

# La dieta milagrosa del jamón

Un estudio de la Universidad de Navarra, realizado a más de 13.000 participantes, demuestra que el alto consumo de jamón curado no provoca mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares ni hipertensión arterial. Es más, es que ni siquiera engorda

## ABC

**HUELVA.** Un estudio de la Universidad Navarra revela que el mayor consumo de jamón curado «no incide en enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial o ganancia de peso», según manifestó el catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Miguel Ángel Martínez-González, en el marco del V Congreso Mundial del Jamón de Aracena (Huelva), que ayer llegaba a su fin. Para llegar a estas conclusiones se realizó una investigación durante un seguimiento de seis años en 13.293 participantes inicialmente sanos.

El estudio revela que el consumo de jamón en los niveles más altos, es decir, cuatro raciones semanales, no presenta asociación con la incidencia de eventos cardiovasculares, tras ajustar por edad, sexo, ingesta energética total y patrón dietético, en comparación con los consumos inferiores a una vez por semana.

El hecho de contar exclusivamente con participantes españoles ha permitido que «se tenga una suficiente variabilidad en el consumo de jamón curado y representa, por tanto, un marco ideal y único para valorar la asociación entre el consumo de jamón curado y la incidencia de eventos clí-

nicos cardiovasculares, hipertensión arterial o ganancia de peso», indicó Martínez-González. El conjunto estaba constituido exclusivamente por graduados universitarios (60% mujeres, de edad media de 38 años), siendo la mayoría de ellos profesionales sanitarios y/o antiguos alumnos de la Universidad de Navarra.

Actualmente existen diversas evidencias científicas que

apoyan la existencia de una asociación de numerosos factores alimentarios y nutricionales con diversas patologías, tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, diferentes tipos de cáncer, la diabetes, la obesidad o la osteoporosis.

## Patrimonio Cultural

El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM) y la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía presentaron la candidatura de la Dieta Mediterránea para convertirse en Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco.

La subdirectora general de Planificación y Control Alimentario del MARM, Isabel

Bombal, destacó la importancia de un modelo alimentario que se caracteriza por el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas, leguminosas, aceite de oliva como grasa esencial de la dieta, pescado y moderado consumo de lácteos, carnes y grasas de origen animal. El jamón también es una parte integrante de la dieta ya que aporta un componente de «variedad y equilibrio» en su consumo.

Por otro lado, el cambio de la modificación del nombre de la DOP Jamón de Huelva por el de DOP Jabugo permitirá duplicar el número de piezas amparadas, según destacó la delegada de la Consejería de Agricultura y Pesca en Huelva, Esperanza Cortés.

En este sentido, destacó que «de aquí a un par de años veremos los resultados del intenso trabajo realizado por el sector» y resaltó el apoyo de la Junta en todo el proceso para la modificación del nombre que supone la unión entre Jamón de Huelva y el Grupo Consorcio Jabugo.

La modificación responde a la solicitud que a tal efecto presentó el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Jamón de Huelva ante la Dirección General de Industrias y Mercados Alimentarios que se sustenta en el consenso entre el Ayuntamiento de Jabugo y el propio consejo como la mejor forma para proteger el jamón tradicional.



El presidente del Consejo Regulador D.O., José Rodríguez de la Borbolla, ayer en el V Congreso Mundial del Jamón en Aracena

EFE

## FARMACIAS EN LA COMUNIDAD

### ALMERÍA

**Servicio de 8.00 a 24.00 horas**  
Murcia, 41.  
**Servicio de 9.00 a 22.00 horas**  
Javier Sanz, 4.  
Gregorio Marañón, 43.  
Av. Mediterráneo, 414  
Paseo de Almería, 4 y 39.  
Av. Alhambra, 19 (Zapillo)  
**Servicio de 24 horas**  
Ctra. de Ronda, 325.  
**Servicio de 8.00 a 21.00 horas**  
Terminal Aeropuerto.  
**Servicio de 22.00 a 9.30 horas**  
Benito Pérez Galdós, 14.

### CÁDIZ

**Servicio de 9.00 a 22.00 horas**  
Avda. León de Carranza, 4  
**Servicio de 24 horas**  
Avda. S. Severiano, 34  
S. José, 2 y Pza. de Mina.

### GRANADA

**Servicio de 9.30 a 22.00 horas.**  
Gran Vía de Colón, 6.  
Gran Capitán, 9.  
Recogidas, 48.  
Periodista José M<sup>a</sup> Carulla, 8  
Avda. América, 2  
Camino Bajo Huétor, 63.  
Avda. Dilar, 16  
Reyes Católicos, 5.  
Puerta Real, 2  
Avda. América, 46 (frente Hípica).  
Cerrillo Maracena, C/ Alhamar.  
Casería del Cerro, s/n  
Camino Ronda, 134.  
Gran Capitán, 1 (esq. Duquesa).  
Dr. Oloriz, 1  
San Jerónimo, 52.  
Julio Moreno Dávila, 10.  
Las Hayas, 1 Edf. La Rotonda  
Carretera de Jaén, 5 y 68  
Avda. Federico García Lorca, 9  
Mesones, 46.

Camino Ronda, 64  
Ángel Ganivet, 3.  
Av. Cervantes, 10.  
Plaza de Gracia, 8.  
Arabial, 18. (frente C.C. Neptuno).  
Avda. de Palencia, 9.  
Plaza del Ángel, 8.  
**Servicio de 22.00 a 9.30 horas**  
Recogidas, 48.  
Periodista José M<sup>a</sup> Carulla, 8.  
Avda. Dilar, 16  
Reyes Católicos, 5  
Puerta Real, 2

### HUELVA

**Servicio de 9.30 a 22.00 horas**  
Begonia, 1. (Barriada El Torrejón)  
San José, 29.  
Avda. Tomás Domínguez, 4  
Paseo de las Palmeras, 23  
Plaza 12 de Octubre, 1  
Plaza Houston, 11.  
Concepción, 6  
**Servicio 22.00 a 9.30 horas**  
Vázquez López, 1.  
**Servicio de 24 horas**  
Guadaira.

### JAÉN

**Servicio de 9.30 a 14.30 horas**  
San Clemente, 7.  
Fuente del Alamillo, 18.  
Plaza de los Jardinillos, 2.  
Sevilla, 8.  
Alamos, 10.  
Bernabé Soriano, 5  
Manuel Caballero Venzalá, 18.  
Avda de Andalucía, 29.  
Avda. de Madrid, 58.  
Roldán y Marín, 4.  
Extremadura, 7.  
La Cruzada, 1.  
Plaza de la Audiencia, 2.  
Pescadería, 5  
Paseo de la Estación, 37.  
**Servicio de 9.30 a 22.00 horas**  
Paseo de la Estación, 11.  
Ejército Español, 2.  
Navas de Tolosa, 6.  
Principado de Asturias, 4.  
**Servicio de 24 horas**  
Avda. de Andalucía, 32.  
Paseo de la Estación, 52.

### MÁLAGA

**Servicio de 9.30 a 22.00 horas**  
Castilla, s/n  
Salvador Barberá, Blq. 4  
Lope de Rueda, 98  
Lara de Castañeda, 15  
Pirita, 12  
Navarro Ledesma, 156.  
Avda. Carlos Haya, 19, 63 y 192  
Andrés Bernaldez, 13.  
Avda. De la Aurora, 25 y 57.  
Rotonda Suarez, 3.  
Hermes, 10.  
Avda. San Sebastián, 7.  
Navarro Ledesma, 241  
Martínez Maldonado, 40  
Avda. Jane Bowles, local 6  
Puente de la Palmilla, 3.  
Avda. De las Américas Pza, lcal 14.  
Mesonero Romano, 2.  
Corregidor Paz y Guzmán, 9.  
Paseo de la Estación, 61.  
Blas de Lezo, 25.  
Avda. Dr. Marañón, 41  
Aerop. de Málaga, zona B planta 2.  
Avda. Europa, 111.  
José Palanca, 20  
Avda. Antonio Gaudí, 22

Avda. Moliere, 41 (Las Pirámides).  
Juan Martínez Montañés, 8  
Carril del Conde, 34 (Bda. la Luz).  
Héroe Sostoa, 103  
Avda. de Velázquez, 84  
Palma del Río, 35 (frente al Lidl).  
Imperio Argentina, 15.  
Infantes, 29  
Abogado F. Orellana Toledano, 3.  
Alameda Principal, 2  
Santa María, 29 (El Sagrario).  
Muelle de Heredia, 2.  
Pza. de la Constitución, 8.  
Trinidad Grund, 18 o Alameda Principal, 21.  
Martínez Barrionuevo, 2.  
Maestranza, 16  
Avda. Cánovas del Castillo, 8.  
Paseo Reding, 17  
Paseo Marítimo C. Melilla, 19.  
Plaza de la Victoria, 11.  
Juan Valera, 2 y 4.  
**Servicio de 22.00 a 9.30 horas**  
Maestranza, 16.  
Paseo Reding, 17  
Martínez Maldonado, 40  
Alameda Principal, 2  
Mesonero Romano, 2  
Pirita, 12