

# MANUAL

## DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en un mundo cambiante y que tiende al 'verde'.

### DEMASIADO AZÚCAR

#### Los españoles triplican las recomendaciones de la OMS.

Si la prevalencia de la obesidad y la diabetes hace que la Organización Mundial de la Salud limite el consumo medio diario a 25 g por persona, en España alcanzamos los 71,5, según datos del estudio *Anibes*. Excederse es muy fácil, ya que el azúcar se encuentra en multitud de productos, desde fruta, lácteos o cereales hasta refrescos, zumos industriales y platos procesados, advierte el dietista-nutricionista Carlos Ríos. Para mantener una dieta saludable, recomienda que la mitad de la ingesta sea vegetal, y hasta un 90% de alimentos poco procesados. Con ese fin, sugiere medidas como gravar las bebidas azucaradas, retirar algunos productos de las máquinas dispensadoras (especialmente en centros escolares y sanitarios) o cocinar uno mismo la comida, para reducir el consumo de preparados y aprender a valorar los nutrientes, entre otras cosas.



### ¿Adiós a las hipotecas abusivas?

#### **LA LEY CON MÁS DERECHOS**

A finales de mayo entra en vigor la reforma de la ley hipotecaria que intenta acabar con los excesos de las entidades financieras. Con ella, el consumidor se despidió de la mayoría de los gastos de constitución y solo estará obligado a pagar por la tasación. Además, el banco podrá vender productos vinculados, pero nunca imponerlos. Es decir, si el cliente los rechaza, no pueden empeorar las condiciones de la hipoteca. Las comisiones, por su parte, no estarán prohibidas, pero sí más controladas. Y los deshaucios serán también más difíciles. Solo se podrá iniciar el proceso si se han dejado de pagar 12 cuotas durante los primeros años del contrato, que suben hasta 15 durante la segunda mitad (antes, solo eran necesarias tres cuotas de retraso).



**PUEDEN  
PONER EN  
PELIGRO TU  
PRIVACIDAD**



## CÓMO DETECTAR 'APPS' ENGAÑOSAS

Cuando te descargas una aplicación en el móvil, puedes dar acceso a multitud de virus y estafas. Te ayudamos a reconocerlos con estos consejos de Android Ayuda:

**1. Mira las apps del mismo desarrollador.**

Si tiene otras disponibles, mejor.

**2. Comprueba todos los resultados;** no te quedes con la primera opción. Descarga la que te ofrezca más confianza.

**3. Lee la descripción.** Las faltas de ortografía o los errores de traducción indican que esa aplicación tiene gato encerrado.

**4. Fíjate bien en las capturas.** Desconfía si pertenecen a otra app o si son de baja calidad.

**5. Investiga al desarrollador.** Visita su web y busca si hay un candado verde en la URL.

**6. Cuidado con las que piden demasiados permisos.** Si al denegarlos no deja utilizar la aplicación, algo malo esconde.



## Para cenar, pescado graso

LOS ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3 TIENEN EFECTOS POSITIVOS EN EL CONTROL DEL PESO

Un estudio de la Universidad de Oviedo y el CSIC muestra, por primera vez, que los alimentos ricos en omega 3 (como los pescados grasos) son relevantes en el control del peso, sea cual sea su perfil calórico, y reducen el riesgo de obesidad. El trabajo, realizado mediante inteligencia artificial y publicado en la revista *Food Research International*, demuestra que un consumo más relevante de omega 3 está unido a mayores concentraciones en sangre de ácido eicosapentaenoico

(EPA). Los niveles de ácidos grasos en sangre y algunos microorganismos de las heces (espejo de los que habitan en el intestino) podrían actuar en la regulación del peso corporal, y de forma diferente entre hombres y mujeres. Este estudio puede abrir la puerta a nuevas estrategias personalizadas, diferenciadas por sexo y enfocadas a mejorar la respuesta a tratamientos del control de la obesidad. Además, el efecto del pescado graso puede mejorarse con el consumo de un probiótico.



## La UE bajará las emisiones de CO<sub>2</sub> de los camiones un 30%

Bruselas obligará a los fabricantes de vehículos pesados a reducir las emisiones de dióxido de carbono en un 15% para 2025 y en un 30% para 2030. A pesar de representar solo el 5% de los vehículos en circulación, son responsables del 22% del total de emisiones.



## TU COMIDA PUEDE SER VENENO PARA TU MASCOTA

Si eres de los que acostumbran a darle al perro las sobras del plato, quizá debas pensártelo dos veces: muchos de los alimentos que dan forma a nuestra dieta resultan tóxicos para sus pequeños cuerpos. Estos son los más destacados:

**Chocolate.** Incluye un estimulante, la teobromina, que es perjudicial para los perros. Algunos de los síntomas son vómitos, sed excesiva o hiperactividad. En grandes cantidades puede ocasionar la muerte.

**Lácteos.** Ni perros ni gatos pueden descomponer la lactosa de la leche, al carecer de la enzima lactasa. Por ello, su consumo (como el de helados o queso) está desaconsejado.

**Ajo, cebolla, puerros, cebolletas y chalotas** contienen tiosulfato, una sustan-

cia capaz de causar anemia hemolítica (destrucción de glóbulos rojos en la sangre) en canes y felinos.

**Pollo.** Aunque tu perro “no deje ni los huesos”, constituyen uno de los peligrosos más conocidos, ya que, al ser masticados, los restos de aves se astillan y pueden causar problemas estomacales e incluso asfixia.

**Limón.** Los ácidos que contiene pueden producir en los gatos malestar, dolores de barriga e incluso vómitos.

**Aguacate.** Una fruta muy rica en grasa que puede provocar en tu mascota problemas de estómago e incluso pancreatitis.

**Frutos secos.** Pueden causar problemas digestivos, vómitos y diarrea, entre otros síntomas.

## Hombres con DEPRESIÓN POSTPARTO

UN 28% DE LOS PADRES PRESENTA DIFICULTADES EMOCIONALES AL ESTRENAR PATERNIDAD

Sus niveles de hormonas no se alteran, no dan a luz y su cuerpo no sufre drásticos cambios físicos. Sin embargo, un reciente estudio de la Universidad de Lund (Suecia) revela que más de una cuarta parte de los nuevos padres presenta síntomas de depresión. Entre los motivos, las dificultades de conciliación, la falta de sueño o los problemas de pareja. Juegan y sonríen menos con sus hijos, y su nivel de bienestar es inferior.



# Las 10 mejores urbes sin gluten

GRANADA Y BARCELONA ENCABEZAN EL 'RANKING' DE CIUDADES ESPAÑOLAS CON MÁS RESTAURANTES PARA CELÍACOS.

Más del 40% de las personas con intolerancia al gluten comen lo que no deben dos o más veces por semana. Por eso, resulta importante que la oferta gastronómica se adapte a sus necesidades. En España, lideran la clasificación (elaborada por el buscador Holidu) Granada, con 8,5 restaurantes por cada 10.000 habitantes; Barcelona, con 7,1, y Santiago de Compostela, con 7,9. En Europa domina Portugal, con tres ciudades en el podio: Gondomar, Matosinhos y Cascais. Una buena noticia para los celíacos, condición que afecta al 1% de la población.



## Los envasados son los productos estrella

en la cesta de la compra de los españoles. Según la *Radiografía del gran consumo en España 2018*, de Nielsen, acaparan el 66% del carrito. Los frescos representan el 34%, un 4,8% más que el año anterior. El consumo de carne y pescado también se incrementó (en un 3,1% y 3,6%, respectivamente).

## ANIMALES EXTINTOS POR CULPA NUESTRA

LA ACCIÓN HUMANA PROVOCA LA DESAPARICIÓN DE MÚLTIPLES ESPECIES



### Los anfibios

son las especies que están en mayor peligro: hasta un tercio de ellos puede desaparecer, según los expertos.



La mayoría de las especies animales desaparecidas lo hicieron por causas naturales, como el calentamiento o enfriamiento climático. Sin embargo, la acción humana, a través de prácticas como la expansión agrícola, la tala de árboles, la introducción de especies exóticas o la caza o pesca excesiva, además de la contaminación, han hecho que la extinción de algunas de ellas se dé a una velocidad mucho mayor que nunca antes. Según los expertos del Centro para la Diversidad Biológica de Nuevo México (EE UU), docenas de especies desaparecen cada día, cuando lo normal sería de una a cinco especies por año.



## Las ayudas solares en Madrid se agotan en un solo día

Tras la derogación del llamado "impuesto al sol", la Comunidad de Madrid puso en marcha un proyecto piloto de subvenciones al autoconsumo doméstico fotovoltaico de particulares y empresas. El programa, dotado con 170.000 euros, vio cómo se agotaban los fondos en un solo día. De ella se beneficiaron únicamente 58 instalaciones (55 de ellas de personas físicas), que recibieron una ayuda media de 3.000 euros. Ahora, la Comunidad estudia ampliar la iniciativa.