

OFERTA DE OCIO


HERRERÍAS | 20.00 HORAS
Muestra del Consello da Cultura Galega en su 25 aniversario

Exponav, en el edificio Herrerías, inaugura la exposición itinerante *Galicia 25. Unha cultura para un novo século* impulsada por el Consello da Cultura Galega para conmemorar sus primeros 25 años de vida (1983-2008). La muestra está formada por varias unidades temáticas y cuenta con el apoyo de Caixanova, la Consellería de Presidencia y la de Cultura e Deportes. Más información en la web www.consellodacultura.org.

CASA DA MULLER | 18.00 HORAS
Esperanza Piñeiro repasa el papel de la mujer en Ferrol

La catedrática de Historia Esperanza Piñeiro repasa a las seis de la tarde en la Casa da Muller el papel de la mujer en el mundo laboral en Ferrol. La cita, que forma parte del programa municipal *Son muller*, permitirá al público participar en el coloquio.

ATENEO | 19.00 HORAS
«Agua con sal» en la pantalla

El Ateneo Ferrolán proyecta a las siete de la tarde la película *Agua con sal*, del director Pedro Pérez-Rosado. El documento refleja los problemas de marginación que sufren los inmigrantes a través de la vida de dos mujeres.

PUB BORSALINO | 20.30 HORAS
Colegio San Xoán de Filgueira

El pub Borsalino (R/Pardiñas, 29) acoge la tertulia *¿Que tes na caldereta?* Participarán dos representantes del colegio público San Xoán de Filgueira, que acaba de recibir el primer premio nacional a las Buenas Prácticas de Convivencia.

RADIO VOZ
VOCES DE FERROL
 105,4 FM

EL PRIMER INFORMATIVO

08.00 HORAS

Noticias Ferrol. El primer informativo, con la información más madrugadora y todos los datos sobre el estado del tiempo y el tráfico en las carreteras de la comarca.

INTERCENTROS DE NAVANTIA

09.10 HORAS

La voz del día. Con la presencia de Ramiro González, presidente del comité intercentros de Navantia, y Jesús Pérez, miembro del comité (UGT).

LA TERTULIA

09.40 HORAS

Coloquio. Julio Barros, Pepa Antón y Xesús López Pintos comentan la actualidad de la ciudad.

Contra el cáncer desde pequeños

La asociación de enfermos provincial lanza una campaña dirigida a los niños para sensibilizar acerca de la importancia de la alimentación

CRÓNICA
R. Domínguez

A CORUÑA | «¿Sabes cuál es la fruta que siempre se pone en la sartén?». «Será el tomate», se apuntaba en la presentación, para adultos, de una campaña dirigida a los niños. Ellos no dudarían, más duchos en esto de las adivinanzas, en dar la respuesta correcta: el mango. Así, con el juego como receta, trata la Asociación Contra el Cáncer de llegar a los de menos edad. Su última campaña, llena de color, dibujos y optimismo, persigue que cale entre los más pequeños un mensaje claro: hay que hacer deporte y comer de todo en su justa medida.

María Elena Viturro, presidenta de la junta provincial de la asociación, resaltó el interés por hacer llegar a los colegios el material divulgativo elaborado para concienciar desde la escuela sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio para la salud.

Respaldó la campaña el Colegio de Médicos, que, a través de su presidente, Luciano Vidán, puso de manifiesto que «si no hacemos nada, la obesidad será la epidemia del siglo XXI» y sus repercusiones se medirán en vida. «La alimentación —recordó— es un factor de riesgo común a las enfermedades que causan mayor número de muertes: las cardiovasculares y el cáncer».

Ovidio Vidal, jefe de Endocrinología del Hospital Universitario A Coruña, profundizó en la prevención temprana como clave, dado que las patologías más asociadas a una dieta desequilibrada se desarrollan a largo plazo. De



Luciano Vidán, Elena Viturro y Ovidio Vidal presentaron la campaña «Comer bien es divertido» | KOPA

ahí que la apuesta debe ser por reconstruir las nuestras costumbres desde la infancia. No hacerlo significará incrementar un problema que ya se está percibiendo en las consultas: niños que sufren diabetes de viejos o que deben medicarse contra la hipertensión como si fueran adultos. «La vida es como un París-Dakar —describió gráficamente— pero el 60% de esos obstáculos los conocemos, sabemos donde están. No es comprensible que los ignoremos». Si la sociedad y el individuo optan por mirar hacia otro lado, advirtió, «los niños de hoy no tendrán la misma longitud de vida que sus padres y sus abuelos».

Con argumentos similares aplaudió la campaña Camilo Veiras Candal, director del Centro Oncológico de Galicia, quien señaló el sinsentido de colocar a los niños de corta edad «en las situaciones de riesgo de personas de 40 y 50 años».

Más de la mitad de los tumores se evitarían dejando el tabaco y con dieta sana

La presentación de la campaña *Comer bien es divertido* sirvió para repasar las claves de una dieta saludable y los fallos que deben corregirse. Si Luciano Vidán señaló que «con pequeños cambios en el estilo de vida se puede disminuir hasta un 50% las probabilidades de sufrir cáncer», Ovidio Vidal fue tajante al afirmar que más de la mitad de los tumores se evitarían con un par de reglas básicas: dieta sana y no fumar. A ello, añadió, cabe sumar otros hábitos nocivos, como la bebida y el sedentarismo.

Volver al bocadillo de jamón y la pieza de fruta en la merienda en vez de la bollería industrial, recuperar

las lentejas y la cocina de la abuela frente a la comida rápida o basura, echar a los niños a correr al patio en vez de dejarlos ante la tele o el ordenador, aparatos en los que invierten diez veces más tiempo que en hacer ejercicio, fueron solo algunos de los consejos recordados en la presentación de la campaña.

En lo que se refiere a la mesa, los médicos reivindicaron los beneficios de la dieta atlántica, más rica en frutas, verduras y pescado que la mediterránea. Pese a ello, el 23% de obesidad sitúa a los gallegos como los más gruesos de España, lo que los especialistas achaca a la costumbre de servirse raciones excesivas.


FOTOGRAFÍA INTERGENERACIONAL EN CANIDO

El local de la asociación de vecinos de Canido, ubicado en la calle Poeta Pérez Parallé, es escenario desde ayer de la muestra itinerante «Fotografía Intergeneracional», creada a raíz de un concurso

convocado por el Concello de Ferrol. La concejala responsable del área de Bienestar Social, Beatriz Sestayo, fue la encargada de inaugurar la nueva exposición. | CÉSAR TOIMIL

UN MINUTO
COVAS

Los vecinos editan un noticiero con carácter mensual. La asociación vecinal de Covas ha lanzado a la calle cincuenta ejemplares del primer número de *Noticieiro Veciñanza*, una publicación mensual y gratuita.

CARANZA

Con los auxiliares técnicos y los empleados de las farmacias. Caranza apoya a los auxiliares técnicos y empleados de farmacias, y por ello la asociación vecinal celebró ayer una charla para informar del «agravio comparativo que sufren respecto a farmacéuticos y adjuntos en el uso de la receta electrónica».