EL MUNDO (LA OTRA CRONICA)
MADRID
16/07/11
Prensa: Semanal (S bado)
Tirada: 398.153 Ejemplares
Difusión: 300.030 Ejemplares
Página: 10
Sección: SOCIEDAD Valor: 20.458,00 € Área (cm2): 865,4 Ocupación: 83,5 % Documento: 1/2 Cód: 48877891

CAAMAÑO, GONZÁLEZ, CASCOS, ARIAS-CAÑETE...

ELLOS TAMBIÉN DEBEN CUIDARSE MÁS

Si la semana pasada contábamos cómo la ministra de Sanidad «tiene unos kilitos de más» pese a hacer de la lucha contra el sobrepeso nacional una de sus actividades ministeriales, los políticos varones no salen mejor parados del test del sobrepeso

MARTA PESCADOR

Mens sana in corpore sano. Esta frase del poeta romano Juvenal nunca había estado tan de moda y es que, después de muchos años, parece que ahora estamos tomando conciencia de la importancia que tiene el estado físico para la salud. Estar en forma no es ya únicamente una cuestión estética, sino mucho más. Y si no que se lo digan a nuestros políticos. Cada vez más los altos mandatarios están tomando conciencia de que su forma física repercute de manera favorable en su carrera profesional.

«Los políticos están hechos una ruina. Deberían incluir el ejercicio físico como parte de su rutina diaria», sentenciaba hace no tanto en una entrevista Bernardino Lombao, entrenador personal de José María Aznar. Y parece que sus recomendaciones han calado.

En México, el presidente, Felipe Calderón, está promoviendo una campaña a nivel nacional contra la obesidad y, predicando con el ejemplo, ministros, secretarios, diputados... se han sumado a la causa para perder peso.

Esta política debería importarse en otros países, principalmente en aquellos donde la obesidad y el sobrepeso se están convirtiendo en un problema grave para la población. Es el caso de España. Según el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular (ENRICA) en nuestro país más del 62% de la población presenta problemas de sobrepeso. El 39% tiene un índice de masa corporal entre 25-29 y el 23% es obesa al presentar un IMC superior a 30. El informe indica, además, que esta tasa es mayor en hombres que en mujeres, al igual que ocurre con la gordura abdominal, ya que los varones superan los 100 cm mientras la media de las mujeres es de 88 cm.

> Aznar se ejercita a diario, Zapatero hace 'footing' y Rubalcaba se define como un «corredor de fondo»

Estos alarmantes datos se traducen en un riesgo importante para la salud y es que uno de cada dos adultos tiene alto el colesterol aunque de ellos, sólo el 50% es consciente y sigue un tratamiento adecuado para solucionarlo. Según Valentín Fuster, uno de los cardiólogos más prestigiosos del mundo, «la obesidad es el principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión...». Las causas de estas nefastas estadísticas podrían ser, entre otras, la mala alimentación y el sedentarismo, algo muy frecuente, por ejemplo, entre los políticos. Pero afortunadamente también aquí parece que la cosa empieza a cambiar. En España quien puso de moda la *tabla de chocolate* entre los políticos fue José María Aznar, que se somete durante seis días a la semana a unas sesiones más propias de un deportista profesional que de una persona cuyo único objetivo es mantenerse en forma.

Pero no es el único. La imagen de José Luis Rodríguez Zapatero co-

FRANCISCO CAAMAÑO (48 años). Lo más recomendable para el titular de Justicia es la dieta Dukan.

FELIPE GONZÁLEZ (69). Así sería el ex presidente tras cambiar sus pautas alimentarias.

SI SE HUBIERAN LEÍDO EL REPORTAJE

El pasado sábado, *LOC* publicó un artículo titulado «Ministra de Sanidad, mujer sana», en el que se incluía un montaje sobre la ya célebre fotografía de Leire Pajín en bikini que imaginaba cómo sería la figura de la política tras perder cinco kilos. Ante el aluvión de críticas, en su mayoría interesadas, y la evidencia de que muchas de las personas que lo atacaron no habían leído el artículo, extraemos los párrafos más controvertidos, algunas críticas y nuestra contestación a las mismas.

«La ministra que hace poco presentaba un estudio sobre obesidad infantil y que ha sido la promotora de la nueva ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición que acaba de entrar en vigor descubría con sus curvas que lo suyo no es predicar con el ejemplo».

«Cierto es que estas imágenes parecen estar tomadas a traición y que pocos se salvarían de la criba si fueran sorprendidos por los fotógrafos mientras disputan de un día de playa. Quizá, para la próxima vez, consciente del peligro al que se expone por **ser un personaje público,** tome nota de Ana Obregón. Aunque conociendo a la ministra, la posibilidad de dejarse retratar como un figurín por la prensa, parece más que remota ya que a la socialista solo le preocupa dar la talla en el congreso».

LAS CRÍTICAS: En el blog de **Ignacio Escolar**: «Lamento que [no] sean las mujeres quienes más alto protesten para decir que basta ya. Por ejemplo, la autora de ese «reportaje» a página completa en (LOC) *El Mundo* que recomienda a la ministra Leire Pajín una dieta para perder «esos kilitos de más» o, en su defecto, «acceder a un posado metiendo tripa» en la playa «como Ana Obregón. ¿Se imaginan un artículo similar a cuenta del bañador de Fraga, de Rubalcaba o de Rajoy?».

Jesús Martínez: «El machismo que subyace en informaciones así es repugnante... ¿Bernat Soria, 'entradito' en kilos, fue examinado de esta forma en un reportaje a página completa como ministro de Salud? En absoluto».

Rafael F. Boy: «Verdaderamente un insulto a la ministra, a la mujer, acto de machismo escrito por una mujer, qué pena».

▶LOC: Esta revista y otros suplementos y revistas han escudriñado los secretos del cuerpo de Aznar, han convertido a Rubalcaba en me-

EL MUNDO (LA OTRA CRONICA)
MADRID
16/07/11
Prensa: Semanal (S bado)
Tirada: 398.153 Ejemplares
Difusión: 300.030 Ejemplares
Página: 11
Sección: SOCIEDAD Valor: 24.161,00 € Área (cm2): 1022,0 Ocupación: 98,61 % Documento: 2/2 Cód: 48877891

rriendo por Doñana es una estampa veraniega que no falla. Y lo mismo ocurre con Pérez Rubalcaba, cuya afición al atletismo se remonta a su época universitaria. Seguro que esta condición de «corredor de fondo» —como él mismo se ha definido en más de una ocasión— le es de gran ayuda al candidato socialista en su carrera por llegar a La Moncloa.

Pero aunque algunos políticos se han apuntado ya a las buenas prácticas, todavía hay a quien le cuesta apretarse el cinturón, en el sentido literal de la palabra.

FRANCISCO CAAMAÑO

Aunque la balanza es el símbolo de la justicia, el titular de esta cartera prefiere pasar de largo ante ella. Con una agenda llena de compromisos y quehaceres, Caamaño no tiene tiempo para pensar en dietas. No obstante, el Doctor Dukan podría ser su gran aliado si decidiese perder peso y es que a través de la página *www.dietadukan.es* el francés más de moda ofrece un *coaching online* personalizado para adelgazar. Aunque la carne de ave está permitida en este régimen, ¿incluirá el ministro de Justicia el faisán en su dieta?

FELIPE GONZÁLEZ

A diferencia de sus colegas de partido, parece que a Felipe González lo de estar en forma le preocupa más bien poco. Mientras otros dedican parte de su tiempo a cultivar su cuerpo, al ex presidente socialista sólo le interesa el cultivo de bonsáis y las piedras preciosas. «Otros juegan al pádel», decía González en una entrevista sobre su tardía afición a la joyería. Retirado de la política activa, a González lo de lucir abdominales no le quita el sueño.

A sus 69 años, y con curva de la felicidad incluida, Felipe puede presumir de seguir triunfando entre las mujeres, y si no que se lo digan a su actual pareja, Mar García Vaquero, una atractiva mujer 20 años más joven que él. Amante de la buena mesa y del cocido de *Lhardy*, restaurante que empezó a frecuentar tras dejar la presidencia, a González le bastaría con seguir unas sencillas pautas para alcanzar su peso ideal.

«Con la edad es necesario un ajuste de las pautas alimentarias para mantener una buena salud. A partir de los 60 años, el gasto energético se ve disminuido al reducirse la actividad física y la actividad metabólica», afirma la doctora Isabel García, y añade: «Un hombre de 65 años necesitará unas 1.900-2.100 kcal/día y su dieta deberá tener un alto contenido en densidad de nutrientes».

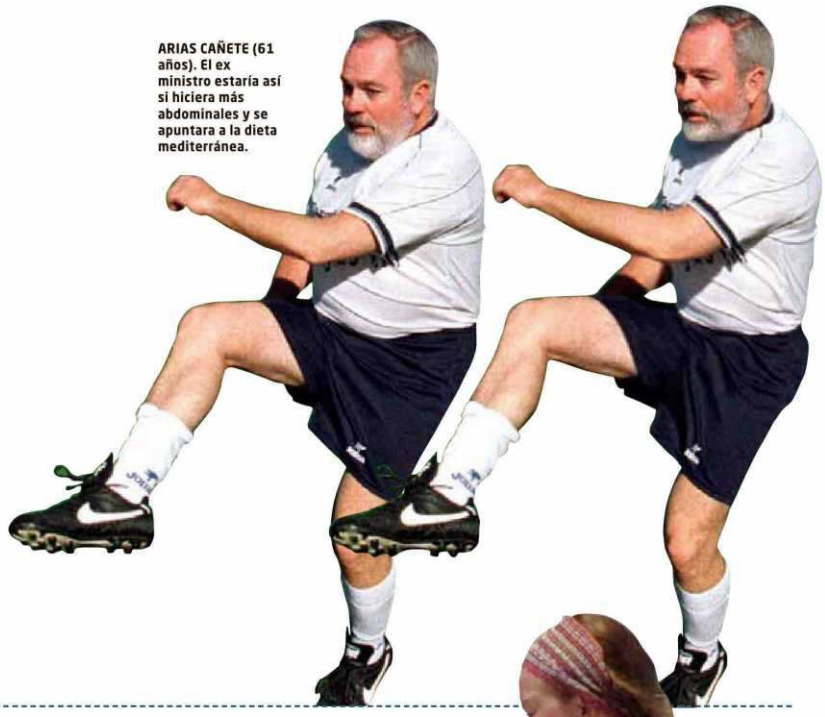
ÁLVAREZ-CASCOS

Desde que se marchara a Asturias para continuar con su carrera política, Francisco Álvarez-Cascos ha ganado, además de unas elecciones autonómicas, algunos kilitos de más. Y es que es difícil resistirse a la fabada y a otros placeres de la comida asturiana. No obstante, el nuevo presidente del Principado lo tendría fácil si se propusiera adelgazar. Amante de la pesca, Cascos podría basar su dieta en la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos como el salmón. Los ácidos grasos esenciales, como el omega-3, ayudan a la prevención de problemas cardiovasculares como la hipertensión, hipercolesterolemia y los infartos.

MIGUEL ARIAS CAÑETE

Cuando Arias Cañete se hizo cargo en 2000 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación se obligó a empezar un entrenamiento físico supervisado por un profesional. Alentado por José María Aznar, Miguel acudía puntualmente cada mañana al gimnasio para ponerse en forma. Hoy el presidente de la Comisión Mixta de la Unión Europea sigue siendo tan disciplinado como entonces, pero no parece tener demasiado éxito. Arias Cañete acude al gimnasio cuatro días a la semana: dos con su entrenador personal, Íker Canales, y dos por su cuenta. Con 172 cm de altura su objetivo es quedarse más o menos en 80 kg, su peso ideal. La dieta mediterránea —que tanto promovió durante su mandato—, una exigente tabla de abdominales y las sesiones de cardio le ayudarán a ello.

ÁLVAREZ-CASCOS (63 años). El presidente de Asturias reduciría su peso fácilmente tomando salmón.



ARIAS CAÑETE (61 años). El ex ministro estaría así si hiciera más abdominales y se apuntara a la dieta mediterránea.

lenudo y a Rajoy en calvo. Asimismo, se ha hecho lo propio con los implantes capilares de José Bono.

No es una cuestión de machismo. Si cuando era ministro de Sanidad, Bernat Soria hubiera sido sorprendido en traje de baño y notables michelines tras presentar una ley sobre la obesidad como la firmada por Pajín, LOC hubiera hecho exactamente lo mismo. Con respecto a **las críticas a la autora** que, en todo momento, reconoce que a Pajín le importa más su labor ministerial que su estética: ¿acaso no es una forma de machismo paternalista que las mujeres no puedan escribir de ciertos temas?

«El sobrepeso y la obesidad en España afectan al 56% de los adultos (junto al 77% de los niños y adolescentes). Se come de forma desequilibrada o se lleva una vida demasiado sedentaria. Precisamente ése podría ser el caso de la ministra, quien por su agenda no puede mantener una rutina y un orden en las comidas ni hacer ejercicio». « **"Es difícil precisar los kilos** de más que tiene Leire Pajín, pero yo diría que en torno a unos 5-10 kilos con respecto a su peso ideal. En este caso nosotros aconsejamos una dieta basada en proteínas. Su finalidad es que se consiga bajar de peso de manera normalizada y se pueda mantener a largo plazo", asegura el doctor Óscar Junco». **«Aunque las dietas milagro están de moda** por la rápida pérdida de peso, los expertos alertan del peligro que suponen muchas de ellas para el organismo. "La dieta mediterránea, junto con el ejercicio físico, son la solución más eficaz", subraya Ana Rita Pérez, experta en alimentación».

LAS CRÍTICAS: Desde el portal de *El País*, escribe **María R. Sahuquillo**: «Otra vez la mujer como objeto. Se analiza su físico, su ropa, su peso, su peinado. Sus kilos... Se la juzga por su apariencia y no por su trabajo. La caverna mediática y la caspa política han vuelto a retratarse. Esta vez ha sido a costa de un bikini. El de Leire Pajín".

Salomé García, directora de comunicación del ministerio de Sanidad en Twitter: «Ver juzgadas decisiones de salud pública *x* el rasero de indocumentados amarillistas me encendió». Y: «Campaña de ataque personal, repugnante y que roza la injuria». Otros acusaban a esta revista de fomentar la anorexia.

▶ **LOC:** El artículo incluye **datos estadísticos, información y consejos de expertos** acreditados. Por supuesto, advierte sobre los peligros de las dietas milagro y del adelgazamiento masivo repentino. **Eso no es incitar a la anorexia.** Y desde luego no hay ni una sola línea que pueda calificarse de injuria. ¿Acaso especular cuántos kilos le sobran a una persona es delito?