

# El Concello de Sarria ejecutará las obras de Ponte Ribeira si no lo hace la Confederación

Un informe de Patrimonio concluye que los trabajos son compatibles con el plan del casco histórico

**LAURA LÓPEZ**  
LUGO / LA VOZ

El Concello de Sarria ejecutará las obras de Ponte Ribeira si no lo hace la Confederación Hidrográfica. Lo afirmó así de tajante ayer la alcaldesa, la socialista Pilar López, después de que Patrimonio avalase que los trabajos son compatibles con el Plan Especial de Protección del Casco Histórico e o Camiño de Santiago a su paso por la villa.

La mandataria sarriana explicó que, hasta ahora, la Confederación Hidrográfica sostenía que no podía ejecutar las obras, debido a que eran incompatibles con el citado plan que se está elaborando.

Ante el retraso que esto suponía para las labores previstas en Ponte Ribeira, la alcaldesa explicó que solicitaron dos informes, uno a la Dirección Xeral do Patrimonio Cultural, de la Xunta, y

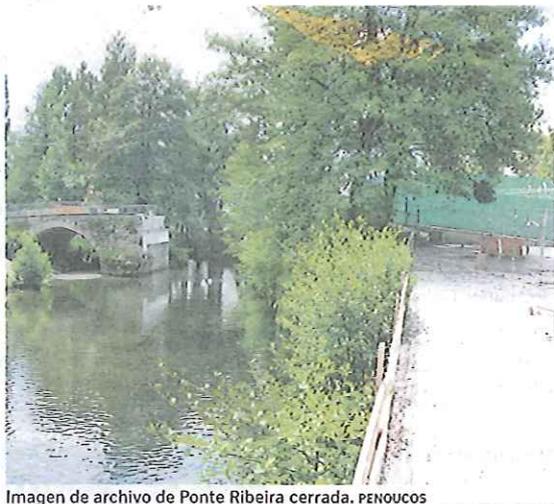


Imagen de archivo de Ponte Ribeira cerrada. PENOUCOS

otro a los servicios técnicos del Concello de Sarria.

Ambos informes, según relató Pilar López, afirman que se pueden ejecutar las obras. «Podremos esta situación en conocimiento da Confederación e, se non fan as obras, buscaremos apoio para facelo desde o Concello», aclaró. Para ello, esperan contar con financiación tanto de la Diputación de Lugo como de

la Xunta de Galicia.

En el informe de Patrimonio se recoge, entre otros aspectos, que las obras están autorizadas «no ámbito de competencias da protección do patrimonio cultural con independencia do estado de trámite do plan especial referido» y que «segundo os traballos arqueolóxicos realizados é compatible coa conservación estrutural».

# Detenido un sarriano acusado de abusos sexuales a una peregrina

LUGO / AGENCIAS

Agentes de la Guardia Civil han detenido a un vecino de Sarria (Lugo) de 61 años por un supuesto delito de abusos sexuales a una peregrina de nacionalidad alemana, de 24 años. El suceso se produjo, según fuentes próximas a la investigación, en el propio Camino de Santiago a su paso por el municipio de Sarria, entre las tres y las cuatro de la tarde de ayer.

Según los mismos informados

res, el hombre se abalanzó sobre la mujer e intentó besarla, además de hacerle tocamientos. La peregrina presentó denuncia en el cuartel de la Guardia Civil dos horas después de ocurridos los hechos.

El detenido pasó la noche en el calabozo de la Guardia Civil, a la espera de que hoy pase a disposición del Juzgado de Primera Instancia e Instrucción número 1 de la localidad. La víctima ya pres-

tó declaración ante el juez, quedando ya en libertad tras pasar a disposición judicial. Según han informado fuentes judiciales, la causa se sigue por un delito de abuso sexual.

La chica ha relatado que cuando realizaba el camino, a la altura del hito 104, en el municipio de Sarria, un hombre la abordó y le tocó un pecho. Además, la chica alemana indicó que intentó besarla.

# Cómo hacer buenas prácticas agrarias sin descartar abonos o fertilizantes

**XOSÉ MARÍA PALACIOS**  
VILALBA / LA VOZ

La intensificación de la agricultura y de la ganadería ha supuesto un incremento del uso de abonos y de fertilizantes. La situación en Galicia es mejor que en otras zonas del planeta en cuanto a los riesgos de contaminación por nitrógeno o por fósforo. De todos

modos, ni siquiera unos bajos índices excluyen la posibilidad de recordar buenas prácticas. Ayer, dentro del congreso ambiental que se celebra en Vilalba, Adolfo López Abal, profesor de la Politécnica de Lugo, expuso algunas pautas. Manejar bien los fertilizantes, regular los porcentajes de nitrógeno, adecuar las dosis a las necesidades del suelo y a la

meteorología y evitar la aplicación en terrenos inclinados para descartar la formación de escorrentías son algunas recomendaciones citadas por López Abal, que recordó, como decisiones de interés, la rotación de cultivos, dejando para pastos las zonas que puedan ser problemáticas para el manejo de abonos, y el correcto uso del riego.







**CALCIO**

## La importancia del calcio en las mujeres.

**La leche y sus derivados son uno de los grupos alimenticios que más Calcio aporta en toda la dieta.**

La densidad ósea marca la mayor o menor resistencia del hueso, su fortaleza y grado de fragilidad. Durante los primeros 25-30 años de vida de las personas, la masa ósea aumenta, lo hace en mayor o menor medida dependiendo de las ingestas de calcio y vitamina D que se hagan.

Durante la cuarta década de vida, la masa ósea se mantiene constante, pero a partir de los 40 años la pérdida de calcio es mayor que antes.

En las mujeres, durante los 5 primeros años de postmenopausa, la merma de masa ósea se sitúa entre el 2 y el 6% anual.

Es un período especialmente crítico para la mujer, puesto que a su menor masa ósea, en comparación con la que tiene el hombre, se suma el agravante de la pérdida de estrógenos, hormonas femeninas.

**La importancia de la vitamina D**

La vitamina D juega un papel principal en la absorción del calcio. Los expertos la califican como esencial para la vida, porque su presencia es indispensable para que el intestino pueda absorber el calcio necesario para la óptima mineralización de los huesos.

Es por ello que entre otras consecuencias, la carencia de esta vitamina puede producir una disminución de la absorción del calcio.

Según señala la Fundación Española de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (Fhoemo), la ingesta deficiente de la vitamina D se debe principalmente a los siguientes motivos:

- Fuentes alimentarias escasas: la vitamina D se encuentra de manera natural en pocos alimentos (pescados grasos, yema de huevo, hígado y mantisquilla).
- Rechazo a los alimentos grasos: precisamente los alimentos ricos en vitamina D son evitados en la dieta femenina, por su alto contenido en grasa.

- Envejecimiento de la piel: con la edad, la piel va perdiendo su capacidad de síntesis.

Para cubrir este requerimiento mínimo, los adultos deben consumir 1000 mg<sup>3</sup> de calcio al día, las mujeres embarazadas, durante la lactancia y menopausa 1200 mg<sup>3</sup> y las mujeres postmenopáusicas hasta 1500 mg<sup>3</sup> al día.

**Fuente de calcio**

Una vez dicho todo esto, ¿qué hacer para lograr el aporte necesario de calcio en nuestra dieta?

Las principales fuentes de obtención del calcio se encuentran en alimentos de la dieta diaria tales como la leche, el yogur, el queso fresco, las acelgas, los garbanzos secos, los pescados grasos o los cereales ricos en fibra.

**Durante el embarazo y lactancia**

Una adecuada y correcta alimentación permite alcanzar un buen estado de nutrición en cada uno de los momentos biológicos por los que atraviesa el ser humano.

El embarazo y la lactancia son dos momentos trascendentes en la vida de una mujer, durante los cuales aumentan las necesidades nutricionales.

El calcio es entre otros, uno de los nutrientes que juega un rol muy importante. Durante el embarazo el tercer trimestre es el momento en el cual se deposita la mayor cantidad de calcio en el esqueleto en formación.

La absorción intestinal de calcio en la mujer durante esta período aumenta para suplir estas demandas.

A menos que se tengan ingestas malarias de calcio extremadamente bajas, es la madre y no el feto, quien está más comprometida cuando existe un consumo inadecuado del mismo, de ahí la importancia en garantizar su aporte.