

# O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 19 al 25 de febrero de 2011 - Número 227

## WORLD PRESS PHOTO

Las mejores imágenes del año

## PUEBLOS S.A.

El negocio de la restauración

## PSICOLOGÍA

Divorcio e hijos

LUCÍA BOSÉ

# LA VIDA ES BELLA



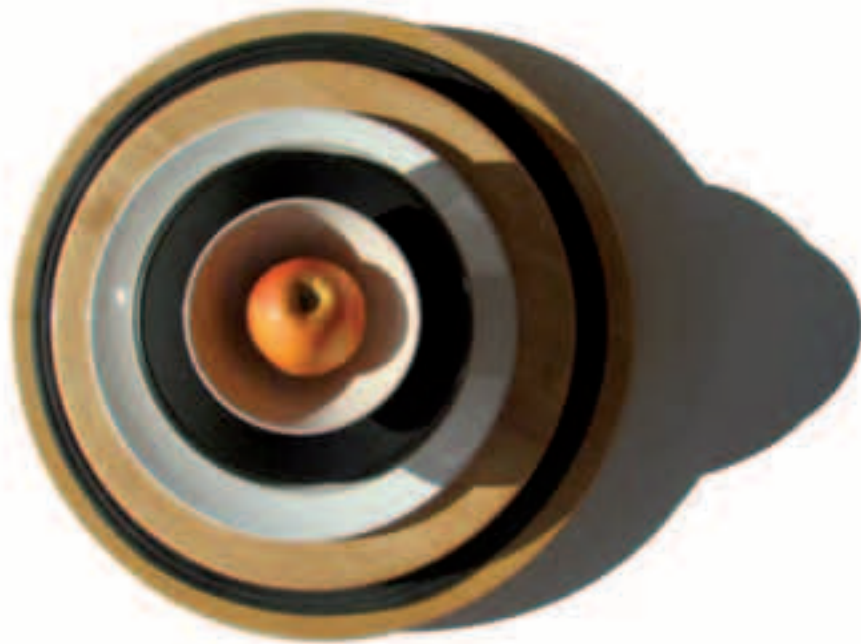




diciembre 2010 a abril 2011

# LA DIETA QUE NOS HIZO HUMANOS

exposición temporal



MUSEO  
DE LA  
EVOLUCIÓN  
HUMANA



## MENÚS DEL TIEMPO

### Menú de hace 3 millones de años

Virutas de mandioca  
Ensalada de hojas de acacia  
Gusanos en papillote  
Caracoles de tierra en su jugo  
Crujiente de termitas  
Macedonia de frutas  
Nueces en su cáscara al aire africano  
Degustación de carroña de gacela al aroma de tres días

### Menú de hace un millón de años

Sesos de vecino  
Hígado de paisano con frutos de la tierra  
Jamón de gamo macerado al sol  
Patitas de rinoceronte al aroma de tomillo  
Ensalada de avellanas y bellotas con salsa de escaramujo  
Frescura de frutas del bosque  
Tuétano de caballo sobre lecho de brotes tiernos  
Carpaccio de Perretxico  
Huevos estrellados de avutarda

### Menú de hace 300.000 años

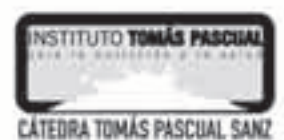
Compota de moras "achuchás"  
Crujidos de hongos con aire de romero  
Bocadito de sesos de cervatillo  
Flanecitos de grasa de bisonte  
Costillas de potro despeñado  
Solomillo de bisonte fileteado al bifaz  
Cecina de león de las cavernas  
Espuma de castañas con flores silvestres

### Menú de hace 40.000 años

Mejillones y tortuga a la plancha  
Lengua de abuelo al Sidrón  
Consomé de huesos de yegua  
Ahumado de bisonte al brezo  
Entrecot de Rinoceronte lanudo  
Ensalada templada de brotes verdes, nueces y arándanos  
Gélido de reno al aroma de líquenes  
Sorpresa de fresas

Información en:

- [www.museoevolucionhumana.com](http://www.museoevolucionhumana.com)
- [actividades@museoevolucionhumana.com](mailto:actividades@museoevolucionhumana.com)
- 902 024 246
- Paseo Sierra de Atapuerca s/n. Burgos







**PUEBLOS EN VENTA** **\_16**  
El nuevo negocio del mundo rural



**WORLD PRESS PHOTO** **\_7**  
Las mejores imágenes de 2010



**VUELVE EL WESTERN** **\_23**  
Los Oscar, pendientes de los Coen

## **LUCÍA BOSÉ** **\_12**

La actriz italiana hace un repaso de su vida y de su fructífera trayectoria profesional

## **CULTURA** **\_22**

Una reedición del recopilatorio de Queen celebra las cuatro décadas de la banda inglesa

## **TENDENCIAS** **\_24**

HP apuesta por inclinar 60 grados la pantalla de su nuevo ordenador personal

## **INFANCIA** **\_26**

Los hijos son los que más sufren el cada vez más común modelo de familia desestructurada

## **SALUD** **\_28**

La prevención puede ayudar a evitar la sangría de muertes por problemas cardiovasculares

# SUMARIO

NÚMERO 227

## **HOY FIRMAN EN OSACA**

alfredo urdaci **\_4**



tino barriuso **\_6**

*De collares y perros*

ramón sánchez ocaña **\_27**

bernabé tierno **\_28**

pilar riobó **\_30**

caius apicius **\_31**

## **LABORAL** **\_29**

Las dolencias físicas que causa el trabajo

## **ALIMENTACIÓN** **\_30**

Beneficios saludables del aceite de oliva

## **GASTRONOMÍA** **\_31**

Cocido gallego, un homenaje al cerdo

## **MODA** **\_32**

La mejor manera de vestir bien y barato

## **MOTOR** **\_37**

El exclusivismo del Nissan 'Egoist'

## **CRÓNICA SOCIAL** **\_34**

La resaca de los Goya



**juanjo saiz**  
subdirector de OSACA

FOTO: MARTA GUITART



**NÚMERO 227**  
20 DE FEBRERO DE 2011

## **EGOÍSTAS Y SUICIDAS**

Es nociva para la salud y solo con mirarla provoca opresión, claustrofobia y desazón general. Afecta más a los niños, a los mayores y a todo aquel que sufra problemas respiratorios. Según las voces autorizadas, es un problema cuya solución está en manos de la lluvia y el viento, y por muy moderno que se pueda sentir uno, su sombra nos cobija a todos. Vista desde lejos tiene forma de seta gigante, y su color, dependiendo de días y horas, es una sucia mezcla de tonos panzaburra, calimocho y canela.

Por la descripción podría ser una *txapela* descomunal, capada y comida por el sol como la añosa boina del tío Eladio, pero el tema no se presta a juegos de letras porque envenena y mata. Dicen que es el precio, uno más, del progreso; la factura que hay que pagar por un modelo de vida absurdo y caduco.

Luce, es una expresión, en grandes y medianas capitales, pero todavía luce más cuanto mayores son las urbes, como pasa en Madrid y en Barcelona. Es una boina, por consensuar, leal y fiel, tejida día tras día con los gases procedentes de millones de vehículos ocupados en su mayoría por una única persona. La sufrimos automovilistas y peatones, y cuando la situación se torna insostenible, porque ya no se puede camuflar, nos trasladan las estaciones medidoras lejos de los «puntos calientes» y así nos bajan la fiebre. Es la contaminación. Pero hay soluciones. Por ejemplo, construir aparcamientos disuasorios en la periferia y alquilar coches eléctricos por horas, como si fueran bicis. Ganaríamos todos, hasta la industria del automóvil. Pero no lo hacemos porque vamos de modernos, de egoístas y suicidas. Y así nos luce el cielo.



**Director:** Óscar del Hoyo.  
**Subdirector:** Juan José Saiz.  
**Jefe de Fotografía:** Alberto Rodrigo.  
**Redacción:** Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Daniel Huerta, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).  
**Diseño:** Sergio Azúa y Esther Matías.

**Edita:** Ópera Prima Comunicación, S.L.  
**Imprime:** Rotedic, S.A.U  
**Depósito legal:** M-43231-2006

**Comercializa:** Gestión y Comercialización OSACA, S.L.  
**Dirección:** Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.  
**Teléfono:** 947282904 (Redacción).  
**Fax:** 947282906.  
**Departamento comercial:** Alicia Serna.  
Teléfono: 947252253 (Publicidad).  
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com



alfredo urdaci

## CARTA DE EL CAIRO

Abrí el buzón y el correo se despararmó en una lluvia de mensajes del banco y folletos publicitarios para superar la cuesta de la crisis. El sobre llamó mi atención porque tenía un sello colorido, una de esas estampas de correo que ya no se ven en las cartas. Reconocí enseguida el perfil agudo de la mezquita y ciudadela de Salah el Din, en El Cairo antiguo. En el remite, el nombre de un viejo amigo cairota. Dentro, tres folios escritos a mano, quizá en alguna mesa del café Fishawi.

Transcribo algunos párrafos, por su interés. «Te supongo enterado de los últimos sucesos en nuestro país, de los hechos que desencadenaron la revuelta de la plaza Al Tahrir y de la caída de Mubarak. Han sido días intensos, imprevisibles. Me han hecho recordar algo que me decías en tu última carta, cuando citabas a Kapuscinski, y su teoría sobre el origen de las revoluciones. Muy pocas son previsibles. Comienzan siempre por un hecho de dignidad. Cuando un pueblo siente que su dignidad ha sido pisoteada se desencadena una energía para restablecerla, y esa fuerza es imparable. Es cierto. Fíjate que tanto en Túnez, con el caso de Mohamed Buazizi, ese vendedor ambulante que se inmoló, como en Egipto con el asesinato



de Khaled Said, un joven detenido en un cibercafé de Alejandría, la hipótesis se ha confirmado. Son hechos en apariencia menores, porque aquí parecíamos acostumbrados a esos atropellos. Sin embargo, la reacción ha tumbado a dos autócratas. Es verdad que nada de esto se podría explicar sin un profundo cansancio. Si haces unas cuentas verás que hay unos 100 millones de árabes que pertenecen a una generación frustrada que ha visto cómo sus esperanzas de cambio se aplazaban una y otra vez.

Aquí la educación universitaria es mala, el paro es la más frecuente de las ocupaciones, y los salarios solo alcanzan para malvivir en la miseria. No te olvides que en los últimos meses, por causa de la carestía mundial de alimentos, los precios han subido, y bastan unas décimas en el coste de la vida para llevar a muchos a la desesperación. Creo que ha habido dictadores que han muerto en la cama, quizá porque han hecho algo para mejorar la suerte de su pueblo. Piensa un poco en China: allí no hay libertad política, pero dejan a los jóvenes progresar en lo material, les dejan probar suerte en la empresa capitalista. Aquí no tenemos ni eso. Todo está intervenido, todo es corrupción, y nuestras élites han sido incapaces de organizar una economía de mercado. No creas por eso que somos incompatibles con la democracia, como piensan algunos. Las revueltas de Al Tahrir se han desatado al margen de ideologías, y no tienen nada que ver con la Hermandad Musulmana. A los hermanos les ha costado enterarse, y tampoco ellos fueron capaces de prever el sentido de la protesta. Los egipcios que

han peregrinado estos días hasta la plaza como si fuera una nueva Meca, quieren libertad política y económica, en eso no somos diferentes de los occidentales. No sé muy bien qué pasará a partir de ahora. El problema no era solo Mubarak. Él era la cabeza visible de un régimen dominado por la cúpula militar. Intuyo que estamos solo en el comienzo de algo nuevo. Por cierto, espero que España colabore en el retorno del dinero del saqueo. La familia de Mubarak tiene propiedades inmobiliarias en Barcelona. Espero tus noticias, y te abrazo, y le pido a Alá que te guarde».



SI HACES UNAS CUENTAS VERÁS QUE HAY UNOS 100 MILLONES DE ÁRABES QUE PERTENECEN A UNA GENERACIÓN FRUSTRADA QUE HA VISTO CÓMO SUS ESPERANZAS DE CAMBIO SE APLAZABAN UNA Y OTRA VEZ



# Se buscan Quijotes



Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

[www.turismocastillalamancha.com](http://www.turismocastillalamancha.com)



Unión Europea

Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional  
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

[www.jccm.es](http://www.jccm.es)



tino barriuso

## DE COLLARES Y PERROS

La izquierda *abertzale* (¿por qué? o *ezquer(ra) abertzalea* o izquierda nacionalista, y la fusión se la dejamos

al Cigala. O a Sandra Carrasco, que lo borda) ha presentado un nuevo partido de cara a las próximas elecciones. Quizá el uso híbrido del lenguaje sirva para enmascarar en lo posible su propia naturaleza: un partido nacional-socialista como aquel cuyo carné número siete estaba expedido a nombre de Hitler.

Hay una aparente novedad: la ruta hacia el objetivo final ya no pasa por la violencia, cosa que explican piadosamente a una ETA exhausta. También estaba agotada cuando se emprendió un proceso de paz jaleado por quienes aún no querían enterarse de que aquí gobernaba un trasunto de Babieca, pero ésa es otra historia. Así que los viejos perros se han puesto otros collares, costumbre de otro lado bastante universal. No sé si ahora es el momento de acogernos a la transparente bondad de Tasio Erquicia: lo que es cierto es que acaban de poner en un brete a la magistratura. Y eso denota talento: el que nunca ha faltado en la casa. Lo que faltan son perras, que esta vez no es le femenino de perros: y la operación, si cuela, puede suministrar a los eternos primos de Zumosol poder y dinero, que es lo que han disfrutado durante años de flagrante impunidad.

Uno debe creer con cautela en las conversiones: quizá todos a la vez han sido derribados del

caballo en el camino de Damasco cuando iban a perseguir pioletos y han oído algo así como Rufi, Rufi, ¿por qué me persigues? De ahí, quizá, un tardío reconocimiento de

las víctimas, aclarando rápidamente que hablan de todas las víctimas. Porque -y esto no ha cambiado- hubo un viejo conflicto armado entre potencias equivalentes, y antaño fueron legítimas las acciones que hoy no reprobamos: simplemente no es ése el camino en estos momentos.

Tal es la carta de presentación de Sortu. Siento decir que, salvo las admoniciones a ETA y la condena coyuntural de la violencia no hay nada nuevo. Quieren para sus presos la aparentemente prestigiosa condición de presos políticos. Y no les falta razón: son presos políticos. Lo complicado es ingresar en una condición que ya tuvieron Adolf Hitler o Josif Stalin, por ejemplo: la historia hace estupendos compañeros de cama y reúne asesinos con asesinos. Presos políticos fueron también unos cuantos millones de judíos y de disidentes, reales o ficticios; o Nelson Mandela y Mohandas Gandhi: pero conviene examinar los hechos con cuidado, porque no es de recibo mezclar al sudafricano o al hindú con De Juana o Parot. Ni a Koba con Solzhenitshin.


Así que la vieja Batasuna ha ido al baúl de Mortadelo a buscar un disfraz adecuado para la ocasión. No sé si habrán pedido asesoramiento al doctor Bacterio, el científico de la T.I.A., un tipo calvo y con barba de reconocida fiabilidad: nunca dice la verdad y mucho menos cuando lo intenta. Me da igual: no andan mal de servicios jurídicos. La cuestión es que

acaso tenga sentido la defensa de la construcción de un país similar a la Albania de Hoxa en el sur de Europa: pero tendrán que defender sus ideas perros nuevos con los viejos collares. Estos canes que ahora nos presentan los señores Iruin y Etxebarria han gastado su crédito por un camino teñido de sangre, de extorsiones y de violencia, conculcando sistemáticamente los derechos más elementales de la gente y encantados, además, de haberse conocido y de ser tan heroicos. Que se vayan, coño...



LA VIEJA BATASUNA HA IDO AL BAÚL DE MORTADELO A BUSCAR UN DISFRAZ ADECUADO PARA LA OCASIÓN. NO SÉ SI HABRÁN PEDIDO ASESORAMIENTO AL DOCTOR BACTERIO, EL CIENTÍFICO DE LA T.I.A., UN TIPO CALVO Y CON BARBA DE RECONOCIDA FIABILIDAD: NUNCA DICE LA VERDAD Y MUCHO MENOS CUANDO LO INTENTA



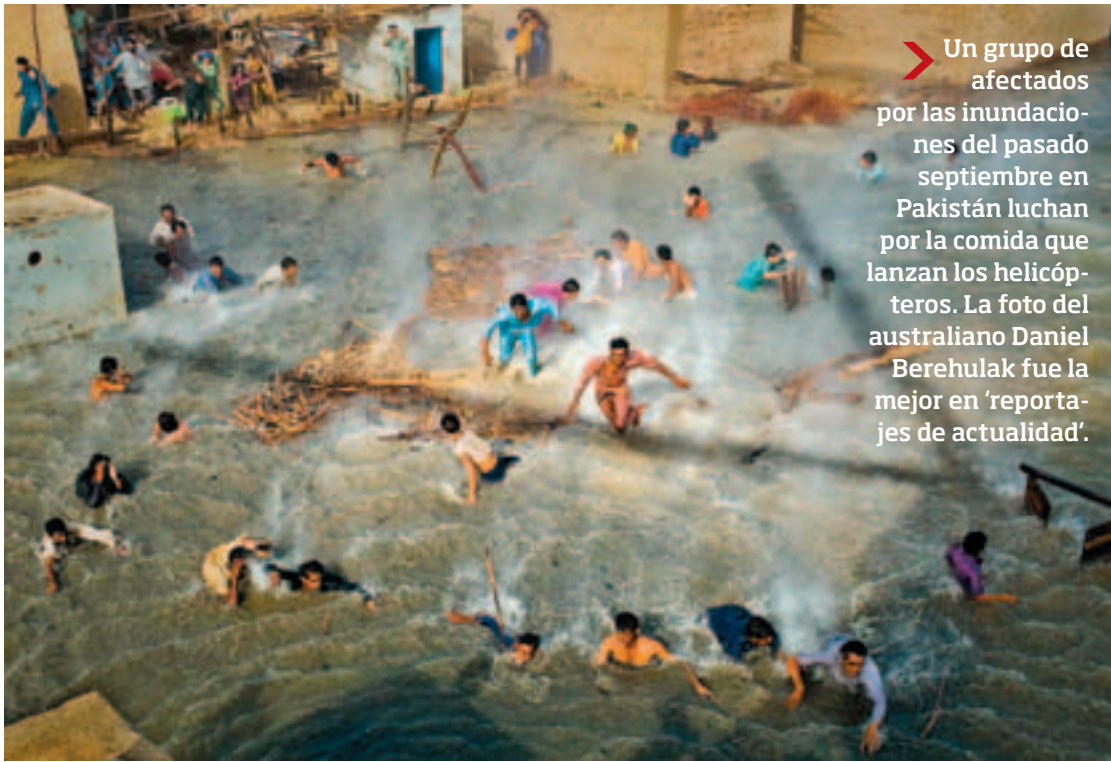


Los ojos de Bibi Aisha no reflejan dolor, ni siquiera rencor. Muestran una mirada limpia, bella, directa. Una llamada de atención al mundo sobre los ignominiosos tribunales talibanes que le desfiguraron la cara, pero que no lograron robarle la esperanza. La fuerza expresiva de esta joven afgana castigada impunemente por no plegarse al maltrato de su marido convirtió esta imagen en portada de la prestigiosa revista 'Times' y, recientemente, en la fotografía del año para el certamen World Press Photo, que ha vuelto a premiar las mejores instantáneas de 2010, conformando un mosaico de los hechos más relevantes de 365 días convulsos.

# LA FUERZA DE UNA MIRADA

WORLD PRESS PHOTO 2011





➤ Un grupo de afectados por las inundaciones del pasado septiembre en Pakistán luchan por la comida que lanzan los helicópteros. La foto del australiano Daniel Berehulak fue la mejor en 'reportajes de actualidad'.



➤ Dos modelos desfilando en la Semana de la Moda de Milán hicieron que Davide Monteleone se alzara con el segundo premio en la categoría de 'Fotografías individuales de arte y entretenimiento'.



➤ Un hombre arroja el cuerpo de un pequeño en el depósito de cadáveres del hospital de Puerto Príncipe después del terremoto que sumió a Haití en la miseria más absoluta. La imagen, del gallo Olivier Laban-Mattei, ganó el premio en 'Historias de noticias generales'.



➤ El holandés Joost van den Broek alcanzó el segundo reconocimiento en la sección 'Fotografías individuales de retratos' del World Press Photo con esta imagen de Kirill Lewerski, un cadete del buque escuela ruso *Kruzenshtern*.

Existen fotografías capaces de plasmar el momento en el que el mundo cambia -no siempre para bien-. Otras muestran hechos cotidianos, catástrofes o, simplemente, belleza. Todas ellas forman parte cada año de los premios World Press Photo, que han presentado recientemente su selección de las mejores imágenes del pasado año, conformando un retrato casi exacto de los acontecimientos más significativos de 2010. Así, instantáneas terribles del terremoto que asoló Haití, de las fuertes inundaciones de Pakistán, del rescate de los 33 mineros en Chile, del Mundial de Fútbol de

Sudáfrica o del controvertido dueño de WikiLeaks, Julian Assange, forman parte del selecto palmarés del prestigioso concurso, el más importante y codiciado del fotoperiodismo a escala mundial. Sin duda, las movilizaciones de la Plaza Tahrir de El Cairo que este mes han provocado la caída del régimen de Hosni Mubarak dejarán algunas de las fotos más representativas de 2011, pero habrá que esperar a la próxima edición de este certamen para saberlo.

Ha sido la poderosa imagen de una joven afgana de 18 años con el rostro mutilado la elegida como la mejor fotografía del año recién clausurado. La sudafricana Jodi Bieber, autora del retrato ganador, ha conseguido imponerse

al resto de las 108.059 imágenes que optaban a los galardones. La fotografía, que fue portada el pasado mes de agosto de la revista *Time*, muestra la fuerza con la que mira a cámara Bibi Aisha, a la que le fueron amputadas la nariz y las orejas por no obedecer a su marido. La joven fue condenada en su país por un tribunal formado por talibanes y, su propio esposo, mientras su cuñado la sujetaba, se ocupó de ejecutar la sentencia que le dejó desfigurado el rostro. Después de que su

**LAS IMÁGENES GANADORAS DEL WORLD PRESS PHOTO SON UN CLARO REFLEJO DE LOS MOMENTOS Y PERSONAJES MÁS DESTACADOS DE 2010**





> Los autorretratos en las redes sociales hacen visibles a sus usuarios y esto es lo que ha plasmado en su instantánea Wolfram Hahn, segundo premio en la categoría de 'Reportajes de retratos'.



> Tomar una imagen como esta implica estar en el lugar adecuado en el momento oportuno, como le sucedió al húngaro Peter Lakatos que logró 'congelar' la imagen de un suicidio y obtener el primer premio en la categoría de Noticias de Actualidad.



> Julian Assange, fundador de Wikileaks, fue uno de los hombres de 2010. Esta imagen suya tomada por el irlandés Seamus Murphy, de VII Photo Agency, consiguió el segundo puesto en la categoría de 'Fotografías individuales de personajes de actualidad'.



familia la abandonara, esta joven de mirada penetrante fue rescatada por una ONG gracias al Ejército norteamericano. Tras su paso por un refugio para mujeres en Kabul, Aisha fue trasladada a Estados Unidos, donde se sometió a una cirugía de reconstrucción facial para recuperar su aspecto gracias a la Fundación Grossman Burn, y en donde vive actualmente.

El jurado consideró que la imagen es un icono que refleja la situación de maltrato de muchas mujeres en el planeta. «Estamos acostumbrados a ver chicas en las portadas de las revistas, pero ésta es diferente», declaró nada más conocer el premio la fotógrafa, que realizó

el retrato de Aisha en el centro de maltratadas en el que se encontraba recluida. Además, destacó que se trata de «una imagen increíblemente fuerte, en la que la mujer aparece digna, y lanza un mensaje alto claro y al resto del mundo y, especialmente, al 50 por ciento de la población mundial femenina».

**REFLEJO DE TODO UN AÑO** Las múltiples disciplinas galardonadas por el World Press Photo reconocen también el trabajo de otros profesionales que acudieron con premura al epicentro de la noticia en el momento en que ésta se producía. Es el caso del primer premio en la categoría *Historias de*

*noticias generales*, que recayó en una instantánea del fotógrafo francés Olivier Laban-Mattei, que muestra cómo un hombre arroja el cadáver de un niño fallecido durante el seísmo de Haití. La revuelta popular de Tailandia, las redes sociales, la moda o simplemente el día a día en los lugares más reconditos y de-

pauperados del planeta también forman parte de los triunfadores de esta edición del certamen.

En la categoría de deportes, resultó ganador el fotógrafo de Reu-

**LA FOTO DE UNA CORNADA AL MAESTRO JULIO APARICIO EN LAS VENTAS TOMADA POR GUSTAVO CUEVAS HA SIDO RECONOCIDA POR EL JURADO**



> En 'Deportes', esta instantánea de la patada en la cara del uruguayo Martín Cáceres al holandés Demy de Zeeuw en las semifinales del Mundial, le valió al fotógrafo sudafricano Mike Hutchings para hacerse con el máximo reconocimiento.



> Dos 'cholitas' que se enfrentan en un combate solidario para la construcción de los baños de un colegio en La Paz hacen a Daniele Tamagni ganador de la segunda mención en la categoría de 'reportaje de arte y entretenimiento'.



ters Mike Hutchings y una imagen capturada durante el pasado Mundial de fútbol de Sudáfrica en el partido entre Holanda y Uruguay, en el momento en que Demy de Zeeuw es golpeado en la cara por el defensa Martín Cáceres. En segundo lugar se distinguió al español Gustavo Cuevas por una instantánea para la Agencia Efe de la espeluznante cogida de Julio Aparicio en Las Ventas, el 21 de mayo de 2010. La imagen muestra cómo el diestro es corneado por un toro de la ganadería de Juan Pedro Domecq, durante la feria de San Isidro, y el asta le atraviesa la boca. Después de conocer el premio, Cuevas explicó que la calidad del trabajo del fotógrafo que asiste a corridas de toros con-





➤ El holandés Martin Roemers ganó en la categoría de 'Vida cotidiana' con esta vertiginosa imagen sobre el tema 'Metrópolis'.



➤ El primer premio en la categoría de 'Reportajes de deportes' fue para el australiano Adam Pretty y su imagen del británico Thomas Daley compitiendo en los tres metros trampolín en los Juegos Olímpicos de la Juventud en Singapur.



➤ La impactante fotografía de la cogida del diestro Julio Aparicio logró el segundo premio en la categoría de 'Deporte'.



➤ El seísmo de Haití sirvió al italiano Riccardo Venturi para ganar el primer premio en 'Noticias generales'.

siste en estar siempre «muy atento» ya que si no «te puedes perder algo porque todo puede pasar en una fracción de segundo».

El otro representante nacional distinguido, en este caso en la categoría de *historias de la vida cotidiana*, fue Fernando Moleres y su serie de fotografías sobre un centro de menores en Sierra Leona. Por delante de él se situó en esa categoría el holandés Martin Roemers por su serie de imágenes *Metropolis*.

Por otro lado, el jurado del World Press Photo, presidido esta vez por el fotoperiodista estadounidense y miembro fundador de Contact Press Images, David Burnett, concedió una mención especial a la serie de 12 fotos que rea-

lizaron los trabajadores chilenos de la mina San José durante sus 69 días de cautiverio, atrapados a 700 metros de la superficie. El joven Edison Peña recibió una cámara digital del periodista Dan McDougall y el fotógrafo Adam Patterson, quienes pasaron semanas con la familia del minero durante el encierro e, incluso, iniciaron una relación de correspondencia con el hijo atrapado. El miembro del jurado del certamen, Abir Abdullah, destacó que «este reconocimiento permite mostrar periodismo ciudadano cuando los profesionales no han tenido la opción de acceder a un lugar, pero gracias a la tecnología es posible dar fe».

El 23 de abril comenzará en Ámsterdam

una gira mundial de las fotografías ganadoras del World Press Photo 2010 que pasará por España (Coruña, Vitoria y Barcelona), así como por otros países como México, Ecuador, Chile, Estados Unidos o Canadá. Una oportunidad para apreciar el trabajo de los profesionales que dedican su vida a retratar la socie-

dad, sus cambios, sus emociones, su dolor o alegría. Una radiografía del planeta a través de unos objetivos, impertinentes en ocasiones, pero siempre necesarios.

**EL PRESTIGIOSO CONCURSO HA OTORGADO UNA MENCIÓN ESPECIAL A LAS IMÁGENES TOMADAS POR LOS MINEROS ATRAPADOS EN CHILE**





Eléctrica y sorprendente. A sus 80 años, Lucía Bosé no deja indiferente a nadie. Animal cinematográfico, fue musa de los directores más revolucionarios y se ha mantenido siempre como una de las reinas del mundo del celuloide, pues ha sabido enriquecer su trabajo con el paso de los años. Su sencillez y amabilidad demuestran que ser una diosa del cine no es incompatible con tener los pies en la tierra, vivir con la normalidad que desea y seguir haciendo lo que le gusta. Miss Italia a finales de los años 40, vive en nuestro país desde que se casó con el torero Luis Miguel Dominguín. Por él dejó temporalmente el cine. Es madre de Miguel Bosé... pero, no se confundan, ella es única. Una auténtica dama, de modales exquisitos y una personalidad que solamente se consigue con el trabajo bien hecho y el talento demostrado en cada uno de sus trabajos. Antonioni, Taviani, Pasolini, Buñuel... todos han estado a sus pies.

'La Bosé' nos hace ver que la vida, de verdad, sí es realmente bella.

óscar  
calleja  
texto  
marta  
guitart  
fotos



>ENTREVISTA

**LUCÍA BOSÉ** actriz

# «NO LE PERDONO A MIGUEL NO HABER SIDO UN GRAN ACTOR»

**Usted nació en Italia en el seno de una familia humilde. Dedicándose a una profesión como la suya, ¿se sintió apoyada desde el principio?**

Mis abuelos y bisabuelos trabajaban en el campo. Todos eran campesinos. Fueron mis padres los primeros en marcharse a vivir a una ciudad y, en un primer momento, les pareció muy extraño que quisiera ser actriz, incluso no se lo tomaron muy bien. Después comprendieron que esto era lo mío. Cuando empezaron a hacerme proposiciones de trabajo fue porque veían en mí cualidades interpretativas. A partir de ese momento, se calmaron, aunque, hasta que no cumplí los 18 años, no me dejaron trabajar en el mundo del cine.

**Antes de comenzar su carrera cinematográfica, Lucía Bosé fue Miss Italia con tan solo 17 años, lo que posibilitó que le ofrecieran sus primeros trabajos en el cine. Corría 1947 y en toda Europa se vivía un momento crucial una vez terminada la Segunda Guerra Mundial. Entonces tuvo la gran suerte de trabajar con algunos de los realizadores más importantes de aquellos momentos.**

Mi primer trabajo fue en un corto de Dino Risi. Después, Giuseppe di Santis me ofreció trabajar en la película *Non c'è pace tra gli ulivi*. Fue mi primera interpretación como protagonista y, desde entonces, siempre me he mantenido en ese papel, trabajando con directores como Michelangelo Antonioni o Luciano Emmer.

**El glamour que se recuerda en el cine italiano de aquellos años, según su opinión, ¿se mantiene en la actualidad?**

Ya no hay cine en Italia, solo se hace televisión. Se ruedan una o dos películas al año. El cine ha muerto en mi país. Cuando comencé, la gente pensaba que el ambiente en esta profesión era muy diferente al resto. Esto no tiene nada que ver con la realidad, ya que nosotros hacemos

nuestro trabajo como cualquier otra persona. Claro que el mundo del espectáculo no es normal, por eso nos miran como a bichos raros ¿Yo soy un bicho raro? Creo que no, y he llegado a mis 80 años. He tenido, y tengo, una vida normal, muy creativa, pero normal. Si se considera a las personas normales como idiotas, eso es otra cosa... El artista siempre es distinto, tiene algo más.

**Muchas de las películas en las que usted intervino en esta primera etapa han quedado en la memoria colectiva, tanto por los protagonistas como por los directores que las rodaron, ¿cómo fue la relación con sus compañeros?**

Aquellos años, dentro del cine italiano, fueron la época de oro. Se llevaron al cine historias impresionantes. En mis relaciones con los directores siempre me he sentido muy a gusto. Cuando rodabas una película era porque conocías al cineasta, te había gustado el guión, y decidías hacerla. Si el director me hubiera resultado un antipático, no la habría hecho. Había una relación muy especial entre él y la actriz protagonista. No necesitabas ni al mánager para que te propusieran una película, ¡no! Él ya sabía quién eras. Estábamos todos muy unidos y éramos amigos. Formábamos una piña. Los papeles me los ofrecían directamente los directores. Yo decidía si aceptaba o rechazaba lo que me proponían. Mi segunda película con Antonioni la había escrito para Gina Lollobrigida, que no quiso hacerla. Me la ofrecieron, me gustó, la hice y resultó ser todo un éxito. Había mucha complicidad entre todos.

**Sorprende que algunos de los personajes que interpretó en la década de los 50 reflejaran a mujeres con problemas muy parecidos a los de hoy. La violencia de género, el desempleo femenino... ¿ha sido consciente posteriormente de ello?**

Interpretaba a mujeres muy modernas y, sobre

todo, mayores que yo. Entonces tenía 20 años y hacía de señoras burguesas de 35, que eran todo lo contrario... Se tocaban temas con un fondo muy social, adelantándonos a nuestro tiempo. Tratábamos asuntos que todavía no tenían la relevancia que luego tuvieron.

**El año 1955 fue muy especial para usted. No solamente se caso con el torero Luis Miguel Dominguín, sino que estableció su residencia en nuestro país. Su primera película en España *Muerte de un ciclista*, dirigida por Juan Antonio Bardem, fue todo un éxito en pleno franquismo.**

Ahora ves esa película y te preguntas cómo pudo hacerse en aquel momento algo así. Es modernísima. Cuando acepté el papel no conocía al director ni nada de este país. Leí el guión y era muy parecido a *Cronaca de un amore*, que había hecho con Antonioni. Lo único que conocía del cine que se hacía en España, en ese momento, eran las películas de Berlanga, como *Bienvenido Mr. Marshall*, y alguna que otra comedia. Al conocer el proyecto de Bardem, pensé que sería muy interesante venir aquí a rodar, y acepté sin conocer casi nada del lugar al que me trasladaba. Es una historia muy dura. Llegaron a cortarse algunas escenas. La censura no quería que se estrenase. Se hicieron dos versiones, lo que era muy habitual. Cuando se estrenó, en el final ella no muere. Para reflejar el auténtico guión, se rodó otra versión en el que sí lo hace cuando acaba la película. La censura es así de absurda. Ocurrió también cuando se hizo el cine del destape, donde ponían pañuelitos para disimular el escote...

**Al casarse con Luis Miguel Dominguín, ¿qué supuso tener que afrontar un cambio tan radical, acostumbrada como estaba a un ambiente totalmente diferente? Es en esos momentos cuando abandona temporalmente el mundo del cine...**

Madrid era como un pueblo. Es increíble, porque entonces estaba en obras y, actualmente, sigue igual (risas). Eso no ha cambiado. Siempre he vivido en Madrid con obras. He visto nacer a este país. Es muy bonito ver el cambio que ha dado. No os podéis imaginar lo que era España en 1955. Claro, lo dices, lo cuentas y, las mismas señoras te comentan: «No es verdad, eso no es así»... bueno, lo cierto es que en Madrid había únicamente una peluquería. Eso era así, lo que pasa es que no me atrevo ya a decir nada porque parece que hago una crítica. Conducía el coche, y el torero me decía que si estaba loca saliendo sola. Cuando lo hacía, y paraba en un sitio, me miraba la gente sorprendida. Todo eso lo he vivido y me dicen que no es verdad. Parece como si les diera vergüenza, cuando, a veces, algunas cosas eran hasta bonitas. He visto toda la evolución y me parece algo maravilloso.

**Su marido era una persona que tenía una visión de la vida muy cercana a los que dirigían en ese momento este país, ¿cómo era su relación teniendo en cuenta que él se mostraba en contra de que continuase con su carrera cinematográfica? Cuando me casé abandone el cine para crear**

«ESPAÑA  
CADA DÍA ME  
FASCINA.  
SIEMPRE  
HAY ALGO  
NUEVO, UNA  
NOTICIA,  
ALGO QUE  
PASA...»

«EL CINE HA  
MUERTO EN  
MI PAÍS, SOLO  
SE HACE  
TELEVISIÓN»

«LA VIDA ME  
HA DADO LO  
QUE  
ESPERABA,  
DOLOR, PERO  
TAMBIÉN  
FELICIDAD»



una familia. Quería casarme y tener hijos. Llego un momento en el que tienes que tomar esa decisión. Es cierto que mi carrera estaba en pleno éxito, pero a los 25 años te decían que si no te casabas te quedabas solterona. Si ahora tuviera que tomar la misma decisión, lo haría del mismo modo porque, de lo que no me puedo quejar es de los hijos que he tenido. Ha sido lo más bonito en mi vida. Todos, hasta los nietos, que siguen la saga con sus carreras artísticas... Por ellos lo volvería a hacer, volvería a casarme con quien lo hice. Hubo películas que el torero no me dejó hacer. Cuando me casé, dijo que tenía que dedicarme a la familia. Así que algunos proyectos no pude rodarlos. Incluso Antonioni quería que trabajase de nuevo con él, pero no pudo ser porque él no quería. Pasolini me propuso hacer *Teorema*, una película fantástica que finalmente hizo Silvana Mangano. Aquello sí que me dolió.

**En ese mismo año también rodó, en Francia, con uno de los mayores cineastas del país, Luis Buñuel. Curiosamente fue *Así es la Aurora*, la única película de la cinematografía del director que termina con un final feliz.**

Es cierto, sus finales solían ser bastante tremendistas. Rodé la película en París. Recuerdo que hablé con Buñuel. Me propuso hacerla, y le dije que sí. De repente, se retrasó el rodaje y, mientras tanto, yo me casé. Así que ya estaba casada cuando la hice. Por suerte, el torero era muy amigo de Buñuel. Fue una tragedia, no quería que rodara. Encima, estaba embarazada de Miguel. Buñuel le dijo que ya me había comprometido y se enfadó mucho con él. Yo le expliqué que no podía dejarle colgado porque el personaje estaba escrito para mí y ya le había dado mi palabra.

**Una vez separada del torero, vuelve con fuerza al cine. Sus trabajos en esta nueva etapa, en plena década de los 70, siguen centrándose en proyectos dirigidos por directores de gran prestigio, pero también es reclamada por otros muchos menos reconocidos, ¿le resultó difícil volver a estar delante de una cámara?**

No, no. Fue un retorno muy tranquilo. El cine que había hecho anteriormente no tiene nada que ver con el que hice en esta otra época. Del mismo modo que es totalmente diferente el que hice aquí al que había hecho en Italia. Pero eso es lo bonito, permitirte nuevas experiencias. Trabajé con Patino, Camino, Grau... todas sus películas se diferenciaban enormemente de las italianas. Cuando me gusta un proyecto lo acepto. Lo que pasa es que en España no me proponen nada. En Italia siguen ofreciéndome trabajos. Debe ser que aquí no gusto, al ser un personaje, digamos, no muy patrio. En este país el cine y los personajes son

muy españoles. No creo que no me den trabajos por ser italiana, porque soy española.

**Nuestra cinematografía ha cambiado mucho desde que se hicieran aquellas películas, ¿qué le parece el cine que se hace actualmente en España?**

Me gusta muchísimo. Creo que se hace un cine estupendo. Voy a menudo a ver películas españolas. Me gusta mucho Almodóvar, pero no me veo trabajando con él. No encajo en sus personajes. Alguna actriz extranjera, como Geraldine Chaplin lo ha hecho, pero ella era totalmente distinta a mí. No me veo en ese universo. De todos modos, no he pedido nunca trabajar con un director en concreto. Son ellos los que tienen que elegirme a mí, no soy yo quien se tiene que imponer. Algunos pueden gustarme mucho, como Saura, pero nunca me han llamado. No tengo tanto renombre como Antonio Banderas o Javier Bardem, un actor espléndido.

**El año pasado protagonizó una serie de éxito en su país natal, ¿qué opina del mundo de la televisión actual?**

El cine es arte, la televisión es un oficio. Aprendes la manera de hacer televisión, pero no es arte. Claro que, es el futuro y hay que entrar. Eso sí, no se ganaba entonces lo que se gana ahora, que es un auténtico disparate en algunas ocasiones. Entonces conseguías un dinerito justo para poder vivir y estar bien. En Italia rodé 30 películas, pero no he ganado tanto dinero como pueda creerse. Es exagerado decir que existían esos cachés multimillonarios, algo que sí ocurría en el cine americano. Lo que pasa es que no es comparable el negocio que ellos hacen, con una distribución por todo el mundo, al que se lleva a cabo en cualquier país europeo.

**¿Le ofrecieron en alguna ocasión trabajar en Hollywood como a otras actrices?**

En mi época sí, claro que me proponían cosas, pero siempre he dicho que no. Decía que había nacido en Europa, había crecido en Europa, me gustaba vivir en Italia... así que no me iba a ir a ningún otro lado. No me ha atraído ese mercado.

Si ahora me ofrecieran una película en América, lo dudaría. No sé si la haría. Nunca me han gustado los americanos. Sí me gusta cierto cine americano, pero no es precisamente la mayoría del que hacen. Porque, seamos sinceros, cuando vamos a una sala, ¿vamos a ver cine o vamos a ver acción, efectos especiales...? Como, por ejemplo, *Avatar*, que la he visto tres veces y me encanta, pero, claro, no tiene nada que ver con lo que hacíamos entonces. Todo se crea con máquinas y con computadoras... me tiene alucinada lo que hacen hoy con los ordenadores.

**Reside en España desde hace mucho tiempo. Ha tomado nuestro país como suyo, ¿le tratamos bien?**

Me encanta el carácter de los españoles. Es totalmente distinto al de los italianos. España cada día me fascina. Siempre hay algo nuevo, una noticia, un hecho que pasa... cosas que me sorprenden y, que un país te sorprenda después de 50 años, es muy importante.

**Lleva muchos años delante de las cámaras. Viendo su vitalidad, es de suponer que va a seguir trabajando... aún así ¿no tiene la tentación de abandonar el mundo del espectáculo?**

No, ¿por qué? Si me proponen cosas, seguiré trabajando. El público decidirá por sí mismo. Cuando no me ofrezcan nada, me quedaré en mi casa, claro. Si te proponen algo tienes la obligación de seguir. No lo puedes dejar. Además, aquí, me siento muy querida por el público, la verdad.

**¿Le resulta pesado ser una persona tan importante, ya no solo por su carrera, sino por el hecho de ser madre de Miguel Bosé, un auténtico ídolo de nuestro tiempo?**

Primero, mujer del torero. Ahora, madre de Miguel Bosé... Y eso que soy única. En Italia sus fans han llegado a preguntarme: «¿Por qué se

llama usted como su hijo?» Oiga, ¡que es mi hijo el que se llama como yo! No le perdono que no haya hecho una carrera en el cine como la que podía haber conseguido. No ha querido.

Podía haber sido un gran actor, pero prefirió dedicarse a la música, un mundo muy raro. Hay que reconocer que, sobre todo cuando era más jovencito, la gente se volvía loca cada vez que salía en televisión. Era guapísimo.

**Hace unos años la escritora Begoña Aranguren fue la encargada de escribir sus memorias, ¿se sintió cómoda con el tratamiento que se le dio?**

Sí, fue muy bonito. Aunque no lo he escrito yo, fui la editora del libro. Supervisé el texto. Me gustó, sobre todo, porque está narrado como si se tratase de un cuento. No hay chismes ni cotilleos, no hablo de cine... Claro, me dicen: «Es que no hablas de cine». Es lógico, porque es mi vida. Este libro es la persona, no es el personaje, sobre eso ya se encargan de escribir los demás. ¿Cómo voy yo a describir el cine u otras cosas? Lo hice hablando de mi persona, la de todos los días. A lo mejor no ha gustado tanto al no contar trapos sucios o historias de amores, infidelidades, secretos... Por mi parte, he de decir que estoy encantada con el resultado.

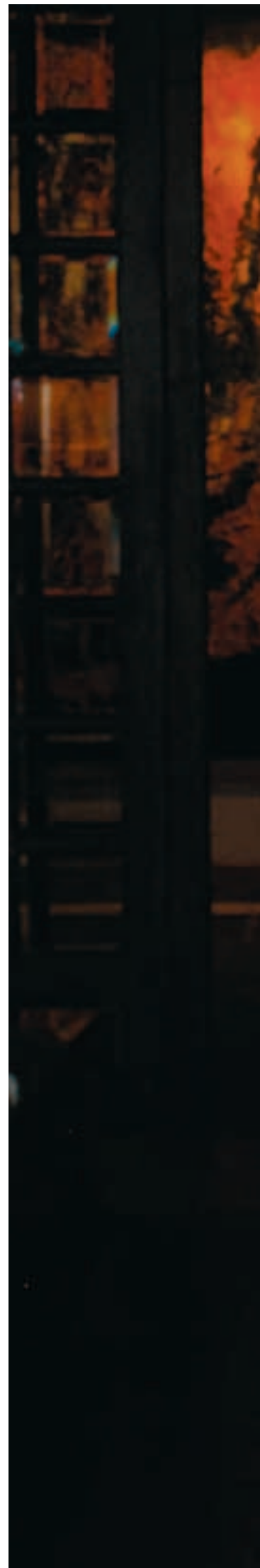
**Coincidió con las estrellas más importantes que nos ha brindado el cine italiano, todas ellas de su misma generación y con igual talento: Sofía Loren, Silvana Mangano, Gina Lollobrigida, Raf Vallone, Marcello Mastroianni... ¿cómo ha sido su relación con todos ellos?**

A todos los conozco perfectamente. Sofía Loren, para mí, es la diva, la única que tenemos

«LOS JÓVENES TIENEN QUE ACERCARSE MÁS A LA CULTURA, A LAS COSAS BONITAS, A LA BELLEZA»

«SOFÍA LOREN ES LA VERDADERA DIVA, LA ÚNICA QUE TENEMOS EN ITALIA. SIMPÁTICA Y NAPOLITANA»

«VOLVERÍA A CASARME CON QUIEN LO HICE (LUIS MIGUEL DOMINGUÍN) POR MIS HIJOS Y MIS NIETOS»







en Italia. Ella era la verdadera diva, simpática y napolitana. Gina Lollobrigida también fue una actriz importante. Claudia Cardinale, menos, no llegaba al nivel de las anteriores... Mastroianni era un gran señor. Trabajar con él era una auténtica satisfacción. Conmigo se portaba fenomenal, nos llevábamos muy bien como compañeros. Era muy simpático y divertido, incluso contaba chistes e historias increíbles y buenísimas.

**Resulta difícil pensar en algo que no haya vivido, aún así, ¿qué le queda por hacer en su vida que aún no haya experimentado?**

Me quedan bastantes cosas por hacer que, desde luego, las haré si puedo. He vivido mucho, y doy gracias a la vida por todo lo que me ha pasado. Me ha dado tanto... tanto dolor, pero también mucha felicidad. Todos tenemos épocas duras, es totalmente normal, pero no se cuentan. Siempre quieren saber lo malo que te ha pasado, o lo que no se puede decir, pero es mucho más lógico callarse y no contarlo. He tenido momentos felices de verdad, por lo tanto te compensa. La vida me ha dado lo que esperaba. La gente se cree que por el hecho de ser actriz no sufres. Pues sí, sufrimos y tenemos dolor de tripa y de muelas.

**Como decía Eleanora Duse, cuando le reprochaban que al terminar el espectáculo no mostrara la belleza que se apreciaba sobre el escenario: «Yo soy guapa cuando quiero». ¿Qué postura toma usted ante el mundo y la sociedad en la que vive?**

Espero transmitir todo eso, creo que es necesario hacérselo ver a la gente. No soy como esas personas que quieren envejecer para sentirse como ancianitos sentaditos y caminar despacito... Yo no, me niego. Voy siempre con jóvenes, me encanta la juventud. Los viejecitos se vuelven pesados. Aunque, también es verdad, los jóvenes son muy raros, muy pasotas... Se han perdido valores, pero sobre todo cultura. No quieren cultivarse, no van a los museos, no leen... todo delante de un ordenador. No saben ya ni hablar... «¡Oye!» Es la mala educación. Cuando entran en una cafetería no dicen: «Un café, por favor», no... «¡Un café!»... Pero... ¿qué es esto?, ¿qué cuesta decir estas cuatro palabras? Han perdido la educación, son vulgares. Se creen que por ser jóvenes merecen tener todo en la mano. Eso no es así. Han de acercarse más a la cultura, a las cosas bonitas, a la belleza. Le decía a una amiga un día: «Si le das a tu cuerpo de comer, también tienes que alimentar a tu espíritu». Mi amiga me preguntó que cómo se daba de comer al espíritu. Ahí ves lo idiota que era. Le dije: «Mira un atardecer, ¡qué bonito! y, en ese momento, te olvidas de tu cuerpo y lo ves, entra en él. Ve a un museo, observa la belleza, ve cosas bonitas». Claro, a los jóvenes no les interesa nada de todo eso, solo les atrae la vulgaridad. Pero, si buscamos una responsabilidad, no es otra que la educación que les han dado sus padres. Si son maleducados es porque no les han inculcado lo que necesitaban saber cuando están creciendo. No saben ni viajar, lo hacen como maletas. La vida...



# PUEBLOS S.A.

ana  
montes  
texto  
y fotos

BODEGA, TALLER, GRANJA, ESCUELA, IGLESIA, HOTEL, QUESERÍA, ALBAÑILERÍA... EN TODO ESTO PUEDE CONVERTIRSE UN PUEBLO EN SU VERSIÓN EMPRESA. DISPERSAS EN LA GEOGRAFÍA DE LA PENÍNSULA IBÉRICA HAY ALDEAS, ANTES VACÍAS, RESUCITADAS COMO NEGOCIO QUE FUNCIONAN CON SU PROPIA IDENTIDAD PONIENDO EN VALOR EL MUNDO RURAL Y ABRIENDO EXPECTATIVAS PARA ESTOS LUGARES CONDENADOS DURANTE DÉCADAS A LA DESPOBLACIÓN.





**S**on tantos los caídos en el éxodo rural de las últimas décadas que algunos municipios se van colgando el cartel de *en venta* y haciéndose famosos, ya que pasar del estatus de pueblo fantasma a pueblo con almas levanta la curiosidad de la audiencia. José Ignacio Jiménez, propietario de Cortabitarte, empresa dedicada a la venta de casas prefabricadas en madera, ha colgado el cartel de venta a Riotuerto (Soria) el pueblo de 550 hectáreas que adquirió hace 10 años por 100.000 euros como parte de una finca mayor -con hacienda e iglesia propia-. Aunque no fue concebido como negocio, ahora le sobra y lo vende por dos millones de euros o 15.000 euros al mes de alquiler después de haber recuperado su iglesia, 20 habitaciones con baño y cinco casitas más y un salón de 250 metros cuadrados. Alguna congregación religiosa se ha interesado por Riotuerto, pero de momento, ahí está, esperando dueño.

No suele ser el caso encontrarse una pedanía vacía ya reformada. Tampoco todos los

dueños quieren vender su localidad, a menudo un intrincado de propietarios múltiples y dispersos, muchos herederos de parcelas e inmuebles con particiones sin registrar. «Recuperar la información sobre los propietarios de cada casa es factible un 80% de las veces», un galimatías que puede alargar la compra meses, años o incluso frustrar la venta, afirma Rafael Canales, director de [www.pueblosabandonados.com](http://www.pueblosabandonados.com), experto en la venta de pequeños núcleos rurales. Esto se complica cuando, sobre todo los ancianos, no dan valor a la propiedad, prefiriendo que sus casas se caigan antes que venderlas. Algunos compradores lo resuelven haciéndose paulatinamente con algunos inmuebles hasta conseguir todos los del pueblo. Por eso, estos *brokers* inmobiliarios corren con toda la gestión (tasación, catastro, registro,



Rioseco, una aldea burgalesa del Valle de Manzanedo, recuperada por una familia.  
FOTO: Jesús Javier Matías



El queso ecológico que se elabora en Arqueixal entra dentro de la Denominación de Origen Azúa-Ulloa.



La Aldea quesera Granja Arqueixal en Lugo es un ejemplo de cómo amortizar la compra de un pueblo. Los interiores de las casas restauradas en la localidad mantienen el encanto de lo antiguo.



nes) antes de poner a la venta en su web todo el conjunto.

Sin embargo, la vuelta al pueblo gana adeptos. Y es que el modelo ciudad ha hecho crack. En España, tenemos hasta 6.694 municipios rurales (el 59% de pequeño tamaño) y en ellos vive el 20% de la población, mientras que solo en un 17% de área metropolitana se aglomera el 80%. Y si los queremos sin un alma, pero con dueño, el INE censa hasta 3.000 pueblos abandonados, la mayor parte en Galicia, Asturias, Aragón y Castilla y León. Son estos los que algunos contemplan como un filón, una alternativa para recuperarlos y darlos una actividad económica convertidos en empresa. Este formato de aldea en versión sociedad anónima interesa a pesar del progresivo abandono del medio rural, el envejecimiento y masculinización de su población. Restaura el patrimonio, genera trabajo, revitaliza las infraestructuras del entorno y su tejido económico y social, fomenta la vuelta a las raíces agrarias, el cuidado del medio ambiente y el aprovechamiento de nuevos yacimientos de empleo como el turismo rural, la agricultura y ganadería ecológicas, las energías renovables: parques eólicos, huertos solares, biomasa agrícola y forestal, o el teletrabajo gracias a las TIC.

«La demanda es alta sobre todo entre empre-

Leche pasteurizada de producción ecológica elaborada en Arqueixal.



sarios y altos ejecutivos, algunos con intención de adquirir un pueblo para montar su propia compañía. Antes teníamos 10 solicitudes de interesados y ahora más de 100, antes nos lo pedían para levantar una actividad turística y ahora el espectro es amplio. De las 30 aldeas completas que hemos vendido, un cliente ha montado su firma de informática y diseño web y otro una ecoaldea con cultivos ecológicos. Es una epidemia. La gente quiere salir corriendo de las ciudades para mejorar su calidad de vida y volver a sus raíces que, en España, son rurales», afirma el director de [www.pueblosabandonados.com](http://www.pueblosabandonados.com). «Pero en los próximos cinco y 10 años pocas casas rurales van a quedar para comprar porque la demanda es alta», advierte este *bróker* que aconseja adquirir una de esas propiedades en Galicia, Asturias o Castilla y León. «Los pueblos se venden incluso a trozos: gente que se junta con otros para comprar una parte de uno abandonado», matiza.

La iniciativa tiene futuro, coinciden los que ya tienen un pueblo. «Es un patrimonio cultural que se puede posicionar y vender bien. La recuperación de un producto tradicional es un activo y una apuesta de futuro porque la diferenciación se va a demandar y a revalorizar mientras lo convencional se puede hacer en cualquier momento. Si no lo hacemos nosotros, lo van a hacer otros. Pero na-

die habla de ello. Aquí hay iniciativas rurales nefastas y, con éstas sí se quema el modelo rural pero no si se liga a las tradiciones y el campo», señala Luis Carrera, propietario desde 2009 de la Aldea quesera Granja Arqueixal. Otros empresarios también se lamentan de quienes hacen pasar por rurales construcciones que no lo son. Dedicado a la elaboración del queso ecológico con D.O. Arzúa Ulloa desde hace 30 años, primero se hizo con algunas casas de una aldea situada en Santiago de Albá (Lugo) y después con el resto. El secreto ha sido buscar la autenticidad, integrar la actividad turística con la agraria y la producción de lácteos uniéndola a la bioconstrucción con criterios sostenibles, y ahora, dice, sirve de modelo a algunas administraciones. Y todo hecho de forma austera por 450.000 euros, una excepción entre otros nuevos pueblos con dueño.

«Somos autosuficientes energéticamente: producimos lo que consumimos y no tenemos combustibles fósiles. Los acabados son ecológicos, madera local. En casa solo usamos tejidos naturales: lino, algodón, lana, ningún acrílico. Basamos nuestro modelo comercial en el consumo local, circuitos cortos de comercialización y comercio directo productor-consumidor. Tenemos especies autóctonas e incluiremos razas en peligro de extinción como la gallina de Mos, la oveja gallega y el porco celta. Es como un museo vivo. El huésped puede integrarse en nuestra propia actividad: cuidar vacas, hacer quesos, segar o alojarse en nuestro museo etnográfico, una casa humilde como las de antes. Y ya puestos, hemos dado importancia a la armonía de las energías en espacios vitales como los dormitorios apostando por una orientación saludable con radioestesia, colores cálidos, todo muy holístico. Estos pueblos sirven de reflexión al modo de vida urbano que llevamos y que ha tocado fondo. Tiene que ver-



## FUERA DE REGLA

No todos pagan por hacerse con un pueblo. ¿Es ilegal ocupar uno? Lo es. Sin embargo, algunos de los recuperados por esta vía ejercen una actividad económica que los ha devuelto la vida. Muchos provienen de los 80, cuando los neorrurales de entonces -considerados hippies- empezaron a reivindicar recuperar estos lugares casi en ruinas, algunos en propiedad de la administración. La táctica fue ocuparlos para ponerlos en pie otra vez, vivir en ellos y desarrollar una actividad económica. En algunos casos esto culminó en la cesión administrativa del pueblo a sus nuevos moradores, una suerte de contrato con un alquiler simbólico para legalizar su permanencia y uso, no su propiedad. Hoy día la cesión sigue aplicándose, por períodos renovables de cinco y 10 años, generalmente, si los okupas -con poca implicación dada su alta rotación- consiguen adaptarse a las propias normas de los ayuntamientos a los que pertenecen: cuidado medioambiental, mantenimiento del pueblo o generar ingresos de subsistencia, algo no siempre en miras de todos. Algunos a estos pueblos los llaman ecoaldea, un concepto en auge, sin embargo, lleno de matices, que en esencia conjuga la vida en el medio rural, la naturaleza y la autogestión. Unas se compran, otras se piden, como Lakabe (Navarra) y otras se ocupan, en pro de una vida más auténtica y rural.

Aineto, Artosilla e Ibort (Huesca) son un ejemplo de legalización administrativa de una ocupación a la par que modelo para otros en busca de esta opción. Sus campos de trabajo y acogida han inspirado a muchos, algunos procedentes de movimientos sociales urbanos. Tras la cesión en los 80, pagan al Gobierno aragonés 500 euros al año por los tres pueblos y han creado la cooperativa Mallata especializada en la rehabilitación de otros pueblos de la comarca con técnicas tradicionales y de bioconstrucción. No todos sus habitantes trabajan en la cooperativa -hay fisioterapeutas, musicoterapeutas, carpinteros, ovejeros...- pero sí les distingue esta actividad económica. Sesé, Giral o Sieso (Huesca) resisten manteniendo su condición de ilegalidad igual que otros 14 pueblos en esta provincia.

Abioncillo (Soria) vive de ser un pueblo-escuela, el primero que surgió en España fruto de aquella ocupación neorrural, inspirado en la Educación Libre de Enseñanza. Nuestro proyecto era educativo, más que buscar un modelo de vida utópico. «Éramos profesores que reivindicamos el derecho de volver a nuestra tierra, abocada a la emigración. Apostamos por una experiencia educativa interdisciplinaria aportando investigación y experimentación como método, parte del movimiento de renovación pedagógica de la época, como las granjas escuela. Así surge nuestra cooperativa en 1984», recuerda Félix Martínez, su presidente que cree que con imaginación y un plan, el formato pueblo funciona. A ellos la ocupación les costó inicialmente 3.000 euros por persona para ir arreglando las casas, sin agua, luz y tejado, unos 600.000 euros a lo largo de estos años, más su trabajo. Pero hoy día por sus aulas y su pueblo han pasado más de 45.000 alumnos.

se como un modelo para aplicar a nuestras vidas», concluye Luis Carrera.

«Además, en España tenemos que buscar alternativas al turismo haciendo que no sea un recurso solo de estación», explica Paco López, presidente de Isín (Huesca), en el prepirineo, revitalizado en 2007 como escuela de montaña y turismo rural adaptado a los discapacitados. «Ahora el futuro de los pueblos es viable gracias a las nuevas tecnologías y el teletrabajo que permiten que las empresas y los trabajadores tengan tanta visibilidad como en la ciudad, pero hay que mejorar las redes de comunicación en los pueblos, como internet. El tema de la biomasa está en auge y la limpieza y desbrozados de los montes supone un recurso tanto para uso do-

Los pobladores de la aldea gallega de Couso han restaurado su entorno para hacerla habitable.



méstico en las casas como para las empresas que quieren posicionarse en esto o usar biomasa para generar electricidad. El aprovechamiento de los recursos naturales genera puestos de trabajo y este tema está ahí: en los pueblos», especifica.

**CULTURA DEL RECICLAJE** ¿Por qué un pueblo abandonado en vez de un terreno nuevo? La fundación Benito Ardid consiguió que el Gobierno de Aragón les cediera Isín, vacío y en ruinas, igual que en su haber constan otros 114 pueblos. Y es que entre los años 50 y 70, muchos pasaron a ser propiedad del Estado al quedarse vacíos comprándolos a sus antiguos dueños o expropiándolos para construir carreteras o embalses. Sin embargo, a Isín levantar 4.000 metros cuadrados le ha salido por 10 millones de euros. «Nos planteamos comprar un espacio nuevo pero también pensamos en la cultura del reciclaje. Cada vez que se pierde un pueblo, se pierde algo de nuestro patrimonio. Y desde que recuperamos Isín, el bosque está más cuidado porque hacemos prevención de incendios. Si no hubiéramos optado por esta

**CASI EL 60% DE LAS ÁREAS HABITADAS DE ESPAÑA CORRESPONDE A MUNICIPIOS, QUE SOLO ALBERGAN AL 20% DE LA POBLACIÓN**

**COMPRAR Y RESTAURAR UNO DE LOS 3.000 PUEBLOS ABANDONADOS DEL PAÍS EQUIVALE A MILLONES DE EUROS DE INVERSIÓN**







elección, habría sido más rentable estar cerca de Jaca, con más servicios y donde no voy a tener que arreglar las calles, carreteras... Porque cuando coges un pueblo tienes que afrontar reponer o arreglar todo, desde una bombilla a una carretera. Pero necesitábamos un pueblo así y nos aprobaron el proyecto. Además, al estar cerca de dos núcleos habitados y a medio kilómetro de la carretera, su coste era menor que rehabilitar otro sin accesos o en malas condiciones. El Gobierno nos obligó a usar técnicas tradicionales como hacer tejados de losa natural o mantener las fachadas de piedra. Y hemos conseguido que sea como un museo de la arquitectura de entonces pero adaptado a los discapacitados», explica su presidente.

El potencial de bodega de Patón (Lugo), en plena D.O. Ribeira Sacra, llevó a Fernando de Santiago Boullón, distribuidor de vinos de gama alta, a adquirir en 1999 la finca A Millara y 21 hectáreas de viñedos en bancales de uva Mencía que recuperó con cepas que quiere que sean de baja producción para optimizar la calidad de su vino cuyo 60% exporta. Para él este modelo de pueblo tiene futuro. «No hay que someterse a un sistema único. Esta iniciativa interesa cuando se está cerca de otra localidad grande» para aprovechar su flujo de desplazamientos y sus infraestructuras y «siempre que en la zona haya un patrimonio acumulado. No se puede plantar donde no había porque ello tiene una razón de

ser. Los vinos de la Ribeira Sacra están de moda y su entorno paradisíaco es perfecto», no solo para ubicar su bodega y viñedos, sino 20 casas que destinará al turismo residencial -su otro nicho-, con hornos y horreos en 70 hectáreas.

También la Ribeira Sacra cautivó a Fran Vidal Ribeiro, joyero afincado en Vigo, que compró en septiembre de 2010 Conchouso, en el Concello de Carballo (Lugo), una aldea de cuatro casas y dos bodegas. Su intención es hacerse con una bodega más para producir vino y enfocar la aldea al turismo rural y turismo activo con actividades ligadas a la enología: vendimiar, pisar las uvas, hacer el vino, etcétera -«algo que no hay por aquí»- para que la bodega interactúe con el hotel. «Siempre tuve interés por la aldea. Yo tuve pueblo pero mis hijos no. Galicia se está despoblando y ahora hay oportunidad de comprar un pueblo a muy bajo precio. El interior se queda sin gente, pero ahora se está recuperando como actividad turística. Tengo muy claro que recrear las cosas típicas como hacer pan en el horno puede ser un negocio para estos pueblos reconstruidos», dice este emprendedor, que tacha su iniciativa de aventura romántica, ya que «se miran los costes pero el cálculo exacto siempre se va de las manos».

El Pumar de las Montañas es otro pueblo vendido -con bosque incluido y una explotación forestal inactiva- y ya han gastado más de dos millones de euros antes de empezar su recupe-

ración. Siete casas y varias chozas de pastor vertebrarán el eje de la actividad de este pueblo-empresa asturiano que se especializará en la producción de madera certificada con sello de calidad y el turismo rural de cuatro estrellas. Su plan es identificarse con la madera. En proyecto: revitalizar el monte plantando especies autóctonas de calidad como robles, castaños y hayas, comercializarlas a largo plazo (10 años en vez de un tercio menos de tiempo), promover el conocimiento de esta madera y su método de extracción por vía aérea a través de tirolina (menos lesiva que la mecanizada), crear un museo de la madera, una zona de apicultura y su divulgación, un aula etnográfica, turismo activo y un observatorio. Un proyecto turístico y forestal que puede dar empleo a unas 20 personas, estiman sus dueños, además de contribuir a revitalizar la zona del Monasterio de Corias, cerca de Cangas de Narcea, donde tienen previsto beneficiarse del Parador de Corias de nueva construcción.

La aldea Pedreira Calma, cerca del balneario de Mondariz (Pontevedra), tiene su biohotel y Escuela de Salud al completo, aseguran sus dueños, desde que hace un año les diera por diferenciarse creando un pueblo ecologista

**PARA QUE UN PUEBLO PUEDA CONVERTIRSE EN UNA EMPRESA RENTABLE DEBE CONTAR CON ACCESO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**





especializado en prevenir la enfermedad, algo demandado y carente en esta tierra, dicen. Con su restaurante vegetariano apuntan otros tantos a esta aldea de cinco casas, reconstruida con criterios de bioconstrucción y biosostenibles, huertos ecológicos para autoconsumo y otros cultivos para elaborar los productos naturales certificados que utilizan en su Escuela y seminarios. Un desembolso total de un millón de euros que no concibieron como obstáculo con tal de crear un pueblo perfecto.

**PIEDRAS EN EL CAMINO** Además de estar dispuestos a asumir el coste de esta empresa, el sueño puede convertirse en ruinoso si el plan depende de la buena accesibilidad al lugar por carretera, el estado de éstas, su conectividad con las nuevas tecnologías como internet, su ubicación, su canalizaciones, o su cercanía con un núcleo de población importante. No todos cumplen con los requisitos de ser bendecidos para hacer negocio, algo que también lamentan otros pobladores del mundo rural. Y es que, si a favor tienen su precio de partida, la cifra se dobla o triplica desde 200€/m hasta 600€/m de reformas por ponerlo a punto. Desde 45.000 euros se pueden adquirir tres casas más sus anexos (corrales, huertos, pajares e iglesia) y por unos 180.000 euros ocho o nueve casas, pero también han salido pueblos a la venta por 600.000 euros. Todo depende de sus características, estado de

conservación, tamaño e incluso valor artístico o medioambiental como en el caso de los que incluyen castillo, iglesia o bosque. Pero ojo, solo el conjunto de edificaciones y los terrenos pueden comprarse porque la jurisdicción de las zonas públicas seguirá siendo municipal, autonómica o estatal, según el titular.

«Comprar un pueblo es más complicado de lo que parece. No sale barato, hay que tener mucho dinero para meterse en esto y no contar con conseguir subvenciones. Solo nos dieron las Leader -los fondos europeos para el desarrollo rural que se canalizan a través de los grupos de acción local- para hacer el restaurante. Para el resto, ni hemos tenido apoyo económico ni moral. La Xunta al tiempo que nos aprobaba subvenciones, nos las denegaba después», explica Isabel Justicia, propietaria de la impoluta aldea rural Couso Galán, inaugurada en 2007, que considera esta aventura un pulso contra ella misma. Procedente de La Rioja, invirtió con su marido la venta de sus empresas de conservas «en vez de vivir de lujo» el resto de su vida. La cifra se disparó más allá de los cuatro millones de euros por rehabilitar con fines turísticos un núcleo de 22 casas, con río propio, que da trabajo a 10 personas.

Valdelavilla (Soria) solo tilda su inversión de «muy fuerte». Para acometerla, la empresa Soria Tierras Altas -cuyo socio es la Caja Rural de Soria- emitió acciones por 1.000 pesetas por lo

1	3	4
2		5

1 Poco a poco los habitantes de La Vereda han ido recuperando sus viviendas.

2 El trabajo en grupo es esencial para esas tareas de construcción.

3 Uno de los interiores de las casas restauradas.

4 El municipio gallego de Couso viste de gala en el siglo XXI.

5 Las calles de las aldeas compradas han mejorado ostensiblemente.

que tienen socios de una sola acción de los 50 que pujaron por recuperar de forma tradicional hace 15 años este pueblo donde no hay jacuzzis pero sí ciervos en la calle, dicen. Hoy lleva el sello de Vaugham Town -dedicado a la inmersión lingüística en inglés- después de separarse hace un año de la empresa Pueblo Inglés, aunque diversifican facetas organizando seminarios de formación para empresas, además de turismo rural y bodas. «Lo más valorado por Richard Vaugham fue la falta de cobertura, un entorno idóneo para desconectar y fomentar el desarrollo del grupo, o hacer que la empresa se haga una piña», explica su gerente, Eduardo Tejedor.

Como toda empresa, no es solo el precio de entrada el que hay que calcular sino el que cada año hay que poner. Entre 18.000 y 24.000 euros es el coste que genera anualmente el mantenimiento de Aldea Bordóns, en el municipio de Sanxenxo (Pontevedra) después de que Gerardo Salgueiro invirtiera en 1997 más de 150 millones de las antiguas pesetas solo en su recuperación, ya que las cinco casas de que se compone son fruto de una herencia. Dedicado al turismo rural, este pueblecito marinero reproduce la forma de vida y arquitectura típicas en la que vivieron sus cinco generaciones. Ellos piensan que estas iniciativas deben contar con el apoyo del tejido económico y social del entorno, creando sinergias, para animar a otros y fomentar así la continuidad de la población en la zona.





## DIOS SALVE A LA REINA

**Hace cuatro décadas se formó la mítica banda británica Queen, fecha que se celebra con un aluvión de lanzamientos, como la remasterización de sus cinco primeros discos, una exposición en Londres, la reedición de sus recopilatorios, una película con Sacha Baron Cohen como Freddie Mercury y un nuevo documental producido por la BBC.**

Fue en 1968 cuando un apasionado de la guitarra, de nombre Brian May, decidió crear una banda y puso un anuncio en el colegio londinense donde estudiaba. Junto a su amigo Tim Staffel, que tocaba el bajo, fichó a un aspirante a dentista llamado Roger Taylor. Así formaron Smile, un grupo que se disolvió a finales de 1970, cuando Staffel abandonó la banda. En ese momento Freddie Mercury, amigo personal de

Staffel, se sumó a la aventura como cantante y rebautizó el proyecto musical como Queen.

Tras probar sin fortuna con diferentes bajistas, en febrero de 1971 se incorporó a la formación John Deacon, y juntos comenzaron a grabar su primera maqueta, ensayando y componiendo los temas de lo que acabaría convirtiéndose en su álbum de debut. Así nació la leyenda y ahora, 40 años después, y cuando se cumplen 20 años del fallecimiento del mítico Freddie Mercury, los seguidores de Queen en todo el mundo están de enhorabuena.

Por de pronto, y tras la absoluta remodelación de su web ([www.queenonline.com](http://www.queenonline.com)), Universal acaba de reeditar los dos primeros volúmenes de *Queen Greatest Hits*, joyas de las que ya se han vendido 40 millones de copias en todo el mundo, donde aparecen remasterizadas por Bob Ludwig canciones inolvidables como *Bohemian Rhapsody*, *I want to break free*, *The show must go on* o *We will rock you*.

El próximo viernes, 25 de febrero, abrirá sus puertas en el East End londinense la exposición *Stormtroopers in Stiletto's: Queen. The early years*, una

muestra que repasará su primer lustro en activo, desde su primera reunión hasta su espectacular concierto ante 250.000 espectadores en Hyde Park en 1976. El Old Truman Brewery de Brick Lane albergará la retrospectiva (de entrada gratuita) hasta el 12 de marzo, reuniendo audiovisuales del grupo en esa época, sus portadas internacionales menos conocidas, sus grabaciones iniciales en el programa de John Peel, trajes originales diseñados por Zandra Rhodes y otras curiosidades previas incluso a la constitución de Queen.

Las celebraciones del aniversario proseguirán el 14 de marzo, con la publicación en todo el mundo de los cinco primeros trabajos del grupo en ediciones dobles, con las canciones originales remasterizadas, acompañadas por un segundo compacto con cinco o seis temas en cada caso como material extra, que incluye grabaciones en directo de esos años, demos, remezclas y versiones a capella.

El 6 de junio se recuperarán en el mismo formato los cinco álbumes siguientes del grupo (desde *News of the world*, de 1977, hasta *Hot space*, de 1982) y, a finales de ese mismo mes (el 27 de junio), verá la luz un gran documental producido por la BBC TV que incluye una entrevista inédita con Roger Taylor y Brian May y muchas otras sorpresas. Ya el 5 de septiembre se cerrará la serie de reediciones con sus últimos cinco trabajos de estudio (desde *The Works*, de 1984, hasta el póstumo *Made in heaven*, de 1995), previos a la publicación del álbum conmemorativo especial *Queen Forever* el 14 de noviembre.

Además, antes de que acabe el año se empezará a rodar una película biográfica basada en la vida de Freddie Mercury desde su llegada a Londres hasta su actuación en Live Aid en 1985. El filme cuenta con guión a cargo de Peter Morgan (nominado al Oscar por *El desafío - Frost contra Nixon*- y por *The queen*), y estará protagonizado por Sacha Baron Cohen (*Borat*), con Robert De Niro en la producción.

Por otra parte, según han adelantado los componentes de la banda Brian May y Roger Taylor, los dos ya están trabajando en la adaptación al cine del musical *We will rock you*, a partir de un libreto de Ben Elton, y en la posibilidad de poner en marcha un nuevo espectáculo para teatros que siga la senda de su exitosa primera incursión sobre las tablas.

Las celebraciones ya han comenzado, y no van a parar. En marzo de 2012, como colofón, podrían reeditarse remasterizados y también en ediciones con extras sus cinco lanzamientos en directo: *Live killers* (1979), *Live Magic* (1986), *Live at Wembley* (1992, grabado en 1986), *Live at the bowl* (2004, grabado en 1982) y *Rock Montreal* (2007, grabado en 1981). Historia reciente y gloriosa de la música.





## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

No sabemos si es tan guapo como el auténtico hombre lobo de la saga **Crepúsculo**, pero de lo que sí estamos seguros es que **JACOB WHITE**, al que podemos ver ahora en DVD y Blu Ray en **Híncame el diente**, hace más gracia y tiene un nivel de registros superior al señorito Taylor Latner. Cierto es que el futuro de este chico no es muy halagüeño, aunque todo parece indicar que su papel en **La red social** tendrá cierta recompensa.

### VALOR DE LEY



javier m. faya  
coordinación

## BUSCANDO A JOHN FORD

Una niña de 14 años quiere vengarse del hombre que mató a su padre, y para eso contrata a un alguacil borrachín, sin escrúpulos... y sin un ojo.

**M**attie Ross es una espabilada chica de 14 años. Dura para los negocios y terca cuando quiere conseguir algo. Cheney ha asesinado a su padre y ahora Mattie busca venganza. Decide contratar a un Marshal para que le ayude en la búsqueda. Lo que más sorprende de esta película es su incuestionable clasicismo. Desde que Sam Peckinpah renovara el *western* (al mismo tiempo que lo enterraba) se han hecho películas del Oeste que buscan, ante todo, la novedad formal. Cada director posterior reinterpretó las cosas de un modo distinto: realismo sucio, violencia, montajes deconstruidos, planificaciones complejas... Estaba claro que había perdido su sentido esencial, la idea de la frontera como espacio donde se ensalzan el honor, el heroísmo. Y un valor muy americano: el individualismo.

gustavo de prado  
texto

Pues bien, **Valor de ley** es un regreso a las fórmulas antiguas, al cine del Oeste antes de Peckinpah. No sólo en la forma de reflejar la violencia sino también en las fórmulas narrativas. Dirigen los hermanos Coen, que no suelen tener ningún problema en jugar con la deconstrucción, con duelos rocambolescos, con tiroteos planificados de modo extravagante, con ese humor negro y ácido que les caracteriza. Curiosamente, también renuncian a eso.

La elección de un *remake* de la película que le dio el

Oscar a John Wayne es ya una declaración de intenciones. Por supuesto se podría haber realizado una adaptación muy libre. Pero el comienzo, la voz en *off* de Mattie, es una demostración de ese retorno a las ideas del *western* clásico: una niña de 14 años justifica la venganza porque en este mundo nada es gratis salvo la gracia de Dios.

La idea de la gratuidad, de que las cosas cuestan, se ve reforzada por el carácter de la chica: durísima para los negocios, terca en sus objetivos, regateadora hasta la extenuación en cuestiones de dinero. Todo tiene un precio, un valor y, en cuestiones humanas, un valor de ley.

No hay grandes escenas de acción ni duelos sorprendentes ni largos tiroteos. El interés de la película está en sus tres protagonistas principales, tanto en las interpretaciones como en la psicología de sus personajes. La mayor parte de la película está dedicada a mostrarnos la relación entre los tres. El habitual humor de los Coen, cínico y socarrón, está muy suavizado. Es más intuitivo. Citemos esa escena en que Mattie regatea el precio de ponis y caballos o esa otra en la que, después de disparar a un hombre, rechaza una taza de café porque solo tiene 14 años.

De fondo, reminiscencias de Henry Hathaway y de John Ford. Particularmente ese final que remite al de **El hombre que mató a Liberty Valance**. Un final nostálgico, imperfecto, menos feliz de lo que deseáramos. Pero, en el Oeste, la vida es así de dura y nada es gratis.

### ✓ LO MEJOR

Las interpretaciones del **trío protagonista** y la **dirección**, absolutamente magistral. Por cierto, resulta sumamente interesante escuchar en **versión original** a Jeff Bridges o a Matt Damon desde el episodio de la lengua.

### ✗ LO PEOR

Algunas decisiones son algo **abruptas**, les faltan cierto desarrollo. A los seguidores incondicionales de los Coen puede que les decepcione este ejercicio puro de **clasicismo** del género de películas del Oeste.

### DE LUJO

Quizás hoy sea tu día de suerte porque sorteamos cinco juegos para PS3 de **Little big planet 2**, y dos Blu rays de **El aprendiz de brujo**, que protagoniza Nicolas Cage. Por cierto, ¿sabes si este irregular actor ganó alguna vez el Oscar? ¿Y es cierto que en una película se comió de verdad unas nutritivas cucarachas? Como ves, hoy no está nada fácil, pero la recompensa es buena, muy buena. ¿O no? Escribe pero ya a: [cine@revistaosaca.com](mailto:cine@revistaosaca.com).

EL CONCURSO





# VARIOS PUNTOS DE VISTA PARA TU ORDENADOR

HP lanza un nuevo sobremesa con la opción de reclinar su monitor hasta 60 grados para disfrutar de una nueva experiencia.



## HP TOUCHSMART 610

Tenemos un poco abandonados a los ordenadores de sobremesa. Pero es que el boom de las tabletas nos ha hecho olvidarnos de los PC de toda la vida. Desde HP se han dado cuenta de que los gustos de los usuarios pasan ahora por las cómodas pantallas táctiles de llevar en el bolsillo y que puedes colocar en el ángulo de visión que se te antoje y, por eso, para potenciar las computadoras estáticas han sacado el primer sobremesa con monitor táctil reclinable hasta 60 grados.

Se llama TouchSmart 610 y es el único equipo del mercado con una pantalla que puede pasar de una posición vertical a otra casi horizontal, permitiéndonos usarlo de una forma cómoda y diferente.

El monitor LED de 23 pulgadas en HD también se puede inclinar cinco grados hacia delante y es posible girarlo hasta 180 grados, convirtiendo la experiencia en algo único

hasta ahora, proporcionando una visión perfecta desde casi todos los ángulos.

Además, la última tecnología táctil que incorpora este equipo reconoce el roce del dedo nada más apoyarlo y responde de forma aún más precisa e intuitiva.

Delgado, elegante y compacto, el TouchSmart 610 solo necesita un cable para ser instalado, no ocupa apenas espacio y hasta sus funciones de control mantienen una apariencia ordenada y limpia, al estar colocadas en ambos laterales de la pantalla. Todo esto convierte a este equipo en el complemento ideal, fácilmente integrable en los entornos profesionales más sofisticados y elegantes.

Gracias a un diseño aún más refinado y la última versión del software TouchSmart, el último lanzamiento de HP lleva el entretenimiento digital a un nuevo nivel, facilitando enormemente navegar por internet, editar fotos y acceder a redes sociales.

Asimismo, este sistema incorpora aplicaciones optimizadas con las opciones táctiles como es el caso de Twitter, e incluye el RecipeBox, exclusivo de HP, webcam, y la posibilidad de descubrir un mundo de aplicaciones a través del TouchSmart Apps Center.

El sobremesa también integra Beats Audio, la última tecnología en audio digital desarrollada por la compañía para escuchar el sonido como si de un estudio profesional se tratase.

El TouchSmart610 también incorpora la nueva aplicación Link-Up de HP, que le convertirá en el punto central de los estilos de vida totalmente conectados. Estos usuarios podrán enchufar cualquier portátil o sobremesa a este dispositivo a través de una red doméstica, y así transferir archivos con mucha facilidad y disfrutar de sus fotos y vídeos favoritos en una pantalla HD.

Este ordenador estará disponible a partir del mes de abril, desde 1.099 euros.





## LA MEJOR MÚSICA EN EL MÍNIMO ESPACIO

### MEMUP K MINI RED

Últimamente nos encontramos con reproductores más y más pequeños. Pero ello no es signo de que sus prestaciones sean proporcionales a sus dimensiones, sino todo lo contrario, cada vez sucede más al revés.

De eso se jactan desde Memup al presentar el K Mini Red, un dispositivo de tamaño reducido y peso pluma perfecto para los aficionados a la música en movimiento.

Potente, ergonómico y con un diseño destacable gracias a su carcasa bicolor (negro terciopelo y teclas rojas), este reproductor presenta unas cualidades de audio y vídeo dignas de los equipos multimedia más potentes.

Con una pantalla de 1,5 pulgadas y una navegación sencilla, este aparato te hará disfrutar de tus archivos favoritos en cualquier lugar.

Cuesta 26 euros y cuenta con 4 Gb de memoria.



## YA NO HAY EXCUSAS PARA NO TENER TDT

### GIGASET HD200T

Parece increíble, pero es cierto. Todavía conocemos a varias personas que no tienen sintonizador de televisión digital terrestre en sus casas, por lo que no pueden ver ni un solo canal. Obviamente, la privación es en habitaciones secundarias, como la cocina, pero su razón para esta decisión es bastante lógica: los dispositivos abultan demasiado para un hueco tan pequeño.

Ahora Gigaset nos propone un aparato de pequeñas dimensiones, pero de gran calidad. Se trata del HD200T, que reproduce ficheros multimedia, recibe canales HD y tiene un bajo consumo en modo reposo.

Sus dimensiones son de apenas 168x28x80 milímetros y es totalmente compatible con DVB-T y MPEG-2/4. Asimismo, cuenta con salida HDMI 1.3 para acceder a los contenidos en alta definición y salida coaxial SPDIF para audio digital.

El equipo también dispone de búsqueda automática de hasta 1.000 canales, lista de cadenas favoritas, soporte para teletexto digital, subtítulos DVB y control parental. Además, es actualizable por puerto USB y se caracteriza por su bajo consumo en modo reposo.

El Gigaset HD200 T ya está disponible a un precio de 59,90 euros.



## SAMSUNG DEMUESTRA QUE HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LOS GALAXY

### SAMSUNG S5260 STAR II

Olvidémonos del concepto Galaxy y pensemos que en Samsung hay vida más allá de esta saga de dispositivos.

Ahora nos presenta la renovación del Star con la aparición del S5260, también conocido como Star II.

Este móvil se caracteriza, principalmente, por su pantalla capacitiva de 3 pulgadas, con una resolución WQVGA, y conectividad WiFi.

Como sistema operativo, nos encontramos con la interfaz TouchWiz, con posibilidades multitarea que te permiten una mayor integración de las redes sociales.

Su cámara es de tres megapíxeles, pero sin enfoque automático ni flash, y viene con una memoria de 30 Mb ampliables hasta 16 Gb mediante tarjeta microSD. También integra radio FM, acelerómetro y un micropuerto USB.

Sus dimensiones son de 107,4x54x12,5 mm y su peso no supera los 90 gramos.

Estará a la venta en las próximas semanas a un precio de unos 120 euros como terminal libre y lo podemos encontrar en dos colores, negro y blanco.



## TRANSPORTA DATOS CON COMODIDAD Y LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA

### PACKARD BELL PB GO USB 3.0

Packard Bell está apostando firmemente por los discos duros portátiles. Así lo demostró recientemente con el lanzamiento del PB Go de 2,5 pulgadas. Ahora, para los más exigentes, saca una nueva versión mucho

más avanzada, el PB Go USB 3.0.

Gracias a su renovada tecnología, este dispositivo permite realizar transferencias de datos

hasta 10 veces más rápidas y, además, lo convierte en bidireccional, con un sentido para enviar y otro para recibir los archivos.

Al carecer de ventilador, funciona de forma refrigerada y silenciosa. Además, se alimenta a través de un puerto USB y viene con un diseño muy cuidado con una carcasa negra brillante.

Cuenta con la exclusiva tecnología PowerSave, que reduce el consumo energético hasta un 30 por ciento y disminuye el uso del disco, alargando así su expectativa de vida efectiva.

Además, gracias a su paquete de software de backup proporciona copia de seguridad automática y programada, sincronización de datos y archivo del sistema y se puede actualizar en la página web de Packard Bell.

Es muy cómodo de transportar y de utilizar y está ya a la venta a un precio de 59 euros para la versión de 320 Gb, 79 euros para la de 500 Gb y 99 euros para la de 750 Gb.





El número de separaciones y divorcios ha aumentado considerablemente en los últimos años y ha generado un nuevo modelo de familia distinto al tradicional imperante. En estos procesos, la parte más 'delicada' la sufren los hijos.

# LA IMPORTANCIA DE LOS MÁS PEQUEÑOS

Cuando una pareja se divorcia se producen ciertos *daños colaterales* en el entorno en el que vivían y los que más suelen sufrir en este período son los hijos, quienes, de pronto, han de asumir una actitud distinta de vida adaptándose a un ambiente ajeno a ellos hasta el momento. De ahí la importancia de garantizar el derecho fundamental de los menores a relacionarse adecuadamente tanto con su padre como con su madre, manteniendo todos sus vínculos familiares. Sin embargo, esto no siempre se cumple y no son raros los obstáculos que se presentan por parte de alguno de los progenitores, que en ocasiones acaban desembocando en lo que se conoce como el Síndrome de Alienación Parental (SAP), una de las formas más sutiles de maltrato infantil, que parece que cobra vigencia día a día, produciendo un grave daño en el bienestar emocional y en el desarrollo de los pequeños que lo sufren.

julia  
martínez  
texto

Según un informe monográfico de un grupo de expertos del extinto Ministerio de Igualdad que se editará próximamente, este síndrome «está causando verdaderos estragos» en los procesos de separación, divorcio y violencia de género con conflicto de custodia y «va camino de su generalización» en España. Este documento explica que el SAP fue descrito inicialmente en Estados Unidos como un trastorno por el que un menor, inducido por su madre, mentiría sobre su padre, le difamaría y rechazaría su compañía «de forma taxativa». Entre otros argumentos, la alteración se basa en la «falsedad inherente en los niños» por la que no se les debería dar crédito si acusan a su padre, por ejemplo, de malos tratos.

El problema en estos casos surge cuando los propios adultos hacen partícipes a sus hijos de los conflictos generados dentro de la pareja y derivados de la separación. Es entonces cuando los más pequeños se ven inmersos en los problemas de los mayores y pasan a formar parte de los bloques enfrentados, terminando por reproducir las disputas de sus padres. En

muchos casos, se puede apreciar cómo el niño adquiere un papel protector del progenitor al que siente como más débil, ejerciendo una función defensora que no le corresponde. Y es este rol el que puede llevarle a rechazar incluso cualquier contacto con el otro progenitor, justificando su postura ante todos aquellos que le piden explicaciones, incluido el juez.

Pero quizá lo peor de esta situación es la sensación de *shock* y de miedo intenso, unido todo ello a un sentimiento de profunda confusión, con consecuencias negativas a nivel psicoemocional y conductual. Por ello, presentan a menudo sentimientos de abandono y culpabilidad, rechazo, impotencia, indefensión e inseguridad.

**UN ARMA LEGAL** Por su parte, aunque la Organización Mundial de la Salud no reconoce estos comportamientos como síntomas ni al propio SAP como un trastorno, los expertos alertan de que sus defensores han conseguido introducir la creencia de que tiene base científica, hasta el punto de ser esgrimido tanto en procesos de separación y divorcio con conflicto de custodia como en casos de violencia de género.

El citado informe ministerial explica que esta alteración de la conducta se basa, por un lado, en que el niño sufre de una amnesia que le impide recordar las cosas buenas de su padre o madre y, por otro, en un trastorno que provoca que «todo lo que pudo ser daño o indiferencia recibida sean afirmaciones falsas del niño, efecto de una manipulación de la memoria». Es decir, que «pone y quita recuerdos negativos y amorosos independientemente de la palabra del menor».

En opinión de los magistrados norteamericanos, «desafortunadamente, una práctica del todo común en estos casos supervisados por evaluadores es diagnosticar a los niños que exhiben un apego y vinculación muy fuerte con un progenitor y, simultáneamente, un profundo rechazo hacia el otro, de sufrir un SAP».

El informe asegura que, pese a su «inconsciente planteamiento, el síndrome ha logrado





## CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME EN EL MENOR

- Trastornos de ansiedad.
- Pesadillas y problemas para conciliar y mantener el sueño, y alteraciones en la alimentación.
- Conductas agresivas, verbales o físicas.
- Dificultades en la comprensión y expresión de las emociones.
- Dependencia emocional y miedo a ser abandonados por el progenitor con el que conviven.

introducirse en la práctica forense de los Juzgados de Familia, Penales y de Violencia de Género, y «ha proliferado» su alusión a las sentencias de las diferentes instancias jurisdiccionales, por lo que recomiendan, sobre todo, formación. Y, en esta línea, solicitan al Ministerio de Justicia y a las comunidades autónomas con competencias que constituyan un «programa estándar» para médicos forenses, equipos psicosociales y Unidades de Valoración forense integral, «que auxiliien de inmediato a los órganos jurisdiccionales con la identificación del supuesto SAP y su genuino significado».



EN PEQUEÑAS DOSIS

### OTRO MALTRATO

Tendemos a creer que el maltrato es sinónimo de golpe. Pero hay más tipos de maltrato que no dejan cicatriz física, sino que dejan su huella en el alma. Quizá el primero es la falta de afecto o el abandono y después esa insidia de los separados de enfrentar al niño con uno de los dos...

Cuando hay maltrato físico, los especialistas ya tienen un protocolo para sospechar que aquella herida no ha sido fortuita o que realmente no es que el niño se haya caído. En los centros sanitarios ya saben bien, según lo que cuentan y cómo lo cuentan los padres, si se trata de un accidente o si ha sido intencionado. Y tienen elementos de juicio que van desde el tiempo que dicen que pasa desde la lesión a la petición de ayuda. Lo saben. Y aunque no hay estadísticas fiables, se puede calcular que en España se producen todos los años más de 400.000 casos de maltrato a niños. Los de más riesgo son, como siempre, los que han tenido mala suerte: los no deseados, o los que han sido separados de sus padres durante largo tiempo; o los que nacieron de una unión anterior y que indirectamente son rechazados por el nuevo cónyuge, los ilegítimos o los niños que tienen alguna deficiencia. Es decir, que añaden un problema más a su biografía.

Pero hay otro maltrato más sutil aún. El que se produce con los hijos después de la separación de los padres. Cada año se rompen más de 100.000 parejas. Unas veces de forma amistosa, otras con discusiones graves sobre economía, custodia o régimen de visitas. Y si no hay una conciencia seria de la educación de los hijos, puede surgir eso que ya se llama síndrome de alienación parental, que, para entendernos, es el lavado de cerebro al que uno de los progenitores somete al hijo para que acabe odiando y despreciando al otro.

Es verdad que muchas veces no se reconoce este síndrome, como tal. Pero ésa es una discusión de técnicos. La realidad es que muchas veces el hijo se queda entre dos fuegos, atento a lo que un cónyuge dice del otro y sumido, como señalaba Javier Urra, en un auténtico conflicto de lealtades. Porque para él siguen siendo sus padres. Y bastante tiene con que uno de los dos se aleje. Él y toda la familia que llegó de su parte.

Es un maltrato insidioso, que va avanzando poco a poco, a base de adjetivar la actitud del otro. De ir poniendo ante los ojos del niño la falta de atención o el escaso esmero en la educación, o la tardanza en el cumplimiento de los acuerdos económicos, o en tantas cosas... Lentamente, quien aliena, es decir, quien trata de poner al hijo frente al otro, va influyendo en la mente infantil de manera que el otro progenitor se va desdibujando en su imagen y en su archivo sentimental. Y esa imagen se va sustituyendo también de forma paulatina por la de una especie de individuo que ya es ajeno y al que hay que temer y despreciar. Porque en la labor diaria siempre habrá ocasión de hacer reproches al ausente.

Es dramático pensar en el proceso mental del niño, víctima ajena e inocente, al que le van minando la figura idealizada del otro progenitor. Y aunque pueda parecer que no tiene mayores consecuencias, piénsese en lo que supone que un niño destruya la imagen de su padre o de su madre porque «no le ha querido, no ha sabido cumplir con su papel», o en el colmo del egoísmo «porque abandona a la familia buscando solo su felicidad».

ramón  
sánchez-  
ocaña  
experto en  
salud



La tendencia de evitar antes que curar tiene especial importancia cuando se trata de enfermedades cardiovasculares. Éstas constituyen la primera causa de muerte en el mundo y solo en la Unión Europea se cobran 1,9 millones de vidas cada año.

## INVESTIGACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

Julia  
Martínez  
texto

Las patologías cardiovasculares causan en España el 35 por ciento de todos los fallecimientos en varones y el 43 por ciento entre las mujeres. Este dato lleva a pensar que, independientemente de que en muchas ocasiones los tratamientos puedan mejorar la calidad de vida y aumentar la supervivencia de los pacientes, se hace necesaria una prevención que evite llegar a desarrollar episodios potencialmente letales. Conocer los riesgos es entonces el primer paso para poder tomar métodos activos que eviten estos episodios, y éste es el objetivo del estudio que el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) está llevando a cabo en colabora-

ción con el Grupo Santander y la Fundación Marcelino Botín. De hecho, las personas participantes son ya más de 500 voluntarios que trabajan en la entidad bancaria que y tienen entre 40 y 54 años.

El prestigioso cardiólogo Valentín Fuster es el responsable de dirigir esta investigación que pretende encontrar marcadores de imagen y bioquímicos de enfermedad cardiovascular en fases tempranas, cuando ésta todavía no da síntomas. El estudio, denominado PESA (siglas en inglés de Progresión Precoz de la Aterosclerosis Subclínica) CNIC-Santander, servirá para mejorar la prevención de la alteración aterotrombótica y sus complicaciones más importantes (infarto de miocardio y cerebral), identificando los factores de riesgo y hábitos de vida que influyen en su progresión y detectándola pronto.

Hace solo unos días los responsables de este trabajo presentaban en Madrid un nuevo centro de exploración por imagen, ubicado en las instalaciones de Grupo Santander en Boadilla del Monte, que será el lugar en el que los voluntarios se sometan a técnicas de última generación para valorar esos parámetros. Con motivo de su visita al centro, el doctor Fuster recordó que la única forma de vencer la epidemia cardiovascular es a través de la prevención y la promoción de la salud. «Este proyecto nos permitirá avanzar en el diagnóstico precoz de una gran proporción de la población que está destinada a sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular y no son conscientes de este riesgo potencial», apuntó.

La previsión para este informe es alcanzar los 4.000 participantes y, en la actualidad, los que ya se han sumado a la iniciativa han completado la primera fase de pruebas. En la segunda etapa se incluirán tests con modernas técnicas de imagen y con el estudio de la influencia de factores genéticos, epigenéticos, metabólicos y ambientales en la evolución de la aterosclerosis. Entre las primeras figuran el TAC (tomografía axial computerizada) torácico, la ecografía de carótidas tridimensional y bidimensional y la ecografía abdominal, que son las pruebas de imagen que se llevarán a cabo en el nuevo centro de exploración construido para tal efecto y que dará continuidad al estudio que, según destacó el secretario de Estado de Investigación Felipe Pétriz en el acto de presentación, es un ejemplo de colaboración público-privada y de mecenazgo y supone una nueva apuesta por la I+D. El proyecto está financiado al 50 por ciento por Banco Santander-Fundación Marcelino Botín y por el Ministerio de Ciencia e Innovación a través del Instituto de Salud Carlos III.



### FUERZA DE FLAQUEZA

Por paradójico que pueda parecer, muchas veces menos es más, como sucede en épocas de adversidades y de crisis en las que parece que todo es negativo, pero no tardamos en comprender que al sacar fuerzas de flaqueza crecemos y nos fortalecemos como personas.

Como sabe el amable lector de esta sección semanal y de mis últimos libros, como *Poderosa mente*, o *Sabiduría esencial*, sigo entrevistando a todas las personas mayores de 90 años y claramente optimistas, con alegría de vivir y que se esfuerzan. Todas ellas, sin excepción, me están enseñando que «de todo, al final, se sale» y que cuando afrontamos las adversidades con coraje porque sabemos encararlas con la mente y el corazón revestidos de esperanza activa, poniendo todos los medios a nuestro alcance para que todo mejore, no solo conseguimos nuestro propósito sino que el beneficio fundamental es la gran fortaleza de espíritu que sentimos.

Saber sacar fuerzas de flaqueza es el gran secreto para saber vivir en este mundo en el que constantemente se nos muestra la oportunidad de convertirnos en personas más experimentadas, fuertes y capaces de afrontar nuevos retos sin rompernos.

En épocas de crisis se aprende a dejarse de bobadas, a hacer problemas de todo y a necesitar demasiadas cosas. Las crisis nos enseñan a establecer prioridades y ver oportunidades en cosas y situaciones que antes nos pasaban desapercibidas. Nadie es consciente de lo que es capaz hasta que no se presenta la oportunidad de demostrarlo y las personas con mayor higiene mental y salud psíquica que saben priorizar y vivir con menos cosas, pronto recurren a las fortalezas del espíritu para compensar la carencia de cosas materiales. Saber sacar fuerzas de flaqueza cuando es necesario es, seguramente, la habilidad más útil al individuo humano, sea cual fuese la época en la que le toque vivir, adoptando sus expectativas a la realidad, pero manteniendo altos los niveles de fuerza de voluntad, alegría de vivir, buen humor y sentido del humor, autodisciplina, tenacidad inteligente y capacidad de disfrutar de todo y gran empatía. Eduquemos en estas fortalezas humanas a nuestros hijos.

Educar hoy, como explico en las jornadas que estoy llevando a cabo con padres y profesores en diferentes colegios, es la tarea más comprometida y necesaria. La clave está en entrenar a los niños y jóvenes a saber vivir más pobremente y con menos cosas materiales, pero con más riqueza mental y espiritual.

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor



## INVESTIGANDO SUS CAUSAS

Científicos de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y de la Universidad del Estado de Santa Catarina (Brasil) han iniciado una investigación para determinar las bases del denominado síndrome del dolor fantasma (SDF), una molestia persistente que sufren los pacientes amputados en el miembro que se les extirpó. Esta iniciativa valorará la historia clínica del enfermo desde el trauma hasta la amputación y desarrollará cuestionarios psicológicos y sobre su calidad de vida. El doctor Francisco José Berral, director del departamento de Deporte e Informática de la Universidad Pablo de Olavide e investigador principal de este trabajo, afirma: «Nos llamó la atención que las personas a las que se le había quitado una extremidad o una parte que evaluamos en Brasil no presentaban dolor fantasma y, sin embargo, tenían el mismo origen traumático que los amputados en España», razón por la que decidieron investigar, reconoce, destacando que, «si se conoce el origen, se puede intentar dar una solución a este numeroso grupo de pacientes».

## VIDEOJUEGOS PARA MEJORARLA

El Hospital de Bellvitge de Barcelona ha puesto en marcha una terapia mediante videojuego para tratar a personas con ludopatía y con trastornos de alimentación. La

plataforma, denominada *Islands*,

sitúa al paciente en una isla donde deberá afrontar diferentes pruebas, como

intentar bucear por el mar sin perder oxígeno. Entonces, a través de biosensores se detectan las expresiones faciales y de voz y las reacciones fisiológicas del usuario, lo que influye en el desarrollo del juego. Según el jefe de la Unidad de

Trastornos de la Alimentación, Fernando Fernández, «el paciente solo

progresa si reacciona con autocontrol a las situaciones que se plantean;

no gana el que va más rápido sino el que está relajado». El videojuego

se utiliza como complemento a las sesiones de terapia, que

habitualmente duran unos cuatro meses.



Según datos de la Sociedad Española de Reumatología (SER), el 15 por ciento de la población sufre lumbalgia y el 80 por ciento padecerá algún episodio a lo largo de su vida, lo que hace que esta patología reumática sea una de las más prevalentes y se sitúe a la cabeza de las principales causas de baja laboral, ya que se estima que el 44,8 por ciento tendrá al menos un ataque en un período de seis meses. Estas razones la colocan en el segundo puesto en la lista de enfermedades reumáticas que provocan una peor calidad de vida en cuanto a limitación física, detrás de la artrosis de rodilla.

La manifestación más común de la lumbalgia es el dolor en la región de la espalda situada entre las últimas costillas y la zona de los glúteos y su origen puede atribuirse a alteraciones de la mecánica y estática de las estructuras que forman la columna vertebral, como puede ser la degeneración del disco intervertebral, la artrosis de las vértebras, las fracturas por la osteoporosis o la escoliosis. En estos últimos casos, el paciente nota un empeoramiento cuando se mantiene mucho rato de pie o en

una postura incorrecta de forma prolongada; molestias todas ellas que disminuyen o desaparecen cuando se tumba en la cama. En la gran mayoría de los casos

el origen del dolor cervical o lumbar radica en una tensión muscular mantenida, relacionada con frecuencia con estrés o tensión emocional. Y, como causas menos frecuentes, sue-

len estar los traumatismos, como giros o golpes bruscos.

Del mismo modo, el lumbago puede estar causado por determinadas afecciones que inducen a una

inflamación de la columna vertebral como la espondilitis anquilosante y, en menor medida, por infecciones o tumores. En estos casos, el dolor suele hacer acto de presencia por la noche y de madrugada provocando despertares nocturnos que obligan a levantarse de la cama para calmar el malestar.

El doctor Cayetano Alegre, reumatólogo del Hospital Valle de Hebrón de Barcelona, explica que «los deportes

más aconsejables son la natación, sobre todo el estilo de espalda, y la bicicleta estática suave con el manillar elevado, así como caminar por terreno llano al menos una hora al día». Y des-

taca que las labores domésticas pueden ser una de las causas del dolor lumbar. Por ello recomienda arrodillarse, o al menos, doblar las rodillas para ajustar la ropa de cama, subirse a una altura para limpiar los objetos que estén por encima del hombro y repartir la carga entre am-

bos brazos al volver de la compra.

Otras recomendaciones son descansar una pierna en una pequeña tarima al planchar, evitar las almohadas excesivamente altas o dormir sin ellas. Las posturas más recomendadas para las horas de sueño son de lado o con la cara hacia arriba.

## MOLESTIAS COMUNES

Una mala postura en el trabajo que termina derivando en un dolor rutinario en nuestro día a día. El sedentarismo, la obesidad y algunas actividades que exigen de gran esfuerzo físico pueden estar en el origen de muchos episodios de lumbalgia.

HACER NATACIÓN O BICICLETA ESTÁTICA Y CAMINAR EN LLANO UNA HORA AL DÍA SON ALGUNOS EJERCICIOS QUE PUEDEN MEJORAR LA ALTERACIÓN

clara guzmán texto





dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

# ACEITE DE OLIVA: ALIMENTO DE ORO

Procedente de la primera prensa de las aceitunas, la modalidad virgen de este producto contiene polifenoles que ayudan a incrementar los índices de colesterol 'bueno' y el nivel de antioxidantes de la sangre.

**E**l aceite de oliva es uno de los alimentos más característicos de la dieta mediterránea, cuyos beneficios sobre la salud han sido bien demostrados. Este tipo de alimentación también incluye el consumo diario de lácteos, pescado, hortalizas, frutas, cereales integrales de grano entero y frutos secos.

Varios estudios científicos han demostrado una estrecha relación entre esta forma de comer y una tasa más baja de enfermedad cardíaca, de diabetes, e incluso de depresión. Estos beneficios parecen deberse, sobre todo, al tipo de grasa que se ingiere, que procede principalmente del ácido oleico del aceite de oliva, que es una grasa monoinsaturada líquida a la temperatura corporal -unos 37 grados-, por lo que no tiende a solidificarse dentro de nuestras arterias. Es más, se han descrito beneficios similares en la población india que se alimenta con aceite de colza, que tiene una composición muy parecida, igualmente rica en grasa monoinsaturada y su sabor es también parecido al del zumo de la aceituna. Por esa razón se pudo cometer el fraude de vender en España en 1981 aceite de colza desnaturalizado, que realmente iba destinado a maquinaria, y que causó unos 20.000 envenenamientos. Además, varias personas murieron tras la ingestión de este producto. Seguro que no les cuesta recordar este negro episodio de la historia de la alimentación en nuestro país.

**LAS DIFERENCIAS** Se puede elegir entre muchos tipos de aceite de oliva en el supermercado y, además, con diferencias evidentes de precio. El aceite de oliva virgen procede de la primera prensa de las aceitunas y el refinado se obtiene de prensados posteriores.

También existen otras sustancias en este producto tan nacional que colaboran a la hora de potenciar las propiedades saludables de este aceite. En concreto, el virgen contiene también vitamina E y polifenoles que podrían tener efectos beneficiosos para la salud del consumidor. La cantidad de polifenoles es mayor en éste que en el refinado.

Se ha realizado un estudio para determinar si el contenido de polifenoles de los diferentes tipos de aceites es importante para el corazón. En esta investigación han sido analizados 200 varones sanos para comparar los efectos, sobre los factores de riesgo de enfermedades del corazón, del aceite de oliva refinado con bajo nivel de este componente y el aceite de oliva virgen. Los expertos encontraron que el que surge fruto de la primera prensa de la oliva aumenta más los índices de colesterol *bueno*. También incrementa los antioxidantes en la sangre, sustancias que evitan la oxidación del colesterol *malo*. Es decir, el aceite de oliva virgen parece tener un mayor efecto sobre las sustancias antioxidantes y podría ser incluso mejor que el aceite de oliva refinado para evitar el desarrollo de enfermedades cardíacas.

En cuanto a otros aceites, el de girasol es rico en grasa poliinsaturada de tipo omega 6. Alguna persona me ha preguntado si es malo y hay que responder que no, pero no tiene los claros beneficios para el corazón demostrados para el aceite de oliva virgen. Otras grasas como la manteca, mantequilla, unto y, en general, las grasas animales, que son sólidas a temperatura ambiente, son menos saludables, especialmente si se consumen de manera frecuente.





## GASTRONOMÍA



# EL TRIUNFO DEL MARRANO

La localidad gallega de Lalín se convierte estos días en la capital del cocido, un plato que en esta región del norte de España es un auténtico homenaje a los productos que dona el cerdo.

Los cocidos españoles son el producto de la cristianización, a base de incorporar carnes de cerdo a la adafina judía, cuentan los entendidos. El cerdo divide a la humanidad entre quienes lo desprecian y quienes lo adoran, entre éstos los polinesios, los chinos y, naturalmente, nosotros, los europeos. La versión gallega del cocido, que alcanza cada mes de febrero en Lalín (Pontevedra) su máxima expresión, no es una mera cristianización de la adafina, sino la consagración del cerdo, benéfico animal sobre el que se construyó Europa. Del morro al rabo, con las únicas excepciones del jamón y los lomos, destinados a otros menesteres, el cerdo acaba en diversas ollas y fuentes y sirve un cocido que no puede tildarse más que de monumental. Lógico, teniendo en cuenta la altísima consideración en la que los gallegos tenemos al marrano, fuente tradicional de proteínas animales de todos los niveles de la cocina galaica.

Nuestro cocido lleva garbanzos, claro; no es concebible un cocido sin ellos, salvo el montañés; suelen acompañar esas alubias a las que gallegos y asturianos llaman habas (fabas o fabes). Patatas, que no pueden faltar en Galicia, levemente ruborizadas por un sutil toque de allada, como no pueden faltar, en febrero, los grelos, básicos para una buena digestión.

A partir de ahí... cabeza curada de cerdo (*cachola*, o *cacheira*, o *cachucha*), con sus diferentes sabores y cortes; lacón, espinazo (*soá*), rabo, tocino veteado (*de febra*) y costilla, todo ello salado; morros, orejas, manos y lenguas en el mismo estado; chorizos *de carne* y chorizos *ceboleiros*; algo de grasa de cerdo y, me temo que más que nada para disimular, jarrete de ternera y una gallina, a poder ser de confianza.

Un cocido gallego, un cocido

de Lalín, es algo que no se elabora en un momento, ni que deba consumirse en el plazo normal que damos a una comida. Su preparación, que empieza en el preceptivo desalado de las carnes que lo requieren, arranca varios días antes del de la cita.

Ya con todo dispuesto, muy de mañana se comienza la confección propiamente dicha. Cada carne tiene su cocción y da un caldo diferente, y necesitaremos muchas horas y cuatro o cinco ollas (potas) para hacer el cocido. Irá al fuego el primero el lacón, seguido de cerca de la cachola y el resto de las carnes porcinas. En otra olla cocerán la ternera y la gallina, a las que habrá que ponerles la sal justa. En la tercera pota cocerán, mejor si es en el agua de las carnes, colada, las legumbres, a las que a su tiempo se añadirán los chorizos. Finalmente, y en un agua similar a la anterior, cocerán las patatas y los grelos.

A estas alturas habrán comenzado a congregarse los comensales, que harán muy bien en sujetar sus apetencias y no echarse al estómago nada sólido que pueda perjudicar la ingesta del cocido. Unos albariños, para hacer tiempo y refrescar la boca, y un poco de paciencia, costosa ante los sugerentes olores que llegan de la cocina.

Y... todos a la mesa. Sin prisas. Llegará ante todo una sopa sustanciosa, de ésas que decían nuestras abuelas que levantaba a un muerto. Después... Bueno, lo normal es que en una fuente comparezcan, colocados con gusto, los garbanzos, los grelos, los chorizos y las habas. En otra, todas las carnes; aparte, las patatas.

Es, más que nada, cuestión de gustos. Hay que irse sirviendo poco a poco, recreándose en cada sabor, despacio, alternando unas carnes con otras y todas con los vegetales, regando regularmente con uno de esos excelentes tintos gallegos de la variedad mencía que tan bien acompañan a un buen cocido. Buen prólogo para la Fiesta del Cocido, cuya XLIII edición se vivirá en Lalín el último domingo del mes.

## EL VINO

### MONTECASTRO Y LLANAHERMOSA D.O. RIBERA DEL DUERO

Montecastro, situada en el término vallisoletano de Castrillo de Duero, es una bodega relativamente joven, ya que la sociedad que la impulsó se fundó en 2001 y en el otoño de 2002 elaboraron su primera añada. Sin embargo, los vinos de esta firma, que posee en la actualidad un total de 26 hectáreas de viñas, han logrado un gran prestigio gracias a las excelentes puntuaciones que han tenido de críticos de referencia como Robert Parker.

#### Cata:

El vino Montecastro y Llanahermosa, que ha pasado 18 meses de crianza en barricas de distinta procedencia, posee un bonito color cereza negruzca. Expresivo en nariz, en boca se muestra goloso, fresco y con buena acidez. Muy frutal al paladar.

#### Recomendación:

Por casi 20 euros la botella, este excelente caldo es un acompañamiento estupendo para guisos de carne, asados o un buen cocido.





**MAQUILLAJE NATURAL.** Crear un *look* muy femenino, romántico y atemporal. Ese fue el objetivo que se marcó Gato, maquillador oficial de Maybeline NY, para uno de los desfiles de The Brandery en el que se mostraban dos colecciones totalmente dife-

rentes: una de inspiración folk, muy bucólica, y otra de influencia femenina y retro. Y el resultado es un maquillaje natural al alcance de cualquier mujer que siga unos sencillos pasos.

**1.** La piel tiene que verse perfecta e impecable, ni muy mate ni demasiado satinada. Para ello el maquillador aconseja absorber con un pañuelo de papel cualquier exceso de grasa del rostro y aplicar la base Dream Creamy Foundation (10,99 euros) controlando los posibles brillos de la barbilla y centro de la frente.

**2.** Una sombra beis mono en el párpado móvil es suficiente para iluminar la mirada sin cargarla. Las cejas se peinan perfectamente y, de ser necesario, se perfilan sutilmente con un lápiz marrón para dar un aire retro. Las pestañas se trabajan con una mascara Efecto Pestañas Postizas (10,99 euros), ya que toda la fuerza del maquillaje de ojos recae sobre ellas.

**3.** Gato propone aplicar un colorete suave en el centro de la mejilla a modo de *muñeca*, preferiblemente un tono rosa palo y de textura polvo compacta.

**4.** Los labios se maquillan en tono malva intenso que marca el maquillaje y convierte a la boca en el centro del *look*.



**+ INFORMACIÓN** **Beba's Closet** [www.bebascloset.com](http://www.bebascloset.com)  
**H&M** 901120084 [www.hm.com](http://www.hm.com) **Mango**  
 900150543 [www.mango.com](http://www.mango.com) **Pepe**  
**Jeans** [www.pepejeans.es](http://www.pepejeans.es) **The Brandery**  
[www.thebrandery.com](http://www.thebrandery.com)

1. Laca Quick Dry 18 de Redken (17,25€)

2. Producto específico que ayuda al cardado (20,45€)

3. Propuesta urbana con volumen en la coronilla



4. Cardado con efecto 'frizzy'

**PEINADOS URBANOS.** Redken, un referente en cuanto a peluquería vanguardista y urbana que tiene como director creativo a Guido Palau, se asoció con The Brandery porque ambas propuestas aúnan las mismas características. Los *looks* urbanos diseñados por la firma para la feria tuvieron dos protagonistas: el volumen y el cardado. Los cabellos cardados, con algunos detalles tipo *frizzy* que se consiguen con plancha o tenacillas, se caracterizan por ser voluminosos y, en algunos casos, se acentúan con un mini recogido en la coronilla. Entre los trucos para crear en casa estos peinados está utilizar un protector térmico para que el calor no dañe el cabello cuando se busca un efecto *frizzy*, y mantener el resultado de cardados y volumen con una laca de fijación fuerte, pero no extrema, para no impedir la soltura y el movimiento.



# MODA URBANA

Mientras las pasarelas internacionales presentan durante este mes de febrero las propuestas más 'glamurosas' para el próximo otoño-invierno, existen otras alternativas que exhiben la ropa que más se verá en las calles la próxima temporada. La feria The Brandery, en Barcelona, ha tomado el pulso al estilo que se llevará en la ciudad.



El *trade show* internacional de moda urbana y contemporánea de Barcelona, como se denomina a The Brandery, acaba de celebrar su cuarta edición reuniendo a más de 16.500 profesionales, *bloggers*, periodistas, compradores y amantes de la moda que no quisieron perderse las colecciones de otoño-invierno 2011-2012 de las casi 150 marcas participantes. Custo Barcelona, presentando su segunda línea Custoline, Phard, Oxmo, Nous Vous, Lyle





Imagen de un desfile celebrado en The Brandery



Scott, Tortuga, Ganesh o Cottonfield son algunas de las firmas que lanzaron sus nuevas propuestas en la pasarela del salón, que contó también con importantes expositores como El Corte Inglés, John Lewis, la cadena francesa Galeries Lafayette o la italiana La Rinascente.

Una exposición de objetos de uso cotidiano como un envase de caviar firmado por Yves Saint Laurent, un

sofá de Jean Paul Gaultier, Barbie's vestidas de Armani o un cepillo de dientes de Paul Smith, además de conferencias y mesas redondas de The Laundry, el laboratorio de ideas de The Brandery, completan la oferta de una cita de moda para gente urbana.

La próxima edición de The Brandery se celebrará el próximo mes de julio para presentar las colecciones de la temporada primavera-verano 2012.

miriam  
erviti  
coordinación

## in/outin/outin/outin/ RETIRA

Los complementos que caducan tras una temporada marcando tendencia.



PEPE  
JEANS

## RESCATA

Los accesorios que caracterizan un 'look' urbanita que no pasa de moda. Como las tachuelas, que añaden un toque roquero y urbano a cualquier estilismo incrustadas en bolsos, cinturones, zapatos, gorros... Además, importantes diseñadores las han incluido en sus creaciones y se están convirtiendo en objeto de deseo.



PEPE  
JEANS



MANGO

## compras clave compras clave

**Camisa en tonos empolvados.** Las blusas románticas en tonos suaves como el maquillaje, el nude (parecido al color de la piel) y los rosas y grises suaves se van a convertir en una de las prendas fetiche de la primavera. Combinadas con pantalones vaqueros durante el día y con todo tipo de faldas para la noche, se harán imprescindibles.

## EL CHOLLO

H&M (29,95 euros).



EL  
CAPRICHIO  
BEBA'S CLOSET  
(CIBELES MADRID  
FASHION WEEK)



## S.O.S.S.O.S.S.O.S.S.O.S.S.O.S.S.O.S.S.O.S.

### ¿Qué es el aceite de argán y para qué sirve?

De alto valor nutritivo y esencial en cosmética por su efecto anti-arrugas y para tratar el cabello, el aceite de argán se extrae de una planta que solo crece en el suroeste de Marruecos. Durante siglos las mujeres del país lo han usado para tratar el pelo, las uñas y para contrarrestar los efectos del clima y, últimamente, se habla mucho de él relacionado con las actrices de Hollywood. El motivo: que sobre la alfombra roja las melenas más elegantes han sido tratadas con MoroccanOil, una línea de productos para el peinado, acabado y acondicionamiento del

CREMA  
HIDRATANTE  
PARA PEINAR  
MOROCCANOIL  
(29,90 euros)



TRATAMIENTO  
DE ACEITE  
MOROCCANOIL  
(39,90 euros)



cabello que incluyen aceite de argán. Aportan hidratación, mantienen el aspecto natural del pelo a la vez que eliminan el encrespamiento, añaden definición y brillo, revitalizan... Y son productos recomendados para todo tipo de cabellos. Se venden en salones de peluquería.





## CRÓNICA SOCIAL



Laia Marull



Javier Bardem

## MISTERIOS SIN RESOLVER

**H**ay preguntas que no tienen respuesta, misterios sin resolver, incógnitas que siempre serán incógnitas. Por ejemplo, ¿por qué todo el mundo decía los días previos a los Goya que iría a la fiesta de *También la lluvia* cuando, en realidad, tal fiesta no existía? **Icía Bollaín** y su equipo ya gastaron demasiado dinero haciendo la película, así que se conformaron con el cóctel del Teatro Real. No fueron los únicos productores que se apretaron el cinturón. Atrás quedaron los años en los que cada cinta nominada celebraba su propia fiesta con barra libre y DJ hasta las siete de la mañana. La crisis obliga a conformarse con el aperitivo pagado por la Academia hasta las tres (aunque hasta más de las tres se quedó mucha gente, como **Loles León**, **Rosy de Palma** y **María Barranco**, que iban finas, o **Gonzalo Miró**, que, con el pelo más rapado que nunca, nos recordaba con su presencia a su madre, la gran **Pilar Miró**, figura clave del cine español), y después, una única

fiesta para todos. Esta fiesta se hizo en uno de los hoteles más de moda de Madrid, el Me, que tiene una terraza espectacular, pero que, lógicamente, está cerrada en invierno. Así que allí estaba todo el mundo algo apretado en el bar. Y si hubiera durado más, todavía, pero es que a las tres y media ¡ya habían cortado los grifos! «Imposible, ya no puede pasar nadie más», decía el portero (tamaño armario ropero) a **Nora Navas**, que pretendía entrar en el Hotel a las 3.07. «Oiga, que tiene un Goya en la mano», traté de explicarle yo, pero no hubo manera de hacerle entrar en razón hasta que vino a salvarnos **Agustí Villaronga**, que, de paso, logró que el cuatro por cuatro permitiera entrar también a **Laia Marull**, que había ido a su casa a cambiarse y, en zapatillas de deporte y sin Goya, trataba de acceder a la fiesta. Dentro no estaba (¡lástima!) **Javier Bardem** (ya saben que uno de los requisitos que puso a la Academia para honrarnos con su presencia fue que le sacaran el vuelo de regreso a Los Ángeles a las 8 a.m. del día si-

guiente, pues allí le esperaban **Penélope** y su hijo, esos que le despiertan «cada día el corazón y la sonrisa», según sus propias palabras al dedicarles el premio), pero sí había una buena representación de nuestro cine: **Emma Suárez**, **Elena Anaya** (muy pero que muy bien acompañada, por cierto), **Jorge Drexler** (que acudió sin **Leonor Watling**, que ya saben que está de nuevo embarazada, por lo que no era plan de andar de juerga hasta las tantas), **Alberto Amman** (sin su mujer, y ¡con el pelo cano! Pero tan guapo como siempre), **Unax Ugalde** (que tramaba con éste, por cierto, irse a The Weekend, discoteca donde fueron a continuar la fiesta) y, entre otros, **Álex de la Iglesia** y **Carolina Bang**, a quienes el hecho de no tener Goya alguno en la mano no les impidió estar alegres y animados. Un poco estresados de tanta foto por aquí y por allá, sí, pero contentos. Al fin y al cabo, sus amigos aseguran que están muy enamorados. Eso sí, no se besaron en ningún momento. Y es que, aunque es público que son pareja desde hace años y que él dejó a su esposa por ella, lo cierto es que no les gusta demasiado que se les pregunte por su relación. De hecho, ella, siguiendo al pie de la letra los consejos de su representante y agente de prensa, no habla en las entrevistas





de su relación amorosa con el todavía presidente de la Academia. Chica lista.

Pero sigamos con las preguntas sin respuesta. Pasemos a otro tipo de misterios recientes. ¿Alguien sabe a cuánto asciende la fortuna de **Carmen Lomana**? Ni mis amigos, los expertos en *lomanismo* (esos que la auparon hacia el brillo social) tienen idea alguna de cuánto dinero posee. ¿Es rica realmente? Es raro porque, si lo fuera, ¿tendría algún sentido promocionar comida basura? Bueno, perdón, basura no, lo retiro, quise decir comida rápida. Y es que los rumores de que la gran diva contemporánea no tiene tanto dinero están cada vez más extendidos. Es cierto que en el pisazo en el que vive en uno de los mejores barrios de Madrid no existen los armarios ni los vestidores sino habitaciones enteras en las que puede colgar espaciosamente sus carísimos vestidos. Pero también lo es que las



malas lenguas aseguran que las patentes que heredó de su rico marido ya no dan tanto dinero como antes. Esta teoría cobra más valor si se tiene en cuenta lo de que protagonice el anuncio de comida basura (perdón, rápida) del que hablamos. «Es que todo en esta vida no se hace por dinero. O al menos yo no lo hago por dinero. También hago las cosas por diversión. O por surrealismo. De hecho, yo creo que soy la reina del surrealismo. A veces pienso que tendría que haber sido la novia de André Breton», contó el día de la presentación del anuncio. Y sí, hay que reconocer que la escena era surrealista. Pero más surrealista fue el final, cuando, después del empacho general (¡había barra libre de hamburguesas para periodistas e invitados!), la estampa fue la siguiente: Carmen Lomana, la hermana, la mejor amiga y un reducido grupo de periodistas, dando vueltas al Santiago Bernabeu en la limousine que le había puesto la marca a la estrella televisiva. Era como estar dentro de una película.

TOP GRAMMY 2011

Mientras los Goya se apagan, los Grammys refulgian. La más aplaudida fue **LADY GAGA**, que volvió a sorprendernos con un imposible vestido plastificado y el pelo recogido en una altísima coleta de caballo. Una asidua a estos premios, **JENNIFER LÓPEZ**, fue una de las más guapas de la noche, con el permiso de **PAZ VEGA**, que prefirió acudir a la gala de los premios musicales en Los Angeles, pues le pillaba algo más cerca de casa que el Teatro Real de Madrid. Mi preferida, sin embargo, fue **NATASHA BENDINGFIELD**, esa cantante inglesa que lo vende todo en UK y que se define como una soñadora que, como un río caudaloso, no puede dejar de correr para ser ella misma.



O lo que es lo mismo: si tu novio te engaña y te abandona, búscate a otro rápidamente, a poder ser más joven y más guapo. Es lo que ha hecho **EVA LONGORIA**, que no ha tardado tanto en recuperarse de la separación de su ex marido, **TONY PARKER**. Y es que los rumores ya apuntaban desde hace tiempo a un posible romance entre **EDUARDO CRUZ**, el hermano pequeño de 'PE' y 'MO', y la *mujer desesperada* más conocida, pero no fue hasta la semana pasada cuando, gracias a *Hola* (que a este paso se va a convertir en la revista oficial de los hermanos Cruz), tuvimos la confirmación. Románticos besos en la cubierta de un barco suponen la prueba del noviazgo. Eva fue, por cierto, otra de las superestrellas que acudieron a la gala de los Grammy (sin Eduardo Cruz, eso sí).

MEJOR REÍR QUE LLORAR



A LA CÁRCEL, ¿OTRA VEZ?



En su día pensamos que lo de **WYNONA RIDER** y su afición por apropiarse de lo ajeno era un poco fuerte, pero todavía no conocíamos a **LINDSAY LOHAN**. Hace poco la cámara de una joyería grabó a la actriz escondiéndose discretamente un collar de casi 2.000 euros. Un escándalo, sobre todo si tenemos en cuenta que, a sus 24 años, ya ha pisado la cárcel varias veces. Ella dice que todo fue una equivocación, pero lo cierto es que ya ha tenido que pagar 14.500 euros de fianza y que podrían condenarla a tres años entre rejas.







NISSAN GT-R EGOIST

MOTOR



PRÁCTICA,  
EXPRESIVA  
Y DIVERTIDA

**APRILIA ATLANTIC 300**

Tiene todo lo que se puede pedir a una moto de estas características. El usuario disfrutará de un fácil manejo, de grandes niveles de confort y funcionalidad y de unas notables medidas de seguridad.

La firma italiana da un mayor contenido mecánico a un modelo que ya tenía representación en las cilindradas de 125 y 250. La Atlantic es un paso más para favorecer la movilidad del *scooter* en diferentes ámbitos. Así, bajo su chasis, lleva instalado un motor monocilíndrico de cuatro tiempos que entrega 22 caballos de potencia. Una fuerza que le permite responder con agilidad a las exigencias del piloto. Además, su sistema de inyección electrónica reduce el consumo de gasolina de forma considerable.

Si por algo destaca la motocicleta es por ofrecer grandes niveles de comodidad. Su amplio asiento, totalmente rediseñado, proporciona una posición ergonómica tanto al piloto como al acompañante. La moto incluye un nuevo soporte para los pies, que nos permitirá apoyarlos con más facilidad en el suelo.

En la parte delantera, sobresale la protección aerodinámica de su parabrisas. En el ámbito funcional destaca, además de una zona para guardar objetos y una conexión para recargar el teléfono móvil, un baúl trasero desmontable con una amplia capacidad de carga que se sitúa en 45 litros.

El *scooter* se presenta como un producto fiable en todos los ámbitos a un precio muy competitivo de 3.200 euros.



## A MEDIDA DEL CLIENTE

No apto para economías comprometidas y poco saneadas. La firma nipona Nissan no ha reparado en gastos ni medios para elaborar un bólido en el que el consumidor final tendrá la última palabra sobre su construcción.

**P**ara sus creadores representa lo máximo en términos de prestaciones y posibilidades dinámicas. Exhibe una gran potencia y un comportamiento sin concesiones que lo han convertido en un auténtico icono entre los superdeportivos *premium*. Pero la gama GT-R, lejos de conformarse con su gran estatus, sigue sumando alicientes. El *Egoist* llega para aquellos que buscan algo más exclusivo, con materiales de alta calidad y acabados artesanales. Se fabricará bajo pedido siguiendo las instrucciones y deseos del propio cliente.

El *coupe* se ha desarrollado sobre la versión 2011 del Nissan GT-R, que ya de por sí presenta importantes mejoras en el motor, el chasis y la aerodinámica. Las revisiones aplicadas al propulsor V6 de 3.8 litros turboalimentado desembocan en una potencia de 530 caballos, al tiempo que se ha reducido el nivel de consumo y de emisiones contaminantes. Para incrementar la seguridad a altas velocidades, el refuerzo aerodinámico ha permitido ganar

un 10 por ciento de apoyo, mientras que los cambios en la suspensión han mejorado el comportamiento dinámico y suavizado el confort de marcha.

El *pura sangre* es uno de los mejores superdeportivos del momento. El aumento de la potencia ha rebajado la aceleración de 0 a 100 hasta unos impresionantes 3,046 segundos, con una velocidad máxima que ahora es de 315 kilómetros por hora. Como parte de su dotación electrónica, incluye el modo *R Start* para disfrutar de aceleraciones fulgurantes. Toda la fuerza del propulsor es canalizada a través de una eficaz caja de cambios de seis velocidades con doble embrague que se acciona mediante levas de magnesio en el volante.

Si por algo destaca este *Egoist* es por su nivel de distinción y cuidado por el detalle. El revestimiento de piel se ha ampliado a todo el interior. En equipamiento, la empresa líder en sonido, *Bose*, ha instalado hasta 11 altavoces. A la hora de hacer el pedido, al cliente se le tomarán las medidas para determinar cual es su posición más cómoda al volante. De momento, se desconoce su precio.

## UN DEPORTIVO DE RÉCORD

En tan solo 22 años, se han vendido 900.000 unidades del MX-5 de la marca japonesa Mazda.

El pasado cuatro de febrero salía de la factoría de Mazda el número 900.000 del deportivo de altas prestaciones MX-5. Esta cifra tan señalada se ha alcanzado 21 años y 10 meses después de que en abril de 1989 se iniciará la producción de su primera generación.

Ya en mayo del



año 2000, el modelo fue reconocido por el *Libro Guinness de los Records* como el deportivo biplaza más vendido del mundo. Por aquel entonces, la producción alcanzaba las 531.890 unidades. Desde ese momento, Guinness ha actualizado el récord en dos ocasiones, cuando la producción superó las 700.000 y las 800.000 unidades.

La firma nipona acaba de cumplir 91 años desde su fundación. El MX-5 es uno de los símbolos de la compañía que, de cara a un futuro, apuesta por actualizar el modelo para llegar a un público más amplio.



# APAGA Y VÁMONOS

## RECLAMOS CON HISTORIA Y TRAMPANTOJOS



FOTO: A. Winning / Reuters



FOTO: Dave Hunt / Efe

El mítico paso de cebría londinense de Abbey Road, famoso en el mundo entero gracias a los Beatles, ha sido reconocido por el Gobierno británico como «lugar de importancia nacional», ahí es nada. Debajo, parece arte pero es un *capricho* de la naturaleza creado por el ciclón 'Yasi' a su paso por la ciudad australiana de Cairns: salvavidas para las hamacas sumergidas en la piscina. A la derecha, un *tres en raya* laboral protagonizado, cómo no, por trabajadores chinos.



FOTO: Vincent Du / Reuters

## CON GUSTO

De sabor original y exótico, este cítrico posee un elevado contenido de vitamina C gracias a la fértil y volcánica tierra donde se cultiva, en las faldas del Etna.



## NARANJAS CULTIVADAS BAJO UN VOLCÁN

La Naranja Roja de Sicilia se cultiva en las laderas del volcán Etna, lo que hace que presente peculiaridades tanto de aspecto, como de sabor y nutrientes, que la diferencian del resto de naranjas. Entre sus características destacan el color rojo estriado de la pulpa y su piel naranja llena de marcas -seña de identidad del Etna-, que junto a su forma ovalada ayuda a identificarla fácilmente y a diferenciarla del resto. Además, su piel es fina y se extrae con facilidad. La pulpa está salpicada de pigmentos rubíes y destaca por su sabor acidulado y jugosidad -con más de un 60% de zumo-. Todo ello la convierten en una de las variedades de naranja más popular en todo el mundo.

Asimismo, la Naranja Roja de Sicilia tiene un

elevado contenido de vitamina C superior al resto de variedades de naranjas, gracias también a las características de la fértil y volcánica tierra donde se cultiva. No en vano, una sola pieza al día es suficiente para obtener la cantidad de vitamina C necesaria para el organismo.

El consumo de este cítrico ayuda a combatir las enfermedades cardiovasculares, debido a su elevado contenido en antocianinas y tiene una gran capacidad antioxidante, eficaz contra el envejecimiento.

Además, la antocianina tiene efectos antiinflamatorios y antidiabéticos y beneficios ante los tumores y los derrames cerebrales.



< New York 5690 km

Edinburgh 1412 km. >

< Sao Paulo 8667 km.

**El viento no tiene fronteras.  
Nuestra energía tampoco.  
Iberdrola. Líder mundial en energía eólica.**

Nuestra energía cruza fronteras llegando a más de 28 millones de clientes en 40 países. Porque sólo la primera compañía energética española es capaz de llegar tan lejos para estar tan cerca.



ADOP

Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español



**IBERDROLA**



CASTILLA Y LEÓN

¿ITALIA?

Acueducto de Segovia

CASTILLA Y LEÓN

¿EGIPTO?

Yacimiento Arqueológico Atapuerca (Burgos)

# CASTILLA Y LEÓN

en una escapada

## VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿NORUEGA?

Arribes del Duero (Salamanca)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)  
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN