

Plátano y chocolate, 'dieta de la felicidad'

El plátano, el aguacate, los frutos secos, las legumbres, la clara de huevo, el pollo, el pavo, la leche y el chocolate. Son algunos de los alimentos que, según la ciencia, componen la 'dieta de la felicidad'. Se trata, explica Emilio Garrido, de frutas, carnes y otros productos que contienen triptófano, un aminoácido esencial para que nuestro organismo fabrique endorfinas y serotonina, las hormonas de la felicidad. Ayudan a reducir el estrés, a conciliar el sueño y a aumentar la sensación de bienestar. "Como nuestro organismo no lo segrega suficientemente, tenemos que obtenerlo a través de la comida". Además, recuerda la importancia de una dieta equilibrada porque "comer cualquier cosa de la nevera es una de las causas de nuestra infelicidad".

Vivamos el presente y no lamentemos tanto el pasado ni nos amarguemos con el futuro. Para eso es muy útil la meditación pero no con un componente religioso. Es lo que se conoce como 'mindfulness', que consiste en parar lo que estás haciendo y meterte dentro de ti y respirar. Basta con hacerlo durante cinco minutos dos veces al día. Así creamos 'colchón psicológico', una hormona que se llama DAE y que provoca que te creas lo que piensas durante la meditación. Si te crees: 'No estoy estresada' durante la respiración, lo grabas en tu cerebro. No es suficiente conocer las teorías de la felicidad. Hay que trabajarlas todos los días. **Hasta ahora hemos hablado de qué nos ayuda a ser más felices, pero, ¿cuáles son nuestros enemigos?**

Hay tres elementos que deberíamos evitar: el estrés físico y psicológico, no saber decir que 'no' y la culpabilidad...

... tan presentes en la vida...

El estrés es un beneficio si lo sabemos gestionar. Si no, nos hunde. Se hizo un experimento con pollos en una granja de Kansas: los que estaban estresados contrajeron antes el ántrax que los que no. Además, debemos ser asertivos, saber decir que no, aunque sean nuestros amigos del alma. Porque tu amigo más importante eres tú y antes es tu calidad de vida. ¿Y qué decir de la culpabilidad? Pues que es una palabra que deberíamos retirar del diccionario. Vivamos y expresamos el presente y seremos más felices.

¿Y usted lo es?

¡Por supuesto! Aunque no al 100%, porque eso es imposible, pero diría sin dudar que lo soy entre 70% y el 80%.

Y PRÓXIMAMENTE...

■ Esta entrevista, también en vídeo, en diariodenavarra.es



Tito Navarro (Navarra Capital), José Luis Escrivá (AIReF) y Javier Taberna (Cámara de Comercio).

Navarra cumplirá "muy probablemente" su objetivo de déficit

El presidente de la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal ofreció una charla en Pamplona

EUROPA PRESS
Pamplona

El presidente de la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIReF), José Luis Escrivá, considera "muy probable" que Navarra, al igual que el País Vasco,

cumpla con su objetivo de déficit para este 2019 (-0,1% del PIB regional). Escrivá participó ayer en los Desayunos Empresariales de NavarraCapital.es y ofreció la conferencia 'Economía Española: situación macro y fiscal y perspectivas a medio plazo'.

Frente a quienes auguran una recesión a nivel mundial, Escrivá habló de una desaceleración en España, que irá acompañada de un "crecimiento sostenido en los próximos años", cifrado en torno al 2% anual y el 0,5% trimestral.

Además, el presidente de la AI-

ReF reclamó una "estrategia fiscal con perspectiva integral" para poder afrontar el "déficit estructural" que padecen las cuentas públicas españolas y que su organización estima en torno al 2%. En este sentido, demandó "una reforma integral" de las finanzas públicas nacionales, "a imagen y semejanza de los países centroeuropeos, para garantizar la sostenibilidad económica del país", así como "diseñar y programar mejor la política fiscal", una mayor simplificación de las normas o una mayor eficacia del gasto público.

También se refirió Escrivá a la situación "muy cómoda" en la que se encuentra la Comunidad foral respecto a su deuda pública, "especialmente si se compara con el resto de regiones españolas".

Previsiones

Durante su intervención, el presidente de la AIReF realizó un análisis de la situación presente y de los principales retos de futuro a los que se enfrentan a corto plazo tanto la economía mundial como la española.

Sobre la primera, indicó que hay dos visiones, "una de crecimiento suave y otra que anuncia un nuevo período recesivo". Según señaló, "los datos son mixtos y podrían avalar una u otra". De esta forma, el indicador del sector servicios da más muestras de estabilidad frente a una industria más debilitada, que depende más del exterior y donde, en su opinión, "existen factores de riesgo".

En su opinión, la economía española está "en una situación de mayor equilibrio que en épocas precedentes", por lo que estimó un futuro crecimiento trimestral estabilizado en torno al 0,5%, condicionado por algunas cuestiones tales como el papel que puede desempeñar el consumo interno, la posición saneada en la que se encuentran las empresas con respecto a la anterior crisis o la contribución positiva a las finanzas públicas del sector exterior.

En ese contexto, en la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal prevén un déficit en 2019 del conjunto de las administraciones públicas del 2% del PIB, por lo que consideran "factible" que el Gobierno de España cumpla el objetivo de estabilidad notificado a Bruselas. No obstante, expuso, es "muy improbable" que las comunidades cumplan su objetivo de déficit, "debido al incremento del gasto producido en estos entes y del que sí se libra la Administración central, gracias en gran medida a la falta de gobierno".

Nuevas ayudas de la Asociación contra el Cáncer

La entidad apoya dos investigaciones del CIMA y un proyecto de la Fundación Miguel Servet

DN Pamplona

Maite Álvarez y Teresa Ezponda, investigadoras del CIMA Universidad de Navarra, han recibido dos ayudas de 200.000 € cada una de la Asociación Española contra el Cáncer en la convocatoria 'Investigador AECC 2019'. Ayer se entregaron las ayudas dentro de los actos organizados por la AECC en el Día Mundial de la Investigación en Cáncer (WCRD). También ha recibido una ayuda 'Clínico Junior' Hugo Arasanz Esteban, de la Fundación Miguel Servet, que le permitirá compatibilizar la labor asistencial con la investigadora.

El trabajo de Álvarez se centra en un nuevo abordaje de inmunoterapia intratumoral. "Consiste en combinar dos células del siste-



Maite Álvarez y Teresa Ezponda, del CIMA.

ma inmune (cDC1 y células NK) e inyectarlas directamente en el tumor. Con ello se pretende reducir el tumor y orquestar una mejor respuesta antitumoral". Teresa Ezponda estudiará vías reguladoras génicas en síndromes mielodisplásicos, unas patologías asociadas a la edad en las

que se produce una formación anormal de células sanguíneas.

La AECC pidió ayer un Plan Nacional de Investigación en Cáncer para alcanzar el 70% de supervivencia media a cinco años para 2030 frente al 53% actual. Ayer se adjudicaron 21 millones a 171 proyectos.

Sangro, de la CUN, preside una Asociación Internacional

DN Pamplona

Bruno Sangro, director de la Unidad de Hepatología de la Clínica Universidad de Navarra, ha sido nombrado presidente de la Asociación Internacional para el Cáncer de Hígado, un foro internacional multidisciplinar para especialistas en cáncer de hígado en torno a las últimas innovaciones en investigación y atención. Dos de los principales retos de Sangro son impulsar la formación e información de los especialistas en cáncer de hígado, en las disciplinas de Hepatología, Oncología u otras especialidades; e integrar la voz de los pacientes en las actividades de la Asociación. Sangro es coeditor de la revista científica *Journal of Hepatology*.

