



Un grupo de amigas comen en un restaurante.

Ellas comen mejor

Los patrones de alimentación de las mujeres, con más comidas al día y más ligeras, son más adecuados que los de ellos para evitar la obesidad abdominal

REDACCIÓN/BILBAO

Los hábitos de alimentación de las mujeres son más adecuados que los de los hombres, según un estudio científico que demuestra que la frecuencia de las diferentes comidas, su duración, así como los patrones de consumo de alimentos e ingesta de energía, tienen relación con la obesidad abdominal. El estudio fue publicado en la revista científica Pu-

blic Health Nutrition y coordinado por la Fundación Española de Nutrición.

«Según los resultados, los hábitos de alimentación de las mujeres eran más adecuados que los de los hombres, ya que realizaban un mayor número de ingestas al día, se saltaban menos comidas y las dedicaban un mayor tiempo. Por su parte, los hombres realizaban una mayor

ingesta de energía después de las 14 horas y durante las cenas», explica la doctora Rosa María Ortega, directora del grupo de investigación. Además, «los hombres consumían más huevos o carne, mientras que en las mujeres era más alto el consumo de pescado, fruta, cereales integrales y lácteos».

El estudio muestra que los individuos con obesidad abdomi-

LOS HOMBRES INGIEREN MÁS ENERGÍA DESPUÉS DE LAS 14 HORAS Y EN LAS CENAS

nal se saltaban con mayor frecuencia la merienda y dedicaban menos tiempo a la media mañana y más a la comida que aquellos sin obesidad abdominal. Asimismo, «los desayunos y comidas que contenían más del 25% y el 35% de la ingesta total de energía respectivamente se asociaron con una mayor probabilidad de padecer obesidad abdominal». Por el contrario, las comidas de media mañana y las meriendas se asociaron con menor índice de obesidad abdominal.

Los seres humanos siguen evolucionando

Un estudio ha detectado que las variantes genéticas vinculadas al Alzheimer son menos frecuentes en personas con mayor esperanza de vida, lo que sugiere que la selección natural está eliminando estas variantes.

Localizado un segundo agujero negro masivo

Astrónomos de Japón han encontrado un enorme agujero negro, 100.000 veces más masivo que el Sol, que se encuentra escondido en una nube de gas tóxico flotando alrededor del corazón de la Vía Láctea.



Los investigadores descubrieron que los animales estaban bien alimentados, eran jóvenes y libres de enfermedades.

Tormentas solares causaron varamientos de cachalotes

Grandes tormentas solares, responsables de las auroras boreales, pudieron haber jugado un papel en los varamientos de veintinueve cachalotes en el mar del Norte a principios de 2016. Estas alteraciones

geomagnéticas pueden haber confundido la capacidad de las ballenas de navegar, desviándolas hacia aguas poco profundas. Atrapadas y perdidas, murieron en playas europeas intentando escapar.

Técnicas de entrenamiento para correr para mujeres en Barakaldo

El Ayuntamiento de Barakaldo ha abierto el plazo de inscripción para participar en el programa de técnicas de entrenamiento para correr dirigido a mujeres, que se pondrá en marcha el 2 de octubre. 'Juntas a correr. Emakumeok elkarrekin korrika' se engloba dentro del III Plan de Igualdad de Mujeres y Hombres, aprobado recientemente por el Consistorio. El curso proporcionará los conocimientos y las técnicas adecuadas para evitar lesiones, sobrecargas o malas posturas y también abordará la manera de realizar de forma correcta los estiramientos y ejercicios de fuerza.

El área de Mujer ha organizado para este curso seis talleres. Entre los reservados para mujeres se encuentran las actividades 'El cambio comienza en ti, para trabajar la autoestima'; 'El arte de relacionarse en la vida', con el objetivo de potenciar las habilidades sociales; 'La igualdad: nuestra meta', donde se trabajarán los estereotipos; y 'Lo que tu cuerpo te dice', que dará claves para controlar el estrés y la ansiedad.

El Instituto de Economía Aplicada a la Empresa se adapta a Europa

La nueva Directiva Europea de Mercados e Instrumentos Financieros introducirá a partir 2018 una serie de reformas, para dotar de una mayor protección al inversor y lograr un sistema financiero más seguro, responsable y transparente. Así, las entidades de servicios de inversión deberán asegurar a las autoridades competentes que los empleados que dan información y asesoran disponen de los conocimientos y competencias exigidos.

El Instituto de Economía Aplicada a la Empresa de la UPV/EHU, a través del postgrado de Gestión Patrimonial y Banca Privada, cubre todas las exigencias de formación requeridas por la CNMV. Se trata de un postgrado de referencia tanto para profesionales de entidades financieras, compañías aseguradoras o instituciones dedicadas al asesoramiento financiero personal, que necesitan acreditar la formación exigida por Europa, como para quienes desean trabajar en este campo.