

oferplan.elnortedecastilla.es

# Oferplan

El Norte de Castilla

## Menú deluxe para dos con pinchos de lechazo y Ribera

Salpicón de marisco por persona  
Pincho de lechazo de 300 gramos por persona más patadas panaderas y pimientos asados al ajillo

Ensalada de la huerta (con lechuga, cebolla y tomate)

Bebida a elegir entre:  
dos copas de vino Ribera del Duero por comensal o jarra de vino clarete cosechero o botella de sidra para cada dos personas

antes **24,90 €** ~~62 €~~ descuento **60%**



**Mesón Arandino, C/ Embajadores 56, Valladolid**

Horario: de lunes a domingo de 14 a 16 h. y de 21 a 23 h. Excepto miércoles todo el día y domingos noche que está cerrado

> **Opción 1:** Precio 24,90€. Valor 62€. Descuento 60%  
Menú para dos personas

> **Opción 2:** Precio 46,90€. Valor 124€. Descuento 62%  
Menú para cuatro personas

Canjea tu cupón desde el 6 de enero y hasta el 6 de abril de 2019

i



DESCARGATE AHORA  
LA NUEVA APP DE OFERPLAN

Ofertas  
válidas solo  
para compras  
en la web

1 Entra en oferplan.elnortedecastilla.es

2 Busca tu oferta y cómprala de manera segura con tu tarjeta de crédito.

3 Una vez realizada la compra, recibirás el cupón de compra en tu correo electrónico.

4 Canjéalo siguiendo las instrucciones de la oferta.

Oferta disponible en oferplan. elnortedecastilla.es titularidad de El Norte de Castilla, S.A., con domicilio social en Vázquez de Menchaca, 10, 47008 Valladolid.  
Condiciones de uso y Protección de Datos disponibles en oferplan.elnortedecastilla.es.

### EN BREVE

#### Fallece un hombre en un accidente de tráfico

##### ÁVILA

EL NORTE. Un varón de 55 años falleció ayer en un accidente de tráfico en el término municipal de Pedro Bernardo. Según fuentes del Servicio de Emergencias Castilla y León, se recibió una llamada alertando del siniestro sufrido por una furgoneta en la que había una persona inconsciente, informa Ical.

#### Incineran el cadáver de Laura Luelmo

##### HUELVA

EFE. El cadáver de Laura Luelmo, la joven profesora zamorana que fue asesinada en El Campillo (Huelva) el pasado mes de diciembre, fue incinerado este viernes en el sanatorio de la localidad onubense de Gibraleón, tras ser autorizado por la jueza encargada del caso una vez que se realizaron las últimas pruebas al cuerpo en el Instituto Anatómico Forense de Huelva.

#### IU exige esclarecer la pederastia en la Iglesia

##### LEÓN

EL NORTE. IU de León considera que se deben esclarecer los casos de abusos sexuales que se pudieran haber dado en la provincia, atendiendo a las peticiones de las posibles víctimas, informa Ical. Así lo señala en un comunicado en el que apunta que «las leyes deben estar al servicio de todos» y que debe hacerse «por coherencia con la actual posición de la jerarquía católica».

## Contra la obesidad, la dieta mediterránea

### Un estudio del Hospital Clínico de Valladolid demuestra que este tipo de alimentación regula los niveles de insulina

#### Lucía Carrera

VALLADOLID. El centro de investigación endocrinológica y de nutrición del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, dirigido por el catedrático de la UVA y también director del centro, Daniel de Luis, ha publicado un estudio en la revista 'Elsevier', el diario dedicado al metabolismo y nutrición clínica, cuyos resultados muestran la influencia de la dieta mediterránea en la bajada de peso de personas que sufren obesidad.

Para realizar el proyecto de investigación se tuvieron en cuenta los resultados obtenidos en 80 pacientes con obesidad, 60 mujeres y 20 hombres de entre 20 y 65 años después de ser sometidos durante 12 semanas a este tipo de dieta mediterránea e hipocalórica.

Uno de los requisitos para todos ellos fue que no hubieran seguido ninguna dieta en los seis meses previos a la realización del estudio. El tipo de alimentación se basó en un 52% de carbohidratos, un 25% de grasas y un 23% de proteínas. Además, el consumo de calorías se redujo en 500 kilocalorías al día, teniendo en cuenta el total de energía consumida por cada paciente. Desde el comienzo del proyecto, todos los participantes del estudio estuvieron monitorizados por un dietista que hacía el seguimiento de los alimentos ingeridos.

Daniel de Luis explicó que los resultados de este estudio muestran que la dieta mediterránea favorece «la bajada de peso» de estos pacientes y que uno de los motivos se encuentra en el aumento de segregación de melatonina, hormona que, además de participar en la regulación y conciliación del sueño de las personas, contribuye también a «regular la metabolización de los alimentos ingeridos».

Los receptores de melatonina varían genéticamente de unas personas a otras. El estudio llevado a cabo por el centro de investigación del Hospital Clínico ha demostrado que las variables genéticas en la



Un niño sostiene una hamburguesa. EL NORTE

#### EL ESTUDIO

**Pacientes.** En el estudio han participado 60 mujeres y 20 hombres de entre 20 y 65 años.

**Dieta hipoca.** La dieta se componía de un 52% de carbohidratos, un 25% de grasas y un 23% de proteínas.

**Duración.** El estudio se realizó durante 12 semanas.

segregación de melatonina influyen en la capacidad de las personas para perder peso así como en sus niveles de insulina.

#### Mutación

Por ello, de las 80 personas que participaron en el estudio, si bien quedó demostrado que en todas ellas hubo pérdida de peso, en cuanto a la segregación de la melatonina se

demonstró que aquellos con una genética común «reaccionaban mejor a la alimentación mediterránea e hipocalórica que aquellos cuya genética tenía algún tipo de alteración o mutación en cuanto a la segregación de esta hormona», señaló el doctor Daniel de Luis. Los resultados no demostraron variaciones sustanciales entre los hombres y mujeres que participaron en la investigación.

Con respecto de la insulina, el estudio demuestra que la dieta mediterránea contribuye a bajar los niveles de azúcar en sangre en ayunas en los pacientes con tendencia al alza en los niveles de insulina, que suelen ser aquellos con mutaciones genéticas en los genotipos de segregación de melatonina. Sin embargo, admite, se ha analizado una muestra pequeña, insuficiente como para poder extrapolar los resultados de una forma genérica a toda la población.