

Publicidad

HOTELES EN MALLORCA GANAS DE VACACIONES Reserva tu verano con estas ventajas:	HASTA 30% DTO	MELIÁ REWARDS		MELIÁ.COM +350 HOTELS. 40 COUNTRIES
	NIÑO GRATIS	DOBLE DE PUNTOS		

Publicidad

La Voz de Galicia
Infórmate ahora



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

48
barcelona
school of
management

32 0

PORTADA (/) GALICIA (/GALICIA/) EDICIÓN A MARIÑA (/AMARINA/) FOZ (/AMARINA/FOZ/)

«Nuestras abuelas lo hacían mejor sabiendo menos de nutrición»

• *El fundador de la veterana Sumendi visita hoy Foz y mañana Cervo*

YOLANDA GARCÍA. 16 de abril de 2015. Actualizado a las 05:00 h.

★★★★★ 0 votos

f
48

t
32

g+
0

A La despensa de Hipócrates y La sabiduría de Higea, el médico y divulgador sanitario Antonio Palomar (Getxo, 1959) suma ahora un tercer libro, Alimentación inteligente, cocina saludable, que presenta hoy con charla en Foz (20.30 horas, Librería Bahía) y mañana en Cervo (19.00, Casa do Concello) de la mano de las asociaciones Karrikanta y Airiños.

-Es un fundador de Sumedi y su casa de reposo, toda una referencia en vida sana. La asociación se creó en 1986, ¿qué cambió, sobre todo viendo la sociedad actual, acelerada y conectada?

-El año que viene en Sumendi cumplimos 30 años, o sea, imagínate lo que ha cambiado. ¡El tiempo vuela! Creo que va a haber una epidemia de depresión, que aumenta por el estrés. Cada vez es mayor el número de estímulos que recibimos, aunque hay cosas en los hábitos de vida que han mejorado y por eso la esperanza de vida aumenta. Pero incluso los estímulos positivos en una depresión es algo negativo, es un desafío para el organismo.

Publicidad



-La idea de Sumendietxea no será realmente «aislarse» del mundo sino reencontrarse con uno mismo, ¿verdad?

-Nos ha costado, a mí por lo menos, aclarar entre los socios el mensaje, porque se fundó con la idea de promover una medicina naturista y alternativa, pero en realidad nos definimos «para la autogestión de la salud». Pero hay un lastre, el dar por sentado una serie de prejuicios y creer que ese tipo de medicina es mejor que la

TEMAS RELACIONADOS

Foz (<http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/foz>)

Cervo (<http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/cervo>)

Publicidad

¡SÓLO ESTE MES!

-25% dto
en tu seguro

El Círculo Inglés seguros

MÁS NOTICIAS DE FOZ

La oferta de pisos-chollo llega a Burela, a partir de 29.700 euros
(/noticia/amarina/burela/2015/07/03/oferta-pisos-chollo-llega-burela-partir-29700-euros/0003_201507X3C19910.htm)

Reconocimiento a 34 años al frente del IES de
(/noticia/amarina/foz/2015/07/03/reconocer-34-anos-frente-ies-foz/00031435867932342522790.htm)

Quejas en Foz por el exceso de ruido en las zonas de diversión nocturna
(/noticia/amarina/foz/2015/07/02/quejas-foz-exceso-ruido-zonas-diversion-nocturna/0003_201507X2C5991.htm)

Los socorristas vuelven desde hoy a las playas mariñanas
(/noticia/amarina/burela/2015/07/01/socorr-vuelven-hoy-playas-marinanas/0003_201507X1C6994.htm)

San Martiño repite duelo musical con Panorama y París de Noia
(/noticia/amarina/foz/2015/06/30/san-martino-repite-duelo-musical-panorama-paris-noia/0003_201506X30C4994.htm)

GALICIA.COM/)

oficial. Ahí es donde vienen los equívocos y nos pueden vender la moto, pues hoy en día hay muchas terapias y algunas de las llamadas alternativas son esotéricas pero sin fundamento científico y se generan profesiones, servicios en torno a terapias que no se ha demostrado que funcionen. En la sociedad consumista actual, si uno se guía por el criterio del «todo vale» y tiene el marchamo de «alternativo» o «natural» o «verde», la situación es peor que en los años 70. Vivimos en la época del marketing, del consumo, la etiqueta.

Publicidad

-¿Qué nos cuenta en Alimentación inteligente, cocina saludable?

-No es un libro de recetas, porque libros con el título de cocina sana o saludable hay cientos. Es de nutrición culinaria. Por ejemplo, explico cómo hacer una buena fritura y los peligros de la mala, hacer postres saludables pero también desmitificar porque se piensa que el azúcar moreno es mejor que el blanco y es también sacarosa pura, o se cree que la sal marina es mejor o que el pan integral es alternativa al pan blanco cuando a veces no es integral al cien por cien lo que nos venden. Otras veces nos venden galletas supuestamente dietéticas pero tienen las mismas grasas nocivas que las otras y pensamos que porque esté en la sección de dietética ya es sano... Son paradojas de la comida de hoy en día, en que se ha ido perdiendo la dieta mediterránea. Hasta los años 70 se conservó bastante bien pero se le empezó a dar importancia al segundo plato y postre pues era dieta de plato único y se empezó a tomar más carne que pescado. Hoy comemos el doble de cárnicos que de pescado y eso entraña riesgos para la salud, sobre todo el consumo de carnes rojas y carnes preparadas como embutidos. Nuestras abuelas lo hacían mejor sabiendo menos de nutrición porque heredaron la dieta mediterránea. Otra paradoja es que teniendo más aparatos y mejores, resulta que cada vez cocinamos menos.

LO MÁS VISTO

Publicidad



-Debo preguntarle por el polémico microondas...

-Es otro de los mitos. Hay una leyenda negra inmerecida porque al ser bastante rápido el calentamiento sí preserva bastantes vitaminas y en el horno convencional hay que tener cuidado al tostar los alimentos. Dorar si, carbonizar no, para que no se generen sustancias cancerígenas. La barbacoa incluso puede ser peor por el humo, es cancerígeno.

-Hoy en día hay muchos tipos de dietas, pero ¿cuál seguir?

-La alimentación tiene que ser equilibrada. Lo ideal sería una síntesis de las dietas japonesa, mediterránea y la ovo-lácteo-vegetariana, que son las que más aval científico tienen. Si no queremos optar por una vegetariana, ya se habla de la flexivegetariana. No hay que ir a extremos, también comemos en familia, en un restaurante, es el factor social.

-¿Es usted menos estricto ahora?

-Tampoco he cambiado mucho. Mi criterio siempre ha sido si hay pruebas o no, si está demostrado o solo hay que creérselo, porque ahí es donde está el riesgo, las modas nos zarandean, hoy soy higienista, mañana macrobiótico... Se trata de combatir el analfabetismo nutricional o sanitario y que todo esto no se convierta en una religión o en una moda.

antonio palomar médico y divulgador sanitario y autor de un nuevo libro

«En mi libro explico cómo hacer una buena fritura y los peligros de la mala»

TEMAS RELACIONADOS

[Foz](http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/foz) (<http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/foz>)

[Cervo](http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/cervo) (<http://www.lavozdeg Galicia.es/temas/cervo>)

Publicidad




Vega Sicilia único
Los míticos vinos de VEGA SICILIA a precio de bodega en BODEBOCA



Conoce Opel Mokka
Muchos girarán la cabeza. Tú no. ¡Con cámara trasera! Pide ahora tu prueba de conducción.



Movistar Verisure Hogar
Sistema con control de accesos, videocámara, sirena, botón SOS. Por 16€ con Fusión.

Publicidad 

SIGUENOS EN

 FACEBOOK v

 TWITTER v

 GOOGLE +
(<https://plus.google.com/+LaVozdeGalicia>)

APLICACIONES MÓVILES

 ANDROID ([HTTPS://PLAY.GOOGLE.COM/STORE/APPS/DETAILS?ID=ES.CORPORACION.LAVOZ&HL=ES](https://play.google.com/store/apps/details?id=ES.CORPORACION.LAVOZ&hl=ES))

 IOS ([HTTPS://ITUNES.APPLE.COM/ES/APP/LA-VOZ-DE-GALICIA/ID438886643](https://itunes.apple.com/es/app/la-voz-de-galicia/id438886643))

SECCIONES

[Galicia \(/galicia/\)](#)

[Opinión \(/opinion/\)](#)

[Deportes \(/deportes/\)](#)

[Economía \(/economia/\)](#)

[Marítima \(/maritima\)](#)

[España \(/espana/\)](#)

[Internacional \(/internacional/\)](#)

[Sociedad \(/sociedad/\)](#)

[Cultura \(/cultura/\)](#)

[Tecnología \(/tecnologia/\)](#)

[Tendencias \(/tendencias/\)](#)

[Agro \(/agro/\)](#)

SUPLEMENTOS

[Extra Voz \(/extravoz/\)](#)

[Yes \(/yes/\)](#)

[Fugas \(/fugas/\)](#)

[La Voz de la escuela \(/lavozdelaescuela/\)](#)

[Mercados \(/mercados/\)](#)

EDICIONES

[A Coruña \(/coruna/\)](#)

[A Mariña \(/amarina/\)](#)

[Arousa \(/arousa/\)](#)

[Barbanza \(/barbanza/\)](#)

[Carballo \(/carballo/\)](#)

[Deza \(/deza/\)](#)

[Ferrol \(/ferrol/\)](#)

[Lemos \(/lemos/\)](#)

[Lugo \(/lugo/\)](#)

[Ourense \(/ourense/\)](#)

[Pontevedra \(/pontevedra/\)](#)

[Santiago \(/santiago/\)](#)

[Vigo \(/vigo/\)](#)

OTRAS WEBS

[Camino de Santiago](http://caminodesantiago.lavozdeg Galicia.com/)

[\(http://caminodesantiago.lavozdeg Galicia.com/\)](http://caminodesantiago.lavozdeg Galicia.com/)

[Global Galicia](http://www.globalgalicia.org/) (<http://www.globalgalicia.org/>)

SERVICIOS

[El Tiempo \(/tiempo/\)](#)

[Bolsa](http://lavozdeg Galicia.webfg.com/) (<http://lavozdeg Galicia.webfg.com/>)

[Clasificaciones deportivas \(/deportes/#sport_clasif\)](#)

OTRAS WEBS DE LA CORPORACIÓN

[V Televisión](http://www.vtelevision.es/portada/index.htm) (<http://www.vtelevision.es/portada/index.htm>)

[Voz Audiovisual](http://www.vozaudiovisual.es/) (<http://www.vozaudiovisual.es/>)

[Radiovoz](http://www.radiovoz.com) (<http://www.radiovoz.com>)

[Sondaxe](http://www.sondaxe.es/) (<http://www.sondaxe.es/>)

[CanalVoz](http://www.canalvoz.com/) (<http://www.canalvoz.com/>)

[Fundación SRFL](http://www.fundacionsantiagoreyfernandezatorre.com/) (<http://www.fundacionsantiagoreyfernandezatorre.com/>)

[Voz Natura](http://www.voznatura.com/home/index.php) (<http://www.voznatura.com/home/index.php>)

[Programa Prensa-Escuela](http://www.prensaescuela.es/web/home/home.php) (<http://www.prensaescuela.es/web/home/home.php>)

[Escuela de medios](http://www.escuelademedios.com/) (<http://www.escuelademedios.com/>)

SUSCRIPTORES

[Registrarse](https://miperfil.lavozdeg Galicia.e) (<https://miperfil.lavozdeg Galicia.e>)

[Página de usuario](https://miperfil.lavozdeg Galicia.com/ipad/id443128091) (<https://miperfil.lavozdeg Galicia.com/ipad/id443128091>)

[Edición impresa en el iPad](https://www.kioskoymas.com/index.php/pub) (<https://www.kioskoymas.com/index.php/pub>)

[Quiosco online de la Edición impresa](https://www.kioskoymas.com/index.php/pub) (<https://www.kioskoymas.com/index.php/pub>)

[La Voz en Kiosko y Más](https://www.kioskoymas.com/index.php/pub) (<https://www.kioskoymas.com/index.php/pub>)

[Suscribirse al periódico](https://www.kioskoymas.com/index.php/pub) (<https://www.kioskoymas.com/index.php/pub>)

PUBLICIDAD

[Tarifas publicitarias](http://www.lavozdeg Galicia.es/estaticos/tarif) (<http://www.lavozdeg Galicia.es/estaticos/tarif>)

[Oferplan](http://www.lavozdeg Galicia.es/estaticos/ofert) (<http://www.lavozdeg Galicia.es/estaticos/ofert>)

[Contacto](mailto:publicidad@lavoz.es) (<mailto:publicidad@lavoz.es>)

CONTACTO

[Contacto con redacción](mailto:webvoz@lavoz.es) (<mailto:webvoz@lavoz.es>)

[Cartas al director](mailto:cartasaldirector@lavoz.es) (<mailto:cartasaldirector@lavoz.es>)

[Envío de fotos](mailto:fotos@lavoz.es) (<mailto:fotos@lavoz.es>)

[Envío de vídeos](mailto:videos@lavoz.es) (<mailto:videos@lavoz.es>)

[Aviso Legal \(/estaticos/AVISO_LEGAL.pdf\)](#) [Política de privacidad \(/estaticos/POLITICA_DE_PRIVACIDAD.pdf\)](#) [Política de Cookies](#)

[Condiciones generales \(/estaticos/CONDICIONES_GENERALES.pdf\)](#)

© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.