

salut



per
Jaume Iglèsias
|
Solà

EL PLAER DE MENJAR III I L'OBE- SITAT

Es defineix l'obesitat com una malaltia caracteritzada per un excés de greix. El seu símptoma més important és l'excés de pes.

L'obesitat, la major part de les vegades és deguda a un desequilibri alimentari; malgrat això cal descartar sempre possibles patologies que com a manifestació clínica s'acompanyen d'obesitat.

Es considera obesitat quan el pes de l'individu és superior al 20 per cent del seu pes ideal.

L'obesitat actua com a factor de risc important de nombroses malalties. Existeix una relació i un augment de freqüència i gravetat en alteracions patològiques com: hipercolesterionèmia, diabetis tipus II, hipertensió, varius, alteracions digestives, alteracions esquelètiques... etc.

El tractament més important, i també la forma de prevenció més adequada, és una alimentació correcta, basada en aquest cas en la disminució de l'aportació energètica.

Forma part important del tractament de l'obesitat l'educació alimentària, l'objectiu de la qual és l'adquisició d'uns hàbits alimentaris per part del pacient que li permetin mantenir el plaer de la taula i un pes adequat.

J.I.

el casal



per
Jordi Romans

Sant Patllari i Josep Borrell

Durant l'any tot negoci té la seva època baixa per diferents conseqüències i el Cinema de casa no pot ser l'excepció. Els responsables que fos el mes passat un dels més fluixos poden ser, entre altres, dos. En primer lloc atorgarem culpabilitat al nostre venerable i estimat Sant Patllari que si fou capaç de fer un miracle en portar aigua a la vall ara no té prou poder per evitar la fugida en massa de molts camprodonins cap a l'aigua (en aquest cas salada). Per nombrar l'altre hem de dir que el nom de l'actual encara no el tinc memoritzat però el de l'any passat era de Josep Borrell. Tot i les deduccions, devolucions i desgravacions, dins l'ambient familiar es crea un clima d'estalvi que perjudica tots els negocis inclòs el Cinema que és el que més ens interessa. Cal aclarir que aquests dos personatges no tenen res a veure amb el títol de la pel·lícula que es projectà el passat dia 9 «Un par de seductores». El que sí té a veure és el títol del dia 15 quan després d'unes més que apretades eleccions locals, plenes d'interessades emocions, s'exhibeix a la nostra sala la cinta «Calma total», ben adient i relaxant. I és que tot i la mediocritat de la pel·lícula, va ser d'agrair; encara que només fos pel seu nom.

J. R.

el temps

MAIG 1991

«UN MES AMB DUES PARTS DIFERENCIADES»

El passat Maig passarà a la història com un mes mogut i a la vegada monòton.

Els deu primers dies foren interessants pels que ens agrada la meteorologia.

La nevada dels dies 5 i 8 eren per gaudir d'un paisatge propi de muntanya. Nevava com mai i la Vall de Camprodon quedava coberta d'una considerable capa de neu que provocà els primers problemes d'una nevada d'hivern. Dalt de les muntanyes més altes la neu hi era amb exageració.

Després de caure més de 115 litres en poc més de 36 hores, els torrents, fonts i rius vomitaven d'aigua, la qual cosa era molt positiva pels mesos més secs d'estiu.

Ningú no podia pensar que després venien 21 dies on no veuríem cap més gotellada. El bon temps, que per aquestes dates a tothom agrada, era entre nosaltres; les temperatures es mantenien per sobre dels 20 graus i les mínimes ja no baixaven massa.

La quantitat d'aigua caiguda feia cobrir de fulles tots els arbres, però, a poc a poc, la terra es ressecava i la gespa i herba dels prats començava a rossejar; més d'un demanava algun ruixat pels conreus.

Per sort, els rius no afluixaven el seu cabdal, ja que les altes temperatures feien que el desglaç de les neus de muntanya fos ràpid; la verbor de l'aigua dels rius ens ho confirmava i els pescadors ho celebren de veure la bona temporada que podran portar.

