

Resumen de noticias, el mundo en 5 minutos.

29.01.10



5 minutos

elaborado por
SICAV S.A.

BBVA



Pepsico Paraguay ha iniciado sus operaciones en el mercado local

La multinacional Pepsico, líder mundial en la industria alimenticia, se ha instalado en Paraguay con una filial a través de la cual ya ha materializado la primera importación de su línea de snacks para ser comercializada en el mercado local. Así lo confirmó Diego Cifone, gerente de Asuntos Legales y Corporativos de Pepsico Cono Sur, quien en entrevista exclusiva con La Nación dio a conocer los pormenores del arribo de la compañía a nuestro país. “Hicimos un proceso inverso; primero, estudiamos el mercado y de acuerdo a lo que vimos, que las oportunidades de mercado son realmente buenas; constituimos la sociedad en el mercado. Pepsico de Paraguay es una empresa paraguaya que desarrollará un modelo de negocio en Paraguay con muchas ideas para ir de a poco canalizando en el mercado de Paraguay”, comentó. (La Nación)

Incoop habla de cambiar regulación

El Instituto Nacional de Cooperativismo (Incoop) menciona entre sus “desafíos” para el presente año la modificación del marco general de regulación de las Cooperativas. Se cita como otro “objetivo” la implementación de una central de riesgos crediticios, que hace años se viene prometiendo. El jueves de la semana pasada Incoop emitió el informe sobre la evolución de los principales indicadores del sector cooperativo durante el 2009, así como la perspectiva que se tiene para este año. En ese contexto, entre los principales objetivos que se plantea el Instituto cooperativo está el de llevar adelante la modificación del marco general de Regulación de Cooperativas, tal como anunció el presidente de la entidad, Antonio Ortiz Guanes. Actualmente, el sistema cooperativo está controlado por indicadores financieros, lo que se pretende cambiar por indicadores de gestión de riesgos a partir de este año. (Abc Color)

Los bonos del Tesoro se ofertarán en la Bolsa

El Poder Ejecutivo emitió el decreto reglamentario del Presupuesto General de la Nación, que habilita la ejecución del gasto del presente ejercicio. Un aspecto resaltante que se establece en el decreto reglamentario es que la emisión de bonos del Tesoro se podrá hacer a través de las casas de bolsa. Es un pedido del sector, desde hace tiempo, considerando que la operación dinamizará el mercado de valores y la economía. Según el informativo distribuido por el Ministerio de Hacienda, los cambios en la reglamentación de la ley de Presupuesto tienen, entre otras cosas, por objetivos principales la simplificación de los procesos que agilice la ejecución presupuestaria, principalmente de los programas sociales. Esto se logrará con la reducción de los procesos innecesarios, que permitirá que el beneficio a quien se quiere llegar sea más rápido. (Ultima Hora)

Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.





Bernanke, reelegido presidente de la FED

El Senado de EEUU confirmó este jueves a Ben Bernanke para un segundo mandato de cuatro años al frente de la Reserva Federal. La votación se produjo apenas unos minutos después de que los senadores decidiesen poner fin al acalorado debate sobre el liderazgo de Bernanke y proceder así a la votación final, lo que hacía prever que el presidente de la Fed sería confirmado sin mayores obstáculos. Finalmente, Ben Bernanke obtuvo la confianza de 70 senadores, mientras que otros 30 votaron en contra. Elegido por la revista Time como la "Persona del Año" en el 2009, se le atribuye el mérito de haber impedido una catástrofe financiera tras la grave crisis desatada en EEUU con la quiebra del banco de inversión Lehman Brothers en septiembre del 2008. Pero el economista de 56 años es también uno de los rostros más visibles del multimillonario rescate de la banca del país. (El Mundo)

Honduras espera retorno de ayuda externa tras asunción de Lobo

La vital ayuda de los organismos multilaterales a Honduras, uno de los países más pobres del continente, demorará en reanudarse al menos hasta que la comunidad internacional reconozca al nuevo presidente Porfirio Lobo. Lobo, asumió el miércoles el poder en Honduras, que sufre por la suspensión de la ayuda internacional en protesta por el golpe contra Manuel Zelaya, por la parálisis en la actividad que generó ese conflicto político y por el coletazo de la crisis mundial. Pero la gran mayoría de los países no reconoce al gobierno de Lobo, porque las elecciones en las que ganó fueron organizadas por el régimen de facto que sucedió a Zelaya. "Esto (la reanudación de la ayuda) se puede producir a medida que los Gobiernos nos vayan reconociendo. Eso va tener un impacto directo tanto en el BID, con el BM y con el FMI", dijo el nuevo ministro de Finanzas, William Chong Wong. (América Economía)

Alemania: la debilidad de los países Zona euro podría tener un impacto fatal

Varios países que usan el euro exhiben una debilidad "peligrosa", que podría tener un impacto fatal sobre el resto de la zona de la moneda única, dijo el ministro de Economía alemán, Rainer Bruederle. "Algunos estados de la zona euro están mostrando una debilidad peligrosa. Esto podría tener efectos fatales sobre todos los estados de la zona euro", agregó en un discurso ante la Cámara baja del Parlamento. Los crecientes déficits fiscales en algunas naciones que integran la zona euro, como Grecia y Portugal, han remecido los mercados de bonos y puesto presión sobre la moneda única. Entre los aplausos parlamentarios, Bruederle sostuvo que cada estado miembro de la zona euro tiene que asumir su propia responsabilidad. "No debería haber un rescate colectivo dado los distintos acontecimientos a nivel de cada nación", dijo. (Invertia)

Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.





BBVA

Con tus tarjetas de Crédito BBVA

tenés hasta el

20%

de descuento en estos locales

20%

punto **farma**

Marie Carol

15%

OPTICA  VISION



10%

Sallustro

Unicentro

PUMA

roberto giordano

GILARDINI

VISION SUPERIOR

10%

SPORT HOUSE

Shoes 4 Less

Dress 4 Less

OPTICA CARRON

5%

"HIPER LUISITO"

Reintegro en el extracto de tarjeta de crédito.*Descuento directo en locales de Punto Farma y Or Noir. Válidos sólo para transacciones a través del pos de Infonet. Consultar vigencias de todos los descuentos.

AT&T ganó un 2,6% menos en 2009 pese a captar 7,3 millones de nuevos clientes

La operadora estadounidense de telecomunicaciones AT&T vio caer su beneficio un 2,6% en 2009, aunque su flujo de caja alcanzó un máximo histórico y logró 7,3 millones de nuevos clientes, en gran parte gracias al éxito comercial del teléfono móvil iPhone. Sólo durante el cuarto trimestre del pasado año la compañía aumentó su ganancia un 25,6%, hasta los 3.019 millones de dólares (51 centavos por acción). En esos tres meses añadió 2,7 millones de nuevos abonados, con lo completó su segundo mejor trimestre en nuevos clientes, que alcanzan ya los 85,1 millones, frente a los 91,2 millones que tiene Verizon, el mayor operador de telefonía móvil de EEUU, después de añadir 2,2 millones en el último trimestre. En el conjunto del año AT&T ganó 12.535 millones de dólares (2,17 dólares por acción) y sus ingresos operativos ascendieron a 123.018 millones. (Invertia)

Citic recauda 940 millones de euros y crea el mayor fondo de capital riesgo en yuanes

Citic Private Equity, el brazo de inversión en participaciones del grupo financiero e industrial Citic, socio del BBVA en China, ha informado de que ha conseguido recaudar unos 940 millones de euros para crear el mayor fondo en moneda local del país. Este fondo se centrará, sobre todo, en la reestructuración de empresas estatales chinas, según publica el diario The Wall Street Journal, que recoge las declaraciones del presidente de Citic Private Equity Funds Management, Wu Yibing. Wu explica que el fondo tiene un buen acceso a las empresas estatales gracias a las conexiones de Citic. "Los gobiernos locales nos conocen y las compañías nos consideran como a alguien de dentro", afirma. Muchos de los fondos más importantes del mundo están tomando posiciones en fondos en moneda local para conseguir mejores acuerdos en China con menos restricciones. (Cotizalia)

BMW redujo un 4,7% su facturación en 2009 y logró eludir las pérdidas

El fabricante alemán de automóviles BMW registró una cifra de negocio de 50.681 millones de euros durante el pasado ejercicio, lo que representa una reducción del 4,7% si se compara con los 53.197 millones de euros facturados durante 2008, según informó la compañía. El fabricante alemán de automóviles BMW registró una cifra de negocio de 50.681 millones de euros durante el pasado ejercicio, lo que representa una reducción del 4,7% si se compara con los 53.197 millones de euros facturados durante 2008, según informó hoy la compañía en un comunicado. El presidente de la empresa, Norbert Reithofer, explicó que a pesar de las dificultades a las que la firma se tuvo que enfrentar durante 2009, BMW ha logrado cumplir con sus objetivos. "Estamos confiados en que el grupo BMW estará en condiciones de presentar un resultado neto positivo en 2009", añadió. (Cinco Días)



Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.

Procter & Gamble gana un 7% menos en el segundo trimestre de su ejercicio fiscal

El mayor fabricante del mundo de productos para la higiene personal y el consumo, el estadounidense Procter & Gamble (P&G), obtuvo un beneficio neto de 4.659 millones de dólares (3.323 millones de euros) en el segundo trimestre de su ejercicio fiscal, lo que supone un retroceso del 7% respecto al mismo periodo del ejercicio precedente, mientras que su facturación sumó 21.027 millones de dólares (14.997 millones de euros), un 6% más. De este modo, en los seis primeros meses de su ejercicio fiscal la multinacional obtuvo un beneficio neto de 7.966 millones de dólares, un 5% menos, mientras que la facturación se mantuvo estable en 40.834 millones de dólares. Así, P&G espera un crecimiento de las ventas de entre el 3% y el 6% en su año fiscal 2010, mientras que confirmó su previsión de beneficio por acción en una horquilla de entre 4,02 y 4,12 dólares. (Invertia)

Amazon ganó un 40 por ciento más en 2009 y superó todas las previsiones

La tienda por internet Amazon, la mayor y más diversificada del mundo, superó todas las previsiones al anunciar que en 2009 ganó un 40 por ciento más que al año anterior, favorecida por una crisis económica que anima a los consumidores a buscar ofertas en la red. El año pasado Amazon obtuvo 902 millones de dólares de beneficios, gracias a la venta de productos por un total de 24.509 millones de dólares, lo que supone un aumento de la facturación del 28% respecto a 2008, detalló la compañía, que aseguró que las cifras habrían sido aún mejores si el tipo de cambio del dólar no le hubiera perjudicado. Sólo en el cuarto trimestre, la compañía disparó su beneficio un 70%, hasta los 384 millones de dólares, y su facturación un 42%, para alcanzar 9.519 millones, gracias a una potente temporada de ventas navideñas, especialmente en productos electrónicos. (El Economista)

Ford gana 2.699 millones de dólares durante la peor crisis del sector

Ford anunció que tuvo un beneficio neto de 2.699 millones de dólares en el 2009, frente a las pérdidas de 14.766 millones de dólares en el 2008, debido fundamentalmente a las reducciones de costes y de deuda y a los buenos resultados de su brazo financiero, Ford Credit. Esta es la primera vez desde el 2005 que Ford, que durante el último trimestre del 2009 ganó 868 millones de dólares (5.978 millones de pérdidas en el mismo periodo del 2008), termina un año con resultados positivos. Ford Credit, que ofrece préstamos para la venta y alquiler de vehículos, ganó durante el año pasado 1.300 millones de dólares frente a las pérdidas de 1.500 millones de dólares en el 2008. El consejero delegado de Ford, Alan Mulally, dijo que "aunque seguimos encarando un ambiente difícil, el 2009 fue un año clave para Ford y la mayor prueba de que nuestro plan One Ford está funcionando". (El Mundo)



Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.



Bin Laden critica a los países industrializados por el cambio climático

El líder de Al Qaeda, Osama bin Laden, critica a las naciones industrializadas por su responsabilidad en el cambio climático en un mensaje atribuido a él y difundido hoy por la cadena árabe de televisión Al Yazira, el segundo en menos de una semana. "Este es un mensaje al mundo entero sobre los responsables del cambio climático y sus repercusiones, ya sean intencionadas o sin intención, así como sobre las acciones que debemos adoptar", dice la grabación de audio. Bin Laden acusa a "todos los estados industrializados" de ser responsables por el cambio climático "a pesar de que la mayoría de ellos han firmado el Protocolo de Kioto y aceptaron limitar las emisiones de gases dañinos". En la grabación, el líder de Al Qaeda toca temas que habitualmente no menciona en sus mensajes y se hace eco de comentarios del académico Noam Chomsky sobre las políticas de la Casa Blanca. (El Mundo)

Blair: "El cálculo de riesgo sobre Sadam cambió tras el 11-S"

El ex primer ministro británico Tony Blair ha afirmado al declarar ante la investigación sobre la guerra de Irak que el "cálculo del riesgo" que suponía el ex presidente iraquí Sadam Husein cambió con los ataques terroristas contra Estados Unidos del 11 de septiembre de 2001. Al ser preguntado sobre su estrategia sobre Irak, Blair ha dicho que antes del 11-S creía que Husein podía ser controlado con una "política de contención", a través de sanciones. "El cálculo de riesgo cambió con los ataques en EEUU en los que murieron más de 3.000 personas. Si esa gente, inspirada por fanatismos religiosos, hubiese podido matar a 30.000 lo habrían hecho, entonces llegué a la conclusión de que no se podían asumir riesgos en este asunto", ha afirmado. El ex premier ha asegurado que está posición que era la suya y no la británica ni la de EE UU. (El País)

Lula recibe alta y se recupera en Sao Paulo

El presidente de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, se está recuperando tras haber sido hospitalizado brevemente debido a un alza de presión, pero canceló un viaje al Foro Económico Mundial en Suiza, informó la presidencia. Lula llegó a Sao Paulo en donde su médico personal dijo que se encuentra bien, pero recomendó que se realice mayores exámenes tan pronto como sea posible. Imágenes de televisión emitidas anteriormente mostraron al líder de 64 años visiblemente cansado y vestido con ropa deportiva blanca, despidiéndose de los doctores mientras se retiraba del hospital en Recife, ciudad ubicada en el noreste. Su alta presión sanguínea se debió al estrés, gran cantidad de viajes, falta de sueño y a un resfrío, dijo el doctor Cleber Ferreira, quien acompañó a Lula. El presidente descansará en su residencia de Sao Paulo y su agenda pública fue cancelada hasta el domingo. (América Economía)



Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.

Mercedes GP ficha a Nick Heidfeld como piloto reserva

La escudería Mercedes Grand Prix completó su 'selección alemana' de Fórmula 1 con el fichaje de Nick Heidfeld como piloto de pruebas y reserva, según revela el rotativo 'Bild'. El diario asegura que la contratación de Heidfeld podría ser anunciada oficialmente a lo largo de este viernes. Con el fichaje de Heidfeld la escudería Mercedes completaría un trío alemán de pilotos, que encabezan el veterano Michael Schumacher, siete veces campeón del mundo de Fórmula 1, y Nico Rosberg. Al parecer, el equipo germano buscaba a toda costa un tercer hombre de reserva para su escudería, pensando sobre todo en la posibilidad de que Schumacher pudiera sufrir una recaída por la lesión sufrida en la cabeza y el cuello en 2008. Heidfeld, de 32 años, es en realidad un veterano de la categoría reina del automovilismo, ya que ha corrido un total de 167 carreras, aunque nunca ganó alguna. (Marca)

Ghana, primer finalista

Ghana se impuso por la mínima a Nigeria con el solitario tanto de Gyan para convertirse en la primera selección finalista de la Copa de África, tras noventa minutos de fútbol tosco y con muy poco encanto. Se esperaba bastante más de dos selecciones que el próximo verano competirán en el Mundial de Sudáfrica, dos selecciones que supuestamente representan al emergente fútbol africano, pero que en el partido de hoy ofrecieron un juego romo, incapaz de provocar en el espectador un mínimo de placer estético. Mala cosa cuando toda una semifinal de la Copa de África no es capaz de llenar apenas medio estadio. Pero algo debieron intuir quienes prefirieron quedarse en casa, pues durante buena parte del partido resultó más interesante cuanto ofrecían las pantallas gigantes que lo que sucedía en el césped. (As)

Federer arrolla a Tsonga y se mete en la final

El suizo Roger Federer dejó fuera de combate al francés Jo-Wilfried Tsonga en tan solo 88 minutos y con una victoria por 6-2, 6-3 y 6-2 se clasificó para disputar por quinta vez la final del Open de Australia. Rápido de piernas, con soltura en sus golpes, y con un Tsonga que pareció dolerse en los abdominales, Federer no tuvo problemas para marcar su 22 final del Grand Slam y colocarse a tiro de ganar por cuarta vez el Abierto de Australia, con una victoria sobre el francés en 88 minutos. Con sus padres Lynette y Robert en las gradas, y su mujer Mirka disfrutando de la frescura del tenis del número uno, Roger marcó una de las victorias más aplastantes en el torneo sobre Tsonga, que había llegado a esta instancia después de haber ganado dos partidos seguidos al mejor de cinco sets, hecho inédito en su carrera. (Sport)



Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.

Resultado El grupo estadounidense Altria, fabricante de los cigarrillos Marlboro entre otras marcas, anunció que cerró el ejercicio de 2009 con un beneficio de 3.206 millones de dólares, lo que representa un descenso del 35% respecto del año anterior. La ganancia por acción en ese periodo fue de 1,54 dólares, comparado con los 2,36 dólares que había conseguido en 2008, y los ingresos totales al final del ejercicio ascendieron a 23.556 millones, un 21,7% más que en el anterior. (Invertia)

Motorola No logró cerrar 2009 con ganancias, pero redujo drásticamente sus pérdidas, y en el último trimestre del año logró rentabilidad gracias a un fuerte recorte de gastos y al éxito de ventas del teléfono móvil Droid, entre otros "smartphones" (teléfonos inteligentes). El fabricante estadounidense de equipos de telecomunicaciones informó de que en 2009 perdió 51 millones de dólares, una cifra que dista enormemente de los 4.244 millones que anotó en negativo en 2008. (Cinco Días)

3M El grupo que fabrica desde la cinta adhesiva Scotch y los Post-It hasta productos para la navegación y la minería, informó de que en 2009 ganó 3.193 millones de dólares, un 7,7% menos que el año anterior, aunque se mostró optimista sobre la evolución de la demanda en 2010. El beneficio por acción de la firma con sede en Minesota (EEUU) también cayó un 7,8% hasta 4,56 dólares, mientras que la facturación descendió un 8,5% y quedó en 23.123 millones de dólares. (Invertia)

Eastman Kodak La compañía estadounidense cerró el ejercicio de 2009 con una pérdida neta de 210 millones de dólares, frente a los 442 millones que anotó en negativo el año anterior, según datos que difundió la empresa. En el último trimestre de su ejercicio fiscal, que finalizó el 31 de diciembre, logró, sin embargo, una ganancia de 443 millones de dólares (1,40 dólares por acción), frente a una pérdida de 918 millones (-3,42 dólares por título) en igual periodo del año anterior. (Cinco Días)

US\$ 2.400 millones La banca chilena logró ganancias por cerca de US\$2.400 millones en 2009, apoyada en el buen rendimiento de sus operaciones cambiarias, lo que contrarrestó el impacto en la economía local de la crisis financiera mundial. En diciembre, la utilidad del sistema subió 14,1% frente a noviembre, dijo el jueves la Superintendencia de Bancos, aunque la entidad no entrega cifras comparables con el año previo por nuevas normas contables IFRS. (América Economía)

Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.



Microsoft vende 60 millones de Windows 7 en tres meses

Microsoft responde con cifras al anuncio del iPad de Apple. Sólo un día después ha publicado los resultados financieros del segundo trimestre del año fiscal, el del lanzamiento de Windows 7, y ha superado las expectativas de los analistas: 60 millones de licencias vendidas de su nuevo sistema operativo, récord de ingresos y un 60% de incremento en el beneficio neto entre octubre y diciembre de 2009. Números que habrán sentado muy bien en Redmond, donde durante los últimos 15 días han visto como el mundo se revolucionaba con el la "gran novedad" de sus colegas de Cupertino, el iPad. Pero probablemente no les ha pillado por sorpresa, dado que Windows 7 ya funcionó muy bien en su primera semana en la calle, cuando triplicó en ventas a la versión anterior, Windows Vista. Así, los ingresos de la compañía entre octubre y diciembre de 2009 alcanzaron los 19.020 millones de dólares -que incluyen 1.710 millones en ventas de Windows 7 que habían sido diferidos de trimestres anteriores-, un 14% más que en el mismo período del año anterior y el beneficio neto los 6.660 millones, un 60% más. También es destacable que, del beneficio operativo, 8.150 millones de dólares, 5.400 millones correspondieron a las divisiones Windows y Windows Live. "La excepcional demanda de Windows 7" ha sido la principal responsable del crecimiento de la compañía, ha explicado Peter Klein, director financiero de Microsoft. Klein añadió que la compañía está más que satisfecha con la recepción de Windows 7 por parte de los consumidores y con la rapidez de las empresas para adoptar la nueva versión del sistema operativo. Este récord trimestral en ventas de un sistema compañía para la compañía comandada por Steve Ballmer ha hecho que se superen las expectativas de los analistas y, según los datos de Microsoft, ha convertido a Windows 7 en un 'software' súperventas. Estancados en la Red... ¿pero con 'tablet' en el horizonte?: Mientras las divisiones de servidores -1.490 millones de dólares de beneficios-, negocios -3.000 millones- y entretenimiento -375 millones- mantienen la línea de resultados anteriores, la división 'online' sigue siendo la oveja negra de la familia Microsoft, dado que ha perdido 446 millones de dólares pese a sus 581 millones de ingresos mientras en el mismo período del año anterior perdió 320 millones e ingresó 609 millones de dólares. Un mal resultado para una compañía que quiere volcarse en la Red y en los servicios 'online', como demuestra su buscador, Bing, que ha obtenido grandes resultados desde su lanzamiento. Sin embargo, las apuestas de Microsoft en Internet, al menos desde un punto de vista financiero, no acaban de cuajar. Pero la compañía de Steve Ballmer no se deja amedrentar y, ante el movimiento de Apple con su iPad, una 'tablet' desarrollada íntegramente por Apple, Microsoft podría lanzar una propia durante el segundo semestre del año. Equipo que se sumaría a los 'slates' que varios fabricantes preparan ya con el sistema operativo de Microsoft. (El Mundo)

Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.





SALUD

Las pesas mejoran la mente de los mayores

El sillón es uno de los peores enemigos de la tercera edad. A no ser que se trate del asiento de un aparato de gimnasia diseñado para hacer ejercicios de resistencia. Existen numerosas evidencias de que las actividades aeróbicas son muy recomendables para el cerebro de los ancianos, pero las bondades de hacer pesas han sido mucho menos exploradas. Ahora se sabe que las mujeres mayores que hacen este tipo de entrenamiento experimentan una mejora de sus funciones cognitivas. Y esto se ha comprobado en féminas de entre 65 y 70 años que no lo habían practicado previamente. El trabajo que lo demuestra se acaba de publicar en 'Archives of Internal Medicine'. Los resultados son contundentes, ya que se trata de un ensayo clínico, de 12 meses de duración, realizado de forma controlada. Las participantes fueron divididas en tres grupos. Las de los dos primeros realizaron ejercicios de resistencia de piernas una o dos veces a la semana. Las del tercero tan sólo ejecutaron gimnasia de tonificación y equilibrio. Los investigadores midieron las facultades cognitivas de todas ellas al comienzo del estudio, al cabo de seis meses y transcurrido un año. Las mujeres que hicieron pesas mejoraron su destreza mental en dos aspectos: la resolución de conflictos y la atención selectiva (habilidad para responder a las cuestiones esenciales de una tarea o situación y pasar por alto aquéllas que son irrelevantes). En el plano físico, se observó un efecto positivo en la función muscular y en la velocidad durante la marcha, que está muy relacionada con el riesgo de caídas y discapacidad. Por otra parte, hay estudios que demuestran que ser capaz de caminar a buen ritmo está íntimamente relacionado con las funciones cognitivas. Los responsables del trabajo subrayan que no se puede hablar de una mejora generalizada de las destrezas mentales, sino de una serie de ventajas muy concretas. De hecho, los tests no mostraron ningún impacto de los ejercicios de fuerza sobre la memoria. Las participantes que realizaron el otro tipo de entrenamiento –tonificación y equilibrio– no extrajeron ningún provecho significativo de su esfuerzo. (El Mundo)

RECOMENDADO

El trovador Aldo Franco canta en el García Lorca

El cantautor Aldo Franco se presenta en el concierto Entre amigos, este viernes, a las 21, en el Teatro García Lorca de la Manzana de la Rivera (Ayolas 129). Las entradas que se fijaron en G. 15.000, están en venta en la Mazana o solicitándolas al (0984) 126-423. Se suman al concierto los cantantes Hugo Ferreira, Aldo Mesa, Víctor Riveros, Rolando Chaparro, Lucía Sapena, Roberto Cáceres y Mariví Vargas. (Ultima Hora)

Con tu tarjeta de crédito de BBVA-VISA tenés:

20% de descuento directo en Punto Farma y Marie Carol; 15% en Optica Visión; 10% en Gilardini, Unicentro, Optica Carrón, Roberto Giordano, Visión Superior, Puma, Dress 4 Less, Sport House y Sallustro; 5% en Hiper Luisito.

