema está en la salud mental. El consumo moderno nos mete en una rueda en la que uno nunca está satisfecho. El estrés es debido, muchas veces, a la ambición. La gente más estabilizada suele ser la más generosa, la que se da a los demás. Si una persona pudiera ser más positiva, más generosa y reflexionara más, viviría mejor."



Valentí Fuster defiende la importancia de la salud mental

XAVIER CERVERA

Fuster considera que "hay que dar fuerza a lo positivo" y, sobre todo, pensar mucho más. "Existe una alergia a la reflexión. La gente no tiene tiempo para pensar, quiere irse de vacaciones para no pensar".

El individuo, según Fuster, intenta liberar la tensión comiendo en restaurantes y bebiendo, lo que aún agrava más sus problemas físicos y mentales. "La rueda del estrés te hace comer, beber y fumar a un ritmo alto", y de esta trampa sólo puede salirse pisando el freno a fondo.

Este frenazo es difícil para los adultos. De ahí que lo más sensato, según su opinión, sea enseñar a los niños a que no aprieten el acelerador. Los programas educativos que él defiende destacan lo positivo y priorizan la salud mental y física del pequeño.

A los adultos no parece quedarles más remedio que ser regulados: "Lo necesitamos. Debemos ser regulados, que se nos obligue a ponernos el cinturón en el coche, a que no fumemos y a que no bebamos si hemos de conducir".

Mientras el hombre no aprenda a regularse, Fuster considera que seguirá comiendo rápido y mal, alimentos baratos, ricos en grasas, que le harán engordar, perjudicarán la salud de su corazón y le condenarán a vivir peor.●

Los beneficios de la dieta atlántica

■ La dieta atlántica toma posiciones frente a la mediterránea. Una reunión de expertos celebrada el pasado mes de noviembre en Baiona –el II Congreso Internacional de Dieta Atlántica– dejó claro que tiene propiedades útiles contra las enfermedades cardiovasculares. La clave está en el pescado y marisco, y en la gran variedad de productos. Los cereales, las verduras y legumbres, la patata (rica en hidratos de carbono) y la carne de ternera y porcino están presentes en la cocina cotidiana de Galicia y el norte de España. Médicos y nutricionistas hace años que recomiendan dietas variadas para fortalecer la salud, algo que tienen tanto la

mediterránea como la atlántica. En torno al concepto de dieta atlántica están surgiendo nuevas empresas, interesadas en desarrollar alimentos que hasta ahora no tenían tanto valor gastronómico y nutricional. El mejor ejemplo son las algas. Porto-Muiños, por ejemplo, desde su base en Cambre (A Coruña) produce cada año 50 toneladas de algas. Hace cinco años, apenas producía dos. Las algas, ricas en proteínas, fibras y omega 3, han encontrado un hueco en la alta cocina –la de Ferran Adrià, por ejemplo–, desde donde esperan penetrar en los hogares españoles. Para que en las casas entre wakame, kombu, nori o lechuga de Irlanda es necesario una

importante reeducación alimentaria, algo en lo que ya está trabajando la Xunta. Japón es uno de los grandes referentes de Galicia en este proyecto. No sólo por el alto consumo de pescado, sino, también, por el desarrollo de nuevos productos para el gran consumo. Es dentro de esta dinámica que florecen empresas como Estrugas, dedicada a la comercialización de ortigas y a la recuperación de los remedios medicinales de las abuelas. Las galletas mariñeiras, el pan de los barcos desde el siglo XV, es otro producto que, gracias a su larga conservación y a la posibilidad de ser utilizado como sustituto del pan, está viviendo un nuevo resurgir.

Una mujer y su hijo resultan heridos al incendiarse su cocina

BARCELONA | AGENCIAS

Una mujer de 61 años y su hijo, de 31, resultaron ayer heridos leves en Mataró como consecuencia del incendio que se produjo a primera hora de la tarde en una vivienda de Mataró mientras preparaban la comida, según informaron los Bomberos de la Generalitat.

Amaro A.R., de 31 años, sufrió quemaduras de primer grado en el brazo y fue atendido en el lugar del incendio por los servicios sanitarios desplazados por los Bomberos, mientras que se su madre, María R.G., de 61 años, padeció una intoxicación leve por causa del humo y tuvo que ser trasladada al hospital de Mataró.

El incendio se produjo hacia las tres y media de la tarde en la cocina del primer piso del inmueble número 35 de la calle de Les Monges de Mataró. El fuego, que quemó un horno eléctrico, fue sofocado por dos dotaciones de los Bomberos de la Generalitat del parque de la capital del Maresme. Como consecuencia del incendio y produjeron daños en uno de los tabiques de la vivienda siniestrada, aunque la estructura del inmueble no resultó afectada, según informaron los Bomberos de la Generalitat.

No fue éste el único accidente doméstico de las últimas horas. La noche anterior se había registrado otro incendio en una casa taller de Ripoll. El suceso se inició hacia las 22.27 horas del día de Navidad en el taller Can Poncet de Ripoll, que también sirve de residencia y que está situado muy cerca de la depuradora municipal.

El fuego afectó a la planta baja de la finca –de dos pisos– y al techo del inmueble, que se derrumbó hacia las 4 de la madrugada. Ninguna persona resultó herida a causa del fuego, en cuya extinción trabajaron seis dotaciones de bomberos.●