

SALUT: Dra. Nieves Uriz

(I parte)

NO SER GORDO: Un esfuerzo a contracorriente

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por un aumento excesivo del tejido adiposo.

En nuestra sociedad occidental y opulenta, su presencia se multiplica de manera exponencial tanto, que los científicos la denominan como la epidemia del siglo veintiuno. Somos más gordos los que vivimos en países desarrollados y últimamente se están añadiendo los países en vías de desarrollo.

La obesidad es una enfermedad del mundo rico en el que hay una oferta inagotable de alimentos.

Mire en la nevera de su casa y en su despensa. Repare en el tipo de alimentos que contienen y verá que la mayoría no sirven para cubrir las necesidades básicas, sino que son golosinas y exquisiteces absolutamente prescindibles: Zumos, bebidas azucaradas, embutidos grasos, helados, bollería, chocolate, patatas fritas, frutos secos y un largo etc.

El mundo rico, el de la obesidad, se caracteriza, además de por la oferta ingente de alimentos, por el tipo de vida de sus habitantes. Son sedentarios; no se mueven. Incluso las personas que realizan trabajos físicos, cuentan con ayuda mecánica que los alivia en los esfuerzos más intensos.

Seguro que estará usted pensando: Si yo no como tanto y además me muevo bastante haciendo las cosas en casa. Vuelva a mirar a su alrededor. Tiene lavadora, secadora, aspirador, no va a buscar leña al bosque para el fuego...

Una paciente me dijo: Mis abuelos que eran "pagesos", sí que comían, me acuerdo que cenaban todas las noches "mongetas y cansalada". Eso sí que era calórico y no la ensalada y la pechuga que cenó yo, y no estaban gordos. Es verdad, pero ellos SOLO comían lo que se ponía en la mesa.

CEDAP

Centre d'atenció
Psicomèdica

Nens - Adolescents - Adults

• Psicologia - Psiquiatria Psicoanalisi

Ansietat, depressió, obsessions, fòbies, anorèxia, bulímia, adiccions, trastorns sexuals i d'altres.

• Servei de Logopèdia

Retard del llenguatge, trastorns del llenguatge, trastorns de la veu, trastorns lectoescriptura, trastorns de la deglució, dislàlies, afàsies, disàtries i d'altres.

Tel. 93 870 36 21 - 93 870 38 42



CENTRE MÈDIC DE DEPILOCIÓ LÀSER

Santa Anna 6, Granollers

93 8708689

VISITA INFORMATIVA I
TEST GRATUÏTS
PROMOCIONS ESPECIALS
D'INAUGURACIÓ

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran
Centre d'acolliment diürn
"per a viure bé, no hi ha edat"
CENTRE RECONEGUT PER
LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69
Fax 93 842 91 61

PSICOLOGIA

**PSICÒLOGA
MERTXE BAREA i ANGLÈS**

Col·legiada núm. 14.114

- Ansietat, Estrés, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 / 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

ANGIOLOGIA

**TRACTAMENT
DE LES VARICES**

Dr. Josep Lluís G. Sansebría

Cirurgia Vascular
Núm. col·legiat 6103

TRACTAMENT AMB LÀSER
Consulta a Granollers
c/ Alfons IV, 43-45 4rt

**Per demanar hora trucar
al tel. 93 668 03 96**

GABINET DE PSICOLOGIA



**GABINET DE
PSICOLOGIA**

Tractament, Orientació i Prevenció.

- Teràpia individual
- Teràpia de parella
- Psicologia escolar
- Logopèdia
- Sexologia
- Psicomotricitat
- Tècniques d'aprenentatge
- Relaxació

Tel. 93 870 03 08

**c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS**



**TERAPIA REGRESIVA
(VIDAS PASADAS)**

Línea Brian L. Weiss

Pedro Castaño Martínez
Terapeuta

- Depressió, Ansietat, Estrés, Miedos, Fòbies
- Complexos • Problemàtica infantil i de la adolescència
- Problemes de aprenentatge • Desadaptació social
- Problemes de relació • Problemes de parella
- Problemes sexuals
- Enfermedades cròniques de origen psicológico.

**C. Torras i Bages, 4, 7ºB - 08400
Granollers (Barcelona) Tel. 661 709 326**
info@laterapiaregresiva.com
www.laterapiaregresiva.com

**(B)^b
SERVEIS**

**SERVEI D'ATENCIÓ
DOMICILIÀRIA**

- GERIATRIA • CANGURS
- NETEJA

C/Roger de Flor, 31 Bis
08400 Granollers

Tel. 93 879 52 02 - Fax 93 860 08 10
www.bbserveis.com

LA MORENETA

**SERVICIOS
INTEGRALES
DE GERIATRIA
A DOMICILIO
Y HOSPITALARIOS**

Especialistas en Alzheimer

667 553 389

lamorenetadelvalles@hotmail.com

CLÍNICA DENTAL

Dra. MARIBEL PASCUAL
METGE ESTOMATÒLEG

Prof. Facultat d'Odont. de Barcelona

- ODONTOLOGIA GENERAL (ADULTS I NENS)
- PRÓTESI SOBRE IMPLANTS
- ESTÈTICA DENTAL
- BLANQUEJAMENTS
- ATM • CIRURGIA

De dilluns a divendres. Hores convingudes
Cardedeu, 12, 2n A - La Garriga
Tel. 93 871 53 51

Si voleu anunciar-vos
en aquesta secció, adreueu-vos a:

**SITJES
PUBLICITAT**

Plaça Onze de Setembre, 7, local 2

Tel. Publicitat 93 870 65 33

Dpt. Gràfic 93 870 64 17

Fax 93 860 40 48

E-mail: disseny@sitjespubli.com
08400 GRANOLLERS