

Cuatro expertos abordan en un foro público el miércoles la vida sana y la alimentación saludable

El encuentro tratará un problema de salud que preocupa ahora internacionalmente y procurará dar pautas

SANTIAGO / LA VOZ

El foro *Alimentación saludable. Vida sana* ahondará el miércoles, desde las 20.00 horas, en el Auditorio Afundación de la rúa do Vilar 19, en los hábitos de vida saludable. El encuentro lo organiza La Voz de Galicia, será de entrada libre hasta completar el aforo, lo moderará Alberto González y contará con cuatro expertos que abordarán el tema desde perspectivas diferentes y complementarias: la dietista y nutricionista Lidia Folgar, el atleta Iván Raña, el cocinero Diego Alba Fraga, del Auditorio de Galicia, y Julio Simarro, de la empresa Congalsa, que elabora productos alimenticios.

El sobrepeso preocupa ya internacionalmente, desde la infancia y la adolescencia. Se asocia a hábitos de consumo como el exceso de azúcares, grasas y sal, la



La nutricionista Lidia Folgar.



El atleta Iván Raña. SANDRA ALONSO



Diego Alba, cocinero XOÁN A. SOLER



Julio Simarro. C. QUEJEIRO

comida rápida y la falta de ejercicio, que conducen a la obesidad y a una serie de enfermedades crónicas.

Los cuatro expertos tratarán de dar pautas desde sus ámbitos de actividad. Folgar abordará la alimentación infantil y cómo obtener los mayores beneficios para

la salud y el bienestar; Raña, los beneficios de buena alimentación y deporte; Diego Alba hablará de la evolución de la cocina y de cómo obtener los mejores sabores de forma sana; y Simarro, de la experiencia de una empresa que tiene un comité científico y busca alimentos saludables.

El Colexio de Psicoloxía reclama de todas las profesiones más respeto a las personas mayores

J. G. SANTIAGO / LA VOZ

El Colexio Oficial de Psicoloxía presenta a las 13.00 en el centro sociocultural de Santa Marta el proyecto *Cambios na fala, cambios na mente*, para reclamar de todas las profesiones más respeto para las personas mayores y combatir estereotipos vigentes hacia las edades avanzadas. Es un proyecto para todo el año que pretende tener continuidad con reuniones como la de hoy en otras localidades, explica Encarna Álvarez Gallego, quien coordina la iniciativa con Mercedes Lijó Reboiras.

Consideran que expresiones tan frecuentes como *Son como nenos!* o *Que ben te conservas para os anos que tes* son ejemplos de un lenguaje «paternalista e infantil», que se reproducen sin reparar en las connotaciones negativas. «Esta actividade está orientada preferentemente para profesionais da psicoloxía, do traballo social, da sanidade e de outras áreas que teñen contacto con persoas maiores, pola súa capacidade de influencia. Entre os obxectivos tamén está facer un manual de estilo sobre o trato, a linguaxe e as imaxes dese colectivo de persoas nos medios de comunicación. Estaría ben que acudisen persoas



Encarna Álvarez. PACO RODRÍGUEZ

maiores e que ofrezan testemuño de como as tratan, como se refiren a elas, sería moi interesante», indica Encarna Álvarez.

Sostienen que «tamén os poderes públicos utilizan termos inadecuados e pexorativos, como clases pasivas ou, en certas situacións, envellecemento activo», agrega. Esta psicóloga enfatiza que «hai persoas xubiladas moi ben formadas, con boa saúde, que teñen máis inquietudes que outras máis novas e que xa están a comezar unha rebelión contra eses estereotipos, que é unha novidade no noso tempo». Pretenden que el encuentro de hoy tenga continuidad próximamente «en concellos, asociacións, colexios e outros espazos», concluye.

CRÓNICA EL COLEGIO DE ABOGADOS DE SANTIAGO CELEBRA LA FIESTA DE SU PATRÓN

Penúltimo adiós de Evaristo Nogueira con doble homenaje

El exdecano de los letrados de la ciudad recibió la Cruz de San Raimundo y la medalla de oro colegial

XURXO MELCHOR
SANTIAGO

Es difícil marcharte de aquel lugar que quieres mucho y en el que te quieren aún más. Quizás por eso, Evaristo Nogueira lleva meses marchándose del Colegio de Abogados de Santiago, del que fue su decano durante quince años hasta que decidió que era momento de ceder el testigo al que había sido su vicedecano todo ese tiempo, Francisco Rabuñal. A Nogueira le está costando desligarse. Primero anunció que no se presentaría a la reelección, después dimitió por sorpresa antes del fin de su mandato y desde entonces está fuera de una institución sin acabar de dejarla. Podría pensarse que el de ayer, día del patrón de los letrados, es su último adiós institucional, pero conociendo al hombre y a los afectos y apegos que nunca de-



Evaristo Nogueira, junto a uno de sus hijos durante su homenaje en el Colegio de Abogados. XOÁN A. SOLER

jará de infundir en el colectivo, será mejor hablar de penúltimo.

Desde luego, si ayer hubo un protagonista en la fiesta anual de los abogados de Santiago fue Evaristo Nogueira. Gozó de doble homenaje. Primero le impusieron la Cruz distinguida de primera clase de la Orden de San Raimundo de Peñafort, la máxima distinción a la que puede optar un jurista en España y que le ha concedido el Ministerio de Justicia. Después, la medalla de oro del

Colegio de Abogados compostelano. De su colegio. Su emoción era evidente y más que justificada. Recordó a sus dos hijos, Pablo y Antón, a la madre de ambos, Dolores, a sus hermanos y sobrinos, a su madre, y a su padre, otro Evaristo Nogueira que también fue decano de los letrados de la ciudad y al que también le impusieron la cruz del patrón. También tuvo un enigmático homenaje para «la protagonista de mis rebajas de enero de

Sabina». Evaristo es así. Genio y figura para siempre. Y prueba de que ese adiós es más penúltimo que último, lanzó una advertencia a sus hasta ahora compañeros de la junta de gobierno colegial: «Vos vou controlar». Nadie lo duda.

Hasta el resto de los homenajes tienen algo de Evaristo Nogueira. El otro galardonado con la medalla de oro, José Paz Montero, formó con él muchos años un tandem perfecto como

decano del Colegio de Procuradores. Ambos dieron mil batallas en la reclamación de las necesidades que la capital de Galicia tiene en materia de nuevos medios y juzgados. Muchas de ellas, desoídas, como se encargó de recordar en su discurso el homenajeado, que con Nogueira comparte cualidades por todos reconocidas: profesionalidad, bondad, combatividad y sensibilidad. No en vano, aprovechó el final de su discurso para librar una última batalla en pos de más medios que permitan luchar de manera efectiva contra la lacra de la violencia machista.

También se entregó el premio Derechos Humanos, un galardón ideado por Evaristo Nogueira. En este caso, la premiada ha sido la asociación Aspas de padres de niños con discapacidad intelectual. El nuevo decano, Francisco Rabuñal, que vivió su primer San Raimundo de Peñafort como presidente del acto, tiene ante sí un buen horizonte, porque en el Colegio de Abogados los mimbres están bien puestos. Y, además, contará, seguro, con la ayuda de Evaristo Nogueira, que nadie quiere que se acabe de ir.