

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 18 al 24 de junio de 2011 - Número 244



MÓNICA PONT

Serena madurez

SALUD

Avances en urología

FÀCYL

El arte inunda Salamanca

ATÚN ROJO

**DEL MAR
AL PLATO**

40 países. El mismo viento.
Iberdrola. Líder mundial en energía eólica.



España - Francia - Italia - Alemania - México - Brasil - Reino Unido - Portugal - Estados Unidos - China - Rusia - Catar - Egipto - Polonia



FORO DE ARTE Y CREACIÓN **_8**
El éxito de la séptima edición de Fàcyl

FOTO: ANA MONTES



NÚMERO 244
19 DE JUNIO DE 2011

VERGÜENZA

Sábado 11 de junio. Las ciudades españolas se preparan para constituir sus ayuntamientos. Tras el *tsunami* político registrado en buena parte de la geografía nacional, los cambios son más que evidentes. Muchos son los que se despiden. Pactos. Alianzas contra natura. Desmanes y desobediencia a la dirección nacional. El vuelco ha sido de tal calado que algunos se aferran al sillón con uñas y dientes. No quieren dejar el bastón de mando y en determinados casos extremos, como sucedió en Elorrio o Basauri, la sombra de la serpiente y el hacha, la violencia, el miedo y la intimidación vuelven a resurgir con fuerza.

Vergüenza. Eso es lo que sentí al ver cómo Carlos García era abucheado por los simpatizantes de Bildu en el salón de plenos de Elorrio al recordar a Miguel Ángel Blanco e Isaías Carrasco, dos políticos con distinta ideología que perdieron la vida a manos de la banda terrorista ETA. Es humillante y lamentable volver a contemplar imágenes en las que un grupo de radicales *abertzales* amenazan sin ningún miramiento a otras personas que piensan distinto, que no comulgan con su siniestro credo. ¿Esa es la verdadera democracia que pedían para poder volver a las instituciones?

El lobo se está quitando la piel de cordero. Ya ha conseguido su objetivo y no me cabe ninguna duda de que poco a poco va a quedar re-tratado. Ahora el grave problema es que en determinadas ciudades donde han conseguido hacerse con el poder -caso de San Sebastián-, también van a tener la responsabilidad de controlar a la Policía, un hecho que va a permitir más manga ancha, ya que no hay duda de que se va a dejar pasar al zorro al gallinero las veces que ETA quiera. Y si no, al tiempo.

óscar del hoyo
director de
OSACA

MÓNICA PONT **_12**
Los nuevos retos de la actriz



TECNOLOGÍA **_24**
Apple declara la batalla final al PC



SUMARIO

NÚMERO 244

HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina **_4**



antonio pérez henares **_6**

El PSOE y la apropiación de la izquierda

ramón sánchez-ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

caius apicius **_31**

LA PESCA DEL ATÚN **_16**

Japón se ha convertido en el principal mercado de este túnido que 'veranea' en el Mediterráneo

CULTURA **_22**

Sonidos de leyenda de los 80 con Neil Young

CINE **_23**

'Brother', la historia de dos hermanos que salen de la pobreza de Caracas gracias al fútbol

AVANCES EN UROLOGÍA **_26**

La revolución de las operaciones laparoscópicas gracias a la implantación de la robótica

SALUD DIGESTIVA **_28**

Cómo prevenir las infecciones intestinales

HIPOTIROIDISMO **_29**

Las claves para entender la enfermedad

EDUCACIÓN **_30**

Qué hacer con los niños en vacaciones

GASTRONOMÍA **_31**

'Sushi': exquisitas delicias de pescado crudo

CRÓNICA SOCIAL **_34**

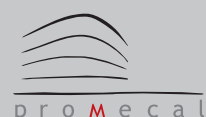
Elegante Paula, ex hortera Bustamante

MOTOR **_37**

Opel lanza una poderosa versión del Astra

SANDALIAS **_32**

Las reinas del verano



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Mari Cruz 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

carlos alsina

RELEYENDO A ZAPATERO (II)

En julio de 2008 participé en una entrevista a tres voces con el presidente del Gobierno en Antena 3, aquella en la que por primera vez se refirió a la situación económica de España como una *crisis*, bien es verdad que sin el menor convencimiento. Cuando concluyó la emisión en directo nos encaminamos hacia una sala habilitada para tomar un café con los directivos del canal. Rodríguez Zapatero me tomó del brazo los 300 metros que separaban el plató de la sala para insistirme en una respuesta que me había dado en la entrevista. Yo le había preguntado por su previsión de déficit para final de año, o más exactamente, si contemplaba la posibilidad de que, tras varios años de superávit presupuestario, la economía española incurriera en déficit. En aquel momento el debate sobre el déficit y la deuda aun no había alcanzado la dimensión que ha tenido luego y, de hecho, ni la pregunta ni la respuesta le pareció relevante a casi nadie, salvo a Zapatero. En el plató me había respondido que cerraríamos 2008 con equilibrio presupuestario; en el pasillo quiso insistirme en que el peor escenario que contemplaba su equipo era de una décima en negativo: «En el peor de los casos -me dijo- créeme, Carlos, una décima». Me quedé con la copla y le deseé todo el acierto del mundo. El ejercicio de 2008 acabó cerrándose, seis meses después, con un 3,82 por ciento de déficit. No lo menciono ahora para evidenciar hasta qué punto sus cálculos fallaron -es bien conocido-, sino para reflejar cómo la legislatura que empezó entonces le rompió los esquemas al presidente y aca-

bó discurriendo por una senda que él jamás había sospechado y que acabaría quebrando su discurso y su liderazgo.

Su discurso de investidura, tres meses antes de aquella entrevista, empezó hablando de economía. «Pido su confianza», dijo, «para proseguir el crecimiento y la prosperidad de España y para superar la desaceleración económica. Pido su confianza para generar más y mejor empleo». Después de sacar pecho por la enorme creación de empleo de los años anteriores (sin mencionar nunca que la base de esa creación era el sector *maldito* de la construcción, o su burbuja) mencionó como únicos signos que percibía de inquietud ciudadana «la dificultad del crédito y la subida de los precios». Y añadía esta frase que, leída hoy, resulta dolorosamente ingenua: «hay incluso algunos españoles que han visto en riesgo sus empleos en el sector de la construcción». Dijo «algunos» como quien dice «dos o tres». Jamás pensó que los parados llegarían a ser casi cinco millones. Del diagnóstico que entonces hacía el presidente de la *desaceleración económica* se desprendía que era una enfermedad liviana, molesta pero pasajera. Su alcance temporal lo limitaba a la primera parte de la legislatura (un año malo, a lo sumo dos) y su alcance destructivo, apenas a una reducción de la tasa de crecimiento (nunca a una tasa negativa). En su favor hay que decir que aún no había quebrado Lehman Brothers -septiembre de 2008- multiplicando por 100 en la dimensión de la crisis fi-

nanciera; en su demérito, que la subida del paro ya era constante y las «fortalezas de nuestra economía» que él mencionaba eran menos relevantes que sus debilidades.

«Los superávits acumulados en los últimos años permitirán absorber el impacto que una actividad económica menor pudiera tener sobre la protección social sin necesidad de subir impuestos ni imponer recortes sociales», se lee en su discurso. Traducido: nos ha ido tan bien en los últimos años que tenemos colchón para encarar las vacas flacas porque éstas serán flacas pero no raquílicas; si aumenta un poco el paro y hay que destinar más dinero al subsidio, no pasa nada: ni habrá subida de impuestos ni haremos recortes en otros campos. Es conocido que ambas cosas, al final, sí se produjeron. El colofón de aquel discurso, mejor construido que el de 2004 y mejor leído, decía: «Ésta es, señorías, mi idea de España: un país próspero que genera riqueza duradera». Dudo que su idea haya cambiado. Cambió él y cambió el país. Y, sobre todo, cambió la idea que el país tenía de él.

«**JAMÁS PENSÓ QUE LOS PARADOS LLEGARÍAN A SER CASI CINCO MILLONES. DEL DIAGNÓSTICO QUE ENTONCES HACÍA EL PRESIDENTE DE LA 'DESACELERACIÓN ECONÓMICA' SE DESPRENDÍA QUE ERA UNA ENFERMEDAD LIVIANA, MOLESTA PERO PASAJERA**»





Selección Oro

Jamón Serrano bodega Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)

EL CHATO

JAMONES EL CHATO, S.A.
Ctra. Toledo-Ávila, km. 26
45500 TORRIJOS (TOLEDO)
Tel.: 925 761 991 Fax: 925 762 756
www.jamoneselchato.com
chatos@jamoneselchato.com



Jamón Serrano reserva Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.
Ctra. Torrijos-Puebla de Montalbán, km. 9,1
45517 ESCALONILLA (Toledo)
Tel.: 925 758 223 Fax: 925 758 443
www.espanahijos.com
info@espanahijos.com



Jamón Serrano gran reserva Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)

SÁNCHEZ ALCARAZ

SÁNCHEZ ALCARAZ, S.L.
C/ Encinar, 211-212 Pol. Ind. Monteboyal
45950 CASARRUBIOS DEL MONTE (Toledo)
Tel.: 918 609 187 Fax: 918 171 844
www.sanchezalcaraz.com
info@sanchezalcaraz.com



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

Jamón Serrano reserva Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.
Ctra. Torrijos-Puebla de Montalbán, km. 9,1
45517 ESCALONILLA (Toledo)
Tel.: 925 758 223
Fax: 925 758 443
www.espanahijos.com
info@espanahijos.com



Castilla-La Mancha

www.jccm.es



antonio perez henares

EL PSOE Y LA APROPIACIÓN DE LA IZQUIERDA

Lejos de una reflexión crítica tras la debacle electoral, el PSOE se entierra en sus trincheras y poco menos que reprocha a la ciudadanía el que rehuse seguir embarcada en su desgastada muleta. Ellos, y nadie más que ellos, son la izquierda y la izquierda es la bondad y la superioridad moral. Dan y quitan carnés de buenos y destierran a las tinieblas exteriores a quienes los cuestionan o rehusan socorrer en sus tribulaciones. Izquierda Unida lo lleva sufriendo lustros, puede que siga prendida del engaño, y UpyD lo comienza a sentir ahora aunque no parece que se sometan a la franela.

Todo parte de un infinito *spot* publicitario con el que ha tergiversado la memoria ya no histórica sino de ayer mismo y una moraleja que presupone la bula de la sigla y preminencia ética sobre cualquier hecho o razón. El PSOE ha instalado a base de un continuado *tsunami* publicitario que ellos fueron los prototipos de la lucha por las libertades contra la dictadura y contra Franco. Y es mentira. Al menos desde los años 60. Ni uno solo, con la excepción de Nicolás Redondo y un puñado de compañeros suyos, de los dirigentes socialistas de la época *felipista*, pisó siquiera una cárcel franquista. El esperpento, pretendiendo hacer pasar por reflejo de aquello la entrada de Vera y Barrionuevo en la prisión de Guadalajara, era todo un insulto a las verdaderas víctimas de la represión, pues los dirigen-

tes socialistas, habían sido condenados nada menos que por secuestro. No digamos ya el *zapaterismo*. Esos ya nacieron con ERE adosado a la jubilación y hasta con escaño.

El PSOE actual es un partido de aluvión engrosado de manera fulgurante- y muy bien subvencionado- a partir de finales de los 70 y, sobre todo, a partir de los 80 cuando se le unieron cascadas de gentes presurosas de acudir en no pocos casos a la dulce llamada del poder. Estas generaciones de *pajines* y *aídos*, militantes de toda la vida, lo fueron ya cuando la puerta de entrada de la agrupación tenía comunicación inmediata con la de salida hacia las poltronas y los cargos.

Esa es una que se quiere hacer olvidar. La otra es la presunción de que la sigla por sí misma supone marchamo y superioridad de los que bajo ella se amparan sobre cualquier otra a la que por el contrario se le supone pertenecer al lado malo, al *lado oscuro de la fuerza*. Doctrina que ciertos medios de comunicación, encabezados por la flota Prisa han impuesto durante decenios como otra de las verdades absolutas y que son quienes ahora y desde hace mucho, nos otorgan, a imagen y semejanza de las siglas amigas, carne de progresista o de retrogrado.

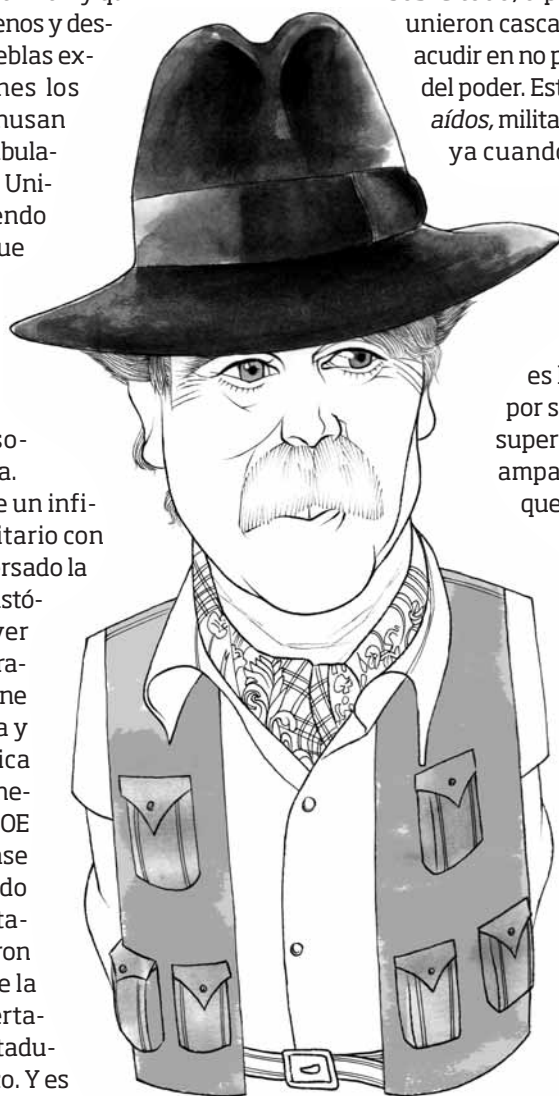
Pero llegados a este punto en el que los palos del sombrero se han ido desplomando por todos lados y solo se espera a la próxima urna para que caigan los últimos, lejos de la humildad o al menos de la mesura, perseveran en sus empeños.

Su sigla es la que da pátina de progresismo glorioso. Es capaz de otorgarle tal don hasta a un Revilla y ofrecerle cancha en la gorrinera nacional bendecida y blindada por esa misma bula progre. Que ese pequeño esperpento es lo

de menos. Que lo demás es convertir a los más reaccionarios nacionalismos, desde PNV a ERC, en ejemplos preclaros de filosofías avanzadas y hasta ser contaminados por ellos y pasarse a sus misma ribera, como es el creciente caso del PSC. Como lo puede ser -y cruzo los dedos y la esperanza de que a tal felonía sobre la ya cometida por medicación del Tribunal Constitucional, no le suceda otra mayor- y se llegue a pactar con el mismísimo Bildu, «el instrumento de ETA» que decía Rubalcaba ayer.

No cejan. Serán *malos* sin remisión quienes decidan tomar caminos por libre o no permanecer cómplicemente uncidos a su yugo (que es siempre yugo y que desprecia al uncido en cuanto puede) como está sucediendo en Madrid con *Invictus* Gómez quien aplastado en las urnas se permite la descalificación de UpyD por no querer compartir sus ollas podridas y salvarle algún garbanzo, o como puede suceder con IU en Extremadura. Como nos sucede a muchos cada día y a cada paso. Como les sucede a tantos votantes sobre los que creen tener derechos de propiedad, aunque hayan decidido no apoyarles o hacerlo a otros en ejercicio de su libre y soberana voluntad. Que unos y otros y los que así quieran tienen el derecho a ser y elegir lo que les de la gana sin que les pongan sambenitos de castaapestada y cavernícola. Tienen hasta derecho a ser de izquierdas sin ser ni del PSOE, ni de ZP, ni de Rubalcaba.

« ESTAS GENERACIONES DE 'PAJINES' Y 'AÍDOS', MILITANTES DE TODA LA VIDA, LO FUERON YA CUANDO LA PUERTA DE ENTRADA DE LA AGRUPACIÓN TENÍA COMUNICACIÓN INMEDIATA CON LA DE SALIDA HACIA LAS POLTRONAS Y LOS CARGOS



antonio perez henares
periodista y escritor

TE CUIDA
TE ALIMENTA
TE GUSTA
TE DA CONFIANZA

4 RAZONES DE CALIDAD PASCUAL

NUEVA Pascual Omega³, el sabor preferido por los consumidores.

Hay una nueva forma de ayudar a cuidar tu salud cardiovascular con el mejor sabor. La nueva Pascual Omega 3 con antioxidantes sabe mejor que el resto de las Omega 3 por una sencilla razón, porque lo dicen los consumidores que ya la han probado. Una razón más que añadir a las razones de la calidad Pascual.



La calidad de Leche Pascual no tiene secretos. **Tiene Razones.**

*Estudio realizado con consumidores en julio de 2010 por LinQ Quality Market Research.

FÀCYL 2011

EL ARTE ES PARA PENSAR

SALAMANCA ES UNA CIUDAD DESPIERTA QUE NO SOLO VIVE DEL PATRIMONIO Y EL ARTE HEREDADO DE SUS ANTEPASADOS, SINO QUE LUCHA CADA AÑO POR INNOVAR CON ESPECTÁCULOS MODERNOS Y VANGUARDISTAS QUE LA SITÚEN AL MISMO NIVEL QUE LAS CIUDADES EUROPEAS PIONERAS EN ESTOS MOVIMIENTOS ARTÍSTICOS. ASÍ, LA CAPITAL CHARRA HA SIDO ESCENARIO POR SÉPTIMA VEZ DEL FESTIVAL DE LAS ARTES DE CASTILLA Y LEÓN, UN CERTAMEN DIRIGIDO EN SUS DOS ÚLTIMAS EDICIONES POR CALIXTO BIEITO QUE HA LOGRADO CERRAR EL TELÓN TRAS OFRECER LAS PROPUESTAS MÁS INNOVADORAS DE LA CREACIÓN INTERNACIONAL.



El circo también tuvo representación en esta edición, pero en versión contemporánea. FOTO: ATEMPO CIRC



La séptima edición del Festival Internacional de las Artes de Castilla y León, Fàcyl 2011, que se celebró en Salamanca del 3 al 11 de junio, se despidió de los amantes del arte hasta el próximo año con un espectáculo que invitó a la participación de los asistentes para convertir la Plaza Mayor en el escenario de su fiesta de despedida, gracias a la *performance Máscara urbana* de Donato Sartori. Los ciudadanos acudieron al espacio más insigne de la ciudad en masa, con curiosidad, expectantes por *tejer* la inmensa tela de araña que les ocultaría las estrellas por unos momentos. Era el broche perfecto a algo más de una semana en la que la ciudad se transformó para acoger esta cita con la creación de vanguardia y poder dis-

frutar de danza, teatro, ópera, música coral, circo contemporáneo, videoinstalaciones, intervenciones urbanas, teatro de calle, exposiciones, literatura, proyecciones, cine, encuentros y talleres.

En total, se desarrollaron nueve espectáculos de sala, más de una decena de conciertos y actuaciones de calle en barrios de la ciudad y cinco instalaciones, que no dejaron indiferente ni al público salmantino ni a los visitantes que se acercaron a la capital charra para aprovechar este flujo de creación en el que participaron compañías procedentes de 21 países, entre las que destacaron nombres como el de la joven agrupación femenina Black Blanc Beur, la bailarina islandesa Erna Omarsdóttir, la compañía de teatro portuguesa Teatro de Praga o el joven cuarteto británico Heath Quartet, que ofreció un ciclo dedicado a Beethoven.

El certamen, que contó en esta edición con un presupuesto cercano a los 1,4 millones de euros, se inauguró con la cantata *Vitae Mysterium*, una obra creada especialmente para la ocasión por Pilar Jurado e interpretada por la Orquesta Sinfónica de Castilla y León.

Por su parte, las compañías DCA-Philippe Decouflé y Forced Entertainment presentaron en Salamanca dos estrenos nacionales: la pieza de danza *Octopus* y el espectáculo multidisciplinar *The thrill of it all*. También pudo verse por vez primera en España *People, cars and oil*, montaje que firman Teatre Romea y el Teatro Nacional de Stuttgart.

Otro de los ejes importantes de esta cita, es la coproducción de espectáculos que de nuevo volvió a repetirse este año gracias a *Lilja-4ever*, de la compañía vallisoletana Azar Teatro, con la que esperan lograr más allá de esta cita, un éxito similar al del año pasado con la adaptación de *Dogville*, a cargo de Rayuela Teatro y que fue galardonada en los premios Max en la categoría de mejor espectáculo revelación.

A LAS ÓRDENES DE BIEITO Como maestro de ceremonia, Calixto Bieito repitió al frente de la dirección artística del Fàcil por segundo y último año. Bieito planificó para esta ocasión «una gran cantata de amor al arte y a la libertad que éste produce» y planteó como hilo conductor de las actuaciones las nuevas tendencias artísticas del siglo XXI. En un ambiente en el que la crisis económica se ha convertido en protagonista de la vida diaria de todos, también señaló que

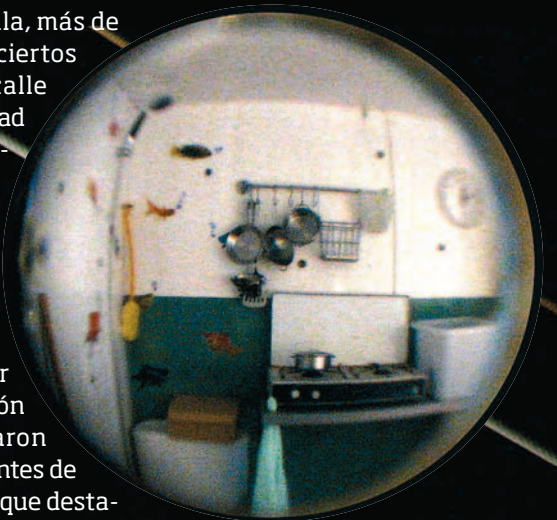


FOTO: KOYAME

LA CRISIS IBA A SER EL HILO DE ESTE EVENTO, PERO EL DIRECTOR SE DECANTÓ POR LOS MOVIMIENTOS ARTÍSTICOS DEL SIGLO XX

estuvo tentado por dedicar de manera monográfica el festival a este aspecto, tema que finalmente descartó porque pensó que es la cultura la que ayuda al hombre a pensar convirtiéndolo en «menos esclavo del Estado».

Pero para que este tipo de espectáculos sean una realidad, es imprescindible el apoyo de las Administraciones, una condición de la que, por el momento, goza el evento cultural salmantino, ya que la consejera de Cultura de la región, María José Salgueiro, calificó de «fantástica» la edición y lo consideró uno de los recursos culturales más destacados de la región, por lo que garantizó su continuidad pese a la actual coyuntura económica, a la espera de que la situación mejore el próximo año. De darse esa circunstancia, «todavía se podrá apostar más por ello», aseguró.

En esta misma línea fueron las palabras del director de escena mirandés, quien consi-

dos profesionales que ya tiene contraídos para 2012 en Asia y América. «Lo más importante es que en estos dos años he podido llevar en la mochila el festival por toda Europa. Eso, y la línea dramática es lo que yo he aportado», sentenció tras agradecer el apoyo que ha sentido por parte del público y de los habitantes de la ciudad salmantina.

MENTALIDAD MÁS ABIERTA

Dicen los tópicos que los castellanos y leoneses son gente cerrada que está muy apegada a la tradición, y puede que esa sea una de las razones por las que también son costumbristas en lo que a gustos artísticos se refiere. Quizá esto sea uno de los peligros de plantear un evento tan rompedor como el es Fàcyl, y así lo reconocía su último director, a pesar de ser también de la tierra.

Bieito recuerda que este proyecto apenas



El grupo de teatro Praga llevó a escena el 'Sueño de una noche de verano' de Shakespeare a través de la ópera, las artes escénicas y los recursos multimedia.
FOTO: ALÍPIO PADILHA

dera que este festival «es único en España», y señaló que su etapa al frente le ha dado «mucha fe en que se pueden hacer muchas cosas en este país». Por eso, aunque él ya no esté al frente de las futuras ediciones, pide «continuidad en esta línea y apoyo institucional» para el certamen.

«La clave para consolidar el festival es que, en los próximos cuatro o cinco años, cuente con 14 días de duración y disponga de un presupuesto de entre dos y 2,5 millones de euros», apuntó, a la vez que reconocía que el certamen le ha permitido expresarse «de una manera distinta, mientras creaba complicidades con artistas de toda Europa».

«En el futuro yo estaré ahí para todo lo que pueda necesitar esta cita», afirmó Bieito, que consideró definitiva su marcha tras esta edición debido a los muchos compromi-

EL FESTIVAL,
QUE HA
CERRADO SU
SÉPTIMA
EDICIÓN, SE
ESTÁ
CONSOLI-
DANDO EN
LA CIUDAD,
Y NECESITA
MÁS
INVERSIÓN
PARA
DESPUNTAR

cuenta con siete años de andadura y «debe competir con un sinfín de dificultades» como la oferta escénica que existe en Salamanca el resto del año, muy alejada de las propuestas de vanguardia que se dan cita a orillas del Tormes durante la celebración de Fàcyl. «Falta tiempo y paciencia. Me da miedo ver que en España estamos yendo hacia el ejemplo de Italia, donde se ha extendido la convicción de que la cultura es entretenimiento y que el que la quiera disfrutar debe pagarla», lamentó.

Pero, por el momento, eso no ha sucedido aquí y Salamanca ha acogido montajes pioneros y rompedores como el de Erna Omarsdóttir, una bailarina y coreógrafa islandesa que propuso una iniciativa inédita en España en la que combinaba la magia de la danza con el teatro y la poesía en torno a la realidad de las mujeres durante la menopausia.



La compañía vallisoletana Azar teatro interpretó 'Lilja-4ever' (imagen vertical).
FOTO: MARTA VIDANES

Debajo, montaje de 'People, cars and oil'.
FOTO: S. STUTTART

Calixto Bieito, director del certamen.
FOTO: J. FORMIGO

La Plaza mayor de Salamanca quedó oculta bajo una inmensa tela de araña.
FOTO: DAVID ARRANZ

Además, el catalán, el castellano y el alemán convivieron en la puesta en escena de teatro independiente del espectáculo *People, cars and oil* y Shakespeare tuvo su protagonismo con una moderna adaptación de su *Sueño de una noche de verano*, mientras que los galos Black Blanc Beur (nombre que hace referencia a los tres grupos étnicos que conviven en Francia: negros, blancos y árabes) acercaron a través de la danza contemporánea la cultura del hip hop y el break dance al teatro.

El Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León también formó parte de esta edición con varias propuestas artísticas que, como todas, tenían el mismo objetivo. En palabras de Calixto Bieito: «Dar al público arte y cultura con el que hacerles pensar y reflexionar para que las personas sean más libres».



>ENTREVISTA

MÓNICA PONT actriz y presentadora

«LO PRIMORDIAL ES SENTIRSE SEGURO DE UNO MISMO Y ESTAR FORMADO»

Para **MONICA PONT** (Barcelona, 1971) la felicidad es su estado natural. Desde que nos cautivó en series como 'Hostal Royal Manzanares', junto a Lina Morgan, se ha hecho un hueco en el panorama artístico nacional. Su trayectoria profesional y personal le ha llevado a recorrer diversos países y lugares que le han proporcionado un carácter tan singular como extrovertido, que le ha colocado en el ojo del huracán en muchas ocasiones. No es extraño que ella misma se declare ciudadana del mundo. Ahora quiere aportar algo nuevo, fresco... un proyecto en el que la actriz catalana está poniendo toda su energía. Cuando se la conoce, no queda la menor duda de que conseguirá el éxito que espera, gracias a la fuerza que desprende y a la claridad de sus ideas. Tenaz y luchadora, se mantiene como la chica que todos hemos querido conocer alguna vez. Interprete, pero, sobre todo, madre, está convencida de que la vida es un trayecto que no deja de sorprenderle poderosamente cada día.

óscar
calleja
texto
fernando
lópez
fotos

Siempre ha estado centrada en su carrera como actriz y presentadora. En estos momentos, ¿qué proyectos tiene para el futuro inmediato?

Ahora estoy embarcada en un proyecto que llevo madurando desde hace muchos años y que ha surgido de las necesidades de la propia gente que acudía a mí a través de cartas, de personas allegadas y conocidas, e incluso admiradores que me paraban por la calle y me pedían asesoramiento en muchas cosas. Desde cómo vestirse, cuál es la dieta adecuada para tener un buen cuerpo, qué ejercicio hacer, aunque no te guste el deporte, para no quedarse postrado en un sofá o a qué dermatólogo acudir porque te ha salido un granito (risas). Cosas, chorradas... pero que no lo son tanto porque, te paras a pensar, y para la gente es importante saber cómo acudir adecuadamente vestido a un acto o cómo quitarse una espinilla que te ha salido por la mañana porque has quedado con tu chico por la noche.

Circunstancias que a las personas le preocupan y que pueden parecer superficiales, pero que forman parte de la realidad cotidiana. Realmente, lo primordial, es estar seguro de uno mismo y estar formado, pero los pequeños detalles tampoco tenemos por qué obviarlos, ya que son fundamentales en nuestra vida. Cualquier cosa que pueda preocupar a la gente, siempre es importante.

¿Podríamos decir que es una especie de consultorio?

Bueno, es un asesoramiento como el *consulting* o el *couching*, no como el consultorio de la señorita Pepis, porque hemos avanzado un poquito más desde todo aquello. Mi intención es dar consejos prácticos a mucha gente a través de un programa de televisión o de una página web sobre todo tipo de temas. Tengo una larga e intensa experiencia personal, dado que he vivido en 14 países diferentes en los que he conocido a gente extraordinaria. He estado en hoteles maravillosos que a cualquiera

le harían perder la cabeza. Por lo tanto, quiero ofrecer toda esa información que he ido acumulando gracias a mis experiencias. Me planteé cómo hacer llegar todo eso, no a una sola

«EN ALGUNA OCASIÓN MI HIJO ME HA DICHO QUE ÉL VA A SER UN BUEN ACTOR PORQUE YO SOY UNA GRAN 'ACTORA'»

persona, sino a miles. Sin duda, la mejor manera de hacerlo es a través de lo que yo hago, que es la televisión. Lo plasmé todo en un formato y se lo presenté a una productora. Ellos se interesaron y ahora esta-

mos negociando con una cadena. Espero que, en breve, sea una realidad.

Por lo que se ve, está involucrada plenamente en el desarrollo de su idea. ¿Será usted la cara visible del programa?

Me gustaría mucho poder presentarlo y codirigirlo, porque tengo muy claro el planteamiento. No es exactamente un magazine, porque lo veo más como un *docu-reality*. Fíjate hoy en día programas como *Callejeros*, en los



«LAS SERIES EN CATALUÑA ESTÁN MUY CENTRADAS EN SU TIERRA Y NUNCA HE TENIDO CABIDA EN ELLAS. CREO QUE ME VEN COMO UN PRODUCTO QUE NO ES DE ESE LUGAR»

«ES MUY FÁCIL HACER LA PRODUCCIÓN CON LA PASTA DE OTROS. AHORA, CUANDO TE PONES TÚ A ELLO, CON TU PROPIO DINERO, LO IMPORTANTE ES 'NO PRINGAR'»

«ME SIENTO SERENA Y CON MUCHA ILUSIÓN DE SEGUIR EN ESTA AVENTURA TAN MARAVILLOSA QUE ES LA VIDA»

que se entra en contacto con la gente que está en la calle. Porque, al final, ¿quiénes son los que ven la televisión? Hasta ahora, para mí, el mundo de la televisión ha sido un plató, tres, cuatro o 20 personas, y unos formatos muy determinados que mantenían a los espectadores en el otro lado de manera demasiado pasiva. El futuro es, precisamente, ofrecerles la posibilidad de moverse sin salir de sus casas porque nosotros les acercamos todo lo que necesiten para mejorar sus vidas. Es una idea que me encanta porque soy muy extrovertida, me gusta mucho entrevistar a la gente, y, sobre todo, me gustan los retos. No me corto un pelo.

Comenzó muy joven su carrera, a los 18 años. La hemos visto en algunas de las series de éxito en la pequeña pantalla. ¿Volverá a trabajar en ficción?

Siempre y cuando me ofrezcan, no un proyecto, sino un personaje interesante. Porque una serie puedes pensar que va a ser la bomba y luego haces un cuatro por ciento de audiencia y, al día siguiente, ya no estás. Ahora, si el personaje me resulta atractivo, volveré a hacer ficción, porque es lo que más me gusta en el mundo. Te permite la posibilidad de meterte en muchos registros, dejando de ser tú misma. Pero, si no me ofrecen esos papeles, es porque los profesionales en el medio deben pensar que estoy muy mayor, o muy joven, para según qué personajes. Empecé casi de adolescente y ahora soy una mujer. Es necesario que me vean trabajar, que vean qué personajes puedo afrontar, porque no son los mismos que hacía antes. Entonces, eran de niña jovencita y, ahora, puedo interpretar perfectamente a una madre, a una mujer policía o a una ladrona.

El teatro es una parte importante en su vida. ¿La veremos de nuevo encima de un escenario?

Siempre que pueda volveré al teatro. Me encanta porque, si me gusta salir a la calle, imagínate lo que supone que la gente venga a verme a mí. Estás en tu pequeño mundo ofreciendo lo mejor que puedes dar al público. Tu arte, tus capacidades, lo bueno y lo malo de ti en vivo y en directo. Los aplausos siempre se necesitan. Te permiten, además, saber si lo estás haciendo bien en el mismo instante. Me gusta tanto o más que la televisión, porque tu trabajo es reconocido y cuando sales a la calle te paran para decirte si les has gustado o no. En el fondo, somos unos vanidosos todos los que nos dedicamos a esta profesión. Nos encanta que nos digan lo bien que lo hacemos... El que diga lo contrario es un falso.

Actualmente reside en Cataluña, pero dentro de poco volverá a Madrid. Dada su profesión, ¿es más interesante residir en la capital?

Efectivamente, voy a establecer mi residencia en Madrid. Está claro que hay una diferencia si vives en la capital, porque aquí está el centro de comunicación y la cuna de esta profesión. En Barcelona son cuatro los que trabajan y tienen que dominar perfectamente el catalán, algo que yo no tengo porque mi catalán es de andar por casa y no es perfecto, ni

correcto, como les gusta a los catalanes. Las series están muy centradas en su tierra y nunca he tenido cabida en ellas. Creo que me ven como un producto que no es de ese lugar. Incluso allí me preguntan: «Pero, ¿tú eres catalana?». Se creen que soy madrileña, así que imagínate el concepto que tienen de mí... Seguramente porque he hecho cosas muy castizas y asociadas a Madrid y, también es verdad, que no me he prodigado mucho en Cataluña. No soy nada nacionalista. Me considero ciudadana del mundo. Allí donde me ofrezcan trabajo, voy y punto.

Además de ser una mujer guapa y muy joven, ya es madre, ¿cómo compagina su vida personal con su carrera?

Ser madre ha sido lo más bonito que me ha ocurrido en la vida. No me resulta en absoluto difícil compaginarlo con mi trabajo. Mi hijo sabe perfectamente cuál es la profesión de su madre. Le encanta verme en televisión. Me dice a veces: «Mamá, mamá, ponme en la tele la del Drácula», que es una película en la que me muero y luego resucito. Eso le vuelve loco. Después me dice: «Pero, ¿no es verdad que te has muerto?», y le digo: «Tranquilo, que ahora resucito en 10 minutos». Le fascina. Incluso, en alguna ocasión, ha dicho que él va a ser un buen actor porque yo soy una gran *actora*... (risas). Claro, tiene seis años... Entonces, se pone a representar todo tipo de situaciones y yo hago que me lo creo. El muy canalla me dice sonriendo: «¿Ves como puedo ser también un buen actor?». Le veo con esa sonrisa y se me cae la baba... Nunca descuido a mi hijo. Lo primero siempre ha sido él. Intentaré compaginar mi trabajo con mi faceta como madre porque considero que es algo natural hacerlo. Si en todas las profesiones se puede trabajar a la vez que atiendes a tus hijos, ¿por qué no va a poder hacerlo una actriz? Además, en muchas ocasiones, trabajamos menos horas y en otras temporadas ni siquiera tenemos proyectos. Por lo tanto, me resulta muy sencillo hacer ambas cosas. No es muy complicado cuando mantienes un orden, como hago yo.

Su profesión es dura e inestable. De hecho, muchos de sus compañeros no son capaces de aguantar la presión. ¿Cuál ha sido su experiencia en este sentido?

Ha habido de todo. Hay momentos en los que he decidido personalmente no trabajar por la maternidad o porque apuestas por tener una familia. En otras ocasiones no trabajas porque no suena el teléfono, esa es la realidad. Entonces, puedes empezar a ponerte nerviosa. Lo mejor es no perder la calma porque, efectivamente, puedes acabar fatal. Realmente es una profesión muy ingrata en la que siempre tienes que estar demostrando cosas. La edad es un hándicap muy importante a la hora de que te ofrezcan un buen papel. Después, cuando menos te lo esperas, te llegan dos cosas interesantes y tienes que decidirte por una de ellas. O te viene todo de golpe, o estás meses sin que suene el teléfono. Así es esta profesión de puñetera.

¿Ha habido algún papel que no haya podido realizar porque se le haya escapado?



«EN EL FONDO, SOMOS UNOS VANIDOSOS TODOS LOS QUE NOS DEDICAMOS A LA INTERPRETACIÓN. NOS ENCANTA QUE NOS DIGAN LO BIEN QUE LO HACEMOS»

Sí, muchos, y otros que he dicho que no, o que mi representante me ha aconsejado que no los hiciera y luego si los hubiera hecho... Claro que me arrepiento de no haber luchado por algunas cosas. Ha habido papeles que pensaba que no eran muy interesantes y, cuando he visto la representación, he comprobado que estaba equivocada. En otras ocasiones, incluso, he estado a punto de interpretar un personaje, pero finalmente

lo ha hecho otra actriz, a pesar de haber llegado a la final del *casting*. Eso sí me da rabia. Pero, bueno, así es esta carrera...

Hay muchas personas en el mundo del espectáculo que

cuando llegan a una determinada edad no solamente trabajan como actores o actrices, sino que también realizan otras funciones como producir o, incluso, diri-

gir. En su caso, ¿tiene previsto llevar a cabo alguna de estas tareas?

Sí, de hecho, tengo varias ofertas al respecto. Me gusta muchísimo tocar todos los palos, aunque hay que reconocer que es muy arriesgado. Es muy fácil hacer la producción con la pasta de otros. Ahora, cuando te pones tú con tu propio dinero, lo importante es *no pringar*. Jamás se sabe lo que va a funcionar en la televisión, en el teatro o en el cine. No lo controlas tú. Nunca hay una fórmula segura para conseguir el éxito. La magia para que eso ocurra no se conoce, pero, por otra parte, es una de las cosas más atractivas de esta profesión. El público es, en definitiva, el que decide si algo funciona. Son los espectadores los que tienen el poder. Como se suele decir: la audiencia es soberana y hace lo que le da la gana. Ésta es la única verdad.

Con el resto de profesionales del medio en el que trabaja, ¿ha tenido buenas relaciones o ha sufrido alguna zancadilla en algún momento?

Siempre hay alguien que te juega alguna mala pasada, eso está claro. Sin embargo, yo nunca lo he hecho. No soy una persona rencorosa. Lo de: el que la hace la paga, no va conmigo. He encontrado siempre mucha gente en esta profesión que ha sido cariñosísima y muy amable. También me he cruzado con personas que no lo han sido, pero he seguido viéndoles con el paso de los años y aún soy encantadora con todas ellas... Eso sí, no me iría a tomar un café... (risas), pero eso no significa que vaya a ponerles la zancadilla. La gente que me conoce trabajando sabe que soy muy buena compañera.

En su vida privada, ¿mantiene también ese modo de afrontar las cosas?

En estos momentos, personalmente me encuentro estable. Me siento serena y con mucha ilusión de seguir en esta aventura tan maravillosa que es la vida. Eso sí, con una estabilidad emocional, claro está. Ya no tengo 20 años... 39 (risas). Estoy en la mitad de mi vida, así que hay muchos años por delante para hacer todas las cosas que me proponga. Siempre he dicho que con ilusión, con respeto a esta profesión, ganas y talento, no importa la edad que tengas. Hay mujeres maravillosas que triunfan con papeles a cualquier edad, siendo bastante mayores incluso. Tenemos muchos ejemplos en algunas de las series que se emiten por televisión. Hay trabajo para todos en cualquier etapa de la vida. Lo que tienes que hacer es estar ahí, aguantar las malas épocas y disfrutar de las de bonanza.

Es evidente que su vida transcurre, precisamente, como usted desea, pero, ¿qué pediría para que fuese mejor?

Va a sonar muy tópico, pero, la verdad es que no es habitual en mi caso decir esto, pido paz y justicia en todo lo que nos rodea. Ya sé que puede sonar cursi, pero es muy importante... Creo que es el mejor deseo que puede tener cualquier persona para conseguir que este mundo sea mejor. La felicidad debe ser lo prioritario en nuestras vidas. Por supuesto que hay malos momentos, pero con nuestro empeño serán, sin duda, mucho más llevaderos.

BALFEGÓ

LOS COLORES DEL ATÚN

DURANTE UN MES Y HASTA MEDIADOS DE JUNIO ES TEMPORADA DE CAPTURA DE ESTE TÚNIDO EN EL MEDITERRÁNEO. EN EEUU Y CANADÁ, SE LLEVA A CABO DE SEPTIEMBRE A OCTUBRE Y, EN EL PACÍFICO Y AUSTRALIA, DE ENERO A FEBRERO. AHORA LA FLOTA ESPAÑOLA LO ESTÁ PESCANDO DESPUÉS

DE QUE HACE CINCO AÑOS SE PROHIBIERA SU CAPTURA INDISCRIMINADA. HOY LA SUPERVIVENCIA DE LA ESPECIE HA MEJORADO Y ATUNERAS COMO BALFEGÓ INTENTAN PONER MAR DE POR MEDIO Y DESMARCARSE DE LA SOMBRA QUE ACECHA A ESTE SECTOR TRAZANDO SU PROPIO VALOR.

ana
montes
texto y
fotos

Un certero tiro bajo el agua sacrifica a este pez, al que se cuelga de una grúa para poder subirlo a la superficie.



Surcando los mares desde el Atlántico para venir a desovar en el Mediterráneo, el atún rojo encuentra en el litoral varias formas de acabar en el plato.

Con mayor cuota, España es el país que más capturas efectúa de los 35 estados que van tras los pasos del atún rojo. «Es el que mejor lo está haciendo» frente a otros territorios del Mediterráneo central y oriental, como Italia, Turquía o Libia. Pero «no es posible hablar de atún sostenible porque legalidad no equivale a sostenibilidad y la pesquería general no lo es y no se ha acrecentado», comenta Raúl García, responsable de Pesca de WWF España. «Los últimos años se ha registrado un ajuste de mejora en el respeto de las cuotas y, aunque ha habido ciertas discrepancias entre lo que declara España a la UE y lo que declara a la Iccat (Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico), institución que vela por los túnidos, España ha mejorado», declara.

Este 2011 la porción total de pesca del atún permitida a los países del Mediterráneo es de 12.900 toneladas, un cuatro por ciento menos que el año pasado. Si un barco no lo cumple, se le sanciona y se le prohíbe capturar al año siguiente ese exceso que ha rebasado, haciéndole devolver además el doble de lo que recogió. Cada territorio tiene la responsabilidad de no pasarse de cuota frente al Iccat. Y es que este controvertido túnido, que surca los mares desde el Atlántico para entrar por el Estrecho y venir a reproducirse y desovar en el Mediterráneo antes de regresar en julio, encuentra en el litoral distintas formas de acabar en el plato. La más conocida, la pesca de almadraba cuya faena se centra esencialmente en Cádiz. Otra, el palangre. Juntos suponen dos tercios de las capturas del sector. La más polémica en el Mediterráneo es la pesca con cerco, «pero no la española», insisten desde WWF, «que fuera de nuestro país constituye el 95 por ciento del problema por su manera de operar al transferir los ejemplares a las granjas, muchas ilegales». El marco sería perfectamente sostenible si se hubiera regulado bien, pero ya no se va a hacer si no hay una parada de dos años para poner orden en el sector, «porque



EL PRINCIPAL MERCADO PARA ESTA ESPECIE ES JAPÓN, UN PAÍS QUE APRECIA EL PESCADO POR SU CALIDAD PARA HACER 'SUSHI' Y 'SASHIMI'

UNA EMPRESA CATALANA ACOMPAÑA LA CARNE DE UNA 'MATRÍCULA' CON LA QUE RECONOCER LA PROCEDENCIA Y CARACTERÍSTICAS DEL PEZ

hay más barcos en el Mediterráneo de los que se pueden mantener y eso fuerza la pesca furtiva», comenta Raúl García.

Este método permite hacer capturas masivas de atunes *enamorados*, en su camino por el Mediterráneo donde vienen a reproducirse. Con ámbito en las Baleares, se les conduce a jaulas, vivos y salvajes, para arrastrarlos hasta el destino final de las granjas (viveros en nuestro litoral), donde los mantienen retenidos. Allí se les aumenta su nivel de grasa, lo más valorado, alimentándolos con especies azules como la caballa, parte de su dieta atlántica. Éste es el paso previo antes de ser sacrificados a demanda de los clientes en cualquier momento del año, tomándolos de este reservorio, una gran despensa flotante de especímenes.

En España, solo dos empresas cultivan este método, más una recientemente ubicada en Barbate (Cádiz), y ambas están asociadas en distintos programas de investigación sobre la salvaguarda y reproducción de los túnidos. El grupo Ricardo Fuentes e Hijos, con granjas en



Malta, Chipre, Italia, Túnez, Croacia y España, es la mayor de ellas y lo suministra congelado. El grupo catalán Balfegó, con fuerte tradición familiar y capitaneada por los primos Pere Viçens y Manel Balfegó, es el único en proporcionarlo fresco los 12 meses del año, además de congelado, como la inmensa mayoría, lo cual les ha hecho posicionarse como un suministrador exclusivo en el ámbito internacional y

japonés. En el prestigioso mercado de subastas de pescado y atún de Tokio (donde el kilo se paga a 3.500-4.000 yenes), Balfegó se sitúa justo por detrás del producto nacional nipón, ocupando el primer puesto entre los proveedores mediterráneos y españoles, por delante del de almadraba.

Desde que en los 90 la pesca de cerco consiguió mantener vivas las especies en granjas, se creó una segunda categoría frente a la captura puramente artesanal en los mares. Su forma de sacrificio, con menos estrés, afecta al sabor y textura de su carne, algo que el cliente japonés valora y codicia para su *sushi* y *sashimi*. Por eso, el restaurante oriental de los almacenes *Harrods*, en Londres, decidió que Balfegó fuera su único proveedor, así como la cadena *Nobu* de 22 restaurantes nipones, propiedad del actor Robert de Niro, «acosada por los ecologistas» nos cuentan. Y es que los restaurantes japoneses nacionales e internacionales son su principal puerta de entrada, un mercado «al que no hay que explicar el producto» y al que llega fresco en 48 horas.

Pero, últimamente, el grupo catalán ha saltado a los medios porque es la única empresa en el mundo que está trazando uno por uno sus atunes, dejando latente a las autoridades que es posible generar una etiqueta identificativa que acredite la procedencia del pescado. Cada paso queda registrado en un sistema in-

EN OCASIONES, LOS ATUNES SE PESCAN DE FORMA ILEGAL PARA CONducIRLES A DESPENSAS SUBMARINAS EN LAS QUE SE LES ENGORDA





PÁGINAS ANTERIORES

	1	2
		3
4	5	

1 y 2 Las enormes piezas llegan a tierra, donde se las despieza para entregárselas a los clientes, muchos de ellos japoneses.

3 Los controles de la carne son exhaustivos. En ellos se comprueban, entre otros parámetros, el nivel de grasa y el color.

4 Los atunes se suben de dos en dos al barco pesquero después de ser sacrificados bajo el agua.

3 Una de las jaulas en las que los atunes se crían, pero en su medio natural.

terno o matrícula que es común a toda la pieza, sea entera o troceada, y que permite contemplar a través del código BIDI la vida entera del ejemplar además de en qué condiciones se sirve. Transparencia total como posicionamiento de marca en un sector donde el atún no se había preocupado por crearla. En una tarjeta, la

empresa facilita estos datos a los mayoristas, distribuidores, restauradores y pescaderos, para que el consumidor pueda acceder a todo tipo de información de la pieza, gratuitamente por sms, vía Smartphone o web. Fácil.

A través de los detalles que se han ido arrastrando a su matrícula, colocada al atún una vez sacrificado y subido al barco, se puede ver su fecha y documento de captura en la campaña de pesca anual, a qué número de partida pertenece, la jaula donde ha vivido en la granja, la alimentación del animal, la celda donde se le ha sacrificado, su peso, talla y nivel de grasa tras el sacrificio. También, cómo se ha procesado, el análisis microbiológico, certificados del nivel de congelación (si se ha congelado) y fecha de caducidad (18 meses). Incluso la temperatura del camión en el que ha viajado, con qué empresa de transportes y a quién se ha vendido. Otro mundo.

Para registrar todo ello, hay ordenadores dispersos en todas las instalaciones de Balfegó, desde el barco hasta la línea de procesado. Esta lucha por la transparencia pretende servir de ejemplo y acicate a un sector, el pesquero, donde la trazabilidad es una carencia importante. «En la carne se ha conseguido, sobre to-

EN EL MUNDO DE LA PESCA SE MUEVE MUCHO 'DINERO NEGRO' FRUTO DE VENTAS QUE NO SE DECLARAN NI A LAS COFRADÍAS NI A HACIENDA

do a raíz de la enfermedad de las vacas locas. Pero el nivel que exige el Gobierno en el pescado es poco o ninguno. Solo nosotros trazamos. También en Europa. Y esto es fácil de hacer, sobre todo, en productos de acuicultura. Un alimento no se debe trabajar con prisa, por eso no es excusa decir que las empresas de alimentación no tienen tiempo o medios», manifiesta la empresa atunera.

Por eso, Balfegó pide al Ejecutivo que estudie la forma de que su implementación sea común a todo el sector. «Para bien o para mal, somos una referencia. El Gobierno tiene que apoyarnos, no por ser quien somos, sino para demostrar al resto de los pescadores que esto tiene apoyo institucional y que vean que haciéndolo bien se tiene éxito. Si no, la gente no lo va intentar. Se trata de comprometerse con la comercialización del producto para que cada empresa genere su propio valor añadido, respetando, qué duda cabe, los recursos limitados. Pescar menos, pero con más valor», explican.

AGUAS TURBIAS Parece que dejar rastro de lo que se toma del mar, cómo y dónde llega, no siempre interesa. Hay corrientes turbulentas, además de en el controvertido mundo del atún rojo, en el pesquero en general, con un 30-40 por ciento de las capturas vendidas fuera de cofradía sin declarar, sin etiquetar y sin pagar ningún tipo de impuesto ni cotizar. «En pesca se mueve una cantidad de *dinero en B* importante. Nosotros a nuestros clientes le damos una factura con los mismos kilos que hay declarados, a efectos pesqueros y a efectos fiscales, o sea, pagando impuestos. Pero ¿quién hace eso?».

En el panorama internacional, WWF señala que hay incertidumbre sobre las capturas de las granjas. «Solo hay datos medianamente fiables en el palangre japonés, la almadraba gaditana y el cebo vivo vasco. Los científicos del Iccat manejan la misma información que esta ONG, pero sin tener en cuenta las cifras comerciales de importaciones y exportaciones como fuente complementaria, que no se corresponden con los números que los Gobiernos facilitan a la institución reguladora».

Además, «hay burocracia gubernamental que no se está cumpliendo porque entre los eslabones de la cadena tiene que haber un intercambio de información mínima», afirma Juan Serrano, director general de Balfegó. El pescadero manda mucho aún en la pescadería, en la opinión de la gente, y si él dice que es atún rojo y nacional, lo es, aunque sea del Pacífico y Mediterráneo, en la mayoría de los casos. «Por eso hacemos que la gente venga a Balfegó a conocerlo y vean cómo lo pescamos y lo tratamos».

Entre sus invitados están los chefs, principales divulgadores del inspirador ejemplar. Por sus instalaciones han pasado Carme Ruscallda (Sant Pau, en Tokio), Ricardo Sanz (Kabuki Wellington), Paco Roncero (La Terraza del Casino) o Pedro Subijana, presidente de la Asociación europea de cocineros Eurotoques España, muy concienciado con esta especie aunque no se posiciona a favor de ninguna empresa. Aunque, finalmente, «cada chef es libre de comprar el atún a quien quiera».



UN DÍA DE PESCA



A las siete de la mañana un catamarán de Balfegó carga en el puerto de L'Atmella de Mar de 20 toneladas de caballa, especies azules, frescas o congeladas, con que alimentar a los atunes de sus granjas cónicas de 30 metros de profundidad y 70-100 metros de diámetro que ese día no serán sacrificados. Las gaviotas nos siguen la pista.

Nos alejamos a 2,5 millas de la costa de L'Atmella de Mar (Tarragona) para pescar 93 atunes, unos con mayor peso que otros, según los pedidos solicitados por los clientes. A bordo, marineros y buzos de Balfegó y una inspectora del Iccat, siempre extranjera y que permanece por un período de tres o cuatro meses, máximo, deberá certificar las tallas de los atunes, el cumplimiento de la cuota de pesca adjudicada a la empresa (600 toneladas este año frente a las 1.000 de 2010) y su aptitud según los requisitos internacionales y la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico. Este observador no está presente en los barcos de palangre, pero sí en todos los de cerco a nivel internacional.

Se agrupan en un lado del cerco los atunes solicitados y que nadan en el fondo de las jaulas marinas haciéndolos pasar a una red. Todos ellos ya están vendidos. No hay juveniles, solo adultos con talla comercial mínima (30 kg x 1,15m), aunque suelen ser de 200 kg y con 15 años: sostenibles, recalcan. De éstos el grupo asegura científicamente que continúan reproduciéndose en las jaulas después de ser capturados y que las huevas que sueltan se quedan en el mar arrastradas por la corriente.

Los buzos se sumergen por parejas para sacrificar cada atún con un disparo certero para que el ejemplar no sufra. Si éste fallara, lo dispararía inmediatamente sin demora el otro buzo. Con dos pinchazos en los costados, se procede a desangrar completamente el animal en el mar para engancharlo, a pares, por la cola e izarlo al barco con una grúa.

Sobre una colchoneta, la pareja de atunes es descabezada, limpiada y desviscerada en un par de minutos, con una coordinación y rapidez absolutas. La observadora del Iccat coge sus medidas, apunta parámetros, se le codifica con un número de matrícula sujeto a su cola (donde se volcarán todos los datos de su trazabilidad), se toma una muestra de esta parte para su posterior análisis en el laborato-



rio, se pasa un alambre a lo largo de la espina para quitarle el estrés acumulado, y se separan sus partes nobles como la cabeza, huevas, morrillo y carrilleras del resto, que se sumerge en agua congelada. Esta operación se repite durante horas hasta capturar todas las piezas encomendadas.

El barco regresa al puerto de L'Atmella de Mar donde una inspectora del Ministerio del MARM (Agricultura y Pesca) certifica la idoneidad de la captura, también cuando el atún se pesca salvaje durante el mes de campaña en alta mar.

Los atunes se descargan y se pesan uno a uno para transportarlos en camiones refrigerados a la planta de Balfegó, a dos kilómetros. En estas instalaciones, los ejemplares se pesan, etiquetan y se preparan en distintos formatos para enviarlos al cliente en 48 horas, ya que su calidad aumenta tras el rigor mortis de 24 horas porque su textura se suaviza.

Todos los controles por los que pasarán los atunes, se documentarán en la *hoja de vida* que se facilitará a distribuidores y clientes a través de un código de barras BIDI accesible a través de www.grupbalfegó.com o enviando un sms al número 608 176 696. En el de calidad, se fijará el nivel de grasa y características especiales de cada pieza y se le asignará cliente, según sus requerimientos y necesidades del comparador. En el biológico se determinará el PH de cada pieza, para valorar la calidad de su carne. Si ha sufrido más o menos estrés, variará su precio. Se concluirá la aportación de información trazable.

Antes de salir el pescado de las instalaciones, el observador del ICCAT presente en el barco, firma un certificado para garantizar su validez de comercialización y consumo.

PROPUESTAS DEL CHEF DE LOS ATUNES



Está en un viejo molino y, por eso, el restaurante El Molí des Avis conserva su rueda, aunque el atún rojo sea su motor. Su menú monográfico a base de cuatro platos despierta los cinco sentidos, magníficamente y sutilmente ejecutado por el chef Josef Margalef.

Lomo de atún en tartar con caviar de mújol y de salmón con wasabi. Sashimi de atún, Tataki macerado con soja y mermelada de jengibre y Bocadillo de atún, sin pan, con mayonesa de wasabi y vieira, es el exquisito elenco. Otros, van rotando.



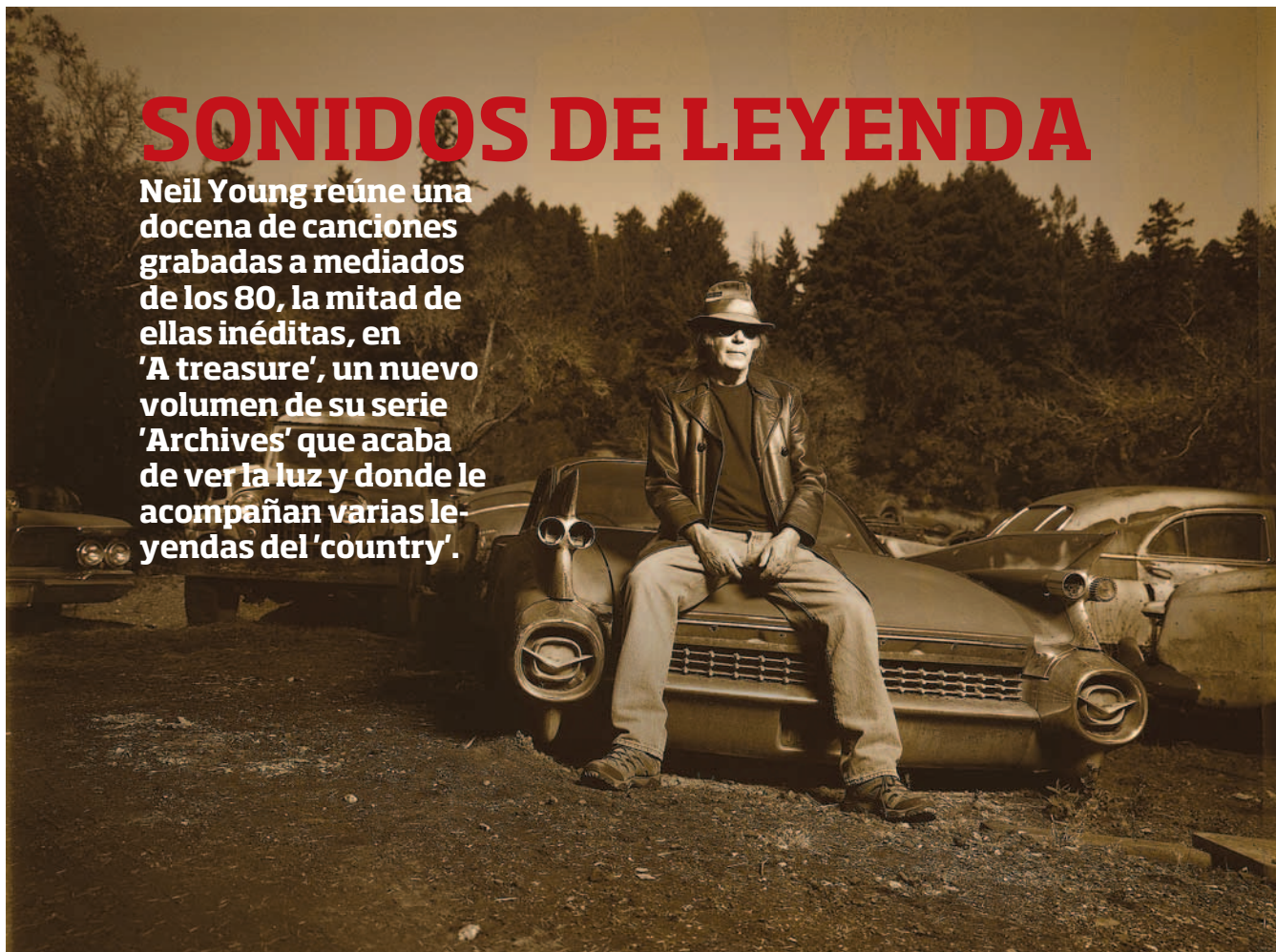
Y si se quiere en el postre, dátiles rellenos de atún. En mente está crear en L'Atmellá del Mar una ruta gastronómica en torno al túnido que está encontrando eco en otros restaurantes, aunque no como éste, donde el mimo, lucidez y perfección de las recetas surgió como petición personal de Balfegó para que los ejecutivos japoneses que visitan asiduamente sus instalaciones encontraran en este restaurante la ejecución perfecta de este atún que pretende satisfacer al japonés y al *gourmet* más exigente.



> MÚSICA

SONIDOS DE LEYENDA

Neil Young reúne una docena de canciones grabadas a mediados de los 80, la mitad de ellas inéditas, en 'A treasure', un nuevo volumen de su serie 'Archives' que acaba de ver la luz y donde le acompañan varias leyendas del 'country'.



Hace cinco años, con la publicación de *Live at the Fillmore East* (grabado originalmente en 1970), Neil Young inauguraba la serie de grabaciones en directo con la cual, bajo el título *Archives*, pretendía recuperar las joyas inéditas que el músico canadiense ha ido abordando durante su prolífica y ecléctica carrera.

Seguendo un anárquico orden de publicación, esta misma semana acaba de aparecer *A treasure*, bautizado como el noveno volumen de la serie, que reúne una docena de canciones, cinco de ellas inéditas, grabadas a mediados de los años 80 en uno de los momentos de mayor auge de su extraordinaria trayectoria musical.

Mientras recorría los escenarios norteamericanos promocionando su álbum *Old ways*, y conforme se consumaba su ruptura con Geffen Records, nada partidaria del viraje de Young hacia el country, el trovador de Winnipeg se rodeó de una banda llamada The International Harvest formada por algunos de los más grandes artistas de la historia de este tipo de música, esencia del sonido de Nashville, como los fallecidos Ben Keith (guitarra) y Rufus Thibodeaux (violín), y leyendas vivas como Spooner Oldham

y Hargus Pig Robbins en el piano, Tim Drummond y Joe Allen en el bajo, y Karl Himmel en la batería, entre otros.

Este disco propone un viaje en el tiempo y en el espacio a escenarios añejos de Cincinnati, Pasadena, Berkeley, Austin, Minnesota, Nashville y Nueva York, para descubrir joyas inéditas como la excepcional y explosiva *Grey riders*, que cierra el conjunto, el emotivo viaje a la América profunda que propone *Nothing is perfect*, su quebrada voz en *Let your fingers do the walking* (que describe un desengaño amoroso) o las excelentes *Amber Jean* y *Soul of a woman*.

Esos cinco temas nuevos se mezclan en el compacto con dos piezas de *Old ways* (*Bound for glory* y *Get back to the country*) y con antiguos clásicos de Young, que el canadiense recupera y reinterpreta en clave country, como dos temas de su disco de 1981 *Re-actor* (*Motor City* y *Southern Pacific*) y uno extraído de *Harvest*, su disco de

1972 (*Are you ready for the country?*). Todo ello además de versiones de clásicos como *It might have been*, de Joe London, o *Flying on the ground is wrong*, de los Buffalo Springfield, una banda de escaso recorrido que, a mediados de los años 60, supuso un importante soplo de aire fresco para el folk americano.

La intensa gira de Young con *The International Harvest* ha sido destilada ahora en *A treasure*, un disco cuyo título recoge la reacción del coproductor del álbum, el fallecido Ben Keith, cuando se recuperaron los archivos sonoros: «Esto es un tesoro». Cuando los temas fueron grabados, Tim Mulligan se encargó de las mezclas y la masterización, Bob Sterne era el manager de la banda, Tim Foster se ocupaba de la puesta en escena y Larry Cragg era el responsable de los instrumentos.

A treasure se edita en diferentes versiones: un compacto estándar, en vinilo, en versión de descarga digital con y sin vídeos, y en una edición especial en CD y Blu-Ray, que incluye una cuidada selección de archivos audiovisuales que nos presentan en directo a estos animales salvajes de la escena en pleno éxtasis. «Me encanta ver estos viejos vídeos y escuchar las mejores versiones que tocamos de estas canciones. Es divertido ver nuestras pintas mientras las interpretábamos», confiesa sonriente Neil Young.



césar combarros coordinación

> MÚSICA

EXPLORADOR NATO

A punto de cumplirse el 20º aniversario del lanzamiento del primer álbum de Pearl Jam, Eddie Veder demuestra que es un alma inquieta con su segundo disco en solitario tras firmar en 2007 el delicioso score de *Hacia rutas salvajes*. En este caso, ukelele en ristre, reúne 16 versiones y composiciones propias en el disco *Ukulele songs*, un trabajo sorprendente y minimalista que acaba de aparecer junto al dvd en directo *Water on the road*, filmado por el ex Fugazi Brendan Canty y que reúne sus conciertos en el Teatro Warner de Washington en agosto de 2008.



> ARTE

RENOVADOR IMPENITENTE

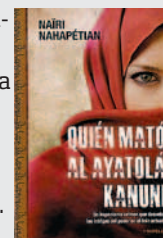
Hasta el 11 de septiembre, el MNAC reúne en Barcelona más de 80 obras del uruguayo Joaquín Torres-García en la exposición *Torres-García en sus encrucijadas*, una muestra que presenta muchos trabajos inéditos, donde predominan los dibujos, pero también se puede disfrutar con la pintura, los cuadernos de trabajo y las construcciones en madera del artista. Desmontando su proceso creativo, la propuesta explora sus orígenes modernistas, su evolución hacia lo neoclásico y su rol como pionero de las vanguardias, sin renunciar nunca al diálogo entre las distintas concepciones del arte.



> LIBRO

DOBLE MORAL

Con estructura de novela negra, la iraní Naïri Nahapétian desarrolla una intriga política ambientada en el Irán contemporáneo en su primera novela traducida al castellano, *Quién mató al ayatolá Kanuni* (Alianza Editorial, 18 euros). Un periodista que acaba de regresar al país tras 26 años en el exilio y una opositora al régimen de Ahmadinejad, que acaba de vencer en las elecciones de 2005, son los únicos testigos del asesinato de un odiado juez, y se ven envueltos en una investigación que pondrá de manifiesto las paradojas y la doble moral del Irán moderno.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Falta poco para que llegue una de las películas más esperadas de los últimos años, **Cars 2**, donde el protagonista, **RAYO MC QUEEN**, cruza el charco para participar en una carrera, aunque sus planes se van a torcer un *poquito*, tanto que se va a ver involucrado en una trama de espionaje que pone en peligro la supervivencia de la raza humana. Y también mecánica. Por cierto, estuvo en la boda del Príncipe Guillermo de Inglaterra. Mira...

javier m. faya
coordinación

BROTHER



BROTHER, SAL DEL BARRIO

Un cazatalentos del fútbol recluta a dos hermanos que quieren salir de la miseria de Caracas como sea. Pero la tragedia se cruza en sus caminos.

Hace ya nueve años, **Ciudad de Dios** fue un aclamado filme brasileño que no solo supuso un soplo de aire fresco para un cine, el latinoamericano, que hasta entonces vivía de postales y *folklore* impostado en riguroso régimen de coproducción, sino que actuó como agente pionero de un grupo de realizadores que encontraron una digna salida a sus trabajos alejados de este dogmatismo imperante. Meirelles, director de este clásico instantáneo que arrasó en multitud de festivales, supo mezclar de manera pertinente celuloide autóctono y comercial. Venezuela, sin ser una de las potencias más importantes en Sudamérica fue uno de los países que primero se apuntaron al carro de este tipo de *cinema verité*, con títulos como **Secuestro express**.

franc
nieto
texto

El año pasado se destapó con **Hermano**. Su director, Marcel Rasquín, debuta en el terreno del largometraje para explicarnos la historia de dos hermanos que luchan por abandonar el estado miserable en el que sobreviven para triunfar en fútbol. Desde un planteamiento marcadamente comercial (escenas de acción, amor adolescente, *reggaeton* a todo trapo), que busca identificarse con el público juvenil, Rasquín se mueve entre géneros de manera un tanto atropellada. Obsesionado porque el ritmo no decaiga, no desarrolla las pausas necesarias que el fil-

me necesita para respirar. Estamos ante una versión trágica del **Rudo y Cursi** de Carlos Cuarón, en 2008. Dos personajes que fraternizan desde la competencia quieren llegar a ser profesionales y abandonar una vida que solo les depara violencia y tristeza, pero cada vez que intenten asomar la cabeza un episodio de infortunio les retrotraerá a su posición inicial. La cinta peca un poco de efectista (como ocurre con la matanza indiscriminada de niños y la continua utilización del disparo a bocajarro) y, en ocasiones, el conjunto se muestra deslavazado y confuso, sobre todo porque las reacciones de los personajes no son muy acordes con lo funesto que se nos está contando. Así, a un pasaje de dramatismo exacerbado, sin tiempo para que el espectador pueda digerir lo visto en toda su magnitud, se pasa a otro de una levedad y comicidad incongruentes.

Quizás allí la muerte esté a la orden del día, pero es que no hay tiempo ni de dejar enfriar los cadáveres, que ya hay que ponerse las botas para jugar un partido. De todas formas, y como siempre ocurre en estos casos, hay que romper una lanza en favor de todos los que participan en esta producción, ya que con escasos recursos consiguen levantar una obra con un ritmo trepidante que no decae en ningún momento. Con seguridad será una película que agrada más al público de a pié que al sesudo crítico. Por desgracia, el final carece del rigor sugerido con anterioridad en una estructura férrea y bien marcada.

✓ LO MEJOR

El **ritmo** es trepidante, sobre todo, porque la música, capitalizada por el *reggaeton*, mueve al espectador a bailar cada vez que se marca un gol. Los **protagonistas**, unos chavales, se meten en el bolsillo a la platea.

✗ LO PEOR

Pese a que es un soplo de aire fresco, se nota la bisoñez del **director**, que en algunos momentos del filme no sabe dónde meterse. Es una película **bipolar**: se pasa de la tristeza a la euforia en segundos. El **final** prometía...

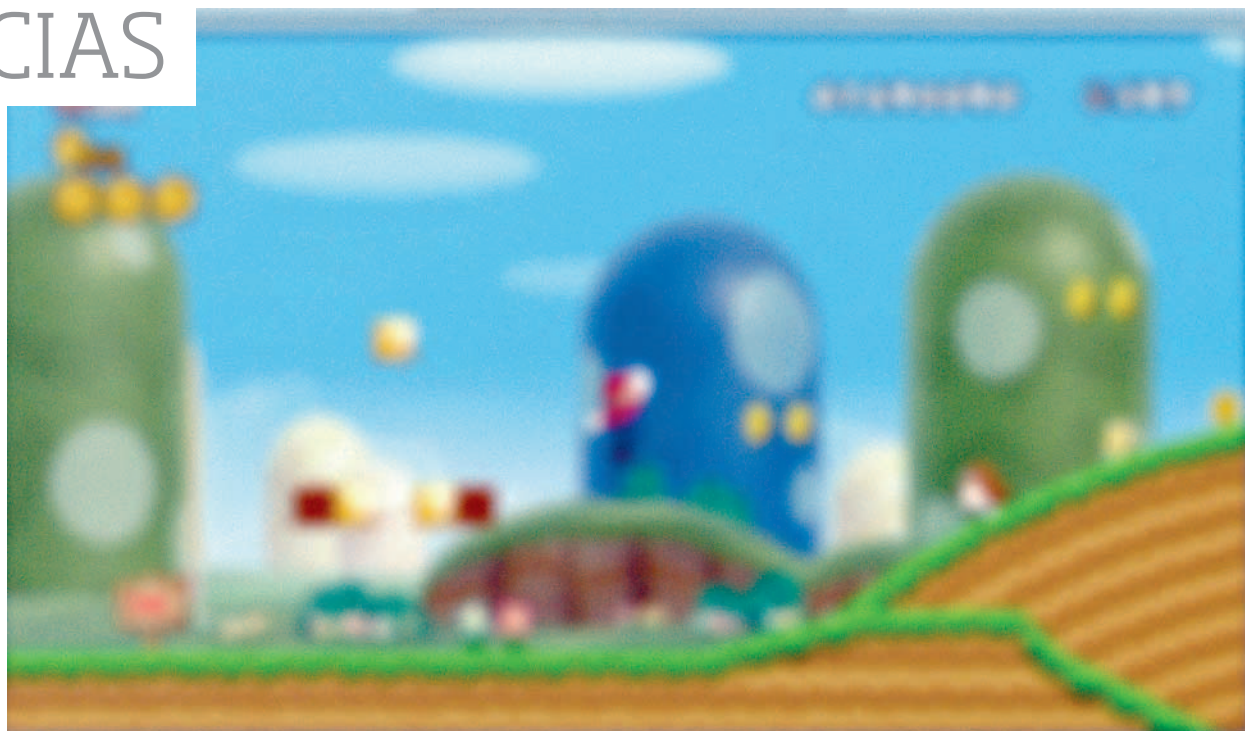
¡TÚ PUEDES!

Como ya estamos en verano, hemos pensado que, mientras recargas las pilas, puedes *zamparte* este libro, **Tú puedes**, del prestigioso publicista Joaquín Lorente, que seguro que te ayudará a mejorar tu maltrecha autoestima. También tenemos para ti una camiseta de los **X-Men: primera generación**, por si no te convence mucho el manual. Por cierto, ¿qué número de entrega hace esta superproducción? Escribe ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS



NINTENDO REINVENTA EL CONCEPTO DE CONTROL

ASUS PADPHONE

Nintendo tiene un serio problema: hace unos años puso el listón muy alto con el lanzamiento de la Wii y la DS, un éxito que ha repetido en el presente 2011 con la fabricación de la primera consola portátil en tres dimensiones, la 3DS.

Avalada por sus aciertos, cualquier dispositivo que comercialice va a ser mirado con lupa y, por eso, estamos expectantes con su nuevo anuncio: la Wii U, un híbrido entre tableta con pantalla táctil de 6,2 pulgadas (capaz de reproducir vídeo en alta definición y gráficos de gran resolución) y mando.

Con un curioso juego de palabras, este aparato pretende ampliar el concepto de entretenimiento en grupo de Wii (que en inglés se pronuncia como la palabra *nosotros*) a las posibilidades para el usuario individual (*tú, o, lo que es lo mismo, U en inglés*).

Durante su presentación se quiso destacar que este control independiza el juego del televisor, aunque se podrá interactuar con él, lo que continúa con la dinámica de la firma nipona, que ya fue la primera en proporcionar libertad de los cables con su Wiimote.

Tal y como se especulaba, este aparato viene con

una gran variedad de teclas, dos joysticks circulares, una cruceta, botones delanteros y traseros y puede funcionar con prácticamente cualquier videojuego del mercado, aunque hay un dato que hay que destacar: este mando no es compatible con la actual Wii, pero los juegos de ambas consolas sí se podrán intercambiar.

Asimismo, cuenta con giroscopio y acelerómetro, micrófono y altavoces, y una cámara que te permite realizar videoconferencias, aunque no dispone de cámara trasera.

Estará disponible a principios de 2012, aunque no descartamos que se intente adelantar el lanzamiento y pueda convertirse en la estrella de los regalos navideños.



La compañía nipona presenta en sociedad su nueva consola, Wii U, un híbrido entre mando y tableta que aparece con una pantalla táctil de 6,2 pulgadas y una serie de prestaciones para el entretenimiento en casa.

TELEFÓNICA TAMBIÉN SE ATREVE CON LOS LIBROS ELECTRÓNICOS



TELEFÓNICA MOVISTAR EBOOK BQ

Telefónica avanza con paso firme en el mercado y, dejando a un lado los teléfonos, se prepara para dar la campanada con el Movistar eBook bq, un lector de libros electrónico que se empezó a comercializar hace unos días.

Elaborado por la compañía española en colaboración con Mوندoreader, este dispositivo aparece con una pantalla de seis pulgadas de tinta electrónica de tipo táctil, buen diseño y soporte para todos los formatos principales, entre ellos, ePub, Pdf, Html o Rtf.

El monitor, de última generación, permite una lectura conti-

nuada y sin problemas con la luz exterior, ya que está fabricado de tal manera que se pueda utilizar a pleno sol.

El modelo actual es solo WiFi y te permitirá navegar libremente por la red, aunque se prevé que se lance en breve otro aparato con conexión 3G.

Además, también trae funciones como diccionarios integrados o la posibilidad de escuchar música mientras lees.

Disponible ya en cualquier tienda Movistar, este aparato cuesta 169 euros y su contenido se podrá adquirir en la web de la compañía.

XBOX QUIERE APROVECHAR KINECT PARA LOS MÁS JUGONES



MICROSOFT XBOX

Los amantes de los videojuegos están de suerte, ya que en los últimos días se ha celebrado en Los Ángeles el E3, la feria por antonomasia de ese sector, donde las empresas especializadas muestran sus últimas novedades. Entre ellas, nos hemos encontrado una muy destacable: el anuncio de que Xbox pretende recuperar el mercado de franquicias como *Fifa*, *Sims* o *Mass Effect* para el deleite de los entusiastas de la acción, que ahora podrán disfrutar al máximo con Kinect, el sistema de control sin manos con el que Microsoft quiere hacer sombra a la poderosa Wii de Nintendo.

Pero quizá el lanzamiento más destacado sea el de *Kinect Star Wars*, que permite al jugador hacer uso de la Fuerza de los Jedi o eliminar a sus enemigos con su espada láser virtual.

Aún en fase de producción (no llegará al mercado hasta el último trimestre del año), este juego toma elementos de las seis películas para crear una nueva aventura. Además, según informó la compañía, en las próximas semanas aparecerán títulos como *Tiger Woods*, *Madden* o *Tom Clancy's Ghost Recon Future Soldier*, donde podrás personalizar al protagonista y probar diferentes armas.

Fable The Journey y *Ryse* son otros títulos de acción y aventura que llegan a Kinect, que será útil también para conducir en *Forza Motorsport 4*, ya que sus sensores captarán el movimiento de cabeza del usuario y mostrarán en pantalla lo que esté mirando en la carretera.

La oferta para un público más infantil incluye la novedad *Kinect Disneyland Adventure*, que reconstruye el parque Disneyland de California, o secuelas de títulos exitosos como *Dance Central* o *Kinect Sports*.

Por su parte, para la Xbox tradicional llegarán las anticipadas nuevas entregas de *Gears of War 3* y lo último de *Tomb Raider* y *Call of Duty*, que verán la luz hacia finales de año, igual que *Halo Anniversary*, el cual servirá de adelanto a *Halo 4*. Se espera su debut en el último trimestre de 2012.

NC1, AURICULARES PARA LLEVAR

ASUS NC1

Después de apostar por la mejora del sonido en tus portátiles con la Xonar U3, la tarjeta que te presentábamos la semana pasada, Asus continúa en su línea de productos de audio y nos trae ahora los NC1, unos auriculares plegables que te serán más cómodos de transportar.

Estos dispositivos vienen con un sistema de cancelación de ruido ambiental de hasta el 87 por ciento, tienen una sensibilidad de 102 decibelios y responden a frecuencias de 16 a 22 Hz.

Apenas pesan 130 gramos, miden 175x135x28 milímetros y traen su propia funda, totalmente acolchada, para garantizar la seguridad.

El sistema de alimentación funciona con una pila AAA, que te garantiza una autonomía de hasta 100 horas.

Ya a la venta, los puedes encontrar por 35 euros.

Más información en www.asus.es.



APPLE PRETENDE ACABAR CON EL PC

APPLE ICLOUD Y LION

Dicen que cada que vez que aparece en público Steve Jobs, suben de manera desorbitada las acciones de Apple. Lo cierto es que nosotros, pobres ciudadanos de a pie, cuando vemos al consejero delegado de la compañía nos alegramos enormemente. No solo porque signifique que los rumores sobre su pésimo estado de salud quedan negados, sino porque nos va a traer algo perfecto.

Y así fue hace unos días, cuando Jobs presentó la nueva plataforma en la nube iCloud, que permitirá al usuario almacenar gratuitamente todo el contenido y descargarlo automáticamente desde cualquier aparato de la firma de la manzana.

«Vamos a degradar el PC o el Mac a solo un aparato más. El centro de la vida digital estará ahora en la nube», aseguró el directivo. «Si te compras una canción en el iPhone quieres llevártela al resto de tus aparatos. Mantener la sincronización nos está volviendo locos, pero ya tenemos la solución a este gran problema: el iCloud. No se tiene que hacer nada, simplemente el contenido se coloca en la nube y lo traslada a los otros aparatos», explicó Jobs.

Asimismo, lanzó la nueva versión del sistema operativo para Mac, Lion, que solo se venderá a través de la tienda digital de la compañía por un precio de 29,99 dólares a partir de julio.

Lion incluye, además, el llamado sistema Airdrop, que permitirá el envío e intercambio de todo tipo de archivos dentro de la red de Mac.



Los avances en el campo de la cirugía son imparables. Un simple recorrido por su historia bastaría para darse cuenta de hasta qué punto se han perfeccionado las técnicas en esta especialidad. Quizá, una de las más llamativos sea la cirugía robótica. Hace cinco años el robot *Da Vinci* debutó en nuestro país como colaborador de lujo en ciertas especialidades, entre ellas la urología. De hecho, esta especialidad fue la primera en incorporar este ingenio y, aunque su primera tarea fue una operación de cáncer de próstata, no se han parado de ampliar sus indicaciones hasta la fecha.

Según el doctor Humberto Villavicencio, presidente de la Asociación Española de Urología (AEU) y primero en utilizar estos equipos, «mientras en otros países del continente europeo aún están en fase de potenciar la cirugía laparoscópica (basada en incisiones mínimamente invasivas), los norteamericanos ya han sustituido esta técnica por los robots».

Aunque a la cabeza sigue estando Estados Unidos, que dispone de más de 500 aparatos en activo, en Europa la cifra es cada vez más elevada. Lo cierto es que su empleo permite al urólogo trabajar con mayor precisión y reducir las complicaciones asociadas a la intervención, ya que goza de amplias ventajas frente a la cirugía convencional; entre ellas, que proporciona una visión tridimensional, dispone de brazos que se mueven con unos grados de libertad mayor que los instrumentos laparoscópicos convencionales y, además, se elimina el temblor de los movimientos de la mano, por lo que

facilita una operación mucho más precisa.

julia
martínez
texto

En palabras del doctor Álvaro Serrano, coordinador del Grupo de Endourología, Laparoscopia y Robótica de la AEU, «pese a ser una técnica con un coste elevado, el gasto es relativo si se tiene en cuenta la reducción de los riesgos asociados a entrar en un quirófano, una menor estancia hospitalaria y que el paciente se puede incorporar antes a su trabajo».

Por su parte, el doctor Villavicencio asevera que «aunque la mayoría de los hospitales españoles que ya cuentan con estos aparatos están en Madrid, Cataluña y País Vasco, ésta es una realidad de la que debería disponer la práctica totalidad de los hospitales españoles». Y añade que «es muy probable que cuando disminuyan los costes y se simplifique la tecnología sea la cirugía del futuro».

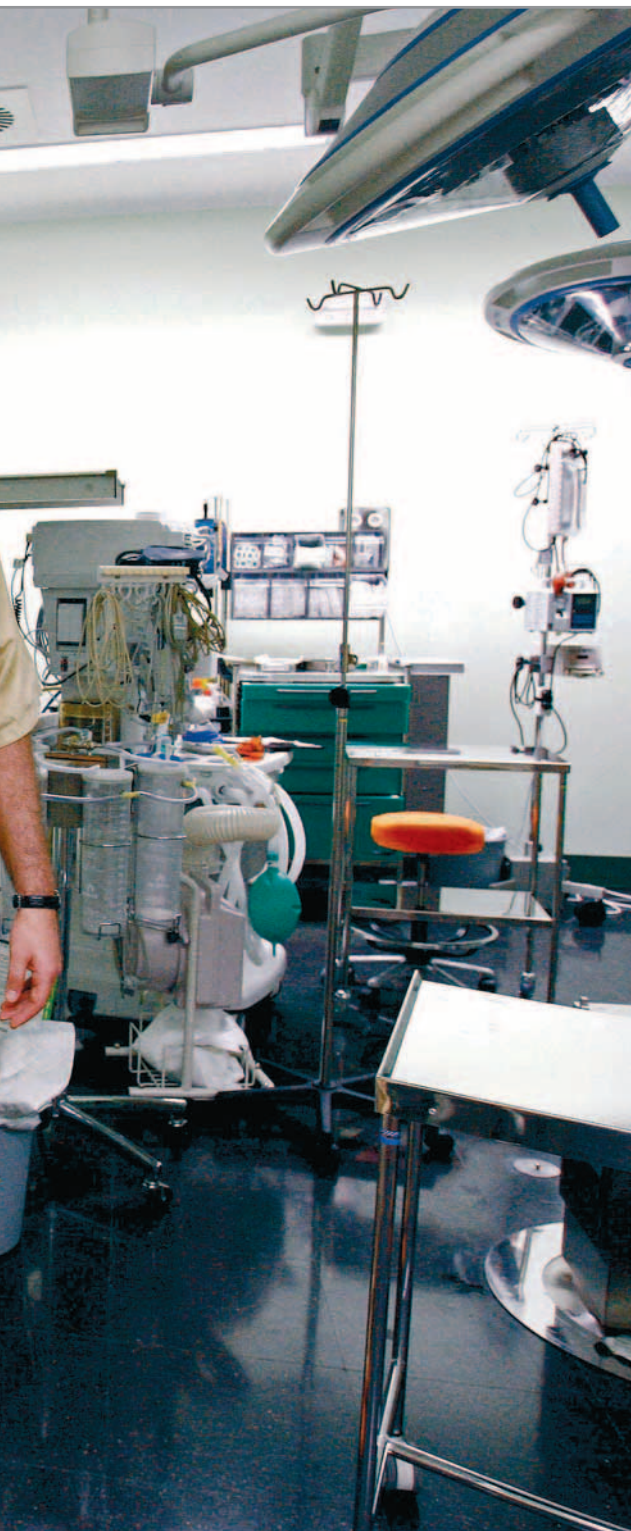
En la actualidad, la principal indicación de esta cirugía es el cáncer de próstata. Aunque también, según el doctor Serrano, está dando buenos resultados en tumores renales «y en lo que denominamos la cirugía reconstructiva, en la que las técnicas laparoscópicas asistidas por robot alcanzan unas ventajas muy importantes».

NO SON INFALIBLES Claro que no siempre se puede recurrir a un robot para solu-

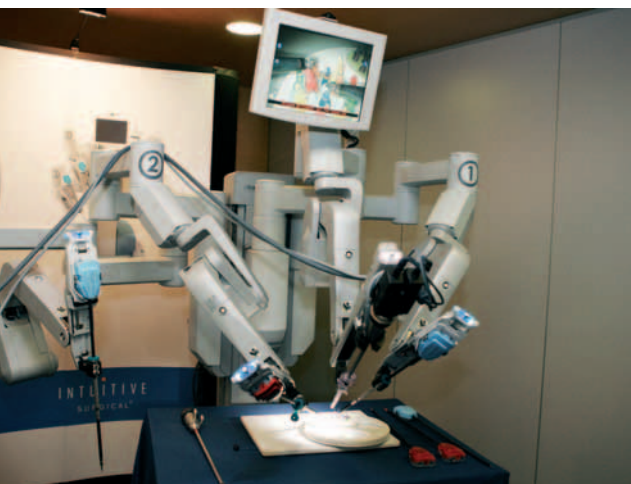


El tabaco, el sedentarismo y una dieta inadecuada son los tres factores principales que se encuentran detrás de muchos de los problemas más comunes en este campo. Sin embargo, una detección precoz y el avance en los tratamientos siguen reduciendo su incidencia.

UROLOGÍA: NUEVOS PASOS HACIA EL FUTURO



Arriba un 'láser verde' tras su primer uso en el Hospital Marqués de Valdecilla. Abajo, el robot Da Vinci, el primero especializado en urología.



cionar todos los problemas urológicos. Es el caso de los cálculos en el riñón (litiasis) o en la insuficiencia renal.

Y es precisamente con la llegada del verano cuando más casos de consulta se producen por litiasis. Según el doctor Juan Antonio Galán Llopis, coordinador del Grupo de Litiasis de la AEU, «el calor favorece la sudoración y, por tanto, la deshidratación, lo que aumenta la saturación de ciertas sales en la orina que predisponen o aumentan el riesgo de padecer una litiasis urinaria. De hecho, diversos estudios demuestran un aumento de los episodios de cólicos renales en la época estival», asevera.

Para atajar este problema, salvo que el enfermo expulse los cálculos de manera espontánea, se recurre a diferentes técnicas que ayudan a fragmentarlos para que puedan ser eliminados fácilmente. En el caso de la insuficiencia renal, la afección va unida en más de un 70 por ciento de los casos a disfunción eréctil, alteración que afecta a dos millones de españoles entre los 40 y los 50 años, aunque solo un 35-40 por ciento consulta al médico por este motivo.

Ahora bien, el problema más grave con el que se puede topar la urología es con el cáncer, tanto renal como de próstata. En el caso del primero, en el 70 por ciento de los casos el tumor se diagnostica en fase inicial, lo que eleva las perspectivas de curación. En cuanto al cáncer de próstata, en la actualidad se dispone de los datos del *Registro Nacional de Cáncer de Próstata en España*, presentado en el LXXVI Congreso Nacional de Urología celebrado la pasada semana en Málaga. En este Registro han participado 25 hospitales del país y más de 4.000 pacientes. Los datos de esta investigación, que se llevó a cabo durante 2010, muestran que la incidencia de este tumor es mayor respecto a estimaciones previas (unos 8.000 nuevos casos por año) y se ha convertido en el tercero más frecuente en nuestro país tras los de pulmón y estómago. En estos casos, la cirugía sigue siendo el tratamiento de elección en carcinomas localizados y de menos de tres centímetros, extirpando el tumor e intentando conservar el riñón en la medida en que se pueda.

LOS DATOS

-Los robots en cirugía urológica son una herramienta de gran utilidad: reducen las complicaciones y el tiempo de estancia en el hospital.

-Los cólicos renales son mucho más frecuentes en verano.



EN PEQUEÑAS DOSIS

MIEDO AL URÓLOGO

El urólogo está considerado como el médico más temido por los hombres porque no les resulta cómodo el examen de sus zonas íntimas y rechazan el posible tacto rectal para la revisión de la próstata. En consecuencia, prescinden de las recomendables revisiones periódicas y solo acude al especialista cuando aparecen los primeros síntomas o intuye que algo no va bien. De hecho, puede decirse que el varón no se cuida en este sentido. Las estadísticas confirman que el sexo masculino visita menos al médico y dispone menos veces de las instituciones sanitarias. Solo cuando alguien cercano le advierte de que algún síntoma puede reflejar una patología grave se decide a visitar al especialista.

Y, sin embargo, debemos ser conscientes de que el urólogo es el mejor instrumento sanitario para el varón, como lo es el ginecólogo para la mujer. La longevidad de la que disfrutamos hoy precisa de esta especialidad para que el envejecimiento se produzca en salud y actividad. Porque, entre otras cosas, son los urólogos quienes pueden prevenir las enfermedades más comunes del hombre que va cumpliendo años.

De todos los trastornos ligados a la edad, los urológicos son los más frecuentes. Es verdad que quizá es la hipertensión la más general y no tiene relación directa con la urología, pero también hay que saber que los fármacos que se utilizan para luchar contra ella, sí inciden de forma directa en este sistema.

Los achaques más comunes son siempre en este campo. Por ejemplo, a los 60 años, puede decirse que más del 60 por ciento de los varones tiene algún problema de próstata. A esa misma edad, el 40 por ciento padece alteraciones de disfunción eréctil. Y un porcentaje notablemente menor tiene cáncer de próstata. Es evidente pues, a la vista de estos datos, que la edad afecta a la urología más que a cualquier otra especialidad. Y, por eso, los especialistas quieren una visión integradora del varón que envejece, no con ánimo de interferir con los médicos generalistas, sino con la idea de complementar. En definitiva, el urólogo además de ser el proveedor de asistencia médica, pasa a ser el proveedor de información sanitaria preventiva que trate de que se envejezca en las mejores condiciones.

Y salvo el cáncer de próstata, es verdad que estas patologías no suelen ser graves, pero son problemas que interfieren con la calidad de vida. Y quien envejece hoy lo hace con otras exigencias que hace unos años y quiere que se le resuelvan los problemas que le crean incomodidad como puede ser el prostatismo, la incontinencia o la disfunción eréctil.

Asistir al urólogo es todavía una práctica poco habitual para el hombre. Datos aportados por distintos especialistas cifran en menos del 10 por ciento los varones que acuden periódicamente a una revisión urológica.

Y esa revisión es imprescindible para diagnosticar algunos trastornos tan graves como el cáncer de próstata, que con una detección precoz tiene mucho mejor pronóstico. Tanto la calidad de vida como las posibilidades de curación total aumentan hasta en un 85 por ciento. Y pensemos que cada año se diagnostican en España 14.400 nuevos casos de este tipo de tumor.

El progresivo envejecimiento de la población ha provocado y provocará aún más, un aumento notable de estos problemas. De hecho, el cáncer de próstata será una de las patologías más frecuentes en los próximos 10 años.

ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud

Las enfermedades del aparato digestivo son más comunes de lo que puede parecer. El ritmo de vida, el estrés y el poco tiempo del que disponemos para comer son algunos de los motivos por los que, al menos una de cada tres personas, sufre una alteración de este tipo.

CUIDANDO NUESTRA SALUD DIGESTIVA

Comer delante del ordenador en el trabajo, o dedicarle poco tiempo justo antes de encadenar una actividad con otra, no masticar correctamente los platos que están ante los ojos... Todas estas situaciones pueden traducirse en que una de cada tres personas sufre alteraciones de su aparato digestivo. Al mismo tiempo, se sabe que más de 400.000 niños padecen algún episodio de diarrea al año por una higiene incorrecta o hábitos de alimentación poco saludables. Según el doctor Manuel Valenzuela, presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), «aunque estos trastornos funcionales son de importancia menor pueden causar problemas más graves en el futuro, y por eso aconsejamos que cualquier molestia que se mantenga en el tiempo sea vista por un especialista», argumenta.

Julia
martínez
texto

Pero, como siempre, la prevención y el tratamiento son la base para poder evitar a largo plazo el desarrollo de estas y otras patologías. Y la mejor forma de hacer efectiva esta premisa es inculcándosela a los más pequeños, algo que ya ha promovido la FEAD, con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, celebrado recientemente. Este año el objetivo ha sido ofrecer recomendaciones a la población y a los pacientes para prevenir y tratar las infecciones intestinales. De ellas, la que más preocupa a los expertos es la gastroenteritis, un problema que afecta a 1.500 millones de personas y que, según el doctor Valenzuela, «en los países en vías de desarrollo puede ser mortal si deriva en la deshidratación del enfermo».

NÚMEROS ALARMANTES En el caso de Europa, los últimos datos disponibles cifran en 16.000 las muertes que ocasiona la diarrea cada año. De este modo, se considera la enfermedad más frecuente entre los niños sanos, con una incidencia anual de 0,5 por ciento por cada dos episodios en menores de tres años. El germen responsable de casi la mitad de estos casos es el rotavirus, también conocido como el virus de la gastroenteritis aguda infantil.

Por este motivo es importante, según el especialista, «concienciar a los pequeños de que medidas elementales como lavarse las manos antes de comer, tener los alimentos conservados en frío o que los animales domésticos no entren en la cocina, pueden ser trascendentes para evitar esta alteración». Además, la gran mayoría (90 por ciento) están causadas por agentes infecciosos, muchos de ellos transmisibles a través del agua y alimentos. De ahí que los expertos recomienden



adquirir una serie de hábitos básicos higiénico-dietéticos como no tomar comida cruda, evitar el uso de huevos naturales en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas.

Y en cuanto a las medidas de prevención generales, el doctor Valenzuela aconseja una hidratación adecuada (alrededor de litro y medio de agua al día), un consumo de fibra óptimo, una actividad física regular y dejar a un lado costumbres tan nocivas como el tabaco y el alcohol.



SOLUCIÓN POSITIVA DE LOS CONFLICTOS CON LOS HIJOS

Recuerdo que hace unos años, cuando solo llevaba unos meses en las librerías mi publicación *La educación inteligente*, un psicólogo amigo y experto en recursos humanos me dijo que este texto le servía perfectamente para la solución constructiva de conflictos en el mundo de la empresa.

Educar, en realidad, es saber llegar a lograr acuerdos entre padres e hijos de forma sensata, dialogante y sin necesidad de pelearse.

Las batallas entre progenitores y descendientes deben evitarse a toda costa, algo que sería bastante fácil si se aplicaran algunas reflexiones inteligentes para no herir al otro, como tratarse con respeto, usando el principio *gan-ganas*: que ambas partes no se sientan derrotadas ni con la idea de que han perdido.

La sensación de impotencia, pretendiendo llevar la razón, afecta por igual al padre que grita diciendo «tú te callas porque lo digo yo» que al hijo que se mantiene enroscado en su rabieta y sus negativas. Por eso, como hacen falta dos para pelearse, después de aceptar el conflicto, en el que es normal el desacuerdo, los progenitores, como educadores inteligentes, tienen que encontrar alternativas distintas a las disputas, voces y amenazas con sus descendientes. Demuestre un alto cociente de intelecto emocional y centre toda su atención en sorprender a sus hijos cuando se portan bien para que aprendan a ser respetuosos, considerados y empáticos. Déles ejemplo usted. En educación, como en casi todo, cosechamos lo que hemos sembrado. Trate a su pequeño como si fuera el niño de unos amigos que ha invitado a casa, déle las gracias por haber hecho bien una tarea o un recado o cualquier cosa que le ha mandado, como lavar el coche, recoger su habitación o salir más tarde a jugar para ayudarlo a pasar la aspiradora. Evite los gritos y las descalificaciones que no emplearía con el hijo de unos amigos y dígame por favor, me encanta tu fuerza de voluntad... Reconózcale cualquier esfuerzo y exprésele ante un logro importante que le admira por ello, que está muy orgulloso de él.

Cuando cometa errores, recuérdale que es capaz de corregirlos, dígame que usted también los comete y que tiene la certeza de que puede mejorar en todo: «tú sabes hacerlo mejor y sé que así lo harás».

Ante una mala conducta, retire privilegios, deje que sufra las consecuencias de lo ocurrido y condúzcale a un lugar tranquilo de la casa para que reflexione sobre lo ocurrido.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

EL MEJOR ALIADO PARA LA PIEL

Cada año se diagnostican en España más de 50.000 casos de cáncer de piel, según el último Congreso Mundial de Cáncer de Piel. De ellos, más de 3.000 corresponden al melanoma, la forma más grave y agresiva de este tipo de tumores, según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer. Además, según estimaciones de la Sociedad Española de Oncología Médica, en 2015 se diagnosticarán en España más de 4.000 casos de este tipo de cáncer cada año. La exposición al sol prolongada y sin protección es el principal factor de riesgo para padecer esta enfermedad, pero además, puede producir otro tipo de problemas menos graves como quemaduras, envejecimiento de la piel, irritaciones e incluso alergias.



MUCHA ATENCIÓN A LOS OJOS

En una época del año en la que muchos estudiantes se enfrentan a largas horas de estudio debido a los exámenes finales o la selectividad, es importante que sigan unos consejos básicos para cuidar bien sus ojos y mejorar su rendimiento, como tratar de mantener una correcta iluminación y respetar los descansos periódicos. Según explica el director Médico de la Clínica Baviera, Fernando Llovet, «lo más importante es elegir el espacio adecuado para estudiar». Los expertos aconsejan mantener siempre una distancia mínima de 30 o 40 centímetros entre el papel y los ojos, evitando también los reflejos cuando se trabaja frente al ordenador, por lo que la pantalla debe posicionarse a aproximadamente 50 centímetros de la cara.

PENDIENTES DEL VUELO DE LA MARIPOSA

La glándula tiroides está formada por dos lóbulos a ambos lados de la tráquea, unidos por un istmo que le confiere la forma de este invertebrado. Es la encargada de regular el metabolismo a través de las sustancias que segrega a la sangre, además de controlar la producción de proteínas y la sensibilidad a otras hormonas. Aquí están las claves para resolver las dudas que siempre tuvo sobre las alteraciones relacionadas con este órgano.

La glándula tiroides es tan sensible como su propia forma indica. Una *mariposa* profusamente vascularizada que está controlada directamente por el hipotálamo y la hipófisis. A pesar de su pequeño tamaño, interviene en un gran número de procesos corporales como el control del calcio, la temperatura, el crecimiento o la función cardíaca. Asimismo, influye en el aumento del consumo de oxígeno de las células y actúa en el equilibrio entre la formación y la destrucción de las proteínas y las grasas.

david
pérez
texto

Las alteraciones de este órgano son bastante comunes en las mujeres, aunque un 20 por ciento del colectivo poblacional femenino desconoce que su tiroides no funciona bien. Uno de sus principales trastornos es el hipotiroidismo, trastorno que intentaremos conocer resolviendo ciertas cuestiones que pueden plantearse sobre el mismo.



¿QUÉ ES EL HIPOTIROIDISMO?

El hipotiroidismo es la enfermedad más frecuente de la tiroides. Cuando una persona su-

fre esta alteración disminuye la producción de las hormonas que genera esta glándula, de modo que se puede llegar a tener un abanico muy amplio de síntomas que deriven en la disminución de las funciones metabólicas, digestivas y hasta neuronales.

Con el objetivo de concienciar a la población sobre este problema, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, en colaboración con Merck Serono, pone en marcha de manera anual la campaña *Cuida tu tiroides*, cuya finalidad es aumentar el conocimiento acerca de esta enfermedad y destacar la importancia de someterse a revisiones periódicas de función tiroidea a partir de ciertas edades o en determinadas situaciones especiales, por ejemplo, antes del embarazo.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Cansancio y debilidad son los signos más frecuentes de hipotiroidismo. Esto se fundamenta en que un organismo con nivel bajo de hormonas tiroideas funciona *al ralentí* y necesita menos energía para subsistir. Ello conlleva que quienes sufren el trastorno engorden más fácilmente, se sientan cansados e, incluso, que su intestino trabaje más despacio y padezcan de estreñimiento. Tener la piel seca y pálida, ronquera, intolerancia al frío, calambres musculares, irregularidades menstruales o caída del cabello son otras evidencias.

¿QUÉ SUCEDE CON EL EMBARAZO?

Si no se detecta o no se trata a tiempo durante el período gestacional, puede repercutir negativamente tanto en la salud de la futura madre como en la del bebé. Lo ideal sería que

las mujeres embarazadas revisaran su tiroides, al menos, una vez al principio del embarazo, ya que esta alteración aumenta el riesgo de parto prematuro, desprendimiento de la placenta o puede ser origen de problemas futuros en el desarrollo y aprendizaje del niño.



¿ES IMPORTANTE EL YODO?

El yodo es un factor clave para la tiroides y para el ser humano, ya que la glándula tiroidea necesita un aporte mínimo de este elemento químico para poder sintetizar las hormonas. El déficit del mineral en la dieta se constituye como una de las causas principales de la enfermedad. España es, según datos de la SEEN, uno de los países con mayor deficiencia de yodo en Europa, después de Bélgica y Dinamarca.

¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

La terapia consiste en paliar el déficit de producción en la glándula tiroides a través de la sustitución hormonal con fármacos. Dependiendo del tipo de hipotiroidismo, el paciente deberá recibir tratamiento de por vida, como es el caso de la tiroiditis crónica de *Hashimoto*, o solo mientras dure el hipotiroidismo.



maría
jesús
álava
psicóloga

LOS NIÑOS EN VACACIONES

Aunque se trata de un período de merecido descanso, los pequeños deben seguir con su rutina de leer y escribir todos los días. Si optamos por los campamentos, es aconsejable buscarlos acordes a sus gustos, en sitios que nos ofrezcan confianza.

El comienzo de las vacaciones escolares es el momento más temido por muchas familias, ante la dificultad de conciliar las obligaciones laborales con el cuidado de los hijos.

Y aunque a veces nos hemos planteado si este período no es demasiado largo, la realidad es que necesitan descansar. A estas alturas del año el peso del curso académico se acumula y están agotados. Los profesores lo saben muy bien, por lo que les cuesta ponerse a estudiar y concentrarse. El calor tampoco ayuda. Es entonces cuando surgen algunas preguntas, como, por ejemplo, si conviene que los niños estudien durante el verano.

En la época estival los días son muy largos y, especialmente a ciertas edades, los niños necesitan afianzar determinados conocimientos. Durante la etapa de adquisición y consolidación de la lectoescritura no debemos parar este aprendizaje. Aunque estemos de vacaciones los pequeños deben seguir con la rutina de leer y de escribir todos los días, incluso tienen que reforzar otros

conocimientos como el cálculo, para mejorar su agilidad mental. Esta orientación valdría para los niños desde los cinco hasta los 10 años.

Otra cuestión pendiente sería saber qué pautas debemos seguir con las tareas escolares durante el verano. En general, con trabajar una hora al día es suficiente si los chicos están en educación infantil, primaria o secundaria y han tenido un buen curso. Lo mejor es hacerlo por la mañana, después de desayunar, que es cuando están más descansados. Además, así tienen el resto del día libre para disfrutar tranquilamente.

Conviene que lo hagan solos o con sus hermanos, pero sin la presencia del adulto. No obstante, es importante que después supervisemos lo que han realizado. Durante el resto de la jornada seguiremos una serie de rutinas: horario fijo para irse a la cama, para las comidas, para las actividades fuera y dentro de casa...



SI LOS ABUELOS GOZAN DE BUENA SALUD Y, ADEMÁS VIVEN EN UN PUEBLO O EN LA PLAYA, TENEMOS LA EXCUSA PERFECTA PARA QUE NUESTROS HIJOS DISFRUTEN DE UNOS DÍAS DIVERTIDOS CON ELLOS



Con ello no queremos decir que en verano los niños tengan que estar a las nueve en la cama, pero tampoco tiene ningún sentido que estén despiertos a las 12.

LAS COLONIAS ¿Campamentos de verano, academias o vacaciones con los abuelos? Obviamente la situación será distinta en función de la edad del pequeño, sus características y las circunstancias de los padres, pero, en general, cuando los niños viven en grandes ciudades, a partir de los ocho años los campamentos de verano son una buena opción. Como nos dice la psicóloga Silvia Álava, «es aconsejable que los busquemos acordes con los gustos y aficiones de nuestros hijos, con organizaciones que conozcamos y que nos ofrezcan confianza».

Muchas veces pueden ir a colonias con los mismos grupos con los que están en invierno, como los del colegio, scouts, parroquia, asociaciones de tiempo libre de ayuntamientos y polideportivos... Otra posibilidad son los campamentos urbanos que ofertan muchas escuelas y clubes, en algunos casos las corporaciones

municipales, comunidades, las propias urbanizaciones y agrupaciones de vecinos, con inglés, deportes, juegos.

Por otro lado, si los abuelos gozan de buena salud, y además viven en un pueblo o están en la playa, tenemos el recurso ideal para que los niños puedan pasar unos días o unas semanas con ellos.

Finalmente, una duda que asalta a muchos padres es cómo se pueden aprovechar eficazmente las vacaciones para intensificar las relaciones con los hijos.

La mejor respuesta sería compartiendo momentos de ocio, realizando con ellos actividades deportivas y juegos, que propician un conocimiento más profundo y la posibilidad de conversar y hablar relajadamente.

Por supuesto, estando también atentos a las primeras señales de alarma: niños muy inseguros, con baja autoestima, demasiado vulnerables o que manifiestan conductas agresivas. En definitiva, observando sus conductas y sus inquietudes. Mostrándonos cercanos, pero no invasivos.

GASTRONOMÍA



suscitó opiniones encontradas y, la verdad, estaba, y sigue estando, buenísima.

Otros restaurantes comenzaron a aplicar después la técnica del tartar, hasta ese momento reservada a las carnes, a alimentos como la lubina o el atún. También la moda del *carpaccio* trajo consigo la ampliación del repertorio del somllo de vacuno a mariscos y pescados. Y es que íbamos ya empezando a poder fiarnos de los frutos del mar *en crudo* y a estar seguros de que el pescado iba a llegar a nuestras manos en perfectas condiciones.

En ésas, llegaron los japoneses. Los peruanos y sus *cebiches*, más afines a nuestro paladar, ya estaban, pero... el problema era la confianza en esas materias primas. Los nipones coincidieron con la posibilidad de encontrar pescados en estado perfecto para ser consumidos sin cocinar, incluso con un brevísimo aliño, como los segundos que

se sumerge un *sushi* o un *sashimi* en la salsa de soja, alegrada por el *wasabi*.

Ahora llega el buen tiempo y, como siempre hicieron en este país los grandes señores, el atún blanco se dispone a veranear en el Cantábrico. Es el aristócrata de la familia. Desde comienzos de junio se le pesca en esas aguas, para convertirlo en platos magníficos, bien enraizados en nuestra cultura gastronómica: ahí está ese monumento nacido a bordo que llamamos *marmitako*, la contundencia estival del bonito a la riojana, con tomates y pimienta, o esa creación llena de carácter que es el bonito encebollado...

BUEN PROVECHO Esta variedad de pescado acepta cualquiera de las fórmulas *en crudo* antes mencionadas. Así que el otro día, ante una hermosa rodaja de atún blanco, pensamos en tomar un poco de cada una de ellas para conseguir un plato con sabor y con picardía, que combinara en el paladar una sensación puramente marina con el calor de diversos elementos picantes.

Picamos a cuchillo -imprescindible- nuestro atún, lo salamos ligeramente y lo pusimos en un bol, cubierto con el zumo de una naranja y un limón. Estuvo algo más de media hora macerando en la nevera. Es el, digamos, paso *cebiche*. Así ya estaría rico, pero... demasiado inocente. Falta originalidad. Así que pusimos en otro cuenco tres cucharadas de mahonesa, una de mostaza francesa y un poco de aceite de oliva. Además, un golpe de tabasco, otro de *Lea & Perrins*, unas ralladuras de jengibre fresco, dos o tres guindillas verdes de Ybarra bien picaditas, cebolleta en el mismo estado y un par de pepinillos en daditos. Para el apunte oriental, una cucharada de salsa de soja, en nuestro caso sin *wasabi*, y finalmente, un par de vueltas de molinillo de pimienta. Sacamos el pescado del jugo de cítricos y lo unimos a la mezcla del segundo bol, removiendo con suavidad pero con la decisión necesaria para lograr un conjunto bastante homogéneo, que repartimos en los platos con ayuda de unos moldes cilíndricos donde compactamos la mezcla. Decoramos con un poco de rúcula, desmoldamos y... ya. Exquisito.

EL CAVA

GORNET BRUT NATURE

Acertar con el caldo que le va al atún crudo en forma de sushi o aliñado con especias y picante, como en la receta que se muestra junto a estas líneas, es algo complicado. Al vino, en este caso blanco, no suelen sentarle bien los toques picantes. Una cerveza tipo pilsen puede ir muy bien. Y, si no, nada mejor que apelar a ese maravilloso comodín que es un buen cava bien seco, o sea, bien brut, y bien frío: eso no decepciona jamás.

En este caso la opción es un brut nature de la bodega catalana Giró de Gornet, realizado con uva macabeo en un 50 por ciento, xarel·lo en un 30 y parellada en un 20 por ciento.

Este cava es pálido y cristalino con matices dorados y 36 meses de crianza en botella según el método tradicional. Tiene un aroma limpio, elegante y fresco y resulta muy equilibrado en boca con un sabor seco y potente cuyo retrogusto persiste.

La temperatura óptima para servirlo en la mesa es de entre cinco y siete grados, mientras que para conservarlo debe permanecer en torno a los 12-20.



DELICIOSO Y SIN FUEGO

Los japoneses fueron los primeros en apostar por el pescado crudo, una opción culinaria que cada día gana más adeptos.

El atún blanco, que llega de 'veraneo' al Cantábrico, es un todo un manjar que no necesita pasar por la cazuela.

Uno de los fenómenos gastronómicos que más puede sorprender al espectador neutral es, seguramente, la incontenible afición desarrollada por los españoles hacia el pescado preparado al modo japonés, en *sushi* o *sashimi*, es decir, sin que haya sido cocinado en el sentido tradicional de la palabra. Bien mirado, no es nada extraño. Hace 30, 40 años, producía rechazo la idea de comer este alimento *crudo*, como se decía; eso sí, se devoraban por toneladas boquerones en vinagre, en tiempos en los que nada se sabía de algo llamado *anisakis*, y se disfrutaba del salmón ahumado... cuando se podía, que entonces era pocas veces. Lo cierto es que no se daban las condiciones para que el consumo del producto se generalizase: faltaban medios de transporte, instalaciones frigoríficas... El consumidor asistió así, desconfiado, a hechos como la inclusión en la carta de la pionera de la cocina gallega moderna, Toñi Vicente, de su después famosísima ensalada de lubina marinada, que

Flip-flop con detalle de lentejuelas, de **North Sails** (40 euros)



Colección Graffiti de la firma **Havaianas** (25 euros)



CERCA DEL AGUA.

Las sandalias *flip-flop* se tiñen de colores ácidos, se contagian de los estampados de moda para marcar tendencia, se convierten en *graffitis* o se adornan con detalles metalizados y brillantes para hacerse más sofisticadas. Sea cual sea el estilo, mantienen su lugar de uso restringido: playas y piscinas. Las chanclas de goma son el complemento perfecto de bikinis y bañadores. Eso sí, a pesar de que sus diseños son cada vez más elaborados, su reinado está solo cerca del agua.

IMPRESCINDIBLES PARA EL DÍA.

Cómodas y sofisticadas, las sandalias romanas, que se inspiran en las que utilizaban los gladiadores, ofrecen un montón de posibilidades y, desde hace un par de temporadas, no deben faltar en ningún armario. De noche quedan perfectas con vestidos largos de estilo *hippie* o en animados colores y con mini vestidos si son de tacón, pero su imperio es el día. Con pantalones vaqueros, con bermudas, con faldas y vestidos vaporosos, con *short* y camiseta... el ardiente asfalto es su territorio. Las de tiras en colores metalizados o en cuero marrón son un clásico de los últimos años y este verano las de colores animados también pisan fuerte.

Romana con tiras de estampado pitón en distintos colores metalizados, de **Merkal Calzados** (24,95 euros)



Romana en pitón color plata, de **Lois** (42,00 euros)



Anudadas al tobillo, de **Javier Simorra** (128 euros)



Diseño con adorno en forma de flor de **Pura López** (300 euros)



EL REINADO DE LAS SANDALIAS

Son un básico de cada verano, pero este año arrasan. Planas o con tacón, con cuñas de esparto o madera, en tonos tierra o de animados colores, el calzado abierto se ha proclamado protagonista absoluto del estío. Este es su manual de uso.

EL 'LOOK' MÁS ALTO. De alzas finas y espigadas o un poco más anchas, las sandalias de tacón estarán siempre en el escalafón más alto de la feminidad, pero hay que sobrevivir a ellas. Los *stiletos* se consideran una prenda fetiche y se asocian al *glamour*, a la elegancia, pero pueden resultar muy pesados para el día a día si se tienen que soportar durante muchas horas. Lo más oportuno es reservar la altura de vértigo para las ocasiones especiales u optar por una medida más razonable acompañada de plataformas que la hagan un poco más cómoda.

Sandalia beige con flecos, de **Venca** (44,95 euros)



Sandalias en color flúor con estampado pitón, de **Roberto Botticelli** (460 euros)



- + INFORMACIÓN** Carrefour www.carrefour.es Castañer 97 258 17 00
 Cortefiel 902453545 El Corte Inglés 901122122
 Havaianas 944914678 Javier Simorra www.javiersimorra.com
 Kipling 91 519 91 15 www.kipling.com
 Lois 91 591 55 00 Longchamp www.longchamp.com
 Mariló Domínguez www.marilodominguez.com
 Merkal Calzados www.Merkal.com
 Messcalino www.messcalino.es
 Nine West 91 435 02 89 North Sails 91 319 26 34 www.northsails.com
 Pepe Jeans www.pepejeans.com
 Pura López 96 665 50 50 Roberto Botticelli 91 389 68 67 www.robertobotticelli.it
 Roxy 93 209 84 09
 Stuart Weitzman 96 695 01 26 Tumi www.Tumi.com
 Venca www.venca.es



Sandalia dorada de **Énfasis**, de venta en el Corte Inglés (15,90 euros)



Sandalia en color naranja ácido, de **Stuart Weitzman** (320 euros aprox.)



Con estampado vegetal, de **Mariló Domínguez** (130 euros)



Cuña de corcho, de **Nine West** (129 euros)

ESTILO URBANO. Ayudan a crecer unos centímetros, las piernas se ven más largas y delgadas, y crean un *look* muy femenino con el mismo efecto que los tacones de aguja... pero con mucha más comodidad. Por eso las cuñas se han convertido en las reinas indiscutibles del verano. De corcho, de yute e incluso de madera, las sandalias con calzas se pueden combinar con todo tipo de ropa y estilos para el día, y durante la noche también añaden centímetros de *glamour* con estilos muy veraniegos. Aunque para las horas nocturnas la mejor alternativa son las plataformas acompañadas de tacón.



Sandalias fucsia con cuña de madera, de **Longchamp** (335 euros)



Elegante modelo de esparto, de **Castañer** (100 euros)

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

EVITA

Los accidentes estivales

CUÍDATE

Este verano quíete mucho. Es el nombre que lleva la campaña puesta en marcha por Cruz Roja, Laboratorios Vichy y el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos para subrayar la importancia de la prevención en verano, estación en la que se multiplican los accidentes. Los relacionados con el sol, ya que sólo el 29 por ciento de la población mundial utiliza crema solar (OMS) y el 52 % de los españoles no se protege correctamente de las radiaciones (Cruz Roja), y con el agua, ya que un centenar de personas mueren ahogadas en nuestro país cada año. También los traumatismos medulares tras una zambullida, que representan la tercera causa de invalidez permanente entre los menores de 25 años (DADO). Para acabar con ellos, más de 20 personajes famosos como Malú, Amaia Montero, Soraya, Gisela Pulido o la selección de waterpolo, apoyan esta campaña a través de un vídeo con consejos de prevención y un completo programa de recomendaciones que inundarán las playas españolas este verano. La acción se desarrolla en tres escenarios muy diferentes: en las playas, en las farmacias y en Internet. En primer lugar, una cruz roja hinchable recorrerá las zonas costeras españolas durante el período vacacional con talleres de primeros auxilios, demostraciones de salvamento e intervenciones de expertos en salud. Además, se entregarán folletos con los principales consejos de prevención. Las farmacias serán también las encargadas de difundir de forma activa estos mensajes, a través de distintos materiales didácticos y del consejo experto del farmacéutico. Por último, los famosos ponen su granito de arena con una campaña online que puede verse en www.cruzroja.tv o en www.youtube.com/vichytv, en la que a través de un video viral diferentes personajes



conocidos desvelan los secretos para prevenir riesgos propios del verano.



compras clave compras clave compras

Maleta llamativa. Para no perder de vista las maletas en aeropuertos y destinos vacacionales, el mejor recurso es optar por modelos llamativos que ayuden a identificar con facilidad el equipaje. La colección *Travel de Kipling* ofrece un *look* deportivo y a la moda en colores vibrantes, que lograrán que tus enseres no pasen desapercibidos. También cuenta con un diseño innovador como resultado de la unión de dos de las firmas italianas más reconocidas, Tumi y Ducati, que se han aliado en una colección de portaequipajes y complementos de viaje 'Made in Italy'.

EL CHOLLO
KIPLING (99 euros)



EL CAPRICHIO
TUMI (741 euros)



CRÓNICA SOCIAL

«**Q**ue me voy a comer un chuletón. Adjuntaré foto», escribió en su perfil de twitter **David Bustamante**.

Pensábamos que ya era un hombre nuevo, un ser distinto que había dejado atrás a ese hombrucillo algo hortera que un día fue. Desde luego, ya no tiene nada que ver con el chaval de barrio tan sensible como para llorar a lágrima viva por la tele, ni al que salía con esa ambiciosa *trepadora*, **Begoña Alonso**. Ya no se peina con esos *looks* imposibles de entender, ni se le ve por la calle con indumentaria pavorosa. Ahora luce cada día más abdominales y tiene un trabajadísimo cuerpo a base de entrenador personal, fuerza de voluntad y muchas ensaladas e, incluso, dice utilizar cremas hidratantes. ¡David Bustamante, metrosexualizado! Quién lo hubiera dicho. Y, sin embargo, la cabra tira al monte. Y el que tuvo, retuvo, y por eso de cuando en cuando aún le sale el hortera que lleva dentro. El tío venía de Marbella el domingo pasado, localidad en la que dio inicio a su gira de conciertos veraniega. Conducía él su propio coche. «Ya regreso a casa», dijo, y luego le entró hambre. Y llegó el chuletón. Yo pensaba que lo pensaría mejor y se ahorraría la exhibición carnívora, pero no. A los cinco minutos escribió. «¡Qué bueno!», y subió la foto con el trozo de carne (sí, sí, es el que ven). **Paula Echevarría**, imagino, estaba a su lado, pues **Pastora Soler**, otra *interesantísima tuitera* (apréciese la ironía en la cursiva), acto seguido, le dijo: «Un beso para los tres». Los tres, ya lo saben, son la familia feliz (aquí no hay ironía): **David, Paula y Daniela**.

Hace meses, comencé una de estas crónicas diciendo que no entendía cómo Paula Echevarría estaba enamorada de David Bustamante. Fue osado por mi parte, desde luego, algo casi fuera de lugar, pues hasta el más infeliz y tontorrón debería saber que el amor no es como las matemáticas exactas. Yo insinué que no pegaban nada no porque uno sea feo y la otra guapa (ella es espectacular, pero por él también suspiran muchas chicas). Lo dije porque sinceramente me parece una pareja tan sorprendente como si de repente nos confirman que **Luis Medina** está saliendo con la cantante **Rebeca**. Y es que Paula Echevarría es estilosa, muy estilosa, y siempre va mona y perfecta y nadie podría imaginarla exhibiendo en su facebook un chuletón de carne una tarde de domingo, ni tampoco escuchando una música como la de David Bustamante (con todos mis respetos hacia sus fans).

El otro día Paula Echevarría apareció por la terraza del Hotel Oscar de Madrid con una sonrisa en los labios. Es una de esas actrices que

curro
cañete
leyva
bajo el cielo
de madrid



'SUMMER PARTY' CON
UNA PAREJA DE GUAPOS

CONDUCIENDO DE MARBELLA A SU CASA, A DAVID BUSTAMANTE LE ENTRÓ HAMBRE Y NO DUDÓ EN COLGAR EN SU TWITTER LA FOTO DEL CHULETÓN QUE SE SENTÓ A COMER.



siempre sonrío y que cuando uno le pregunta por su hija o por su marido, no frunce el ceño (como hacen la mayoría de las actrices, celosas de su vida privada hasta el delirio paranoico), al contrario. Cuando uno le pregunta por su hija abre más aún su amplia sonrisa, como iluminada por dentro, responde: «Daniela está a punto de cumplir tres años, y es una niña muy grande, lista y graciosa. A ella le gustaría tener un hermanito, pero de momento no va a poder ser. David y yo queremos esperar un poco más». Llevaba un mini vestidito blanco. Está delgada, por supuesto, pero se nota que no es una de esas mujeres que viven pegadas a una báscula. De hecho, el que parece que vive pegado a una báscula es su cantante. Y es que nos contó que ella le dice a David que «no hay que estar siempre como si se fuera modelo de un catálogo de bañadores». Ahora que está tan de moda la polémica dieta Dunkan (ya saben que **Penélope Cruz** nos ha aclarado desde el otro lado del océano que ella no sigue este método), la actriz aclaró que ella de régimen, nada de nada. Es de la opinión de que las dietas son malas y cree que lo mejor es comer de todo, pero sin pasarse. «Cada cual sabe lo que engorda y lo que no».

La actriz parece tocar el cielo con las manos. Triunfa en una de las series de más éxito (*Gran Reserva*), acaba de rodar una película (*Vulnerables*), tiene todas unas vacaciones por delante, una hija sana y guapa y un marido ex hortera. «El secreto está en ser amigos, no solo ser pareja. Necesitas que tu pareja sea tu amigo para poder contarle las cosas», explicó la actriz.



Paula Echeverría y Luis Medina posaron en el 'brunch' junto a las modelos de la firma de moda como si fueran dos maniqués más.

A su lado, **Luis Medina** miraba de soslayo. No sabemos qué opinión tiene él sobre el amor y la amistad, porque de su gélida novia, que no es la cantante Rebeca sino **Amanda Hearst**, no suelta prenda. Ni siquiera quiso comentar el reportaje a todo color en el que pudimos ver a la rica heredera posando con trajes de novia. «No lo he visto», dijo. Él también estaba allí, en el *brunch Summer Party* con el que Calzedonia presentó sus novedades de verano. «Ahora hago más ejercicio para que no me pillen luego con barriga», dijo, divertido, el hijo menor de **Nati Abascal**. En nada comienza su período vacacional: los pijos siguen veraneando dos meses por lo menos, como en los viejos tiempos. Él repartirá el ocio entre Mallorca y «otras ciudades del Mediterráneo».

EL BODORRIO PLAYERO DE LUCÍA ETXEBARRIA. POR LUCÍA ETXEBARRIA

«Te voy a contar las razones por las que no me voy a casar», le dijo a una amiga Lucía Etxebarria... ¡el mismo día de su boda! Estaban en Blanes (Gerona) y no, nadie sabía que la escritora se iba a casar. Ella se había guardado muy mucho de no decir nada: lo sabían solamente sus íntimos amigos que, por supuesto, no podían decir nada: no estaban amenazados, pero casi. Y ese día, el 4 de junio por la mañana, Lucía seguía con sus «dudas enormes». Está muy enamorada de Josep, productor de una televisión catalana, 44 años, su pareja desde hace dos años, hoy su marido. Pero la relación no ha sido fácil. Han roto muchas veces, se han reconciliado, se han dicho de todo y luego se han vuelto a reconciliar. Y el mismo día de la boda, como digo, estuvieron a punto de romper otra vez. Pero no fue así, afortunadamente. Dieron el sí quiero en un bodorrio playero que empezó a las cinco de la tarde y que se alargó hasta las tantas de la madrugada. Sin duda, uno de los eventos más sonado

de la historia reciente de la Costa Brava. Surrealista, eso también. Pero mejor le cedo la palabra a la flamante novia: «Hemos organizado una boda para 100 personas en un mes. Esta ha sido una labor titánica. La noche anterior al enlace no dormimos debido a los nervios del asunto. El día de la boda nos cocinamos un catering para todo los invitados y decoramos el local. La novia fue mal peinada a su propia boda porque no llegó a tiempo a la peluquería. Nadie lo notó, pero en la ceremonia falló el audio y dos personas que debían leer también nos fallaron. Los nervios casi acaban con nosotros. Nos quedamos en la fiesta hasta el final porque éramos responsables de dejar el sitio en condiciones, y no nos atrevíamos a abandonar a algún invitado demasiado borracho allí dentro. Cuando llegamos al hotel resultó que enfrente estaba la discoteca Arena, cuyo criterio musical y el nuestro, para ser francos, difieren enormemente. Y para hacer más cruel aún la desgracia, la disco-

teca Arena no está lo que se dice insonorizada. Llovía sobre mojado, literalmente. Un coche tuneado puso el *reguetón* a todo volumen, con el resultado de que en nuestra habitación se entendía perfectamente la horrible letra de la tonadilla. Por si eso fue-



La pareja, justo a la salida de la ceremonia.

ra poco ruido, dos *chonis* empezaron a pelarse a gritos por un tío. A las ocho, la flamante novia despertó vomitando todo el pastel de boda. A las nueve nos llamaron del local indignados porque la señora de la limpieza que habíamos contratado no había aparecido y habíamos convenido en que a las 10 el local estaría impecable. Rectifico lo de «la señora de la limpieza que habíamos contratado»: no la habíamos contratado. Creímos haberlo hecho, dado que cada uno de nosotros daba por hecho que el otro se había encargado de eso. Nos tocó limpiar el sitio sin haber dormido y tras dos días de tute extremo. Una vez más en mi vida, debemos agradecer la generosidad de los extraños: unos amables chicos y chicas de Blanes nos ayudaron en la tarea. Si no, hubiera sido del todo imposible desfacer semejante entuerto». Así es Lucía Etxebarria: única, surrealista e irrepetible. Pero sí, doy fe de que su boda pasará a la historia de Blanes.

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

3								
				6	5			
	1							
			1					
								2

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "LA LEYENDA DEL INDOMABLE" (1967): Stuart Rosenberg, Paul Newman, George Kennedy, J. D. Cannon, Robert Drivas, Strother Martin y Dennis Hopper.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



CRUCIGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

HORIZONTALES: 1. Miedoso ante los problemas. La primera. 2. Enemigo del cático. Conducto hacia la vejiga. 3. Número constante. Terminases de una vez. 4. Repetición sonora. Juntáis. Acusado y condenado. 5. Si se gira noventa grados, es frontal. Penélope en corto. Fin de todos los infinitivos. 6. Segunda vocal. Lo que se pega a la nevera. Asa ligeramente. 7. Hermana o tía, familiarmente. Dueños y señores. Acudid a identificarlos. 8. Ajusta el sonido. Casi comento un momento. 9. Entraña del animal. Percibir por el oído. 10. Allí situado. Cantidad de dinero dada a una institución. 11. Para cual. Gorro de graduación. Columna latina. 12. Orientales próximos. Material sintético.

VERTICALES: 1. La meteremos en la urna... y tal vez sirva para algo. Letra griega. 2. Una y sin igual. Hurtar con afán. 3. ¡Alto, caballo! Suele provocar dolor de oído. Una definida. 4. Siempre se hace antes de la vuelta. Sacad energía de vosotros. Segunda letra. 5. Característica de quien no está cuerdo. Puse la carne a reposar en salsa. 6. Equipo vocálico. Piña americana capicúa. Más de uno. 7. Mujer casadera. Habitan en un lugar. 8. Rabias. Cuerpo civil armado. 9. Estamos en uno de verano. Mantenga el gesto. En pleno litio. 10. Volátil, difusa. Novato. 11. El de ahí. Lugar sitiado. Aro de cebolla. 12. Orden militar. Uno al que se le da muy bien hablar. Preposición latina.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

SOLUCIONES

A	P	S	I	L	A	N	I	M	E	
A	N	O	D	O	U	R	E	T	E	R
P	I	A	C	A	B	A	S	E	S	
E	C	O	U	N	I	S	R	E	O	
L	A	T	E	R	A	L	P	E	R	
E	I	M	A	N	S	O	S	A		
T	A	T	A	A	M	O	S	I	D	
A	F	I	N	A	O	M	E	N	T	
A	S	A	D	U	R	A	O	I	R	
E	N	D	O	N	A	T	I	V	O	
T	A	L	B	O	N	A	T	E	I	
A	R	A	B	R	E	S	N	I	L	O

PEL ASTRA GTC

MOTOR

COMPACTO Y DEPORTIVO

La firma alemana lanzará en otoño una poderosa versión del modelo Astra, que traspasa los límites del segmento para transformarse en un 'coupé'. Desde 24.280 euros.



Opel tendrá un otoño muy movido con la introducción de tres modelos de carácter icónico: el revolucionario coche eléctrico Opel Ampera, con capacidad de extender su autonomía, la nueva generación del maestro de la flexibilidad, el Zafira Tourer, y el compacto deportivo de tres puertas Astra GTC. Éste celebrará su presentación mundial por todo lo alto en

los demás miembros de la familia Astra, excepto las carcasas de los retrovisores. Seis de los siete modelos de llantas de entre 17 y 20 pulgadas son también exclusivas del GTC. A pesar de sus dimensiones, dispone de un maletero con una capacidad de 370 y 1.235 litros.

El Astra llega al mercado con tres mecánicas, un diésel y dos en gasolina. El primero es un 2.0 CDTI de 165 caballos capaz de alcanzar los 210 kilómetros por hora de velocidad a cambio de un



tierras alemanas entre los días 15 y 25 del mes de septiembre.

El nuevo Astra GTC aparecerá con un diseño afilado y con grandes aptitudes en la conducción. Así, en el exterior sus formas esculpidas y dinámicas ponen en evidencia su filosofía *coupé* a través de un tamaño compacto. Tiene un aspecto único y no comparte ninguno de los elementos exteriores con

consumo mixto moderado que se fija en torno a los 4,9 litros a los cien. Mientras, las opciones en gasolina son un 1.4 turbo de 140 caballos y un 1.6 de 180, el más poderoso de la gama.

Ofrece una gran tecnología para garantizar una conducción segura como la cámara frontal *Opel Eye*, el sistema de reconocimiento de señales y el dispositivo de aviso de abandono de carril.



EL ATRACTIVO DE UNA MOTO UNIVERSAL

HONDA VISION

Las credenciales de Honda en el mercado *scooters* no tienen rival. El primer producto de esta gama llegaba en el año 1954. La *Juno K* incorporaba materiales de calidad y una tecnología avanzada. Vestía un motor de cuatro tiempos con arranque eléctrico y una carrocería de fibra de vidrio reforzada. Cuatro años más tarde llegaría la *Super Clubs*, un hito en el ámbito de la movilidad y de la que se fabricaron más de 60 millones.

Diseñada para ofrecer confort y funcionalidad a un precio muy competitivo, la nueva Vision hereda estas cualidades atemporales y una gran fiabilidad. Está preparada para ser un medio de transporte personal, divertido, seguro y asequible a toda una nueva generación de usuarios.

Con un motor de cuatro tiempos y 110 centímetros cúbicos, cuenta con unas grandes prestaciones y un reducido consumo, siendo capaz de recorrer 52 kilómetros con un litro en condiciones normales. En el plano funcional, la Vision también dispone de un amplio espacio de carga bajo el asiento.

La configuración de la motocicleta ofrece una gran comodidad, tanto para el conductor como para el pasajero. Su reducido peso, de 102 kilos, la hacen más fácil de manejar en cualquier circunstancia. De momento, se desconoce su precio.

UN MILLÓN DE VISITANTES

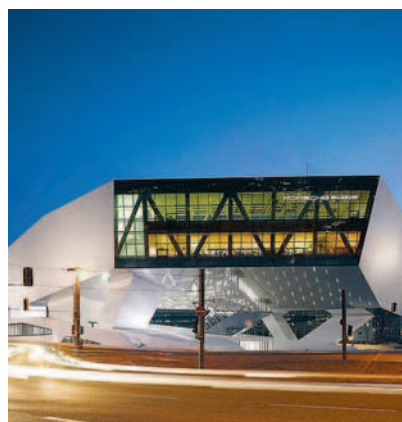
El Museo Porsche abrió sus puertas hace dos años y se ha confirmado como un gran destino turístico.

La historia es uno de los grandes recursos turísticos, sobre todo cuando se presenta de una forma atractiva y entretenida. En este sentido, el mundo del motor vende. Reclamamos no faltan en el Museo Porsche. Su espectacular puesta en escena es una de las claves de su éxito.

En tan solo dos años y medio la muestra, si-

tuada en Stuttgart, ha recibido más de un millón de visitas, casi un 35% procedentes de otros países, un dato que habla alto sobre la fascinación que despierta la marca alemana en diferentes puntos del planeta.

Desde su apertura el 31 de enero de 2009, la exhibición ha acogido más de 5.100 visitas guiadas a través de sus 5.600 metros de exposición. Si se pusieran en línea recta todas las entradas vendidas hasta la



fecha, ocuparían un total de 150 kilómetros. Además, desde su inauguración, más de 300 coches de la colección han viajado como embajadores ambulantes de la marca.

iyán Juárez
coordinación

APAGA Y VÁMONOS

DESCUADRES

Dos jóvenes holandesas lucen como reclamos de arenques durante una subasta del preciado pescado en Scheveningen. El primer barril de arenques de la temporada fue adquirido por 67.500 euros. A su lado, una visitante sondea las profundidades de una sorprendente escultura obra de la artista Anish Kapoor's. Debajo, un trabajador pakistani detecta pinchazos a la antigua usanza en una tienda de neumáticos de segunda mano.

FOTO: L. MacGregor/Reuters



FOTO: J. Daniels-Evert/Efe



FOTO: M. Raza/Reuters

CON SALUD

Las granadas son ricas en punicalaginas, uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza, y también poseen propiedades antiinflamatorias y efectos antitumorales prometedores para prevenir determinados tipos de cánceres.



LA GRANADA, UN ALIADO ESENCIAL

Después de 10 años de investigación, los laboratorios Probeltepharma acaban de lanzar al mercado KERIBA con pomanox®, un complemento alimenticio natural obtenido a partir del fruto de la granada entero y rico en polifenoles que ayudan a proteger las células del daño causado por el estrés y el envejecimiento.

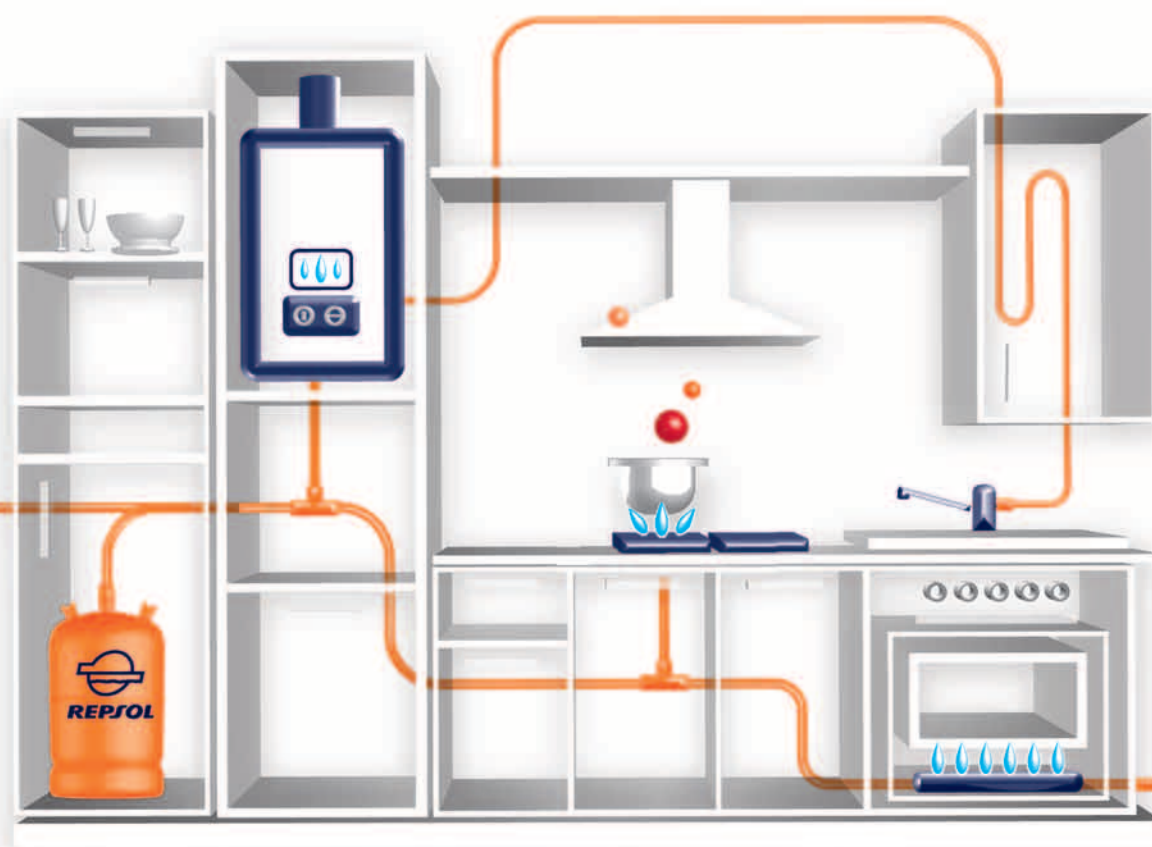
Probeltepharma, compañía biofarmacéutica con la más alta tecnología en investigación y desarrollo de medicamentos, aplica ahora sus procesos a la obtención de materias bioactivas de origen natural creando así KERIBA con pomanox®. Un producto único ya que su proceso de fabricación está bajo patente que utiliza tecnología basada en procedimientos físicos de extrac-

ción y purificación, sin el uso de disolventes orgánicos o radiaciones y muy respetuosa con el medio ambiente.

Único además porque sus principios bioactivos se obtienen altamente purificados, concentrados, y controlados por un sistema de garantía de calidad. Está demostrado que 110mg de punicalaginas (una cápsula de KERIBA con pomanox®) tienen efectos beneficiosos en nuestro cuerpo, si se consume regularmente durante un periodo de tiempo. Además de su capacidad antioxidante, este compuesto natural ayuda a la prevención de desórdenes circulatorios como la trombosis, los síndromes premenstruales y las piernas cansadas, varices o celulitis.

Servicio de **plus** MANTENIMIENTO de Repsol

Disfruta de un **100%**
de tranquilidad



Y ahora de un
10%
DE DESCUENTO

Si haces tu revisión
antes del **31 de julio**.

Contrata el **Servicio de Mantenimiento Plus** y llévate un **10% de descuento** al realizar la revisión de tu instalación de gas envasado entre el **13 de junio** y el **31 de julio de 2011**.

Con el **Servicio de Mantenimiento Plus de Repsol** la tranquilidad de tu hogar o negocio está garantizada porque lo incluye todo, para que tú no tengas que preocuparte por nada:

- Revisión oficial obligatoria.
- Revisión anual preventiva de tu instalación.
- Servicio de averías 24 horas.
- Seguro con una cobertura de hasta 30.000€.
- Domiciliación bancaria.
- Presupuesto gratuito y sin compromiso.

Y, si lo que te interesa es sólo asegurarte de realizar la revisión obligatoria que marca la Ley, también tienes un **10% de descuento** en tu próxima revisión al contratar el **Servicio de Mantenimiento Básico**.

Confía en la **profesionalidad, la calidad y las ventajas** que siempre te garantiza Repsol.



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
902 20 30 30


Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN