

PARA ADELGAZAR

Sin cigarro y dieta, la receta de más éxito

Un estudio revela que quienes dejan de fumar e intentan bajar de peso a la vez resultan más beneficiados

REDACCIÓN
Zócalo | Chicago

Tomar la decisión de dejar de fumar no es fácil, y muchas veces el miedo de engordar inclina la balanza en contra de la salud. Una investigación realizada en los Estados Unidos podría dar coraje a quienes emprenden la batalla contra el tabaco.

Científicos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Feinberg descubrieron que las mujeres que abandonan el cigarrillo mientras comienzan un tratamiento para el control del peso pueden disminuir esos kilos de más y obtener mejores resultados en la lucha contra el tabaco.

Olvidar el cigarrillo suele ir acompañado de un incremento en el peso por dos motivos: la nicotina disminuye el hambre y, al mismo tiempo, aumenta el metabolismo de las personas. Por esas razones, sumadas a la ansiedad por la falta de tabaco, suele suceder que las personas engorden al abandonar el hábito.

Las mujeres que fuman generalmente se encuentran entre la preocupación por su salud y el miedo a subir de peso. Ahora no deben elegir



A DESTACAR

» Una mujer puede incluso beneficiarse al tratar de cambiar los dos comportamientos juntos.

» Se aumenta menos de peso, que dedicarse sólo a dejar de fumar.

entre uno y otro, asegura Bonnie Spring, autora jefe del estudio.

Esta científica explicó que la nueva investigación contradice directivas médicas anteriores, que indican que una persona sólo debe tratar una conducta nociva a la vez. Nuestros hallazgos indican que, al menos en el caso de fumar y comer, una mujer puede incluso beneficiarse al tratar de cambiar los dos comportamientos juntos.

INVESTIGACIÓN
Como parte de esta inves-

tigación, se trabajó con los datos de 2 mil 233 mujeres que fumaban. Los autores notaron que las mujeres cuyo tratamiento abarcó tanto la adicción al tabaco como el aumento del peso tenían un 29% más de posibilidades de dejar de fumar en el corto plazo y un 23% en el largo plazo. A su vez, aumentaron menos de peso que sus colegas que sólo siguieron una terapia para dejar de fumar.

Spring reconoce que no todos los tratamientos tuvieron los mismos resultados, es decir, que hay sistemas que funcionan mejor que otros. (Con información de Neomundo)



LA COMBINACIÓN
de dieta y no fumar es ideal para bajar de peso.

En Coahuila diariamente se pavimenta o recicla carpeta asfáltica en 29 cuadras



Con inversión pública sin precedente, el Gobierno del Estado trabajó en 33 mil 677 cuadras en los últimos cuatro años, en todos y cada uno de los 38 Municipios.

Los avances, históricos en Coahuila, permitieron que anualmente se contabilizaran ocho mil 419 cuadras con pavimento nuevo o reciclado; es decir, 702 mensuales o 175.4 semanales.

En las obras, que transformaron el entorno y dotaron de mejor infraestructura al Estado, se aplicaron recursos del Programa Mano con Mano o bien aportaciones directas a través de las Secretarías de Desarrollo Social, Finanzas y de Desarrollo Regional de La Laguna.



¡Seguimos adelante!
www.coahuila.gob.mx

Coahuila
El Gobierno de la Gente

Obituario

Héctor Cabello Moreno
Falleció el día 21 de diciembre del 2009 a la edad de 58 años.
Velación: capilla Sixtina,
ubicada en Aldama esquina con Emilio Carranza.
Inhumación ayer en el panteón Jardines del Santo Cristo.

Mario Solís Cerecero
Falleció el día 21 de diciembre del 2009 a la edad de 64 años.
Velación: capilla Hidalgo,
ubicada en Hidalgo y Blvd. Valdés Sánchez.
Misa ayer en la iglesia Nuestra Señora del Rosario a las 16:00 Hrs.
Inhumación ayer en el panteón Jardines del Santo Cristo.

José Ignacio Ramos Valdés
Falleció el día 21 de diciembre del 2009 a la edad de 41 años.
Velación: capilla Las Rosas,
ubicada en Emilio Carranza y Aldama.
Misa ayer en la iglesia Nuestra Señora del Carmen a las 15:00 Hrs.
Inhumación ayer en un panteón de la localidad.

Victoriano Zamora Sánchez
Falleció el día 21 de diciembre del 2009 a la edad de 86 años.
Velación: Oratorio Sur,
ubicada en Antonio Cárdenas y Pedro Aranda.
Misa ayer en la iglesia El Calvario a las 15:00 Hrs.
Inhumación ayer en un panteón de la localidad.

Faustino Cabrera Trejo
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 36 años.
Velación: capilla Santo Cristo,
ubicada en Aldama y Emilio Carranza.
Misa hoy en la iglesia de Nuestra Señora del Rosario a las 10:00 Hrs.
Inhumación hoy en el panteón Jardines del Santo Cristo.

Eliseo Muñoz Hernández
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 30 años.
Velación: capilla Sur 2,
ubicada en Antonio Cárdenas y Pedro Aranda.
Misa hoy en la iglesia Ntra.Sra. de San Juan de los Lagos a las 16:00 Hrs.
Inhumación hoy en un panteón de la localidad.

Juan Antonio Mares Padilla
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 59 años.
Velación: Ramos 1,
ubicada en Pedro Gil Farías No. 114 en Ramos Arizpe, Coah.
Misa hoy en la iglesia San Nicolás Tolentino a las 10:00 Hrs.
Inhumación hoy en un panteón de la localidad.

Alicia Hernández San Miguel
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 68 años.
Velación: capilla Sur 1,
ubicada en Antonio Cárdenas y Pedro Aranda.
Misa hoy en la capilla del panteón Santo Cristo a las 09:00 Hrs.
Inhumación hoy en el panteón Jardines del Santo Cristo.

José Ángel Ortiz Escamilla
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 54 años.
Velación: capilla Fundadores A,
ubicada en Blvd. Fundadores y Periférico L.E.A.
Inhumación hoy en un panteón de la localidad.

Ana Sofía Sandoval Montes
Falleció el día 22 de diciembre del 2009.
Cremación ayer en el panteón Jardines del Santo Cristo.

María del Carmen Flores Valdés
Falleció el día 22 de diciembre del 2009 a la edad de 87 años.
Velación: capilla Martínez Oratorio,
ubicada en Blvd. Valdés Sánchez entre Hidalgo y Zaragoza.
Misa hoy en la capilla del panteón Santo Cristo a las 15:30 Hrs.
Inhumación hoy en el panteón Jardines del Santo Cristo.

Gratitud es dar al ser querido lo mejor en el último adiós

