

ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LA DIETA DIARIA, EL ESTILO DE VIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL

La importancia de comer sano

■ Los casos de enfermedades a causa de la mala alimentación han aumentado en todo el mundo. Comer de manera saludable, como estilo de vida, es clave. La periodista Mercedes Martí, autora de *Comer sano y no morir en el intento* habló con **Edición Nacional** sobre el tema.

POR CLARISA D'ANGELO

clarisadangelo@edicionnacional.com

"Estoy gorda", "sufro los cinco kilos rebeldes", "el lunes empiezo la dieta", "cuando me veo al espejo no me gusta". Frases como estas se repiten en los diálogos de miles de personas en todo el mundo. Estas situaciones abren varios interrogantes: ¿Qué hacer para verse mejor? ¿Cómo comer sano? ¿Solo importa lo estético? ¿Y la salud?

En la actualidad la estética, los ideales de belleza y la figura de los hombres y mujeres como objetos de marketing y publicidad juegan un rol clave.

Esta influencia logra correr de eje un punto fundamental: la salud. En el afán por alcanzar las medidas 90-60-90, lo físico propiamente dicho queda a un lado.

"En el libro hago hincapié en que el tema estético no es lo importante, lo primordial es la salud. Hay que relacionar la comida con el cuerpo, con las enfermedades. La gente no quiere asociar lo que come con



Comer sano y no morir en el intento.

En su libro, Mercedes Martí busca abrir el espectro y no recaer sobre la cuestión estética.

Remarca la importancia de la alimentación sana y naturista para gozar de un buen estado de salud y evitar enfermedades.

lo que le pasa. Piensan que lo que comen va a parar al tacho de basura pero no va a parar al cuerpo. No asocian su dolor de cabeza o panza con la alimentación. Es como un mecanismo de negación", le remarca a **Edición Nacional** la periodista Mercedes Martí, autora del libro *Comer sano y no morir en el intento*.

Dietas hay y de las más diversas. Promesas de em-

pezarlas también, el tema recae sobre el tiempo que perdura la gente intentando comer de forma saludable.

"El problema está en que todos dicen que quieren comer sano pero pocos se animan o pueden sostener la decisión a lo largo del tiempo. Comer sano no es algo de una semana, es algo de toda la vida. Mucha gente dice 'bueno, a partir del lunes como sano' y llega el



■ La alimentación sana y naturista no solo ayuda a bajar de peso, sino también a vivir bien.

miércoles y ya abandonan", reflexiona Martí.

La mala alimentación se traduce en el crecimiento de casos de enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardíacos.

Según informes, la obesidad ha aumentado en un 50% afectando a 350 millones de personas en 2004, frente a los 200 millones en 1995.

"La gente solamente hace dieta para estar flaca por-

que le importa lo estético pero no los resultados de la alimentación en su cuerpo, en su salud, entonces dicen 'yo nunca voy a tener diabetes, ni cáncer, ni problemas de las arterias'", explica Mercedes Martí.

Si bien las cifras de personas con problemas de obesidad sigue siendo altas, desde un tiempo se hizo visible una nueva forma de alimentación, una cocina

gourmet más sana.

La oferta de restaurantes, mercados y locales de comidas naturistas y orgánicas, donde las verduras, frutas y semillas son el eje de su cocina, ha logrado abrir camino y sumar adeptos. Que la comida sea rica, sana y tentadora es una de las premisas de esta nueva tendencia, que intenta demostrar que no siempre lo naturista es desabrido. ■

EL HOMBRE ES PORTADOR DE VIH Y FUE SEPARADO DE SU PUESTO

Supermercado condenado por despedir a empleado con sida

La Cámara Laboral confirmó una condena contra una cadena de supermercados por el despido discriminatorio de un cajero que padece sida.

La Sala Sexta de la Cámara consideró que "ante la ausencia de prueba que demuestre que el accionar de la empleadora se debió a una causa distinta a la mencionada no queda más que tener por cierto que el despido obedeció al estado de salud" del empleado.

Así, "incurrió con su accionar en la figura del despido discriminatorio", resumieron los jueces Graciela Craig y Carlos Fernández Madrid.

El fallo reivindica que "cuando el trabajador se considera injustamente discriminado, debe invertirse la carga de la prueba, debido a las exigencias de la tutela de los derechos fundamentales del trabajador y por las serias dificultades probatorias del hecho discriminatorio o lesivo del derecho fundamental".

Para el tribunal, la cadena de supermercados Coto "conocía que (el trabajador) era portador de HIV al momento del despido", ya que en dos oportunidades había sido internado por su cuadro de salud y la cesantía se produjo diez días después de la segunda hospitalización, en el sanatorio San José, de la Capital Federal, entre 2007 y 2008.

Así, los jueces descartaron los argumentos de la defensa, que sostenía "que el actor fue despedido porque hubo una reestructuración".

"En un período de cinco meses el actor se ausentó e internó por diversos males, circunstancia que, unida a la contemporaneidad que existe entre el momento en que el actor es despedido resulta conducente a la presunción de discriminación", resumió el fallo.

El resarcimiento adicional fue estipulado en 60 mil pesos más intereses a contar desde la fecha de la ruptura de la relación laboral.

¿Cómo se prueba la discriminación?

Para que se configure daño moral, los jueces entienden que es necesario un comportamiento adicional del empleador ajeno al contrato laboral; debe tratarse de una conducta injuriantes y nociva para el trabajador y la prueba de esta recae en él.

En cambio, cuando se invoca que ha existido un daño fundado en la discriminación, como en este caso, debe invertirse la carga de la prueba, es decir, que le corresponderá al empleador demostrar que no existió tal conducta discriminatoria. ■



Bariloche prepara un cartel gigante para promover el turismo: Google Earth fotografiará un cartel gigante en la Patagonia argentina, que está siendo elaborado por los afectados a raíz de las cenizas del volcán chileno Puyehue para concientizar sobre la importancia de cuidar el entorno natural, reciclando elementos no degradables.

Con la leyenda "ElijamosPatagonia.com", el cartel medirá unos cinco kilómetros de largo y sus letras serán "dibujadas" con unas 475.000 botellas de plástico.

"Google nos confirmó que va a tomar especialmente imágenes del cartel. Queremos llamar la atención desde el espacio y decir que el turismo ya puede volver a esta región que vive de esa actividad y que se vio tan afectada por las cenizas", señaló Juan Carr, director de Red Solidaria.

En este proyecto comunitario participan unas 180.000 personas de Villa La Angostura, Bariloche y San Martín de los Andes, entre otras localidades afectadas por la erupción volcánica.