

## SALUD / PÍLDORAS

## OPINIÓN



## Innovando desde la tradición

Hablar de jamón es hablar de tradición. Este producto, que nos ha venido acompañando a lo largo de nuestra historia, siempre ha sido muy apreciado por el consumidor y ha formado parte de nuestra dieta. Nuestros antepasados ya producían este manjar a través de una elaboración totalmente artesanal que ha colmado los paladares más exigentes, aprovechándose las épocas de invierno para proceder a la matanza del cerdo, culminando posteriormente su elaboración con los procesos de curación y maduración. En la actualidad estos procesos siguen manteniéndose inalterados, si bien, gracias a los avances tecnológicos se ha conseguido crear en los secaderos los ambientes y temperaturas necesarias, controlando la humedad y porcentajes de sal, que permiten que el consumidor siga pudiendo degustar este producto tan nuestro. Únicamente a través de la reproducción de las distintas estaciones del año, así como el control en todo momento de la alimentación y cuidado de los animales se consigue obtener la textura y sabor característicos de un buen jamón. Resulta de máxima importancia mantener la sostenibilidad de toda la cadena alimentaria desde el origen hasta que el jamón llega al plato del con-

**«Gracias al control de la alimentación y al cuidado de los animales se consigue la textura y el sabor de un buen jamón»**

sumidor; pues sólo haciendo partícipe al ganadero del tipo de producto que se quiere obtener se puede llegar a controlar la genética del cerdo, su alimentación, engorde y bienestar para, finalmente, respetando dicho proceso productivo característico, tradicional y con las máximas garantías de seguridad alimentaria, ponerlo a disposición del consumidor. La innovación nos ha permitido asimismo ofrecer nuevos formatos que facilitan su consumo, el cual, por otro lado, es recomendable debido a su alto valor nutritivo, bajo valor energético y aporte de minerales tan esenciales como calcio, zinc y hierro, vitaminas y proteínas que lo hacen esencial en nuestra dieta mediterránea.

JESÚS FERNÁNDEZ LÓPEZ  
(Director Compras de Ganado, Incarpalosa)



## LONGEVIDAD

## Cuatro años más de vida si se realiza ejercicio físico

Las personas más activas pueden llegar a alargar su esperanza de vida entre 3,4 y 4,5 años, según una investigación realizada con datos provenientes de seis estudios incluidos en el Consorcio de Cohortes del Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos. La investigación, publicada en la revista «Plos Medicine», analiza el Índice de Masa Corporal (IMC) y la actividad física de una muestra cercana de 640.000 individuos mayores de 40 años. Aunque varios análisis habían sugerido ya que la actividad física está relacionada con la ganancia de años de vida, hasta ahora nunca se había cuantificado la diferencia de esperanza de vida entre las personas con sobrepeso pero físicamente activas,



frente a aquellas que presentan un peso normal, pero son inactivas. Según se desprende del propio estudio, los datos analizados podrían ser útiles a la hora de desarrollar un mensaje que maximice las ventajas que ofrece la actividad física a la población.

## PSIQUIATRÍA

## Ansiedad o depresión a lo largo de la vida

# 1 de cada 5

Se estima que uno de cada cinco adultos puede llegar a padecer alguna patología psiquiátrica a lo largo de su vida en España. En la actualidad, se cifra en más de diez millones las personas que sufren un trastorno mental como depresión, ansiedad, esquizofrenia o trastorno bipolar en nuestro país. Patologías que representan entre el 25 y el 30 por ciento de las consultas en Atención Primaria y, además, son la causa del 30 por ciento de la discapacidad, por delante de enfermedades como las cardiovasculares o las oncológicas.

## PUESTOS DE TRABAJO SALUDABLES

Mañana se celebra el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Sólo las dolencias derivadas del estrés causan el 40 por ciento de las bajas en Europa



E. R. • MADRID

Mañana se celebra el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. La prevención y el cuidado de la salud produce beneficios económicos en las empresas, ya que reduce el absentismo laboral. Sólo las dolencias derivadas del estrés causan el 40 por ciento de las bajas laborales del viejo continente.

La salud y la seguridad en el trabajo no deben generar discrepancias en las empresas. La unión entre dirección, trabajadores, sindicatos y contratistas es lo que asegura el éxito de los planes de salud y bienestar, sobre todo ante enfermedades y patologías de nuevo cuño, como el estrés y la depresión. Con motivo de la celebración del día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la compañía Endesa ha dado a conocer sus índices de frecuencia de accidentes laborales (que tiene en cuenta el número de accidentes por millón de horas trabajadas). En los últimos cinco años el índice ha descendido en un 52 por ciento y en un 17, la gravedad de los mismos (con un 80 por ciento menos de accidentes considerados graves y mortales).

El ámbito de actividad de Endesa es particularmente complicado, ya que producen y distribuyen energía, lo que implica que los riesgos más graves son los de descargas eléctricas y los problemas de posibles caídas en altura. Por otro lado, y a nivel mundial cuentan con unos 50.000 contratistas, empresas terceras que realizan trabajos para ellos.

La clave de la disminución de los accidentes tanto entre su personal como entre el de las