

La Ventana Digital

JUNIO

2018



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Junio)..... 3 a 7

- Opel Alemania pacta la salida de 3700 trabajadores.
- Opel desarrollará el nuevo motor de gasolina.
- Citroën prepara el desembarco del C5 Aircross.
- PSA anuncia su retirada de Irán.
- PSA apuesta por los 48 voltios y el doble embrague.

Sector del Automóvil (Resumen Junio)..... 8 a 10

- 1000 millones de multa para VW y el responsable de Audi detenido.
- Tesla anuncia despidos para más de 4000 trabajadores.
- Según la ICCT hasta los diésel euro 6 exceden los límites de emisiones en condiciones reales.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio..... 12 a 17

- El Camino de SANTIAGO PORTUGUES por etapas:
Etapa III → Redondela – Pontevedra
- Agenda Cultural de julio.
- Cartelera de Cine de julio.

Noticias Deportivas..... 18 a 19

- Eventos deportivos de participación popular.
- R.C. Celta de Vigo: amistosos de pretemporada.

Varios..... 20 a 31

- Galicia repite como segunda comunidad con más banderas azules.
- Los conciertos de verano en Castrelos.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Julio.
- Cinco hábitos que aumentan la esperanza de vida una década o más.

Empresas Colaboradoras.....32

- Höllenback: Bono descuento en ortodoncia.

Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

Centro de VIGO, Grupo PSA

OPEL ALEMANIA PACTA LA SALIDA DE 3.700 TRABAJADORES.



PSA ha llegado a un acuerdo con los diversos agentes sociales en el marco de su plan de reestructuración y contención de costes, por el que **3.700 empleados de Opel en Alemania abandonarán su puesto de trabajo a través de un programa voluntario.**

A día de hoy, 3.500 trabajadores ya han optado por este programa aprobado por los sindicatos **IG Metall** (sindicato mayoritario en el sector del Metal de Alemania) y **Work Council**, algo que el consejero delegado de PSA, Michael Lohscheller, calificó de "importante" contribución por parte de los empleados, ya que hará que Opel sea un proyecto "exitoso, otra vez".

A esto último contribuirá la **cancelación de los pagos complementarios** a los que llegaron a un acuerdo la empresa y los sindicatos con anterioridad, y que se iban a aplicar a partir de mediados de 2019.

Además, **los incrementos en los salarios del 4,3% acordados para el Sector del metal alemán también serán pospuestos durante toda la duración del acuerdo firmado**, que concluirá en julio de 2023.

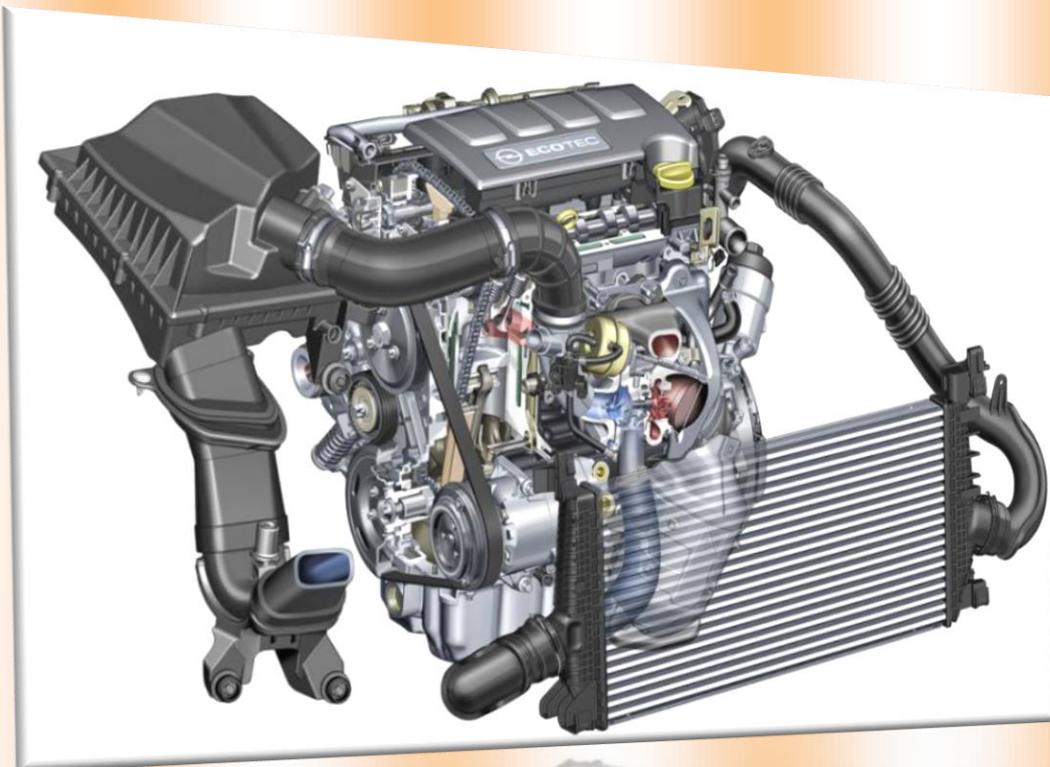
Toda esta reestructuración **le permitirá a Opel incrementar las inversiones en Investigación y Desarrollo (I+D) en distintas plantas de producción entre este año y 2023.**

Como parte del acuerdo, **el 'Grandland X' se fabricará en la planta de Eisenach (Alemania)** en dos turnos distintos a partir de mediados del año que viene, que incluye la introducción de una versión híbrida a partir de 2020.

Centro de VIGO, Grupo PSA

OPEL DESARROLLARÁ EL NUEVO MOTOR DE GASOLINA

La adquisición de Opel por parte del Grupo PSA, generó no pocas dudas acerca del futuro de Opel. Dudas que poco a poco se van aclarando y que recuerdan que, después de todo, no era una noticia tan mala como muchos imaginaron. **Opel espera mejorar la competitividad de sus productos aprovechando las plataformas compartidas y con un valor añadido para el Grupo en lo que a desarrollo se refiere.**



Desencadenado por la reciente firma del acuerdo de reestructuración de Opel Alemania con el Grupo PSA, la aportación de Opel será tan valiosa que se convertirá en la responsable de desarrollar el motor de gasolina que también utilizarán Citroën, Peugeot y DS a partir del año 2022.

El nuevo motor de gasolina y cuatro cilindros del Grupo se desarrollará en **Rüsselsheim**, Alemania, en el centro de desarrollo de Opel. Y cuando decimos nuevo motor, no hablamos únicamente de un bloque, sino de una familia de motores de cuatro cilindros que partirán de la base de los motores PureTech de aluminio y 1.6 litros de desplazamiento actuales. Este motor se introducirá a partir del año 2022 en China, Europa y Norteamérica.

CITROËN PREPARA EL DESEMBARCO DEL C5 AIRCROSS.



El SUV, lanzado inicialmente en el mercado chino, llegará con alguna modificación a finales de este año.

La **ofensiva de Citroën dentro del mundo de los SUV continúa**. Tras el C3 Aircross, del que se han vendido 80.000 unidades, y la presentación del C4 Aircross en abril en el Salón de Pekín, llegará a finales de este año a los mercados de más de noventa países la versión europea del C5 Aircross. Considerado por su directora general, Linda Jackson, como el "buque insignia" de su gama, el modelo ya ha vendido 40.000 unidades en China, donde fue lanzado en el 2017.

El vehículo está encuadrado en el segmento C. Bebe de las fuentes de sus primos hermanos Peugeot 3008 y 5008 y Grandland X de Opel. **Tiene un tamaño similar al del Nissan Qashqai y el Hyundai Tucson** con una longitud de 4,5 metros, una anchura de 1,84 metros y una altura de 1,67 metros. Propone una oferta de personalización con treinta combinaciones exteriores.

Por fuera destacan los volúmenes fluidos y los característicos "airbumps", diseñados para proteger la carrocería que en su día popularizó el C4 Cactus. La parte frontal, ancha, da gran protagonismo a los chevrones, que se estiran a lo largo de la carrocería. El capó, largo y alto, incluye moldeados pronunciados que destacan la robustez y durabilidad.

Su interior presume de ser el más modulable de su segmento con tres asientos traseros individuales, deslizantes, escamoteables e inclinables. Además, el volumen de su maletero va de los 580 a los 720 litros.

Está equipado con una pantalla TFT de 12,3" para el cuadro de instrumentos y de otra táctil de 8". Incluye veinte tecnologías de ayuda a la conducción y otras seis de conectividad como la recarga del teléfono móvil por inducción. Antes del fin de 2019 también estará disponible la variante híbrida.

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA ANUNCIA SU RETIRADA DE IRÁN.



El Grupo anunció que prepara su retirada del mercado iraní para respetar el embargo impuesto por Estados Unidos a ese país tras el abandono por Washington del acuerdo nuclear iraní.

El Grupo, cuyas marcas Peugeot y Citroën tenían filiales conjuntas en Irán, indicó que tras el anuncio del abandono por EEUU del acuerdo nuclear con Irán de 2015 "ha empezado el proceso de suspensión de las actividades" de esas empresas "para adecuarse a la ley estadounidense". El presidente estadounidense, **Donald Trump**, anunció el pasado 8 de mayo la reanudación de las sanciones levantadas bajo el pacto.

La retirada se efectuará de aquí al 6 de agosto, cuando volverán a imponerse las sanciones a las compras de billetes de dólares estadounidenses por parte del Gobierno de Irán, a la adquisición de deuda iraní y al comercio de oro y otros metales preciosos, entre otros.

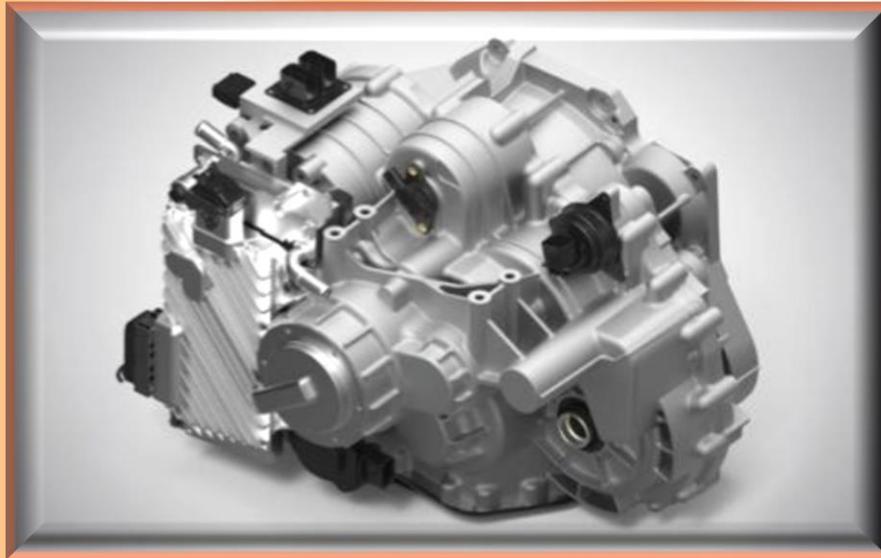
Además, **el 6 de noviembre se reanudarán las restricciones a la compra de petróleo y productos petroquímicos iraníes, a las operaciones con puertos y empresas marítimas iraníes y a las transacciones financieras con el Banco Central de Irán.**

PSA había firmado acuerdos de filiales conjuntas con las compañías iraníes Khodro en junio de 2016 y Saipa en octubre de ese año, "conforme a las resoluciones de la ONU y a la reglamentación estadounidense, europea y francesa en vigor, para ofrecer a los clientes iraníes vehículos modernos Peugeot y Citroën".

El Grupo indicó que **"sigue atentamente la evolución del contexto reglamentario y está en contacto con las autoridades de los países afectados para estar en conformidad con todas las normativas"**. Además, precisó que, junto con el Gobierno francés, está en contacto con las autoridades estadounidenses para una posible "derogación".

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA APUESTA POR LOS 48 VOLTIOS Y EL DOBLE EMBRAGUE.



En 2025 nos encontraremos con que Peugeot, Citroën, DS y Opel contarán con vehículos eléctricos, y con híbridos enchufables, que estarán enfocados a ofrecer unas prestaciones y un rendimiento alto y, por último, la solución micro-híbrida que nos ocupa y que estará disponible en toda su gama de productos.

La llegada de estos sistemas supondrá el estreno para el Grupo de la tecnología de 48 voltios, que ya hemos visto en algunos coches de gama alta y en marcas como Audi, o incluso en alguna versión de turismos generalistas, como Renault.

Tan interesante como el hecho de apostar por micro-híbridos y 48 voltios, es la tecnología con la que se combinarán estos sistemas. Se pasa a un sistema integrado de transmisión, de doble embrague, que incorpora el motor eléctrico que apoyará a los motores de combustión interna y que maximizará el rendimiento energético del coche.

Hace apenas unos meses el Grupo anunció la llegada de un nuevo cambio EAT8 de 8 relaciones por convertidor de par fabricado por AISIN.

En este acuerdo que habla de colaboración hasta el año 2025, el fabricante **Punch Powertrain** suministrará transmisiones de doble embrague híbridas denominadas “**hybrid DT2**” para todas las marcas del Grupo.

Esta caja de cambios contará previsiblemente con 7 relaciones como ya sucede en el diseño DT1, pero incluirá un motor eléctrico alimentado por un sistema **mild hybrid** de 48 voltios.

Sector del Automóvil

1.000 MILLONES DE MULTA PARA VW Y EL RESPONSABLE DE AUDI DETENIDO.

Dos años después de que se destapara el **Escándalo de las Emisiones de Volkswagen**, y con varios casos aun coleando, el fabricante alemán ha sido condenado por la **Fiscalía de Braunschweig** a pagar un total de **1.000 millones de euros** (multa máxima de **cinco millones de euros**, a lo que se le suma la obligación de **devolver beneficios económicos** por valor de **995 millones de euros**) por la manipulación de emisiones.

La marca ha aceptado la sanción, asegurando que no apelará la sentencia, ya que admite su total responsabilidad en el escándalo.

Y a esto hay que añadir que el consejero delegado de Audi, **Rupert Stadler**, se convirtió en el primer gran ejecutivo del grupo Volkswagen en ser detenido en Alemania y enviado temporalmente a prisión por su supuesta implicación en el famoso escándalo del *dieselgate*. La detención, en principio y según medios especializados alemanes, estaría vinculada a otro software distinto al descubierto inicialmente hace tres años.



La detención del jefe de Audi, obligó al consejo de vigilancia de Volkswagen a convocar a una reunión de urgencia. En la que se decidió suspender a **Stadler** de su puesto y poner al frente de la marca, de forma temporal, a **Bram Schol**, un ejecutivo holandés que ocupaba el cargo de responsable de ventas en el comité ejecutivo de Audi. La empresa señaló que respeta la presunción de inocencia de su principal ejecutivo. Pero la justicia alemana está investigando a cerca de 20 personas más vinculadas a la causa.

Sector del Automóvil

TESLA ANUNCIA DESPIDOS PARA MÁS DE 4.000 TRABAJADORES.

Elon Musk, fundador y presidente de Tesla, ha dado luz verde al despido de más de 4.000 empleados de la compañía, el 9% del total, para recortar costes y tratar de ser rentable por primera vez en sus 15 años de historia.



Los números rojos acompañan a Tesla desde su fundación y ahora acomete un drástico recorte de personal tras evaluar minuciosamente cada departamento. **Musk** ha comunicado esta decisión a los trabajadores mediante una carta, donde afirma que se han valorado “las capacidades específicas de cada persona”.

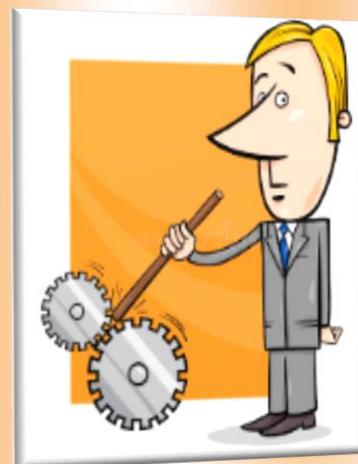
La medida supondrá la salida de unos 4.100 empleados de los 46.000 que tiene Tesla. Los despidos no afectan a los operarios de planta que producen los vehículos.

Tras esta medida en el mercado americano, La empresa se disparaba tras el cierre de Wall Street hasta un 4%.

A esto habría que añadir que **tenían un saboteador dentro de la empresa** que había realizado cambios en los sistemas operativos de la maquinaria utilizada en la cadena de montaje y que además filtró información al exterior.

De momento, **Elon Musk** no ha profundizado sobre esta cuestión así que no se conoce el alcance exacto del sabotaje realizado por dicho empleado, pero ha confirmado de forma genérica que los daños que ha causado han sido graves y que actuó motivado por ira y despecho contra la compañía porque se le descartó para un ascenso (mejora de empleo y sueldo).

El CEO de Tesla ha dicho que a la vista de sus acciones hicieron lo correcto al no concedérselo.



Sector del Automóvil

SEGÚN LA ICCT HASTA LOS DIÉSEL EURO 6 EXCEDEN LOS LÍMITES DE EMISIONES EN CONDICIONES REALES.

Un reciente estudio publicado por el **Concilio Internacional de Transporte Limpio** pone en tela de juicio las **emisiones contaminantes** de todos los **coches diésel**, lo que incluye a los modernos Euro 6. Tras analizar casi 5.000 modelos distintos en condiciones reales de conducción, afirman que todos los automóviles diésel que circulan por las carreteras europeas, superan los límites de **óxidos de nitrógeno** estipulados por la UE.

Bajo el nombre de **Iniciativa de Emisiones Reales**, el estudio desarrollado por los científicos del **ICCT con sede en Berlín**, publica unos resultados que dejan en pésimo lugar la mayor parte los automóviles con mecánica diésel. "Como consumidor, no compraría un automóvil diésel", postula en la presentación del estudio Peter Mock, director mánager del organismo en Europa. "Incluso los diésel Euro 6 no están funcionando como debieran en este momento, por lo que muchos de ellos no deberían tener acceso al centro de las ciudades".

El estudio realizado por el **ICCT**, ha hecho públicas todas las evaluaciones realizadas sobre los **coches diésel**, en función de sus **emisiones de NOx reales**. En total se han analizado **4.850 automóviles** en base a tres baremos que se materializan en diferentes colores en función de sus emisiones contaminantes respecto a los límites impuestos por Bruselas.

El verde correspondería a emisiones adecuadas u óptimas, el amarillo a moderadas y el rojo a deficientes. Los automóviles evaluados van desde los **estándares Euro 3 a Euro 6** y los resultados ponen de manifiesto que todos los modelos de gasóleo Euro 3, 4 y 5 han obtenido la **calificación de deficiente**. No se salvan los Euro 6: el **91% de los coches analizados también aparecen en rojo en sus resultados**.

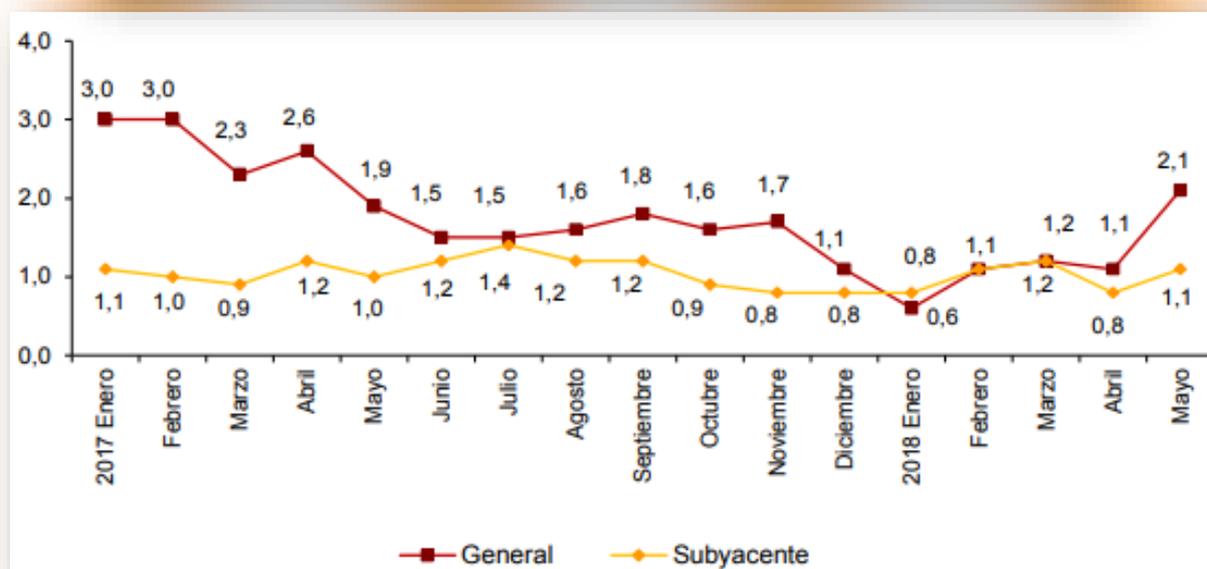


La respuesta por parte de la industria automovilística no se ha hecho esperar tal y como publica un medio especializado del sector. Mike Hawes, director ejecutivo de la **Sociedad de Fabricantes y Comerciantes de Motores (SMMT)** en Reino Unido, defiende que estos **coches diésel** sí cumplen con los límites impuestos: "Gracias a las grandes inversiones realizadas, cada generación de vehículos está más avanzada respecto a la anterior, registrando emisiones mucho más bajas. Por ello, estamos seguros de que cumplimos perfectamente con los estándares de la UE".

Actualidad y Economía

ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Mayo 2018	0,9	2,1	0,9
Abril 2018	0,8	1,1	0,0
Marzo 2018	0,1	1,2	-0,8
Febrero 2018	0,1	1,1	-0,9
Enero 2018	-1,1	0,6	-1,1
Diciembre 2017	0,0	1,1	1,1
Noviembre 2017	0,5	1,7	1,1
Octubre 2017	0,9	1,6	0,6
Septiembre 2017	0,2	1,8	-0,3
Agosto 2017	0,2	1,6	-0,5
Julio 2017	-0,7	1,5	-0,7
Junio 2017	0,0	1,5	0,0
Mayo 2017	-0,1	1,9	0,0



El IPC eleva su tasa anual al 2,1% impulsado por las gasolinhas y la electricidad.

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un 0,9% en mayo en relación al mes anterior y elevó su tasa interanual un punto, hasta el 2,1%, su nivel más alto desde abril de 2017.

El repunte del IPC de mayo ha influido principalmente el **encarecimiento de las gasolinhas, del transporte aéreo de pasajeros, de la electricidad, del gasóleo para calefacción, de las frutas y de los servicios de alojamiento**, entre otros.

Cultura y Ocio

EL CAMINO DE SANTIAGO PORTUGUES: ETAPA III → Redondela – Pontevedra



Junto a la fachada del albergue de peregrinos nace la angosta rúa de Queimaliños, que seguimos de frente dejando a mano derecha la praza da Alhóndiga. Sin cambios de dirección enlazamos con las rúas do Cruceiro, Loureiro y da Picota y pasamos bajo uno de los arcos del viaducto de Pontevedra, estrenado en 1884 y aún testigo diario de los trenes que circulan entre Vigo y Pontevedra. Bajamos hasta el encuentro de la N-550, carretera que cruzamos junto a la fachada barroca de la capilla de Santa Mariña.

Abandonamos Redondela tras la fábrica de maderas para entrar en la parroquia de Cesantes. Tomaremos el Camiño Real de Cesantes. Este bonito pero breve camino desemboca en el Camiño de Abreavella, que tomamos hacia la izquierda para reencontrarnos con la N-550.



Cuando el camino nos muestra O Viso, en concreto el lugar de Tuimil. Hay que prestar atención a un desvío a mano izquierda, al que le sucede una cuesta que llega hasta una fuente de piedra y un parque infantil, buen lugar para tomar oxígeno y apaciguar el reseco.

Cultura y Ocio

Avanzando hacia el primer alto de la jornada junto a las ruinas de una antigua casa de postas, un lugar para el descanso, aprovisionamiento y cambio de monturas. Trescientos metros después obtenemos una panorámica del extremo de la ría de Vigo, salpicada de casas que se descuelgan por la ladera de la montaña. Más abajo salimos a la N-550 (si retrocedemos por ella 250 metros por llegamos al albergue O Recuncho do Peregrino) y la cruzamos de nuevo para avanzar por el arcén hasta la entrada de Arcade, parroquia del Concello de Soutomaioir.

El itinerario urbano pasa junto a una hornacina decorada con motivos del Camino de Santiago y llena de toda clase de estampas y dedicatorias. La fonte do lavandeira nos devuelve a la carretera nacional, que volvemos a cruzar para seguir por la rúa das Lameiriñas. En nuestra ruta por Arcade no veremos la iglesia de Santiago ni tampoco, ya que se encuentra a varios kilómetros, el célebre castillo de Soutomaioir.

Descendemos hasta Ponte Sampaio, un colosal vado de piedra de tajamares angulados que salva el río Verdugo. **En este puente se libró durante la Guerra de la Independencia una batalla que a la postre supuso la retirada de los franceses de Galicia.**

Al otro lado del puente se encuentra la población, ya ligada al Ayuntamiento de Pontevedra. El itinerario deja la carretera por la izquierda para callejear y no visita la iglesia parroquial de Santa María, original del siglo XII pero muy desvirtuada por las reformas efectuadas en los siglos XVIII y XX. Pasamos al lado del pazo de Bellavista. Abandonamos Ponte Sampaio, para adentrarnos en la Brea Vella da Canicouva, un evocador camino de grandes losas que transcurre por el itinerario de la vía romana XIX.

La parroquia de Santa Comba de Bértola nos da paso a un corto tramo de eucaliptos, castaños y robles. Después cruzaremos otra carretera y por una pista de tierra junto a unos maizales llegaremos a la capilla de Santa Marta, que data del año 1617.



A partir de este punto nos espera el albergue de peregrinos La Virgen Peregrina y la bella ciudad de Pontevedra, que bien merece dediquemos un tiempo al disfrute de la ciudad y sus gentes.

Cultura y Ocio

AGENDA CULTURAL de Julio-Agosto:

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



PABLO LÓPEZ "Tour Santa Libertad"

📍 Palacio de la Ópera A Coruña
📅 viernes, 06 julio 2018 21.00

Sesiones:

- viernes, 06 julio 21:00h
- sábado, 07 julio 21:00h

desde* **25,00 €**

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

"Con este disco he revuelto todo, mi vida, mis historias, incluso, mi casa" afirma Pablo López. **El patio** es el tema presentación que el propio artista describe como "Una canción sin techo, una búsqueda de la libertad genuina y pérdida con el disimulo de la madurez".



PETER PAN, EL MUSICAL

📍 Teatro Afundación Vigo Vigo
📅 viernes, 20 julio 2018 20.00

desde* **17,10 €**

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Peter Pan, el musical más aclamado de la última década que visitó el West End londinense y desplegó su magia en el Garrick Theatre. Una producción familiar de gran formato que ha cautivado a más de 4.000.000 de espectadores con más de 4.500 representaciones y gran éxito de crítica y público.



BAD BUNNY "La nueva religión TOUR"

📍 Multiusos Fontes do Sar Santiago de Compostela
📅 martes, 24 julio 2018 21.00

desde* **25,00 €**

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

BAD BUNNY es el mayor artista latino de música TRAP y REGGAETON. Su fama e importancia en el panorama musical internacional es, a día de hoy, indiscutiblemente una auténtica revelación como nunca antes se había visto; llegando a ser nominado como mejor canción urbana y mejor performance urbana en los premios LATIN GRAMM.

Cultura y Ocio



MAGO DE OZ- GIRA 30 ANIVERSARIO

📍 SALA PELÍCANO A Coruña

📅 viernes, 27 julio 2018 23.30

desde*
25,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Este año 2018, **Mago de Oz** cumple 30 años de carrera, y es por ello que, para conmemorarlo, vuelven a la carretera con una gira más espectacular e inolvidable aún que la gira “Ilussia Tour”.

Esta nueva gira, que llevará a Mägo de Oz por 15 países de Latinoamérica, Estados Unidos, Francia, Italia, Rusia y Alemania... Llegará a España en Julio, y Galicia no podía faltar en esta gira con un concierto en la sala Pelicano de A Coruña que seguro será un espectáculo único e inolvidable.

MÄGO DE OZ es un grupo referencia con 30 años de carrera. El año pasado recibieron su décimo disco de oro, que se suma a otros 5 de platino. Su último álbum, el directo "Diabulus In Opera" grabado en México ante 18.000 espectadores, debutó en el número 1 de la lista de ventas en México y en el número 4 en España.



VERDOEJO ART ROCK

📍 Parque de Merendas de Verdoejo Valença - Portugal

📅 Días 27, 28,29 de Julio

desde*
8,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

El **VERDOEJO ART ROCK** es un festival que conjuga Música y Land Art con artistas portugueses y gallegos, en una celebración junto a las márgenes del río Miño, en el “Parque de las Meriendas” de Verdoejo, un local idílico que va a recibir por 4ª vez este festival único.

El festival está organizado en varias áreas de actividad: festival de música, Land Art Valença, XI Descenso de Boias del Río Miño (a realizarse el domingo 29 de julio), animación deportiva y cultural, camping gratuito y talleres.

El cartel cuenta con una amplia selección de artistas y proyectos musicales, conjugando grupos consagrados con nuevos proyectos. La línea artística se distingue por la variedad de estilos (Rock, Pop, Funky, Soul, Blues y Reggae).

Cultura y Ocio

CARTELERA : Estrenos Julio



Género: **Thriller, Comedia.**
Fecha estreno: **06 Julio 2018**

OCEAN'S 8.

Debbie, hermana de Danny Ocean, decide cometer el atraco del siglo en la gala Met anual que se celebra en Nueva York. El primer paso será conseguir al equipo criminal perfecto: Lou, Rose, Daphne Kluger, Nine Ball, Tammy, Amita y Constance.



Género: **Drama, Comedia.**
Fecha estreno: **06 Julio 2018**

LA NÚMERO UNO.

Nos cuenta la historia de Emmanuelle Blachey, una brillante ingeniera que ha conseguido escalar y finalmente entrar en el comité ejecutivo de su empresa. Un día, una red de mujeres influyentes le propone ayuda para conquistar la dirección de una importante empresa que cotiza en bolsa. Esto la convertiría en la primera mujer en ocupar un puesto de tal calibre. Pero en las esferas aún dominadas por los hombres, los obstáculos de tipo profesional y personal se multiplican.



Género: **Comedia.**
Fecha estreno: **06 Julio 2018**

JEFE.

César es “el jefe”, ese al que todos odian, algunos adulan y al que nadie dice la verdad; el gran empresario de éxito al borde del precipicio. De la noche a la mañana sus acciones se desploman, sus socios le traicionan y su mujer le echa de casa. Atrincherado en su despacho, trata sin descanso de recuperar su empresa y su vida. Pero no lo hará solo, César encontrará una aliada muy especial, Ariana, la limpiadora del turno de noche.

Cultura y Ocio

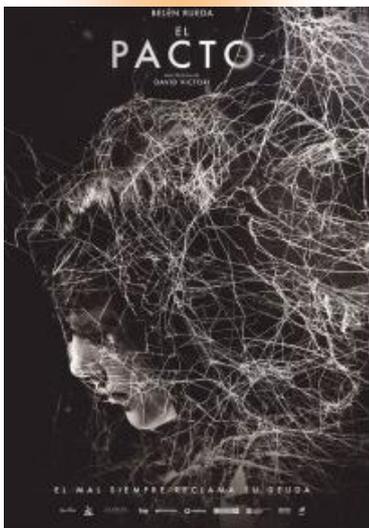


Género: **Animación**

Fecha estreno: **13 Julio 2018**

HOTEL TRANSILVANIA 3: UNAS VACACIONES MONSTRUOSAS.

Nuestra familia de monstruos favorita se embarca en un crucero de lujo para que por fin Drac pueda tomarse un descanso. Es una navegación tranquila para la pandilla de Drac, ya que los monstruos se entregan a toda la diversión a bordo que ofrece el crucero, desde el voleibol de monstruos y las excursiones exóticas, a ponerse al día con sus bronceados de luna.



Género: **Thriller.**

Fecha estreno: **20 Julio 2018**

EL PACTO.

Una mañana, Clara (**Mireia Oriol**), la hija adolescente de Mónica (**Belén Rueda**) desaparece en extrañas circunstancias. Horas más tarde es encontrada inconsciente, con vida, pero condenada a una muerte inminente. Mónica se niega a aceptar la irremediable pérdida de su hija y, arrastrada por la desesperación, participa en un oscuro ritual donde un misterioso hombre le propone un pacto para salvar la vida de Clara.



Género: **Acción, Secuela.**

Fecha estreno: **27 Julio 2018**

MISSION: IMPOSSIBLE - FALLOUT.

Sexta entrega de la saga. En esta ocasión presenta a Ethan Hunt (**Tom Cruise**) y su equipo IMF (**Alec Baldwin, Simon Pegg, Ving Rhames**), con algunos aliados conocidos (**Rebecca Ferguson, Michelle Monaghan**), en una lucha contrarreloj después de que una misión salga mal.

Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

V Edición 10k O ROSAL “FEIRA DO VIÑO”

El próximo **15/07/2018** tendrá lugar en O Rosal la V edición de esta andaina. Recorrido de 5000 metros, 100% en asfalto, con salida y llegada en la plaza de O Rosal. Se podrá escoger entre 5km o 10km, estos últimos tienen que recorrer 2 vueltas al recorrido.

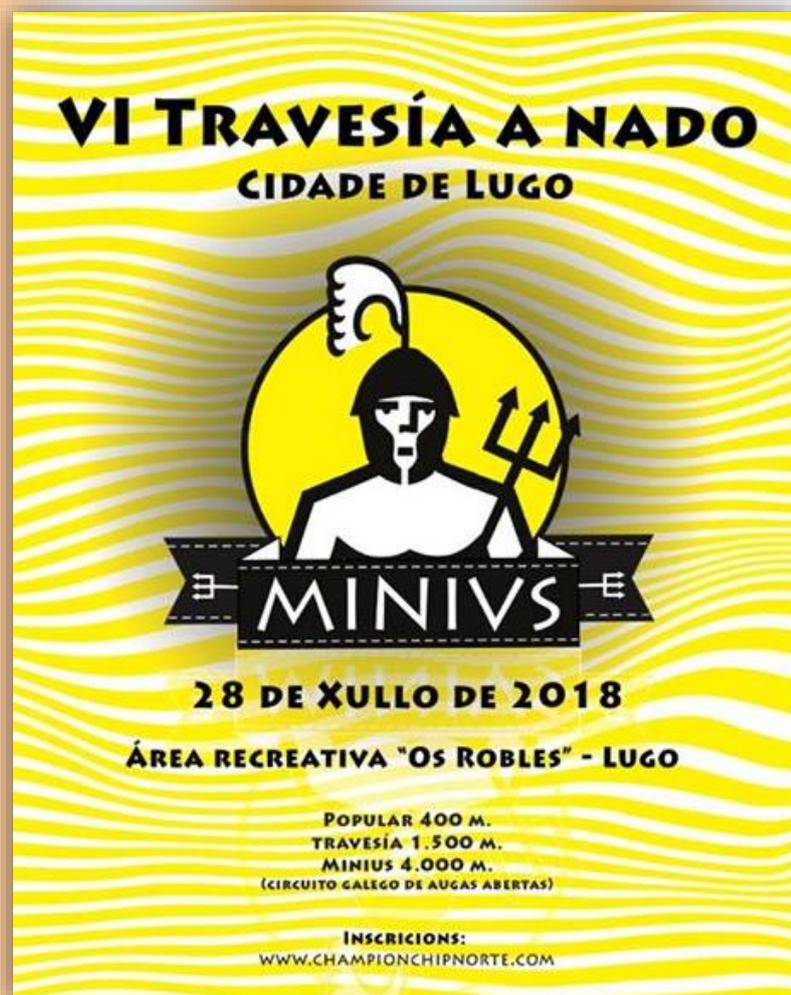
La entrega de dorsales y chips se hará el **sábado 14 de 11:00 a 12:00 horas** en la Plaza de O Rosal y el **domingo de 9:00 a 10:15 horas** en la Plaza de O Rosal. La prueba de niños, se hará el **sábado 14 de 10:00 a 11:00 horas** en la Plaza de O Rosal.

II TRÍATLON CONCELLO DE REDONDELA

El próximo **22/07/2018** tendrá lugar el II triatlón concello de Redondela.

A día de hoy no disponemos de más información.

VI TRAVESÍA A NADO CIDADE DE LUGO



Noticias Deportivas

R. C. CELTA DE VIGO: amistosos de pretemporada.



El Celta ha añadido hoy un nuevo amistoso a su pretemporada. El club vigués ha confirmado el partido que disputará contra el Sporting de Braga el próximo 27 de julio en el estadio municipal de la localidad portuguesa a las 21.30 horas españolas. Este encuentro había sido anunciado ya por el club luso a finales de mayo, pero el acuerdo entre ambas entidades todavía no había sido firmado.

Tras la rúbrica, el Celta lo ha hecho oficial hoy mismo, mientras que la entidad celeste ultima un nuevo amistoso para este verano. El club bracarense, uno de los históricos del fútbol portugués, finalizó la última temporada en la cuarta posición de la clasificación, por lo que en la 2018/19 volverá a jugar la UEFA Europa League. 2018/19.

Además, los de Mohamed podrían jugar ante el Fulham, conjunto que acaba de ascender a la Premier League inglesa. Este duelo sería en agosto.

Este choque se suma al ya confirmado ante el Southampton FC en tierras inglesas, programado para el 1 de agosto a las 19:45 (hora local) en el St. Mary's Stadium.

Pretemporada 2018/19:

- ***09/07 | Inicio de los entrenamientos (A Madroa)***
- ***27/07 | SC Braga – RC Celta (20:30, Braga)***
- ***01/08 | Southampton FC – RC Celta (19:45, Southampton)***

VARIOS

GALICIA REPITE COMO SEGUNDA COMUNIDAD CON MÁS BANDERAS AZULES.

Hace tres años, 150 banderas azules ondeaban en las playas y puertos gallegos. Este verano serán **124**, una quinta parte menos. Los grandes damnificados son los arenales que han perdido 22 en este periodo. Han pasado de 131 en 2015 a 109 este verano. En el caso de los puertos han bajado de 19 a 15.

La bandera azul es un distintivo de calidad que premia el cumplimiento de unos estándares de condiciones higiénicas, sanitarias, de seguridad, accesibilidad, información, salvamento y socorrismo.



VARIOS

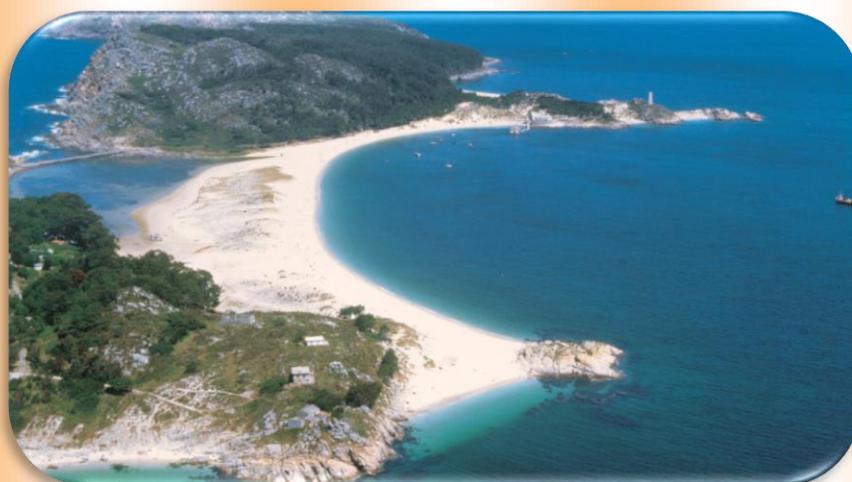
Tras el récord de 2015, el número de banderas azules en las costas gallegas se ha reducido por tercer año. Con respecto al pasado ejercicio entran nueve playas y salen 13. En este caso, unas tuvieron resultados negativos tras la inspección y otras son los concellos los que no presentan candidatura por los excesivos requisitos que hay que cumplir, y su coste (por ejemplo, el pago a los socorristas). Municipios como **O Grove**, **A Pobra do Caramiñal**, **Ribeira** y **Rianxo** renuncian a optar a las banderas azules por el trabajo y el coste que implican.

La comunidad gallega es la que más número de playas ha perdido en comparación con el año pasado, con siete banderas menos (cuatro de playas y tres de puertos), seguida de Asturias con dos banderas menos y País Vasco con una playa menos.

Pese al recorte de los últimos años, la comunidad gallega sigue en el segundo puesto con más distintivos, solo superada por los 132 de la Comunidad Valenciana (3 más que en 2017). Cataluña se acerca a Galicia ya que ondearán este verano 101 (6 más que hace un año).

Con respecto al número de puertos deportivos con bandera azul, lidera la lista la comunidad de Cataluña (22), seguida de Baleares (20), Andalucía (16), Galicia (15) y la Comunidad Valenciana (14).

Por provincias, **Pontevedra** está a la cabeza en la comunidad con 55 distinciones (dos menos que hace un año). Le sigue A Coruña con 40 (siete menos) y Lugo con 14 (una más).



En Pontevedra perdió el reconocimiento comunitario la playa de Xiorto (Poio), pero lo han conseguido o recuperado las de Santa Marta (Baiona), Areas y Caneliñas (Sanxenxo). **Vigo un año más se afianza como la ciudad de España con más plazas con insignias azules (9)**. Esó sí, el puerto deportivo Marina Davila, en Bouzas, pierde la distinción. Por su parte, Sanxenxo es el concello gallego con más banderas azules (13).

VARIOS

La provincia coruñesa es la que más movimiento de enseñas ha tenido con respecto al año pasado: a diez se la han retirado y solo han entrado en la lista tres. Las salidas se deben a dos factores: no pasar los controles de la **Adeac** o no presentar la solicitud por los excesivos requisitos que deben cumplir los arenales. Este es caso de las cinco playas con bandera azul que tenía el ayuntamiento de Valdoviño el año pasado (Meirás-Orio, Frouxeira, Baleo, Pantín y Villarrube). En ninguno de las cinco los exámenes dieron negativo, porque no los hubo, sino que el concello no los pidió por el alto coste que supone mantener una bandera azul (calidad del agua, socorristas, baños públicos, recogida selectiva de envases, papel o vidrio, paneles con información sobre la playa, organización de al menos cinco actividades de educación ambiental al año en el municipio?). Algo similar ha ocurrido en Miño. El Ayuntamiento también renunció a la bandera azul de A Ribeira por unas obras que va a realizar.

En Lugo pierden la bandera azul las playas de Pampillosa (Foz) y Abrela (O Vicedo). Y la ganan las de O Portelo (Burela), Areoura (Foz) y Rapadoira (Foz).

Todas las playas premiadas tienen desfibriladores ubicados a menos de 5min para ser usados por los socorristas, una cifra muy relevante si se tiene en cuenta que el uso de este dispositivo se comenzó a recomendar hace unos años.

En cuanto a los puertos, reciben esta distinción en Pontevedra el Monte Real Club de Yates de Baiona, el puerto de Moaña, el de Cangas do Morrazo, el Juan Carlos I (Sanxenxo), el de Portonovo (Sanxenxo), y el puerto Pedras Negras-CN San Vicente do Mar (O Grove). En A Coruña, lo tienen el RCN A Coruña-Marina Real, CN Sada, CN Boiro-Marina Cabo de Cruz, puerto de Muxía, RCN. Portosín (Porto do Son), CN de Camariñas y CN Ría de Ares. Y por último, en Lugo, Marina Viveiro PD Ribadeo.



VARIOS

LOS CONCIERTOS DE VERANO EN CASTRELOS.

Little Steven – 12 julio

El guitarrista de la **E Street Band** de Bruce Springsteen, **Steve Van Zandt**, conocido también como **Little Steven**, estará en concierto el día 12 de julio presentando su último disco “Soulfire”.



Joan Manuel Serrat– 21 julio

Existe un viejo proverbio catalán que resume la epopeya de Ulises, la /Odisea/, en siete palabras: /Roda el món i torna al Born/ (“Gira el mundo y vuelve al Borne”, uno de los principales y más antiguos mercados de abastos de Barcelona). Esto equivale a decir que es bueno recorrer caminos, cruzar fronteras, conocer otros mundos y finalmente regresar a casa con lo aprendido en la travesía de ida y vuelta, como las olas.



Maná– 23 julio

Maná posee el impresionante historial de nueve álbumes número 1 y diez singles número 1, más que cualquier otra banda en la historia de la lista *Hot Latin Songs de Billboard*. El grupo mexicano combinará en Vigo los mayores éxitos de su trayectoria con los últimos temas, líderes en las listas musicales, del álbum *Cama Incendiada*, galardonado con el Grammy Latino.



VARIOS

Dorian + Zoé– 27 julio

Zoé es una de las bandas más brillantes y explosivas de la escena latinoamericana actual. Surgidos del underground en la Ciudad de México durante la década de los dosmiles, estos alquimistas del rock cósmico consiguieron un merecidísimo éxito masivo a nivel continental, que les valió el Grammy en 2011, premio que obtuvieron por su MTV Unplugged, álbum que es considerado, hoy en día, uno de los mejores de la historia de la cadena.

La banda liderada por el carismático León Larregui estará este verano de gira por España a la par que sus compañeros españoles **Dorian**, que serán los teloneros de **Zoé** en su gira por Estados Unidos.



Morat– 29 julio

Morat es una joven banda que atesora magia, talento y cabeza. Formada por Juan Pablo Isaza, guitarra y voz, Juan Pablo Villamil, guitarra, bajo y voz, Martín Vargas, percusión y coros, y Simón Vargas, bajo y coros; cuatro colombianos con una media de edad de 22 años.

Morat han sido galardonados con el Premio a Mejor Banda Revelación en los Premios 40 Principales, Mejor Banda Revelación en los Premios Cadena Dial, han sido nominados a un Latin Grammy como Mejor Nuevo Artista y recientemente han sido nominados a los Premios MTV MIAW en dos de su categorías.



VARIOS

Raphael– 2 agosto

Dentro de su gira “Loco por cantar”, el cantante jienense presentará temas de su último disco, “Infinitos Bailes” –que incluye composiciones de artistas como Iván Ferreiro o Vanessa Martín-, y recordará algunas de sus canciones más míticas y conocidas como “Yo soy aquél” o “Mi gran noche”.

La historia discográfica de Raphael es impresionante, como lo atestiguan sus 326 discos de Oro, 49 de Platino, y el único de Uranio entregado a un cantante de habla hispana en el mundo por ventas de más de 50 millones de copias.



Juanes– 8 agosto

La superestrella colombiana Juanes, ganador de varios premios Grammy y 23 Grammy Latinos y el único latino que acaba de participar en el homenaje a Fleetwood Mac durante el Person of The Year Ceremony en NYC, vuelve a España, presentando su nuevo álbum “Mis planes son amarte” y todos sus éxitos.



Operación Triunfo– 10 agosto

Los gallegos **Roi Méndez**, **Luis Cepeda** y **Miriam Rodríguez** protagonizarán la última de las incorporaciones al cartel del programa de actos *Vigo en Festas*. Los ex-triunfitos no vendrán solos. Junto a ellos, también estarán **Aitana** y **Ana War**, intérpretes de la canción 'Lo Malo' y que fue una de las series aspirantes a representar a España en Eurovisión.



VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

NOODLES CON LANGOSTINOS Y VERDURAS A LA SOJA.



Ingredientes:

- 160gr de noodles, 8 langostinos, 1 pimiento verde, 6 espárragos verdes, 1 zanahoria, salsa de soja oscura, agua, sal, 1 varita de lemongrass y rábanos.

Preparación:

Comenzamos picando el lemongrass en trocitos, la zanahoria y el pimiento en juliana no demasiado fina y los espárragos en secciones de unos 3 cm. Ponemos la sartén o el wok al fuego sin aceite y esperamos a que se caliente bien.

Añadimos un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra y si tenemos, unas gotas de aceite de sésamo. Salteamos las verduras durante un par de minutos dando movimientos al wok o a la sartén hasta que se queden al dente. Luego las remataremos con la soja.

Ponemos a cocer los noodles en agua caliente con sal durante el tiempo indicado en el envase y añadimos a las verduras una cucharada de soja oscura y medio vaso de agua, removiendo con rapidez. Incorporamos los noodles escurridos al wok, salteándolos con las verduras.

Picamos los rábanos en rodajas finas y pelamos los langostinos, aprovechando para darles un corte longitudinal y retirarles el intestino. Además, así se harán con una bonita forma. Los incorporamos al wok, salteamos el conjunto y servimos muy caliente

VARIOS

TARTA DE MELOCOTÓN Y QUESO.

Ingredientes:

- 250gr de queso crema para untar (tipo philadelphia), 1 vaso de nata o leche entera 250ml, 2 yogures griegos naturales, 1 sobre de cuajada o 5gr de gelatina en polvo, 140gr de azúcar, 50gr de mantequilla, 50gr de pasas, 50gr de nueces, 4 melocotones, 175gr de galletas María, utilizaremos un molde desmontable.



Preparación:

1/ Picaremos las galletas María con una picadora eléctrica hasta conseguir que las galletas estén hechas polvo, mezclaremos las galletas con la mantequilla a temperatura ambiente, incorporar las pasas y las nueces. Mezclaremos hasta crear una base homogénea para la base de la tarta.

2/ Repartiremos bien la masa de galleta por toda la superficie del molde, apretando con la yema de los dedos para que se cubra bien toda la base. Dejaremos reposar en la nevera, para que la base este firme y estable.

3/ Mezclaremos el queso con los yogures griegos, calentaremos a fuego medio con la leche o la nata en un cazo con el azúcar. Desleír la cuajada en un poquito de leche e incorporar a la mezcla o en su caso la gelatina en polvo diluida en un poco de agua. Remover bien la mezcla hasta que esté completamente integrada. En el momento en el que la mezcla rompa a hervir apartar del fuego.

4/ Echaremos la mezcla en el molde que teníamos reservado en la nevera y dejaremos reposar a temperatura ambiente. Una vez que esta templado, meteremos en la nevera para que termine de cuajar y enfriar. Dejaremos en el frigorífico unas 3 horas mínimo.

5/ Pelaremos los melocotones, dejaremos libre de pulpa y cortaremos en pequeños cuadraditos.

6/ En un cazo ponemos medio vaso de agua con los 40gr de azúcar y dejamos cocer durante 4 minutos y agregamos los melocotones. Los confitamos durante dos minutos más y esperamos a que se enfríe.

7/ Colaremos los cuadrillos de melocotón en la superficie de la tarta. Repartiremos los daditos de melocotón para que queden por partes iguales por la tarta y visualmente quede más bonito y homogéneo.

8/ Desmoldar en el momento de servir. Ya está lista para degustar.

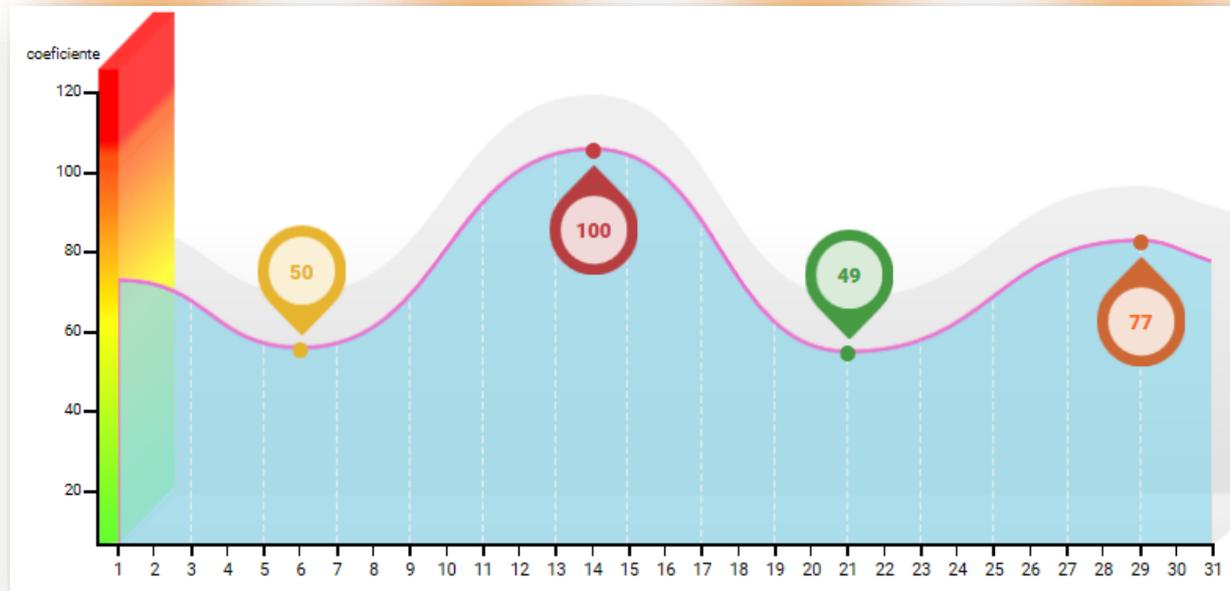
VARIOS

TABLA DE MAREAS JULIO

DÍA			MAREAS DE VIGO				COEFICIENTE	ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA		
1 D		▲ 7:03 h ▼ 22:15 h	0:31 h ▼ -1,3 m	6:39 h ▲ 1,0 m	12:37 h ▼ -1,2 m	18:53 h ▲ 1,3 m	67 medio	→ → →
2 L		▲ 7:03 h ▼ 22:15 h	1:07 h ▼ -1,2 m	7:15 h ▲ 1,0 m	13:13 h ▼ -1,1 m	19:30 h ▲ 1,2 m	63 medio	→ → →
3 M		▲ 7:04 h ▼ 22:15 h	1:44 h ▼ -1,2 m	7:54 h ▲ 0,9 m	13:52 h ▼ -1,0 m	20:10 h ▲ 1,1 m	58 medio	→ → →
4 X		▲ 7:04 h ▼ 22:15 h	2:25 h ▼ -1,1 m	8:37 h ▲ 0,8 m	14:36 h ▼ -0,9 m	20:55 h ▲ 1,0 m	54 medio	→ → →
5 J		▲ 7:05 h ▼ 22:14 h	3:11 h ▼ -1,0 m	9:26 h ▲ 0,7 m	15:26 h ▼ -0,8 m	21:46 h ▲ 0,9 m	51 medio	→ → →
6 V		▲ 7:06 h ▼ 22:14 h	4:04 h ▼ -0,9 m	10:23 h ▲ 0,7 m	16:27 h ▼ -0,8 m	22:45 h ▲ 0,8 m	50 medio	→ → →
7 S		▲ 7:06 h ▼ 22:14 h	5:05 h ▼ -0,9 m	11:26 h ▲ 0,7 m	17:34 h ▼ -0,8 m	23:50 h ▲ 0,9 m	54 medio	→ → →
8 D		▲ 7:07 h ▼ 22:13 h	6:09 h ▼ -0,9 m	12:31 h ▲ 0,8 m	18:42 h ▼ -0,9 m		60 medio	→ → →
9 L		▲ 7:08 h ▼ 22:13 h	0:55 h ▲ 0,9 m	7:10 h ▼ -1,1 m	13:32 h ▲ 1,0 m	19:45 h ▼ -1,0 m	69 medio	→ → →
10 M		▲ 7:08 h ▼ 22:12 h	1:56 h ▲ 1,1 m	8:07 h ▼ -1,2 m	14:27 h ▲ 1,2 m	20:41 h ▼ -1,3 m	79 alto	→ → →
11 X		▲ 7:09 h ▼ 22:12 h	2:53 h ▲ 1,2 m	9:00 h ▼ -1,4 m	15:19 h ▲ 1,4 m	21:34 h ▼ -1,5 m	89 alto	→ → →
12 J		▲ 7:10 h ▼ 22:11 h	3:47 h ▲ 1,4 m	9:51 h ▼ -1,5 m	16:10 h ▲ 1,6 m	22:26 h ▼ -1,7 m	96 muy alto	→ → →
13 V		▲ 7:11 h ▼ 22:11 h	4:39 h ▲ 1,5 m	10:41 h ▼ -1,7 m	16:59 h ▲ 1,8 m	23:16 h ▼ -1,8 m	100 muy alto	→ → →
14 S		▲ 7:12 h ▼ 22:10 h	5:29 h ▲ 1,6 m	11:30 h ▼ -1,7 m	17:49 h ▲ 1,9 m		100 muy alto	→ → →
15 D		▲ 7:12 h ▼ 22:10 h	0:07 h ▼ -1,9 m	6:20 h ▲ 1,6 m	12:20 h ▼ -1,7 m	18:39 h ▲ 1,9 m	96 muy alto	→ → →
16 L		▲ 7:13 h ▼ 22:09 h	0:57 h ▼ -1,9 m	7:10 h ▲ 1,5 m	13:09 h ▼ -1,6 m	19:29 h ▲ 1,7 m	88 alto	→ → →
17 M		▲ 7:14 h ▼ 22:08 h	1:48 h ▼ -1,7 m	8:02 h ▲ 1,4 m	14:00 h ▼ -1,5 m	20:21 h ▲ 1,6 m	78 alto	→ → →
18 X		▲ 7:15 h ▼ 22:08 h	2:40 h ▼ -1,5 m	8:55 h ▲ 1,2 m	14:52 h ▼ -1,3 m	21:15 h ▲ 1,3 m	67 medio	→ → →
19 J		▲ 7:16 h ▼ 22:07 h	3:35 h ▼ -1,3 m	9:51 h ▲ 1,0 m	15:50 h ▼ -1,1 m	22:13 h ▲ 1,1 m	58 medio	→ → →
20 V		▲ 7:17 h ▼ 22:06 h	4:34 h ▼ -1,1 m	10:52 h ▲ 0,8 m	16:55 h ▼ -0,9 m	23:18 h ▲ 0,9 m	51 medio	→ → →
21 S		▲ 7:18 h ▼ 22:05 h	5:39 h ▼ -0,9 m	11:58 h ▲ 0,8 m	18:08 h ▼ -0,8 m		49 bajo	→ → →
22 D		▲ 7:19 h ▼ 22:04 h	0:27 h ▲ 0,8 m	6:45 h ▼ -0,9 m	13:05 h ▲ 0,8 m	19:18 h ▼ -0,8 m	51 medio	→ → →
23 L		▲ 7:20 h ▼ 22:03 h	1:34 h ▲ 0,7 m	7:45 h ▼ -0,9 m	14:04 h ▲ 0,9 m	20:19 h ▼ -0,9 m	55 medio	→ → →
24 M		▲ 7:20 h ▼ 22:03 h	2:31 h ▲ 0,8 m	8:36 h ▼ -1,0 m	14:54 h ▲ 1,0 m	21:09 h ▼ -1,0 m	61 medio	→ → →
25 X		▲ 7:21 h ▼ 22:02 h	3:19 h ▲ 0,9 m	9:20 h ▼ -1,1 m	15:37 h ▲ 1,1 m	21:51 h ▼ -1,2 m	67 medio	→ → →
26 J		▲ 7:22 h ▼ 22:01 h	4:01 h ▲ 0,9 m	9:59 h ▼ -1,1 m	16:15 h ▲ 1,2 m	22:29 h ▼ -1,3 m	71 alto	→ → →
27 V		▲ 7:23 h ▼ 22:00 h	4:37 h ▲ 1,0 m	10:35 h ▼ -1,2 m	16:50 h ▲ 1,3 m	23:03 h ▼ -1,3 m	75 alto	→ → →
28 S		▲ 7:24 h ▼ 21:59 h	5:11 h ▲ 1,1 m	11:10 h ▼ -1,3 m	17:24 h ▲ 1,4 m	23:37 h ▼ -1,4 m	77 alto	→ → →
29 D		▲ 7:25 h ▼ 21:58 h	5:44 h ▲ 1,1 m	11:43 h ▼ -1,3 m	17:57 h ▲ 1,4 m		77 alto	→ → →
30 L		▲ 7:26 h ▼ 21:56 h	0:09 h ▼ -1,4 m	6:16 h ▲ 1,1 m	12:16 h ▼ -1,3 m	18:30 h ▲ 1,4 m	76 alto	→ → →
31 M		▲ 7:27 h ▼ 21:55 h	0:42 h ▼ -1,4 m	6:49 h ▲ 1,1 m	12:49 h ▼ -1,3 m	19:04 h ▲ 1,3 m	73 alto	→ → →

VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **julio de 2018**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



CINCO HÁBITOS QUE AUMENTAN LA ESPERANZA DE VIDA ... UNA DÉCADA O MÁS.

Un estudio demuestra que hay varias premisas a seguir para conseguir vivir hasta diez años más.

Otros hábitos

- **Asistir a conciertos:** Según el académico de la Universidad Goldsmith de Londres, Patrick Fagan, los asistentes a un concierto experimentan una percepción subjetiva del bienestar que ayuda a incrementar hasta nueve años su esperanza de vida.
- **Tomar café o té:** Según los resultados de una investigación llevada a cabo por la Universidad de Oporto, el consumo de teína reduce los fallecimientos por cáncer, mientras que las personas con diabetes tienen menos riesgo de mortalidad cardiovascular si toman café .
- **Tener hijos:** Un estudio sueco realizado a más de 1,4 millones de personas asegura que la esperanza de vida de las madres supera en un 4,4% a las mujeres sin hijos.

Son numerosos los compuestos y las iniciativas saludables que han demostrado ejercer actividades biológicas relacionadas con el antienvejecimiento, tales como la **anti-oxidación, anti-inflamación, detoxificación**. Pero ¿cómo se consiguen? y ¿hasta qué punto pueden retrasar el paso de los años?.

VARIOS

Por primera vez, investigadores estadounidenses han sido capaces de decir exactamente las **cinco actividades que mejor pueden ayudarte a reducir el impacto del tiempo** y, además, a cuantificar la esperanza de vida.

Llevar una dieta saludable, hacer ejercicio con regularidad, mantener un peso corporal idóneo, no beber demasiado alcohol y no fumar son los hábitos saludables que durante la edad adulta puede añadir más de una década a la esperanza de vida, según un nuevo estudio dirigido por la Escuela de Salud Pública TH Chan de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos.

Los investigadores también descubrieron que las mujeres y los hombres de Estados Unidos que mantuvieron el estilo de vida más saludable registraban un **82% menos probabilidades de morir de enfermedades cardiovasculares** y un **65% menos de probabilidades de morir de cáncer** en comparación con aquellos con estilos de vida menos saludables en el transcurso de los aproximadamente 30 años del periodo de estudio.

Esta investigación es el **primer análisis integral del impacto de la adopción de factores de estilo de vida** de bajo riesgo en la esperanza de vida en Estados Unidos, según sus autores, que detallan los resultados del trabajo en un artículo que se publica en la edición digital de 'Circulation'.

Los estadounidenses tienen una expectativa de vida promedio más corta (79,3 años) que casi todos los demás países de altos ingresos. Estados Unidos ocupó el lugar 31 en el mundo por esperanza de vida en 2015. El nuevo estudio tuvo como objetivo cuantificar **cuántos factores de estilo de vida saludable podrían ser capaces de impulsar la longevidad en Estados Unidos**.



VARIOS

Los investigadores y colegas de la Escuela Chan analizaron 34 años de datos de 78.865 mujeres y 27 años de datos de 44.354 hombres que participaron, respectivamente, en el Estudio de Salud de Enfermeras y en el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud. Los autores observaron cómo cinco factores de estilo de vida de bajo riesgo: no fumar, bajo índice de **masa corporal (entre 18,5 y 24,9 kilogramos/m²)**, al menos **30 minutos o más al día de actividad física** moderada a vigorosa, ingesta moderada de alcohol (por ejemplo, hasta aproximadamente un vaso de vino de 5 onzas por día para las mujeres, o hasta dos vasos para los hombres), y una dieta saludable puede tener un impacto en la mortalidad.

Esperanza de vida

Para los participantes del estudio, que no adoptaron ninguno de los factores de estilo de vida de bajo riesgo, los investigadores estimaron que la esperanza de vida a los 50 años era de 29 años para las mujeres y de 25,5 años para los hombres. Pero para aquellos que adoptaron los cinco factores de bajo riesgo, la **esperanza de vida a los 50 años se proyectaba en 43,1 años para las mujeres y 37,6 años para los hombres.**



En otras palabras, las mujeres que mantuvieron los cinco hábitos saludables ganaron, en promedio, 14 años de vida, y los hombres que lo hicieron ganaron 12 años, en comparación con aquellos que no siguieron esos hábitos saludables. En comparación con quienes no siguieron ninguno de los hábitos de vida saludables, los que adoptaron los cinco presentaron un **74% menos de probabilidad de morir durante el periodo de estudio.**

Los investigadores también encontraron que había una relación dosis-respuesta entre cada comportamiento de estilo de vida saludable individual y un **menor riesgo de muerte prematura**, y que la combinación de los cinco comportamientos saludables estaba relacionada con la mayoría de los años adicionales de vida. "Este estudio subraya la importancia de seguir hábitos de vida saludables para mejorar la longevidad en la población", dice Frank Hu, presidente del Departamento de Nutrición de la Escuela Chan de Harvard.

"Sin embargo, la **adherencia a los hábitos de vida saludables es muy baja.** Por lo tanto, las políticas públicas deberían poner más énfasis en la creación de alimentos sanos y construir entornos sociales para apoyar y promover una dieta y estilos de vida saludables", concluye el autor principal del estudio.

BONO DESCUENTO EN ORTODONCIA



DESCÁRGATE TU BONO

100 €

Tratamientos de Ortodoncia
DESCUENTO EXCLUSIVO
SIT-FSI



Centros **Höllenback** Dentales
Centros Galegos de Saúde Dental

ORTODONCIA PARA NIÑOS Y ADULTOS
Su sonrisa nuestra meta

BONO DESCUENTO DE 100 € en tratamientos de Ortodoncia, para AFILIADOS a SIT-FSI Y FAMILIARES DIRECTOS, valoración económica realizada a partir de la tarifa CONVENIOS HÖLLENBACK-SIT-FSI. No acumulable a otras promociones. Promoción válida para propuestas económicas entregadas del 1 de Julio al 30 de Septiembre de 2018, aplicable en la realización de tratamientos íntegros.

Tratamientos sujetos a valoración médica

Ventajas exclusivas Sindicato SIT-FSI

- *Cuadragésima primera edición* -