

# O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 27 de agosto al 2 de septiembre de 2011 - Número 254

## ALIMENTACIÓN NATURAL

Verduras y frutas,  
los mejores aliados

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

Móviles muy aplicados

## GAUCHOS

Leyenda y realidad  
de una cultura singular

ANTONIO NAJARRO

# LA DANZA COMO PASIÓN Y ESCAPARATE



**REPSOL**

**Que tu viaje comience  
siempre aquí.**



**Guia Repsol.com**



En [guiarepsol.com](http://guiarepsol.com) estamos siempre cerca de ti, para que puedas acceder desde donde quieras y encuentres todo lo que necesitas para que tu viaje sea perfecto.



**GAUCHOS \_7**  
Los vaqueros de la Pampa argentina

**COMER CON CABEZA \_14**  
La alimentación energética



**A GOLPE DE RATÓN \_26**  
Consultas sobre salud 'on line'

**ANTONIO NAJARRO \_18**

La garra y pasión por la danza del nuevo director del Ballet Nacional de España

**CULTURA \_22**

76 rostros de los pintores de la Belle Époque

**CINE \_23**

La espada de 'Conan' busca venganza

**TENDENCIAS \_24**

Asus ultima el lanzamiento de su nueva 'tablet'

**MEDICINAS ALTERNATIVAS \_28**

La necesidad de contrastarlas con el médico

**INFERTILIDAD MASCULINA \_29**

¿Dónde está el problema?

# SUMARIO

NÚMERO 254

## HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci\_4



antonio pérez henares\_6

*Avergonzado*

ramón sánchez-ocaña\_27

bernabé tierno\_28

maría jesús álava\_30

**EDUCACIÓN \_30**

El espíritu de liderazgo

**GASTRONOMÍA \_31**

Cierra el restaurante Príncipe de Viana

**MODA \_32**

De lo que se hablará en otoño

**CRÓNICA SOCIAL \_34**

Los encantos de Hugo Silva

**MOTOR \_37**

Peugeot 3008, un turismo muy 'limpio'

**ICONOS PARA TODO \_12**

Las aplicaciones de los 'smartphones'



juanjo saiz  
subdirector de OSACA

FOTO: MANUEL PAVÓN



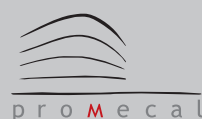
NÚMERO 254  
28 DE AGOSTO DE 2011

## UN ESPECTÁCULO

Dicen que a casi todo el mundo le importa, le interesa y le enciende. Dicen que cuando se acaba la temporada los aficionados sienten un enorme vacío, similar al estado de sus cuentas corrientes. No se lo pueden quitar de la cabeza, se desvelan, sufren, se agotan. Muchos de los afectados, afectados nada más, nadie ha dicho enfermos de clase o mal alguno, no lo pueden soportar y se nota: viven en una suerte de limbo mental que afecta a sus relaciones de pareja, de padres, hijos y camaradas de mus y barbacoa.

Es un virus redondo, luego rueda; es una perla pulida en Vietnam o Tailandia por manos infantiles en jornadas de 10 horas, a razón de 30 céntimos por día de trabajo. Es el objeto de deseo por el que pugna una panda de tipos dividida en dos bandos; siempre visten igual, en invierno y en verano: pantalón corto, camiseta ilustrada, lisa o listada, con mensaje o, cada vez más, sin padrino, como tantas y tantas vallas publicitarias que se han quedado en blanco por la crisis o conservan reclamos hechos jirones de empresas que ya no existen; también frases huecas e imposibles electorales.

Hablamos, claro, del fútbol; un 'deporte' de masas; un negocio, para algunos; un espectáculo cuajado de intereses pero ajeno, sorprendentemente, a cualquier avance tecnológico; un show en el que solo vale lo que ve y anota en su acta un señor de negro, aunque el mundo entero, bueno, casi el mundo entero, haya sido testigo de situaciones y comportamientos, ojo, sin dar nombres, impropios de personas adultas, supuestamente educadas y referentes, por desgracia, de millones de niños y jóvenes. Es así, y aún podría ser peor si no fuera por las cámaras y los cromos.



**Director:** Óscar del Hoyo.  
**Subdirector:** Juan José Saiz.  
**Jefe de Fotografía:** Alberto Rodrigo.  
**Redacción:** Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Maricruz Sánchez, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).  
**Diseño:** Carlos Lozano y Esther Matias.

**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

# UNA TARDE EN EL BARCO, POR ÁVILA

El chófer, un cubano de La Habana, me preguntó perplejo cómo era posible que el pueblo se llamara El Barco en medio del secano. No tuve respuesta. Hay lugares y términos a los que se bautiza con palabras caprichosas, quizá por su forma, o a veces porque están en la ribera de ríos que en invierno parecen mares. Quizá el Tormes sea un océano en diciembre y enero, cuando las nieves sepultan las cumbres de Gredos; o en abril, cuando bajan las torrenceras salvajes por los cotarros de granito. Y en ocasiones, los campesinos tienen nostalgia de esos mares que nunca conocieron y ponen nombres para plantar en el paisaje los deseos de su imaginación.

El Barco de Ávila, le dije al caribeño, puede ser como Santillana del Mar, que no tiene costa, o como El Vedado, ese barrio de La Habana en el que no está prohibido entrar a pesar de que su nombre diga lo contrario, o la Marina Hemingway, donde ya no hay rastro del escritor. El caso es que allí estaba El Barco, al final de una carretera recta, como trazada con tiralíneas. Nos perdimos en sus calles y tuvimos que parar en un extremo del pueblo, donde en un castellano preciso como un diamante, dos ancianos nos dieron la di-



rección correcta del teatro donde estaba programada la sesión. Lugar sorprendente. Tomó la palabra primero el alcalde, que citó a Herodoto: «Egipto es una creación del Nilo, como El Barco es una creación de la comarca». Mágicas palabras. A uno le gusta que los alcaldes citen a los clásicos. Ya Platón decía en su República que «el gobierno debía dejarse en manos de los sabios y alejar de la cosa pública a los poetas». En España durante los últimos siete años hemos tenido en el ejecutivo a un mal poeta, y de ahí las consecuencias. El alcalde es maestro de profesión, y sabe que los buenos resultados solo se consiguen con tiempo y trabajo.

Habló luego Gonzalo Santonja, director del Instituto castellano y leonés de la Lengua. Tiene Gonzalo la virtud de subirse a un escenario y desplegar en cuatro trazos los orígenes del español, y hacer que las primeras palabras de nuestra lengua comparezcan como recién hechas, como tierna emanación de un latín envejecido. Su discurso me trajo a la memoria mis tardes en Saint Jean Pied de Port, en el lado francés de ese lugar mítico que es para los navarros Roncesvalles. Allí, en los días de mercado, los aldeanos se reúnen en los bares para jugar al mus. Vienen de las localidades de Navarra y de los pueblos de

Francia, con sus ocas y sus patos, con sus embutidos, quesos y verduras, como en un zoco medieval. Y una vez terminado el comercio se divierten, y usan para comunicarse una lengua que mezcla los giros del español con palabras del vascuence y exclamaciones del francés; una koiné con la que mienten, exageran,

hacen trampas, y arman chistes para amenizar la farra. En un ambiente así debió de nacer el español, para contar las cosas y sucesos que se leen en el libro del Arcipreste de Hita.

Fue la del Barco una serena conversación con Jesús Bustamante, hombre de saber preguntar y escuchar, y esto segundo es la clave de una buena entrevista. Entre el público, en un lugar iluminado por su cabellera blanca de profeta, se sentaba Luciano Díaz Castilla, el Cézanne de Gredos, el místico del color, el pintor que sabe mirar más allá de la materia de las rocas y de las flores. Luciano ha escrito una carta a su hijo Arnaldo, pintor como él. Le dice que al final de la vida debe permanecer de uno lo que le hace distinto y único. Regresamos a Madrid de madrugada. El chófer con su perplejidad habanera. Yo con la mía, sin saber por qué esta comarca ha dado tanto sabio.



EN OCASIONES, LOS CAMPESINOS TIENEN NOSTALGIA DE ESOS MARES QUE NUNCA CONOCIERON Y PONEN NOMBRES PARA PLANTAR EN EL PAISAJE LOS DESEOS DE SU IMAGINACIÓN

**Blanco****VEGA CÓRCOLES**

Sauvignon Blanc  
BODEGAS LAHOZ  
Paseo San Isidro, 15  
13700 TOMELLOSO (Ciudad Real)  
Tel.: 926 699 083 Fax: 926 514 929  
www.bodegaslahoz.com  
info@bodegaslahoz.com

**Rosado****REALCE**

Bobal  
UNIÓN CAMPESINA INIESTENSE  
C/ San Isidoro, 1  
16235 INIESTA (Cuenca)  
Tel.: 967 490 120 Fax: 967 490 777  
www.cooperativauci.com  
info@cooperativauci.com

**Espuma****QUIÑÓN DE ROSALES**

Macabeo / Airén  
COOP. AGRÍCOLA LA HUMILDAD  
Avda. Castilla-La Mancha, 13  
45820 EL TOBOSO (Toledo)  
Tel.: 925 197 043 Fax: 925 197 075  
www.vinosdeloboso.com  
info@vinosdeloboso.com

**Tinto joven****TIERRAS DE ARGUMÁNEZ**

Syrah  
VIÑEDOS Y BODEGAS EL CASTILLO, S.L.  
Ctra. Ossa de Montiel, km. 1,2  
02600 VILLARROBLEDO (Albacete)  
Tel.: 967 573 230 Fax: 967 144 266  
www.bodegasecastillo.com  
info@bodegasecastillo.com

**Tinto joven de menos de 2 años con envejecimiento en barrica entre 1 y 6 meses****CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo  
COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
C/ Castilla-La Mancha, 4  
16670 EL PROVENCIO (Cuenca)  
Tel.: 967 166 066  
www.bodegascamporeales.com  
info@bodegascamporeales.com

**Vino Tinto de más de 2 años con más de 6 meses de envejecimiento en barrica****PÚRPURA POZO LORENTE**

Bobal / Cencibel  
S.A.T. SANTA CRUZ DE POZO LORENTE  
C/ Libertad, 1  
02154 POZO LORENTE (Albacete)  
Tel.: 967 572 085 / 630 418 264 Fax: 967 572 063  
www.bodegasrecial.com  
gerencia@bodegasrecial.com

**Vino Tinto de más de 3 años con más de 1 año de envejecimiento en barrica****1853 RESERVA**

Cencibel  
JUAN RAMÓN LOZANO, S.A.  
Avda. Reyes Católicos, 156  
02600 VILLARROBLEDO (Albacete)  
Tel.: 967 141 907 Fax: 967 145 843  
www.bodegaslozano.com

**Vino Tinto de más de 5 años con más de 2 años de envejecimiento en barrica****GRAN RESERVA DE FAMILIA 2000**

Tempranillo / Cabernet Sauvignon  
FÉLIX SOLÍS, S.A.  
Autovía Madrid-Andalucía Pol. Ind. Valdepeñas, km. 199  
13300 VALDEPEÑAS (Ciudad Real)  
Tel.: 926 322 400 Fax: 926 322 417  
www.felixsolis.com  
bls@felixsolis.com

**Vino de producción ecológica****LATÚE**

Airén  
SAN ISIDRO, S.D.A.D. COOP. CASTILLA LA MANCHA  
BODEGAS LATÚE  
Camino de la Esperilla, s/n  
45810 VILLANUEVA DE ALCARDETE (Toledo)  
Tel.: 925 166 350 Fax: 925 166 673  
www.latie.com  
info@latie.com

**Selección Oro**

2010  
XXI EDICIÓN

# GRAN SELECCIÓN

## VUELVE A EMOCIONARTE

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...  
Lo mejor de nuestra Tierra: los Alimentos de Calidad Diferenciada.  
Productos elaborados tradicionalmente que nos permiten ofrecer al mundo  
lo mejor de nosotros mismos.  
Experiencias que despiertan tus sentidos.



## Premio Gran Selección 2010

**Tinto Joven de menos de 2 años con envejecimiento en barrica entre 1 y 6 meses**

**CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo  
COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
C/ Castilla-La Mancha, 4  
16670 EL PROVENCIO (Cuenca)  
Tel.: 967 166 066  
www.bodegascamporeales.com  
info@bodegascamporeales.com



www.jccm.es



antonio pérez henares

# AVERGONZADO

**M**e he sentido avergonzado. Como agnóstico, como laico, como alguien que ha creído siempre en la libertad y en la tolerancia, como demócrata, como ciudadano y hasta como español. No s  cual era la pretensión de los convocantes de la manifestación contra la visita del Papa. S  s  en lo que ha concluido. Una muestra de fanatismo antireligioso, de intolerancia, de insultos y de violencia contra quienes, simplemente, tienen unas creencias y las hacen públicas.

Porque encima pretender, como se está haciendo, que esa minoría agresiva, violenta e intimidante, imponga su desafuero en las calles y las plazas, sea la quintaesencia de lo *progre*, me abochorna aún más en lo personal, en lo ideológico y en lo meramente humano.

Los grupos de jóvenes peregrinos, menores de edad en la mayoría de los casos y hasta algunas familias con niños amedrentados, insultados y golpeados por unos energ menos cuadrilleros, no se trata de otra cosa que lo que parece, no es más que lo que en verdad ven nuestros ojos, no es más que un comportamiento fanático, intolerante y repulsivo. Poco tengo que ver con el Papa ni con sus fieles. Pero desde luego me-

nos aún con esos que, amparados en la inanidad de un Gobierno, en la complacencia de un ministerio que parece haber cesado absolutamente de sus responsabilidades, imponen, ya no la ley de la jungla, sino la vulneración de todas las normas.

Mientras ellos son intocables y pueden atropellar a todos y a quien quieran, los demás, la inmensa mayoría, han de res-

petar también las leyes y plegarse a sus imposiciones. Que 300 mas-tuerzos logren que por Sol no puedan transitar las gentes que han venido con motivo de la visita del Papa a nuestra ciudad, era para que al ministro Camacho y a su jefe Rubalcaba se les cayera la cara de vergüenza como a tantos ciudadanos se nos ha caído. Pero resulta que ellos no la tienen y lo que se merecen es que la ciudadanía, como ya ocurrió en el 22-M, se la vuelva a partir como se debe: a votos y en las urnas en cuanto se pueda, que será en noviembre..

Hago hoy mío ese grito tan cacareado y jaleado por los presuntos indignados: «no me representan». Esas cuadrillas de la porra y el insulto, esos intolerantes, esos supuestos laicos enfadados, esos profesionales de la provocación y la agresión, s  que no me representan.

Ni se identifican con otros que no sean ellos mismos, ni representaran a nadie y cada vez a menos. Si alguna simpatía despertaron, hoy es repulsión y rechazo lo que suscitan. La ciudadanía est  muy harta. De ellos, de los medios que los ensalzan y los pretenden convertir en supuesta vanguardia revolucionaria del

mundo, llegando a la amplificación más desmesurada y alucinante de sus algaradas y pretendiendo convencer que lo que vemos es falso. Que los agresores son los agredidos, que es el ojo el que le pega al puño.



antonio pérez  
henares  
periodista y escritor



**MIENTRAS ELLOS SON INTOCABLES Y PUEDEN ATROPELLAR A TODOS Y A QUIEN QUIERAN, LOS DEMÁS, LA INMENSA MAYORÍA, HAN DE RESPETAR TAMBIÉN LAS LEYES Y PLEGARSE A SUS IMPOSICIONES**



Los vaqueros argentinos han de tener la capacidad de anudar y lanzar el lazo para manejar las cabezas de una manada.

# LOS GAUCHOS PASADO Y PRESENTE DEL 'TIPO' DEL CAMPO ARGENTINO

**AL PRINCIPIO FUERON UNA MEZCLA DE ITALIANOS, SUIZOS, GALESES... QUE ENCONTRARON EN LA REGIÓN DE LA PAMPA SU HÁBITAT. ALLÍ HALLARON TAMBIÉN SU VERDADERA IDENTIDAD Y SUS DESCENDIENTES SE CONVIRTIERON EN GAUCHOS, CAMPESINOS Y GANADEROS LIBRES, EN OPINIÓN DE UNOS, O REBELDES INCONFORMISTAS, INACCESIBLES A LAS RÍGIDAS NORMAS QUE IMPUSIERON LOS LATIFUNDISTAS CUANDO LLEGARON A LA ZONA PARA SACAR MAYOR RENDIMIENTO DE LOS CULTIVOS, A JUICIO DE OTROS. EL PASO DE LOS AÑOS HA SERVIDO PARA REAFIRMAR SUS EMBLEMAS: EL LAZO, EL SOMBRERO, UNA BUENA MONTURA PARA EL CABALLO Y, COMO BUENOS ARGENTINOS, EL MATE PARA CONFRATERNIZAR.**

**laura  
martín**  
texto

**luis alonso**  
fotos

La leyenda del gaucho nace como respuesta a la necesidad de los argentinos de hacerse con un mito propio. En una época en la que comienza la modernización del país, su capital se convierte en una ciudad cosmopolita y el romanticismo exalta todo lo nacional en esencia, sus habitantes encuentran en la figura del gaucho un símbolo de identidad. Algo que parece lógico en un territorio que ha nacido como tal recibiendo hordas sucesivas de inmigrantes procedentes de multitud de lugares de Europa: italianos, suizos, galeses... tanto es así que la primera estrofa del poema de Martín Fierro, el gaucho por excelencia, es conocida y recitada por la gran mayoría de los argentinos, convirtiéndose en una especie de himno nacional: «Aquí me pongo a cantar/ al compás de la vigüela,/ que el hombre que lo desvela/ una pena extraordinaria,/ como la ave solitaria/ con el cantar se consuela».

El hábitat natural de este campesino fue la Pampa, llanura regular de limo, extensa y fértil pradera verde que circunda el río de la Plata y que, todavía hoy, es el corazón agrícola y ganadero de Argentina. Este amplio territorio proporcionaba pastos, tanto para el ganado vacuno como para los muchos caballos salvajes que los gauchos capturaban y domaban y que, desde la época de la conquista, han poblado este lugar, creciendo y multiplicándose favorecidos por la abundancia de comida. El cuidado y manejo de los rebaños y la necesidad de usar los equinos como medio para desarrollar sus quehaceres cotidianos, les proporcionó

habilidades y conocimientos de monta que, aunque lejos de la equitación académica, pasados los años les sirvieron para ser contratados como mano de obra especializada, cuando las inmensas extensiones que por largo tiempo fueron su territorio y su casa y en las que gozaron de una gran libertad, conocieron el alambrado de espino.

Las llanuras rioplatenses, antes solo li-



El mate es una infusión que se bebe de una pequeña calabaza y que invita a la comunicación, a la relación con otras personas y a la acogida.

## ESTE PECULIAR CAMPESINO, POCO ACOSTUMBRADO A SOMETERSE A HORARIOS Y REGLAS, RENUNCIABA CON FRECUENCIA A UN EMPLEO REMUNERADO HASTA LA LLEGADA DE LAS LEYES CONTRA LOS DESOCUPADOS

mitadas por la ocupación de los indios pampas, enemigos naturales de los gauchos, fueron cercadas por los terratenientes con el fin de industrializar el campo para optimizar recursos.

Este peculiar campesino, poco acostumbrado a someterse a horarios y reglas, renunció con frecuencia a un empleo remunerado, pero todavía los inmigrantes europeos no habían llegado y los latifundistas precisaban de las destrezas de los gauchos como reseros y jinetes para desarrollar una incipiente industria ganadera, que tenía en los saladeros su principal baluarte. Para ello y haciendo uso, o mejor dicho, abuso de su poder, promulgaron leyes que perseguían a los desocupados, obligando así a los gauchos a emplearse y a tomar parte

en un sistema profundamente jerarquizado.

Por si esto fuera poco, la llegada de los *gringos* italianos para trabajar en los saladeros fue motivo de nuevos enfrentamientos y fricciones. Es entonces, al entrar en el sistema, cuando comienza su decadencia como realidad y empieza su leyenda como mito. Paralelamente, su independencia, considerada anárquica hasta entonces, se torna en admirable. Pero ya era tarde. En este sentido se puede citar un libro que proporciona una interpretación muy cabal del papel de los gauchos en la historia de Argentina, *El gaucho: de hombre libre a peón de campo*, de Carlos H. Luparia.

Este personaje fue también un excelente soldado, tanto en las guerras de independencia contra España, aquellas que comenzaron un 25 de mayo de 1810, como en los enfrenta-





Los gauchos son excelentes jinetes y es fácil identificarlos por su atuendo: nunca les falta el sombrero o boina y un poncho.

mientos civiles. Su audacia, destreza para cabalgar y habilidad como baquiano, conocedor de sendas, atajos y caminos, hicieron de él un cotizado hombre de armas, en tiempos en que los medios con que antes se había ganado la vida estaban en franca recesión.

**SU PERSONALIDAD** El arquetipo de habitante de la Pampa que la literatura, más que la historia, ha transmitido es el de un ser ambivalente: si de un lado es un personaje oscuro, un vagabundo y un fugitivo de la justicia que se echa al campo para huir, mirado desde otra perspectiva resulta un ser libre, ajeno a las ataduras, independiente y, a su manera, generoso. Marcado por un territorio áspero y austero en el que ha de sobrevivir, esta circunstancia le impone una forma de ser propia, con gesto sobrio, decir parco pero amable y cortés y ademán desenvuelto. Estamos entonces ante un ser marginal y pobre: con frecuencia de origen mestizo, trabajador poco o mal remunerado, de carácter indomable y difícil de someter a las leyes de la sociedad. A pesar de ello, su paupérrima condición nunca fue un motivo de preocupación para él. En palabras del intelectual del siglo XIX Domingo F. Sarmiento: «Es feliz en medio de su pobreza y privaciones, que no son tales para quien nunca conoció ni deseó placeres mayores de los que ya tiene».

Su lenguaje se caracteriza por un vocabulario campero, unos giros sintácticos concretos y multitud de refranes; el saber del gaucho, como el de mucha otra gente de campo, es aforístico. Sus vicios más conocidos y reconocidos son el cigarrillo, la bebida, el aguardiente y la hierba mate, infusión y costumbre que, todavía hoy, es símbolo de la amistad, la comunicación y la buena acogida, mantenida en la actualidad en pleno auge. Conoceremos que estamos en Argentina cuando, con mucha frecuencia, observemos a nuestro alrededor como la gente viaja, pasea, trabaja y pasa el rato en torno a una calabaza, un termo con agua hirviendo y una bombilla.

**TANTO EN LAS GUERRAS DE LA INDEPENDENCIA COMO EN LOS CONFLICTOS CIVILES, SU AUDACIA, DESTREZA PARA CABALGAR Y HABILIDAD COMO BAQUIANOS, HICIERON DE ELLOS UNOS CODICIADOS HOMBRES DE ARMAS.**

Su lugar de reunión: las *pulperías*, tiendas o almacenes de productos varios que también hacen las veces de bares o tabernas. En cuanto a la vestimenta, también está perfectamente tipificada: un sombrero le protege la cabeza de las inclemencias del tiempo, ya sean la lluvia o el sol ar-

diente, va sujeto con el *barbijo* y en ocasiones adornado y protegido con la *toquilla* o *retobo* (cuero que rodea la copa). Se cubre también con boina, que generalmente se coloca volcada sobre un costado. Al cuello lleva un pañuelo anudado. El cuerpo se cubre con una camisa con muchos bolsillos y una chaquetilla corta y, sobre las piernas, pantalones abombachados, que se suelen sujetar con una faja sobre la que se sitúa el omnipresente cinturón de cuero *curtido* o *tirador*: cinto ancho provisto de bolsillos y adornado con *rastras* (monedas de plata)



Los caballos han estado relacionados con este pueblo desde que se asentaron en la Pampa, ya que entonces capturaban a los ejemplares que vivían salvajes para domarlos.

que sirve de soporte al cuchillo o *facón*. Este, así como las *boleadoras*, el lazo y el *rebenque* o látigo son de un lado herramientas de oficio que le sirven para cazar, manejar el ganado, trabajar el cuero... y, de otro, armas defensivas: muchos de sus enemigos cayeron atontados al ser *enlazados* o *boleados*.

Las *bombachas* se cubren, a veces, en virtud de la zona y el tipo de terreno, con las *cari-cantinas*, medios pantalones de cuero anudados a la cintura que protegen las piernas del jinete, también llamadas *zahones* o *delanteras*. Generalmente calza botas, destacando por su peculiaridad las de potro, de cuero sacado de las extremidades posteriores de caballos o vacunos y abiertas en la punta, por donde pasó la tibia del animal, para poder estribar directamente con los dedos. Están recomendadas solo para la monta, especialmente para las *jineteadas*. Alternativa de estas son las *alpar-gatas*, cómodo y práctico calzado que consiste en una zapatilla de lona con suela de cuerda de yute o cáñamo. Además, el gaucho se cubre cuando la ocasión lo requiere con el poncho, de

tal largura que logra envolver también, y casi en su totalidad, la montura criolla. Y es que para ellos hay que ser, ante todo, un avezado jinete y saber usar con destreza el lazo, las *boleadoras*, el cuchillo y el *rebenque*. También es importante ser experto en *enlazar* y *pialar* (sujetar las manos al animal y voltearlo, para marcarlo). Y nadie mejor que ellos debía castrar, domar o formar rodeo (reunir al ganado para revisarlo, apartarlo, herrarlo...), al igual que saber preparar el cuero y salar las carnes.

**EL 'MARTÍN FIERRO'** Esta obra, prototipo de la literatura y la poesía gauchesca, muestra a un hombre de campo idealizado, un *payador* o cantor popular que, acompañándose de una guitarra o *vihuela* y generalmente con el contrapunto de otro juglar, enumera sus *cuitas* y rememora con enorme añoranza tiempos pasados.

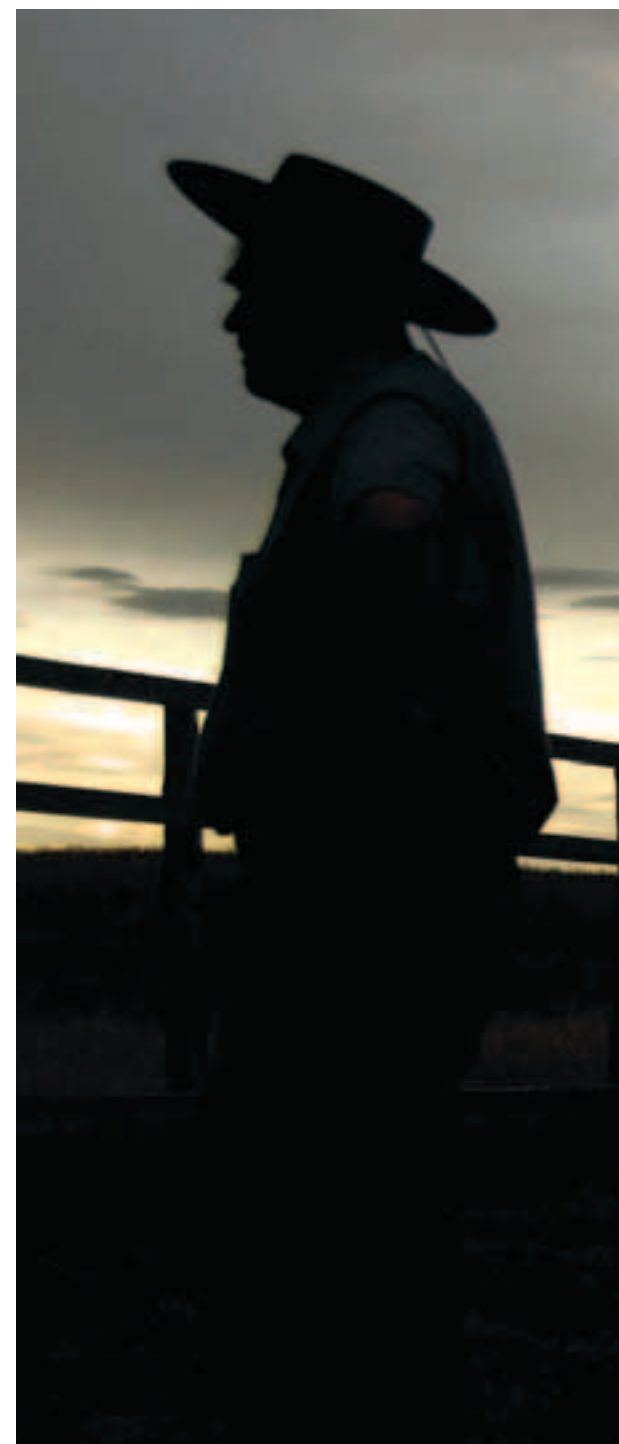
Estos versos son, en esta obra en particular y en todas sus diferentes manifestaciones en general, una transposición estética de la vida del hombre de campo, del vaquero argentino.

El autor del *Martín Fierro*, José Hernández, fue «un hombre de espada y pluma, del bosque y del salón, de tribuna y de espuela», un poeta que conoció de primera mano la vida del gaucho y que quizá, gracias a esta experimentación, supo cantar como nadie el telúrico devenir de sus vidas.

En sus primeros momentos la gauchesca fue una literatura comprometida, ya para defender los fueros patrios, ya para denunciar abusos y pedir justicia. Por ello, estos campesinos argentinos son, en los primeros momentos de este tipo de manifestación literaria, seres rústicos que ejercen como portavoces de un incipiente ideal de independencia frente a España (Hidalgo, Ascasubi...).

Más tarde, y una vez lograda la tan ansiada separación de la corona, el gaucho se convierte en estandarte de la protesta del pueblo llano frente a los dirigentes que persiguen su desalojo y desaparición (Hernández). Hasta que, finalmente, se torna en evocación estética y nostálgica, en ocasiones paródica, de una realidad ya desaparecida (Güiraldes).

La Pampa argentina es una extensa y fértil llanura que está regada por el río de la Plata, lo que la ha convertido en el corazón agrícola y ganadero del país.



# LUGARES DONDE REVIVIR LA CULTURA GAUCHA

## EN BUENOS AIRES. Feria de Mataderos

Si deseamos salir del circuito turístico tradicional y visitar uno de los lugares con más encanto y con más cúmulo de tradiciones, artesanía y gastronomía de las diferentes provincias y municipios de este extenso país debemos pasar una mañana o una tarde en la Feria de Mataderos.

Este enclave, creado en 1986 con el nombre de Feria de las Artesanías y Tradiciones Populares Argentinas, tiene como principal fin desde sus orígenes la difusión de las tradiciones culturales, no solo bonaerenses sino de todo el país, y darlas a conocer sin necesidad de salir de la capital. Un segundo objetivo es revitalizar ciertos barrios periféricos que más allá de Recoleta, San Telmo, Retiro... también forman parte importante de la ciudad rioplatense: rescatar e impul-

Este entorno se ameniza con un festival folclórico de música y danzas y se completa con demostraciones de un sinnúmero de destrezas gauchescas, algunas de las cuales son hoy meros divertimentos aunque otras continúan usándose en la actualidad en los trabajos de campo: juego de pato, carreras de sortija, demostraciones de rienda y tusado (trasquilado), jineteadas, doma... Los protagonistas son, como no, los gauchos, no los legendarios sino los que todavía hoy *mutatis mutandis* sobreviven, los paisanos del campo rioplatense.

En la recova tentadores puestos de comida regional ofrecen sus exquisiteces, entre las que no podemos dejar de probar

el locro (plato de carne, patatas y maíz), los tamales (las típicas empanadas), los alfajores, las tortas fritas o el mate cocido. Se trata, en definitiva, de un lugar donde campo y ciudad se unen, pasado y presente se encuentran, y del que disfrutan y en el que participan todos los visitantes.

Mención aparte merece el Museo Criollo de los Corrales, inaugurado el día 9 de julio de 1963 con el nombre de Museo Tradicionalista. Es este en esencia un museo gauchesco, cuyos fondos proceden en gran medida de donaciones. Su carácter costumbrista y etnográfico y su exposición de los elementos característicos de la vida del hombre

del campo lo convierten en complemento perfecto de la feria de mataderos para el conocimiento de la tradición y la historia del campo argentino: cabezadas, estribos, aperos de trabajo, monturas, lazos, boleadoras... El museo cuenta con nueve salas con un total de 3.000 piezas, biblioteca y pinacoteca.

sar las expresiones culturales barriales con actividades libres y gratuitas, como talleres de tango, telar, talla en madera... dirigidas tanto a la población local como a los turistas nacionales e internacionales y al público de todas las edades.

La feria consta de tres áreas básicas: artesanía tradicional, festival artístico y destrezas gauchescas. Los puestos de venta están ubicados a la sombra de viejos tipas (árbol leguminoso), en torno al monumento al resero y frente al mercado de hacienda, y ofrecen una amplia gama de productos artesanales, indígenas, criollos, populares y de carácter regional, realizados en plata, madera, cerámica... tales como calabazas para tomar mate, ceniceros de pezuña de caballo, cuchillos e indumentaria típica gaucha: ponchos, bombachas o cinturones. Todo lo expuesto tiene la garantía de calidad y autenticidad y, generalmente, a precios más económicos que en otras ferias o mercadillos más específicamente orientados al turista.



## EN LA PAMPA. San Antonio de Areco

Este tranquilo pueblo al norte de la provincia de Buenos Aires es uno de los mejores destinos en los que, en la actualidad, podemos conocer de primera mano lo que es, pero sobre todo lo que fue, la cultura y la tradición gaucha.

Se encuentra situado a tan solo 110 kilómetros de la ciudad de Buenos Aires, por lo que la distancia no puede ser excusa para dejar de visitar esta localidad, declarada por la Presidencia de la Nación *Poblado histórico de interés nacional*, en el que su curioso Museo gauchesco Ricardo Güiraldes es un verdadero santuario de este grupo.

Aquí se celebra en torno al 10 de noviembre de cada año el Día de la Tradición, el mayor y más importante festejo gauchesco de Argentina y principal evento de la cultura vaquera rioplatense. Esta fiesta homenajea a dos de los más importantes escritores de la literatura gauchesca, Ricardo Güiraldes (*Don Segundo Sombra*) y José Hernández (*Martín Fierro*) y se convierte en un verdadero homenaje al hombre de campo.



## GADGETS

# APLICACIONES PARA TODOS LOS 'TACTOS'

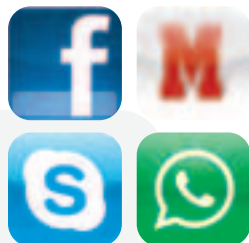
david  
gómez  
simal  
texto

IMAGINA LA APLICACIÓN MÁS ABSURDA PARA TU MÓVIL. ¿CONTAR CALORÍAS? ¿MEDIR TU FRECUENCIA CARDIACA? ¿ALQUILAR UN YATE? ¡SEGURO QUE EXISTE! SOLO HACE FALTA ALGUIEN EMPRENDEDOR PARA LLEVAR ADELANTE UNA IDEA DIFERENTE Y CON UN POCO DE SUERTE SE PUEDE CONVERTIR EN EL CAPRICHOS DEL MES O EN EL ALIADO DIARIO DE MILLONES DE USUARIOS. ALGUNOS NO SABEN TODO EL POTENCIAL QUE TIENEN AL ALCANCE DE SU MANO.

La revolución de los *smartphones* encabezada por el iPhone, la joya de la multinacional Apple, y la posibilidad de acceder a Internet desde todas partes y a una velocidad eficaz ha hecho germinar un sinnúmero de aplicaciones *software* para los terminales móviles. La *App Store*, la tienda online de Apple, alcanzó a principios de 2011 la increíble cifra de diez mil millones de aplicaciones descargadas en tan solo dos años y medio, a cargo de más de 160 millones de privilegiados

de todo el mundo que tienen en su haber un iPhone, un iPod touch o un novedoso iPad. Con una oferta de más de 350.000 aplicaciones, los clientes pueden elegir entre una inmensa variedad, dividida en categorías como juegos, economía, noticias, deporte, salud o viajes, para encontrar rápidamente lo que necesitan. Siete mil millones de aplicaciones descargadas en el último año indican que se ha producido una revolución en la manera de crear, vender, distribuir y descubrir *software*. Todo lo que podamos imaginar, ya no al alcance de un clic, sino tan solo con rozar la pantalla.

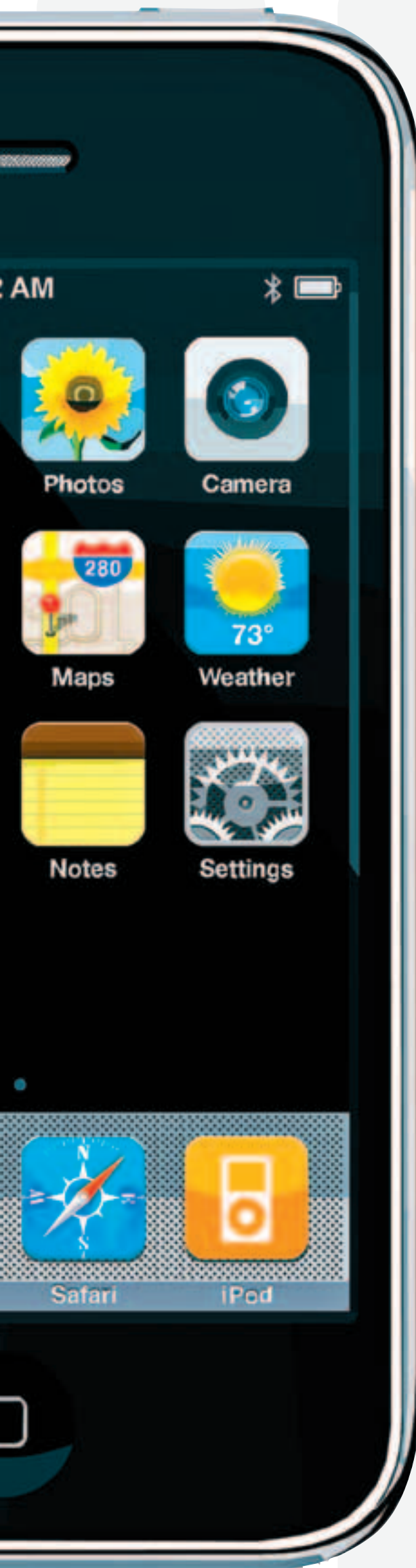
### LAS MÁS POPULARES



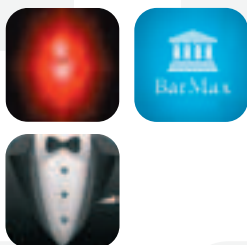
Entre las más descargadas por los españoles en la tienda online, se encuentra la aplicación que se ha convertido en un imprescindible para muchos usuarios. **WhatsApp** permite enviar mensajes de texto, imágenes, vídeo y audio a tus amigos igual que has hecho siempre, solo que por Internet en vez de por teléfono, lo que te ahorrará bastantes euros en la factura a final de mes. Los españoles demuestran ser muy avisados, ya que muchos cuentan con **AvísaMe**, una aplicación que detecta los radares y puntos negros de carretera mientras se conduce;

pero quizás también son muy olvidadizos, porque otros tantos se descargan **Shopper**, que evita los típicos olvidos a la hora de hacer la compra. Incluso **Google Search App** se ha logrado colar en el iPhone con su *software* de búsqueda, que permite encontrar cualquier cosa (libros, obras de arte, productos) con tan solo fotografiarlo. También llegan a la cabeza de las descargas los gestores de redes sociales como **Facebook** o la novedosa **Google+**, el sistema de transmisión de voz mediante IP **Skype**, y la aplicación del diario deportivo **Marca**.





## LAS MÁS CARAS



Las hay que son tan costosas como el propio iPhone. ¿Qué gracia tiene estar podrido de dinero si no puedes presumir de ello? Eso es lo que debieron pensar los desarrolladores de **I am rich**, que simplemente mostraba un diamante brillando en la pantalla para recordar a su dueño lo rico que era por haber pagado la astronómica cantidad de 1.000 dólares, dinero con el que te podrías comprar otro iPhone. Increíble, pero la aplicación vendió ocho unidades antes de ser retirada por Apple. En otras ocasiones, pagar caro uno de estos programas no es suficiente.

**iVIP Black** permite pernoctar en hoteles de cinco estrellas, comprar un yate, alquilar una isla y acceder a otros servicios de lujo alejados del alcance de la mayoría de los mortales. No obstante, se exige a su dueño tener, al menos, un millón de euros en el banco. Pero estas no son las únicas aplicaciones de precio prohibitivo. Apostar casi 400 euros para llegar a lo más alto es la filosofía de **BarMax California**, que te ayuda a preparar los duros exámenes de abogacía de la Escuela de Derecho de Harvard. Más vale que luego apruebes.

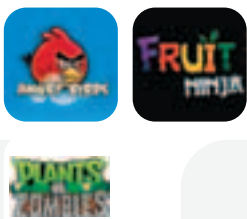
## LAS MÁS CURIOSAS



A medio camino entre lo absurdo, lo útil y lo gracioso se encuentran aplicaciones tan peculiares como éstas. A falta de guantes, **Handwarmer** pone la pantalla del teléfono al rojo vivo para transformar tu iPhone en el radiador de diseño más caro que hayas tenido. Y que no cunda el pánico, los creadores aseguran que el aparato no corre peligro alguno. Otras aplicaciones también sirven para calentar, pero en esta ocasión los motores de la virilidad. **Fire up your sex drive** promete mejorar la vida sexual de los hombres simplemente con escuchar to-

dos los días una grabación que estimula el sistema endocrino, a modo de viagra electrónica. Con el agitado ritmo de vida actual, no hay casi tiempo para cumplir con las obligaciones espirituales, por lo que **Confession** permite hacer un examen de conciencia personalizado en cualquier momento, incluyendo pecados modelo para que el creyente determine si los ha cometido o no. Por último, puedes apagar las velas de la tarta con **Blower Real Air**, que genera vibraciones en el altavoz para emitir una pequeña corriente de aire. ¡Feliz cumpleaños!

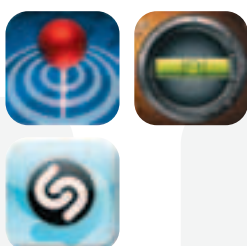
## LOS MÁS JUGADOS



Los juegos son indispensables para ocupar los pequeños ratos de aburrimiento, por ejemplo cuando se viaja en metro, se hace cola o se espera al típico amigo que llega tarde. Sencillos, coloridos y muy divertidos, estos minijuegos caben en tu bolsillo, siempre dispuestos a evadir momentáneamente el estrés de la vida diaria. En esta categoría, los indiscutibles campeones son los **Angry Birds**, una bandada de furiosos pájaros que ya han enganchado a medio mundo, y a los que se debe catapultar para destruir a una piara de malvados cerdos que

les han robado sus preciados huevos. Otro famoso *revientapantallas* es **Fruit Ninja**, en el que tu dedo se convierte en una katana dispuesta a rebanar por la mitad todas las frutas que asoman dentro del terminal, poniendo extremo cuidado en no tajar ninguna bomba. Simple, pero tremendamente adictivo. El tercer juegazo es el original **Plants vs. zombies**, que convierte el iPhone en un jardín armado hasta los dientes de agresivas plantas con las que debes proteger tu casa a golpe de semillazo de la invasión de los no muertos.

## LAS MÁS ÚTILES



El iPhone es la nueva navaja suiza que te puede sacar de más de un apuro. ¿Cuántas veces te ha pasado que al colgar un cuadro nunca estás seguro de si ha quedado completamente recto? Ningún problema, gracias a **iHandy Level**, el teléfono se coloca sobre cualquier superficie para convertirse en un clásico nivelador con burbujita, que indica además los grados exactos de inclinación. Otra cosa que da mucha rabia es no lograr averiguar el título de una canción que te gusta y que escuchas a todas horas en todas partes. **Shazam** adivina el

nombre y el intérprete de la música con solo escucharla 10 segundos, contando con una impresionante base de datos de 10 millones de canciones y subiendo. No se te volverá a escapar ninguna. **AroundMe** también te puede salvar el día mostrando todos los establecimientos que te rodean en un radio de dos kilómetros. Encontrar un cajero automático para sacar dinero de urgencia, localizar un restaurante para saciar tu apetito o descubrir una original tienda resulta especialmente útil si te vas de vacaciones o paseas por una zona que no conoces.



## LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS Y SU EFECTO EN EL ORGANISMO

# COMER CON CABEZA

EL SER HUMANO NECESITA NUTRIRSE PARA QUE EL ORGANISMO PUEDA GENERAR SU FUERZA MOTRIZ, PERO NO SIEMPRE SE VIGILA QUÉ ES LO QUE SE COME Y, MUCHO MENOS, QUÉ EFECTOS ACARREA ESE PRODUCTO. LOS CAMBIOS SOCIALES HAN LLEVADO AL HOMBRE A SER PREDOMINANTEMENTE CARNÍVORO, PERDIENDO DE VISTA QUE PARA LO QUE ESTÁ

**laura  
gonzález**  
texto

PREPARADO ES PARA UNA DIETA BASADA PRINCIPALMENTE EN VERDURAS,

CEREALES Y FRUTAS. ASÍ, LA CORRIENTE DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL ESTUDIA LOS PROCESOS QUE SE DESENCADENAN CUANDO UNO TOMA, POR EJEMPLO, UN MELOCOTÓN O, POR EL CONTRARIO, QUÉ PASA CUANDO LO QUE SE INGIERE ES UN BUEN PLATO DE LENTEJAS.



**Q**ue somos lo que comemos es una verdad aceptada a medias. Nadie duda de ella, pero lo que es más difícil es ponerla en práctica. Y es que, ciertamente, los hábitos culinarios de la sociedad actual han ido cambiando

con el tiempo. El consumo de grandes cantidades de alimentos procesados, de grasas saturadas o de azúcar se ha vuelto demasiado frecuente. Según la última Encuesta Nacional de Salud, publicada en el 2006, el 40 por ciento de las personas mayores de 18 años tiene sobrepeso y el 15 obesidad. En los datos infantiles, el primero llega al 20 por ciento y la segunda al 10. Estas tasas han ido en aumento a lo largo de los últimos años y ya se sabe que el exceso de peso y la salud no van de la mano. Si realmente somos lo que comemos, merece la pena fijarnos en qué efectos tienen en nosotros los productos sólidos y líquidos que elegimos para nuestra nutrición.

La alimentación natural estudia la energía de los alimentos basada en el principio de que cada uno tiene una reacción y un efecto diferente en el cuerpo. Por ejemplo, la fruta enfría y, por eso, nos apetece más en verano. En cambio, las legumbres nutren y generan calor, lo que las hace más adecuadas para el invierno. Según Montse Bradford, dedicada desde hace más de 35 años a esta forma de entender la nutrición, los hábitos de vida actuales van en contra de nuestras verdaderas necesidades.

«El consumo excesivo de alimentos extremos es la tónica habitual, algo que tiene un efecto devastador en el hígado, los riñones, la vesícula o la flora intestinal. Es momento de volver a la vida natural y comer lo que nuestra madre Tierra nos ofrece, como cereales, verduras, legumbres, frutas... Hay que olvidar los productos empaquetados y procesados y recuperar la cocina de la abuela, la de toda la vida, basada en las opciones de temporada», definiendo encarecidamente Bradford.

### 'EXTREMOS' Y 'ARMÓNICOS'

Los alimentos denominados *extremos* tienen dos reacciones diferentes y opuestas. Un primer grupo de estos artículos inflama y desmineraliza nuestro cuerpo. Son el alcohol y todas las drogas, estimulantes como el té o el café, vinagres, refrescos y bebidas gaseosas, azúcares rápidos, chocolates y lácteos blandos como la leche, la mantequilla o el yogur. Las verduras solanáceas, que son la berenjena, el pimiento, tomate y la patata, también forman parte de este grupo. Producen un ph ácido en la sangre, que después tiene que recurrir a las reservas minerales para compensar. La fatiga y el estrés, dolencias tan propias de la sociedad actual, también son una respuesta al ph ácido de la sangre desmineralizada.

El segundo grupo de *extremos* es el de las grasas saturadas o de energía bloqueante: embutidos, quesos, huevos y todas las carnes en general producen un efecto de bloqueo, acumulación y tensión, llevando a un aumento de peso y generan toxicidad y putrefacción

en los intestinos debido a su origen animal. Por otro lado, están los artículos de energía moderada. En este grupo se incluyen las proteínas animales obtenidas del pescado y el resto de alimentos son de origen vegetal. Así se pueden englobar los cereales integrales (arroz, cebada, quinoa), las semillas y frutos secos que proporcionan energía, las legumbres y otros alimentos que aportan proteínas vegetales (tofu, seitán, tempe). Además, los tres grupos de verduras: redondas (calabaza, col...), raíces (zanahoria, chirivía...) y de hoja verde (brócoli, judía verde...) y las algas, así como el aceite de oliva. Bradford añade aquí los edulcorantes naturales como la miel de arroz, cebada o maíz, pero apuesta por recuperar el dulzor propio también de alimentos como la calabaza o la zanahoria.

Las verduras deben estar presentes en un tercio de la porción de comida, ya que proporcionan al organismo una energía vital de calidad y duradera. Cocinadas largo tiempo aportan dulzor y estabilidad al bazo, al páncreas y al estómago y si han estado poco tiempo al fuego (unos tres minutos) sus propiedades depurarán el hígado y aportarán calcio, fibra, clorofila, hierro y vitaminas.





«Que tu alimento sea tu medicina», decía el médico griego Hipócrates. Según lo expuesto anteriormente, esta afirmación imperativa no ha perdido su vigencia en el mundo actual en el que las diferencias en las costumbres alimentarias según las zonas geográficas son cada más que evidentes.

El *Estudio China (The China Study)* es una de las investigaciones de nutrición más exhaustivas en este sentido. Llevada a cabo por el doctor T. Colin Campbell, es el resultado de una colaboración de 20 años entre la Universidad de Cornell, la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva para estudiar el medio rural chino y taiwanés frente a la alimentación estadounidense. Las conclusiones revelaron hasta 8.000 asociaciones entre la dieta y enfermedades como la diabetes, cáncer o alteraciones cardiovasculares. Los resultados eran claros: la gente con rutinas alimentarias basadas mayoritariamente en productos de origen animal padecían la mayoría de las patologías crónicas y quienes llevaban regímenes basados en alimentos de origen vegetal eran más sanos y tendían a no presentar estos trastornos.

«Nuestro cuerpo no es principalmente carnívoro», explica al respecto Bradford, autora de ocho libros dedicados a la alimentación energética, «solo tenemos cuatro caninos y nuestros intestinos son muy largos comparados, por ejemplo, a los del león, que sí es esencialmente carnívoro. Además, se necesitan 15.000 litros de agua para la producción de un kilo de carne. Mientras que todos los pueblos podrían tener los cultivos de cereales de los que nutrirse y las verduras y las hortalizas necesarias, hemos desarrollado un sistema alimentario insostenible».

**EL ORDEN EN LA MESA** Solo uno de cada 10 españoles toma un desayuno completo a diario que, según la misma Encuesta Nacional de Salud, consiste en la ingesta de un lácteo u otro líquido, fruta o zumos e hidratos de carbono. Frente a esto, casi el tres por ciento de los ciudadanos patrios no toma nada en la primera comida del día. Cambiando un poco el popular dicho, la alimentación energética propone un *desayuno de príncipe*, teniendo en cuenta que por la mañana interesa generar energía para muchas horas y que, tras el sueño, el cuerpo lleva mucho tiempo sin ingerir absolutamente nada. La glucosa necesaria a

**UNA 'COMIDA DE REY' A MEDIODÍA HA DE ESTAR COMPUESTA EN UN TERCIO POR CEREALES INTEGRALES, OTRO TERCIO POR VERDURAS DE RAÍZ, REDONDAS Y DE HOJA VERDE, Y EL TERCERO POR PROTEÍNAS**

estas horas ha de ser entonces de buena calidad y se puede obtener de cremas de cereales cocinados (no en copos sino en su forma original integral) con canela y frutos secos, y completar a media mañana con un pan integral de levadura madre natural con patés caseros de legumbres, pescado o verduras. «El clásico vaso de leche con cacao solo provoca hiperactividad en los niños», añade Bradford.

La *comida de rey* del mediodía ha de estar compuesta en un tercio por cereales integrales, otro tercio por verduras de raíz, redondas y de hoja verde, y el tercero por proteínas. Incluir tres cucharadas soperas de algas en el plato ayudará además a reforzar el sistema nervioso y los riñones, alcalinizar un poco el ph sanguíneo, proteger los huesos y contrarrestar la radiactividad de toda la tecnología que nos rodea gracias al yodo que almacenan.

De la *cena de mendigo* lo más importante es que sea temprana y ligera y esté exenta de proteínas animales, puesto que el sueño posterior es necesario para el reposo, no para emplearlo en digerir copiosos platos. Una buena manera de preparar al cuerpo para dormir por la noche es mediante compotas de fruta cocida una hora después de la cena.

Montse Bradford recuerda cómo «tenemos que tener en cuenta que el cuerpo necesita cosas muy sencillas, mientras que la mente es la que demanda sofisticación y diversidad en los alimentos. El organismo es rutinario y debemos ayudarle a mantener su energía estable, sin picos. Lo que comemos y bebemos genera emociones, igual que los pensamientos, y por



tanto debemos seleccionarlos con cuidado».

El cuerpo humano es fuerte y tiene mucha vitalidad, pero va más lento que el cerebro y es adecuado respetar sus tiempos. Siempre es recomendable que también haya presencia de los cinco sabores en la dieta: el dulce natural en un 85 por ciento para equilibrar los órganos emocionales (estómago, bazo y páncreas) -«¡Falta mucho dulzor en la sociedad!», sostiene-, mientras el 15 por ciento restante

será de los otros cuatro sabores, tales como el salado para revitalizar riñón y vejiga, además del ácido de los cítricos para regular el hígado y la vesícula, el amargo de las verduras verdes para tonificar corazón e intestino delgado y el picante del ajo o el cebollino para favorecer al pulmón y al intestino grueso. Del mismo modo, es pertinente no olvidarse de incluir también las cuatro texturas presentes en los alimentos: la blanda de las verduras

cocinadas, la húmeda de las raíces y la crujiente y la seca de los cereales.

**DOSIS INDIVIDUAL** Además de observar la energía y características de los alimentos, es importante reconocer la energía de las personas y tener en cuenta que la cantidad de ingestión y forma de preparación de los alimentos también tendrá un efecto u otro en el organismo. Todos nos beneficiamos del mismo tipo de comida, pero preparada de formas diferentes y en distintas proporciones. «Mientras que El Quijote necesitaría disipar su confusión y una dosis de energía que lo nutra y revitalice, Sancho va más bien necesitado de una depuración», explica con este ejemplo la autora de *La alimentación y las emociones*.

También la rutina de horarios y la continuidad favorecen el sistema nervioso, especialmente en los niños, aunque es partidaria de la flexibilidad para comer cuando se tenga hambre y beber cuando se sienta sed, teniendo en cuenta que los antojos no son más que carencias energéticas. En 10 días es posible cambiar la calidad de la sangre y en siete años regenerar al cuerpo entero a través de la alimentación energética, concluye Montse Bradford en su último libro, una obra práctica que profundiza en el conocimiento energético de los alimentos y su efecto en los sentimientos y pensamientos. Tras casi 30 años de carrera profesional en Londres, esta experta nutricionista regresó a Barcelona en 2006, donde además de escribir, dirige una escuela e imparte formación en alimentación natural y energética, conferencias gratuitas o talleres prácticos de cocina.



RECETAS PARA PROBAR EN CASA



**PINCHITOS DE FRUTAS CON SALSA DE ALGARROBA**

**Ingredientes:** Variedad de frutas dulces locales, de la estación y con colorido, pinchitos de madera, jugo de limón.  
**Salsa:** 3-4 cucharadas soperas de crema de algarroba y avellanas, 1 cucharada pequeña de ralladura de naranja.

**Preparación:**

Cortar las frutas en trozos medianos y rociarlas con el jugo de limón para evitar que se ennegrezcan. Colocarlas alternadamente en los pinchitos de madera y servir las en una fuente o clavadas en medio melón.  
 Colocar varias cucharadas soperas de la crema de algarroba en una cazuela pequeña, añadir un poco de agua y cocer a fuego lento para diluir la crema y que quede con la consistencia de una salsa espesa. Añadir la ralladura de naranja y mezclar.  
 Servir los pinchitos con la salsa caliente.

**LASAÑA DE LENTEJAS (PARA 3 Ó 4 PERSONAS)**

**Ingredientes:** 1 paquete de lasaña, 1 taza de lentejas Puy o pardinas, 1 tira de alga Wakame, (remojar 5 minutos, escurrir y cortar), 1 puerro (cortado fino), 2 zanahorias (ralladas), 1 penca de apio (cortado fino), 3 tomates maduros (cortados por la mitad y rallados), 1 diente de ajo picado, media cucharilla de café de albahaca seca, perejil.

**Preparación:**

Lavar las lentejas y ponerlas a hervir en agua que solo cubra su volumen. Cuando llegue a ebullición tirar el agua y añadir de nuevo agua caliente que tan solo las cubra. Poner también la wakame y cocer a fuego lento, tapado durante 35-40 minutos.

En una cacerola pincelada con aceite, saltear el puerro y los tomates rallados con una pizca de sal y albahaca durante 10 minutos. Añadir la zanahoria rallada, el ajo y el apio, otra pizca de sal y remover y cocer tapado durante 5-10 minutos.

Cuando esté listo, añadir las lentejas con el jugo de su cocción y una pizca más de sal. Remover, tapar y cocer a fuego lento hasta que todo el líquido se haya evaporado y quede una masa seca.

Cocer las tiras de lasaña con abundante agua hirviendo y una pizca de sal marina, sin tapar. Mirar el tiempo de cocido en el paquete. Retirar, lavar con agua fría y escurrir.

Confeccionar una salsa de bechamel bien espesa.

Pincelar una bandeja con un poco de aceite de oliva, añadir una capa de lasaña, luego el relleno y un poco de bechamel. Seguir con las capas, terminando con lasaña y bechamel. Espolvorear con almendra rallada y hornear durante 15 minutos hasta que la superficie este gratinada y dorada. Servir caliente.

**Ingredientes para la bechamel:** 2 cebollas, media coliflor, aceite de oliva, sal marina, nuez moscada, leche de arroz, polvo de almendras para gratinar.

**Preparación:**

● Sofreír las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10-12 minutos.

● Añadir la coliflor, agua que cubra un tercio del volumen de las verduras, otra pizca de sal marina y nuez moscada al gusto.

● Tapar y cocer a fuego medio bajo durante 15-20 minutos. Hacer puré. Equilibrar su espesor y gusto, añadiendo leche de arroz y más nuez moscada al gusto.

● Para más información: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)





>ENTREVISTA

**ANTONIO NAJARRO** bailarín y coreógrafo

«QUIERO QUE LOS  
JÓVENES DEJEN DE  
VER LA DANZA  
COMO ALGO  
OBSOLETO»

El artista madrileño **ANTONIO NAJARRO**, nuevo director del Ballet Nacional de España, espera lleno de energía el comienzo, en el mes de septiembre, de esta etapa de su carrera. Un momento dulce que, a sus 36 años, llega para consolidar los importantes triunfos cosechados al frente de su propia compañía, logros que le hicieron merecedor del Premio Max de las Artes Escénicas al Mejor Intérprete Masculino de Danza en el 2010.

maricruz  
sánchez  
texto

**Después del verano se incorporará a su nuevo cargo. ¿Con qué ánimo afronta este reto en su carrera?**

Lo abordo con el mismo optimismo que me ha acompañado a lo largo de estos años en todos mis proyectos. Comencé a una edad muy temprana en este mundo artístico (15 años) y los sacrificios han sido muchos hasta llegar aquí. Mi motivación es el profundo amor y el respeto que siento por la danza española; como director voy a poder demostrarlo con mi entrega en cuerpo y alma. Pienso poner todas mis ganas en este nuevo camino ya que esta profesión me ha aportado, hasta el momento, enormes satisfacciones; estoy convencido de que así seguirá siendo.

**¿Este entusiasmo que muestra respecto al Ballet Nacional nace de esa devoción que siente hacia su profesión?**

Por supuesto. Desde que comencé a bailar y a coreografiar siendo un adolescente, y posteriormente con mi propia compañía, siempre he sido un defensor a ultranza de la difusión de la danza española por el mundo, en toda su variedad de estilos. Ahora esa ilusión tomará cuerpo, pues estamos hablando de capitanear el proyecto más representativo que tenemos en España dentro de este ámbito artístico. El mayor escaparate frente al exterior.

**Su proyecto de dirección fue elegido entre un total de 16 candidaturas, 11 de ellas con hombres al frente ¿Qué lo hizo especial respecto a los otros?**

Bueno, a eso podría responder mejor el órgano encargado de adoptar esa decisión, que fue el Consejo Artístico de la Danza. Pero pienso que pudo deberse a una toma en consideración por su parte de los diferentes elementos que han conjugado mi carrera hasta ahora. Por un lado, mis comienzos, con pequeños papeles junto a muchos grandes, influjos que han forjado mi personalidad futura como profesional. Posteriormente, el nacimiento de una impronta propia sobre los escenarios de todo el mundo de la mano de mi compañía; incluso el mismo momento dulce del que disfruto en estos instantes con ella, a pesar de mi edad. También supongo que ha pesado el hecho de haber formado parte del Ballet Nacional de España (BNE) durante seis años, llegando a ser primer bailarín los tres últimos. Quizá todo ello ha hecho que vieran en mí a la persona más idónea.

**¿Ha podido influir además su trabajo como coreógrafo?**

Creo que sí. También fue el motivo por el que fundé mi compañía. Para que el público viera espectáculos completos de mi creación y poder sacar al exterior todo lo que tengo que decir en el mundo de la danza. Y eso fue un riesgo y un enorme esfuerzo, por la cantidad de personas que la integran y el objetivo de continuidad que persigue.

**En referencia al período comprendido entre el 1997 y el 2002, momento en el que integró el BNE que ahora va a dirigir, ¿qué recuerdo conserva?**

Uno muy bonito, y sobre todo el haber podido vivir esa ilusión de integrar el grupo de danza con más envergadura en nuestro país, algo que se produjo después de consolidarme como pri-

«DE MI PASO POR EL BALLET NACIONAL RECUERDO LA ILUSIÓN DE FORMAR PARTE DEL GRUPO DE DANZA CON MÁS PESO DE ESPAÑA»

«PONER EN MARCHA MI COMPAÑÍA ME HA PERMITIDO TRANSMITIR EL RIGOR, LA SERIEDAD Y EL RESPETO QUE SIENTO HACIA EL BAILE»

«EL MAX DE LAS ARTES ESCÉNICAS FUE UN SUBIDÓN DE ENERGÍA. UN PREMIO A MI DIFUSIÓN DEL BALLET ESPAÑOL POR TODO EL MUNDO»

«MIENTRAS ESTÉ AL FRENTE DEL BNE NO PODRÉ CONTINUAR CON MIS MONTAJES. NO TENDRÉ TIEMPO»



Fotografía: Manuel Pavón

mer bailarín de otras compañías privadas (como la de José Antonio y los Ballets Españoles, Rafael Aguilar o Marienma). Trabajé y luché mucho hasta llegar a ese punto y conseguir crecer en sus filas. Guardo como algo especial el momento en que, por primera vez y con solo 18 años, bailaron una coreografía mía. Esas experiencias han marcado mi carrera en la danza, y también como coreógrafo.

**¿Qué supuso para usted la puesta en marcha de su propia compañía?**

La oportunidad de transmitir el rigor, la seriedad y el respeto que tengo por la danza clásica española, con el privilegio de integrar el vanguardismo y las nuevas tendencias en esta disciplina. Eso me permitió asentarme como creador, aportando un lenguaje actual y un es-

tilo personal a mi trabajo, que se transformó en un sello propio. Pero fue un gran sacrificio al que dediqué el 80 o el 90 por ciento de mi vida, incluso la personal, ya que el esfuerzo que supone poner en marcha coreografías de gran formato y en grupo es muy grande.

**¿Qué sintió cuando le concedieron el Premio Max de las Artes Escénicas el pasado año como Mejor Intérprete Masculino de Danza?**

Además del premio en sí, el hecho de que mi espectáculo llegara a ser finalista en cuatro categorías del certamen (Mejor Coreografía, Mejor Música, Mejor Espectáculo y Mejor Intérprete Masculino) fue un subidón de energía. Y más si tenemos en cuenta que ésta es una carrera dura y competitiva, en la que recibir un reco-

## JAZZING FLAMENCO



## SUITE SEVILLA



Desde que fundara su propia compañía en el año 2002, Antonio Najarro ha puesto en marcha cuatro espectáculos: *Tango Flamenco* (ese mismo año), que representa la fusión del tango argentino con la danza española; *FlamencOriental* (2006), una creación de gran envergadura que reúne ritmos flamencos, hindús, árabes, turcos y egipcios; *Jazzing Flamenco* (2008), un amplio abanico de estilos entre los que

destaca el jazz, el soul, el blues y el flamenco; y *Suite Sevilla*, el último montaje (2010), plagado de los sonidos del flamenco más clásico aunque interpretados con un espíritu innovador.

Con estas espectaculares creaciones, Najarro ha conseguido el favor de público y crítica tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, además del reconocimiento del Consejo Artístico de la Danza.

## FLAMENCORIENTAL



## TANGO FLAMENCO



«LO IMPORTANTE ES QUE EL PÚBLICO PERCIBA LO QUE LE QUIERO TRANSMITIR EN EL ESCENARIO»

**Ante la responsabilidad que se le viene encima, ¿qué ocurrirá con la Compañía Antonio Najarro?**

Su actividad tendrá que quedar en *stand by* por incompatibilidad con el cargo de director del BNE. Soy una persona que me implicó al

nocimiento así supone un empujón. El galardón pone en valor la labor de difusión de la danza que he hecho por el mundo; todo un soplo de positivismo para mi compañía en particular, y para aquellos que luchan por el baile en general, que no dejaron de felicitarme, mandarme mensajes y decirme que cuidara de los alumnos.

máximo en cada proyecto que inicio (desde las composiciones musicales hasta la puesta en escena, el vestuario, las luces...), y en este caso voy a necesitar todo mi tiempo. Lo importante es que en el escenario el público perciba lo que le quiero transmitir. Sé que aunque pusiera mi compañía en manos de una persona de confianza no estaría cómodo. Por eso prefiero retomarla en un futuro con el mismo cariño con el que la dejo ahora.

**Aunque puede que sea pronto para valorar, ¿creé que el Ballet Nacional se encuentra en buena forma o tendrá que trabajar duro para encauzarlo?**

Antes de entrar no me voy a poner a evaluar. Una vez me haya incorporado y conozca a sus componentes, analizaré la situación. De todos

modos, aunque la primera impresión no sea del todo satisfactoria, durante un año voy centrar mis energías en sacar el máximo potencial a cada uno de los bailarines. La finalidad es lograr que durante el tiempo que esté al frente el ballet se mueva, que lleve la danza española al mayor número de teatros y públicos posibles, dentro y fuera de nuestro país. Sobre todo me interesa que los jóvenes acudan más a los espectáculos y que dejen de ver la danza como algo obsoleto.

**Está a punto de dejar de bailar para dirigir ¿Qué va a pasar con su carrera de ahora en adelante?**

Me imagino que lo echaré de menos, aunque he tenido la gran suerte de interpretar todo lo que se puede pedir como bailarín y hacerlo de

la mano de los más grandes. No creo que vaya a sentir vacío porque la decisión de dejar de bailar este primer año, y seguramente el segundo también, está basada en la necesidad de satisfacer mi aspiración de llevar al Ballet Nacional de España a lo más alto, dotándole de una impronta personal. La responsabilidad que implica hacerse cargo de un grupo tan importante, de todos los ensayos y preparativos, ya es suficientemente grande como para compatibilizarla con la danza.

**¿Notaremos en esta nueva etapa del BNE el influjo de elementos tan suyos como el jazz y el patinaje?**

La óptica que voy a tener presente en mi dirección es muy distinta al camino que ha tomado mi compañía, pues tenemos que poner en valor la esencia de la danza española y el flamenco. Ahora bien, esto no quiere decir que no pueda bailarse una pieza muy concreta en un momento determinado, con una justificación precisa y adecuada.

**Desvélenos algún detalle del repertorio que tiene pensado para esta primera temporada.**

Aunque ya está totalmente cerrado, solo puedo anticipar que contará con una participación externa muy importante de coreógrafos y grandes figuras del flamenco para los espectáculos de nueva creación. Mi intención es hacer dos temporadas anuales en el Teatro de la Zarzuela de Madrid, estrenando un montaje nuevo en una primera temporada y recuperando montajes del repertorio del Ballet Nacional para la segunda. Así, con figuras reconocidas por un lado, algunas jóvenes pero con mucho bagaje, y elementos clásicos por otro, busco dotar de dos partes muy diferenciadas al conjunto.

**Ahora que deja atrás un período muy amplio con su compañía, ¿con qué se queda de la experiencia?**

Con todo porque ha sido una etapa maravillosa, aunque dura a la vez, pues he tenido que dejar de lado muchísimas cosas de mi vida personal. Eso sí, he conseguido que sea un referente en el mundo de la danza, en nuestro país y en el extranjero. Hemos creado una gran familia con un estupendo ambiente y todos sus integrantes saben que ha llegado al final, con la tristeza que eso supone; pero al mismo tiempo me apoyan al cien por cien en esta nueva responsabilidad que acepto, porque saben lo que significa para mí y para mi carrera.

**Y después de ser director... ¿qué piensa hacer Antonio Najarro?**

Estoy seguro que retomaré mi compañía con enorme ilusión. Aún tengo muchas cosas que decir en el mundo de la danza.

**¿Sería bueno que el Ballet Nacional tuviera un teatro fijo?**

Creo que es lo ideal, aunque soy consciente de que se trata de un objetivo muy complicado por el que ya otros han luchado antes. Hoy por hoy contamos con tener temporadas estables en el Teatro de la Zarzuela, algo que ya se ha hablado con su nuevo director, una persona



SU TRAYECTORIA

Antonio Najarro nació en Madrid en 1975 y se formó en el Real Conservatorio Profesional de Danza de la capital, donde obtuvo la calificación de Matrícula de Honor al finalizar sus estudios. Empezó su carrera artística con solo 15 años y en 1997 entró en el Ballet Nacional de España, del que fue solista entre el 2000 y el 2002. Bailarín y coreógrafo de éxito, ha compartido escenario con figuras de la talla de Trinidad Sevillano, Aída Gómez y Carla Fracci, entre otras.

Con su designación como nuevo director del BNE el pasado mes de abril, cargo que no ocupará hasta septiembre, Najarro se verá obligado a paralizar la actividad de su propia compañía, en funcionamiento desde el 2002, con la que logró cuatro nominaciones en los Premios Max de las Artes escénicas del 2010, alzándose con el galardón al Mejor Intérprete Masculino de Danza.

«HE INTERPRETADO TODO LO QUE SE PUEDE PEDIR COMO BAILARÍN Y CON LOS MÁS GRANDES»

«EN EL PANORAMA DE LA DANZA ESPAÑOLA LOS ARTISTAS TIENEN UNA PERSONALIDAD MUY DIFERENCIADA»

muy abierta a la cultura de la danza española y su difusión en nuestro país.

**Usted ha hablado en alguna ocasión de un cambio «respetuoso» en la nueva dirección del BNE. ¿Es ese el principio que rige su opinión sobre el anterior responsable, José Antonio Ruiz?**

Sí, por supuesto. Él ha marcado de una manera muy fuerte mi carrera artística, porque mis primeras participaciones como bailarín solista fueron en su compañía. De hecho, me ha enseñado muchísimo tanto antes como durante su etapa de director del Ballet Nacional. Yo, que soy una persona muy respetuosa, voy a dar una gran cabida y extensión a su legado en este nuevo período que comienza.

**Me ha sorprendido mucho saber que también monta coreografías para patinaje artístico. ¿Estamos ante una disciplina equiparable al ballet?**

Se trata de una historia curiosa. En el año 2000 la pareja que iba a representar a Francia en los Juegos Olímpicos de Invierno de Salt Lake City 2002 (Marina Anissina y Gwendal Peizerat) me pidió que creara un montaje flamenco sobre hielo. Y aunque me pareció una idea descabellada al principio, como soy una persona abierta a nuevos retos me puse con el encargo, trabajando con ellos durante dos años. Finalmente, lograron la Medalla de Oro con la coreografía *Flamenco*. Luego llegarían otros éxitos como la Medalla de Oro en los Campeonatos del Mundo y Europeos con los montajes *Poeta* y *Otoño Porteño*, que hice para la estrella de patinaje artístico sobre hielo Stephane Lambiel. Fue entonces cuando descubrí que se trata de un mundo muy bonito y bastante mediatizado, especialmente en el extranjero.

**De entre las muchas figuras con las que ha compartido escenario (Trinidad Sevillano, Aída Gómez, Carla Fracci...). ¿Con cuál se queda?**

Realmente es algo difícil de decir, ya que en el panorama de la danza española los grandes artistas tiene una personalidad muy diferenciada. Sí puedo desvelar que bailar con Aída

Gómez, por ejemplo, para mí ha sido una delicia. Pero son artistas muy diversos dentro de una misma disciplina, por eso es complicado decantarse por uno en concreto.

**Ha puesto en marcha con su compañía cuatro espectáculos (Tango Flamenco, Flamenco Oriental, Jazzing Flamenco y Suite Sevilla). ¿Cuál es el que más trabajo le ha costado sacar adelante?**

Todos me han marcado pero Jazzing Flamenco, con el que estoy cerrando esta etapa, es el que más sacrificio ha requerido, en lo que a lenguaje coreográfico se refiere. Se trata de un montaje muy elegante, vanguardista, que se desarrolla en un ambiente de club nocturno, factores todos ellos que pueden exaltar mis rasgos como creador. El denominador común de los cuatro puede ser la inclusión de elementos artísticos particulares que elevan la danza española más allá de lo convencional.



> ARTE



## GENIOS DEL RETRATO

De Sargent a Munch, pasando por Sorolla o Toulouse-Lautrec, CaixaForum Barcelona acoge, hasta el 9 de octubre, la exposición 'Retrato de la Belle Époque', una muestra con 76 joyas del género cedidas por museos e instituciones de 12 países.

El retrato ha sido tradicionalmente uno de los grandes géneros de la pintura clásica, aunque es cierto que ha sufrido una revolución durante las últimas décadas del siglo XIX y las primeras del XX. Mientras comenzaba a decaer la tradición académica, la expansión económica de las principales potencias europeas y los nuevos marcos de convivencia que ofrecía el crecimiento de las grandes ciudades, favorecieron la aparición de una nueva demanda social en este género.

Eran momentos de profundos cambios en la pintura europea, en los que se estaban alterando tanto las convenciones estilísticas en el arte de pintar como el marco de las relaciones entre el pintor y su mercado potencial. Es precisamente ese instante de transformación el que se puede contemplar

hasta el 9 de octubre en CaixaForum Barcelona a través de la muestra *Retratos de la Belle Époque*, una exposición que reúne 76 obras de artistas como Giovanni Boldini, Oskar Kokoschka, Edvard Munch, John Singer Sargent, Egon Schiele, Joaquín Sorolla y Henri de Toulouse-Lautrec, cedidas por una treintena de museos e instituciones de hasta 12 países diferentes.



A través del trabajo de tres generaciones de pintores, y con el objetivo de desvelar las modificaciones que originaron la figura del artista moderno, la propuesta evita una ordenación cronológica de las piezas, que aparecen agrupadas en torno a nueve conceptos temáticos distintos.

El primero de ellos son los *Autoretratos*, que testimonian la importancia de la conciencia subjetiva del pintor y la voluntad de reafirmar su propia imagen ante el mundo que le rodea. Le siguen los *Retratos de sociedad*, que eran la fuente principal de encargos para los artistas. A continuación el denominado *Temperamento y carácter*, que

bucea en los intentos de captar la esencia de los protagonistas de las pinturas. También están *Los retratos de grupo*, cultivados en el siglo XVII por pintores como Velázquez y Rembrandt, así como *Los ambientes y las conversaciones*, que atestiguan los esfuerzos de los creadores por reflejar el contexto y las atmósferas que rodeaban al modelo.

El único artista que cuenta con un espacio propio en este montaje, dada la importancia que en su obra tuvieron siempre los retratos, es Toulouse-Lautrec, que se centró en plasmar pictóricamente los gestos y las expresiones de los personajes de su tiempo durante las noches parisinas, con un afán puramente testimonial (a la manera propia de la novela naturalista). Además, la exposición dedica un espacio a los *Retratos al aire libre*, que concilian este género con los apuntes del natural, y otro a analizar el valor del retrato como símbolo que atestiguan las inquietudes del espíritu humano.

La muestra se cierra con un apartado bautizado *La crisis*, donde se evidencia la amargura y el desánimo que proliferaba en los años previos a la guerra; en una reacción contra la decadencia del positivismo, el expresionismo planteó la distorsión emocional de la realidad para reivindicar la total libertad subjetiva del artista.

> LIBROS

## PARÍS INDÓMITO

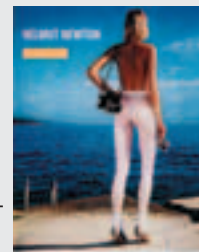
París, 1950. A sus 24 años, Jean-Paul Clébert afronta su reto literario más ambicioso. Destacado hijo de burgueses, lleva varios años sobreviviendo entre maleantes y vagabundos y, como uno de ellos, se sumerge en la ciudad del Sena para convertir cada día en una epopeya vital, plagada de poesía y de pequeñas historias. Relatos que conforman un mosaico de emociones, que se completa con 115 espléndidas fotografías

de Patrice Molinard. *París insólito* (Seix Barral, 21 euros) llega ahora por primera vez a España como una oportunidad única para viajar en el tiempo hasta un universo actualmente extinto.



## LA POLAROID DE NEWTON

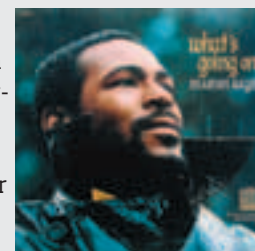
Taschen reúne en un único volumen, a un precio de 39,99 euros, una selección de la Polaroid de prueba que el fotógrafo Helmut Newton realizó a lo largo de su trayectoria. Las imágenes, concebidas como bocetos antes de inmortalizar a sus modelos en película fotográfica, desvelan el laborioso proceso creativo de uno de los artistas más importantes del medio. Pura magia recopilada por la viuda del fotógrafo.



> DISCOS

## UN PEDAZO DE HISTORIA

Votado por el semanal *NME* o por el diario *The Guardian* como el mejor disco del siglo XX, *What's going on*, el undécimo disco de Marvin Gaye, cumple 40 años. Universal lo celebra reeditando esta joya en una versión de dos discos y un LP, que incluye junto a las nueve canciones originales multitud de remezclas y descartes de las sesiones de grabación. Gaye llevó al terreno del soul la canción protesta, en un disco narrado desde la perspectiva de un veterano de Vietnam que regresa a casa para darse de bruces con un país dominado por la injusticia y el dolor.



## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Director, crítico y actor francés, **FRANÇOIS TRUFFAUT** fue uno de los iniciadores del prestigioso movimiento llamado *Nouvelle Vague*, que sigue teniendo muchos adeptos a día de hoy. Avalon acaba de sacar en DVD *La piel suave*, uno de sus mejores títulos. Hoy puede que te lleves esa película si eres capaz de decirnos el título del más conocido filme de este genio. Te damos una pista: el protagonista habla poco, es pequeñajo y huele muy mal.



javier m. faya  
coordinación

## CONAN EL BÁRBARO



# GUERRERO METROSEXUAL

**Capturado desde niño para ser vendido como esclavo, Conan recordará a los asesinos de sus padres con el firme propósito de vengar su muerte.**

**M**arcus Nispel no es ajeno al mundo épico de guerreros y paisajes oscuros como ya demostró en *Pathfinder* (*El guía del desfiladero*, 2007) pero, aunque declare que su inspiración son los cómics y no la película de John Milius (*Conan el bárbaro*, 1982), aquí se enfrenta a un tema similar en forma de *remake*, lo que hace inevitables las comparaciones.

No puedo negar que estoy contaminado por las películas de Arnold Schwarzenegger, y que Jason Momoa no da el perfil tan musculado de los cómics que el *Gobernador* cubría tan adecuadamente. A cambio de esta falta de volumen físico, las escenas de combate cuerpo a cuerpo en las que interviene nuestro nuevo Conan son mucho más espectaculares que su equivalente de 1982, entre otras cosas por la mayor agilidad de Momoa, más parecido a una pantera que a un rinoceronte. En lo semejante, sus dotes interpretativas son muy similares a las de su antecesor. De todos modos, posee una cierta carnalidad atractiva: come, lucha, mata, conquista mujeres y solo se atiene a sus propias reglas.

Stephen Lang (Khalar Zym en la película) resulta en cambio un malo excelente (ya lo demostró en *Avatar*). Siempre he querido verlo como líder de una tropa de zombis de élite. Ron Perlman (Corin, padre de Conan) realiza

su papel con bastante eficacia, y es un digno progenitor, con su momento de heroísmo al enfrentarse a la tortura y a la muerte a manos del villano.

Rosie McGowan está muy convincente como Marika (quizá Helena Bonham Carter hubiera sido la candidata ideal para este tipo de papel por lo burtoniano del personaje), hechicera, aunque sus encantamientos para crear guerreros de arena son muy inferiores a los del Imhotep de *La momia* ya que mueren al primer envite.

Tamara (Rachel Nichols) es una belleza que completa el plantel de actores. El personaje es una especie de novicia de un monasterio de filósofas-guerreras, aunque acabe cediendo a su atracción por Conan. Una vez más, no puedo evitar compararla con Sandahl Bergman, la escultural y rotunda Valeria del filme homólogo de 1982. Aunque Tamara sea experta en artes marciales, aquélla resulta algo más verosímil en el combate.

No se ha escatimado en efectos digitales y gráficos por ordenador, ruinas y grandes ciudades, vehículos terrestres increíbles, criaturas mágicas... Desgraciadamente no siempre se ha hecho con el acierto y el realismo esperados en este tipo de producciones. Tampoco favorece el uso del 3D en escenas oscuras que con frecuencia ocurren en espacios muy reducidos.

Resumiendo, esperábamos más de esta cinta de acción y magia. Es entretenida y también prescindible.

## ✓ LO MEJOR

Las **escenas de combate**, muy dinámicas y con una coreografía adaptada a la agilidad de Jason Momoa, que parece un bailarín con espada. También el papel de **Stephen Lang**, arquetipo de malo malísimo.

## ✗ LO PEOR

El uso del **3-D** en escenas oscuras, que resta vistosidad a la película al limitar las gafas la luminosidad. Y los **diálogos**, bastante limitados, aunque esto no sea exigible en una cinta de este tipo.

## AMOR PARA TODOS

¿Quién no ha vivido alguna vez un amor de verano? Si la respuesta es no quizás te venga bien leer el delicioso libro *El verano de mi vida* o ver un DVD de la loca película *Gnomeo y Julieta*, que revisa de una manera muy diminuta el clásico de William Shakespeare. Por cierto, ¿puedes citarnos 10 filmes que se basen en las novelas del genial escritor inglés? Ojo, hay trampa. Escribe ya a: [cine@revistaosaca.com](mailto:cine@revistaosaca.com).

EL CONCURSO



josé javier  
zárate  
texto

## TENDENCIAS

**ASUS EEEPAD SLIDER**

Uno de los tablets Android más esperados del momento está a punto de hacer su aparición en el mercado europeo. Se trata del Asus EeePad Slider, un dispositivo que viene con un diseño muy atractivo y bastantes novedades.

Para empezar, lo más significativo de este aparato es su teclado Qwerty extraíble que, en realidad, es la parte trasera de la tableta, por lo que, moviendo la pantalla, nos encontramos con algo muy parecido a un portátil.

Su monitor es una LCD multitáctil capacitativa de 10,1 pulgadas y una resolución de 1.280x800 píxeles. Cuenta con una cobertura Gorilla Glass para protegerla de golpes y arañazos y viene con un ángulo de visualización de hasta 178 grados en vertical y horizontal.

En cuanto a su interior, la

Eee-Pad Slider cuenta con procesador Nvidia Negra 2 de doble núcleo a una velocidad de 1,2 Ghz. Su memoria RAM es de 1 Gb y su almacenamiento interno puede ser de 16 o 32 Gb, según modelo, todo ello ampliable mediante tarjetas microSD.

Lleva instalada la versión 3.1 de Android, conocida como Honeycomb y su navegador es compatible con Flash 10.1.

La tableta integra conectividad WiFi n y Bluetooth 2.1, mientras que la conexión 3G es opcional. Asimismo, también cuenta con acelerómetro y A-GPS.

También lleva incorporada una cámara de cinco megapíxeles con autoenfoco y grabación de vídeo en la parte trasera, mientras que en la delantera hay otra de 1,3 megapíxeles, pensada para videoconferencias.

Con una batería que dura unas ocho horas, su diseño también está muy cuidado. Así, mezcla cristal negro para el marco que rodea la pantalla, materiales metálicos para los remates y el resto está fabricado en un material plástico antideslizante bastante cómodo de sujetar.

# ASUS PRESENTA SU TABLETA MÁS PARECIDA A UN NETBOOK

**CARACTERÍSTICAS**


---

**PANTALLA 10.1" LCD MULTITÁCTIL**


---

**ANDROID 3.1 HONEYCOMB**


---

**PROCESADOR NVIDIA NEGRA 2**


---

**MEMORIA RAM 1 GB**


---

**CONECTIVIDAD WIFI Y BLUETOOTH 2.1**


---

**CÁMARA DE CINCO MEGAPÍXELES**


---

**PESO: 880 GRAMOS**


---

**PRECIO: 500 EUROS**


---



Disponibles en dos colores (marrón chocolate o blanco perlado) sus dimensiones son de 273x180x17,7 milímetros y su peso ronda los 880 gramos.

Estará a la venta en unas semanas a un precio de 500 euros la versión más sencilla.

Para más información, entra en [www.asus.com](http://www.asus.com).





## TU IPHONE TE ECHA UNA MANO

### RAKUTEN SEGUNDA MANO

Desde que Apple lanzó al mercado el primer iPhone, miles de carcasas se han puesto a la venta. Pero seguramente ésta de la imagen para su último terminal es la que se lleva la palma. Y nunca mejor dicho. Además de proteger el terminal, lleva adherida la espeluznante recreación de una mano humana.

En Japón se ha puesto a la venta en la tienda online Rakuten esta funda, bautizada con el nombre *Segunda mano*. Tiene un precio de 42,50 euros y un aspecto de lo más peculiar. Y es que ha sido diseñada por artesanos especializados en realizar recreaciones de comida. En Japón es muy habitual que los restaurantes pongan en sus escaparates réplicas hechas con materiales sintéticos de los platos que tienen en la carta.

La carcasa se puede encontrar en dos modelos, que recrean una mano de mujer (Nami's hand) o de un niño (Yamato's hand). La tienda propone usos de lo más peculiares, al margen de proteger el iPhone 4, como sujetar objetos -pintalabios, lápices- con los dedos. Y otros más *ridículos*, como servir como maniquí para practicar una pedida de mano o, incluso, la imposición de las alianzas de boda.

## ACER LLENA DE COLORIDO SU NUEVO PORTÁTIL

### ACER ASPIRE ONE HAPPY

Batido de arándanos, leche de papaya, yogur de fresa y crema de banana. No son las cuatro bebidas del verano, sino las tonalidades en las que aparece el nuevo Aspire One Happy, un portátil pensado para dar un toque de color a tu experiencia multimedia.

Además, podrás tener un efecto aún más llamativo combinando los periféricos con esas cuatro gamas.

En cuanto a lo que nos ofrece, este aparato te garantiza una libertad de autonomía de hasta ocho horas. Y, cuando necesites cargar la batería, su adaptador MiniGo es un 40 por ciento más ligero que el resto de los que hay en el mercado.

Con una potente webcam, conectividad WiFi y una pantalla WSVGA de 10,1 pulgadas, este netbook es perfecto para ver películas y navegar por la web con la mejor calidad y en cualquier parte.

Más información en [www.acer.com](http://www.acer.com).



## HAZ UNA BARBACOA DONDE QUIERAS

### ELEMENT BY FUEGO ELEMENT PORTABLE

Quizás la playa sea el concepto que más se relaciona con el verano. Pero para los que somos de interior y no nos podemos mover muchos kilómetros, la esencia de este tiempo caluroso es una buena barbacoa con los amigos. Eso sí, hay que tener en cuenta el acotamiento de los lugares donde se puede encender fuego. Por eso, este nuevo aparato que os traemos nos parece perfecto.

Se trata del Fuego Element Portable, un grill portátil que funciona con bombonas de gas y que se transporta con mucha facilidad, ya que tiene unas dimensiones de 54x27x12 centímetros.

Con una amplia superficie para asar de 0,1 metro cuadrado, se limpia en el lavavajillas.

Cuesta 120 euros.

Para más información, entra en [www.elementbyfuego.com](http://www.elementbyfuego.com).

## SONY ABARATA SUS CONSOLAS PSP Y PS3 Y DEJA TODO PREPARADO PARA EL LANZAMIENTO DE VITA

### SONY PLAYSTATION

Sony ha permanecido callada durante mucho tiempo. Por eso, es normal que el día en que se decide a comentar novedades de sus productos nos sorprenda con un buen número de anuncios. Y todos ellos bastante importantes.

Para empezar, la firma japonesa hizo público en el pasado Gamescom que a partir de noviembre saldrá a la venta un nuevo modelo de PSP, mucho más barato que el actual (99,99 euros).

La compañía está que lo tira y también ha decidido rebajar considerablemente el precio de la PS3, que ahora pasará a costar unos 250 euros, y que vendrá acompañada de nuevos títulos, incluyendo varios compatibles con el PlayStation Move, el mando de movimiento.

Además, previendo la llegada de la PS Vita, los juegos para la todavía única consola portátil de Sony serán mucho más asequibles y apenas costarán 9,99 euros.

Pero no solo hablaron de saldos. Obviamente, adelantaron nuevos detalles sobre su futura estrella. De este modo, ya

se conoce que la Vita llegará al mercado después de la campaña de Navidad. La mayoría de sus prestaciones ya las conocemos (pantalla multitáctil de cinco pulgadas, 512 Mb de memoria, cámaras delanteras y traseras, GPS, WiFi y Bluetooth 2.1...) pero lo han destacado desde Sony son las virtudes de esta consola, entre ellas, su capacidad para que los usuarios se mantengan conectados a través de aplicaciones como una red social, que permitirá ver a qué juegan otras personas, chat, un área de noticias con actualizaciones, navegador y notificaciones.

Además, también se han conocido más detalles sobre el catálogo inicial de este dispositivo, con títulos como *Resistance Burning Skies*, que hace uso de la pantalla táctil para realizar disparos o lanzar granadas, *FIFA*, *Call of Duty* o *Little Big Planet*, que formará parte del primer pack que se lance.





Gracias al fácil acceso que tenemos a las nuevas tecnologías, el uso que hacemos de ellas ha llegado a todos los ámbitos de la vida, incluida la salud. De este modo, es común consultar ciertos datos sobre nuestras dolencias a través de la red, ya sea antes o después de visitar al médico.

# LA SALUD EN INTERNET

**S**e puede decir que somos los pacientes mejor informados... aunque no siempre. Lo cierto es que vivimos en una sociedad en red, en la que internet ha revolucionado el concepto de comunicación y la salud no es un elemento ajeno a este escenario, pues ha conseguido incorporarse rápidamente a las nuevas tecnologías aprovechando todas sus ventajas.

Según el doctor Juan Quintana, vicepresidente de la Sociedad Valenciana de Medicina de Familia y corresponsable de la web de esta entidad, «es muy positivo que el paciente busque información en su ordenador, pero ha de hacerlo en páginas suficientemente contrastadas, acreditadas y de fuentes fiables».

julia  
martínez  
texto

Precisamente, este tema, así como los de las redes sociales -facebook, twitter...- o los *blogs* han sido abordados en el último Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), en el que el doctor

## VENTAJAS DE LA UTILIZACIÓN DE LA RED

- Conseguimos tener más datos sobre nuestras dolencias.

- Una mejora en la relación de los médicos y los pacientes.

- Permite recibir información sobre consejos inmediatos ni necesidad de desplazarnos de casa.



Quintana señaló que «son herramientas imprescindibles que han mejorado, en nuestro caso, la relación entre los profesionales sanitarios y los afectados por alguna alteración». Y añade que hay muchas páginas de pacientes para pacientes «que tenemos que tener en cuenta para apoyar a estos grupos y orientarlos. Pero los profesionales también debemos perder el miedo a los contenidos que los usuarios del Sistema Nacional de Salud reciben por internet. Varios estudios nos dicen que en la mayoría de los casos los datos que se ofrecen son veraces».

Parece que los pacientes que se adentran en las webs buscando información, lo hacen sobre todo «para solucionar dudas de apoyo emocional o de diagnóstico relacionadas con problemas cardíacos, diabetes, oncológicos... Su participación en los foros es mayoritariamente en busca de sustento emocional de gente que ha pasado por lo mismo que ellos. Las páginas que hacemos los profesionales tam-

bién han de ir en este sentido, dar respuestas a las dudas que ellos se plantean y asesorarles en la búsqueda de las más veraces y contrastadas», señala el experto.

Según distintos estudios, el 68 por ciento de los ciudadanos accede para informarse sobre medicamentos, otro 46 por ciento para obtener un diagnóstico o autodiagnóstico y el 39 por ciento para realizar consultas y conocer experiencias de otros afectados.

**LÍNEA DIRECTA** Al mismo tiempo, este especialista afirma que la relación médico-paciente no ha cambiado mucho, aunque hay doctores, los que tienen acceso a internet desde su puesto, que procuran mantener el contacto con sus pacientes a través de redes sociales y el correo electrónico, informándoles en cuestiones de consulta o recomendaciones sanitarias. Asimismo, también lo hacen los centros de salud, sociedades científicas, ciertos servicios médicos... que en muchos casos dan respuesta a cuestiones estacionales.

«Por ejemplo, en verano los cuidados relacionados con el sol, hidratación o alimentación son los temas que más se consultan. En invierno los resfriados, la gripe u otros asuntos de información general, como alergias, vacunas... Estos servicios han mejorado en el sentido de que podemos ofrecerle una información más individualizada y explicarle lo que es una colonoscopia, por ejemplo, pero si además le decimos que entre en determinada página y vea un vídeo, el paciente se hace una idea mejor». Sin embargo, es sorprendente que haya hospitales con conexión wifi gratis para los pacientes y que los profesionales no tengan acceso libre a internet desde sus consultas».

La indudable penetración de internet en nuestra vida y, por tanto, de las redes sociales, llega también a los profesionales del periodismo que tratan temas de salud: uno de cada tres ya considera las redes sociales como una fuente de información de primer nivel, según las conclusiones del I Sondeo Janssen Observer 2.0 Periodismo Sanitario y Medios Sociales, presentado en el II Congreso de la Blogosfera Sanitaria celebrado en Madrid. En esta misma línea, la Feria Internacional de Informática Multimedia y Comunicaciones (SIMO Network) que se celebrará el próximo mes de octubre en Madrid, pondrá este año especial acento en las aplicaciones de la tecnología relacionadas con el mundo de la sanidad. La organización de la feria ha creado un Comité Técnico de Sanidad en el que representantes de 15 destacadas entidades del sector prestarán sus conocimientos y colaboración para el diseño de un programa de actividades que presentará la tecnología como generadora de eficiencia en el mundo de la salud y como motor de cambio del modelo del sector sanitario. Las diferentes conferencias se centrarán en torno a temas como internet, redes sociales, enfermos crónicos, servicios de monitorización o gestión proactiva.



EN PEQUEÑAS DOSIS

## VENTAJAS Y RIESGOS

Que internet puede ser la puerta a la cultura y al conocimiento no parece albergar muchas dudas. Pero, miren, entre algunos periodistas solemos decir eso de que en la red todo es falso hasta que no se demuestre lo contrario. Quizá para recordar nuestra obligación de contrastar las fuentes. Pero conviene reflexionar con algún ejemplo. En 2007, según un dato hallado en esta plataforma y difundido por la agencia EFE, una prestigiosa Fundación había llegado a la conclusión de que George Bush era el presidente con menos cociente intelectual de los últimos 70 años. La realidad es que la entidad autora de ese estudio nunca existió. Otro ejemplo: el restaurante L'Intrépido de Milán había sido galardonado con un gran premio por una famosa revista americana de vinos. Bueno, pues no existe tal establecimiento. Fue un crítico gastronómico quien publicó en su página web las excelencias de tal casa de comidas para denunciar la falta de rigor en la concesión de estas menciones. Pero no vayamos tan lejos. Y no es chiste. Si ustedes entran en la página de Alfonso Ussía, por ejemplo, verán que su nombre completo es Ildefonso María Ciriaco Cuadrato Ussía Muñoz Seca. Y no es verdad. Un día Antonio Mingote y él se propusieron demostrar que los inventos en internet vuelan. Por absurdo que parezca. Y así Alfonso dijo que se llamaba Cuadrato y Antonio añadió a sus nombres el de Nelson: Ángel Antonio Nelson Mingote. Pero es una tomadura de pelo.

¿Y a qué viene esta introducción? Simplemente para llamar la atención sobre la cautela con la que hay que tomar las informaciones colgadas en la red.

Es cierto que las organizaciones sanitarias *vigilan* lo que se dice sobre los temas de salud, y eso es una ventaja impagable. Sin embargo, hay algo verdaderamente peligroso y sobre lo que conviene llamar la atención: los medicamentos. La propia Organización Mundial de la Salud ha mostrado su preocupación por los peligros que puede tener. Porque la red ofrece la posibilidad de adquirir fármacos sin traba de ningún tipo. Como es lógico, al comercio electrónico acuden aquellos que quieren adquirir los medicamentos que en otro canal exigirían alguna restricción. Son pues los que están más controlados en el mercado los que circulan de manera libre por internet. Se quiere ignorar que si están más controlados es, precisamente, porque pueden ser potencialmente peligrosos o tener efectos indeseables. Son ese tipo de sustancias que pretenden alargar la juventud o que prometen adelgazar sin esfuerzo, los que eliminan la angustia y ofrecen optimismo, los que facilitan el sueño de forma artificial o los que evitan el cansancio o permiten una mayor actividad sexual.

Insistimos: esos fármacos están controlados en el comercio normal, precisamente porque no pueden ser prescritos a todas las personas y en cualquier circunstancia. Sus potenciales efectos secundarios deben estar bajo supervisión médica.

Y, además del riesgo de consumir ciertos tratamientos sin control, hay que añadir que muchos de ellos suelen ser falsificaciones burdas. Según la OMS, se puede calcular que alrededor del 10 por ciento del mercado mundial se basa en productos ilegales y, recientemente, la Comisión Europea comunicó que durante el año 2008 se confiscaron en las fronteras de la UE más de 2,7 millones de medicamentos falsificados. Para tenerlo en cuenta.

ramón sánchez-ocaña experto en salud

El enorme deseo de curación de un enfermo puede llevarlo, en muchos casos, al uso de cualquier remedio que esté a su alcance. Sin embargo, es importante que el paciente no se aparte de los consejos de su médico ni deje de cumplir con su tratamiento habitual.

## MÚLTIPLES OPCIONES



**E**n general y ante cualquier problema de salud inminente, la solución que tomamos es acudir de inmediato a nuestro médico de cabecera y ponernos en sus manos, adoptando los patrones de curación indicados al respecto. Sin embargo, existen productos y prácticas médicas que se escapan a estos esquemas: son lo que se conocen como medicinas alternativas complementarias (CAM, por sus siglas en inglés). Se puede decir que los cuidados estándar son los que practican los médicos, los osteópatas y los profesionales de la salud auxiliares, tales como las enfermeras matriculadas y los fisioterapeutas. Por otro lado, las CAM implican el uso de tratamientos alternativos junto con los convencionales; los ejemplos que todos conocemos son la acupuntura, la quiropráctica o la medicina herbaria.

No obstante, aunque en ocasiones puedan servir de ayuda, en determinadas dolencias, como la enfermedad inflamatoria intestinal, conllevan «un riesgo por abandono de la medicación habitual». Así lo sostiene un estudio elaborado por investigadores del Servicio de Gastroenterología del Hospital Clínico de Santiago de Compostela, en el que además se revela que, en la mayoría de los casos, su uso «no supuso ningún beneficio percibido por los pacientes». El objetivo concreto de este análisis era conocer el efecto en la salud de los enfermos de estos tratamientos alternativos, al haber constatado que los afectados por enfermedades crónicas

tienden a hacer uso, en algún momento de su evolución, de medicinas complementarias, siendo su frecuencia e impacto clínico, «desconocido» hasta el momento. Además, otra de las finalidades de este trabajo era conocer los factores que predisponen a la utilización de estas opciones no convencionales y valorar el efecto subjetivo que tienen para el enfermo las terapias, así como su influencia sobre el cumplimiento del tratamiento habitual indicado por su médico.

**INEFICACES** Uno de los principales resultados de este trabajo es que el 23 por ciento de los pacientes estudiados manifestaron haber utilizado alguna vez este tipo de productos, ya sea de herbolario, homeopáticos, de acupuntura o de curanderío. Sin embargo, la sensación subjetiva de estas medicinas alternativas complementarias fue de «no mejoría o empeoramiento» de su enfermedad en el 74 por ciento de los casos. Además, el 11 por ciento reconoció haber abandonado su medicación habitual mientras usaba este tratamiento no convencional.

A la vista de estos datos, los autores del estudio sostienen que el uso de estas terapias al margen de los patrones de curación en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, «es frecuente, sobre todo en enfermos con manifestaciones extraintestinales y afecciones de larga evolución». Por otra parte, concluyen que, en la mayoría de los casos, su utilización no supuso ningún beneficio percibido por los pacientes, pero sí un riesgo por abandono de la medicación habitual.



### PERSUADIR Y COMUNICAR

Entendemos por habilidades sociales aquellas capacidades para mover las emociones ajenas e inducir respuestas deseables en los demás. Sabemos que los factores emotivos desempeñan un papel fundamental en cualquier ámbito, pero de manera especial en el mundo laboral, sea cual sea el trabajo del que se trate. Entre las competencias emocionales tenemos la habilidad para saber emplear tácticas eficaces de persuasión y la comunicación. Convencer con éxito exige controlar la impresión que causamos en los demás, mediante una exposición clara de los hechos, seguridad y convicción en nuestras afirmaciones, así como tacto y sensibilidad a la hora de alterar los sentimientos ajenos, que deben verse hermanados con nuestras propuestas.

La capacidad de convencer, de influir en los otros, guarda una relación directa con la empatía y la habilidad para establecer el necesario clima, simpatía, caldo de cultivo y pleno entendimiento en mutuos intereses. En la buena persuasión, las estrategias indirectas son casi siempre las más eficaces, como puede ser lograr puntos de encuentro y de acuerdo en otros asuntos que no guarden una relación directa con el negocio o aspecto en cuestión, hacer reír al interlocutor, lograr que lo pase bien cada vez que tiene lugar una reunión o huir de las actitudes impositivas y el autoritarismo. Escuchar atentamente, pedir sugerencias convincentes y hacer una revisión conjunta con los demás de las prioridades a medio y largo plazo, conduce al éxito en el 96 por ciento de los casos, según diversas investigaciones. Por eso, un directivo tirano y manipulador con los subordinados, a los que no respeta porque lo único que pretende es el éxito personal y su propio beneficio, es la peor lacra para cualquier empresa.

Junto a la facilidad para la convicción, ser comunicativo, entusiasta y cercano, de fácil sonrisa y capaz de reconocer lo más relevante y meritorio de los demás, completa y refuerza las posibilidades de persuadir. El buen comunicador es el mejor vendedor de sí mismo y de sus proyectos, sabiendo hacer preguntas inteligentes y manejando los conflictos, aportando soluciones y buscando puntos de acuerdo con el contrario.

Las habilidades de comunicación fluida con los demás y buena persuasión deberían aprenderse en las escuelas. Y es que como ya afirmó el viejo Aristóteles: «Toda opinión implica convicción, la convicción implica haber sido persuadido y la persuasión implica la palabra».

julia  
martínez  
texto

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

SEGURIDAD INFANTIL

## NO ESCATIMAR MEDIDAS

La Asociación Española de Productos para la Infancia (Asepri) insta a la utilización de las sillas infantiles en los automóviles, ya que los accidentes de tráfico siguen siendo la primera causa de mortalidad en los niños españoles y recuerda que estos sistemas de retención previenen entre el 50 y el 80 por ciento de las lesiones mortales y graves. Según el presidente de esta entidad, Vicente Mompó Buchón, es preciso concienciar a la sociedad de la necesidad de una cultura de la seguridad infantil en el viaje, pues «son frecuentes los errores al colocar al niño en el vehículo». Asimismo, insiste en que nunca debe instalarse un asiento de este tipo orientado hacia atrás delante de un *airbag* frontal, excepto si éste ha sido desactivado y alerta de la peligrosidad de que el niño saque los brazos por fuera de los arneses o tirantes de seguridad.

ANTICONCEPTIVOS

## MÁS ASEQUIBLES

La compañía TEVA, líder mundial en genéricos, ha puesto recientemente a disposición de las usuarias en las farmacias los primeros anticonceptivos orales financiados por el Sistema Nacional de Salud (SNS), equivalentes genéricos a los de precio libre más prescritos. La financiación de estos dos fármacos genéricos marca un hito al tratarse de la primera vez que se subvenciona un medicamento cuyo original no estaba incluido en la cobertura del SNS.



# DEL LABORATORIO A LA CALLE

Ginecología, urología, microbiología... diferentes especialidades se unen en el estudio de la infertilidad masculina, un problema cada vez más común que, al parecer, está relacionado con la carencia de una proteína en el esperma.

Actualmente son muchas las parejas que, decididas a tener hijos, se encuentran con la barrera inesperada de la infertilidad. Debido al aumento de casos, los científicos investigan continuamente sobre este fenómeno y, más allá de los posibles factores de riesgo que todos conocemos, se han logrado ya resultados de laboratorio que parecen abrir nuevas expectativas para dar más luz a este problema. En este caso, han sido científicos de la Universidad de California (UC Davis) quienes han descubierto que es la pérdida de una proteína que cubre el esperma la que podría explicar en parte la infertilidad masculina. Esta proteína, denominada DEF126, lo que hace es conseguir que los espermatozoides puedan alcanzar con facilidad el óvulo y, de esta manera, poder fecundarlo. El problema radica en que muchos varones tienen un gen defectuoso relacionado con esta proteína, lo que explicaría la pérdida de la misma. Un estudio de muestras procedentes de Estados Unidos, Reino Unido y China pone de relieve que hasta una cuarta parte de los hombres de todo el mundo posee dos copias del gen defectuoso, lo cual puede afectar significativamente a la fertilidad. En el caso de Estados Unidos, la infertilidad afecta a entre un 10 y un 15 por ciento de la población y, en la mitad de los casos, se trata de problemas en el hombre.

clara  
guzmán  
texto

Sin embargo, según Ted Tollner, coautor de este trabajo y profesor adjunto en el Departamento de Obstetricia y Ginecología de la UC Davis, uno de los misterios de la fertilidad humana es que la calidad del esperma y la cantidad parecen tener poco que ver con la fertilidad de un hombre. Y Gary Cherr, profesor del Bodega La-

LOS ESPERMATOZOIDES HUMANOS SON, POR LO GENERAL, DE MALA CALIDAD, LENTOS NADADORES Y CON ALTA TASA DE CÉLULAS DEFECTUOSAS



boratory, en la misma Universidad, y del Center for Health and Environment, añade que «el 70 por ciento de los casos de alteraciones de este tipo en el hombre no se pueden explicar». Sin embargo, estudios como éste pueden ofrecer la oportunidad de hacerlo.

Por otro lado, según Tollner, en comparación con el semen de los monos y otros mamíferos, los espermatozoides humanos son, por lo general, de mala calidad, lentos nadadores y con una alta tasa de células defectuosas. Es

posible que, debido a que los seres humanos, a diferencia de la mayoría de los mamíferos, mantienen relaciones monógamas a largo plazo, la calidad del esperma no importe demasiado. Sin embargo, algunos investigadores creen que, por razones desconocidas, la fertilidad masculina humana ha caído en todo el mundo en general en las últimas décadas. Y es precisamente este descenso el que podría ayudar a desenmascarar los problemas relacionados con el citado gen DEF126 defectuoso.



maría jesús  
álava  
psicóloga

### PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL CABECILLA

El auténtico líder tiene un profundo conocimiento de sí mismo, sabe encauzar sus emociones y nunca pierde la calma, aunque esté en medio de situaciones de tensión; sobresale por su capacidad de observación y de empatía con los demás; se relaciona sin dificultad, incluso con personas complicadas; logra motivarnos en periodos difíciles; se muestra seguro ante la adversidad; encuentra alternativas en momentos de dificultad; es positivo, optimista y tiene sobrada autoridad moral.

Otra característica esencial del perfecto adalid es su compromiso y coherencia. Aunque, cuando hablamos de liderazgo la mayoría lo hace refiriéndose a los demás. Hoy, bajando a un terreno muy concreto, vamos a plantearnos cuánto de cabecilla hay dentro de cada uno de nosotros. Para ello podemos ayudarnos reflexionando sobre nuestras capacidades, competencias, habilidades y déficit.

## ¿SOMOS LÍDERES?

El verdadero adalid en la sociedad actual es aquella persona que logra sacar lo mejor de los que están a su alrededor, potencia sus cualidades individuales y ayuda a que superen los déficit o carencias que presentan, en un marco de alegría, magnetismo, carisma, equilibrio emocional y positividad.

### PREGUNTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO DE NUESTRAS PROPIAS ÁREAS DE LIDERAZGO

El siguiente cuestionario ayudará a mejorar la consciencia que cada individuo tiene de su potencial como cabecilla dentro del grupo, a entender nuestras áreas fuertes y a identificar aquellas sobre las que seguir trabajando.

#### CAPACIDAD PARA LAS RELACIONES SOCIALES

¿Qué grado de dificultad tiene para relacionarse con los demás?

¿Qué hace en situaciones de conflicto interpersonal?

¿Se le ocurre algún caso reciente de momentos en los que necesitó hacer uso de sus capacidades para relacionarse?, ¿qué sucedió?

¿Hasta qué punto conoce lo que los demás piensan y opinan sobre su

¿Cómo reaccionó en la situación de mayor angustia que ha vivido?

¿Qué hace para asegurarse de que no reacciona de forma demasiado insensible ni excesivamente condicionada por las emociones?

#### INICIATIVA-PROACTIVIDAD

¿Que pasos sigue para estar seguro de que mantiene el control de sus propios actos, en lugar de ser manipulado por otros o por las presiones del los acontecimientos vividos en

teamientos a los problemas?

¿Cuáles son las cosas más creativas que ha llevado a cabo en los últimos 12 meses?

¿Con qué frecuencia tiene ideas aparentemente descabelladas que luego resultan ser validas y útiles?

#### AGILIDAD MENTAL

¿Qué tal se le da ocuparse de varios problemas o tareas concretas al mismo tiempo?

¿Se le ocurren algunos ejemplos de

persona?

¿Cómo responde ante el enfado, la hostilidad y la sospecha?

#### GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

¿Cómo controla las sensaciones de estrés, tensión, ansiedad y cansancio que experimenta?

¿Con quién habla sobre sus preocupaciones e inquietudes?

ese momento?

¿En qué situaciones tiene tendencia a actuar independientemente y de forma proactiva (anticipándose a la situación)?

¿Habitualmente es usted quién toma la iniciativa?

#### CREATIVIDAD

Ante las dificultades, ¿Intenta encontrar nuevas formas de hacer las cosas?

¿Cómo se siente cuando tras haber probado todas las soluciones posibles ninguna funciona?

¿Con qué frecuencia pone a prueba nuevos métodos, enfoques o plan-

situaciones en las que realmente necesitó pensar con rapidez? ¿Qué ocurrió en cada uno de estos casos?

¿Con qué frecuencia tiene intuiciones, en las que todas las piezas del rompecabezas de repente encajan para resolver el conflicto? ¿Puede poner algún ejemplo?

¿Cómo se siente cuando surge la necesidad de actuar con celeridad?

#### AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué hace para aumentar su nivel de análisis sobre usted mismo?

¿Hasta qué punto es consciente de sus propias metas, valores, creencias, sentimientos y conductas?



## GASTRONOMÍA



# ESTE CIERRE SÍ QUE DUELE

El restaurante madrileño Príncipe de Viana, inaugurado en 1963, dice adiós víctima de la crisis. Famoso por su menestra y un trato exquisito a sus clientes, fue el primero en España en lucir las tres estrellas Michelin.

**E**l despliegue mediático suscitado por el cierre y reconversión de El Bulli ha hecho que pasase desapercibido el de una de las más queridas y prestigiosas casas madrileñas: Príncipe de Viana. Inaugurada en 1963, ha dicho adiós víctima de la crisis. Fue el primer local madrileño de Jesús María Oyarbide y Chelo Apalategui, que diez años después abrirían Zalacaín. Y aunque a muchos se les haya olvidado ya, también se trata del primer restaurante español que lució las ansiadísimas tres estrellas de la Guía Michelin.

Era algo así como el contrapunto a otros locales míticos del Madrid de la época, como Jockey o Horcher. Y es que mientras en estos dos grandes se practicaba una cocina de las denominadas *internacional*, con fuertes influencias francesas, alemanas y austriacas, *Príncipe* (como llamaban a esta casa sus fieles amigos) apostó desde el principio por una hostelería de raíces muy españolas y populares, básicamente vasco-navarra. Un estilo que supo llevar a la gloria. Para ello contó con una artista de los fogones, una cocinera excepcional: Valen Saralegui. Además del trabajo callado y discreto de Chelo y su hermana Tere, invisible para los clientes pero muy presente entre *pucheros*.

La filosofía del local era que la cocina de siempre no tenía por qué ser *de taberna*, sino que se podía revestir de una categoría y una elegancia similar a la de los *chefs* más apreciados y considerados del planeta. Todo el equipo puso manos a la obra y ese saber estar fue su sello de distinción permanente, hasta que las circunstancias han hecho inevitable echar la llave definitivamente. En *Príncipe* se comía muy bien. Pero eso era, aún siendo muy importante, un elemento más de los que garantizaban el bienestar y la felicidad de los comensales. Desde que cruzaban el umbral de su salón, e incluso, si me apuran, desde antes (que los *aparcas* fueron siempre de una pasta especial), se sentían tratados como seres únicos y merecedores de toda consideración. Un aperitivo en la pequeña barra del piso bajo y tal vez uno de los excelentes cócteles de Tomás, preparaban ánimo y paladar al cliente. La magnífica chistorra y las inimitables croquetas del tentempié, iban redondeando la sensación de placer.

Luego... una cocina de sabores muy familiares, muy amigos, ejecutada a la perfección, presentada con mi-

mo. Una grandísima restauración, de la que seguramente fue el mejor símbolo una menestra primaveral verdaderamente única. De hecho, se decía que nadie podía hablar de este plato con conocimiento de causa sin haber probado antes la versión de Príncipe de Viana. Y era cierto. Menestra y más. Porque los ingredientes, por separado, constituían otro de los alicientes de la carta; aquí llegaban los mejores productos de la huerta navarra, las verduras de la Ribera más frescas: espárragos, alcachofas, *habitas*, guisantes... ingredientes con una calidad excepcional que recibían el trato perfecto en cocina.

Fuera de los vegetales, cómo no elogiar su magnífica versión del ajoarriero, cómo olvidar su dedicación a guisos poco menos que inencontrables en otros lugares (como la lengua de ternera con aceitunas). Quién era capaz de sustraerse a la tentación dulce de unos canutillos únicos o de un arroz con leche delicioso... Todo ello servido por un equipo de sala femenino, otra de las señas de identidad de la casa, amabilísimo, eficaz, elegante sin abrumar. La cofía que lucían las camareras era, sin la menor duda, uno de los símbolos de *Príncipe*; mucho más que un simple adorno en la cabeza, era algo que resumía el espíritu de la casa, donde uno se sentía excelentemente tratado.

**DIFERENTE** Iñaki y Javier Oyarbide, hijos del fallecido Jesús María y de Chelo, dirigían estos últimos años el restaurante. Sus esfuerzos por mantenerlo a flote, que incluyeron la apertura, en el piso de abajo, del Despacho, un anexo a la zona principal donde comer a un precio más ajustado, acabaron por ser insuficientes. Y así, el último viernes del mes de julio se cerró, sin que nadie lo remediará, esta gran referencia de la cocina pública madrileña. Que, de todos modos, iba contra corriente. *Príncipe* no era la típica casa de *gastrotapas*, sino de las de aperitivo, primero, segundo y postre. Quiero decir, que el cliente se sentía compensado por lo que pagaba, no se le suministraban *miniraciones* de uno o dos bocaditos, no se le daban *tapitas* a precio de oro, sino menestra de verdad, bien servida. Vamos, que para nada se cultivaba la comida virtual. Y eso, en los tiempos que corren, no es rentable por lo que se ve. El caso es que perdemos una referencia, una institución, uno de los santuarios gastronómicos de la capital. Estos son los cierres que, de verdad, dejan herido el corazón, porque somos muchos quienes hemos sido felices sentados a alguna de las mesas de Príncipe de Viana.

## PRADO REY ROBLE

### RIBERA DEL DUERO

#### RESERVA 2009

La variedad principal utilizada es la Tempranillo, acompañada de Cabernet Sauvignon y Merlot, fermentadas en depósitos de acero inoxidable con temperatura controlada de 29 grados durante un período de maceración medio de 18 días. Después, el vino reposa en barricas de roble americano y europeo al menos seis meses. Al final del proceso, el caldo madura otros cinco en botella, antes de salir al mercado.

#### Cata:

Notas frescas de frutas rojas y negras maduras y balsámicas de regaliz. Equilibrado, con tanino suave y agradable. Vino fresco con cuerpo. Redondo y muy graso. Interesante ensamblaje de toques especiados de vainilla con frutas del bosque en el postgusto.

#### Recomendación:

Este Ribera del Duero merece acompañar a los exquisitos platos típicos de la zona tales como asados, caza y carnes rojas, sirviendo de aderezo además a embutidos ibéricos, quesos y pescados azules.



## 'VERSACE FOR H&M'

La exclusividad de Versace estará este otoño al alcance de todos los públicos gracias a H&M. La firma sueca de bajo coste y una de las marcas más legendarias del mundo de la moda van a colaborar con una colección rockera y *glamurosa*, que estará disponible desde el 17 de noviembre de 2011 en unas 300 tiendas de todo el mundo, así como *online*. Este proyecto incluirá piezas icónicas de Versace para hombre y para mujer, en dorado, piel y estampados coloridos. También ofrecerá cinturones, joyas e incluso prendas para el hogar, como fundas de almohada y sábanas. La exclusiva colección, diseñada por su directora artística, Donatella Versace, estará caracterizada por la esencia original de la marca: colores y exuberancia en materiales de alta calidad, a los fantásticos precios de H&M. Donatella ha creado también

una variedad de propuestas de primavera para la firma sueca, que se venderán exclusivamente en la red a partir del 19 de enero en los países que dispongan de esta modalidad de venta. «Estoy emocionada con esta colaboración y tener la oportunidad de llegar a un público amplio. La colección será el prototipo de Versace, perfecta para los amantes de nuestra marca y H&M de todo el mundo», ha comentado Donatella. Por su parte, Margareta van den Bosch, asesora creativa de H&M, ha desvelado que la firma de alta costura es «una de las más importantes de nuestro tiempo» y que la colección «será *chic* y extravagante», características distintivas de Versace. «Donatella compartirá con nosotros diseños icónicos de los archivos de la marca. Es una colaboración estupenda, además de perfecta para la temporada de celebraciones».



Donatella Versace con uno de los vestidos Versace for H&M



Pruebas de la colección Versace for H&M

## COLORES OSCUROS

En las pasarelas en las que se presentaron las tendencias para la próxima temporada, aunque se vieron colores brillantes inspirados en piedras preciosas (verde esmeralda, rojo rubí...) y propuestas en tonos burdeos, los grandes triunfadores fueron el negro y el gris en todas las colecciones de otoño. Alexander McQueen y Donna Karan han sido algunos de los maestros de la moda que han basado sus nuevas propuestas en la sobriedad elegante de los colores oscuros, y sobre la pasarela de la Cibeles Madrid Fashion Week, el recientemente desaparecido diseñador español, Jesús del Pozo, demostró que el gris piedra aplicado a la franela no es nada aburrido. Lamentablemente, ha sido la última colección que ha podido presentar el modisto, fallecido tras una larga enfermedad el pasado 13 de agosto.

Jesús del Cibeles Madrid Fashion Week

## SE HABLARÁ DE...

KATE MOSS Y SU CAMPAÑA TELEVISIVA PARA MANGO, LA COLECCIÓN DE VERSACE PARA H&M, LOS COLORES GRIS Y NEGRO, LOS COMPLEMENTOS 'GLAMUROSOS'... ESTO ES SOLO UN AVANCE DE LO QUE VA A SER NOTICIA EL PRÓXIMO OTOÑO-INVIERNO EN MODA, MAQUILLAJE, TENDENCIAS...

## CAMPAÑAS DE MANGO

La marca de moda española Mango va a lanzar una impactante campaña televisiva protagonizada por la polémica modelo británica Kate Moss, para promocionar la colección de la temporada Otoño/Invierno 2011. Rodada bajo las órdenes del reconocido fotógrafo Terry Richardson a mediados de julio en Londres, el resultado podrá verse en televisión a principios de septiembre en una treintena de países, entre ellos, España, Francia, Alemania, Turquía, Reino Unido, Grecia o Rusia. Los telespectadores y los usuarios de internet podrán disfrutar de una Kate Moss de lo más sensual y coqueta,

en la primera campaña en televisión a nivel internacional en la que la super modelo representa a la firma. Pero la marca contará además este otoño con otras reconocidas caras como imagen de sus colecciones. Un claro ejemplo de ello es que Mango ha vuelto a apostar por el futbolista Gerard Piqué, en una nueva colaboración para la firma de moda masculina H.E. by Mango. «Desde que tengo 15 o 16 años sigo la moda. Me gusta y me fío de mi criterio. Pero cuando hago una gran campaña como ésta me dejo asesorar por los expertos en estilismo», ha explicado el *culé* en relación a su colaboración con la firma. Por su parte, la exuberante modelo brasileña Isabela Fontana ha tomado el relevo de Scarlett Johansson para convertirse en el nuevo rostro femenino de la marca durante la próxima temporada.

Isabeli Fontana, nueva imagen de Mango.

Campaña de Mango con el futbolista Gerard Piqué

## STUART WEITZMANN

Este otoño-invierno 2011, el diseñador Stuart Weitzman celebra sus 25 años en el mundo de la moda de lujo con el lanzamiento de una edición limitada de zapatos llamada *Heritage*, basada en una histórica creación de su padre, Seymour Weitzman, cuya patente se remonta a 1963. Se trata de un diseño exclusivo que aúna la impronta de la marca y un alto toque de distinción, que se ha puesto al día con una plataforma y un labrado en piel de serpiente combinada con tiras de becerro. El modelo patentado ha sido renombrado *la Herencia*, para honrar al hombre que comenzó a construir una dinastía de calzado de moda, y estará disponible, exclusivamente en las tiendas de Stuart Weitzman, a partir de septiembre en colores azul océano, burdeos y café.

Zapatos **Heritage** en edición limitada (345 euros)



miriam erviti  
coordinación





Pozo. Madrid Week



Lavandera (208 euros)

## 'REVIVAL' DE ACCESORIOS DE LOS 40

La temporada que comienza con el fin del verano vendrá marcada por el afán de revivir aquellos estilismos de los años 60, con detalles metálicos, así como los propios de los mitificados 40, con tejidos vaporosos que se combinan con las lanas, tonos *nude* que juegan con negros y grises y cinturas que suben mientras las faldas se alargan hasta la rodilla. Es el *look sexy and smart*, por el que han apostado Gucci o Miu Miu. Una poderosa influencia que se hace notar sobre todo en los accesorios, que recuperan los adornos en piel, las perlas, los guantes más delicados y los cinturones que ajustan en la cintura.



Distintos modelos de guantes de Cortefiel

Cinturón de Hoss Intropía



in/out in/out in/out in/out in/out in/out

### RETIRA

Corales, rosas y los colores veraniegos.

### RESCATA

El azul noche para el maquillaje. «El azul *klein* es el único color capaz de competir con el negro», sentenció el mítico diseñador Christian Dior. Reinterpretando las lentejuelas de este tono oscuro bordadas en su legendario vestido *Junon* de 1949, la colección de maquillaje de la *maison* francesa para el próximo otoño apuesta por el azul eléctrico: en una paleta de ojos que reinventa el maquillaje ahumado y unas audaces lacas de uñas para unas manos distinguidas y diferentes.

Laca de uñas en azul intenso Dior (22 euros)



Sombra de ojos smoky de tres colores Dior (42 euros)



compras clave compras clave compras

Para lucir una piel de porcelana durante todo el día la mejor apuesta son los maquillajes fluidos con fórmulas de larga duración. Proporcionan confort, hidratación gradual y resisten a la humedad sin necesidad de retoques.

### EL CHOLLO

Maquillaje de larga duración.

Es el sueño de muchas mujeres: estar todo el día perfectamente maquilladas a pesar de los roces, el calor o la humedad y sintiendo la piel confortable y con un acabado ultra natural. Esto es posible gracias a los fondos de larga duración cuyas fórmulas se funden con el rostro para un resultado inalterable. El secreto está en elegir el color más afín al tono natural de la tez, para lograr un efecto resplandeciente y favorecedor. (Maybelline New York, 12,99 euros)



### EL CAPRICHIO

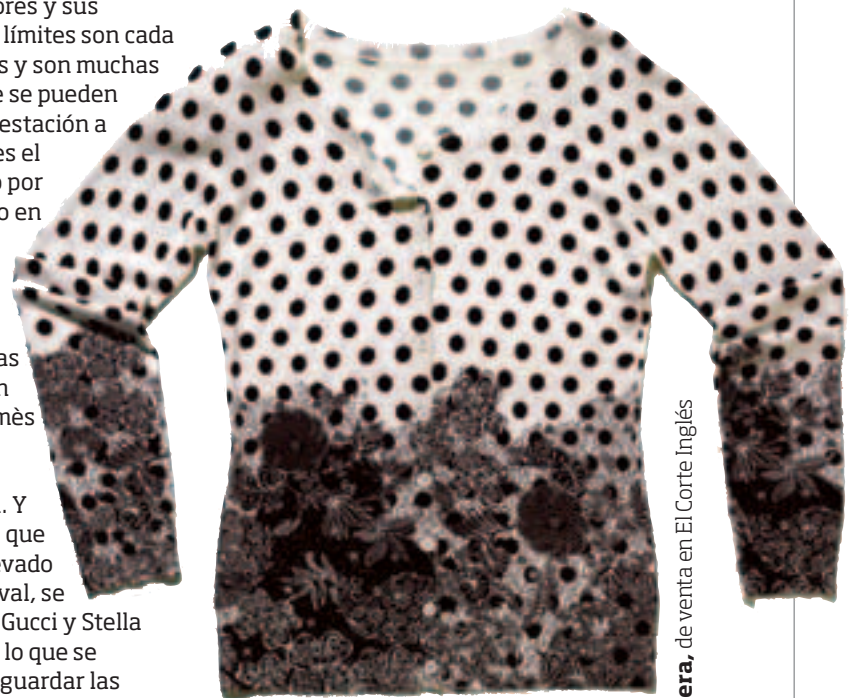
Fluido de larga duración que proporciona una corrección ideal, sin efecto máscara. (Dior, 45 euros)



S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿Hay alguna tendencia de este verano que se vaya a seguir llevando en otoño?

Aunque cada temporada tiene sus tejidos, sus colores y sus propuestas, los límites son cada vez más difusos y son muchas las prendas que se pueden reciclar de una estación a otra. El blanco es el color veraniego por excelencia, pero en el próximo otoño-invierno es un tono que se va a llevar tanto en prendas sueltas como en *total look*. Hermès es una de las firmas que ha apostado por él. Y por los lunares, que tanto se han llevado esta época estival, se han decantado Gucci y Stella McCartney, por lo que se recomienda no guardar las prendas con este estampado.



Yera, de venta en El Corte Inglés



## HOGUERAS DE VERANO

# «NO ME CONSIDERO UN 'SEX SYMBOL'»

«**N**o es una pregunta estúpida. Hay mil y una razones. **Hugo Silva** me gusta porque está buenísimo, porque es súper atractivo, por cómo sonrío, por cómo actúa, por el morbo que tiene... ¡es el hombre más guapo que existe!», me decía Ana, una chica de 19 años, pocos minutos después de que él y yo saliéramos por la puerta de un edificio antiguo del centro. Cuando lo vio no podía creerlo. Su ídolo en una calle de Madrid. Entonces, se quitó los cascos del *iPhone* y le pidió una foto, a lo que él accedió predispuesto después de darle dos besos. «Gracias, encantado» dijo, y después desapareció calle abajo, caminando mientras hablaba por el móvil en dirección al restaurante en el que había quedado con su madre para comer.

El actor acaba de estrenar *Lo contrario al amor*, una comedia romántica en la que comparte protagonismo, cama, risas y peleas con otra guapa de nuestro cine, **Adriana Ugarte**, que está en el mejor momento de su carrera y que no pudo unirse a este encuentro por estar *pachuchilla*. Sus fans se volverán locas al ver al actor en la pantalla grande. Esta vez se mete en la piel de uno de esos héroes de ciudad que tantas veces han sido también un sueño erótico: el bombero. «Para preparar el papel hice una guardia con ellos. De verdad que creo que son los héroes de la ciudad, y no ya porque apaguen fuegos y se suban a sitios muy altos, sino porque son siempre los primeros que llegan cuando hay un accidente. Y por eso los admiro: pienso que hay que estar psicológicamente más fuerte incluso que físicamente para afrontar determinadas situaciones. Merecen todo mi respeto», me contaba.

La película llega dispuesta a batir records en todas las taquillas: tiene el gancho de los actores protagonistas y su parte de drama, pues no es sólo una de esas comedias edulcoradas y bobaliconas que

se producen para hacer dinero a costa de los adolescentes. Quién no ha conocido (o ha vivido) una relación que, como la de Hugo y Adriana en el *filme*, se basa en un amor apasionado que desde el primer momento se sabe que tiene fecha de caducidad, pues uno de ellos terminará por hacerle la vida imposible al otro. Silva lo tiene claro. «Tú no puedes decir: quiero enamorarme de esta persona o de esta otra. Eso no se elige porque la química existe y es lo bueno del amor, algo casi mágico, que no se puede controlar pero que todo el mundo sabe que existe. Y cuando lo racionalizamos nos lo cargamos porque entonces, probablemente, querremos cambiar a la otra persona. Y eso es un gran error que, desde luego, no es amor. Es lo contrario al amor».

«Y el sexo, ¿qué papel juega en todo esto?, ¿es necesario?», le pregunto. «Por supuesto. Es importantísimo. Y el enamoramiento, de alguna manera, va ligado a ello. Tú puedes *engancharte* de una persona pero si luego el sexo no funciona pues... difícil», desvela. «Esa química, ese amor o como le queramos llamar, ¿crees que dura toda la vida?», insisto. «No tiene por qué. Pero no pasa nada. Hay parejas, por ejemplo, que se enamoran en un momento determinado pero después, a los equis años, comprenden que están muy lejos: cada una ha evolucionado de una forma. Y ahí hay un conflicto, porque si tú y tu pareja no crecéis a la vez, del amor se pasa al cariño y la relación termina», asegura Silva.

Si él tiene novia o no es un misterio que, por supuesto, no va a desvelarnos. La última vez que se le vio en actitud más que cariñosa con una chica fue este verano en las playas de Cádiz. La afortunada se llama **Hiba Aboukhris** y es actriz. Se dice que la chica también mantuvo un fugaz *love affair* con **Miguel Ángel Silvestre**, antes de que el *ex Duque* iniciara su particular romance con **Blanca Suárez**.



YO QUERÍA SER ACTOR, PERO NO ME HABÍA PLANTEADO SER FAMOSO. SON COSAS DISTINTAS. Y HAY QUE PONERSE EN MI LUGAR PARA COMPRENDERME, AUNQUE SEA UN POCO



Hugo Silva y Adriana Ugarte son los protagonistas de la comedia romántica 'Lo contrario al amor', un film en el que ambos interpretan una apasionada historia cargada de sentimientos y pasión. Con toques dramáticos, la trama aborda el mundo de las relaciones sin futuro, en las que uno de sus miembros busca hacer la vida imposible al otro a toda costa.

*sex symbol*. Yo quería ser actor, pero no me había planteado ser famoso. Son cosas distintas. Y hay que ponerse en mi lugar para comprenderme, aunque sea un poco. Eso sí, ahora lo llevo mejor».

La gente que le conoce coincide en que, ni siquiera en aquellos momentos tan locos, se le subió la fama a la cabeza. Su familia, sus amigos y él mismo son de San Blas, el barrio obrero de Madrid en el que se crió y que le encanta. Una zona, eso sí, en la que de los niños no se espera que sean actores. «¡Estudiaste electricidad! ¿De verdad te gusta eso de los cables?», le digo. «Ja, ja. No mucho. Yo también me pregunto a veces por qué no hice interpretación. Es verdad que pensaba que era muy difícil que pudiera actuar. La sociedad, no mi familia, me había hecho creer que era algo imposible; así que, ¿qué estudiar? Pues algo en mi barrio. Así ingresé en Formación Profesional». Lo de electricista, para ser francos, no se le daba del todo bien. Por eso un día le dijo a su madre: «mamá, esto no es lo mío». Y entonces ella le apoyó y se matriculó en la Real Escuela Superior de Arte Dramático.

Ahí empezó todo y ahora ya ha vencido esa fobia a ser reconocido y no huye de los *photo calls* cuando acude a algún acto; además, los proyectos se siguen amontonando. De momento, lo siguiente es *El Corazón del Océano*, una superproducción para A3 que protagoniza con **Ingrid Rubio** y que llegará la próxima temporada. Cuenta la historia del descubrimiento de América desde otro punto de vista, el de las mujeres que se enrolaron en la aventura por expreso deseo de Carlos V. «Ha sido una experiencia increíble. Colombia es un país exuberante y maravilloso del que me gusta mucho su gente, que me parece encantadora, cariñosa, y realmente pienso que es pura energía; un lugar lleno de contrastes, por tópico que resulte».

rez, y un noviazgo algo más sólido con otro actor, **Guillermo Toledo**, quien cuentan se volvió completamente loco por ella. Pero sí, parece que esta chica de origen tunecino, tez morena y medidas perfectas, con la que el guapo de Hugo ha compartido rodaje en Colombia en su última serie, es su conquista más reciente. No sabemos, eso sí, si la relación será tan du-

radera como lo fue con **Ingrid Reino**, actriz gallega con la que estuvo saliendo varios años; una chica normal, nada del otro mundo, que prueba que para ser la novia de uno de los hombres más atractivos del solar patrio no hace falta tener cuerpo y rostro de *top model*.

Pero a lo que íbamos: mejor no preguntarle por asuntos de su vida amorosa. Hu-

go es muy simpático pero si tal cosa sucede, puede ponerse serio e incluso que dé por concluida la entrevista. Es normal: durante una época se sintió muy perseguido. Fue hace dos o tres años, cuando era tan famoso como para no poder dar un paso por la calle sin que una nube de chicas le abordara. Lo pasó realmente mal, algo que él reconoce. «No me considero un

# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

		8			9			4
	6							2
2	4						1	
			7		1	6	2	
	9	6		8		1	5	
	2	3	6		5			
	1					2		8
8							7	
6			2			3		

X

				1				
5				4				
	4			6				
								3

## EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

# SOPA DE CINE

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	S
K	A	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	H
N	H	C	V	X	D	K	Z	X	A	V	N	H	R	B	K	S
A	M	E	K	H	C	H	K	S	T	H	S	A	K	H	X	B
B	S	H	U	S	S	H	A	V	T	G	R	B	H	H	K	A
H	B	Z	A	X	B	K	H	S	H	M	K	H	R	H	B	S
A	H	G	H	R	F	G	R	T	A	U	M	B	H	X	H	K
H	R	H	K	X	A	Z	N	C	W	K	R	S	P	H	V	D
H	A	G	V	B	H	M	D	B	K	U	H	N	X	H	C	S
P	H	F	S	H	X	N	M	X	N	H	L	D	E	I	R	F
H	B	S	N	K	C	K	Z	R	K	H	E	M	P	H	H	S
F	S	U	A	K	B	S	B	R	H	X	H	V	E	X	R	A
H	R	H	M	N	M	P	V	G	X	N	D	X	R	H	A	S
S	D	X	L	S	P	F	A	S	H	X	O	N	S	H	N	H
H	S	A	E	N	R	H	S	N	B	S	K	M	H	N	Z	K
S	H	R	D	X	A	U	H	N	B	R	S	N	M	C	H	G
H	G	D	E	C	K	S	A	G	H	B	G	D	Q	E	N	S
S	H	D	R	S	C	U	R	A	S	H	U	H	N	G	R	L

Debe buscar al director y a los actores de la película "LA EXTRAÑA PAREJA" (1968): Gene Sacks, Jack Lemmon, Walter Matthaw, John Friedl y Herb Edelman.

DIFÍCIL

	6	4	3				1	
	9				1		6	5
	2		9					
6					9	1		
			5	8				7
						8		3
4	3		2					8
	7				5	6	2	

MUY DIFÍCIL

			5	8	6			
	6						1	3
1	8							5
				7	4			
				7	2		6	8
						9	3	
	4							1
3		2						9
					7	4	2	

# LOS OCHO ERRORES



# CRUCIGRAMA


**HORIZONTALES:** 1. La más egipcia de las figuras. Vive entre dientes y le gusta. 2. Necesitado. Tenemos esa característica. 3. Envuelve el café con leche. Senda entre dos hileras de árboles. 4. Una latina. Parecido de alguna manera. Orden en el mar. 5. Como el uno o el siete. Espacio elevado del profesor. La más abierta. 6. Principio de afasia. Han llegado los sesenta minutos. Ama de cría. 7. Sofá del psicoanalista. Letrero exterior. 8. Ojos simples que forman ojos compuestos. El que va primero en una competición. 9. Adinerada y sabrosa. Modo de articulación. 10. Nunca positivo. A un artículo definido. 11. Escenario de los desfiles. Poema. 12. Sucede siempre así. Prima del sapo. Rosa.

**VERTICALES:** 1. Uno que va sobre ruedas o hilo. Vienen con piedras. 2. El impuesto. Habilitados con mesas, sillas y ordenadores. 3. Ondulan. Ocasiones comunes. 4. Hombre falto de costilla. Embelesar con piropos. 5. Salida del tramo. Sonido no tónico. Labra el altar. 6. Vocal de pitimín. Saliente de tejido. Tejido blanco de las noches. 7. Embellecer los ambientes. Motón de electricidad. 8. Hice construir un monumento. Verde y relleno de anchoa. 9. Dotado de fragancias. Primer acto de fe. 10. Siente verdadero amor. Ofrece a quien la pide. Lo veo al revés. 11. Popular baile. Atontado. 12. Cueva donde se recogen las familias de los muy peludos. El origen del origen. Fuego del hogar.

## SOLUCIONES



8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	6	8	5	4	3	2	1	7	6	5
2	4									1
			7		1	6	2			
	9	6		8		1	5			
	2	3	6		5					
	1					2				8
8									7	
6			2			3				

MUY DIFÍCIL

			5	8	6					
	6							1		3
1	8									5
				7	4					
				7	2		6	8		
						9	3			
	4								1	7
3		2								9
					7	4	2			

DIFÍCIL

				1						
5				4						
	4			6						
										3

X

4	5	3	1	6	2					
1	2	6	5	4	3					
2	6	1	3	5	4					
3	4	5	6	2	1					
5	1	2	4	3	6					
6	3	4	2	1	5					

FÁCIL

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	S
K	A	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	H
N	H	C	V	X	D	K	Z	X	A	V	N	H	R	B	K	S
A	M	E	K	H	C	H	K	S	T	H	S	A	K	H	X	B
B	S	H	U	S	S	H	A	V	T	G	R	B	H	H	K	A
H	B	Z	A	X	B	K	H	S	H	M	K	H	R	H	B	S
A	H	G	H	R	F	G	R	T	A	U	M	B	H	X	H	K
H	R	H	K	X	A	Z	N	C	W	K	R	S	P	H	V	D
H	A	G	V	B	H	M	D	B	K	U	H	N	X	H	C	S
P	H	F	S	H	X	N	M	X	N	H	L	D	E	I	R	F
H	B	S	N	K	C	K	Z	R	K	H	E	M	P	H	H	S
F	S	U	A	K	B	S	B	R	H	X	H	V	E	X	R	A
H	R	H	M	N	M	P	V	G	X	N	D	X	R	H	A	S
S	D	X	L	S	P	F	A	S	H	X	O	N	S	H	N	H
H	S	A	E	N	R	H	S	N	B	S	K	M	H	N	Z	K
S	H	R	D	X	A	U	H	N	B	R	S	N	M	C	H	G
H	G	D	E	C	K	S	A	G	H	B	G	D	Q	E	N	S
S	H	D	R	S	C	U	R	A	S	H	U	H	N	G	R	L

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	S
K	A	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	H
N	H	C	V	X	D	K	Z	X	A	V	N	H	R	B	K	S
A	M	E	K	H	C	H	K	S	T	H	S	A	K	H	X	B
B	S	H	U	S	S	H	A	V	T	G	R	B	H	H	K	A
H	B	Z	A	X	B	K	H	S	H	M	K	H	R	H	B	S
A	H	G	H	R	F	G	R	T	A	U	M	B	H	X	H	K
H	R	H	K	X	A	Z	N	C	W	K	R	S	P	H	V	D
H	A	G	V	B	H	M	D	B	K	U	H	N	X	H	C	S
P	H	F	S	H	X	N	M	X	N	H	L	D	E	I	R	F
H	B	S	N	K	C	K	Z	R	K	H	E	M	P	H	H	S
F	S	U	A	K	B	S	B	R	H	X	H	V	E	X	R	A
H	R	H	M	N	M	P	V	G	X	N	D	X	R	H	A	S
S	D	X	L	S	P	F	A	S	H	X	O	N	S	H	N	H
H	S	A	E	N	R	H	S	N	B	S	K	M	H	N	Z	K
S	H	R	D	X	A	U	H	N	B	R	S	N	M	C	H	G
H	G	D	E	C	K	S	A	G	H	B	G	D	Q	E	N	S
S	H	D	R	S	C	U	R	A	S	H	U	H	N	G	R	L

## MOTOR

# AL SERVICIO DE LA EFICIENCIA

Peugeot instala la última generación de la tecnología 'Stop&Start' en el 'crossover' 3008. Una solución de la firma francesa que reduce el consumo y las emisiones de CO2.



Tras el desembarco del ecológico Peugeot 508 y del nuevo 308, el 3008 y su hermano mayor, el 5008, se benefician ahora de la tecnología de última generación microhíbrida *e-HDI*. Estos modelos experimentan una notable mejora mecánica, con la que asistimos a un ahorro de combustible de hasta un 15 por ciento en el consumo urbano. A su vez, la versión más avanzada del mecanismo *Stop&Start* permite que los dos modelos se caractericen por alcanzar un nivel de emisiones inferior a la versión convencional.

El *crossover* 3008 esconde bajo su carrocería el motor 1.6 *e-HDI*, que desarrolla un total de 112 caballos. Su gasto se fija en 122 gramos de CO2 por kilómetro frente a los 127 del monovolumen 5008, que dispone de la misma motorización. Estas nuevas variantes reemplazan al 1.6 HDI FAP, también con una potencia de 112 caballos. Además de disminuir el consumo y mostrarse más moderado en el plano ecológico, los cambios aplicados ayudan a crear nuevas sensaciones de conducción. De este modo, los ocupantes del vehículo disfrutarán del silencioso funcionamiento de la tecnología *e-HDI*, con un rearranque prácticamente imperceptible. Así, el conductor no sentirá la necesidad de desactivar el sistema sino que intentará maximizar las fases de parada del motor. A pesar de la introducción de esta tecnología microhíbrida, el 3008 continúa ofreciendo el 1.6 HDI FAP con caja de cambio manual. Su nivel de emisiones crece, en este caso, hasta los 130 gramos de CO2 por kilómetro.



Estos nuevos modelos ya están a la venta y no son los únicos que incorporan las tecnologías que priorizan el ahorro y hacen gala de un comportamiento ecológico ejemplar. Así, destaca el 308, en su versión 1.6 *e-HDI* de 112 caballos, con unas emisiones de 98 gramos de CO2 por kilómetro. El turismo establece un récord en su segmento. Y otro con cifras sin competencia es el Peugeot 508, dentro de las berlinas. Con la misma motorización que el 308, emite 109 gramos de CO2 por kilómetro.

## PEDALADAS ECOLÓGICAS

Smart pondrá a la venta su bicicleta eléctrica a mediados de 2012 por menos de 2.900 euros.

Perteneciente a Daimler, Smart es un ejemplo en el impulso de la movilidad urbana eléctrica. Ahora, en un paso más hacia la circulación libre de emisiones, la marca anuncia el lanzamiento de la bicicleta *ebike*.

En ella, la energía se suministra a la vez que



iyán  
juárez  
coordinación

## DETALLES QUE LA HACEN ÚNICA

### BMW F 650 GS

La firma alemana ha lanzado al mercado una serie de nuevas versiones que redondean el atractivo de la gama *F*, con detalles estéticos que multiplican el carácter deportivo de cada modelo.

Una de las elegidas ha sido la BMW F 650 GS, que ahora produce una impresión especialmente dinámica y mucho más juvenil. De hecho, se trata de una máquina perfecta para conductores novatos y para aquellos que cambian de moto habitualmente. Al mismo tiempo, se erige como una opción muy completa para su uso cotidiano.

Este modelo sobresale por los retoques en su carrocería, con acabados en amarillo y en color negro. Del mismo modo, las llantas y el bastidor lucen un atractivo tono gris. Mientras, los tubos deslizantes de la horquilla están bañados en un expresivo negro.

La F 650 GS dispone de 71 caballos de potencia y viene equipada en esta serie exclu-



siva con la cubierta de la rueda delantera y el parabrisas alto, detalles que hereda del modelo BMW F 800 GS, una motocicleta que también ofrece una serie de cambios. Así, la *Triple Black*, como se ha bautizado a la poderosa variante, es ahora más masculina gracias a sus colores oscuros, con un carácter deportivo que se pone de manifiesto expresamente a través de su asiento aerodinámico, también en negro.

Su precio es de 10.000 euros, mientras que la BMW F 650 GS, que llegará este mes de septiembre, cuesta 8.165.

# APAGA Y VÁMONOS

## COLGADOS Y CAMUFLADOS

En esta vida hay que desmarcarse y buscar el lugar de cada cual sin miedo al ridículo, ni al qué dirán porque por mucho que digan todo pasa y al final cada uno tira de su carro y de su carga. Dicho lo cual, y como estamos casi curados de espanto, pues lo mismo nos colgamos cual murciélagos durante una sesión de yoga sin gravedad, que cabalgamos a la luna en paracaídas o, como los miembros del colectivo valenciano Urban Knitting, decoramos bolardos callejeros con fundas de ganchillo.



FOTO: Mike Blake / Reuters



FOTO: S.Stapleton/Reuters



FOTO: M. Bruque / Efe

## CON CONTROL

Los propietarios de mascotas ya no tienen que preocuparse por la posible pérdida de sus compañeros, gracias al rastreador Tagg\_The Pet Tracker, un sistema de localización avanzado, equipado con GPS y con capacidad inalámbrica, para que perros y gatos puedan estar en contacto con sus dueños en todo momento.



## MASCOTAS SIEMPRE LOCALIZADAS

El sistema de rastreo Tagg utiliza una tecnología GPS avanzada, con la que los dueños de mascotas reciben un aviso si se extravían y pueden localizarlas en cualquier momento. Tagg permite conocer el paradero de perros y gatos a través de un teléfono móvil, un dispositivo móvil o un ordenador.

Tagg\_The Pet Tracker es una solución diseñada especialmente para el seguimiento de animales, que utiliza una elaborada combinación de GPS con tecnología inalámbrica para supervisar la ubicación de la mascota y avisar con rapidez al propietario por correo electrónico o por texto si la mascota abandona su zona de Tagg, el área en la que pasa la mayor parte de su tiempo, normalmente la casa, el patio y áreas adyacentes.

El rastreador Tagg está ideado para perros y gatos de más de 4,5 kilogramos y es un dispositivo pequeño, liviano y robusto, que se instala en el collar de la mascota. El rastreador, construido para resistir la agitada actividad diaria de la mascota, como correr, cavar y saltar, se debe llevar puesto todo el tiempo, incluso al nadar.

La batería dura 30 días, pero su vida útil puede variar en función de sus características de uso. El compacto y cómodo rastreador incluye funciones de utilidad, como por ejemplo, avisos de recarga de pilas y un botón de desplazamiento, gracias al cual la mascota y su dueño pueden salir a caminar, pasear en coche o viajar sin enviar alertas.

# Apostamos por la innovación para conectar a las personas

En Telefónica vemos hacia donde va el futuro de las telecomunicaciones y dedicamos gran cantidad de recursos humanos y económicos para alcanzarlo. Día a día generamos un mayor y mejor servicio que satisfaga todas las necesidades de comunicación y respete los entornos en los que trabajamos.

- El 76,6% de nuestra inversión total se dedica a transformación y crecimiento (nuevos servicios e infraestructuras).
- El 7,6% de nuestros ingresos totales anuales se destinan a innovación.
- En 5 años casi hemos duplicado nuestra inversión en I+D+i superando los 4 mil millones de euros.

**Transformamos el presente para mejorar el futuro.**

*Telefonica*



Vendrán a descubrir nuestros paisajes, a disfrutar nuestra gastronomía, a conocer nuestra cultura... pero cuando vuelvan lo harán

# GRACIAS A TI

6 millones de visitantes cada año. Más del 10 % de la renta regional  
Más de 68.000 personas trabajan en el sector

**Castilla y León es líder  
en turismo interior**

## porque tú lo haces posible

Pablo

Lucía

Claudia

Luis

**CASTILLA Y LEÓN ES VIDA**

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

  
Junta de  
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN