

{ AGORA XA FOI }

Rompín unha costela



Vicente Araguas

Escritor e crítico literario

E O CONTO é que foi dunha maneira ben exótica. En Quijorna, na Comunidade de Madrid, onde houbera batalla ben curiosa cando a Guerra Civil e os brigadistas internacionais loitaran pedra a pedra (houbo cronista nacional que os deshonrara imaxinándoos atados ás ametralladoras para que non desenliscado). En Quijorna, pois, onde ten unha pequena finca con animais selvaxes meu amigo, o domador albanés, Fatos Bagdani. E quería demostrarme o Fatos o pouco doado que é domar a unha cebrada, desas que chaman de Grant, polo seu carácter indómito e -aínda- asilvestrado. E mentres que o axudaba a ter-

E contei que, de noite, precisando ir ao cuarto de baño zoupei na escuridade batendo cunha columna de libros

mar do becho vai este, revírase e propina no meu plexo solar semellante couce que me fixo ver as estrelas na tarde soleada de Quijorna). Feita a exploración en Mapfre, Majadahonda, resultei con fractura de costela que non ten outra solución, como se sabe, que deixar que solde pola conta, acompañando o (non) tratamento con antiinflamatorios e analxésicos. Claro, esta historia xa sei que non é moi crible.

De maneira que tiven de argallar outra, sobre todo para que meus alumnos non pensasen que o seu profeso toleara. E contei que, de noite, precisando ir ao cuarto de baño zoupei na escuridade batendo cunha columna de libros, unha máis en casa onde para bulir compre ter axilidade felina. Na caída fun contra da parede onde, para sostermelo, termei dun cadro que ao caer feríume cun canto na costela provocando a fractura. Mais a cousa non acabou aquí senón, que xa no cuarto de baño, foime mal como consecuencia da dor, ficando no chan, entre a taza e a bañeira durante uns minutos. Cando espertei estaba arrodeado de

champús e na man sostíña a cortina do baño que arrincara coa caída. Ora, o simpático é que os rapaces entre as dúas historias (conto a da cebrada como se nunca tivese acontecido, en plan adorno) din que é moito máis crible a cebrada, que onde vai parar, que a caseira semella de película de terror mala. Unha desas chafalladas de terror adolescente, na que sempre aparece unha parelliña na cama a expensas do Freddy Kruger de turno. O meu unha cebrada das que chaman de Grant, da que nin sequera sei o nome. Terei de preguntarllo a meu amigo, o domador albanés Fatos Bagdani, residente en Quijorna (Comunidad de Madrid).

50 TENDENCIAS

EL CORREO GALLEGO

DOMINGO
12 DE JULIO DE 2015



El investigador Xavier Estivill, en su visita a Santiago. Foto: R. Escuredo

“Galicia es el mejor lugar de España en genética molecular”

Así lo afirma el investigador catalán Xavier Estivill, que impartió esta semana una conferencia en Santiago

MARÍA ALMODÓVAR
Santiago

Esta semana visitó Santiago el investigador del Centre de Regulació Genòmica Xavier Estivill con motivo “de la primera reunión de un proyecto europeo que coordina desde España el doctor Ángel Carracedo sobre identificación de los genes de riesgo para cáncer, en el marco del programa Horizon 2020. Además, impartí una conferencia en la facultad de Medicina sobre cómo el conocimiento genético nos está permitiendo trasladar la información a la práctica clínica y a traducir esa información en avances a nivel médico y clínico”, comentó a EL CORREO.

Estivill admitió que “estamos en un momento en el que durante muchos años hemos ido tratando las enfermedades con un conoci-

miento científico muy limitado, en el que hemos ido tratando síntomas... pero ahora hemos pasado esa frontera y estamos ahondando en las bases moleculares de las enfermedades, con lo cual vamos a poder encontrar dianas terapéuticas específicas para distintas patologías. Dentro de unos años vamos a caracterizar el genoma de todos y cada uno de los individuos”.

Además, “Galicia está en una posición muy buena, porque tiene una muy buena medicina genómica desarrollada alrededor del profesor Carracedo. Con esa buena base, una inversión mayor hacia el futuro va a revertir en una salud mejor para los pacientes y va a traer réditos económicos”.

Está claro que “la genética médica y la genética molecular en Galicia está mejor que en cualquier otro lugar de España”.

{ COMPOSTELA EN FORMA }



Santi Carro
Entrenador personal y
nutricionista deportivo

Deshaciendo entuertos

Hágase un favor: ante la tentadora idea de querer comprar un polivitamínico-mineral, con la vana ilusión de recuperar el ánimo perdido, la jovialidad en la piel o prevenir el envejecimiento prematuro... lea y relea este artículo a conciencia. No sólo le ahorraré un dinerito sino que, además, acabará notando “de verdad de la buena” el efecto perseguido.

Créame, hubo un tiempo en el que vendí -y probé- todos los suplementos vitamínicos habidos y por haber, con decepcionantes resultados en la mayoría de las ocasiones. ¿Por qué, se preguntará usted, tales suplementos son incapaces de componer un ánimo decaído o tornar en vigorosa una piel que ha perdido su esplendor? Porque dichos complementos no dejan de ser una burda imitación de sustancias que se encuentran en la naturaleza en sus formas y proporciones originales (mezcladas además con muchos otros compuestos) careciendo las píldoras artificiales de las sinergias necesarias para su aprovechamiento.

¿QUIERE VITAMINAS? Busque en frutas y verduras. Los extractos químicos -en bruto- de vitaminas, no pueden competir con el fino equilibrio de estos alimentos naturales. Para empezar, toda vitamina debe ir no sólo acompañada de sus metabolitos y sustancias afines, sino también de un elemento de transporte adecuado, en este caso, agua. Por ello, en una pieza de fruta o verdura se encuentran tanto el principio activo en cuestión -como puede ser la vitamina C- acompañado éste de sus factores de aprovechamiento -ácido cítrico, elági-

co o lipoico- como el vehículo adecuado de transporte y absorción -agua-. Ningún químico artificial se puede igualar a un simple tomate, con sus cientos de compuestos químicos protectores -muchos de ellos aún por descubrir- ni a un tallo de brécol. Más quisiera la industria farmacéutica que poder venderle a usted una píldora equiparable en potencia vitamínica a un simple aro de cebolla o un gajo de mandarina. Los frutos secos, por otra parte, aunque están deshidratados poseen otro vehículo vitamínico excelente, la grasa monoinsaturada, mediante la cual las vitaminas y antioxidantes liposolubles pueden absorberse eficientemente.

¿NECESITA MINERALES? El mejor suplemento mineral del mundo es la sal natural, sin refinar. La sal escamada, la flor de sal o la sal en roca -por citar algunas- representan el mejor complemento alimenticio de oligoelementos. No nos olvidemos que, como seres vivos, provenimos del mar, habida cuenta de que la vida en nuestro planeta se originó en dicho medio acuático, y del mar seguimos dependiendo para obtener las preciadas sales que nuestro organismo demanda. Un pellizco, dos ó tres de veces al día, cubre sobradamente las necesidades diarias de minerales y oligoelementos.

¿DESEA ANTIOXIDANTES? Espolvoree sin ningún tipo de pudor especias -y otros extractos, como el de ajo o cebolla- en sus comidas: es la mejor forma de asegurar su cupo de factores antiinflamatorios, antitumorales y antienvjecimiento. La cúrcuma, la pimienta, el jengibre, el comino, el clavo de olor y prácticamente todas las especias son excelentes antioxidantes naturales de máximo aprovechamiento que protegen de muy diversas dolencias, fortaleciendo el sistema inmune e impidiendo que envejecamos prematuramente. ¿El truco del almendruco? Para prevenir que el excesivo calor destruya sus principios activos, intente añadirlas hacia el final de la preparación culinaria, sobre todo si se trata de técnicas como la plancha, parrilla o barbacoa; en dichas manipulaciones, la fuente de calor sobre el alimento es demasiado directa y muy agresiva, pudiendo destruir o anular cualquier posible efecto benéfico, por carbonización, de las hierbas o extractos añadidos.

■ Consulta de nutrición funcional en www.centrobenestarsantiago.com