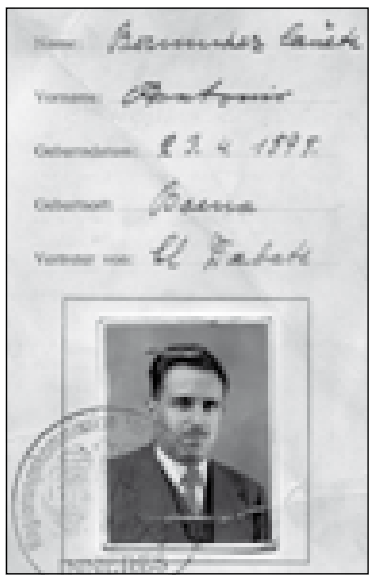
cultura / sociedad

Presentadas en Baena las obras completas de Antonio Bermúdez Cañete

F. EXPÓSITO. La almazara Núñez de Prado, de Baena, acogió la presentación de las obras completas del periodista, economista y político baenense Antonio Bermúdez Cañete (Baena, 1898–Madrid, 1936). El acto, que estuvo organizado por el Grupo Cultural Amador de los Ríos y la editorial Actas, contó la presencia de los profesores Emilio de Diego, Rocío Sánchez Lissen y José Manuel Cansino y con la hija del ex diputado cordobés, María Dolores Bermúdez–Cañete Orth. La publicación, que consta de 604 páginas e incluye un disco compacto con todos los artículos publicados por el periodista baenense y curiosidades como su tesis doctoral o su primera conferencia sobre economía en Córdoba promovida por la Academia, se estructura en tres partes principales. Tras la introducción de Juan Velarde, la primera parte reivindica la figura de Bermúdez Cañete y ha sido realizada por Emilio de Diego, académico de la Real Academia de Doctores. Bermúdez Cañete, corresponsal en la Alemania nazi del periódico El Debate, fue expulsado en 1935 por las críticas que dirigió contra Hitler, fue corresponsal en París y estuvo de enviado especial en la guerra italoabisinia.

La segunda parte se centra en la obra científica del economista, a cargo de Rocío Sánchez Lissen, doctora



en Economía por la Universidad de Sevilla. El intelectual baenense lanzó algunas ideas que tienen plena actualidad sobre los sectores del aceite de oliva y el turismo y consideró como fundamental para el futuro de España la potenciación de la industria.

Por último, el aspecto político de Bermúdez Cañete es analizado por José Manuel Cansino, doctor en Economía por la Universidad de Sevilla. Nacido en una familia acomodada, participó en los momentos iniciales de la JONS, fue elegido diputado a Cortes por la CEDA en 1936. Crítico con el sistema clasista de la época y con las grandes empresas y las multinacionales, participó también en el nacimiento del movimiento nacionalsindicalista en España y defendió la reforma agraria a través de la expropiación con indemnización para que pasara a manos del Estado.

Su hija, Lola Bermúdez–Cañete, considera que su padre fue un "baenense, andaluz y español por los cuatro costados". Como aseguraba en este periódico, se mostró "crítico con todo lo que no le gusta, hasta el extremo de jugarse el cariño de los suyos o la vida confortable conquistada en un momento dado. Rechaza el señoritismo y la nobleza de la sangre". El periodista baenense creía en "el trabajo, la inteligencia y la voluntad" como valores supremos del hombre. Lola Bermúdez–Cañete asegura que el interés del profesor Juan Velarde Fuentes por las ideas y trabajos de Bermúdez Cañete ha evitado que cayera en el olvido. "Con sus estudios y citas a lo largo de los años, ha logrado que su pensamiento y testimonio sobreviviera", indicó.

El próximo acto que tiene previsto organizar el Grupo Cultural Amador de los Ríos pretende recuperar también la figura de otro periodista baenense, Fernando Vázquez Ocaña, diputado socialista, director de La Vanguardia y secretario particular de Juan Negrín.

La Asociación de Alzheimer Jesús Nazareno contó con la solidaridad de los baenenses en las actividades organizadas con motivo del día de esta enfermedad. En la imagen la mesa informativa instalada junto al Parque.

La Asociación de Amigos de Mari Tienda realizaron un viaje cultural a Oviedo. Una de las visitas fue, como no podía ser de otra forma, a Covadonga. En la foto, el grupo posa junto con el obispo.

Hidratación y ejercicio físico

La **nutrición de un deportista** no difiere sustancialmente de la recomendada para la mayoría de la población. El objetivo principal es el mismo: satisfacer sus necesidades nutritivas. Sin embargo, las **cantidades necesarias de agua, energía y nutrientes aumentan, lo que obliga a ciertas adaptaciones dietéticas**. En el caso de los deportistas no competitivos, el principal reto es evitar las consecuencias de la deshidratación.

HIDRATACIÓN

Durante el ejercicio, la energía contenida en los alimentos o almacenada en nuestros tejidos se transforma en trabajo muscular. Este proceso produce calor y eleva la temperatura corporal. Para desprenderse de este calor y evitar un aumento excesivo de la temperatura el organismo produce sudor.

La capacidad del organismo humano para producir sudor es enorme. Depende, entre otros, de factores tales como el tamaño corporal y la intensidad del ejercicio. Durante la realización de un ejercicio intenso, un deportista suele perder entre 0.75/1 litro por hora. **Con el sudor, además del agua, se pierden cantidades importantes de sodio, moderadas de potasio y ligeras de hierro, calcio y aminoácidos.**

Para reponer el líquido perdido es necesario adaptar la cantidad de bebida en función de la capacidad del estómago y de la velocidad con que este se vacía. En algunos casos. La sudoración es tan grande que la reposición del líquido perdido sobrepasa la capacidad gástrica. Sin embargo, en la mayoría ocurre lo contrario, el deportista suda pero no bebe lo suficiente.

El vaciado gástrico y la cantidad de líquido que pasa al intestino será óptima si el líquido ingerido es isotónico (concentración igual a la del plasma sanguíneo) y la proporción de carbohidratos es la adecuada. Por eso, **la bebida ideal debe ser isotónica y contener entre un 4–8% de carbohidratos.**

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se pueden hacer las siguientes recomendaciones para antes, durante y después del ejercicio:

ANTES DEL EJERCICIO

Cualquier persona debe comenzar el ejercicio bien hidratado. Además de haber bebido generosamente durante el día anterior, es recomendable tomar uno o dos vasos de agua o, preferiblemente, líquidos isotónicos en las 2–3 horas previas. Esta práctica mejora la hidratación, al mismo tiempo que permite eliminar el líquido que pudiera sobrar a través de la orina

DURANTE EL EJERCICIO

Durante el ejercicio se debe intentar beber lo suficiente como para reponer, lo antes posible, las pérdidas de líquido. Tan solo una mínima deshidratación ya compromete el trabajo muscular y es un riesgo para la salud.

Para facilitar la reposición del líquido perdido, se aconseja beber entre **150–350 cc de agua o preferiblemente líquido isotónico a intervalos de 20–30 minutos**, a una temperatura alrededor de los 10ºC, más bien fresca que fría. Se debe beber incluso aunque no se tenga sed, puesto que aparece antes la deshidratación que la sensación de sed.

Durante la práctica de un ejercicio moderado–intenso, de más de una hora de duración, lo mejor es utilizar bebidas que contengan carbohidratos a una concentración de 4–8 % y los minerales perdidos con el sudor.

DESPUES DEL EJERCICIO

No es raro que el deportista termine con cierto grado de deshidratación. Para corregir esta situación es recomendable **reponer líquido en un porcentaje del 150 % del peso perdido** durante el ejercicio. Si el líquido utilizado contiene **sodio**, la recuperación de agua será más rápida que si se utiliza agua corriente; y si contiene **carbohidratos** la recuperación de los depósitos de éstos también será más rápida.

¿QUÉ ES *ISOTONIC 6+10*?

ISOTONIC 6+10 es la bebida isotónica que distribuye NutriCare destinada a favorecer una completa hidratación y nutrición corporal gracias a la importante cantidad de nutrientes que contiene su formulación, **6 minerales y 10 vitaminas**.

La **fuente de energía** de ISOTONIC 6+10 es fundamentalmente **fructosa**. Con la fructosa, el glucógeno muscular (energía almacenada en los músculos) se descompone más lentamente durante la fase de rendimiento que con la administración de otros hidratos de carbono

ISOTONIC 6+10 contiene los minerales que se eliminan con el sudor y las vitaminas imprescindibles para cubrir las necesidades de un deportista. Es un **bebida ideal para deportistas** por la siguientes razones:

- ◊ Rehidratación rápida del organismo.
- ◊ Rapidez de absorción por su carácter isotónico.
- ◊ Aporte de fructosa como fuente de energía.
- ◊ Aporte de minerales y electrolitos perdidos por la actividad física.
- ◊ Aporte de vitaminas necesarias, por el incremento de la actividad metabólica con el ejercicio.
- ◊ Agradable sabor.

Pedro José Alarcón Martínez
Médico

CENTRO MÉDICO PERMANENTE
NTRO. PADRE JESÚS NAZARENO
C/ San Gonzalo, 15
14850 BAENA (Córdoba)
Tlfs.: 957 670 907 - 957 690 463
Fax: 957 691 466

CENTRO DE RECONOCIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN Y REVISIÓN DE CARNÉ DE CONDUCIR Y PERMISO DE ARMAS

NutriCare
ISOTONIC 6+10
La salud es un deporte NutriCare