

«Las dietas milagro maltratan el organismo y son peligrosas»

TALLER DE SALUD

El programa de La 10 analizó los riesgos de perder peso rápido y sin control médico de cara a la 'operación bikini'

LA VERDAD

MURCIA. Milagro significa, según la definición de la Real Academia Española, «hecho no explicable por las leyes naturales y que se atribuye a intervención sobrenatural de origen divino». El doctor Manuel Molina Boix, jefe de Medicina Interna del hospital Virgen de la Arrixaca, recurrió al diccionario para dejar claro en 'Taller de Salud' que «las dietas milagro son, precisamente, algo contra las leyes de la naturaleza, lo que supone un peligro para las personas que las siguen».

El programa de La 10 que presenta y dirige Víctor Rodríguez, jefe de área de 'La Verdad', trató de arrojar luz sobre las múltiples dietas sin base científica que «maltratan el organismo y ponen en peligro al paciente». Además de los colaboradores habituales, Molina Boix y Juan Madrid, endocrinólogo de La Arrixaca, 'Taller de Salud' contó con la presencia de Araceli Ruiz, médico de familia del centro de salud de Santomera, y Juan de Dios González, presidente de la Sociedad Murciana de Medicina Familiar y Comunitaria.

Dietas hipocalóricas, disociadas, excluyentes... El primer concepto que reiteraron los especialistas es que el cuerpo necesita todos los nu-



De izquierda a derecha, Juan Madrid, Araceli Ruiz, Juan de Dios González, Manuel Molina Boix y Víctor Rodríguez. ■ SORAYA MARTÍN

trientes en la cantidad indicada, y que cuando no se ingieren hidratos de carbono o glucosa, se pierden kilos pero no de grasa, sino de masa muscular. Lo que supone que además de dañar el organismo, en cuanto el paciente come de forma normal coge todo lo perdido y muchos más kilos. Y estos excesos insalubres se cometen por mujeres, principalmente, de todos los estamentos sociales y culturales. «Se fían de lo que le dice una vecina o de lo que leen en una revista sin consultar a su médico».

«El mejor lipolítico es el ejercicio físico». La doctora Ruiz expresó así la necesidad de añadir el deporte, no sólo cuando se quiere adelgazar, sino como hábito de vida. «La gente se acuerda de cuidarse cuando pasa la Semana Santa. Enloquecen y cometen muchos riesgos, cuando cuidarse es algo que de-

berían hacer de enero a diciembre», aconsejó González.

Y un apunte: sin tomar brebajes cuyo contenido es desconocido.

CUÁNDO Y DÓNDE

► **Emisiones.** Jueves, a las 23.30 horas. Redifusión: domingo a las 20 horas.

► **Sintonizar 10 Región de Murcia.** TDT: canal 60. Canal 989 en ONO Digital.

El martes se cierra el plazo para inscribirse en el Maratón Fotográfico

LA VERDAD

MURCIA. No digas que se te pasó. Aún estás a tiempo. Tienes hasta el martes a las 19.00 horas para inscribirte en el Maratón Fotográfico Ciudad de Murcia que organiza laverdad.es, patrocinado por el Ayuntamiento de Murcia y Worten.

De las cuatrocientas plazas ofertadas para participar en este concurso ya hay más de trescientos inscritos. Hay que recordar que la posibilidad de inscribirse quedará cerrada el día 8 o bien antes si se alcanza el cupo máximo de participantes, por lo que se recomienda a los interesados no retrasar su solicitud. Por los seis euros que cuesta la inscripción el participante disfrutará de una jornada de diversión y creatividad en la que además podrá ganar 1.000 euros en efectivo por el primer premio y otros regalos adicionales en forma de material fotográfico y estancias de fin de semana.

El Maratón tendrá lugar el próximo domingo 13 de junio en las calles de Murcia, que volverán a ser el escenario de la aventura, mientras que el recorrido y las temáticas sobre las que los participantes deberán buscar la instantánea más original y atracti-

LOS DATOS

► **¿Dónde me inscribo?.** En <http://maratonfotografico.laverdad.es/>

► **¿Qué cuesta?.** 6 euros por participante.

► **¿Qué puedo ganar?.** 1.000 euros, material fotográfico y estancias hoteleras.

va se irán desgranando por la organización durante el concurso.

Cuando termine la jornada la suerte estará echada. Ya sólo quedará descargar las fotografías en cada una de las secciones habilitadas en laverdad.es y esperar a que el jurado, y en el caso del premio del público, los internautas, dictaminen las ganadoras. Los participantes tendrán dos días para hacerlo, y no se admitirán fotografías que no se hayan realizado dentro del concurso. Así, el martes día 15 de junio a las 19:00 horas, todo el material deberá quedar alojado en la web.

Si ya participaste en la primera edición el año pasado sabrás que la sorpresa está integrada en el ADN de este Maratón, si no, es el momento de que lo descubras.

BENDITA CRISIS

“TÚ, QUE ME HAS HECHO CAMBIAR LA MARCA DE MI EMPRESA DESPUÉS DE 20 AÑOS, LA MISMA QUE ME HA OBLIGADO A HACER MI PRIMER PLAN DE MARKETING. BENDITA ERES QUE POR TI CREO MÁS EN ESTO DE LA PUBLICIDAD... TÚ QUE HAS CONSEGUIDO QUE, POR FIN, ME DECIDA A VENDER EN INTERNET. TE PROMETO QUE A PARTIR DE AHORA CREERÉ MÁS EN ESTO DEL MARKETING, PERO POR FAVOR, VETE YA Y NO VUELVAS MÁS.”

PREMIAMOS LOS MEJORES TRABAJOS DE PUBLICIDAD Y CREATIVIDAD DE LA REGIÓN DE MURCIA.

MALDITA CRISIS, BENDITA CREATIVIDAD.

DIRECCION MUSICAL **MANU GUIX** COREOGRAFIA **COCO COMIN** DIRECCION **RICART REGUANT**

GREASE
EL MUSICAL DE TU VIDA

¡4 ÚNICOS DÍAS!
DEL 10 AL 13 DE JUNIO

AUDITORIO Y CENTRO DE CONGRESOS
VICTOR VILLEGAS. MURCIA

VENTA DE ENTRADAS

Patrocina



EN LA TAQUILLA DEL AUDITORIO
968 34 30 80

ticketmaster
902 150 025 • ticketmaster.es

fnac Carrefour

cmm
Club de Marketing Murcia

PREMIOS ESTRELLAS DEL MARKETING 2010

Plazo de inscripción:
17 de mayo hasta el 10 de junio
Entrega de premios:
17 de junio · Hotel Nelva 21:30 h

Más información y bases en:
www.clubmarketingmurcia.com · pilar@clubmarketingmurcia.com