

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 24 al 30 abril de 2010 - Número 184

EJÉRCITO

Tres siglos del RACA 11

GASTRONOMÍA

Casquería marina

MODA

Regalos para mamá

Eduard Punset

LECCIONES DEL 'VIEJO PROFESOR'





Yo quiero ser como el viento.

Que no conoce distancias, ni fronteras.

Siempre por delante.

www.quierosercomoelviento.com



IMPULSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL



IBERDROLA



REGIMIENTO DE CAÑONES RACA 11 **_16**
De Felipe V al siglo XXI, tres centurias de servicio al Ejército

FOTO: E.D



NÚMERO 184
25 DE ABRIL DE 2010

PRESIONES

La situación actual que está viviendo el juez Garzón ha desenterrado inquietantes problemas del pasado que parecían estar superados. Nuestro magistrado más mediático a nivel internacional está inmerso en tres procesos de muy distinta índole que pueden acabar arruinando su rutilante carrera judicial. La investigación de los crímenes del franquismo, el supuesto cobro de un patrocinio del Banco de Santander por unas conferencias en Estados Unidos y las escuchas en prisión de las conversaciones privadas entre algunos de los imputados por el caso Gürtel y sus abogados han dejado al titular del juzgado número 5 de la Audiencia Nacional en una situación incómoda y complicada.

Quizás sea la causa que menos quebraderos de cabeza le dará a Garzón en el futuro -la prevaricación por investigar los crímenes del franquismo-, pero, sin embargo, ha sido el acicate para comprobar cómo en España, a pesar de que la Transición había servido -o eso se decía- para pasar definitivamente una de las páginas más tristes de nuestra historia, todavía existen profundas heridas que el paso del tiempo no ha sido capaz de cicatrizar.

Creo con vehemencia que todos los ciudadanos estamos sujetos a la Ley; es más, si un Tribunal considera que en una actuación hay indicios de que se ha podido cometer un delito tiene la obligación de admitir a trámite la querrela, independientemente de quien haya presentado la acusación.

La Justicia española es lenta pero efectiva y las presiones no son buenas consejeras; menos aún si parte de las mismas vienen de unos sindicatos que se preocupan más de defender a Garzón que de emplear sus esfuerzos para detener la sangría del paro.

óscar del hoyo
director de OSACA



CASQUERÍA MARINA **_8**
Las vísceras son un manjar



CINE **_23**
Burton 'pincha' en su visión de Alicia

SUMARIO

NÚMERO 184

HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares **_4**



carlos alsina **_5**

La manta de Budyko

antonio pérez henares **_6**

ramón sánchez ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

eneuve **_38**

EDUARD PUNSET **_12**

El científico explica en una profunda entrevista cómo felicidad, amor y poder mueven el mundo

CULTURA **_22**

Los Planetas siguen en órbita con 'Una ópera egipcia', un disco de flamenco pop eléctrico

TENDENCIAS **_24**

La perfección del mejor teléfono de 2009: el HTC Hero tiene más memoria y es más ligero

SIEMPRE JOVEN **_26**

Envejecer no es renunciar al bienestar, sino crear rutinas que frenen el efecto de los años

FIBROSIS QUÍSTICA **_29**

La enfermedad hereditaria más frecuente en la población blanca

PSICOLOGÍA **_30**

El eterno dilema de los padres ante la educación de su bebé: ¿qué es mejor, una niñera en casa o la guardería?

GASTRONOMÍA **_35**

Rúcula y queso de cabra, una excelente combinación para una ensalada de verano

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Un puñado de famosos acude al estreno de la película 'Alicia en el País de las Maravillas'

MOTOR **_37**

Llega a España el tercer modelo de mecánica mixta de Honda, el CR-Z

DE COLORES **_20**

Los mejores regalos para mamá



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

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

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

javier ares

EL CONOCIMIENTO PRODUCE BIENESTAR

Una vez olvidada la mayor parte de todo lo que aprendimos en la escuela, a mí me quedaron dos cosas: la educación y el entusiasmo. La educación para guiarme con un mínimo de disciplina y de respeto en la vida, y el entusiasmo por la Historia y la Literatura, que en algún curso, si mal no recuerdo, formaron parte del mismo epígrafe en el cuaderno de notas. Se trataba de dos asignaturas que yo devoraba con la misma pasión con que, de niño, había estudiado la Historia Sagrada, que posiblemente sea el maridaje perfecto de ambas disciplinas.

La Literatura me entró sola, porque siempre me pareció como una especie de catálogo en el que se nos ofertaban las obras que debíamos de leer con los datos inherentes al autor y la sinopsis (que no *sinopsis*) de cada libro. La estudiaba con el mismo fervor y objetivo con el que siempre he repasado la revista del Círculo de Lectores (cada vez menos literaria, por cierto) o los suplementos culturales de los diarios: con el propósito de leer esto o aquello que me trasladaba a otro tiempo y me introducía en otro espacio.

La Historia, por el contrario, no resultó tan digerible al principio. Era tal el maremágnum de fechas, caudillos y batallas, todos citados de forma atropellada, que hasta las intrincadas traducciones de *La Odisea* podían resultar más sugestivas. Aún así, me resultaba apasionante conocer los avatares de cuantos humanos ha-

bían pisado este planeta antes que nosotros, especialmente en lo referente a sus hábitos y costumbres. Y a los efectos que las conquistas habían provocado en los pueblos sometidos.

Fue con la lectura de novelas históricas con las que fui descubriendo aquello de que los pueblos que olvidan su historia están obligados a repetirla, y que la misma no era tanto una sucesión de hechos, narrados siempre de forma muy subjetiva, como la interpretación que cada uno pudiera hacer de ella. Y un libro, sobre todos, me abrió los ojos al respecto: *La aventura equinoccial de Lope de Aguirre*, de Ramón J. Sender, que ponía en entredicho muchas de las lecciones que habíamos recibido sobre la conquista del Nuevo Mundo.

A partir de ahí fueron naciendo una serie de convicciones: que casi nada ha sido como parece; que hay que distinguir los ecos de las voces; que es mucho más fácil creer que saber, y, sobre todo, cuesta menos; que no hay que fiarse nunca de la primera versión, menos si es la oficial; que los muertos viven en las palabras que dejan escritas, sobre todo si son de su puño y letra; que la primera de las fuerzas que dirigen el mundo es la mentira, y que la verdad es la primera víctima de una guerra. Y que hay que desconfiar bastante de las Memorias con las que tantos quisieron justificar su vida porque, como explicó el recientemente desaparecido Sabino Fer-

nández Campo, tantos años Jefe de la Casa Real, cuando se negó a escribir su vida: lo que puede escribirse no interesa, y lo que interesa no puede contarse.

Por todo ello, el trabajo de cuantos historiadores nos han acercado los *Corpus documentales* de cada momento histórico, las verdaderas fuentes en que poder apoyar el conocimiento, adquiere un valor impagable. Y su desaparición, una pérdida irreparable. Tal ha sido el caso del eximio Don Manuel Fernández Álvarez, máxima autoridad en la España del Siglo de Oro, fallecido días atrás en Salamanca.

En medio de tantos cantamañanas que utilizaron la historia a su antojo y en su provecho, don Manuel nos deja un formidable legado que convendría repasar con mimo para tratar de conocernos un poquito mejor.

Porque el conocimiento produce bienestar. Y es por eso que hay por ahí tanto infeliz.



FUE CON LA LECTURA DE NOVELAS HISTÓRICAS CON LAS QUE DESCUBRÍ AQUELLO DE QUE LOS PUEBLOS QUE OLVIDAN SU HISTORIA ESTÁN OBLIGADOS A REPETIRLA, Y QUE LA MISMA NO ERA TANTO UNA SUCESIÓN DE HECHOS, NARRADOS SIEMPRE DE FORMA MUY SUBJETIVA, COMO LA INTERPRETACIÓN QUE CADA UNO PUDIERA HACER DE ELLA



carlos alsina

LA MANTA DE BUDYKO

Imagine un libro que diga que si las mujeres ganan menos que los hombres es porque trabajan menos. O que lo raro no es que una mujer con estudios se haga prostituta de lujo, sino que no se haga. ¿Le auguraría usted algún éxito a ese volumen, al margen de la opinión que le merezca a Bibiana Aído? El libro existe. Es la secuela de un bombazo editorial que deslumbró a millones de lectores hace cuatro años y no se trata de feminismo o discriminación positiva, sino de sorprendentes conclusiones que proporciona el análisis económico de cosas cotidianas.

Steven Levitt, catedrático de Economía en Chicago y «una de las mentes más notables de nuestra época» (a decir del *Financial Times*), se alió con el periodista y escritor Stephen Dubner para dar a luz *Freakonomics*, una ácida disección de verdades universales que no son ciertas capaz de divertir a los más fervientes practicantes de lo políticamente correcto. Si en su primera entrega respondieron los autores a preguntas epatantes - ¿qué resulta más peligroso, una pistola o una piscina?, ¿qué tienen en común un maestro y un luchador de sumo? o ¿por qué los traficantes de drogas siguen viviendo con sus madres? - en la segunda nos ilustran sobre lo peligroso que es, no conducir, sino caminar borracho, y lo conveniente que resulta a un terrorista suicida contratar un seguro de vida para eliminar sospechas.

Superfreakonomics es el título elegido para espolear de nuevo las neuronas del lector con datos tan poco previsibles como que el nú-

mero de personas que acude a urgencias víctima de mordeduras humanas es terriblemente inferior al de quienes acuden porque les ha mordido una rata; como que el porcentaje de bajas militares norteamericanas es inferior cuando su país está en guerra que cuando no lo está; o como que la supresión del impuesto de sucesiones en Australia vino seguida de un notable incremento de los fallecimientos atribuido a la pulsión de los herederos por recibir cuanto antes su parte libre de impuestos.

Leí el libro el fin de semana pasado, entre noticias de aeropuertos cerrados por la erupción de un volcán islandés, y me encontré con un ingenioso capítulo que habla, precisamente, de volcanes y mangueras para inyectarle azufre al cielo, o de cómo emular la actividad volcánica puede ser el plan B del ser humano para revertir el calentamiento de la Tierra. La prensa ya había publicado la historia del Pinatubo, cuya erupción en Filipinas en el 1991 creó una *manta* de cenizas que redujo la radiación solar e hizo descender la temperatura del planeta, pero Levitt y Dubner cuentan bastante más. Por ejemplo, que producir un chorro de azufre que alcance la estratosfera es posible y que hay gente seria que tiene diseñado ya el proyecto.

Intellectual Ventures es una *compañía de inventos* fundada por el antiguo jefe de tecnología de Microsoft, Nathan Myhrvold, que une capitalismo e ingenio para buscar remedio a problemas de alcance planetario. O, en sus pro-

pias palabras, «ser la línea de puntos que va desde la idea brillante que tiene una persona hasta el inversor capaz de creer en ella y desarrollarla». Su propuesta para enfriar la Tierra es ésta: una estación base quema azufre, lo convierte en dióxido líquido y lo envía a 30 kilómetros de altura por una manguera de cinco centímetros de diámetro sostenida por globos de helio y dotada de bombas ligeras que impulsan el producto cada cien metros. Los vientos extienden luego esa *niebla de azufre* y, en 10 días, toda la Tierra está envuelta por esta manta protectora bautizada, en honor al primer climatólogo que señaló el azufre como posible remedio en los años 60, *la manta de Budyko* (por Mijail Budyko). El lema de Intellectual Ventures es éste: *Todo lo que se puede inventar, se inventa*. No sé si acabaremos copiando a los volcanes, pero me queda claro que, en lugar de lamentarnos, hemos de celebrar cada vez que uno de ellos aumenta nuestra esperanza de vida planetaria entrando en erupción de manera espontánea.



EMULAR LA ACTIVIDAD VOLCÁNICA PUEDE SER EL PLAN B DEL SER HUMANO PARA REVERTIR EL CALENTAMIENTO DE LA TIERRA. LA PRENSA YA HABÍA PUBLICADO LA HISTORIA DEL PINATUBO, CUYA ERUPCIÓN EN FILIPINAS EN 1991 CREÓ UNA 'MANTA' DE CENIZAS QUE REDUJO LA RADIACIÓN SOLAR



antonio pérez henares

VIAJE A LA TIERRA DE LOS MORMONES

La nieve me recibe en la tierra de los mormones. A esta tierra dura llegaron sus antepasados y aquí establecieron

sus casas y su fe. Cuando dije en España que venía, la primera exclamación de todos era: los polígamos. Pues resulta que es la única mentira. Lo fueron, pero en 1950 esta costumbre fue abolida y tan solo un pequeño grupo alejado de la iglesia la practica en un pequeño pueblo, Colorado City (Arizona).

Muchas otras cosas son verdad. La impresionante peripecia de su  xodo hasta llegar a estas tierras, las persecuciones y cómo hoy siguen viviendo de una forma inusual. Tiempo habrá de contarles, pero no fuman, no beben alcohol, ni t  ni café y en sus universidades el rezo inicia sus clases. Son tolerantes con quienes no somos como ellos y atentos en grado sumo.

Llegué a Salt Lake City (Lago Salado) y mi guía y amigo Dale Pratt me llevó de inmediato y en medio de la ventisca al lugar donde se celebraron los Juegos Olímpicos de invierno para después bajar por un desfiladero increíble y hermoso hacia un lugar mítico del cine y la leyenda. Sundance. Para ello, pasamos por Park City donde se celebra el famoso festival de cine con el nombre del bandolero

y en el que Redford (quien lo encarnó) ha puesto mucho para que sea un acontecimiento.

Pero yo quería ir al bar de los forajidos, en el rincón del desfiladero. Y fuimos. Es el original, aquel que se trajo de Irlanda en 1890 a Thermopilis (Wyoming), el Hootin Owl Bar. El búho sigue presidiendo el garito, hermoso y de madera, con las fotos originales de los forajidos y al lado de la imagen del ave la del Sundance Kidd. Robert Redford se lo trajo a Sundance y ahora es un verdadero privilegio tomarse en él una cerveza negra. Sundance era del vecino pueblo de Heber.

En el bar se reunía con Bud Cassidy, de origen morm n y natural de Beaver, y la banda, en medio del desfiladero. Era *Hole in the wall*, el agujero en la pared. Rodeados nosotros también por la tormenta de nieve, uno se siente trasladado a las películas. En realidad no solo a ésta, sino también a otra protagonizada también por Redford que es para mi particularmente querida, *Las aventuras de Jeremiah Jonhson*, el hombre que se fue a las Rocosas a ser trampero harto de la civilización. Porque esta cadena de montañas cuajadas de nieve son parte de las Rocosas.

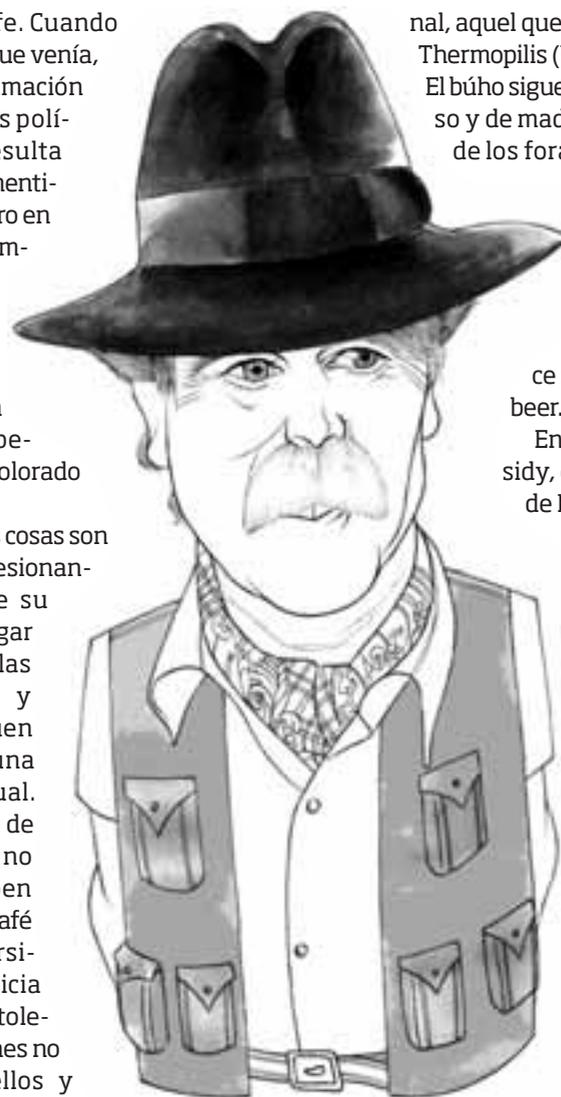
Bajamos hacia Provo donde est  la universidad mormona, la Brigham Young, en homenaje al segundo gran jefe de los mormones. El primero, Josef Smicht fue asesinado (por cierto en Missouri no era delito en aquellos años matar un morm n). Aquí he dado una conferencia y hablado con los alumnos que aprenden español con mis novelas prehistóricas *Nublares*, *El*

hijo de la garza y *El último cazador*. Ha sido una experiencia enriquecedora. Me sorprende de la repercusión de mi humilde obra en estos lugares. Dale est  ya traduciéndola al inglés y las preguntas de los estudiantes me acaban demostrando que saben de ella y de sus personajes más que el propio autor.

Tras ellos parto hacia Arizona y Colorado. Monument Valley y el Gran Cañon me esperan. Va a ser muy duro y exigente. Muchos kilómetros y subidas y bajadas de vértigo. Confío en aguantar. Viajar  con Dale que hará de guía. Cuando regrese, que será cuando ustedes están leyendo esto, intentar  contárselo y hasta con fotos. Ahora me quedo con estos días en la naturaleza y en estar a solas con el paisaje. Y con una reflexión para quienes gustamos de vagar a veces por el mundo: bienaventurado el viajero que tiene camino aunque no tenga destino, pero desgraciado de aquel que no tiene corazón al que regresar.



EN 1950 LA POLIGAMIA FUE ABOLIDA, PERO MUCHAS OTRAS COSAS DE ESTE PUEBLO SON VERDAD, COMO LA IMPRESIONANTE PERIPECIA DE SU ÉXODO HASTA LLEGAR A ESTAS TIERRAS, LAS PERSECUCIONES Y CÓMO HOY SIGUEN VIVIENDO DE UNA FORMA INUSUAL



OFERTAS DE PRIMAVERA

ABRIL - MAYO



DISFRUTA DE LA PRIMAVERA EN HOTASA HOTELES



COSTAS PENINSULA

GRAN HOTEL CERVANTES **** (TORREMOLINOS)
Tel. 952 38 40 33

Desde **37 €** en MP NIÑO 50% DTO.

HOTEL LEPEMAR PLAYA ** (LA ANTILLA - HUELVA)
Tel. 959 48 10 01

Desde **30 €** en MP NIÑO GRATIS

TENERIFE Tel. 922 37 45 00

GRAN HOTEL SEMIRAMIS *****
HOTASA PUERTO RESORT ****
HOTEL INTERPALACE ****

Desde **37,5 €** MP NIÑO 50% DTO.
Desde **32,5 €** MP NIÑO GRATIS
Desde **30 €** en MP NIÑO GRATIS

LA PALMA Tel. 922 181277

HOTEL TABURIENTE PLAYA ****
APARTHOTEL COSTA SALINAS ***

Desde **41,25 €** MP NIÑO GRATIS
Desde **35,30 €** MP NIÑO GRATIS

GRAN CANARIA Tel. 928 774 042

HOTEL BEVERLY PARK *** (G. CANARIA)

Desde **28,50 €** MP NIÑO GRATIS

MALLORCA Tel. 971 83 42 47

HOTEL HOTASA CLUMBA MAR ***: **ABRE EN MAYO**
HOTEL HOTASA SAMOA ***: **ABRE EN MAYO**
HOTEL HOTASA EUROCALAS ****: **ABRE EN MAYO**
HOTEL HOTASA SARAH ***: **ABRE EN MAYO**
HOTEL HOTASA SANTA FE ***: **ABRE EN MAYO**
HOTEL HOTASA BEVERLY PLAYA ***:

Desde **25 €** en MP NIÑO 50% DTO.
Sólo **24,90 €** TODO INCL. NIÑO GRATIS
Sólo **26,25 €** TODO INCL. NIÑO GRATIS
Desde **22,50 €** en MP NIÑO 50% DTO.
Sólo **26,25 €** en MP NIÑO 50% DTO.
Sólo **28,75 €** en MP NIÑO GRATIS

Precio por persona y noche en habitación doble. Impuestos incluidos. Ofertas sujetas a disponibilidad. Rogamos consulten resto de tarifas.



Más información en www.hotasahoteles.es o en el 902 16 00 55

CASQUERÍA MARINA

LOS CERDOS DEL MAR

SIN SER LEGIÓN, SON EJEMPLO, PORQUE TODOS TRATAN DE HALLAR NUEVOS SABORES EN LAS PARTES MENOS ESTANDARIZADAS DE LOS PESCADOS. CADA CHEF TIENE LA SUYAS FAVORITAS, CON LAS QUE PONE SOBRE SU MESA PLATOS ILUSTRES CREADOS DE ZONAS INNOMBRABLES O DE PECES POR CONOCER CON UN POTENCIAL CASI TOTAL. UN POCO DE DESPIECE Y DE VÍSCERAS QUE NADA TIENEN QUE VER, DICEN ELLOS, CON LOS TIEMPOS DE CRISIS.

ana
montes
texto

Del bonito, el cocinero valenciano Ricard Camarena (restaurantes Fudd y Arrop) lo aprovecha todo: ventresca, huesos, piel, sangre incluso para hacer morcilla y blanquet valenciano... Del salmón, el empresario Carlos Piernas (Carpier) hace ahumados deliciosos y confitados exquisitos con su cabeza y hasta embutidos como el jalmón y el butimón que recuerdan en concepto al jalmón y la butifarra del ibérico. Ángel León (Aponiente), el *chef del mar*, reivindica la importancia del pescado de descartes situando uno llamado tomaso justo detrás del atún rojo, el mayor de los *cerdos de los mares*. Marcos Moreno (Casa Gerardo) idolatra los hígados del salmonete en platos donde el corazón del atún se bate con su tuétano y otras vísceras que la mayoría dejamos al pescadero...

En la cocina se aprovecha todo. Siempre fue así y así sigue siendo. En la casquería marina o *trashcooking* que empezó a divulgarse entre 2006 y 2008 como tendencia hay algunos que se sienten tan cómodos que han hecho de ella su identidad y su desafío. Nada que ver con las hambrunas que popularizaron algunas recetas en todas las culturas. Por muchos chocos en su tinta que se coman en Cádiz o la tripa del bacalao con garbanzos y arroz esté presente en Cataluña y el País Vasco, la casquería marina nunca ha enraizado en nuestra cocina, coinciden todos, aunque en la actualidad se retomen algunos platos.

«No hay mucha cultura popular de las vísceras excepto en algunos puertos. Aquí la gen-

te prefiere lomo y ventresca, lo fácil, porque tampoco es sencillo acceder a la casquería que no siempre es comercial. Hay que ir poniéndola en pequeñas porciones y degustaciones, mostrando sin mostrar. Pero, además de dar sabor, potencia muchos platos. Estamos en un ciclo gastronómico que, más que buscar nuevas técnicas, buscamos el gran producto en su mejor momento y su mejor trozo. La vanguardia se está reencontrando con el equilibrio, manteniendo las mejores técnicas y las más comerciales y los métodos más saludables», comenta Joaquín Felipe, chef de cocina del Hotel Villa Real y del Urban, de Madrid.

Para Marcos Morán, el objetivo de la casquería marina «es el descubrimiento de nuevos productos dentro de otros porque resulta imposible buscar referencias previas en la cocina casera». En Asturias existen precedentes en las recetas elaboradas por las trabajadoras de las fábricas de atún de Candás que guisaban al ajillo los corazones de bonito que se llevaban a ca-





El fitoplacton se ha convertido en un ingrediente más de los platos de cocineros como Ángel León.

sa, explica el chef. En su restaurante, la reproduce a la brasa. Aunque sabe a mar, sangre yodada y fango, y su textura es chiclosa, es una experiencia única. «En las *Zamburriñas sin limpiar* disfrutamos de lo que otros quitan. Esa película casi cartilaginosa que las rodea y ese pun-

to negro que otros consideran desperdicio, nosotros lo servimos como centro sávido». Y es que, según su padre, el chef Pedro Morán, el *trashcooking* no surgió para aprovechar las sobras, ni por la crisis, sino para innovar en la cocina porque para hacer su exquisito *foie* de hígado de salmonete «hay que invertir tiempo,

dinero y haber tirado muchos hígados. El del salmonete es el paradigma de la casquería de mar y el *foie* marino por excelencia, un torrente de sabor», comenta.

El valenciano Ricard Camarena no concibe otro uso del pescado que no sea integral, aprovechándolo a un 70 y 80 por ciento, y usando en un altísimo porcentaje su misma casquería como recurso propio del plato. Como innovador en esto, cree que aún los despojos y partes me-

SALAZONES



Más del sur y del Levante, y en pleno auge. Los salazones son nuestro eslabón más cercano con la gastrocasquería marina. Santo y seña es la mojama de atún -elaborada con carne de sus espaldas, a unos 150 euros el kilo de atún de almadraba-, y también las huevas curadas de atún, maruca, mújol y bonito. De la ijada o ventresca se hace otro salazón llamado atún meijjar que se cubre con sal en una tinaja durante unos meses y se conserva en aceite.

También el pulpo se elabora curado en sal y asado, como más se consumía cuando no estaba cotizado, un invento marinerero que se actualiza a unos 30 euros el kilogramo. Los salazones no pierden la pista de la vanguardia que vive nuestra cocina y el *boom* del atún rojo y se apuntan a ser un ingrediente de otras recetas, buscando nuevos formatos y texturas diferentes. Innovadoras son las croquetas de mojama y los patés de mojama con almendras de la gaditana Herpac, que afirma que el salazón vive una vuelta a las raíces gracias a que marida perfectamente con la cocina actual, además de ser rico en omega 3. Por eso ejemplares como los salazones de sarda, pulpo, bacalao y peces voladores se recuperan en tarrina, loncheados, en aceite o piezas enteras.

nos nobles causan rechazo. «En el primer plato con pieles de rodaballo que hice en 2006 la gente las dejaba en el plato pero ahora la parte principal es la casquería», sostiene.

Carlos Piernas, el *rey del salmón*, no ve la casquería marina como una moda sino que considera que se ha perdido la que tuvimos. «Era de pobres y ahora solo se puede comer en restaurantes de alta calidad. En Oriente se consume casi toda como el semen de la caballa y del bacalao en crudo, marinado, con aceite y sal o frito. El Levante se acerca más a través de las huevas secas, muy valoradas, y ahora estamos volviendo a ellas, igual que a la cocina tradicional. Aquí el atún se tomaba en tomate y ya está, pero, desde que los orientales nos han enseñado a apreciarlo, ahora cuesta unos 30 y 40 euros el kilogramo».

BOCADOS RICOS Con más admiradores unos que otros, «todos los pescados ofrecen posibilidades y más los de mayor tamaño porque la proporción entre grasas, piel y carne es más equilibrada», puntualiza Camarena. De ellos, todo se puede comer, salvo pocas excepciones, como las tripas del pulpo, las únicas desechables, mientras las del rape parecen inolvidables. Dicho de otra forma, lo que no se come se hace en caldo.



Del atún rojo vale todo, *hasta los nadares*, que son las 15 ó 16 piezas en que se descuartiza cuando se trocea. Ofrecen más diferencias de grasas, matices, texturas y sabor que en otros pescados, «excepto algunas cocochas y carrilleras», comenta Joaquín Felipe. Parecido morfológicamente al bonito del norte, su potencial es superior, sin embargo, y el rojo de almadraba es el niño mimado de las costas gaditanas y de los japoneses. De su piel se pueden hacer cortezas, igual que del salmón, aunque éstas también se consiguen con la vejiga natatoria, o callo, del bacalao una vez seca. Las carrilleras o cocochas, las partes en torno a la cabeza, es lo más elegante, sabroso y meloso para muchos, lo más de un pescado, pero también las de la merluza, el bacalao, el pez espada o el salmón. Para ratificarlo nadie mejor que Carlos Piernas que desde Carpié fue el primero en confitar partes como éstas y no solo del salmón.

«La cabeza, que normalmente va a la basura, para mí es lo más noble, sabroso y gelatinoso y tiene, más que grasa, sabor. Nadie lo usaba. El salmón es muy graso y para cocinarlo no hay que pasarse en la cocción, es casi para tomar crudo, ahumado o en tartar. Cada semana hago unos 120 ejemplares de 12 kilos. Por tanto, salen 120 cocochas, 240 carrilleras, 120 morros y 240 aletas, cantidades muy pequeñas pero un producto único con distribución selectiva y ahora presente en todos los tres estrellas Michelin de Alemania», explica.

De la parte superior de la cabeza, tres exquisitas del atún son los morrillos (las dos superiores de la cabeza), los mormos (las dos de debajo) y contramormos (las laterales). Sin embargo, algunos pescados no tienen morrillo. «Este es el plato fuerte de mi casa, lo más solicitado y escaso porque la cabeza solo tiene dos morrillos. Es sabroso, no requiere salsas y es muy frecuente en el sur pero no fuera. Ahora también se aprovecha la carrillada y la facera (una parte de la oreja) mientras antes no, como el mormo y el contramormo. Igual sucedió con el cerdo que antes había partes que no se usaban, como la pluma, hoy de plena moda. El ama de casa sigue comprando las partes tradicionales porque las más cotizadas del atún casi no llegan al mercado», sostiene Juan Manuel Ro-



dríguez, de Casa Juanito, en Zahara de los Atunes, devoto del atún rojo y del pez limón de roca, un pescado de 35 kilos.

La ventresca o ijada - en la barriga- es la más grasa y jugosa, una parte esencial en todos los pescados incluso en algunos como la merluza. Camarena diferencia en la de atún hasta cinco subpartes. Con las menos nobles hace sus embutidos, y los japoneses, sus sushi. Le sigue el lomo alto (cerca de la cabeza), el centro -ideal para el sashimi- y la cola, para completar las principales. El centro de la cola, llamado *toro*, se puede comer crudo y supone el 30 por ciento de la ventresca. «La cola es apreciada porque su carne es la más infiltrada al recibir más flujo sanguíneo por estar el pescado continuamente en movimiento», explica Pedro Morán.

El hígado de salmonete es un delicatessen reconocido, también se aprecia el del rape, y que Joaquín Felipe considera «lo más comercial de la casquería», mientras el del bacalao es demasiado grasoso para trabajarlo y el del atún demasiado intenso. «Si un pescado es fresco, el hígado o las huevas son sensacionales. Incluso el ojo del atún es estupendo estofado como un rabo de buey. En Japón se vende como si fueran reliquias, ya que cada bicho tiene dos ojos y con uno de 200 gramos co-



men dos personas», afirma Piernas. La sangre también aporta sabor y la de lamprea adquiere en Galicia particular importancia cuando se hace con ella la salsa bordelesa francesa que Casa Marcelo Tejedor borda en Santiago. Con la misma grasa de las sardinas, Morán hace una mantequilla que deshidrata mediante salazón para ser untada acompañándola de una ensalada de algas que también aliña con esa mantequilla, vinagreta de agua de mar y vinagre balsámico de sidra.

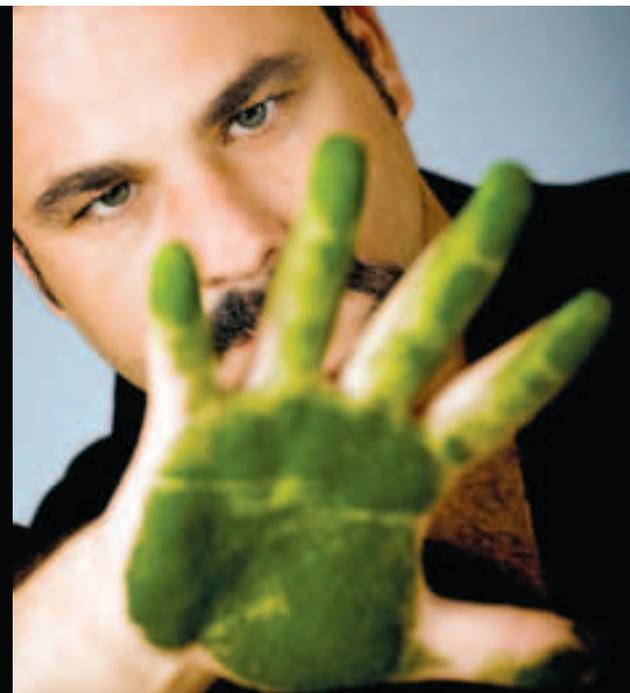
«No cocinamos por tendencia ni moda sino siguiendo criterios propios. Intentamos potenciar cada pescado sacando jugos que emulsionamos para elevar su sabor, de forma que de un producto flojo como la pescadilla puede salir algo mágico cuando la sacamos el colágeno», explica Camarena. La casquería de pescado no tendrá puesto fijo en los mercados, por la inmediatez con que se deterioran las vísceras, pero en las manos de estos cocineros los despojos se convierten en joyas.

ÁNGEL LEÓN: EL REY DE LOS MARES

Un chef en continua cruzada a favor del mar es Ángel León, capaz de cocinar todo cuanto bañan las aguas. Cuando otros ven el mar medio vacío, él lo ve medio lleno... sobre todo de pescado de descarte, el cual defiende desde su carta del restaurante Aponiente, en El Puerto de Santa María, y gracias a su empeño personal y su colaboración con el FROM. El tomaso, un gran pescado anónimo de 150 kilos, es el *cerdo del mar* predilecto de León. «Aunque el atún rojo va por delante, morfológicamente es igual, se aprovecha toda su carne, tiene pocas espinas y salen unos filetes grandísimos. Normalmente con él se hace harina de pescado porque es muy feo y casi deforme pero su carne es un híbrido, entre un atún y un pescado blanco, y tiene una textura casi de mantequilla; se derrite con la temperatura en la boca. Nosotros lo fileteamos, lo quitamos las espinas y lo enrollamos de nuevo para dejarlo su forma original igual que hacemos con la caballa, el jurel, el tonino, el besugo negro, o las mojarras de piedra... pescados que no llegan prácticamente a los 150 gramos, piezas de descarte que no tienen que envidiar nada a otras», subraya.

La dignidad de estos empieza, para él, por no ponerles un nombre en la carta para no estandarizarlos. Pero Ángel León va más allá al defender «esos 40 ó 50 tipos de peces que no llegan nunca a puerto. En España, diariamente se tiran al agua 25 toneladas de pescado de descarte: de una tonelada se echan por la borda 700 kilos. Lo vi y conté cuando el año pasado me embarqué en un barco de arrastre. Entiendo que si el kilo de descarte cuesta 20 céntimos, las cuentas no salen. Pero si le damos un valor, no habría que tirarlo», declara el gaditano. Para darle un uso introduciéndolo en la industria del congelado propone elaborar con estos pescados un tipo de surimi de textura superior a los de cangrejo para consumirlo al corte, como hamburguesas, salchichas o rellenos. «Ahora es el momento cuando se está estudiando el uso industrial que se le dará, después de que la CE ya ha sacado una normativa para instalar contenedores de descarte en los principales puertos de arrastre de Europa» y cuantificar el precio de esta mercancía, afirma. Sin embargo, esta solución no llegará hasta 2012. «El pescado de descarte no tiene por qué llegar en un futuro a nuestras pescaderías pero podremos comérmolo de otras formas si se buscan soluciones», sostiene.

En línea con su audaz capacidad investigadora, el *chorifish* es el nuevo invento *gourmet* que acaba de introducir en Aponiente. Se trata de un chorizo 100 por 100 de pescado -organolépticamente superior y proveniente de las marismas del Coto de Doñana- «que tiene el mismo sabor que el porcino, pero con grasas de este pescado, y que hemos conseguido coagular



como si de cerdo ibérico se tratase». Un desafío más vencido tras el novedoso plancton marino pastoso y verdoso, bautizado como *algae mare*, que el pasado año presentó como condimento culinario después de filtrar el mar de la bahía de Cádiz.

Las profundidades marinas son para este capitán otro tesoro aún sin explotar, «un gran desconocido con muchas respuestas a cosas que pasan en la tierra, muchos productos que no se han descubierto y otros a los que no se les da ninguna aplicación ni nutricional ni gastronómica». Como a las microalgas de su plancton, señala, que tras años de estudios junto a la Universidad de Cádiz, él mismo ha empezado a cultivar en su huerto marino de 200 metros para comercializarlo. «Sembrándolo en la piscina conseguimos un nivel de concentración superior al del mar donde el plancton está en continua suspensión y en movimiento. De esta forma, a los cinco meses podemos recoger entre 25 y 30 kilos de plancton puro por cada 100 litros de agua», mientras para obtener el primer gramo de plancton del mar necesitó filtrar 10.000 litros. «El plancton es el futuro de la alimentación, aunque suene futurista. Aporta 100 veces más omega 3 que el aceite de oliva, entre otros muchos nutrientes, y los japoneses «ya han sabido ver el valor añadido por eso están como locos por el producto». Palabra de chef del mar.





>ENTREVISTA

EDUARD PUNSET divulgador científico

«POR PRIMERA VEZ TENEMOS FUTURO Y PODEMOS DISFRUTAR DEL CONOCIMIENTO DE QUE HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE»

Hijo de un médico rural del Ampurdán (Gerona), militó en el Partido Comunista, fue ministro de Relaciones con las Comunidades Europeas en el Gobierno de UCD, es abogado y economista de formación, aunque no ejerce. También es profesor universitario, escritor, divulgador científico y desde hace 14 años dirige y presenta en TVE el programa *Redes*. **EDUARD PUNSET** (Barcelona, 1936) es todo lo apuntado y mucho más, aunque es conocido y valorado fundamentalmente por su lúcida y serena oratoria y sus grandes dotes de comunicador. Ahora, cual veterano roquero y tras superar un cáncer de pulmón, Punset ha vuelto a la carretera para promocionar su último libro, *El viaje al poder de la mente* (Destino), obra que cierra una exitosa trilogía dedicada a la felicidad, al amor y al poder, «temas que -defiende el autor- estructuran y conmueven al mundo».

juanjo saiz
texto

e.d.
fotos

Sostiene ante quien le quiera escuchar que «sin cambiar de opinión es imposible salir de la crisis», reivindica las intuiciones, las corazonadas, «como fuente de conocimiento tan válida como la razón» y se muestra convencido, que ya es mucho decir de alguien acostumbrado a cuestionar y cuestionarse casi todo, que «una de las grandes revoluciones que vivirá el ser humano en los próximos años será conciliar entretenimiento y conocimiento». Es, como dicen sus allegados, un tipo peculiar, entrañable, el «viejo profesor» que todos hubiéramos querido tener. **Defiende usted que, en tiempos de crisis, además de ser capaces de cambiar de opinión hay que confiar en el impulso de los más jóvenes para que reconduzcan a la**

manada. Se antoja un empeño un tanto difícil cuando en nuestro país casi uno de cada tres jóvenes está en el paro y sin perspectivas de mejora a corto o medio plazo. Es cierto que la tasa de paro de los jóvenes es más elevada que la de los mayores, pero la de estos es también la más elevada de Europa. No es que yo defienda la idea de que es mejor recurrir a los jóvenes en tiempos de crisis; lo que digo es que así ha ocurrido en la historia de la evolución. Las personas de edad en tiempos de crisis tienden a aplazar los cambios para más tarde. Y eso es muy conforme al pensamiento heredado pero no es acertado. **El presidente del Gobierno, por ejemplo, sí ha cambiado de opinión: primero negó**

la crisis y ahora la crisis transpira por cada uno de sus poros. Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente. Cerebros sofisticados como el de los monos están más dispuestos a cambiar de opinión que los humanos, a pesar de tener un cerebro todavía más sofisticado. Nos resistimos como gatos panza arriba a cambiar de opinión; es más, lo consideramos una frivolidad cuando no una traición. Como me gusta recordarles a mis nietas, hasta la estructura de la materia cambia de sólido a líquido o de líquido a gaseoso. ¿Cómo no va a cambiar de opinión una persona si no quiere que los acontecimientos se la lleven por delante? **Otro argumento que plantea en su libro es que «a veces es mejor tener poca infor-**

mación y dejarse guiar por la intuición». ¿En este caso intuición es sinónimo de instinto, de reacción puramente animal?

La ciencia acaba de demostrar que procesos cognitivos muy sofisticados no desembocan necesariamente en el pensamiento reflexivo o consciente. Sin abandonar el pensamiento inconsciente se resuelven la mayoría de los problemas. Solo cuando se dispone de toda la información y de todo el tiempo necesario es preferible recurrir a la razón. La intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la razón, y mucho más probada durante muchísimos más milenios. **¿Y cómo encajan las nuevas generaciones, las mejor formadas, las más preparadas en la Historia de España, que ahora es más importante desaprender que aprender?**

Las nuevas generaciones a las que usted se refiere como las mejor formadas de toda la Historia no encuentran trabajo. No están necesariamente mejor formados sino formados de la misma manera que generaciones que les han precedido. El sistema educativo sigue siendo el de la revolución industrial en el que se iba de las disciplinas más reconocidas socialmente como las matemáticas a la más sospechosa como la danza pasando por las lenguas, las humanidades, el arte y la música. Hay que introducir ineludiblemente nuevas competencias y habilidades como el aprendizaje social y emocional, focalizar la atención, además de desaprender o trabajar en equipo de forma cooperativa, para citar solo cuatro de la docena que son imprescindibles.

La clave, el futuro de nuestra especie pasa por saber controlar nuestras emociones. ¿Cómo se consigue esto?

Aprendiendo a gestionar la diversidad de un mundo globalizado en primer lugar. Aprendiendo a gestionar lo que este mundo diverso tiene de común; es decir, sus emociones básicas y universales. Sabemos que podemos hacerlo gracias al descubrimiento de la plasticidad cerebral, que nos permite modificar el cerebro; sabemos el periodo ideal de la infancia para realizarlo con éxito; y conocemos las nuevas competencias a impartir como la solución innovadora de conflictos o el trabajo cooperativo que mencionaba antes. No existe manera más rentable y provechosa -dicen la mayoría de los organismos internacionales-, para disminuir los futuros índices de violencia.

Hoy los niños ya no juegan en los parques porque han sido invadidos por los perros, sus instalaciones son elementos de riesgo y tienen que hacer cola para montarse en los columpios. ¿Qué clase de progreso es este?

El mejor trato al resto de los animales es un índice de progreso, no de atraso. En cuanto al efecto parcialmente negativo de la universalización de todas las prestaciones públicas en materia de ocio, educación, sanidad o seguridad ciudadana solo puede compensarse con inversiones públicas y privadas mucho más significativas de lo que se ha hecho hasta ahora en materia de prevención y mantenimiento, como el cuidado de la dieta o el deporte individual y colectivo.

«La primera infancia es la base de la salud mental». De los primeros meses de vi-

«LAS PERSONAS DE EDAD EN TIEMPOS DE CRISIS TIENDEN A APLAZAR LOS CAMBIOS PARA MÁS TARDE. Y ESO ES MUY CONFORME AL PENSAMIENTO HEREDADO PERO NO ES VÁLIDO»

«AL CONTRARIO DE LO QUE SE CREÍA, NO EXISTE UN ABISMO GENERACIONAL ENTRE JÓVENES Y ADULTOS»

«NUESTROS ESCOLARES FRACASAN PORQUE EL SISTEMA EDUCATIVO SIGUE SIENDO EL MISMO QUE SE DISEÑÓ AL COMIENZO DE LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL»

da hasta los siete años va a depender en gran medida el futuro emocional del adulto. Sin embargo, hoy, por cuestiones laborales, sociales o del tipo que sean, apartamos a nuestros bebés en guarderías con apenas cinco meses. ¿Qué opina usted de este modelo?

Ahora sabemos que desde el nacimiento hasta los seis o siete años los niños viven una especie de proceso de enseñanza todo pagado en el que aprenden a pensar, soñar, predecir, hablar e imaginar. Es fundamental que lo hagan en las debidas condiciones y estamos ya pagando un precio exacerbado por no hacerlo debidamente. Experimentos realizados en la Universidad de Columbia durante 20 años han puesto de manifiesto la correlación significativa entre el éxito de ese periodo y el comportamiento en la edad adulta. Solo si durante la infancia se afianzan la autoestima y la curiosidad se puede en la edad adulta proseguir profundizando en el conocimiento y amor del resto del mundo.

¿Reconvertir los colegios en una suerte de granjas-escuela con contacto directo con animales y plantas podría ser un buen modelo formativo para nuestros hijos?

La reforma educativa se definirá para las nuevas competencias y habilidades que deben incorporarse y no tanto por el entorno no humano. Cuando se introducen las nuevas competencias a que me refería antes las mejoras afectan no solo a los resultados en estas nuevas disciplinas sino también a los contenidos académicos tradicionales. Lo importante no son tanto las plantas y los animales como el aprendizaje social y emocional, la focalización de la atención, el trabajo en equipo cooperativo, la gestión de las emociones o la solución innovadora de conflictos.

¿Por qué fracasan nuestros escolares? ¿Por qué han perdido la motivación sus profesores? ¿Educar sin aulas es una alternativa real?

Porque el sistema educativo sigue siendo el mismo que se diseñó al comienzo de la revolución industrial. Era un sistema perfecto para que una minoría encontrara trabajo al concluirlo, pero hoy no sirve para que lo encuentren ni una mayoría ni una minoría de jóvenes. No se trata de un problema de falta de motivación, sino de falta de las competencias y habilidades necesarias en un mundo globalizado. En cuanto a las perspectivas de las redes sociales o aprendizaje digital constituirán un proceso complementario e indispensable en el futuro. **El eterno debate del premio y el castigo. De niños, premios y reconocimientos, de adolescentes, mejor disciplina y castigos. ¿Y de adultos?**

Al contrario de lo que se creía, no existe un abismo generacional entre jóvenes y adultos. Su denominador común es la ignorancia supina en los dos casos en torno a la gestión emocional. A ninguno de los estamentos se le ha formado en el conocimiento y gestión de sus emociones básicas y universales con las que vienen al mundo.

¿Siente envidia de los crustáceos cuando repara en lo poco que conocemos

nuestro cerebro, precisamente porque no lo vemos?

La comparación entre humanos que tienen la carne por fuera y los crustáceos que llevan el esqueleto por fuera sirve, efectivamente, para explicar el desconocimiento increíble de los mecanismos del cerebro. Estamos muy familiarizados con la carne porque la vemos y sabemos muy bien por qué se nos pone la carne de gallina en un momento determinado o se afianza un músculo. Los vemos. En la cabeza, no obstante, somos idénticos a los crustáceos: la calavera está fuera y la carne, el cerebro, está dentro; nos hemos acostumbrado a no verlo. En gran parte eso solo explica nuestra ignorancia heredada sobre el funcionamiento de las redes cerebrales.

Si la violencia es un subproducto de la inteligencia, no del instinto, ¿qué es la caridad o la tolerancia o la autoestima?

Para que se dé el altruismo, que puede manifestarse en forma de caridad, tolerancia o autoestima, no hacen falta procesos cognitivos extremadamente complicados; basta el marco del inconsciente. Los animales también pueden ser altruistas como muestra el ejemplo de los elefantes. Para mentir o ser retorcido o malo se requiere, en cambio, cierta inteligencia. Las neuronas espejo de una persona se activan cuando una actriz hace el gesto de llevarse a la boca un caramelo, incluso si no hay caramelo; en el simio no se activan sus neuronas espejo en este último caso.

El estrés reduce la memoria, un grave problema para el hombre actual, máxime cuando, como usted afirma, la mayoría de nuestros actos están determinados o lastrados por nuestro pasado.

La memoria sirve para recordar la esencia de las cosas pero es muy imprecisa para los detalles. Por otra parte, está condicionada por las convicciones propias de manera que el cerebro se resiste a ponderar lo que los neurólogos llaman «disonancias»; se inhibe, las rechaza si contradicen sus convicciones más profundas. Y no solo eso sino que confabula el pasado. Por eso dentro de unos años se cuestionarán los testimonios de los testigos en los juicios.

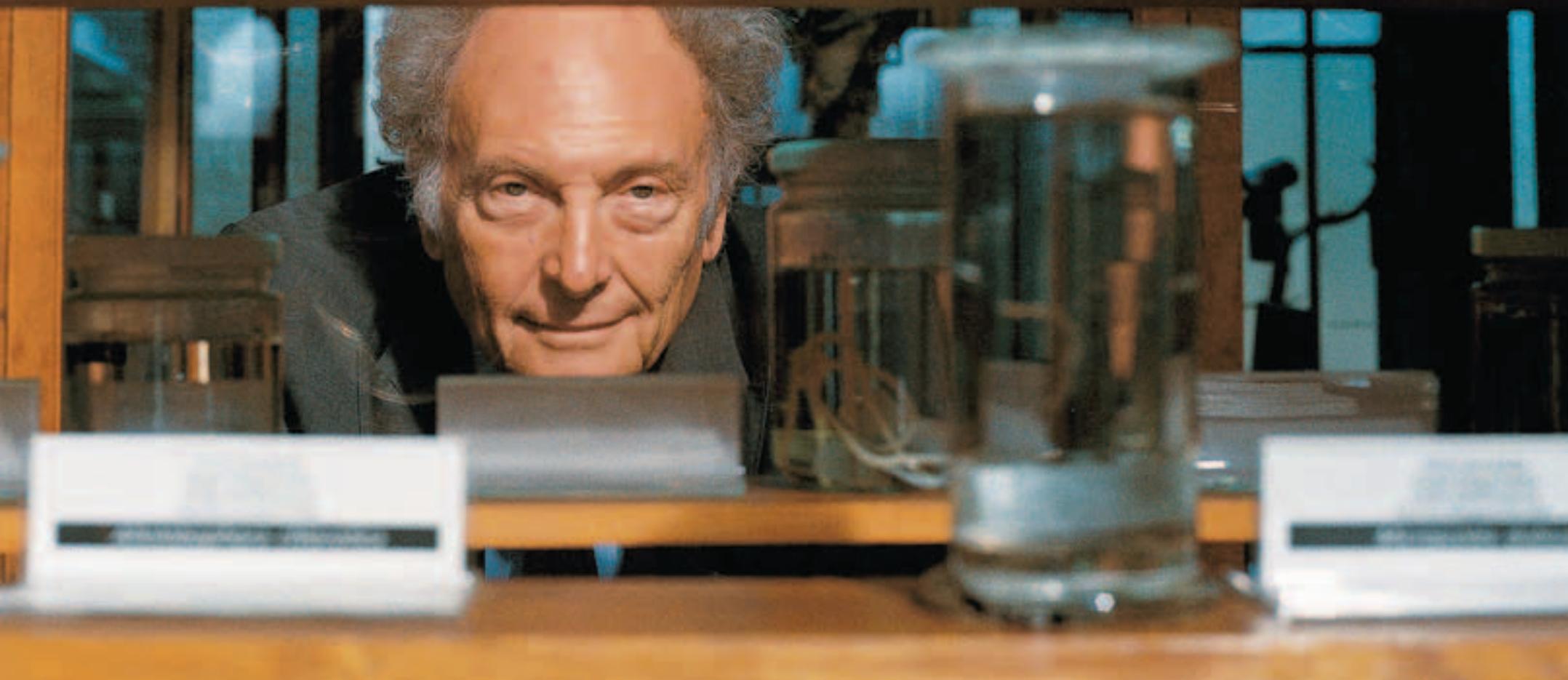
Aunque «el precio de la libertad es una constante infelicidad», casi nadie renuncia a alcanzar mayores cotas de independencia. ¿No es frustrante sentirse libre pero infeliz?

Hoy sabemos que la experiencia individual de una persona puede influir o condicionar la estructura cerebral. Ya no vale decir que estamos programados y que por lo tanto no respondemos de nuestros actos. Es cierto, estamos programados genética y cerebralmente, pero también cuenta el sello de nuestra experiencia individual, de manera que «estamos programados pero para ser únicos». En cuanto a la felicidad viene determinada por el grado de control que ejercemos sobre nuestra propia vida. El más infeliz de los mortales es el que no controla nada de su destino.

¿Qué recomienda a las personas que están a punto de jubilarse? ¿Y a las que, apartadas ya del mundo laboral, no en-

«SI LAS PUESTAS DE SOL ESTUVIERAN TODO EL RATO EN EL HORIZONTE ACABARÍAMOS POR NO NOTAR SU PRESENCIA»

«MUCHOS NEURÓLOGOS ESTÁN CONVENCIDOS DE QUE EL CEREBRO, ES UNA CHAPUZA EVOLUTIVA»



cuentran un sentido a sus vidas?

Gracias a la tecnología nos encontramos con más de 30 años redundantes en términos biológicos, a raíz de la casi triplicación de la esperanza de vida. Por primera vez tenemos futuro y podemos disfrutar del conocimiento de que hay vida antes de la muerte; en lugar de estar obnubilados con solo cuestionar si hay vida después de la muerte.

«Si la vida fuera eterna no pondríamos en ella la misma intensidad. Disfrutamos de la vida precisamente porque sabemos que es efímera». Algunos pensadores defienden que la inmortalidad, además de un imposible, sería nuestra ruina.

No estamos seguros de lo que se muere cuando uno se muere. Las células germinales son inmortales y los átomos, a todos los efectos, son eternos. Tal vez la muerte viene definida porque los átomos se descohesionan. Es cierto

que tenemos el presentimiento de que la finitud de la vida nos confiere la intensidad necesaria para disfrutarla. Si las puestas de sol estuvieran todo el rato en el horizonte acabaríamos por no notar su presencia.

Pese a todo el camino recorrido, a tantos avances, tantos debates y disquisiciones, Eduard Punset concluye que no sabemos nada de nada. ¿Qué hacemos aquí?

Muchos neurólogos están convencidos de que el cerebro -lejos de ser un organismo maravilloso-, es una chapuza evolutiva. La respuesta del científico Laplace a Napoleón cuando le preguntó si lo había consultado con Dios -se refería a la teoría sobre el equilibrio permanente de los cuerpos celestes recién elaborada por Laplace-, sirve de respuesta a esta pregunta. «Esto en concreto, no. Ya lo he comprobado yo; ahora bien, todo el resto, sigan consultándolo». Sabemos unas pocas cosas pero la mayoría de las

«EL MÁS INFELIZ DE LOS MORTALES ES EL QUE NO CONTROLA NADA DE SU DESTINO»

preguntas no tienen respuesta; el mayor error que puede cometerse es buscar respuestas conspirativas cuando no se tienen.

¿Alguna vez se plantea qué será de nosotros una vez muertos?

Me interesa mucho más saber si hay vida, si la gente tiene vida y puede disfrutarla antes de la muerte.

¿Recuerda cuándo fue la última vez que sintió miedo?

En el año 1958 transportaba en una maleta de doble fondo, que intentaba pasar por la frontera, unas octavillas inofensivas a favor de un homenaje a un científico exiliado. Los guardias civiles en La Junquera me pidieron, repentinamente, que abriera la maleta. Sentí que me temblaban las piernas. No he vuelto a tener aquella sensación ni siquiera en la noche de Tejero en el Congreso, donde estaba como Ministro de Relaciones con las Comunidades Europeas.



daniel huerta **texto** valdivielso **fotos**

RACA 11, LA ÚLTIMA RAZÓN DEL REY

EL REGIMIENTO DE ARTILLERÍA DE CAMPAÑA NÚMERO 11 CUMPLE 300 AÑOS

DURANTE TRES SIGLOS, GRUPO DE COMBATE CON BASE EN LA LOCALIDAD BURGALESA DE CASTRILLO DEL VAL HA TOMADO PARTE EN LOS MÁS IMPORTANTES CONFLICTOS BÉLICOS DE LA HISTORIA MODERNA DE ESPAÑA. AHORA, ENGLOBADA EN EL EJÉRCITO DEL SIGLO XXI, ESTA UNIDAD CREADA EN LOS ORÍGENES DEL ARMA DE ARTILLERÍA NACIONAL MANTIENE PREPARADA A SU TROPA PARA ATENDER LAS NUEVAS NECESIDADES DE UNAS FUERZAS ARMADAS MÁS OPERATIVAS, PERO CON MENOS EFECTIVOS. KOSOVO, AFGANISTÁN O LÍBANO SON ALGUNOS DE LOS DESTINOS EN LOS QUE SUS MIEMBROS HAN PUESTO EN PRÁCTICA LAS ACCIONES QUE PREPARAN DÍA A DÍA EN EL CAMPO DE MANIOBRAS CON SUS OBUSSES M109A5.

El sargento primero Moreno, jefe de calculadores del Centro de Dirección de Fuego (FDC), transmite las coordenadas de tiro desde su vehículo oruga acorazado. Dos minutos y medio más tarde, la batería de ocho piezas, ya alineadas, abre fuego contra el objetivo e inmediatamente comienza un rápido repliegue. Los obuses autopropulsados M109A5 se desplazan con destreza por el terreno embarrado hasta una posición de espera en la que no podrán ser detectados por los radares del enemigo, alertados por el ataque. Todo se ha desarrollado según lo previsto.

Esta exitosa acción militar no ha tenido como escenario los conflictivos Afganistán, Líbano o la República Democrática del Congo, sino un páramo castellano desde el que se divisa a lo lejos el yacimiento arqueológico de la Trincheras del Ferrocarril en la Sierra de Atapuerca. En este inhóspito y frío lugar se encuentra el campo de maniobras, siempre diseñadas sin fuego real, del Regimiento de Artillería de Campaña número 11 (RACA 11), acantonado en la base Cid Campeador situada en la localidad burgalesa de Castrillo del Val, y que celebra estos días sus 300 años de historia.

El coronel Javier García Blázquez, jefe de esta unidad formada por 500 efectivos -150 cuadros de mando y 350 unidades de tropa-, asegura afrontar con ilusión el aniversario. «Los militares somos amigos de las tradiciones porque somos conscientes de la importancia de la herencia histórica. Es esencial conocer tus orígenes para ser capaz de calcular tu presente y pensar en el futuro», declara el coronel, quien destaca la integración de su Regimiento en la provincia de Burgos, «por lo que queremos hacer partícipes de nuestra celebración a sus habitantes». Para este fin, se han organizado una serie de actos conmemorativos en la capital entre los que destacan una exposición en el Palacio de Capitanía y una parada militar el 2 de mayo, el mismo día en el que hace tres centurias el Rey Felipe V creó durante la Guerra de Sucesión el Regimiento de Real Artillería de España, de cuyo segundo Batallón desciende directamente el RACA 11.

La progresiva evolución de aquel grupo de uniformados confeccionado en 1710 para proteger trenes, plazas y castillos ha derivado con el paso de los siglos en la actual unidad, que en este momento es la única en España cuya Plana Mayor está capacitada permanentemente para mandar toda la Artillería de un cuerpo de Ejército. Y es que en la estructura del RACA 11 está perfectamente diferenciado el *cañón-músculo*, que corre a cargo del grupo de artillería autopropulsado, del *cerebro*, conformado por esa gran cantidad de cuadros de mando que ostentan el dominio técnico y que dan al conjunto la posibilidad de ejercer el mando, por ejemplo, de una misión internacional.

Es precisamente esa dualidad la que le da a este Regimiento la capacidad operativa que le hace estar presente en los principales despliegues de las Fuerzas Armadas Españolas en el

EL REGIMIENTO LO COMPONEN UNOS 500 EFECTIVOS ENTRE TROPA Y CUERPOS DE MANDO, Y CUENTA ACTUALMENTE CON 24 PIEZAS DE ARTILLERÍA

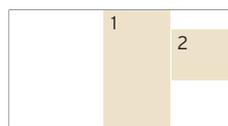
extranjero. Actualmente, mantiene hombres en misiones de interposición en Líbano y en la localidad bosnia de Trevinje, un grupo de Enlace (LOT) compuesto por seis perso-

nas en Sarajevo y equipos puntuales de observadores de fuegos aéreos en Afganistán; estos últimos afrontan tareas consideradas de alta responsabilidad y máximo peligro. Sin embargo, la experiencia que está más presente en el recuerdo del Regimiento de Campaña número 11 fue Kosovo, donde en abril de 2009 asumió la jefatura del último contingente del Ejército nacional tras 10 años de presencia española en el país báltico.

«Hicimos una gran misión porque la gente trabajó muy duro. Nos encontramos con un auténtico desafío, ya que nos habíamos preparado para desarrollar un operativo normal, y cuando estábamos prácticamente con un pie en el avión, nos enteramos de que se ampliaba en el sentido de que teníamos que cerrarlo, con las connotaciones logísticas y de organización que eso conllevaba», recuerda con orgullo García Blázquez, que recogió el relevo del mando del contingente solo tres meses después de su llegada a la base de Castrillo del Val para hacerse cargo del Raca 11, que aportó un total de 90 militares a la misión. El coronel afirma que «lo más importante fue dejar la imagen de España al mismo nivel que habíamos conseguido situarla tras una década de operaciones», algo que considera que se logró con creces.

MINUCIOSA INSTRUCCIÓN Para que misiones como ésta resulten un éxito es fundamental el trabajo diario de instrucción que el Regimiento desarrolla en la base Cid Campeador. En el campo de maniobras se realizan acciones que simulan situaciones bélicas para que la unidad tenga nociones básicas de combate, aunque también se diseñan ejercicios más adaptados a las nuevas necesidades del Ejército. De esta manera, los artilleros aprenden a moverse en una batalla en campo abierto o a progresar en zonas urbanizadas en ambiente hostil, pero, de la misma forma, están preparados para ayudar en las labores de extinción de un incendio, asistir a la población civil durante una nevada o montar un *check-point* en un territorio con presencia de los *casco azul* de la ONU. Para lograr la mejor formación, en la base burgalesa se ha diseñado un sistema de entrenamientos adaptados a todas las situaciones previsibles y que, priorizando la seguridad del uniformado, le disciplinan para estar a punto en los ejercicios con fue-

go real que puntualmente tienen lugar en el campo de maniobras de unidades acorazadas y mecanizadas San Gregorio (Cenad), en Zaragoza.



1 Los efectivos del RACA 11 están instruidos para la guerra, pero también para realizar labores de asistencia.

2 Aunque las maniobras en Burgos son sin fuego real, el grupo debe asegurarse de que el cañón del obús esté en perfectas condiciones.

LA UNIDAD ASUMIÓ EL MANDO DEL CONTINGENTE QUE CERRÓ EL PASADO AÑO LA PRESENCIA MILITAR ESPAÑOLA EN KÓSOVO



«Lo que nos da la excelencia y la calidad es instruirnos, cuando más practiquemos, más fácil va a ser llegar a situaciones que puedan ser reales. Estudiamos diferentes escenarios, nos movemos con frío, con lluvia, con nieve... Como decimos nosotros, son sensaciones civiles de las cuales no disfrutamos», bromea el suboficial mayor del Regimiento, Antonio Blanco, consciente de que para que una misión salga adelante hay que tener prevista y preparada cualquier eventualidad que pueda surgir sobre el terreno.

Además de la instrucción, esta unidad, como buen Regimiento de Artillería que es, siempre debe tener muy presente su arma. En este momento, el RACA 11 cuenta con 24 piezas del M109A5, un obús blindado de combate del calibre 155 milímetros y fabricado en Estados Unidos. A pesar de que se trata de un material algo anticuado -su origen data de los años 60-, este vehículo autopropulsado, del que disponen la gran mayoría de los Ejércitos occidentales, conserva unas buenas características operativas y, según los técnicos de la unidad, «sirve como escuela para manejar cualquier tipo de obús o cañón», además de tener un estimable alcance de tiro de unos 40 kilómetros y ser capaz de adaptarse a proyectiles especiales, como son aquellos que minimizan los llamados daños colaterales.

El mantenimiento de estas piezas es esencial para el correcto funcionamiento de todo el grupo. Por ello, en el acuartelamiento de Castriello del Val existe un departamento destinado a inspeccionar y reparar el material, y que está subdividido en varios talleres en los que se revisan por separado las partes mecánicas, armamentísticas y electrónicas de los vehículos blindados, que también pasan revisiones periódicas en otros destacamentos como el Centro de Mantenimiento de Sistemas Acorazados de Segovia. Los efectivos de este grupo técnico de asistencia del RACA 11 deben ser capaces de atender cualquier eventualidad que pueda surgir en una misión real, por lo que, en muchos de los ejercicios desarrollados en las proximidades de Atapuerca, se incluyen reparaciones de vehículos acorazados *in situ* y en ambiente hostil, lo que hace recordar la vigencia de ese viejo lema de la Real Academia de Artillería de Segovia que reza al estilo de los Mosqueteros: *uno para todos y cada uno para los demás*.

Esa formación especializada que reciben los cadetes es una de las señas de identidad de la Artillería, al igual que sucede con otros Cuerpos del Ejército como el de Ingenieros o el de Transmisiones. En Segovia se adquieren conocimientos científicos sobre materias como Matemáticas o Topografía, esenciales para la



buena relación del soldado con el arma, pero también se le prepara para los nuevos tiempos, en los que la diplomacia casi siempre se antepone al conflicto armado. Esa nueva tendencia que premia el diálogo a la hora de resolver los conflictos entre Estados, unida a la gran cantidad de misiones desarrolladas en territorio foráneo al amparo de los organismos de seguridad internacionales, hace que el dominio de los idiomas se equipare a los conocimientos técnicos de la tropa, más útiles en caso de guerra.

«Se ha sentido esa necesidad de hablar otras lenguas, ha habido una gran preocupación y se han invertido numerosos recursos. Hay muchas opciones para acceder a cursos en el extranjero financiados por el Ministerio de Defensa y ya se exige un nivel alto cuando los alumnos salen de las academias militares, tanto para oficiales como para suboficiales, por lo que la línea de base ya es muy buena. Si miramos 20 años hacia atrás, se ha pegado un salto cualitativo importantísimo en este sentido. De los Cuerpos de la Administración del Estado, el Ejército es en el que hay un mayor número de gente que tenga un alto conocimiento de idiomas, no solo de uno sino de dos y de tres», asevera el teniente coronel del RACA 11 Luis Martínez Mejjide, que sabe muy bien de lo que habla porque, al igual que otros miembros

del Regimiento, permaneció una considerable temporada destinado en el Cuartel General del Eurocuerpo en la ciudad gala de Estrasburgo, en cuyas dependencias se habla con fluidez inglés, francés y, en muchos casos, alemán.

TRES SIGLOS DE BATALLAS La movilidad y la facilidad de adaptación de sus oficiales no es una cosa nueva para el Regimiento de Artillería de Campaña número 11. A lo largo de sus 300 años de historia, la unidad ha pasado por numerosos emplazamientos dentro de la geografía nacional y diferentes denominaciones desde los que ha protagonizado grandes gestas en conflictos como la Guerra de la Convención Francesa, las Carlistas o la de la Independencia, donde participó en el bloqueo de Cádiz y en las batallas de Talavera, Medina del Campo o Tamames. Precisamente, uno de los héroes del conflicto contra el invasor francés Luis Daoiz y Torres sirvió en esta unidad, y es el 2 de mayo, fecha en que se celebra la revuelta española contra los galos, cuando el RACA 11 conmemorará su aniversario en Burgos, donde recaló en 1996 procedente del acuartelamiento madrileño de Vicálvaro.

Dentro de los actos previstos en la ciudad castellano y leonesa para el aniversario, estará muy presente el recuerdo a las figuras de Daoiz y Pedro Velarde durante la lectura de la

1	2
	3
	4

1 El TOA con el FDC precede a una batería de cuatro obuses M109A5 en el campo de maniobras de Castrillo del Val.

2 Un grupo técnico realiza labores de mantenimiento de una pieza.

3 La unidad se prepara en la base Cid Campeador para salir de maniobras.

4 Un miembro del RACA 11 prepara su vehículo para la instrucción.

Lección del 2 de Mayo, en la que el capitán más veterano del Regimiento realizará un pormenorizado relato de los hechos que llevaron al inicio de la Guerra de la Independencia para, a continuación, realizar un análisis personal sobre el acontecimiento histórico. Se trata de una tradición anual muy arraigada entre la Artillería española en honor a sus dos capitanes, los hombres que ofrecieron la primera reacción a los invasores galos.

Con la historia presente, pero siempre mirando hacia adelante, el RACA 11, dependiente durante la última mitad del siglo XX de la ya disuelta División Acorazada Brunete y que ahora pertenece al Mando de Artillería de Campaña de la Fuerza Terrestre con base en León, afronta con expectación su futuro, debido a la reestructuración del modelo militar del plan de Defensa para diseñar el Ejército del siglo XXI, que implica el recorte de presupuestos y la eliminación de unidades enteras. «Las Fuerzas Armadas se están reduciendo y vamos hacia un Ejército más pequeño, pero más operativo. Se intentan mantener las mismas capacidades pero con menos personal», afirma el coronel García Blázquez, quien no teme por la supervivencia de su Regimiento y, de hecho, recuerda que ha asumido recientemente al personal del desaparecido Grupo de Artillería de Campaña V de Vitoria. «En princi-

ACTOS CONMEMORATIVOS

Con motivo de sus 300 años de existencia el Regimiento de Artillería de Campaña número 11 ha preparado una serie de actos conmemorativos en Burgos para hacer partícipe a la ciudadanía de su celebración:

-El 2 de mayo, día en que se cumple el histórico aniversario, el RACA 11 ofrecerá una parada militar, que empezará a partir de las 11,30 horas en la Plaza Mayor, y a la que seguirá un desfile de las baterías de la unidad por el Espolón. El acto contará también con una alocución del alcalde, Juan Carlos Aparicio, y en él se entonará el himno artillero y el de Burgos. Por su parte, el capitán más veterano del Regimiento realizará la lectura de la tradicional *Lección del 2 de Mayo* en honor de los héroes de la Guerra de Independencia Daoiz y Velarde.

-El Palacio de Capitanía de la ciudad castellana acogerá del 2 al 29 de mayo una exposición sobre la historia de la unidad. Esculturas, planos, banderas, pinturas, fotografías o cañones ofrecerán al visitante un recorrido a lo largo de las tres centurias de existencia del Regimiento de la base Cid Campeador. En la exposición se podrán contemplar también unas réplicas de los primeros uniformes que vistió la unidad y que han sido confeccionados hasta el más mínimo detalle por una modista burgalesa.

-Los días 30 de abril y 1 y 2 de mayo serán jornadas de puertas abiertas en el Acuartelamiento Diego Porcelos, donde el visitante podrá contemplar el material de los artilleros de Castrillo del Val. La exposición cuenta con dos piezas de obús M109A5, diferentes TOAs (Transporte Oruga Acorazado), camiones y todoterrenos militares, uniformes y materiales para realizar labores topográficas o de asistencia. La muestra contará también con material proveniente de otras unidades del Mando de Artillería de Campaña (MACA).

-Como complemento a los actos principales del aniversario, el RACA 11 ha organizado dos conciertos de música militar los días 4 y 20 de mayo en el Teatro Principal, además de un ciclo de conferencias en el que se tratará el pasado, el presente y el futuro de la Artillería española.



pio, nosotros la idea que tenemos es que seguiremos en Burgos con una estructura similar y no estaremos afectados por los planes de reestructuración», admite García Blazquez, que dejará el próximo diciembre la jefatura del RACA 11 tras dos años en el cargo.

El pasado 14 de abril, Su Majestad Don Juan Carlos recibía en el Palacio Real de Madrid a

una amplia delegación del Regimiento de Artillería de Campaña número 11 con motivo de sus tres centurias de existencia. El tiempo pasa, pero la unidad homenajeada mantiene viva la esencia de esa leyenda que quedó grabada en los primeros cañones imperiales españoles: *Ultima Ratio Regis*. Que el arma sea siempre el último y evitable argumento del Rey.

> MÚSICA

FLAMENCO POP ELÉCTRICO

El grupo granadino Los Planetas acaba de lanzar 'Una ópera egipcia', su octavo álbum de estudio, donde reúnen una docena de temas evocadores y atmosféricos con los que prosiguen la senda de su anterior compacto, 'La leyenda del espacio'.

Se cumplen 16 años de la aparición de su primer álbum (*Súper 8*) y Los Planetas siguen enarbolando la bandera de la música independiente española. Influenciados por artistas como My Bloody Valentine, Mercury Rev o Joy Division, la banda se formó a comienzos de los 90 en Granada, de la mano de Juan Rodríguez (Jota) y Florent Muñoz, que reclutaron a otros músicos para dar forma a Los Subterráneos. Algunos de los integrantes grabaron junto a Christina Rosenvinge antes de que el grupo se convirtiera en Los Planetas, consiguiendo un sonido único, que causó una auténtica revolución en el panorama indie patrio, con un EP de debut que incluía temas como *Mi hermana pequeña* o *Pegado a ti*.

Tras cosechar el aplauso unánime de la crítica con discos como *Una semana en el motor de un autobús* (1998), elegido por Rockdelux como el segundo mejor álbum nacional de los 90, en 2007 se sumergieron en una exploración profunda de la tradición andaluza del flamenco con *La leyenda del espacio*, donde proponían el viaje inverso que Camarón realizó en 1979 desde el flamenco hasta el rock.

La banda liderada por J prosigue ahora ese viaje con *Una ópera egipcia*, un disco que toma su nombre de la expresión utilizada por los gitanos para referirse a las obras maestras absolutas y donde profundizan en el maridaje de rock y flamenco, agi-

tando ambas raíces musicales con la psicodelia, el pop, el noise y la electrónica.

El resultado es un excelente disco que arranca con *La llave de oro*, la única pieza instrumental, inspirada en un tango de Enrique Morente, que distorsionan y transforman en un huracán de guitarras. Entre la docena de temas

los seguidores de los músicos son la colombiana *Soy un pobre granadino* (incluida en el recopilatorio *Principios básicos de astronomía*, publicado en 2009) y *Romance de Juan de Osuna* (extraída de su EP *Cuatro palos*, donde rendían tributo a Manolo Caracol).

El disco incluye, además, la colaboración especial de Enrique Morente en la voz y del líder de Lagartija Nick (Antonio Arias) en el bajo, en *La pastora divina* (una canción que parece extraída del mítico disco *Omega*).

Y Ana Fernández-Villaverde, más conocida como *La Bien Querida*, presta su voz al dueto *No sé cómo te atreves* (compuesto con Rosenvinge y elegido como primer sencillo) y a la sevillana *La veleta*.

Historias de amor, plenas o (en la mayoría de los casos) rotas, desfilan por el disco, donde el ruido de las guitarras potencia la interpretación vocal de J. Así se fusionan en *Siete faroles*, que despiertan mientras éste canta: «Como tú y yo lo vemos no es de la misma manera»; o en la doliente *Señora de las Alturas*, donde recita por alegrías: «Te marchaste de milado y como loco desvariaba porque no me merecía el modo

en que me tratabas». Los guiños pop de *Siete faroles*, la saeta *Virgen de la Soledad* y la fábula *Los poetas*, que cierra el trabajo con alusiones a citas coránicas y referencias al *Libro de la ley del universo*, completan un trabajo con el que Los Planetas parecen repasar los cánones que han guiado toda su trayectoria hasta el momento actual.



> LIBRO

POESÍA, SOLEDAD Y VENGANZA

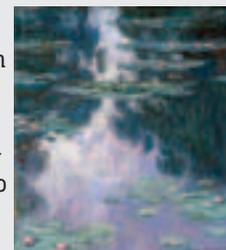
Los días de Julius transcurren de forma apacible en su casa, «un lugar hecho en torno a silencios» emplazado en las inmediaciones de un bosque en el gélido estado norteamericano de Maine. Es un hombre que, como él mismo dice, aprendió qué forma tiene la pérdida y a familiarizarse con ella años atrás, y ahora vive con la única compañía de sus recuerdos, sus 3.282 libros y su perro Hobbes. La aparición de su can muerto de un disparo hace añicos su cotidianidad y desencadena una imperceptible e irrefrenable necesidad de venganza en *El inventor de palabras* (Tusquets, 16,95 euros), la tercera novela de Gerard Donovan. El irlandés, que hace un lustro deslumbró con su debut (*El telescopio de Schopenhauer*) refrenda ahora su capacidad lírica con este cuento largo de deliciosa cadencia, en el que nos sumerge en los peligros de la incomunicación y la soledad a través de los ojos de su protagonista.



> ARTE

EL DIÁLOGO DE MONET

El Museo Thyssen-Bornemisza acoge hasta finales de mayo en Madrid *Monet y la abstracción*, una exposición integrada por más de un centenar de obras que recorre el legado del genial impresionista francés en relación con los maestros de la pintura abstracta de la segunda mitad del siglo XX. Desde sus etéreos paisajes londinenses hasta las monumentales representaciones de su jardín de Giverny, donde pasó los últimos 40 años de su vida, la muestra analiza cómo la permanente obsesión de Claude Monet por captar la instantaneidad le llevó a desdibujar la representación pictórica y le condujo a las puertas de la abstracción; y cómo, a mediados del pasado siglo, una joven generación de pintores americanos y europeos redescubrió su arte y le encumbra como profeta de las corrientes matéricas de la abstracción. La obra de Monet aparece aquí en fluido diálogo con trabajos de Jackson Pollock, Mark Rothko, Willem de Kooning o Gerhard Richter, entre otros.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Si hay una película española, en el año en que no hay Almodóvar ni Amenábar -ni presidarios ni sustos-, que puede arrasar en taquilla es el filme **Que se mueran los feos**. Un comedión con un reparto redondo. **CARMEN MACHI**, con su genial Nati, lo capitanea. La inolvidable Aída de **7 vidas** huele a Goya con este personaje y por el de **Pájaros de papel**, que sigue en cartelera. No lo duden: esta madreña de 47 años está de moda.

EL CONCURSO

¡A VOLAR!

Si no has visto la película **Cómo entrenar a tu dragón**, estás perdiendo el tiempo; sobre todo, si tienes la oportunidad de ir a una sala con pantalla para 3D. Por cierto, ¿cómo se llama el animalejo negro de la historia? Igual puede que te toque un videojuego de la película para PS3, si aciertas y nos caes bien. Escribe ya a: cine@serviciosdeprensa.com.



ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS

¡QUE LE CORTEN LA CABEZA!

Alicia tiene 19 años y está a punto de contraer matrimonio a la fuerza con un lord que no le gusta. Ante tal situación huye corriendo tras el conejo blanco y cae en su madriguera, volviendo así al País de las Maravillas, donde se adentró siendo una niña, y se reúne con antiguos amigos como El Sombrero Loco.

Se encienden las luces de la sala. Tras un desenlace alargado hasta la saciedad acaba por fin la película. Entonces es cuando empiezan a oírse unos tímidos aplausos por parte de media sala. El compañero con el que fui a ver la película y yo nos quedamos mirando el uno al otro preguntándonos por qué esta cinta merece más halagos al acabar la proyección que, pongamos por ejemplo, **Avatar**. Será que no hemos sido partícipes de la fiesta durante las dos horas de metraje. Las expectativas eran demasiado altas estando Tim Burton, uno de los máximos exponentes del fantástico palomitero actual, al frente del proyecto. Pero ya en sus primeros minutos su visión de **Alicia en el País de las**

Maravillas adolece de falta de guión, algo característico de la filmografía del cineasta pero que aquí llega al encefalograma plano. Tiene demasiada prisa por entrar en ese

mundo de fantasía, por mostrar lo que él ve al otro lado del espejo, y deja el tramo del mundo real demasiado cojo, avanzando la historia de una manera apresurada y poco creíble con una lánguida y pétrea Mia Wasikowska que poco o nada hace por creerse su papel ni por mostrar la más mínima expresión facial. Hasta las criaturas digitales gesticulan más que ella.

Y quien espere originalidad por parte de esta amnésica protagonista se llevará una decepción. Esta Alicia es un mejunje de la novela homónima y de su segunda entrega, **A través del espejo y Lo que Alicia encontró allí**, unida a **Oz. Un mundo fantástico**. Pero lo peor de la falta de originalidad es que en esta ocasión no intuimos el genio del realizador, más allá de algún toque siniestro y árbol enroscado, engullido por la vorágine digital en la cual no sabe incluir a sus actores, a los cuales superan sus compañeros digitales. Incluso la ya citada **Oz** poseía más componentes burtonianos reconocibles.

Además, los efectos son más propios de una película de animación, lo cual hace aún más difícil que la sosa sosísima Alicia, el sobreactuado, en su línea habitual, Johnny Depp, y la ridículamente exagerada Anne Hathaway se inmiscuyan de manera convincente en este mundo de fantasía. Tan solo Helena Bonham Carter y su Reina Roja merece mantener la cabeza en su sitio.

Si en la espléndida **Charlie y la Fábrica de Chocolate** lograba hacer llegar la obra de Roald Dahl a todas las edades, por muy ridículas que fueran las situaciones que se presentaban, en esta Alicia ha conseguido justamente lo contrario. De vergüenza ajena son algunas secuencias por su infantilismo y cursilería, rematadas por ese baile de El Sombrero Loco que acaba por poner el broche final a esta tonta revisión donde lo que impera es la forma y no el contenido.

Hace unos años comparaban al Terry Gilliam de la fallida **El secreto de los hermanos Grimm** con Tim Burton. Ahora yo me atrevo a comparar al vendido director estadounidense de esta ocasión con el Gilliam de entonces. Un Burton filtrado por la factoría Disney, cuya mano se deja ver en casi todo el metraje de la película, y que hace que añoremos aquel clásico animado de sus estudios. Cursi, infantil, a ratos aburrida, plana... Pero eso sí, estéticamente bonita. En lo demás, este filme tiene peor guión y estructura que **El planeta de los simios**. Al menos con esta no tuve ganas de que me cortaran la cabeza.

TENDENCIAS

HTC PERFECCIONA EL MEJOR TELÉFONO DE 2009



HTC LEGEND

Después de conseguir la denominación de mejor teléfono de 2009 con el HTC Hero, desde la compañía tienen el listón muy alto a la hora de lanzar cualquier terminal. Por eso, si ese móvil era bueno, ahora lo que han decidido desde la empresa es apostar sobre seguro y, así, lo han renovado.

El nuevo HTC Legend trae importantes innovaciones, como el cambio de material en su elaboración. Si su antecesor estaba hecho de



plástico, ahora lo han fabricado en aluminio y, además, lo han reducido en grosor (sus dimensiones son 112x56,3x11,5), convirtiéndolo en un terminal mucho más ligero, ya que ahora solo pesa 126 gramos.

En cuanto a una de las novedades más importantes de este teléfono, nos encontramos que ha desaparecido el botón para la navegación que siempre ha acompañado a los HTC. Ahora, en lugar de esa pieza, hay un trackpad óptico, que aporta más limpieza, más duración y más comodidad.

En lo referente a sus prestaciones tecnológicas, su CPU es mucho más rápida y su memoria RAM se ha incrementado a 384 Mb.

Pero, sin duda, la revolución la encontramos en su pantalla, desarrollada con tecnología AMOLED, táctil, de 3,2 pulgadas. Ofrece una calidad de imagen mucho más detallada y consume mucho menos.

Además, con respecto al Hero, la interfaz es más avanzada. Así, se ha actualizado el Android, con su nueva versión 2.x.

Salió al mercado el pasado 1 de abril en exclusiva con Vodafone, por lo que su precio se adaptará a las tarifas de la teleoperadora.

CARACTERÍSTICAS

ES DE ALUMINIO: PESA 126 GRAMOS

TRACKPAD ÓPTICO PARA LA NAVEGACIÓN

MEMORIA RAM DE 384 MB

PANTALLA TÁCTIL DE 3,2 PULGADAS

A LA VENTA DESDE EL 1 ABRIL

SOLO DISPONIBLE CON VODAFONE

ASUS SE APUNTA A LA TENDENCIA DE LOS LECTORES DE LIBROS ELECTRÓNICOS

ASUS DR-900

Así, a primera vista, este dispositivo de Asus nos recuerda un poco al iPad. Y ya viene a nuestra mente la necesidad de las compañías por empezar a lanzar productos que rivalicen con la tableta de Apple.

Pero nos equivocábamos, porque resulta que el DR-900 es, en realidad, un lector de libros electrónicos, aunque con una pantalla más grande de lo que estamos acostumbrados en este sector.

De este modo, lo que pretenden desde Asus es competir, principalmente, con Amazon, que ha lanzado hace poco un modelo con un monitor de 9,7 pulgadas.

El que hoy te traemos tiene 9 pulgadas de pantalla táctil con una resolución de 1.024x768 píxeles, conectividad WiFi y 3G y una autonomía de hasta 10.000 horas.

Viene con una memoria interna de 4 Gb que, además de con libros, la podremos ocupar con música o archivos de texto. Y, además, la capacidad es ampliable con tarjetas SD.

De momento desconocemos su precio y su llegada al mercado, pero se estima que antes de verano ya esté en nuestras tiendas.



SONY TE TRAE LO ÚLTIMO PARA TUS OÍDOS

SONY WALKMAN W250

Sony se apunta a la moda de que escuches música en cualquier lugar. Y cuando decimos en cualquier lugar, nos referimos a que también la puedas oír bajo el

agua. Muchas veces nos preguntamos sobre la necesidad de un reproductor que se pueda sumergir, pero lo cierto es que este Walkman W250 está pensado, principalmente, para la humedad y para el sudor. Es decir, que lo puedas utilizar mientras practicas ejercicio sin temor a que se pueda estropear y sin cables que te estorben.

Con un diseño muy cómodo, este dispositivo es ajustable al cuerpo. Lee archivos en formato Mp3 con una excelente calidad, mediante los auriculares Sony EX Comfort de 13,5 milímetros.

Es muy fácil de usar, gracias a la tecnología Zappin, que escanea las canciones guardadas y reproduce una muestra corta de cada una para ayudarte a encontrar la música perfecta para cada momento. Asimismo, puedes cambiar cómodamente de lista de reproducción mientras haces deporte.

Además, si tienes prisa, una carga rápida de tres minutos es suficiente para hora y media de escucha. Con la batería totalmente cargada ofrece hasta 11 horas de autonomía.

Disponible en cuatro colores, estará en el mercado a mediados de mayo.



LA PRIMAVERA TAMBIÉN LLEGA A TU COCHE

PARROT MINIKIT PRIMAVERA

Que la primavera ha llegado no es noticia, es un hecho. Y gracias a esta nueva estación, nuestro armario *muta* y nuestra ropa adquiere un colorido singular.

Para que no solo sea tu vestuario lo que vaya acorde con el tiempo, desde Parrot han lanzado una nueva versión de su popular Minikit Slim. El nombre no es muy original, ya que se llama Parrot Minikit Primavera, pero sí que es llamativo.

Este dispositivo, con un diseño floral, aportará *glamour* y funcionalidad a tu vehículo. Sincroniza automáticamente todos los contactos de tu teléfono para que puedas llamar a cualquiera con solo pronunciar el nombre. Además, te ofrece una buena calidad de sonido gracias a su micrófono omnidireccional y es compatible con la mayoría de móviles que hay en el mercado.

Se puede asociar a cinco terminales diferentes y te ofrece una autonomía de más de 15 horas en conversación y 20 en espera. Además, es capaz de almacenar hasta 2.500 contactos.

Disponible ya en el mercado, cuesta 79 euros.

Más información en www.parrot.es.



EL IPAD SE HACE QUERER

APPLE IPAD

Desde Apple han decidido aplazar la llegada del iPad al mercado europeo (no se comercializará en el continente hasta el próximo mes de mayo), pero las operadoras no han perdido el tiempo y ya han anunciado sus tarifas para la tableta. Y de eso nos hacemos hoy eco.

Para empezar, es significativo que las tres principales compañías en España (Telefónica, Vodafone y Orange) hayan optado por participar, lo que hace que el dispositivo ya no cuente con la exclusividad de la primera, como sucede actualmente con el iPhone.

También es destacable que desde Apple han incidido en que el iPad también se venderá libre.

Por el momento, ninguna de las teleoperadoras ha anunciado una tarifa de datos, pero todas han mencionado un plan especial, sin más detalles.

Como era de esperar, tampoco han hablado de un precio de venta, pero, al parecer, Telefónica va a ofertar la tableta de una manera subvencionada.

Sin más datos a la vista, te emplazamos a mayo para ver qué ocurre.



julia
martínez
texto

OBJETIVO: PROLONGAR LA SALUD

Llegar a la vejez no significa renunciar al bienestar, especialmente si se adopta un estilo de vida saludable que ayude a frenar los efectos de las patologías más frecuentes, como la insuficiencia renal o la enfermedad cardiovascular.

Diversas investigaciones, entre ellas el *Estudio Toledo*, afirman que el colectivo de mayores españoles goza de buena salud. Y se debe, sobre todo, a los avances en la medicina. En palabras del doctor Leocadio Rodríguez Mañas, portavoz de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (Semeg) y coordinador de la Red de Envejecimiento y Fragilidad del Instituto de Salud Carlos III, «en menos de seis décadas se ha triplicado la expectativa de vida de las personas que superan los 65, que ha aumenta-

do de cinco a seis años a mediados del siglo pasado a casi 20 en la actualidad. No obstante, este incremento no se ha acompañado de un aumento de la incidencia en los casos de discapacidad, un problema que tanto los médicos como las administraciones sanitarias mirábamos con preocupación».

De modo que la esperanza de vida ha aumentado, pero también ha menguado la discapacidad y el momento en que ésta se produce. Aún así, constituye uno de los principales problemas de las sociedades desarrolladas una vez

alcanzada la longevidad: es la principal causa de gasto socio sanitario, además de conllevar un elevado impacto emocional. Según la opinión de este especialista, «la buena noticia es que hoy sabemos que esta dependencia no es una consecuencia inevitable asociada a la edad y que se puede prevenir en más de un tercio de la población mayor».

Esta realidad se apoya esencialmente en dos puntales: por un lado, la atención especializada y, por otro, el cuidado en los hábitos de vida, ambas en aras de una mayor prevención. Según el doctor Jesús López Arrieta, presidente de la Semeg, «nadie en el mundo académico



discute el papel del geriatra como especialista de la población de edad avanzada» y, para justificar esta afirmación, sobre la mesa están los datos. Los pacientes atendidos en unidades de geriatría tienen un menor riesgo de desarrollar dependencia que aquellos que reciben los cuidados en servicios convencionales. Además, de esta forma se reduce significativamente el deterioro funcional una vez fuera del hospital y presentan una mayor probabilidad de regresar antes al domicilio. Todo ello acarrea menores costes sanitarios y un descenso del 15 por ciento de estancia media en centros sanitarios. Al mismo tiempo, se evitan diagnósticos erróneos que suelen producirse en trastornos como la insuficiencia renal o la enfermedad cardiovascular, muy comunes en la vejez. Así se ha puesto de manifiesto en la reunión de esta sociedad científica celebrada recientemente en Salamanca.

Lo que suele ocurrir, según el doctor Arrieta, es que para el diagnóstico y el tratamiento de diversas patologías del mayor se utilizan parámetros que resultan eficaces en el caso del adulto, pero que no se ajustan a las características del anciano. A pesar de esta necesidad, en la actualidad tan solo el 12 por ciento de los hospitales españoles cuenta con Unidades Geriátricas de Agudos y el 30 por ciento con algún

dispositivo asistencial especializado para este grupo poblacional.

MEDIDAS PREVENTIVAS Ahora bien, como la discapacidad existe y es uno de los principales problemas de las sociedades desarrolladas, se hace necesaria la implantación de las medidas pertinentes para su prevención. En Castilla y León hay 230.000 personas dependientes, al tiempo que es una de las comunidades autónomas con un mayor déficit de geriatras, según la Semeg; de ahí que demanden la creación de esos servicios «que permitan actuar de forma preventiva frente a la dependencia evitando su aparición en sujetos frágiles e interviniendo en estadios más precoces». En Castilla-La Mancha se estima una cifra de dependientes de 128.000, mientras que en Andalucía el dato supera los 500.000.

En esta línea, la Sociedad va a iniciar una campaña informativa que verá la luz en los próximos meses para desmitificar algunos tópicos que existen en torno al envejecimiento, como el de asociar como normales a esta edad determinados trastornos que, en realidad, no lo son. Con todo y, «mientras tanto» los especialistas mencionan los hábitos de vida como un pilar para hacer frente a la dependencia. Así, una nutrición adecuada, la práctica de ejercicio físico regularmente y la revisión médica periódica no deben dejarse de lado para mejorar, en lo posible, la calidad de los años de vida y evitar esa dependencia.

PARA EVITAR LA DEPENDENCIA EN LOS MAYORES ES IMPORTANTE:

- Recibir atención médica especializada, a ser posible, en unidades de geriatría.
- Practicar alguna actividad física de forma regular.
- No olvidar las revisiones periódicas del estado de salud, especialmente de los órganos de los sentidos (visión y audición), de la capacidad mental y del aparato locomotor.
- Estar alerta ante cualquier modificación de la conducta o de su estado físico que pueda sugerir la posible aparición de una enfermedad.



EN PEQUEÑAS DOSIS

GIMNASIA PARA EL CEREBRO

Hay que desterrar la idea de que cuando vamos perdiendo facultades físicas también perdemos las mentales porque no es verdad. Mucha gente cuida su cuerpo y hace deporte para mantenerse vital, pero, ¿qué hacemos para mantener ágil y en forma nuestro cerebro? Prácticamente nada. Y se puede. Se debe. ¿Qué gimnasia mental le proporcionamos para que él también esté en forma? Ninguna.

El cerebro tiene alrededor de 14.000 millones de neuronas individualizadas, pero formando parte de una prodigiosa red. (Para que tengamos una idea más clara: si cada neurona fuera un grano de arroz, necesitaríamos 240 camiones de 10 toneladas para transportar nuestro cerebro).

Suele creerse que los trastornos que acompañan al envejecimiento se deben a la disminución del número de neuronas. Y no es así. Es cierto que perdemos alrededor de 100.000 cada día, pero haciendo un pequeño cálculo comprobaríamos que entre los 30 y los 80 años habríamos perdido un total de mil millones y medio de neuronas.

¿Y qué es eso frente a los 14.000 millones que tenemos? La pérdida es, efectivamente, mínima... O, dicho de otra forma, el envejecimiento cerebral no puede ser debido solamente a la pérdida de ese porcentaje mínimo de neuronas, sino a otros factores. ¿Y cuáles son? ¿Qué es lo que realmente ocurre? Que si esos componentes del cerebro no se estimulan, si no se activan, se deterioran.

Es cierto que el ser humano se vuelve más débil con los años. Reacciona con más lentitud, necesita mayores estímulos, pero ese envejecimiento biológico y natural no debe afectar ni a la intensidad ni a la naturaleza del pensamiento.

Puede haber fallos, claro, pero en general tenemos la idea de que una vez que aparecen alteraciones meramente físicas, tienen que aparecer también alteraciones cerebrales. Y eso es radicalmente falso. Se puede estar muy deteriorado en un aspecto y tener un cerebro en perfecto estado. Somos como una vela. Con el uso, con el tiempo, se va gastando; pero la llama, que sería nuestro cerebro, sigue ardiendo igual.

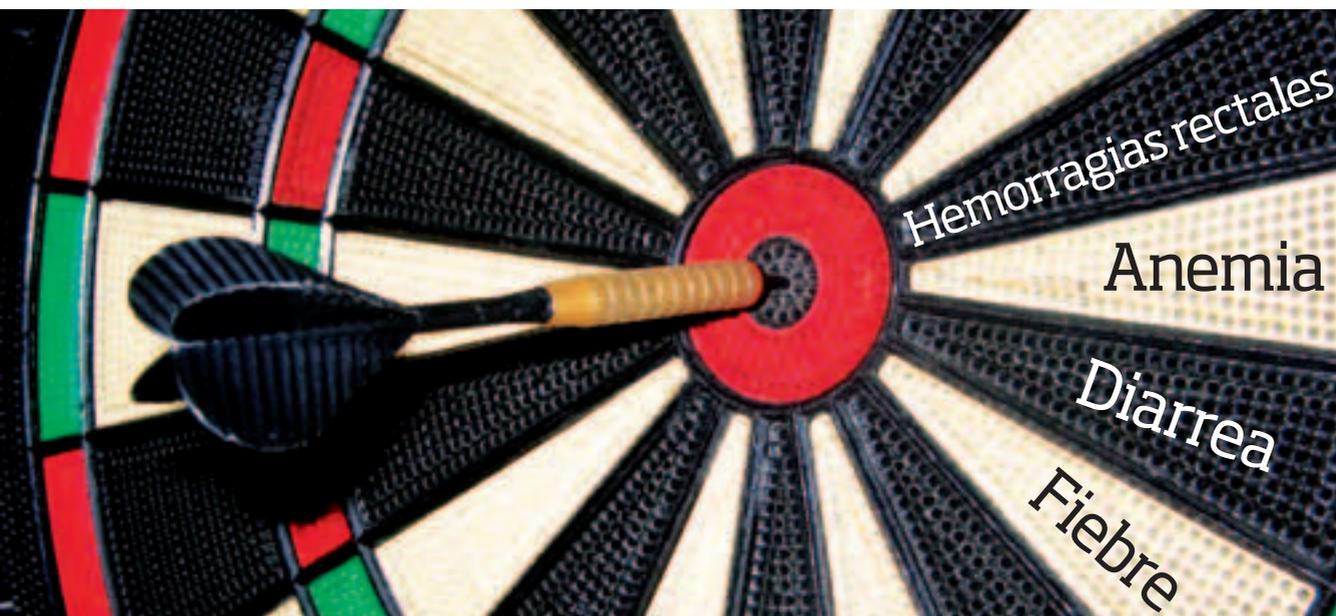
De lo que tenemos que convencernos es de que el cerebro es una batería que se desgasta si no se utiliza. Es como el músculo del deportista. Mientras lo ejercita, todo va bien. Si deja el entrenamiento enseguida pierde la forma. Por eso debemos saber que cuanto menos le pedimos, menos nos da.

Todo es cuestión de ser conscientes de que el cerebro también necesita entrenamiento. Un entrenamiento intelectual que active las muchas neuronas que no intervienen en los procesos habituales. Y que son suplentes, como si fueran los componentes del banquillo en un partido de fútbol. Son la reserva de nuestra mente. Y con ejercicio mental podemos ponerlas a funcionar. Eso es lo importante. Hay que disponer de *gimnasios* para nuestro cerebro. Y así mantendremos la agilidad mental, la memoria y la inquietud por lo que pasa en el entorno. Que eso es estar mentalmente joven.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

PARA TODA LA VIDA...

Suele presentarse en gente joven, aunque se manifiesta a cualquier edad, tanto en hombres como en mujeres. Como siempre, es importante realizar un diagnóstico precoz, que en ocasiones no es fácil por tener síntomas comunes a otros trastornos: se trata de la enfermedad inflamatoria intestinal.



Recibe un solo nombre, pero presenta dos variantes. La enfermedad inflamatoria intestinal afecta de forma crónica y a golpe de brotes al tubo digestivo. Existen muchas hipótesis para explicar su origen y se cree que a una predisposición genética hay que unir una alteración del sistema inmunológico ante antígenos alimentarios o bacterianos. El resultado es la aparición de colitis ulcerosa y de la conocida como enfermedad de Crohn. La primera se localiza en el recto, donde se forman llagas que pueden llegar a propagarse hasta el principio del intestino grueso. Sin embargo, en el caso de la segunda afección, estas úlceras son más profundas y pueden aparecer desde la boca hasta el ano, a lo largo de todo el tracto digestivo con preferencia en el final del intestino delgado, el grueso y la afectación frecuente del ano.

Julia Martínez
texto

La atención de este trastorno en España es «adecuada», aunque las unidades especializadas están cada vez más sobrecargadas, por lo que es necesario más personal sanitario y auxiliar. Al menos así lo cree el doctor Fe-

derico Gómez Camacho, médico del Hospital Reina Sofía de Córdoba y director de un curso de actualización sobre estos trastornos celebrado recientemente en esa ciudad. «En la actualidad, las investigaciones en este campo van dirigidas a conocer mejor los aspectos etiopatogénicos y fisiopatológicos de este trastorno, de los que se pueden derivar nuevos tratamientos más eficaces dirigidos contra dianas concretas», apunta.

Gómez explicó que en España existen unidades especializadas en casi todos los hospitales, aunque el principal problema al que se enfrentan los pacientes «es la posibilidad de que muchos echen de menos no disponer de especialistas entrenados en el mal, lo que se trata de minimizar con estos cursos de actualización».

Esta compleja enfermedad tiene un diagnóstico tardío, aproximadamente de un año, y fuera de los síntomas comunes pueden aparecer dolor e inflamación articular y osteoporosis. Como ya se ha señalado, se trata de un proceso crónico y los objetivos del tratamiento son obtener la remisión clínica, mantener una nutrición y desarrollo adecuados y reducir el número de las recaídas aunque siempre ha de adaptarse a la gravedad, historia evolutiva, etc.

SÍNTOMAS (Según intensidad)

	COLITIS ULCEROSA	ENF. DE CROHN
Diarrea	✓✓✓✓	✓✓✓✓
Hemorragias rectales	✓✓✓✓	✓✓
Dolor abdominal	✓✓	✓✓✓✓
Fiebre	✓✓	✓✓✓
Anemia	✓✓✓	✓✓
Malabsorción	-	✓✓✓
Afectación rectal	✓✓✓	-
Enfermedad perianal (fístulas, abscesos, fisuras)	-	✓✓



TRANQUILIDAD Y PAZ EN EL PRESENTE

Estamos habituados a la prisa, a la tensión, al trabajo agotador, a los nervios, a los gritos y las voces. Nuestro cerebro está permanentemente activado al máximo en un nivel *beta* de más de 20 oscilaciones por segundo de nuestras ondas cerebrales. Hay personas que pasan de la tensión y la hiperactividad extremas al sueño más o menos profundo y reparador, pero en estado de vigilia, durante el día, casi nunca se detienen, se quedan tranquilas y con sosiego disfrutan el presente verdaderamente en calma.

Necesitamos convertirnos de vez en cuando en un verdadero *mar en calma*, física y mentalmente, para reponer fuerzas, para estar a solas con nosotros mismos y con nuestros seres queridos, simplemente sintiendo el sosiego y la paz exterior e interiormente.

Amablemente, si tu vida se ha convertido en un mar tempestuoso, agitado por las olas gigantescas de las preocupaciones, los agobios, las prisas, la tensión constante y las emociones negativas, convertidas en huracanes que te azotan constantemente, tienes que recuperar la calma y el control de tu propia existencia de inmediato.

Debes centrar toda tu atención en el presente, en lo que haces en cada momento, pero de forma lo más sosegada y tranquila que te sea posible y al menos una o dos veces al día, retírate a cualquier lugar tranquilo y *para la máquina*. Observa en calma tus emociones, por qué tanta prisa, por qué tus reacciones automáticas y descontroladas.

Entorna los ojos, apaga el móvil, no atiendas a nadie durante 20 minutos y centra tu atención en tu respiración lenta y pausada, baja tu tensión emocional y disfruta del silencio exterior e interior. Las oscilaciones de tus ondas cerebrales bajarán al nivel *alfa* (de siete a 14 ciclos por segundo) y comprobarás que todo tu ser se alimenta y se inunda de sosiego y de paz. Estás recargando las pilas de tu mente y de tu cuerpo, te estás haciendo el mejor bien a ti mismo y también a los demás, porque tu sosiego y serenidad serán contagiosos y gratificantes para quienes estén cerca de ti. Durante estos minutos de calma gratificante, alimenta tu mente de recuerdos gratos, relajantes y felices mientras sientes que todo está sosegado fuera y dentro de ti. El mar tempestuoso que eras hace un rato es ahora un mar en calma lleno de belleza y de paz.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

ESCLERODERMIA

NUEVO ESTUDIO GENÉTICO PARA DETECTAR LA ENFERMEDAD

Un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha finalizado por primera vez un estudio completo sobre el genoma relacionado con la esclerosis sistémica o esclerodermia, de modo que permita analizar la predisposición a padecer esta enfermedad. En las conclusiones se observa que todos los genes identificados están involucrados en la regulación de la respuesta inmunitaria, lo que subraya el componente autoinmune en la aparición de esta patología. Para Javier Martín, autor del trabajo, «los resultados nos permitirán determinar marcadores genéticos asociados con las diferentes formas clínicas de esta patología o sus complicaciones más severas».

SUEÑO



TRES DE CADA 10 MUJERES SE MEDICAN PARA DORMIR

Según los resultados que se desprenden de un estudio realizado por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria para conocer la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la mujer de siglo XXI, un 30 por ciento de las españolas tiene problemas para conciliar el sueño y el 54 por ciento de ellas asegura que necesita algún tipo de medicación para combatirlos. Según esta investigación, las personas de mayor edad y las que residen en las grandes ciudades tienen más problemas para dormir adecuadamente.

DIFÍCIL FLUIR

La fibrosis quística se describió en la década de los 30 del siglo pasado y, por entonces, menos de la mitad de los pacientes diagnosticados superaba el año de vida. Por fortuna, en la actualidad las cosas han cambiado.

Ayer se celebró el Día Mundial de la Fibrosis Quística, la enfermedad hereditaria más frecuente en la raza blanca que aparece en uno de cada 2.500-4.000 nacidos vivos. Esta patología consiste en una alteración genética que aparece por la mutación de un gen normal dando lugar a otro que la causa. Quienes la padecen heredan ese gen anormal de ambos padres. Es un trastorno crónico que afecta a las zonas del cuerpo que producen secreciones, provocando un espesamiento y disminución del contenido de agua de las mismas y originando obstrucción de los canales que transportan esos fluidos. Al mismo tiempo, los taponamientos terminan por producir daño, infección e inflamación, destruyendo las zonas afectadas que pueden ser desde el pulmón al hígado, el páncreas o los que componen el sistema reproductor.

Habitualmente, se sospecha la enfermedad en niños con escasa ganancia de peso, con deposiciones anormales o con procesos respiratorios repetidos. La confirmación del diagnóstico es muy fácil de realizar y siempre se debe llevar a cabo en un centro con experiencia. El test del sudor es la prueba fundamental para verificar el caso.

En algunas comunidades autónomas de nuestro país, el programa de cribado neonatal, más conocido como *prueba del talón* -consiste en una extracción de sangre a los bebés a las 48 horas de nacer-, incluye la detección de la fibrosis quística. En el caso de los recién nacidos afectados por esta afección pueden sufrir infecciones respiratorias con cierta frecuencia y tienen dificultad para absorber los alimentos ingeridos, por lo que no ganan el suficiente peso cuando van creciendo. La detección precoz a través de esta prueba servirá para que mejore el estado

clara
guzmán
texto



nutricional del bebé, retrasará la aparición de complicaciones y disminuirá su gravedad.

El tratamiento de esta enfermedad está basado en tres pilares fundamentales que son conseguir una nutrición adecuada, utilizar medicamentos que luchen contra la infección e inflamación respiratorias y realizar con regularidad la terapia física consistente en fisioterapia respiratoria, ejercicios de fortalecimiento de la musculatura del tórax para prevenir deformidades y la práctica de algún deporte.

En la actualidad existe un proyecto novedoso denominado *x TU cuenta*, auspiciado por la Federación Española de Fibrosis Quística y el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio

que pretende prestar asistencia permanente al colectivo de personas afectadas de esta dolencia, dado que precisan de ciertos cuidados y atenciones de forma más o menos permanente. Su cometido es intentar conseguir que estos enfermos disfruten de una vida más independiente y, para ello, se ha creado un aparato especial permanentemente conectado con un sistema de ordenador central, con las necesidades que precisen. Se trata de un pequeño localizador con tecnología GPS, indicado en múltiples situaciones, entre ellas, la seguridad de personas que practiquen deportes peligrosos y, sobre todo, la vigilancia de personas con algún problema de salud que le cause cierta dependencia.



maría
jesús
álava
psicóloga

¿LLEVAMOS AL BEBÉ A LA GUARDERÍA?

Este es un aspecto que preocupa a los padres, tanto si ambos trabajan fuera de casa, como si pueden permanecer con el pequeño en el hogar.

Seleccionar a la cuidadora adecuada o el jardín de infancia es una tarea difícil.

Son muchas las personas para las que tomar la decisión de llevar a su bebé a una guardería se convierte en una gran preocupación, todo un dilema. Desde el punto de vista de la psicología, para tomar una buena decisión, es imprescindible que analicemos las ventajas e inconvenientes según la situación socio laboral de los progenitores:

La madre trabaja. No hay posibilidad de dejarle con abuelos y las únicas opciones son: dejarle en casa con una cuidadora o llevarle a la guardería.

- Si nos estamos planteando que el niño vaya al jardín de infancia con tres o cuatro meses, cuando la madre se reincorpora al trabajo, tenemos que considerar que, desde el punto de vista psicológico, esa edad es muy buena para iniciar la etapa del bebé fuera de casa, pues el niño lo asimila como un hecho normal en su vida y tiende a adaptarse sin dificultad. Por el contrario, desde el punto de vista del desarrollo físico está en un momento muy vulnerable, por lo que frecuentemente se pondrá malito, e irá cogiendo los males típicos de los recién nacidos que conviven con otros pequeños en estos lugares.

- Si tenemos la posibilidad de que se quede con una cuidadora, aquí tendremos que considerar cuál es la formación de ésta, y cómo es la relación y la actitud con el niño: ¿es una persona sensible, cariñosa, con las ideas claras, segura de sí misma, con estabilidad emocional, que se ha ganado el afecto del bebé y que disfruta con su trabajo?, o ¿es alguien que no tiene experiencia con niños, que es demasiado rígida o excesivamente tolerante?, ¿que quizás no posee un buen dominio de la lengua materna/paterna o que ha crecido en otra cultura, con costumbres muy diferentes?

Si la *nanny* es una persona muy cercana a la familia del recién nacido, que tiene una base cultural adecuada, que posee un buen equilibrio emocional, que ha conectado afectivamente con el bebé y que es capaz de seguir las pautas, hábitos, normas y límites propios de la edad que tiene el niño, estimulando su desarrollo psicomotor, lenguaje, sociabilidad, adaptabilidad y motricidad, entonces la elección puede ser adecuada, pero los padres harían bien en llevar a su hijo a una escuela infantil a partir de los 24 meses, que es una etapa donde



físicamente está más fuerte y donde sus posibilidades de desarrollo son mejores que si permanece en casa.

En caso contrario, si la cuidadora es una persona a la que conocemos poco, que además puede cambiar con cierta frecuencia (sometiéndole al niño a varias adaptaciones en poco tiempo), que no sabemos si tiene capacidad suficiente para estar sola con nuestro hijo..., entonces la elección más realista sería la guardería; aunque en este caso los padres tienen que tener prevista una alternativa para los días en que el niño esté enfermo y no pueda o no deba asistir a la escuela infantil.

La madre no trabaja fuera de casa. Las opciones son: quedarse con el pequeño o, en cualquier caso, llevarle a la guardería.

- En este caso, hasta que el menor cumpliera los dos años podría estar con su madre, aun-

que convendría que, de vez en cuando, juegue y vea a otros niños (que vaya al parque, esté con vecinos...), para favorecer su sociabilidad.

- A partir de los 24 meses convendrá que vaya a la escuela infantil, aunque sea unas horas por la mañana, para favorecer su desarrollo.

En definitiva, si la *nanny* es una persona de confianza, con la experiencia y la preparación adecuada para estar con niños, que domine la lengua de los padres, que posea un buen equilibrio emocional, que tenga buena relación afectiva con el niño y que, además, nos garantice una continuidad mínima de un par de años de trabajo con nosotros, será adecuada esta elección, hasta que el niño cumpla los dos años. En caso contrario, es mejor la escuela infantil, aunque será conveniente tener alguien en reserva, para cuando el bebé se ponga enfermo.

GASTRONOMÍA



DE CABRAS Y MONTES

La combinación de una 'mala hierba' como la rúcula y del queso 'en rulo' puede dar lugar a una estupenda ensalada, muy propia de este tiempo.

El refranero castellano, tan lleno de sabiduría popular como de auténtica mala uva, lo dice con claridad: *la cabra tira al monte*, lo que viene a decirnos que, hagamos lo que hagamos, las cosas y las personas tienden a ser fieles a su propia naturaleza; es una expresión parecida a la que señala que *al que nace barrigón, tontería que lo fajen*. La cabra, si es cabra, tira al monte, y punto. Así las cosas, lo mejor será que, en lugar de ponerle puertas al campo para tratar de impedir la migración caprina, nos aprovechemos de ella... y combinemos algo de las cabras con algo del monte, entendiendo ahora por *monte* la segunda acepción que de la palabra da el Diccionario, es decir, «tierra inculta cubierta de árboles, arbustos o matas». Podríamos añadir a la nómina vegetal el concepto de *malas hierbas*, que, en general, parecen ser muy del gusto de las cabras.

Una de esas *malas hierbas* es el jaramago, planta que vemos sin mirarla todas las primaveras en los solares, en las cunetas, hasta en las medianas de las carreteras... En general, en toda *tierra inculta*. Algunas de sus variedades cubren esos espacios de flores amarillas, y el espectáculo es hasta bonito. Se trata de una planta de la familia de las brasicáceas, del género *diploxaxis* y de varias especies. Con el nombre tradicional de jaramago no tiene ninguna importancia, pero si les digo que es el hierbajo al que llamamos rúcula, o rúcola, la cosa empieza a cambiar.

Tampoco es que sea la rúcula propiamente dicha, que sería la llamada *eruca sativa* y cuyo nombre tradicional en castellano es el de oruga. Pero hoy llamamos rúcula o, más bien, rúcula, a la italiana, a la ruqueta. La verdadera rúcula tiene las hojas ovales; la ruqueta las presenta lanceoladas. Pero todo el mundo le llama rúcula, sin cuidarse para nada de la Botánica ni del Diccionario, de modo que lo dejaremos así. El hecho es que la rúcula se ha puesto de moda y cada vez figura en más ensaladas, con ese sabor ligeramente amargo, con ese fondo de almendra que la hace tan agradable.

Volvamos a las cabras. Mentiríamos si dijéramos que su carne es apreciada o popular. Yo he comido carne de cabra -de *machorra*- en Canarias, en receta gomera, y me pareció agradable; mérito del guiso, supongo. Sí que apreciamos la carne del cabrito, tanto asado como en esa preparación que ha dado fama a la

localidad de Jadraque, en Guadalajara. Pero probablemente el producto gastronómico derivado de la cabra que más apreciamos, en general, sea el queso.

«La leche, de cabra; el queso, de oveja, y la manteca, de vaca», decían nuestros antepasados del Siglo de Oro. Hoy, la práctica totalidad de la leche que bebemos es de vaca; la de cabra la destinamos más que nada a hacer quesos. Mi favorito, entre los españoles, es el magnífico queso majorero, de Fuerteventura; en Canarias hay unos quesos de cabra de muchísima categoría, como los hay en el Tiétar, en Extremadura, en Andalucía, en Murcia...

Ahora tienen cierto auge los quesos de cabra presentados en cilindros, los *rulos*. No son los mejores, quede claro; son más industriales que artesanos. Pero quedan muy bien en ensalada, calientes y combinados con hojas más amargas que dulces: berros, canónigos, escarola... o rúcula, naturalmente.

El otro día cortamos unas cuantas rodajas de uno de esos rulos. Por otro lado, lavamos una buena porción de rúcula y procedimos a eliminar hasta donde pudimos los tallos. Pasamos por la sartén una discreta cantidad de pipas de girasol, peladas, para potenciar su aroma y eliminar ese toque algo rancio o mohoso que acaban adquiriendo los frutos secos. Eliminamos la grasa que soltaron y, en esa sartén, bien caliente, pusimos las rodajas de queso, volteándolas en cuanto su superficie insinuó voluntad de caramelizarse. Dispusimos la rúcula en los platos, esparcimos sobre ella las pipas y coronamos con el queso. Decidimos aportar un toque de color, pero no como cuando un cocinero de los de la tele dice «vamos a darle color al plato», que ya sabemos que el único color que va a añadir es el verde del perejil o similares. Nosotros pusimos color de verdad, que ya la rúcula es hermosamente verde: trocitos de gajos de naranja, que hubieran podido ser de pomelo. Aliñamos con una emulsión de zumos de naranja y limón, aceite virgen y un poco de sal fina. El resultado, excelente.

Una variante consiste en pasar por la sartén queso y pipas -y quien dice pipas dice semillas de sésamo blanco- juntos, es decir, *rebozando* el queso con los frutos secos y creando una especie de costra crujiente, un contraste inmediato de texturas. En cualquier caso, nos aprovechamos de la tendencia de la cabra al monte y sus hierbas para hacernos una ensalada muy gustosa, que pide un verdejo de Rueda o un godello de Valdeorras como mejor acompañamiento. Y es que, si la cabra tira al monte... por qué no vamos a llevar nosotros el monte al queso de cabra.

EL VINO

PICRÉS 2006

D.O RIBERA DEL DUERO

La Compañía Vinícola Pizarro es una bodega joven, que nació en los años 90 gracias a tres hermanos que se aprovecharon de la sabiduría de varias generaciones de la familia vinculadas al sector.

Los vinos de la empresa parten de los viñedos que posee en la localidad burgalesa de Fuentecén, y que dan una excelente uva tempranillo.

Picrés 2006 es un vino que ha permanecido 14 meses en barrica de roble francés y que cumple con las características propias de un buen Ribera del Duero.

Cata:

Se trata de un vino violáceo con tonos rubí. En nariz sobresale la fruta con ciertos toques de madera. Agradable al gusto, su entrada en boca es fresca e intensa.

Recomendación:

Es un vino completo que combina perfectamente con cualquier comida no demasiado pesada. Es conveniente decantarlo y se debe consumir a una temperatura de entre 16 y 18 grados.



DÍA DE LA MADRE

AMOR EN COLORES

Sorprender a mamá con un regalo acorde con su personalidad es fácil poniendo en práctica la teoría de los colores. Está demostrado que éstos influyen en el estado físico y anímico de las personas, así que este año elige su obsequio en función de las tonalidades que más le gusten.

PARA MAMÁS GUERRERAS

El rojo es el color de las madres luchadoras. El más cálido de los tonos estimula y dinamiza. Significa fortaleza, amor, sacrificio, audacia, optimismo... Ejerce un efecto tonificante, estimula las células cerebrales, acelera la circulación y excita el apetito y la combatividad. Todo un coctel de fuerza para regalar.



Bikini de la colección de verano de **Dolores Cortés** (80 euros).



Conjunto de anillo (78 euros) **y pendientes** (83 euros) de la colección especial Día de la Madre de **Swarovski**.



Fragancia Aire Loco de Loewe, de la colección **Belleville** inspirada en los barrios parisinos más bohemios (80 euros).



+ INFORMACIÓN

Dolores Cortés www.dolores-cortesi.com **Javier Simorra** www.javiersimorra.com
Levi's www.levistrauss.com **LizClaiborn** www.lizclaiborn.com
Lottusse www.lottusse.com **Nice Things** www.nicethings.es
RipCurl www.ripcurl.com **Swarovski** www.swarovski.com
Tiffany www.tiffany.com **Tous** www.tous.es

miriam
erviti
coordinación



Collar de Javier Simorra (58 euros).

Cinturón de Liz Claiborne New York (39 euros).



MISTERIOSA Y FEMENINA

El negro, que es la negación de todos los colores, significa a la vez protección y misterio. Se asocia con el silencio, el infinito y la fuerza pasiva femenina y misteriosa. Es un color que ayuda a aislarse del mundo y que en la moda, al igual que el blanco, va bien con todo. Sin embargo, hay que usarlo con moderación cuando los cabellos se vuelven grises, ya que es un tono que hace palidecer el rostro.

Camiseta de Levi's (30 euros).



RADIANTES COMO EL SOL

Regalar brillo es regalar en amarillo. El color del sol y del oro significa luz, inteligencia, constancia, nobleza... Si mamá necesita animarse, ésta es la mejor opción, ya que el amarillo estimula la energía, predispone al humor jovial y produce una gran sensación de bienestar.

EL REGALO DE LA SERENIDAD

El más frío e inmaterial de los tonos produce un sentimiento de tranquilidad y serenidad que viene marcado por el color del infinito, del cielo y del mar. El azul inspira tranquilidad y protege de todo el alboroto y de las actividades del día a día, por lo que se recomienda contra el insomnio.



Sombra de ojos Duo Lumiere n° 125, en azul turquesa y violeta, de **Yves Saint Laurent** (34,10 euros).



Camiseta de tirantes de Levi's (35 euros).



Pulsera de Tous en plata de primera ley con siete colgantes a modo 'charms' (125 euros).



Colgante de Tiffany & Co. (Tiffany Filigree Heart) disponible en oro blanco o rosa de 18 kilates o en plata de ley.



Reloj de diseño de Rip Curl (149 euros).



MÁS TRANSPARENTE QUE NUNCA

El blanco es la síntesis de todos los colores y significa perfección, pureza, verdad, inocencia, gloria, integridad, firmeza, obediencia, elocuencia, iniciación y perdón. Es un tono que siempre da luminosidad y transparencia a quien lo lleva.



Anillo grande de cristales amarillos de la colección de **Swarovski** (135 euros).



La firma de moda **Nice Things** coordina a madre e hijas con un **vestido estampado** en tonos azules y marrones para la mamá (69,50 euros) y la niña (35 euros).

Original y práctico vaporizador de 20 ml con la fragancia de **Amor Amor de Cacharel** (19,90 euros).



Sombra de ojos Éclat de Guerlain, con tonos violetas y malvas para ojos luminosos de día y sombras 'smoky' para la noche (51 euros).



PARA LAS MÁS SENSIBLES

El violeta y el morado son colores de transformación al más alto nivel espiritual y mental, capaces de combatir los miedos y aportar paz. Tienen un efecto de limpieza en los trastornos emocionales y conectan también con los impulsos musicales y artísticos, inspirando sensibilidad, espiritualidad y compasión.

EQUILIBRIO VERDE

El verde anima a empatizar con los demás y ayuda a encontrar de forma natural las palabras justas. Es el color que instintivamente se busca frente a la depresión o un trauma, porque crea un sentimiento de confort y relajación, de calma que provoca un equilibrio interior.



Camisa Levi's (70 euros).



Sandalias de verano Lottuse de su última colección (249 euros).



CRÓNICA SOCIAL



ALICIA LLEGA A MADRID

Alicia fue la protagonista de la semana. Primero fue el pre-estreno en 3D de la película de **Tim Burton**, recibida, todo hay que decirlo, con más decepción que entusiasmo, pues entre los que la vieron en primicia se escucharon algunas quejas y lamentos (que si era aburrida, que si la sosa protagonista nada tenía que ver con la alocada y atrevida niña del cuento, que si **Lewis Carroll** levantara la cabeza se enfadaría muchísimo, que si Tim Burton se había vendido para poder pagar la pensión de su ex mujer y las dos casas en el centro de Londres, porque, como se sabe, él y **Helena Bonham Carter** viven juntos, pero no revueltos...). Sin embargo, la expectativa fue máxima, y por la pasarela del Cine Proyecciones pasó una nutrida representación de nuestros famosos (digo nuestros porque no vinieron ni el director, ni los actores, ni un triste ayudante de producción de la película), de entre los que cabe destacar a **Lucía Bosé**, que llegó espléndida, otra vez con su pelo azul, junto a **Carmen Lomana**, cada día más encantada de haberse conocido. La madre de Miguel Bosé aclaró que lo que la ha tenido ingresada un mes

y medio no ha sido un cáncer, tal y como se ha publicado, sino una neumonía perversa que terminó por complicarse con otras dolencias. **Rossy de Palma**, cada día más simpática, acudió con sus dos hijitos y, entre otros muchos, pudimos ver a ¡**Alonso Aznar**! Sí, sí, el hijo del ex presidente, que ahora va de estreno en estreno y de *photo call* en *photo call*, pues ha hecho pandilla con famosos de la talla de **Rosauro Baro**, sevillano pijo de manual que se hizo conocido por coquetear con **Eugenia Martínez de Irujo** y

por salir con **Vicky Martín Berrocal**, e **Israel Bayón**, que le encantaría ser pijo pero (¡se siente!) no llega a serlo (pese a que también salió con la ex de *El Cordobés* y pese a que también frecuenta los sitios más caros de la noche madrileña). Y ojo, que uno informa, no critica, que no seré yo quien le quite la ilusión de la fama al hijo de un ex presidente.

Sigamos con Alicia. A los dos días, Lipton organizó una fiesta por todo lo alto en la Real Fábrica de Tapices, un evento que homenajeó «el mundo de los cuentos de Lewis Carroll» y que contó, para tamaño reto, con dos estrellas estelares: **Gonzalito Miró** y **Laura Sánchez**. Comencemos por el hijo de la gran Pilar Miró: es guapo, muy tímido, temeroso de los periodistas (hubo una época en que se sintió muy perseguido) y hace ímprobos esfuerzos por resultar simpático y ocurrente. El problema, en mi opinión, es que no tiene muchas cosas que decir. Sin embargo, habló con total naturalidad («¡yo siempre he hablado con naturalidad!», protestó él) de su relación con **Amaia Montero**: «¿Crisis? Ninguna crisis. Discutimos muchas veces, como todas las parejas, pero no hemos llegado a cortar. De momento estamos muy a gusto, cuando



LAURA SÁNCHEZ: «EN 'LOS HOMBRES DE PACO' ENTRÉ MUY NOVATA Y SIGO MUY NOVATA PERO CON LA IDEA DE QUE QUIERO QUE ME PERMITAN DEDICARME A SER ACTRIZ»

LAS CARAS MÁS CONOCIDAS DEL ESTRENO. No se quisieron perder la 'premier' de 'Alicia en el País de las Maravillas' la actriz Rossy de Palma, que acudió junto a sus dos hijos al cine. Además, se dejaron ver otras caras conocidas como Alonso Aznar y Rosauro, que forman parte del mismo grupo de amigos y, últimamente, parecen haberse aficionado a los 'photo calls'.



estamos juntos lo pasamos muy bien. No gusta viajar, la música, en fin, lo que a todo el mundo, ¿no?». Luego reconoció que él ya era seguidor de la ex Oreja de Van Gogh antes de conocerla. «Ella pondría caras, pero sí, lo era, incluso hace muchos años, cuando yo era todavía un chaval, estuve en un concierto que dieron en una fiestas de un pueblo».

Por su parte, **Laura Sánchez**, impresionante modelo e incipiente actriz, es todo simpatía e inteligencia. Gran lectora («en el último mes me he leído todos los libros de Federico Moccia»), ofrece respuestas rápidas y divertidas que hacen que cuando uno lleva charlando con ella dos minutos escasos ya haya comprendido que es el ejemplo más claro de la poca consistencia de ese viejo mito de la chica guapa



LUCÍA BOSÉ, SIEMPRE CON SU PELO AZUL, ACLARÓ QUE LO QUE LA HA TENIDO INGRESADA UN MES NO HA SIDO UN CÁNCER, SINO UNA NEUMONÍA QUE TERMINÓ COMPLICÁNDOSE

y tonta. «¡Pero eso a mí no me preocupa! -bromeó ella, siguiendo el juego-. Al contrario, lo utilizo. Yo suelo decir que me equivoco continuamente porque soy rubia». Y es que ahora vuelve a estar rubia, como ha sido siempre, desde niña. «Yo con 14 años ya medía 1,80 y lucía melena rubia. Era como soy ahora, lo que pasa es que los que estaban a mi alrededor en el colegio no lo sabían apreciar y me llamaban larga y cigüeña». Luego me contó que lo que más le gusta y le relaja es cocinar, que cuando llega a casa apaga el móvil y que compagina muy mal, como todas las madres, su trabajo con su niña de cuatro años. **Luis San Narciso** le dio su primera oportunidad como actriz («se lo agradeceré siempre») en *Los hombres de Paco*, serie que ya finaliza, pero que le ha hecho aprender muchísimo y, sobre todo, le ha abierto los ojos con respecto a lo que quiere dedicarse. «Sí, ya estamos grabando el último capítulo y, lamentablemente, no habrá más temporadas. Entré muy novata, pues no había hecho nada como actriz, y sigo muy novata, pero si algo tengo claro es que me gustaría que me permitieran seguir dedicándome a la interpretación». En este momento, apareció el *Sombrero Loco* y nos interrumpió. Era la hora de sentarse a tomar el té, la mesa debajo del árbol estaba preparada y Alicia y la Liebre de Marzo la estaban esperando para dar comienzo a la merienda de locos de Lewis Carroll.

CARLOS LARRAÑAGA

La discreción ha sido siempre su seña de identidad. En los muchos meses que he tratado a **MARÍA TERESA ORTIZ-BAU**, ex mujer de **CARLOS LARRAÑAGA**, nunca, jamás, la he escuchado hablar de sus asuntos más personales. Cada vez que un programa le ha tentado con auténticas millonadas por ir al plató a contar las miserias que sabe de su último marido, se ha negado rotundamente. Poco amiga de la prensa rosa y directora de comunicación de una prestigiosa fundación, no ha necesitado nunca ofrecer exclusivas. Se valió de la vía judicial para arreglar los problemas que vivió en su matrimonio y, de momento, ésta le da la razón. La Audiencia Provincial de Madrid ha dictado sentencia: el conocido actor, con el que estuvo casada cinco años, debe pagarle 300.000 euros, que son parte de la cantidad que le debe. ¿Pagará su deuda ahora que lo ordena un tribunal? Ella se muestra desconfiada.

NADA DE CRISIS

AMAIA MONTERO, por su parte, tampoco tiene el menor problema de hablar su novio. Acudió con su hermana a la fiesta organizada por Eau de Rochas en la Embajada de Francia, un sarao del más alto nivel en el que la cantante aclaró que de crisis de pareja nada de nada, que su amor con el hijo de Pilar Miró sigue intacto y que eso compensa todo lo demás, como el hecho de que ahora, de repente, los periodistas del corazón le pregunten por su vida privada. «Lo asumo y no me importa, pero me cuesta porque hasta entonces en las entrevistas solo se me preguntaban cosas de mi trabajo». Lo más curioso es que ella reconoce ser amiga de Eugenia Martínez de Irujo, algo que a Gonzalo, que ya no mantiene ningún tipo de relación con ella, no le importa lo más mínimo.



LAS EXTRAÑAS CUENTAS DE LA PANTOJA

Lo de la posible implicación de **ISABEL PANTOJA** en el caso *Malaya*, hablando en serio, se está poniendo gris oscuro. El juez que lo investiga en Marbella ha visto indicios de delito de blanqueo de capitales. Lo de que comprara el ya famoso apartamento del Hotel Guadalpín en efectivo (330.556 euros) alegando, tal y como figura en el sumario, que «a los artistas gitanos nos da confianza tener el dinero en casa, cerquita», no cuela, entre otras cosas porque, según se sabe, los ingresos de su empresa los años anteriores a 2003, que fue cuando compró el apartamento y cuando compartía su vida con Julián Muñoz, eran mínimos. No son las únicas irregularidades del caso, pero, de momento, habrá que esperar al juicio, aún con fecha indeterminada.



HONDA CR-Z

MOTOR



UN HÍBRIDO MUY CAPAZ

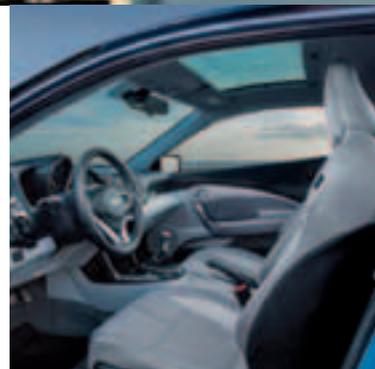
Es el tercer modelo de mecánica mixta que Honda va a comercializar en España tras el Insight y el Civic. Llega con una potencia total de 124 caballos y con un gasto de combustible que no supera los cinco litros por cada 100 kilómetros.

El diseño del CR-Z pone sobre la mesa su afán deportivo. Sobresale su marcado parabrisas curvo y la línea de capó baja, propia de un *coupe*. Tampoco faltan los rasgos estéticos tan característicos de Honda, como el parabrisas trasero en dos niveles y el aerodinámico perfil de techo inclinado.

Su sistema de propulsión se denomina IMA, *Integrated Motor Assist*, y consta de un motor de gasolina y otro eléctrico. Esta mecánica proporciona una fuerza total de 124 caballos. El generador eléctrico aporta 14 de ellos y puede mover de manera exclusiva e independiente el coche a bajas velocidades. Con esta combinación sus emisiones de CO2 se fijan en 117 gramos por kilómetro recorrido, mientras que su consumo en ciclo mixto es de cinco litros. Toda la potencia es canalizada a través de una transmisión manual de seis velocidades. Ésta es una de sus peculiaridades, ya que los híbridos suelen vestir cambio automático.

El CR-Z incorpora el *3-Mode Drive System*, con tres modos de conducción, con el fin de dar mayor libertad de elección al piloto en función de sus necesidades. Estas opciones modifican la respuesta del acelerador, la dirección, la climatización y el grado de asistencia suministrado por el sistema propulsor. Honda deja en manos del conductor la adaptación de los parámetros del coche. En carretera optará, en gran medida, por el modo *Sport* y en ciudad, con el tráfico denso, por la opción *ECON*, para gastar menos.

El interior del coche luce un velocímetro 3D y un habitáculo que tiene al conductor como referencia. El panel de instrumentos de alta tecnología agrupa los mandos de control cerca del usuario para que éste mantenga la concentración en todo momento. El equipamiento del CR-Z es generoso y todas las versiones cuentan con seis airbags, reposacabezas delanteros activos, estabilidad de vehículo asistida y asistencia para arranque en pendiente. Presenta espacio para cuatro plazas y un volumen total de carga de hasta 400 litros.



CON EL PODIO EN EL PUNTO DE MIRA



HONDA RC212V

Dani Pedrosa y Andrea Dovizioso cuentan para esta temporada con una nueva versión de la Repsol Honda RC212V, una evolución de la dos ruedas que debutó en 2007. Trae cambios a nivel de suspensiones, chasis, pero también en el motor. Una serie de mejoras que deberían permitir a los pilotos de Repsol estar en los puestos de cabeza carrera tras carrera.

Las novedades más destacadas se centran en la suspensiones, de marca Öhlins, probadas por Dovizioso en el tramo final de la temporada pasada. Con este cambio, los pilotos de Repsol conseguirán aprovechar mucho más el potencial de la Honda RC212V, ya que han mejorado la tracción, lo que les permite digerir mejor la potencia del motor.

También se ha evolucionado a nivel de electrónica mediante una serie de ligeras modificaciones que permiten suavizar la entrega de potencia del propulsor. Con una cifra superior a los 210 caballos, se convierte en uno de los más potentes de la parrilla de la categoría MotoGP.

La moto incluye facilidades para los pilotos que controlan el nivel de potencia deseado con un simple botón en el manillar izquierdo. También pueden, desde el mismo manillar, activar el limitador a la entrada al *pit-lane* o controlar a través de una pantalla digital la temperatura del motor y sus tiempos en cada vuelta.

UN CALZADO DE LO MÁS EXCLUSIVO



Las llantas de la firma alemana prometen dotar a los vehículos de una apariencia más feroz

HAMANN EVO

El preparador alemán Hamann se caracteriza por *retocar* vehículos de gran nivel y potencia dándoles una pincelada más poderosa. En esta ocasión, nos presenta unas llantas de 22 pulgadas dirigidas a automóvi-

les de la firma BMW y Range Rover. Están fabricadas en aluminio y son capaces de soportar grandes cargas, aunque son muy ligeras de peso. Llegan hasta en tres medidas, en dos colores y con un precio de salida de 865 euros la unidad.

APAGA Y VÁMONOS

¡A DESCARGAR!

Ante todo, quede bien claro que esta vuestra segura servidora no se ha bajado nunca nada de internet en lo que viene a ser toda mi perra vida. *U sea*, mayormente y para que me entiendan los de Puerto Urraco, *nothing at all*.

Dicho lo cual, quiero explicaros que se trata de una actitud estrictamente personal que obedece a fuertes convicciones religiosas cimentadas en la creencia de que, como bien dijo Juan Pablo II -eso sí que era un Papa-, al igual que sucede con los animales, cada archivo posee «un soplo vital recibido por Dios». En fin, que si el bienestar de los bichos sin raciocinio está protegido nada menos que por cinco normativas europeas -a saber: Convenio para la Protec-

eneuve
periodista

Protección de los Animales al Sacrificio, Convenio para la

ción de los Animales en el Transporte Internacional, Convenio para la Protección de los Animales en Explotaciones Ganaderas, Convenio para la

Protección de los Animales de Compañía y Convenio para la Protección de los Animales de Experimentación-, quién soy yo, pobre mortal, para andar maltratando a los archivos, tan majos ellos, enviándolos de aquí para allá por el ciberespacio hacinados y sin cinturón de seguridad cual simples objetos.

No obstante, paletitos míos, comprendo bien que después de siglos descojonándoos mientras la cabra se estampa desde el campanario, vuestra sensibilidad con respecto a los derechos de las criaturas informáticas no esté a la altura y, lejos de respetarlas y honrarlas como las entidades cuasi conscientes que son, os limitéis a considerarlas vulgares películas, canciones, libros, fotos de tías en cueros, o lo que quiera que aparezca allí cuando dais a la tecla.

Así que no solamente os perdono -yo sé que en el fondo no sois malos y que únicamente la historia puede juzgaros por el daño que estáis haciendo-, sino que también quiero aliviar vuestras conciencias recordando que las leyes españolas tampoco son demasiado comprensivas a la hora de reconocer la naturaleza mística de los archivos. Vaya, que lo

que se dice hoy, por más que resulte feo y desconsiderado con la voluntad del Todopoderoso, nada os impide disponer a vuestro antojo de esos seres digitales que pastan felices por la red de redes. Por supuesto, todo ello siempre que no os paséis de listos y, no contentos con torcer los designios divinos, encima queráis hacer negocio a su costa.

Hablando en plata, que si no fuera yo este pedazo de creyente que soy, este Gandhi del silicio, y sí, como todos vosotros, un simple descreído seglar de los bytes, aprovecharía a tope esta efímera Edad de Oro de internet para ver tantas pelis como pudiera y leer los libros que me diera tiempo mientras escucho la música que más mola.

Eso sí, daos prisa, que enseguida llega Sínde, ¡vade retro!, con las rebajas.



NUMERO 184
25 DE ABRIL DE 2010

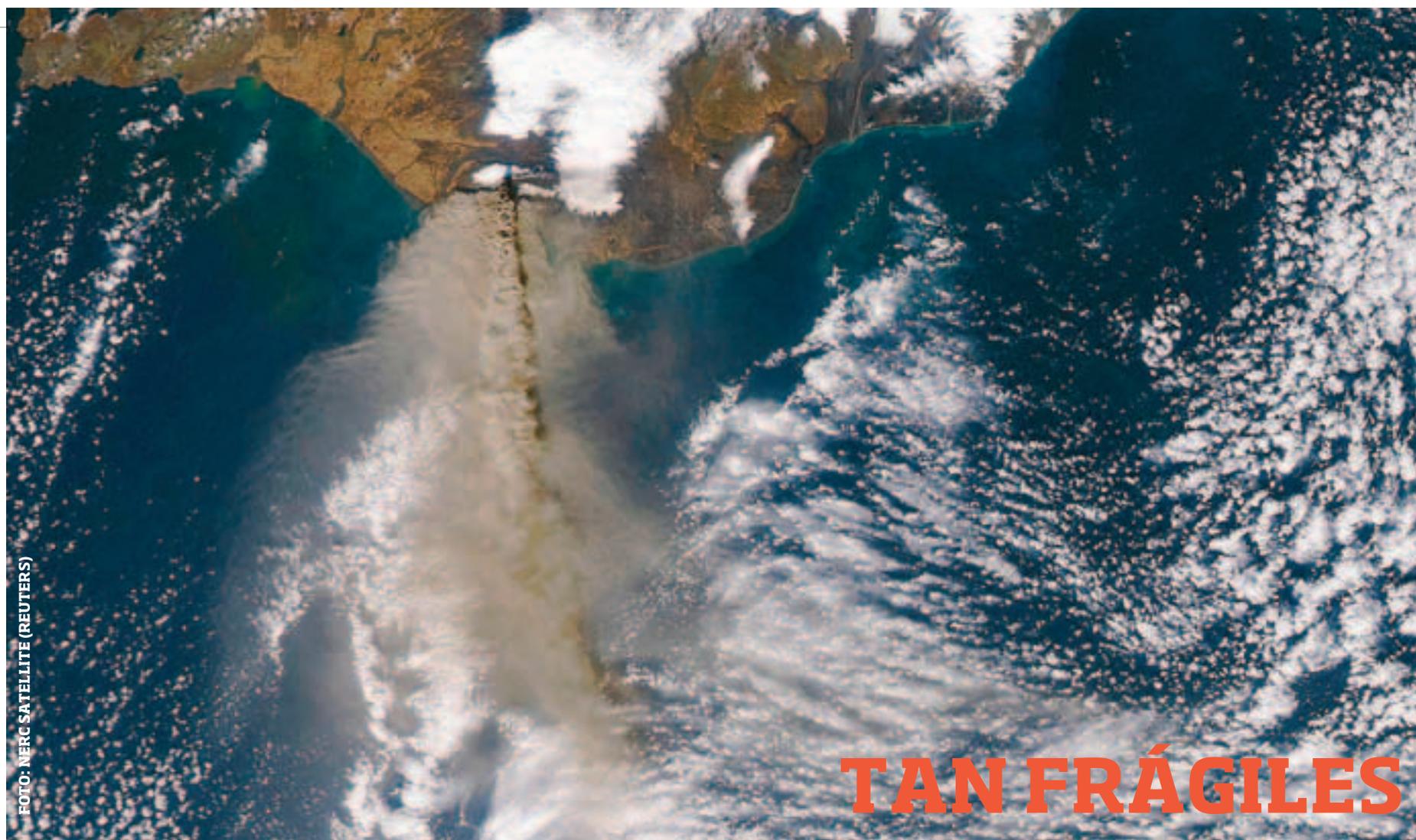


FOTO: NERC SATELLITE (REUTERS)

TAN FRÁGILES

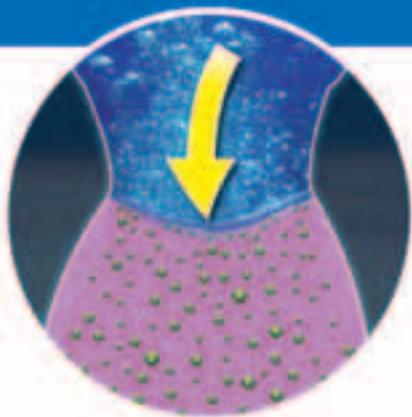
Para los que todavía ponen en tela de juicio el inmenso, impredecible, devastador, caprichoso e inigualable poder de la Madre Naturaleza, así, con mayúsculas, sirva la imagen captada por el satélite británico del NERC (Consejo de Investigación del Ambiente Natural), transmitida a la estación de la Universidad de Dundee (Escocia). En ella se aprecia

con meridiana claridad la columna de humo y cenizas que a principios de esta semana seguía fluyendo del ya más famoso y repudiado volcán del Viejo Continente, el Eyjafjalla islandés, capaz por sí solo de sumir en el mayor caos de su historia a la navegación aérea de media Europa, con miles de vuelos suspendidos, incontables usuarios afectados y

grandes pérdidas económicas para la industria aeronáutica internacional. No ha sido necesario el aleteo de una mariposa en el Caribe para provocar un ciclón al otro lado del planeta. El bostezo de un volcán dormido, valga la expresión, ha sido suficiente para alterar el pulso de millones de ciudadanos y recordarnos, de paso, nuestra enorme fragilidad.



Yo me cuido por fuera,
Bezoya me cuida por dentro.



"Yo, siempre, agua mineral Bezoya.
Como es de mineralización muy débil,
me ayuda a eliminar toxinas más rápidamente"

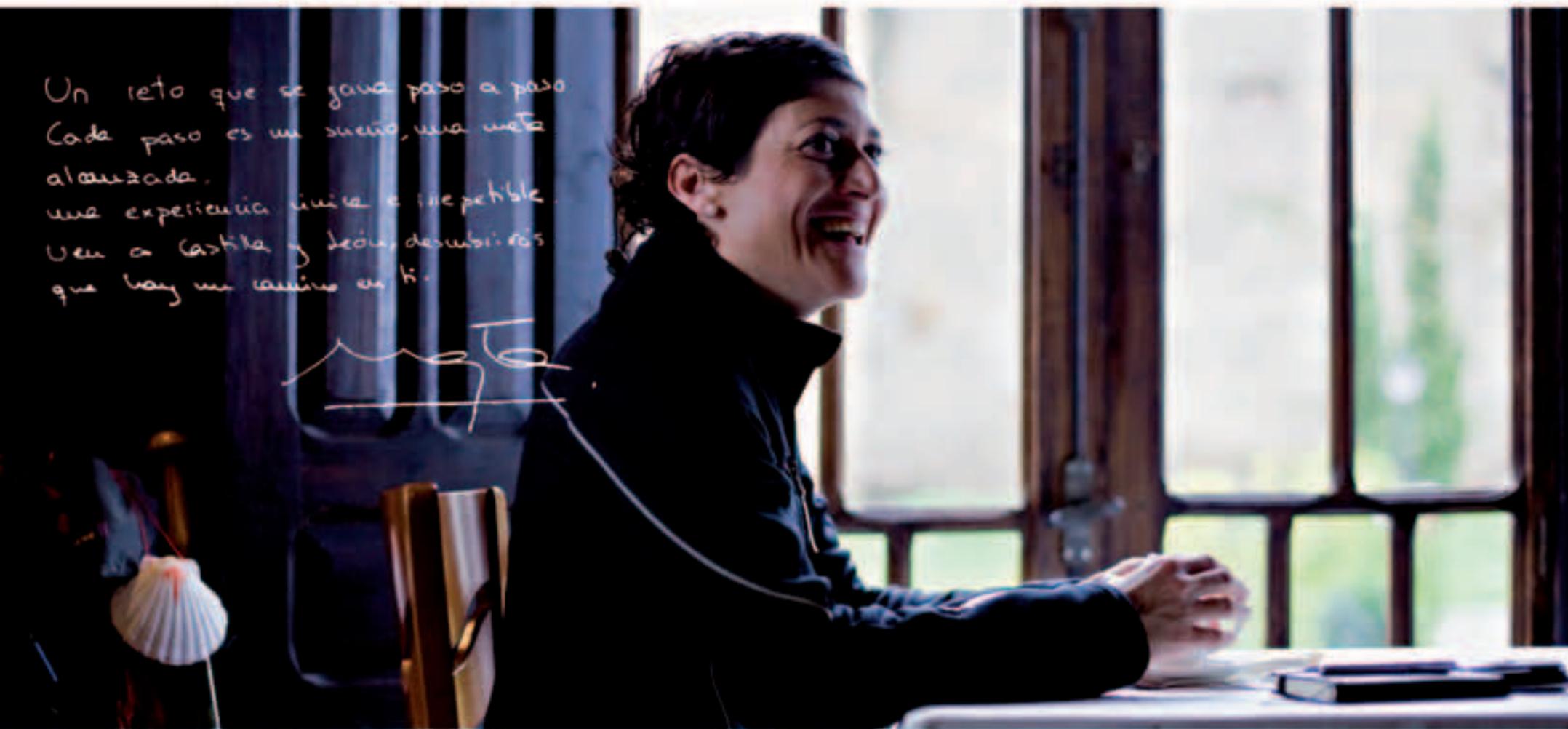


Siente el efecto Bezoya **BEZOYA**



CASTILLA Y LEÓN HAY UN CAMINO EN TI

Un reto que se gana paso a paso
Cada paso es un sueño, una meta
alcanzada.
una experiencia única e irrepetible.
Ven a Castilla y León, descubrirás
que hay un camino en ti.



XACOBEO 2010
Castilla y León

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN