



quieren perder peso se tiran de cabeza a «planes que dicen: Adelgaza sin dejar de comer y sin hacer ejercicio». ¡Eso es imposible!, manifiesta. E intentar, subraya, puede resultar nocivo para la salud. «Una dieta de estas raras te puede crear una anemia porque no aporte el hierro suficiente. O se puede tratar de un plan basado solo en verduras y tomas poco calcio, y entonces aumentas la osteoporosis».

«El problema es que son desequilibradas y muy drásticas –señala Fraile–. El peso corporal debe perderse poco a poco para no desestabilizar ciertos mecanismos de seguridad del organismo. Nosotros tenemos una memoria de peso, y se si hacen cambios bruscos, esa memoria se altera. Imaginemos que una persona tiene que entrar en la UCI, eso supone un estrés muy grande y el organismo baja el consumo de energía para que no te mueras; cuando haces una dieta muy drástica y pasas de comer muchas calorías a pocas, el organismo no sabe si es porque estás enfermo. Y puede que incluso después de hacer una de estas dietas drásticas, se altere la memoria de peso y tu organismo baje el consumo basal hasta un 30%», detalla Fraile.

Campillo añade que lo correcto es eliminar 50 gramos al día, «que son 18 kilos en un año».

Otro peligro de los métodos milagrosos es la pérdida de masa corporal: «Adelgazar significa perder grasa, no músculo», destaca la endocrina. «Es más –apostilla el doctor–, gran parte de las calorías que nosotros gastamos cada día la consumen los músculos. Si éstos están atrofiados, porque no se hace ejercicio físico, se gasta menos».

Ambos expertos insisten en el equilibrio alimenticio. Comer de todo y saber qué cantidad es la normal. «Yo lo primero que hago con los pacientes es una encuesta alimentaria para saber qué es para

ellos lo normal. Y a partir de ahí corrige errores. Por ejemplo, una naranja puede ser sana, pero tomarse tres naranjas a media mañana no, porque podríamos estar hablando de medio kilo de fruta, y eso es mucho azúcar», indica Fraile.

«Mi consejo es que se coja una libretita y anote de lunes a lunes todo lo que come desde que se levanta hasta que se acuesta, sin olvidar nada, ni un pequeño bombón. Y luego tranquilamente se lo lee y va haciendo un círculo rojo a aquellas cosas que comió sin necesidad. Solo con suprimir esas cosas que están rojo y hacer algo de ejercicio físico cada día, se pueden perder seis o siete kilos en un par de meses», dice Campillo.

El ejercicio físico

Y la peor enemiga de las dietas es, sin duda, la impaciencia, «sobre todo en el ejercicio físico», apunta Carlos Pérez, coordinador de la piscina del gimnasio Puerta Palma y uno de los entrenadores de este centro deportivo de Badajoz. «El error más frecuente es que los usuarios quieren empezar muy fuerte, quieren perderlo todo de golpe y claro, enseguida aparecen las agujetas y el agotamiento físico. Y la consecuencia es que se pierde el poco hábito que tanto ha costado adquirir». Pérez recomienda empezar con tres o cuatro horas de ejercicio a la semana o unos 45 minutos al día. Los dos médicos consultados consideran que con 30 minutos al día ya hay resultados.

Independientemente de la alimentación equilibrada y el deporte, lo más importante es la preparación mental. «Hay que aprender a controlar los momentos de ansiedad. Detrás de un problema de peso, suele haber otro tipo de problemas emocionales, y eso hay que tratarlo», explica Juana. «En EE UU, de hecho, hay muchas clínicas que tratan la obesidad como una adicción más, como la droga o el alcohol, y se hacen terapias de grupo».

Y, sin duda, lo fundamental, coinciden ambos expertos, es saber dónde está el límite.

Una bomba para hígado y riñón

El doctor Campillo critica severamente el famoso método Dukan –al que se han apuntado numerosos famosos– y asegura que cada dos por tres aparecen planes de este tipo prometiéndole resultados asombrosos sin apenas esfuerzos. Cierto es que se

puede perder peso con rapidez, pero Campillo alerta del efecto rebote «porque no se puede estar toda la vida con esta dieta» y, sobre todo, de las consecuencias para el hígado y el riñón: «Se trata de una dieta hiperproteica, por lo que se abusa de las protei-

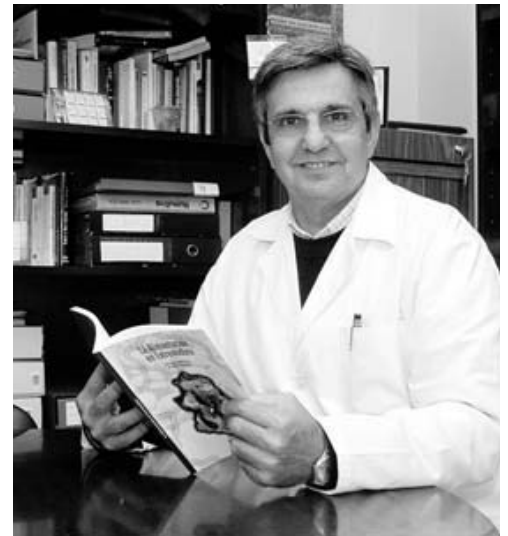


nas. Resulta que cuando nuestro organismo consume las proteínas, hay una parte del nitrógeno que estas tienen que no puede quemar. Y hay que eliminarlo por el riñón (por la orina) en forma de urea. ¿Quién fabrica la urea? El hígado. ¿Quién la elimina? El riñón. Conclusión: se está sobrecargando a ambos órganos para poder expulsar ese exceso de nitrógeno. Y encima no se bebe la suficiente agua».

El 'indignado' de los métodos milagrosos para adelgazar

José Enrique Campillo Álvarez Catedrático de Fisiología de la UEx

Presentará en Cáceres y Badajoz su nuevo libro: 'Adelgaza! Sin que te tomen el pelo ni te quiten la salud' dentro del ciclo de charlas del Aula HOY



El doctor Campillo Álvarez. ■ HOY

■ R.S.R.

BADAJOZ. Se define como el 'indignado' de las 'dietas milagro' y quiere lanzar un «mensaje directo a las conciencias», tal y como él mismo manifiesta. 'Adelgaza! Sin que te tomen el pelo ni te quiten la salud' es el título de su nuevo libro, editado por Temas de Hoy (de Planeta de los Libros), el cual viene a presentar a Extremadura, su tierra. Mañana lo hará en Cáceres y pasado en Badajoz dentro del ciclo de conferencias del Aula HOY. José Enrique Campillo Álvarez, doctor en Medicina por la Universidad de Granada, catedrático –ya jubilado– de Fisiología de la UEx y especializado en temas de alimentación, tiene claro que hay dos cosas que a los españoles nos gusta hacer sin esfuerzo, y lo repite cada vez que tiene ocasión: «Aprender inglés y perder peso».

–Los milagros no existen...

–Es la idea que quiero transmitir con este libro, porque con las dietas milagro se inventan las cosas más raras del mundo y la gente sigue picando.

–Usted viene a presentar un libro de dietas.

–Y en el mismo explico que no se pueden perder más de 50 gramos al día. Bueno, puedes hacerlo si

AULA HOY

► **Conferencia y coloquio.** 'Adelgazar sin que te tomen el pelo ni te quiten la salud'.

► **En Cáceres.** Mañana lunes 13 de febrero. 20.15 horas. Salón de Actos de Caja Extremadura. Calle Clavellina.

► **En Badajoz.** Martes 14 de febrero. 20.15 horas. Colegio Oficial de Farmacéuticos. Calle Ramón Albarrán, 13.

te tiras cuatro días sin comer... La pérdida de peso tiene que ser paulatina para que el organismo casi no se entere y los sistemas se vayan adaptando tranquilamente y se vayan amoldando a esa disminución de grasas. Así se evita el llamado efecto rebote porque cuando se pierde peso muy rápido es como si las hormonas se rebelaran ante esa nueva situación. En el libro se habla de todo con un lenguaje muy asequible y, por supuesto, también explico planes de alimentación para perder unos kilos.

CONSEJOS PARA SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA (POR EL DOCTOR JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO)

Seis comidas al día

Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena y recena: Repartir la comida que se ingiere. La cena, unas dos horas antes de dormir. La recena, un yogur o un vaso de leche.

Pescado azul

Dos veces a la semana: Una dieta equilibrada implica comer, al menos dos veces a la semana, pescado azul (sardinillas, atún, caballa...). Por ejemplo, echarle una lata de atún a la ensalada.

Leche siempre desnatada

Hay un consumo excesivo de grasas lácteas: No es que sea de lo que más engorda, sino que es de lo que se consume varias veces todos los días «y casi sin darnos cuenta».

Aceite de oliva

No más de cinco cucharadas de aceite al día en total: Se recomienda echarlo a cucharadas en la ensalada para calcular. Lo conveniente, una cucharada por cada plato de ensalada.

Azúcar

Se aconseja tomar siempre edulcorante: Si se beben cuatro cafés al día y se le echa a cada uno un sobre de azúcar, la suma total supone al mes casi medio kilo de azúcar.

«Las mejores universidades son las más mercantilizadas»

José Ignacio Wert **Ministro de Educación, Cultura y Deporte**



José Ignacio Wert posa en su despacho frente a un cuadro de Francisco Bares. ■ ALBERTO FERRERAS



FERNANDO BELZUNCE

Anuncia importantes cambios en el sistema educativo para premiar el mérito y la excelencia

MADRID. Apenas lleva seis semanas en el cargo y José Ignacio Wert (Madrid, 1950) ya ha conseguido infinidad de titulares para un ministerio que, por dimensión y calado, se adivina animado y convulso. Los últimos, por el cambio de temario en las oposiciones al profesorado: «Lo que no tenía ningún sentido era el anterior, aprobado a falta de dos días para las elecciones», defiende. Otros, relacionados con la lucha contra la piratería cultural, las reformas en el sistema de subvenciones en el cine, la sustitución de la asignatura Educación para la ciudadanía, la supresión de cuarto de la ESO o la anunciada Ley de Mecenazgo. Licenciado en Derecho con un premio extraordinario, este reputado sociólogo que maneja varios idiomas muestra su empeño en combatir el abandono escolar y en cambiar un sistema que, según dice, «fomenta la mediocridad» por otro que potencie a los alumnos brillantes.

–Se suprime cuarto de la ESO y el bachillerato y la FP aumentan de dos a tres años. ¿La medida reducirá la tasa de abandono escolar?

–Es el gran objetivo. El último año de la ESO es ahora mismo muy desmotivador, sin itinerarios. Es donde se concentra una tasa mayor de repetición y la decisión de no continuar los estudios. Existe una tasa menor de abandono escolar temprano cuanto antes se permite la elección de itinerario. En Alemania se produce a los 12 años. La ESO se mantiene técnicamente igual porque la educación obligatoria será hasta los 16 años. Ese curso de iniciación a la FP o al bachiller equivale a cuarto de la ESO, solo que tendrá una diversificación curricular mayor.

–¿No hay riesgo de que los alumnos que pasen a FP lo hagan con ciertas carencias formativas?

–No tiene que haber muchos cambios. También para la opción de FP hay un cierto contenido teórico general. Más reducido, lógicamente.

–Hay una gran preocupación en cientos de centros concertados, sin bachillerato o FP, a los que la medida sin duda les va a afectar.

–Habrà que adaptarlos. Pero es que, vamos a ver, los cambios en la arquitectura de un sistema educativo requieren de ciertas adaptaciones. Lo que no se puede considerar es que esto sea un trauma insuperable. Con esta filosofía, para no crear traumas, pues nada, seguimos con este sistema espléndido que tan espléndidos resultados da que un tercio de los alumnos no sigue en él.

–Es normal la incertidumbre en los centros.

–Lo entiendo. Les vamos a ayudar. Al menos con la filosofía adecuada porque nosotros no tenemos la gestión, que es de las comunidades autónomas. Se va a tener en cuenta que el coste de la transformación sea el mínimo y se van a dar todas las facilidades a los centros para que ese coste no sea traumático.

–Los centros subvencionados reclaman un cambio en la financiación, que se rige por la norma de 1985. ¿Cómo se va a abordar? ¿Es posible en el contexto actual?

–Esto ha estado muy discutido por parte del anterior Gobierno con el sector. Tanto, que los centros concertados pensaban que se iba a dejar firmado un reglamento y no se ha firmado. Hay una tarea pendiente que vamos a afrontar sin tardanza. Es una de las prioridades.

–¿Cómo va a potenciar en la escuela a los alumnos sobresalientes, como propone?

–Hemos dejado de lado la cultura de la evaluación. La excelencia apenas tenía recompensa simbólica. No se trata solo de no hacer muchas diferencias para que los niños no incurran en prácticas de emulación negativa, sino de lo contrario. No puede ser que al empollón se le considere un 'friki'.

La defensa de los toros y Cataluña

Gran aficionado a la tauromaquia, José Ignacio Wert defiende el valor cultural de la fiesta y su intención de defenderla como patrimonio inmaterial. Tras ser preguntado por su deseo de que las corridas de toros regresen a Cataluña, comunidad que las prohíbe, recuerda que existe un recurso interpuesto por el Partido Popular ante el Tribunal Constitucional. A la espera de la decisión, el ministro se muestra, no obstante, pesimista: «Veo difícil que un empresario se anime a llevar la fiesta a Cataluña con el clima que se ha generado», comparte.

Domingo 12.02.12
HOY

CULTURAS Y SOCIEDAD | 53



El ministro de Educación, Cultura y Deporte, durante la entrevista. :: ALBERTO FERRERAS

–No es fácil cambiar eso.

–Probablemente. Ahora, lo que no se puede tolerar es que el propio centro educativo sea cómplice admitiendo determinada teoría pedagógica según la cual recompensar la excelencia crea sentimiento de frustración al que no la alcanza. Pues claro. Pero no recompensarla crea una tendencia hacia la mediocridad.

–¿Qué le parece la idea de separar grupos por niveles?

–Bueno, eso ya es una cuestión instrumental, técnica. Si le puedo decir que estoy de acuerdo en propiciar, no diría tanto una separación o segregación, sino una consideración potenciadora de la excelencia que se ha plasmado en algunas iniciativas. Como en la comunidad de Madrid. Pensar que crear un entorno facilitador de la excelencia es segregador me parece un disparate.

–¿Se separan grupos o no?

–No digo que no sea exactamente eso. Si tú le das valor a los que obtienen resultados excelentes de los que no ya estás creando incentivos. La excelencia no es para todos.

–Concrete más ideas para premiar la excelencia.

–Me parece que el sistema de becas, que solo considera el rendimiento económico y no el rendimiento académico, es antiexcelente.

Pruebas censales

–Para medir ese rendimiento reclama pruebas externas. ¿Qué tipo de pruebas?

–No controladas por el centro, objetivas y realmente aptas para crear referencias más sistemáticas y eficientes de lo que han sido las pruebas de selectividad. No serían cada año porque sería carísimo. Hablamos de pruebas censales que afecten a todos los alumnos de todos los centros. Y con un cierto nivel de agregación nacional. No puede ser que unas autonomías tengan un nivel de exigencia y otras tengan otro.

–¿Cómo se va a cambiar el criterio de asignación de las becas?

–Merece un análisis. Ahora mismo cualquier peticionario que cumpla con las condiciones de la convocatoria tiene derecho a beca. En las universidades basta con que se supere con un aprobado el 80% de los créditos o el 60% en algunas carreras. Se admite implícitamente que el nivel de corte entre el aprobado y el suspenso es suficiente para acreditar el interés y el talento. Esto tiene que cambiar. Demuestra una absoluta insensibilidad al rendimiento.

–Los centros reclaman más presupuesto para implantar el estudio en inglés y el contexto económico no acompaña.

–Es una preocupación legítima. Pasar de estudiar inglés a estudiar en inglés requiere de medios. Básicamente, que el profesorado no nativo tenga un conocimiento robusto, y que esto se pueda complementar

Exámenes externos

«Haremos pruebas censales que afecten a todos los alumnos de todos los centros»

Asignación de becas

«El sistema actual demuestra una absoluta insensibilidad al rendimiento»

Especialización

«Las universidades generalistas y provincianas no pueden ser excelentes»

con auxiliares de conversación, los 'teaching assistants'. Es verdad que ahí hay menos recursos, pero, al mismo tiempo, nunca ha habido tantos recursos gratuitos a través del 'on line'. Internet es un facilitador de la enseñanza de idiomas absolutamente formidable. Hay cursos de acceso gratuito buenísimos.

–¿Por qué todos los ministros quieren cambiar los planes de Educación?

–Yo puedo contestar por mí. Me resulta insostenible un sistema que provoca un 30% de abandono escolar temprano. Se han multiplicado los recursos en los últimos años, singularmente en los últimos diez, y el sistema está en retroceso.

–¿Qué méritos le reconoce al Gobierno de Zapatero?

–Yo siempre tiendo a reconocer a

todo el mundo la buena voluntad.

–¿Qué novedades habrá el curso que viene?

–No lo puedo concretar.

–Pero entienda que se lo preguntan padres, alumnos, profesores...

¿El sistema de becas?

–Puede estar perfectamente...

–El nuevo contenido de la asignatura Educación para la ciudadanía también si utiliza un decreto.

–Correcto. También puede estarlo, sí. Para cambiar el contenido basta el decreto, pero el nombre ya es otra cosa porque requiere una Ley Orgánica. Si hay otro instrumento para cambiar el nombre se utilizará, pero, bueno, me parece que hay que buscar la economía legislativa.

–¿Y el cambio de cuarto de la ESO?

–Eso requiere un cambio legislativo y podría llegar a tiempo pero no es-

toy en condiciones de asegurarlo. Si fuera por mí estaría el año que viene, pero todo tiene su ritmo.

–Los rectores piden cambios en la gobernanza de las universidades.

–Creo que hay un grado razonable de autonomía y no hay tanta rendición de cuentas como correspondería. Ninguna universidad española se encuentra entre las 150 más potentes del mundo, según el ranking de Shanghai. Es un dato muy preocupante. Hay que impulsar la internacionalización y la especialización.

España no puede tener 79 universidades, y todas excelentes en la enseñanza y en la investigación. O mediocres en lo uno y en lo otro. No tiene sentido estadístico. Las universidades encerradas en sí mismas, endogámicas, generalistas, provincianas, no pueden ser excelentes.

–La futura Ley de Mecenazgo causa cierta controversia aplicada a la universidad. La mentalidad anglosajona de patrocinio no está arraigada. ¿Cree que podría producir ya efectos en esta legislatura?

–Creo que no hay que contemplar con recelo el papel que actualmente desempeña la iniciativa social. Es un camino para alcanzar la excelencia. Los tiempos dependen de los incentivos. Si se eleva sustancialmente el incentivo fiscal los resultados serán más nitidos, ¿no?

–¿Se plantearán diferentes incentivos fiscales según los campos?

–El borrador está muy verde. Se está preparando con distintas hipótesis. No puedo anticipar nada sin conocer la opinión de Hacienda, como gran protagonista, pero también de Ciencia y Tecnología, y de Empleo y Asuntos Sociales. No puedo comprometer nada.

–Hay quien teme la mercantilización de la universidad.

–Depende de lo que se entienda por mercantilización, pero las mejores universidades son las que están más mercantilizadas. Harvard, Princeton, Yale... Son universidades al 100% de iniciativa social y las empresas se pelean por estar en ellas.

–Su predecesor, Ángel Gabilondo, decía que la universidad debe responder a la demanda de la sociedad, no de los mercados. ¿Está de acuerdo?

–Bueno, eso es suponer que los mercados no son un componente central de la universidad. Yo no participo de esa idea. Ni de los mercados como algo separado de la sociedad ni al revés. Los mercados son una faceta de la sociedad.

📺 **Vídeo:** Wert detalla en la web su postura en la lucha contra la piratería cultural.

«¿Por qué vamos a gastar dinero en películas que no vea la gente?»

:: F. BELZUNCE

Wert acudirá el 19 de febrero a la ceremonia de entrega de los premios Goya, donde es probable que reciba algunas miradas de recelo.

–¿Planea una reducción progresiva de subvenciones en el cine?

–Algo no ha ido bien si en 2010 las ayudas superaron a los ingresos en taquilla del cine español. No tiene que ver con el sistema de ayudas.

–Habla de que aumente la desgracia, que en las películas ya es de un 18%. ¿Hasta dónde?

–Depende de a quién se lo preguntes. Hacienda igual te dice que un

18% es muy razonable y Enrique Cerezo igual te responde que un 75%. Habrá que encontrar un punto de equilibrio. Lo iremos viendo. Tenemos menos recursos para la ayuda al cine, al igual que para otros temas culturales, y hay que preguntarse si lo más eficiente es el sistema de ayudas directas.

–Algunos directores temen que no se puedan impulsar proyectos sin gran vocación comercial.

–Es una preocupación legítima. Pero le doy la vuelta al planteamiento: ¿por qué vamos a gastar en películas que no vea la gente?

–También hay películas que funcionan muy bien en taquilla y es difícil la inversión. 'The Artist'...

–Esa película es una maravilla.

–Lo dice porque la ha visto ya. Sobre el papel sería una cinta muda en blanco y negro. No sería fácil encontrar quien invierta en ella.

–Las posibilidades de esas películas las tiene que saber apreciar aquel que entienda de qué va esto.

–Pone como ejemplo a Francia, como antes hicieron otros ministros. ¿De verdad es comparable?

–No sé por qué no lo iba a ser. No creo que tengamos un déficit de

creatividad. Lo que creo es que tenemos menos desarrollo industrial. Somos menos capaces de convertir en acontecimiento una película española. No una, sino cuatro. Cuando hay un año bueno es cuando hay un Torrente, un Almodóvar o un Amenábar, y de este ya no todos ellos. Eso es déficit del sistema industrial. Mi empeño es que la alianza entre el cine y la televisión sea de mutuo beneficio.

–¿Por qué la ya conocida como 'Ley Sinde-Wert' contra la piratería ha causado tanto ruido sin llegar a perseguir al usuario?

–Ha habido una cultura del 'todo gratis' y, además, gente que le ha proporcionado una coartada intelectual e incluso jurídica. Esa cultura nos aboca al fin de la cultura. De seguir así, el día de mañana no habrá nada que bajarse porque nadie va a poder crearlo.