

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 19 al 25 de marzo de 2011 - Número 231



CINE

Torrente arrasa en taquilla

SALUD

Cáncer y alimentación

'DELICATESSEN'

Chocolates de Mendaro

JAPÓN

KILÓMETROS DE DESOLACIÓN

Se buscan Sanchos

Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Unión Europea

Fondo Europeo

de Desarrollo Regional

"Una manera de hacer Europa"



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es



ADALID DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER **_16**

El oncólogo David Khayat apuesta por la alimentación personalizada



DORMIR BIEN **_26**

Beneficios de un sueño reparador



CHOCOLATE ARTESANO **_12**

La tradición de los Saint-Gerons

LA FURIA DE TIERRA Y MAR **_7**

Varios españoles cuentan en primera persona cómo vivieron el violento terremoto de Japón

CULTURA **_22**

El esperado regreso de The Strokes culminará con un concierto en el Festival de Benicàssim

TENDENCIAS **_24**

Acer se suma a la carrera del 'smartphone' con un elegante terminal que integra Android Foyo

MÁS SEXO PARA ELLAS **_28**

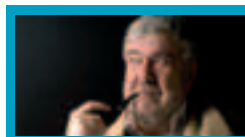
Las mujeres reclaman a sus parejas mantener relaciones al menos una vez a la semana

SÍNDROME DE TURNER **_29**

Una afección que causa talla baja y un fallo ovárico que impide el desarrollo en la pubertad

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **_4**



tino barriuso **_6**

Noticia de fascistas

ramón sánchez-ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

pilar riobó **_30**

ALIMENTACIÓN **_30**

Evitar la obesidad desde la edad infantil

GASTRONOMÍA **_31**

Freír no es comer fritanga

MODA **_32**

El estilo de los 70 marca tendencia

CRÓNICA SOCIAL **_34**

La irreverencia de 'Adanowsky'

MOTOR **_37**

Llega el Jaguar más veloz

'TORRENTE 4' **_23**

'Taquillazo' del cine español



NÚMERO 231
20 DE MARZO DE 2011

CAMBIO DE MODELO

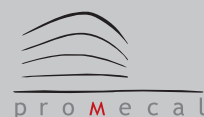
El goteo de gobiernos que desaconsejan a sus ciudadanos los viajes a Japón debido a la situación del país asiático tras el terremoto registrado el pasado día 11 y los problemas en sus centrales nucleares sigue creciendo, pese a que la Organización Mundial de la Salud insiste en que el riesgo de radiación para la población asentada fuera del perímetro de seguridad de las plantas atómicas es «muy bajo».

Las imágenes de destrucción y ruina llegadas desde Japón hablan por sí solas pero, siempre, y más aún en situaciones de extrema gravedad, hay que mantener el rigor en las informaciones y juicios que se publican u ofrecen sobre lo que se cree, supone o intuye que está pasando.

Los medios de comunicación, también los colectivos cívicos, ecologistas, partidos políticos, grupos de presión, lobby nuclear, etcétera, estamos y están obligados, por ética y en virtud de sus fines, a informar verazmente a la población y, llegado el caso, como parece ser el que nos ocupa, si no se dispone de las claves para entender qué está ocurriendo, lo mínimo que se puede esperar es que no alimenten, alimentemos, la confusión.

Sabemos que la central nipona más afectada por el tsunami originado tras el terremoto ha sufrido varias explosiones de hidrógeno, no nucleares, cuyo alcance real no se conocerá hasta dentro de un tiempo, pero, se quiera ver o no, toda instalación nuclear es, intrínsecamente, peligrosa, y el futuro del planeta, digan lo que digan sus defensores, no pasa por ellas. Hay alternativas, fuentes limpias, renovables, autóctonas, seguras e inocuas para el hombre en cualquier escenario, por catastrófico que sea. Sobran razones, y riesgos, para cambiar ya de modelo.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



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

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

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

alfredo urdaci

MIS QUERIDOS FANTASMAS

La ignorancia engendra mucha más confianza de la que aporta el conocimiento. La idea es de Darwin, que quizá vio la certeza de un fallo de la evolución. Lo cierto es que, en contra de lo que nos suelen mostrar las películas, el criminal suele ser en la vida real un ser estúpido, ciego hasta la necesidad.

En la estadística del delito abunda mucho más el cretino que el dotado de un alto coeficiente intelectual. Dos psicólogos, Justin Kruger y David Dunning, cuentan la historia de un ladrón de bancos detenido en Pittsburgh en 1995. El sujeto había atracado dos sucursales a cara descubierta. Las cámaras de seguridad grabaron los robos y la cinta se emitió en los servicios de noticias de la televisión. Horas después era detenido. Cuando los agentes le leyeron sus derechos, el hombre gritó: «¡Es imposible que me hayan identificado, me había puesto el zumo!». El ladrón estaba convencido de que al embadurnarse la cara con zumo de limón se hacía invisible, de la misma forma que al escribir con el jugo cítrico las letras de un texto son inapreciables, salvo que pases la hoja junto a una llama. La lectura de *The invisible gorilla*, un libro escrito a cuatro manos por Christopher Chabris y



Daniel Simons, me ha regalado buenos ratos de placer intelectual. Los autores sostienen que nuestro cerebro es, además de una poderosa máquina de conocimiento, una fuente inagotable de engaños, que no son sino un resto de aquellas fantasías que nos ayudaron a sobrevivir durante los estadios más críticos de nuestra evolución. En el experimento que da nombre al libro, los investigadores pidieron a un grupo de estudiantes de Harvard que es-

tuvieran atentos a un vídeo. Se trata de una grabación de apenas un minuto en la que dos equipos de baloncesto, uno de blanco, el otro con camiseta negra, se disputan un balón. El observador tiene que contar el número de veces que los blancos se hacen con la pelota. Hacia la mitad del vídeo, un joven disfrazado de gorila atraviesa despacio la escena.

Pues bien, tan solo la mitad de los que vieron la secuencia se dio cuenta de la presencia del primate. Y es que no basta con dirigir nuestros ojos en una determinada dirección para ver todo lo que tenemos delante. Nuestra atención selectiva nos hurtará lo que no buscamos.

Más fantasmas. En plena campaña para la designación del candidato demócrata a la presidencia de los Estados Unidos, Hillary Clinton cometió un error irreparable. Clinton relató que durante un viaje a Bosnia en 1996, su avión aterrizó bajo fuego de artillería y que ella y su marido tuvieron que huir de las balas. Sin embargo, los archivos registran que a su llegada a Tuzla fue recibida con una cálida ceremonia, en la que, la entonces primera dama, besaba a un niño que acababa de leer un poema.

Ilusiones. En un experimento que ilustra lo que los autores llaman la ceguera ante los cambios, un hombre, mapa en mano, le pide indicaciones a un peatón. A mitad de la explicación, un par de operarios que transportan una puerta se interpone entre los dos. Los investigadores cambian al turista por un hombre completamente distinto... ¿Cree usted que notaría el cambio? ¡Por supuesto! Pero la realidad es que solo el 50 por ciento de quienes fueron sometidos a la prueba lo detectaron. Terminado el libro, uno comprende por qué los necios están llenos de certezas, y los sabios repletos de dudas.



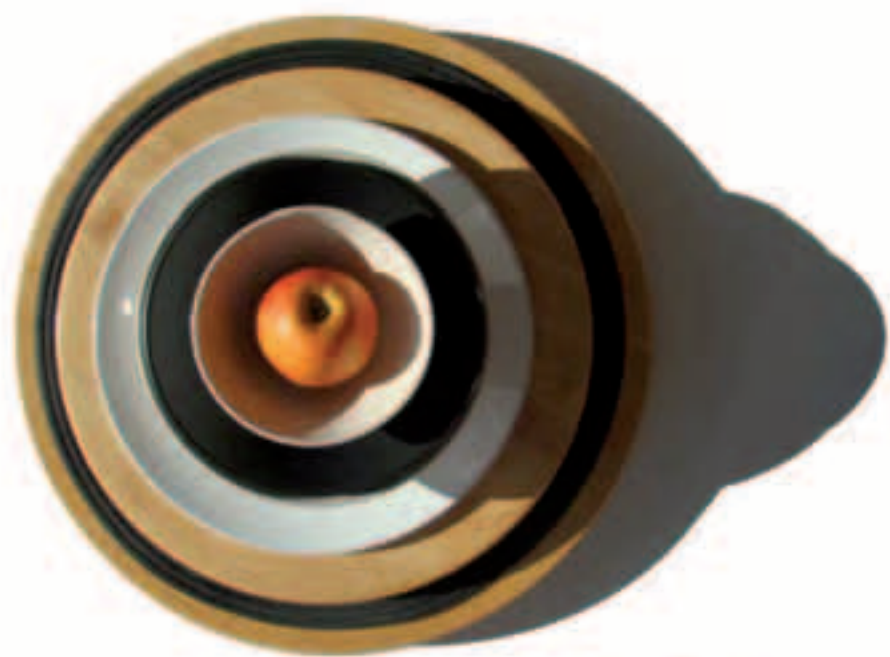
NUESTRO CEREBRO ES, ADEMÁS DE UNA PODEROSA MÁQUINA DE CONOCIMIENTO, UNA FUENTE INAGOTABLE DE ENGAÑOS, QUE NO SON SINO UN RESTO DE AQUELLAS FANTASÍAS QUE NOS AYUDARON A SOBREVIVIR DURANTE LOS ESTADIOS MÁS CRÍTICOS DE NUESTRA EVOLUCIÓN



diciembre 2010 a abril 2011

LA DIETA QUE NOS HIZO HUMANOS

exposición temporal



MUSEO
DE LA
EVOLUCIÓN
HUMANA

MENÚ DEL TIEMPO

Menú de hace 3 millones de años

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

Menú de hace un millón de años

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

Menú de hace 300.000 años

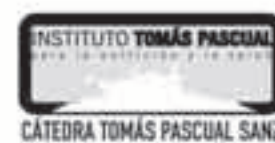
Compota de moras "achuchás"
Crudivés de hongos con aire de romero
Bocadito de sesos de cervatillo
Flanecitos de grasa de bisonce
Costillas de potro despeñado
Solomillo de bisonce fileteado al bifaz
Cecina de león de las cavernas
Espuma de castañas con flores silvestres

Menú de hace 40.000 años

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

Información en:

- www.museoevolucionhumana.com
- actividades@museoevolucionhumana.com
- 902 024 246
- Paseo Sierra de Atapuerca s/n. Burgos



tino barriuso

NOTICIA DE FASCISTAS

Hace unos días se produjo un incidente en el campus de Somosaguas, perteneciente a la Universidad

Complutense: un grupo de encapuchados, que algunos maliciosos empiezan a llamar el *comando Berzosa*, entraron en una capilla, la llenaron de pintadas, leyeron un manifiesto y ya, de paso, hicieron un *top less* (las chicas, se entiende).

Es un nuevo episodio de asalto a la normalidad, palabra que emana de norma, y de asalto a la pluralidad, que debe ser bandera de cualquier institución educativa. Nuevo quiere decir que no es el primero, que ha habido muchos y en distintas universidades españolas, que se ha impedido, a veces de modo muy violento, usar la palabra a personas que solo aspiran a convencer y que jamás usarán otra arma para hacerlo. Pienso en Rosa Díez, que más de una vez ha tenido que salir escoltada de distintos foros universitarios: una mujer que entre sus defectos no cuenta la falta de coraje y cuya salida del PSOE para fundar otro partido fue una inmensa bofetada, yo creo que merecida, a quienes se quedaron a la alargadísima sombra de la rosa y el puño. O en Josep Piqué: no parecen ejemplos de fascistas quienes parten de cero para defender sus ideas o quienes abandonan tranquilamente el poder cuando han perdido en las urnas.

Porque ésa es la coartada de esos grupos

que infectan los campus universitarios: son antifascistas. Loable etiqueta: para estar en contra del fascismo hay que girar 180° con respecto a los modos, no solo a las ideas. Es decir, hay que respetar la norma, hay que respetar al adversario, hay que respetar las ideas ajenas siempre que sean a su vez respetuosas con las reglas del juego... Y hay que respetar las reglas del juego: respeto, el otro existe. Estas joyas enmascaradas se han pasado de frenada, acaso porque tienen una idea maximalista de todo, incluso de los giros: han virado 360° y están en el punto de partida. Es decir, son genuinamente fascistas: por sus obras los conoceréis.

Me molestaría oír que defiende a los míos, por injusto: mi fe no mueve un grano de sal, jamás he votado al PP y mi pertenencia al consejo de dirección de UPyD duró dos sesiones: salí huyendo. Me expreso como ciudadano asombrado ante la lenidad con la que se juzgan estas travesurillas, sin mayor importancia al parecer.

Tal vez sea yo el siguiente en la lista. Alguien que conocía muy bien a los nazis escribió: *Primero vinieron por los liberales, pero como yo no era liberal, no me importó.*

Después vinieron por los socialistas, pero como yo no era socialista, no me importó... Ahora viene a por mí, pero ya es tarde. La cita, abreviada, es de Bertolt Brecht, el gran escritor comunista alemán. Hoy, al parecer, les toca a los católicos. Y a quienes tienen una idea distinta de España. ¿Mañana? Y que no me vengán con chorradas laicistas: ser laico es también respetar. Incluso la Historia.

Quede claro, entonces, que esto no es una

defensa de los grandes monseñores del ahora, esos que, desde mi agnosticismo, me parecen bastante inadecuados: es una defensa de las niñas (oí a una en televisión) que son acosadas en clase por acudir a la cita con alguien que dijo: «Os echarán de las sinagogas y día vendrá en que el que os mate crea estar haciendo un servicio a Dios». Ese día que, para desventura de todos, no acaba de marcharse...



SON ANTIFASCISTAS. LOABLE ETIQUETA: PARA ESTAR EN CONTRA DEL FASCISMO HAY QUE GIRAR 180° CON RESPECTO A LOS MODOS, NO SOLO A LAS IDEAS. ES DECIR, HAY QUE RESPETAR LA NORMA, HAY QUE RESPETAR AL ADVERSARIO, HAY QUE RESPETAR LAS IDEAS AJENAS

TIEMBLA JAPÓN

**EL PAÍS SUFRE EL PEOR
SEÍSMO DE SU HISTORIA**

DOS MINUTOS DE FUERTE TEMBLOR, UNA OLA DE 10 METROS DE ALTURA Y 150 RÉPLICAS HAN CONVERTIDO AL TERREMOTO QUE SUFRIÓ JAPÓN EL 11 DE MARZO EN UNO DE LOS MÁS GRAVES EN LA ABUNDANTE HISTORIA SÍSMICA DEL PAÍS ASIÁTICO. VARIOS ESPAÑOLES RESIDENTES EN TOKIO RELATAN LOS MOMENTOS DE PÁNICO QUE VIVIERON DURANTE Y DESPUÉS DE UN SEÍSMO QUE HA PROVOCADO MILES DE MUERTOS, HA DEJADO SIN HOGAR A MILLONES DE PERSONAS Y AMENAZA A UNA ECONOMÍA, LA NIPONA, DEBILITADA TRAS AÑOS DE RECESIÓN. LAS EXPLOSIONES REGISTRADAS EN LA CENTRAL NUCLEAR DE FUKUSHIMA A CONSECUENCIA DE LA CATÁSTROFE NATURAL HAN REABIERTO TAMBIÉN EL DEBATE SOBRE LA SEGURIDAD DE LA ENERGÍA ATÓMICA.

d.huerta
texto

agencias
fotos



Tres menos cuarto de la tarde del viernes 11 de marzo. «El temblor fue impresionante, yo estaba en casa con mi hija y salí a la calle a todo correr, no me podía creer cómo se movía todo, necesitaba mirar puntos de referencia, como casas o postes de la luz, para asumir, para de verdad convencerme de lo que estaba pasando. El suelo se movía a mis pies. Cuando terminó subí a casa y las piernas todavía me temblaban, los siguientes temblores fueron menores y de menos duración, pero con el susto anterior volví a salir *zumban-*

do de casa por si acaso. La sensación posterior no es agradable, cuando piensas que se ha movido la tierra te entra de nuevo el pánico». Raúl Ibáñez de Garayo, un vitoriano que reside junto con su mujer y su hija en Tokio, vivió en primera persona el trágico terremoto que ha causado miles de muertos y una crisis nuclear de proporciones impredecibles. «Horas más tarde el transporte estaba colapsado: trenes parados y colas de varias horas para los taxis y autobuses. Mucha gente fue hasta sus viviendas andando, los que estaban cerca. Los que no, se quedaron en el centro de la ciudad a pasar la noche. Mi mujer tardó dos horas y media en

volver a casa desde el trabajo; mi suegro regresó al día siguiente. Después de la confusión, empezaron a llegar noticias de los maremotos. Noticias devastadoras y poco alentadoras», relata Raúl, poco consciente hasta ese momento del reguero de muerte y destrucción que había

causado en la costa noroeste del país el tsunami que siguió al seísmo.

Alain García Bariel, es un castellanense que trabaja como ingeniero de infraestructuras para la firma Fusion

«NECESITABA MIRAR PUNTOS DE REFERENCIA PARA ASUMIR LO QUE ESTABA PASANDO», DECLARA RAÚL, UN ESPAÑOL QUE VIVIÓ EL SEÍSMO EN TOKIO



EN ESTAS PÁGINAS

Las imágenes muestran la magnitud de una tragedia que ha sumido a Japón en el caos. En algunas de ellas se aprecian las consecuencias de la inmensa ola negra que llevó cientos de barcos hasta la costa o que arrastró a los aviones de combate en la base de Matsushima. Otras recogen la devastación del seísmo y las labores de rescate. Un resumen del horror que ha vivido la nación nipona.

PÁGINAS SIGUIENTES

1	4
2	
3	

- 1 Pueblos enteros quedaron anegados.
- 2 Un niño y su familia son rescatados en la localidad de Ishinomaki.
- 3 Un hombre contempla su ciudad destruida.
- 4 Rescate de un cadáver.



Systems Japan y que recuerda cómo en el momento del terremoto «estaba en el vestuario del gimnasio que está delante de mi empresa en una planta 24. Al principio parecía un temblor pequeño como a los que ya estamos acostumbrados aquí en Tokio, pero de repente se empezó a mover todo y a caerse los taquilleros al suelo. Casi que no me podía ni mantener de pie». A pesar de que ya era consciente de la envergadura del temblor -«desde la ventana veía la isla de Odaiba y un montón de humo saliendo de uno de sus edificios», recuerda-, poco podía imaginar que la experiencia que acababa de vivir era el peor terremoto que sufría el país ni-

pón en 140 años, sumiéndole en una crisis solo comparable a las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial.

Fueron dos minutos de pánico y angustia para una población acostumbrada a que se mueva el suelo bajo sus pies, pero consciente de que esta vez era diferente. Y lo era porque la fuerza del seísmo, 8,9 grados en la escala Richter, generó una ola de 10 metros que tocó tierra media hora después del temblor, arra-

EL ÚNICO PAÍS EN PADECER DOS BOMBAS ATÓMICAS EN HIROSHIMA Y NAGASAKI VUELVE A ESTAR PRESO DE UNA AMENAZA NUCLEAR

sando a su paso ciudades enteras. Las imágenes que han llegado de la tragedia -muchas, debido al dominio de los japoneses de las nuevas tecnologías- muestran una inmensa masa de agua negra que arrancaba casas de cuajo, anegaba campos y ponía coches en el mar y barcos en la tierra. La cara de la tragedia es Hiromitsu Shinkawa, un hombre de 60 años vecino de la ciudad de Minamisoma que fue rescatado 15 kilómetros mar adentro por un barco de la Marina nipona después de permanecer dos días encima de una parte de su vivienda. «Me salvé gracias a que me subí al tejado, pero mi mujer fue arrastrada por la corriente», rela-

LA SEGURIDAD DE LA ENERGÍA NUCLEAR, EN EL CENTRO DEL DEBATE

Los fallos y explosiones en la planta de Fukushima, similar a las españolas de Cofrentes y Garoña, a raíz del terremoto de Japón han desatado la alarma ante una posible catástrofe atómica. La fusión del núcleo constituye uno de los accidentes más graves que puede producirse en un reactor de una central, como consecuencia del sobrecalentamiento del combustible atómico, lo que puede desencadenar la liberación de material radiactivo a la atmósfera.

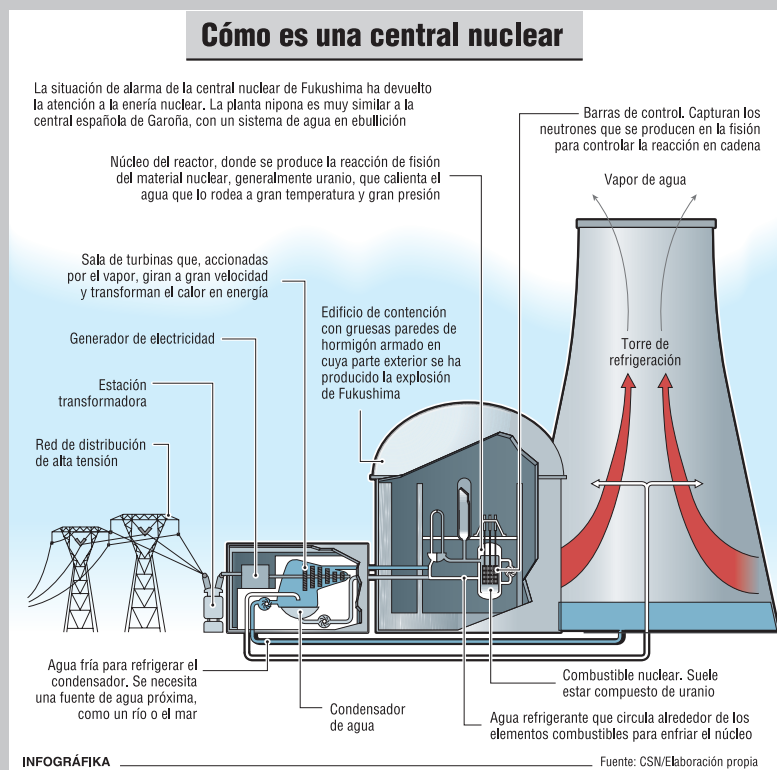
CARACTERÍSTICAS

Las altas temperaturas que alcanza el combustible nuclear por falta de refrigeración pueden derretir el núcleo (que pasa de estado sólido a líquido) y destruir la estructura de la vasija del reactor. En este proceso, que puede ser total o parcial, se liberan los isótopos radiactivos que hay en el combustible, y se puede producir una explosión que provoque una fuga radiactiva.

CAUSAS PRINCIPALES

Algunos de los posibles fallos en las centrales que pueden causar un accidente están relacionados con la pérdida de refrigeración del combustible, un aumento en la potencia del reactor o el mal funcionamiento de los sistemas de contención. En un suceso con pérdida de refrigerante se produce un aumento de la temperatura del combustible que puede causar la superación de los límites de seguridad establecidos. Se pueden alcanzar temperaturas que produzcan la fusión del núcleo si prevalecen durante un tiempo suficiente. El aumento incontrolado de la potencia del reactor puede provocar la fusión casi instantánea del combustible. Aunque no se ha producido ningún accidente de este tipo hasta la fecha, es científicamente probable.

Para retener los productos radiactivos que pueden escapar de un reactor en caso de accidente, las centrales incorporan un edificio de contención que



encierra el sistema generador de vapor. El mal funcionamiento de este sistema, aunque no es el origen del siniestro, puede convertirse en el desencadenante de la emisión de radiactividad a la atmósfera.

CONSECUENCIAS

La liberación de grandes cantidades de material radiactivo tiene graves efectos sobre la salud pública y el medio ambiente. En el núcleo de un reactor nuclear existen más de 60 contaminantes radiactivos a partir de la fisión del uranio con capacidad de acumulación en el organismo humano. El yodo, el estroncio 90 y el cesio (C-137) son algunos de los contaminantes más perjudiciales para la salud. El medio ambiente también sufre las consecuencias potenciales de las radiaciones desencadenadas por la fusión del núcleo. La contaminación nuclear se deposita en el suelo y en el mar y se incorpora a la cadena alimentaria de los seres vivos mediante un proceso de bioacumulación.

SEGURIDAD

Los accidentes provocados por daños en el núcleo se pueden mitigar mediante la recuperación de un enfriamiento suficiente del combustible nuclear a través de los sistemas de inyección de agua en el núcleo. Los siniestros también se pueden prevenir mediante el diseño de un sistema de contención adecuado para retener el combustible sobrecalentado y evitar las fugas de material radiactivo.

ACCIDENTES ANTERIORES

La catástrofe de Chernóbil (Ucrania) en 1986, la más grave de la historia de la energía nuclear, fue debida a la ausencia de un adecuado sistema de contención para mitigar la explosión del núcleo del reactor por fusión completa. El siniestro causó miles de muertos y consecuencias incuantificables para la salud debido a la contaminación por la nube radiactiva.

taba este superviviente que fue sorprendido por la ola gigante cuando acudió junto con su esposa a recoger algunos enseres de su vivienda, destruida por el terremoto.

MIEDO Y DESINFORMACIÓN Con el paso de las horas se fueron conociendo las dimensiones de la destrucción causada por el seísmo, que se cebó de manera más directa con las provincias de Miyagi, Iwate y Fukushima. A las imágenes de olas adentrándose en las ciudades, incendios en multitud de edificios e incontables destrozos se sumó el temor a una amenaza nuclear tras varias explosiones regis-

tradas en los reactores de la planta en Fukushima (centro de la nación), que desataron la alarma y han obligado a la comunidad internacional a replantearse su apuesta por la energía atómica, abriendo un debate aparcado durante décadas. El desconcierto por el miedo a una catástrofe similar a la de Chernóbil era patente entre los ciudadanos de la única nación sobre la que han caído bombas atómicas. «Las noticias que nos llegan de las autoridades y el Gobierno son vagas, con cierto retraso y nada alentadoras», relataba Raúl Ibáñez, solo minutos después de conocerse que la planta afectada había empezado a expulsar material radiactivo.

Pero, más allá de la amenaza nuclear, lo que ha dejado el terremoto son cifras escalofriantes. En cinco provincias de la costa oriental del archipiélago, más de 300.000 personas fueron evacuadas mientras se calcula que 3.400 edificios quedaron destruidos y se produjeron 200 incendios. En el área de Iwate, ciudades como la localidad costera de Rikuzen Taka, de 24.709 habitantes, prácticamente han desaparecido. «Más del 90 por ciento de las ca-

LOCALIDADES COSTERAS DEL NORTE DE JAPÓN HAN SIDO ARRADASAS POR COMPLETO POR LA FUERZA DEVASTADORA DEL TSUNAMI





sas de tres municipios han sido arrasadas por el tsunami. Si miro desde el cuarto piso del ayuntamiento, no veo casas en pie», comentó a la agencia Kyodo un funcionario de Futaba, en la provincia de Fukushima.

Sendai, el epicentro de la tragedia humana, se convirtió tras el terremoto en una ciudad fantasma. Pese a que la mayoría de sus edificios permanecen en pie, aunque con evidentes grietas, la ciudad quedó totalmente paralizada, sin negocios abiertos y con cortes de electricidad que obligaban a los ciudadanos a ingeniárselas para recuperar la normalidad.

Nunca un desastre llega en buen momento,

pero Japón afrontará las consecuencias de esta catástrofe inmerso en una recesión económica latente, lo que hará más difícil su recuperación. En los últimos años, su antaño brillante economía se ha visto lastrada por una persistente deflación, una deuda pública en torno al 200 por ciento, y las perspectivas de un preocupante envejecimiento de la población.

Su industria de automoción, que tradicionalmente ha sido el motor de las finanzas del país, tardará en recuperarse del terremoto. Ante la interrupción del transporte y los problemas de logística provocados por el mismo, muchos de los grandes grupos industriales japoneses, en-

tre ellos Sony o los tres principales fabricantes nipones de automóviles, Toyota, Nissan y Honda, optaron por reducir o detener temporalmente su producción en el archipiélago.

Teniendo en cuenta el historial sísmico japonés, un estudio realizado en 1970 por el in-

vestigador local Kat-suhiko Ishibashi calculaba un gran terremoto para 2010 en la zona de Tokai, el temblor se ha retrasado un año, pero no ha faltado a su cita con el horror.

LA DEBILITADA ECONOMÍA NIPONA DEBERÁ AFRONTAR AHORA UN DESASTRE QUE HA DEJADO MUY TOCADA A SU FUERTE INDUSTRIA



LA DULCE TRADICIÓN DE LOS SAINT-GEROMS CHOCOLATES DE MENDARO



maría albilla
texto

ángel ayala
fotos

MÁS DE 160 AÑOS REALIZANDO CHOCOLATE DE MANERA ARTESANAL AVALA A LOS SAINT-GERONS COMO UNA DE LAS FAMILIAS MÁS DULCES DEL PAÍS VASCO. DESDE LA LOCALIDAD GUIPUZCOANA DE MENDARO Y UTILIZANDO EL MOLINO DE PIEDRA QUE SE INSTALÓ EN LA CASA A FINALES DEL SIGLO XIX, CINCO GENERACIONES HAN DISFRUTADO DEL MEJOR CHOCOLATE A LA TAZA. SU SECRETO ES SENCILLO: UTILIZAR SOLO CACAO Y AZÚCAR EN GRANO, LA RECETA FAMILIAR DESDE 1850. ADEMÁS, DESDE LOS AÑOS 80 BOMBONES, TABLETAS, TURRONES, OSTRAS Y FLORENTINAS ALEGAN LA VIDA A MÁS DE UNO.

Junto a estas líneas, la casa de los Saint-Gerons se encuentra en la zona alta de Mendaro, a orillas del río Deva. Por su cauce llegaban las barcazas cargadas de productos que venían de las colonias americanas, entre ellos, el cacao y el azúcar.



A la izquierda, Paloma Saint-Gerons Gárate es una de las mujeres de la familia que continúa con el negocio. Ella está a cargo de la parte administrativa de la marca y, al lado de dos de sus hermanas, perpetúa la marca que creó su tatarabuelo.

El dulce olor del chocolate inunda desde 1850 las calles de la localidad guipuzcoana de Mendaro. El mismo tiempo que llevan disfrutando sus gentes del mejor cacao, y ya van cinco generaciones desde que Juan María Saint-Gerons, hijo de un militar francés afincado en la zona porque se casó con una vasca, se asentara a orillas del río Deva, entonces navegable, para comercializar los productos que llegaban desde América a través de la Real Compañía Guipuzcoana de Caracas. Cacao, vainilla, azúcar... eran entonces artículos exóticos que, manipulados, daban como resultado el exquisito chocolate.

Aprovechando que la materia prima estaba en su tienda, el primer chocolatero de la familia se trasladó, al parecer, a Bilbao, donde aprendió el oficio que hoy perpetúa su familia. A su vuelta construyó en su casa un molino de piedra, buque insignia de la producción familiar y ahí empezó una azucarada trayectoria que ya dura 161 años. Entonces solo se vendía el chocolate para hacer, es decir, para tomar *a la taza* y así se mantuvo el negocio, inalterable al paso del tiempo, dando de desayunar o de merendar a la comarca.

El año 1988 marcó un punto de inflexión en el negocio familiar. Pedro Saint-Gerons, el abuelo de las mujeres que actualmente explotan la marca familiar, falleció y ninguno de sus hijos estaba dispuesto a seguir con el negocio. Se instauró entonces el matriarcado de Begoña Gárate, su nuera, que no se resistió a ver todos aquellos útiles del obrador sumidos únicamente en el recuerdo.

Así, muy hacendosa, un día se ató el delantal y, con la ayuda de una de las personas

EL MOLINO DE PIEDRA FUNCIONA IGUAL QUE HACE 150 AÑOS, SOLO QUE ANTES LO MOVÍA UN BURRO Y HOY LO HACE UN MOTOR



DESDE AMÉRICA

Aunque el chocolate está hoy presente en cualquier casa, no fue hasta el siglo XVI cuando se pudo degustar en Europa, después de que el navegante Cristóbal Colón introdujera el cacao en España tras sus viajes al Nuevo Mundo.

El cacao no son sino las semillas de un árbol que se presentan en el interior de unas vainas que cuelgan de las ramas del mismo. Para realizar el dulce, las semillas se tuestan para separarlas de la piel que las cubre. La pulpa triturada es la manteca de cacao y lo que surge de los pellejos es la pasta de cacao.



que había trabajado en la fábrica, pusieron en marcha el molino.

IMPASIBLE AL TIEMPO Precisamente, el molino de piedra ha sido y es aún hoy, la marca de la casa. Aunque ahora ya no hay que triturar la pasta de cacao, porque se importa a través de Bélgica de países como Venezuela o Costa de Marfil, este ingenio continúa prensando la pasta mezclada con el azúcar dos veces en lapsos de dos vueltas. Begoña, ahora jubilada, aprendió bien la lección, el chocolate seguía teniendo el toque tradicional de la familia y la gente se lo hizo saber, con lo que enroló también a tres de sus ocho hijos en el proyecto familiar.

Paloma Saint-Gerons Gárate, junto a Ana y María, es una de ellas y, aunque está al frente de la parte administrativa de la empresa, conoce todos los secretos del chocolate. Ella explica que el salto de hacer solo onzas para la taza a las tabletas más sencillas se hizo paulatinamente, hasta comprobar que sus clientes disfrutaban más aún de esta delicia. De ahí, ya en los 90, se pasó a producir hasta un centenar de bombones diferentes, tabletas con frutos secos, figuras, trozos, turrone, ostras, florentinas, chokolatinas... un

Rosa Mari, la encargada del obrador, trabaja en el molino de piedra la masa que, tras repartirse en los moldes, se convierte en un exquisito chocolate a la taza.

Del molino de piedra sale una masa que, una vez pesada, pasa a los moldes. Ahí, se le da forma, siempre a mano, y se ponen sobre una caja con un motor en su interior que transmite a las tabletas una fuerte vibración. Esto sirve para asentarlas y que no quede aire en su interior. Después se dejan enfriar y se empaquetan. Al partir, el chocolate de Mendaro no debe hacerse pedacitos y se podrán apreciar los granos de azúcar.



universo de lo más dulce hecho siempre con la delicadeza de las manos artesanas y las mejores materias primas. Sin esencias, ni conservantes, ni grasas... solo pasta o manteca de cacao, azúcar y frutos secos. De ahí que la producción sea relativamente perecedera. «No tenemos nada de almacenaje. Producimos lo que se vende en nuestras tiendas de Mendaro, Bilbao y San Sebastián», cuenta Paloma. De la misma manera, las tabletas para hacer no pierden calidad con el tiempo, que solo afecta al aspecto físico al perder algo de brillo. Esta es, precisamente, una de las pruebas de que no lleva conservantes.

MANOS EXPERTAS En el obrador trabajan habitualmente cuatro mujeres. «Es como estar en la casita de chocolate del cuento de Hansel y Gretel», comenta una de ellas entre sonrisas mientras envuelve a mano y una a una las tabletas de chocolate de hacer. Al frente del equipo está Ana Mari, una mujer enjuta y golosa, muy golosa, que lleva con mucha alegría la producción de todos estos manjares. «El chocolate te da energía, felicidad, placer», comenta mientras reboza en almendra picada unas apetitosas bolitas de cacao.

La encargada del obrador asegura que cada bocado que sale de Mendaro es único, porque se hacen todos a mano. «Tanto las trufas -el producto favorito de Paloma- como el resto de los bombones tienen todos el sello de la mano de la artesana, ya que se hacen pieza a pieza», cuenta poco después de explicar que una de las principales características del chocolate es que hay que trabajarle atemperado, es decir, fundido a unos 40° y luego dejado enfriar.

Y ahí, delante de una bandeja repleta de bombones, surge una pregunta vital. ¿Por qué a las mujeres les encanta el chocolate, pero siempre temen engordar? Paloma sale al paso. «El mejor chocolate para mantener la línea es el negro y cuanto más puro sea, mejor. Pero hay que diferenciar entre las marcas comerciales y las artesanales. Las primeras añaden grasas, aceites... y eso es fatal, pero en nuestro caso, solo puede engordar lo que implique comer cacao, pasas,

avellanas o almendras, nada más», especifica.

El chocolate es pasta de cacao (la parte oscura de la semilla) y manteca de cacao (la parte blanca) mezcladas con azúcar. Una vez aclarada esta terminología se puede concluir que la variedad blanca se hace solo con la manteca y azúcar, mientras que el negro es la pasta de cacao. El amargor depende de la cantidad de azúcar que se le añade. La variedad con leche, la más consumida por la población, lleva además leche en polvo y la proporción de pasta debe estar por debajo del



La bombonería, también artesanal, se implantó en los años 90 y se hacen hasta un centenar de bocados diferentes. Las estrellas son las trufas.

40 por ciento. Cualquiera de estos tipos se puede catar, si bien, el negro es el más apto para ello. Ana Mari detalla que es muy importante tanto el olor como la apariencia que le da a la vista, pero hay que metérselo en la boca y dejar que se funda lentamente para apreciar los matices de los sa-





LOS MOLDES DE HIERRO TANTO DE LAS TABLETAS COMO DE LAS SARDINAS, OSTRAS O LENGUAS DE GATO SON AHORA DE PLÁSTICO

bores básicos: amargura, acidez, dulzor, astringencia (sensación entre sequedad y amargor al contactar con la lengua) y sal. También al tacto se pueden sentir ciertas características, ya que si se sostiene un bombón entre los dedos y no se empieza a derretir a los pocos segundos, puede contener grandes cantidades de grasa vegetal.

El chocolate tiene varios enemigos como las temperaturas altas o bajas y los olores, ya que se impregnan de cualquier esencia que tengan cerca. Por eso, Ana Mari aconseja no guardarlo nunca en la cocina y, a aquellas personas que les guste guardarlo en la nevera, deben saber que donde mejor se conserva es en un recipiente cerrado herméticamente y que para disfrutar del sabor es conveniente sacarlos del frío unos minutos antes de tomarlo.

Además hay que cambiar el concepto de comprar bombones y guardarlos. Éstos son tan especiales como los pasteles con lo que lo ideal es consumirlos en apenas dos días. «Es un producto artesano y fresco y si pagas por ello hay que disfrutarlo», determinan en el obrador.

ADAPTARSE AL PRESENTE

Aunque el chocolate a la taza ha sido durante décadas la bandera de la casa, en la actualidad los artículos de bombonería son los productos más demandados en Mendaro, una firma que no se cansa de innovar sin perder su esencia familiar. Así, han sacado provecho de situaciones nuevas como la Ley Antitabaco. ¿Cómo?: «Hacemos unas trufas con forma de puros que se venden para las bodas y las ponemos hasta la vitola con los nombres de los contrayentes», apunta Paloma desde el mostrador de la tienda, un enclave que ha permanecido inalterable en el tiempo desde el primer Saint-Gerons.

Por supuesto, los diabéticos también pueden disfrutar sin temor de estos chocolates, ya que tienen tabletas especiales para ellos edulcoradas con maltitol.

Habrà que seguir el consejo de estas profesionales de la artesanía del cacao y saborear al menos dos onzas de chocolate negro artesanal al día, una dosis de lo más recomendable para experimentar la sensación de placer y felicidad que ellas viven cada jornada.



PENSADAS PARA QUE LOS
MÁS PEQUEÑOS DISFRUTEN
DEL CHOCOLATE, LAS
PIRULETAS SON UNO DE
LOS ÚLTIMOS PRODUCTOS
CREADOS



> ENTREVISTA

DAVID KHAYAT oncólogo e investigador

«UNO DE LOS
PEORES MITOS
SOBRE EL
CÁNCER ES
QUE MUCHA
GENTE SIGUE
PENSANDO QUE
ES CONTAGIOSO»



Jefe del Servicio de Oncología del Hospital de la Pitié-Salpêtrière (París). Profesor universitario, exdirector del Instituto Nacional

juanjo saiz
texto

del Cáncer (2002-2007) y médico personal de celebridades francesas y

juan lázaro
fotos

norteamericanas, el doctor **DAVID KHAYAT** es un gran

defensor de la prevención, el diagnóstico precoz y la investigación y está batiendo récords de venta en su país con el libro 'La biblia contra el cáncer' (Temas de Hoy), realizado en colaboración con la nutricionista Natalie Hutter; un texto que recoge el fruto de sus 30 años de investigación en cancerología en hospitales de Francia y Estados Unidos.

Inicia su libro con un dato demoledor: «En España y en el resto de Europa, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres sufren o sufrirán cáncer a lo largo de su vida». Y, por si esto fuera poco, cada tres minutos se diagnostica un nuevo caso. ¿Valoró durante la elaboración del texto que arrancar con un dato así podía espantar a numerosos lectores?

Sí, conté con ello, pero seguí adelante porque ya había tomado la decisión de escribir un libro con la verdad, no un texto para pasar el rato. Esta obra ha irritado a numerosas personas y empresas en mi país por que en él expongo la realidad sobre numerosos alimentos y productos.

Usted aboga por seguir una estrategia alimenticia personalizada, para lo cual recomienda unos productos y desaconseja otros. Sin embargo, todas las propuestas son condicionales, posibles, probables, pero no concluyentes. ¿No son demasiados podría, puede, se cree o se estima? ¿Por qué no son fiables tantos y tantos estudios?

Una de las conclusiones que planteo en el libro es que para combatir o prevenir el cáncer no existe una dieta universal porque cada persona tiene un riesgo específico. No nos causan los mismos efectos los alimentos que ingerimos porque cada uno de nosotros tiene su propio patrimonio genético. Así, una mujer de cada ocho padece cáncer de mama, lo cual implica que las otras siete no lo sufrirán. Un fumador de cada seis desarrolla o desarrollará cáncer de pulmón, pero no así los otros cinco. No se puede establecer un vínculo general entre alimentación y cáncer. Dicho esto, en el texto solo ofrezco verdades científicas y un científico nunca afirma nada porque la ciencia evoluciona a cada instante y lo que aseguras hoy puede que mañana sea invalidado por otro descubrimiento o avance. En consecuencia, prefiero pecar de prudente y hablar en condicional que andar por ahí vendiendo o publicitando dogmas y verdades absolutas que no se pueden probar. Además, solo tengo en cuenta estudios realizados a humanos, nunca a animales de laboratorio ya que éstos son genéticamente muy homogéneos y

reaccionan igual ante un alimento u otro. Expongo hechos basados siempre en análisis serios y rigurosos, no en hipótesis.

Llama la atención que remarque que uno de cada seis fumadores desarrollará un cáncer de pulmón y los otros cinco no. Al leer este mensaje, es posible que algunos adictos al tabaco creen que la probabilidad de que les toque a ellos no es muy alta y que pueden correr el riesgo.

Yo no lo correría, la verdad. No obstante, al final son las enzimas las que determinan si una persona desarrollará o no un cáncer, independientemente de sus hábitos. En este sentido, estoy convencido de que en un futuro próximo dispondremos de un sistema que nos permitirá detectar por la saliva la propensión de cualquier fumador a sufrir un cáncer de pulmón, lo que será una herramienta muy valiosa para consolidar la prevención y el diagnóstico precoz.

El 20 % de las causas del cáncer está relacionado con la alimentación, pero la sociedad lo desconoce. ¿Qué está fallando?

Creo que esto es debido en parte a que los medios de comunicación y la sociedad en general hablamos mucho, y casi siempre de manera acertada, sobre los riesgos del tabaco, de la exposición prolongada al sol y en horario contraindicado, de los virus, etcétera, pero cuando toca abordar el tema de la alimentación se dice y se oye de todo, muchas veces auténticas tonterías y bulos. Y claro, a la gente se la confunde y ya no sabe muy bien a qué atenerse. Esto es muy peligroso. Es necesario tratar estas cuestiones tan delicadas con mucho más rigor.

Una de sus afirmaciones más rotundas es la de que «el cáncer no es inevitable», pero es la primera causa de muerte en el mundo. ¿Tan mal lo estamos haciendo?

Sí, falta muchísima prevención. La gente tiene mucho miedo a esta enfermedad y evita hacerse las pruebas por si acaso le encuentran algo. Hay personas a las que incluso les causa pánico solo pronunciar la palabra cáncer pero, ¿cómo vamos a enfrentarnos a un enemigo del que ni siquiera nos atrevemos a decir su nombre?

De todos los mitos y creencias populares sobre este terrible mal, ¿cuál es, a su juicio, el que más daño ha hecho y sigue haciendo al ser humano?

Uno de los peores es que todavía hoy mucha gente sigue pensando que el cáncer es contagioso. Le pongo un ejemplo: hace unos años fui a alquilar un apartamento en París y la casera me previno de inmediato que en la casa había muerto una mujer de cáncer, pero que ya habían desinfectado por completo la vivienda... Pese a todos los avances, no conseguimos que el cáncer tenga el estatus de una enfermedad más.

Siempre nos han dicho que comer pescado es bueno, pero ahora usted nos llena de reservas y prevenciones sobre el consumo de especies tan comunes como el salmón, el atún o el fletán. ¿Por dónde tiramos?

Es que también lo de las supuestas virtudes o

«EN EUROPA, UNO DE CADA DOS HOMBRES Y UNA DE CADA TRES MUJERES SUFREN O SUFRIRÁN CÁNCER A LO LARGO DE SU VIDA»

«EXISTEN CINCO PECES CUYA INGESTA PUEDE LLEGAR A SER TAN NOCIVA COMO FUMAR: EL SALMÓN, EL PEZ ESPADA, EL FLETÁN, EL ATÚN ROJO Y EL SIQUI»



beneficios del pescado es un mito. Existen cinco peces cuya ingesta puede llegar a ser tan nociva como el tabaco: el salmón, tanto salvaje como de piscifactoría, el pez espada, el fletán, el siqui y el atún rojo (no el de conserva), especies todas ellas que suelen presentar una elevada contaminación por metales pesados presentes en el agua, como cadmio, plomo, mercurio, además de arsénico. En algunos caladeros los peces acumulan tal concentración de metales que superan incluso a lo que puedes encontrar en un puñado de tierra de una mina de cadmio. Sin olvidar los contaminantes orgánicos persistentes (COP, sustancias químicas que perduran en el medio y se acumulan en los tejidos de los organismos vivos), como las dioxinas y los piralenos, que permanecen hasta 20 años en el cuerpo ocasionando gravísimos daños.

Entonces, ¿prescindimos de todos estos pescados en nuestra dieta?

No. Se pueden comer de cuando en cuando, una vez cada 15 días o una vez al mes, pero no de manera frecuente porque son peligrosos

para nuestra salud. Es mucho mejor comer otras especies, como dorada, lubina, bacalao, merluza, caballa,...

No se ha podido demostrar aún que las grasas omega-3 prevengan el cáncer, pero desde la administración y diversas empresas alimentarias se insiste en recomendar su consumo. ¿No es esto un fraude?

Lo que sí se ha podido demostrar sin margen de error es que las grasas omega-3 no sirven para nada, tienen los mismos beneficios que un placebo: cero. Igual proporcionan algún efecto positivo para aliviar la depresión, pero nada más, tampoco como pretendido aliado contra las enfermedades cardiovasculares. No sé si hablar de fraude en este caso, pero viene a ser lo mismo que decir que si algo no te hace daño, entonces no es malo y, por consiguiente, es bueno. Es un mito, un bulo más de los muchos que circulan por ahí.

Consumir carne roja no incrementa el riesgo de sufrir cáncer de colon. Los vegetarianos estrictos tienen las mismas posibilidades de morir por esta causa que los no



vegetarianos. ¿En qué quedamos? ¿Por qué tantos mensajes contradictorios?

Es que lo de la carne roja también es un mito. Cuando yo empecé a escribir el libro pensaba, como casi todo el mundo, que la carne roja era potencialmente cancerígena. Sin embargo, se han realizado hasta la fecha una treintena de estudios en distintos países, con distintas variables y número de participantes, y en ninguno de ellos se ha demostrado que un consumo normal de este alimento aumente el riesgo de sufrir cáncer de colon. Es más, en Estados Unidos se hicieron dos estudios muy interesantes: en uno de ellos se analizó a un grupo de Adventistas del Séptimo Día, que no consumen carne ni alcohol, son vegetarianos, y en el otro trabajo se controló a gente que tomaba carne normalmente. Los resultados fueron concluyentes: los vegetarianos corren el mismo riesgo de desarrollar este mal que los, digámoslo así, «carnívoros». Otra cosa es que se haga un consumo abusivo, como ocurre en Estados Unidos, donde además suelen acompañar grandes porciones de carne muy calórica y muy hecha, bien a la brasa o cocinada en barbacoa, con patatas fritas, no con verduras, que son mucho más saludables. También fuman, no hacen ejercicio y beben bastante alcohol, factores todos ellos que lógicamente aumentan el riesgo.

Entonces, lo realmente determinante no es tanto lo que comemos sino cómo lo cocinamos. Mejor siempre al vapor y a fuego lento, y dejar las barbacoas, la plancha y el wok para ocasiones puntuales.

Claro. Hay que interesarse por saber de dónde vienen esos productos, cuál es su origen, y cómo están cocinados o cómo vamos a cocinarlos.

Usted también recomienda en su libro dejar desangrar la carne antes o después de prepararla porque el hierro de la hemoglobina es cancerígeno. ¿Adiós morcillas, entre otras tentaciones?

Pero cuidado porque también nuestro organismo necesita el hierro, sobre todo las mujeres que tienen menstruaciones abundantes. No obstante, sí es recomendable dejar que la carne suelte toda la sangre posible antes de ingerirla, como ya lo hacen millones de personas en todo el mundo (musulmanes, judíos y grandes chefs). Y hablando de embutidos y chacinería, debemos apostar por los productos elaborados a la antigua usanza (las tradicionales matanzas) ya que la charcutería industrial contiene muchos nitritos y nitros, catalogados como sustancias cancerígenas de nivel 1 (el máximo). **Y otra sorpresa: los productos lácteos (leche, yogures, queso), proscritos para los hombres mayores de 50 años por la amenaza del cáncer de próstata.**

Sí, no es bueno abusar de ellos si eres varón y has superado la cincuentena, pero no así en el caso de la mujer porque los lácteos son preventivos del cáncer de colon en las jóvenes y de la osteoporosis en las que han entrado ya en la menopausia.

Caldo de pollo, tortilla, un poquito de conejo, tomates, zumo de granada y dos ciruelas pasas. ¿Este sería el menú ideal de David Khayat?

Sí, muy bien. Solo añadiría un vaso de vino y un puré de patatas con un chorrito de aceite de oliva, aunque también se puede alternar con un buen guiso de rabo de toro o unos callos, siempre guisados, que la carne no entre en contacto directo con el fuego ni con el metal de la sartén.

«EL ZUMO DE GRANADA, COMBINADO CON TÉ VERDE Y ZUMO DE JENGIBRE, ES UNA BEBIDA MARAVILLOSA PARA PREVENIR CUALQUIER TIPO DE CÁNCER»

Y un descubrimiento: el zumo de granada, un arma poderosa contra el cáncer y un gran desconocido.

Así es. Nunca me cansaré de recomendar a todo el mundo una bebida maravillosa para prevenir cualquier tipo de cáncer: zumo de granada, té verde y zumo de jengibre, en tres partes iguales. **Pero no está a la venta.**

No, pero se puede hacer en casa muy fácilmente. Mi libro no tiene ningún interés comercial, sin embargo, desde que llegó a las librerías en Francia han salido al mercado 20 nuevas marcas de zumo de granada...

Asegura en el texto que las frutas y hortalizas son buenas, pero menos. Empezamos a bordear la depresión...

Es que también nos han vendido un poco la moto, valga la expresión, diciéndonos que las frutas y las verduras pueden reducir hasta en un 40 por ciento el riesgo de sufrir cáncer. Pero no es cierto. En todos los estudios realizados a este respecto el valor máximo obtenido en cuanto a su capacidad preventiva no ha superado nunca el dos por ciento. ¿Cuál es la razón? Partiendo de que frutas y hortalizas son alimentos saludables, porque contienen principios antioxidantes y fibra, se nos olvida que están tratados con pesticidas y que no necesitamos comer los mismos productos unas personas que otras.

A estas alturas, y por si nos quedaba alguna duda, lo único realmente cierto es que vivir mata, empezando porque estamos permanentemente expuestos a la acción del oxígeno, del sol, etcétera. Nos oxidamos desde el momento mismo de nacer, en una palabra.

Efectivamente. Esto es así porque los genes del

cáncer son los mismos que los de la vida, los que crean el embrión, el feto y después el niño. **Tabaco y beta caroteno, (poderoso antioxidante presente en zanahorias, melón, calabaza, melocotones, albaricoques, mangos, boniatos, etc.) conforman una asociación fatal para fumadores y exfumadores, un pasaporte directo hacia el cáncer de pulmón. ¿Así de crudo?**

Sí, tal cual y científicamente demostrado en cuatro estudios diferentes, pero solo en el caso de los fumadores. Igualmente, tanto si fuman como si no, los hombres deben consumir la menor cantidad posible de vitamina E (contenida en el aceite de girasol, aceite de maíz, germen de trigo, avellanas, almendras,...) para evitar un aumento del riesgo de sufrir cáncer de próstata. **El peligro también está en el grifo, y hasta en el agua embotellada.**

Sí. El agua que bebemos del grifo muchas veces está contaminada por pesticidas, nitratos, nitritos, arsénico, pero también el agua mineral. Según los resultados de un estudio realizado en Francia de 24 marcas distintas de agua embotellada, 10 superaban el límite máximo admisible de contaminación y otras cuatro lo quintuplicaban. Sin embargo, no se divulgaron los nombres porque estaban en juego intereses económicos muy elevados. De entrada, debemos cambiar los filtros del grifo con frecuencia para evitar que se saturen de agentes tóxicos y también es recomendable alternar por temporadas el agua del grifo con mineral embotellada, e incluso cambiar de marcas.

Café y té, no solo no son malos para la salud sino que disminuyen el riesgo de sufrir cáncer de mama, de colon, de hígado, de riñón,... ¡Qué alivio! ¿no?

Por supuesto. Tanto el café como el té son dos potentes agentes preventivos que no deberían faltar en nuestra dieta habitual.

Afirma que podemos prescindir de nutrientes y complementos alimenticios, pero el selenio protege del cáncer de próstata, entre otros, y los suplementos de calcio previenen el de colon, sin olvidar la cúrcuma o la quercetina. Un mundo por descubrir... en la farmacia.

Así es. En particular, el selenio es fantástico y la cúrcuma (pigmento amarillo extraído de una raíz muy utilizado como especia) combinada con quercetina (flavonoide que abunda en el apio de monte, en los pimientos amarillos, las anchoas, el cacao y las alcachofas) puede reducir el efecto cancerígeno del tabaco, además de inhibir las enzimas que estimulan el desarrollo de distintos tipos de cánceres.

¿Quién cocina en su casa?

Yo.

¿No se fía de lo que pueda prepararle su mujer?

Ja, ja, ja, ja, ja, ja... Sí, claro, pero es que yo amo la cocina y a ella le parece estupendo, o al menos eso creo (sonríe). Pero tampoco me gusta hacerlo todos los días.

Con todo su conocimiento y pasión por la buena mesa, ¿no se ha planteado crear una cadena de restaurantes, al estilo del famoso y polémico chef Gordon Ramsay?



No, no. Soy un hombre libre y mi profesión es prevenir, diagnosticar y tratar a los enfermos de cáncer. Pero es cierto que en más de una ocasión empresas de alimentación y hosteleros se han puesto en contacto conmigo para montar un restaurante o lanzar una nueva línea de ensaladas.

Contra el sobrepeso y la obesidad, ejercicio físico y ¿dieta mediterránea?

Ejercicio, sí, es muy importante practicarlo una media de tres horas semanales. Hay que hacer sudar al cuerpo para eliminar toxinas. Está totalmente comprobado que la actividad física disminuye tanto el riesgo de contraer cáncer como el de sufrir una recaída. En cuanto a la dieta mediterránea, no se trata solo de seguir una alimentación determinada sino de cultivar un modo de vida. Originariamente, la dieta mediterránea era baja en productos lácteos y rica en verduras y frutas ecológicas, porque antiguamente no había pesticidas, e incluía también pescado, aceite de oliva, vino tinto y mucho pan, del orden de un kilo por persona y día, porque el pan es el mejor alimento del mundo. Además, la mayoría de la población vivía en el campo, eran agricultores que desarrollaban una intensa actividad física, se desplazaban andando y tampoco comían mucho porque su poder adquisitivo era muy limitado. En cuanto a las mujeres de entonces, no fumaban, eran madres a una edad muy temprana y solían tener muchos hijos, por lo que amamantaban durante largos años, reduciendo así considerablemente el riesgo de sufrir un cáncer. Hoy, por el contrario, la gente mantiene un modo de vida muy sedentario, no hace deporte, apenas camina y encima pasan muchas horas sentados viendo la televisión. Así que, en su caso, seguir una dieta mediterránea ya no es suficiente.

Revisiones periódicas, diagnóstico precoz, moderación con la comida y la bebida, no fumar y sentido común, ¿la mejor receta contra nuestro mayor enemigo?

Sí, sin duda.

«TANTO SI FUMAN COMO SI NO, LOS HOMBRES DEBEN CONSUMIR LA MENOR CANTIDAD POSIBLE DE VITAMINA E Y DE LÁCTEOS PARA EVITAR UN AUMENTO DEL RIESGO DE SUFRIR CÁNCER DE PRÓSTATA»

«EL ENFERMO TIENE QUE SABER CUANTO ANTES QUE LO QUE SUFRE ES UN CÁNCER PORQUE PARA LUCHAR CONTRA ESTE MAL NECESITA SER UN SUJETO ACTIVO»

¿Ve factible a corto plazo la invención de una vacuna contra el cáncer, válida para luchar contra todos los tipos de cáncer?

De una sola vacuna no, pero sí de varias específicas diseñadas para combatir cada tipo de cáncer. De hecho, hoy ya tenemos una muy eficaz contra el virus del papiloma humano, responsable del cáncer de boca, pene, ano y cuello del útero.

¿Confía en poder llegar a conocerlas?

No. Desgraciadamente, creo que todavía pasarán unos cuantos años, pero llegarán.

¿Un reto por cumplir? ¿Un sueño por alcanzar como oncólogo?

Un reto sería estar disponible para todos los enfermos y poder atender sus demandas en cualquier momento. Y un sueño, pues dejar de trabajar por falta de pacientes y quedarme en casa cocinando.

¿Cuál ha sido su mayor decepción durante estos 30 años de trabajo?

Muchas, muchas. A principios de los años 80 llegaron las primeras bioterapias, como el interferón, y también las primeras vacunas contra el cáncer. Entonces creímos que todo aquello iba a funcionar, pero luego comprobamos que muchos tratamientos fueron un completo fracaso y otros resultaron demasiado agresivos para el paciente.

¿Y su mayor alegría?

Mis hijas.

Eso como padre. ¿Y como oncólogo?

Ahhh. Vale. Como oncólogo... pues mis hijas también. No, es broma. Como médico e investigador lo que más satisfacción me ha proporcionado es haber podido curar a enfermos que llegaban a mi consulta desesperados, totalmente perdidos.

¿Es partidario de comunicar al paciente lo antes posible que tiene un cáncer?

Sí, aunque no es preciso explicarle absolutamente todo. El enfermo tiene que saber cuanto antes que lo que sufre es un cáncer porque para luchar contra este mal la persona necesita ser un sujeto activo, no un objeto pasivo, y dedicar todas sus fuerzas a combatirlo.

FLASHES

POR COLORES. Es preferible consumir por la mañana los frutos anaranjados y amarillos, para que sus propiedades antioxidantes reparen los daños producidos durante el sueño. Los verdes, mejor comerlos por la noche, y no dejar para el final del día los morados u oscuros, por su acidez. Los frutos rojos y blancos, a discreción.

CAFÉ Y TÉ, POR FAVOR. No hay relación entre café y cáncer de páncreas, de colon ni de hígado, y en el caso de las mujeres que no han alcanzado la menopausia, está comprobado que tomar al menos cuatro tazas al día reduce notablemente el riesgo de sufrir cáncer de mama.

El cáncer está asociado al mero hecho de vivir, sea cual sea el modo y el medio. Por eso hay personas que, a pesar de llevar una vida sana, que no fuman ni beben y comen sano, contraen un cáncer. «La clave es el riesgo, aumentarlo o disminuirlo. Por eso he escrito este libro», afirma David Khayat, autor de *La biblia contra el cáncer*, un texto ameno, dentro de la temática que aborda, fácil de leer y salpicado de consejos prácticos para plantar cara y, todavía más, prevenir y atajar el avance del mayor enemigo del ser humano.

Sustentado en rigurosos estudios científicos y en datos extraídos de abundantes fuentes documentales, el doctor Khayat ofrece al lector un completo abanico de situaciones y recomendaciones para afrontar y reducir el riesgo intrínseco de resultar afectado por un mal que es ya la primera causa de mortalidad masculina y la segunda femenina en España, animando igualmente a toda la sociedad, desde médicos a enfermos, familiares y medios de comunicación, a llamar a las cosas por su nombre y evitar que buena parte de la población todavía asocie la palabra cáncer con enfermedad terminal, sobre todo cuando las cifras demuestran año tras año lo contrario gracias al diagnóstico precoz y la prevención.

De entrada, más



EL CÁNCER Y SUS VERDADES

j. saiz
texto

EL CÁNCER ES EL RESULTADO DE UNA MULTIPLICACIÓN DESCONTROLADA DE UNA CÉLULA CUYOS GENES SE HAN ALTERADO. UN SER HUMANO ADULTO ESTÁ FORMADO POR CERCA DE MIL BILLONES, CON B, DE CÉLULAS, CADA UNA DE LAS CUALES, ANTES DE MORIR, SE DIVIDE Y DA ORIGEN A UNA NUEVA QUE LA REEMPLAZA. CADA DÍA UNOS 70 MILLONES DE CÉLULAS MUEREN EN NUESTRO CUERPO Y OTROS 70 MILLONES NACEN. ES EL FENÓMENO DE LA VIDA, MARCADA POR LOS GENES, LA NUTRICIÓN, LOS HÁBITOS, SALUDABLES O NO, Y EL INEVITABLE ENVEJECIMIENTO.

de un millón y medio de españoles han logrado sobrevivir al cáncer y la cifra mejora a un ritmo superior al uno por ciento anual.

Queda un largo y tortuoso camino por recorrer, pero testimonios y trabajos como el del doctor David Khayat son un acicate y un apoyo para no claudicar en la desigual batalla entre el cáncer y el hombre. No en vano, se calcula que en 2015 más de 220.000 ciudadanos serán diagnosticados en nuestro país de alguno de los distintos tipos de esta enfermedad.

La biblia contra el cáncer incluye 'reglas

de oro', algunas ya conocidas, pero también novedosos consejos, como la recomendación de no beber zumo de naranja a las personas con riesgo de sufrir melanoma, sean rubias o pelirrojas, de ojos azules o verdes, o aquellas que se achicharran al sol o tienen muchos lunares en la piel.

En este libro también se destacan los beneficios del licopeno, antioxidante presente en los tomates y cuya ingesta continuada puede reducir hasta en un 30 por ciento el riesgo de sufrir cáncer de próstata, justo el efecto contrario que provoca en los hombres de más de 50 años un consumo habitual de productos lácteos (mejor sustituir la leche por queso y yogures).

PRODUCTOS Y HÁBITOS QUE DEBEMOS EVITAR

1. SALMÓN, PEZ ESPADA, ATÚN, FLETÁN.

No consumir en exceso porque contienen demasiados metales pesados y tóxicos.

2. LECHE, QUESO Y YOGUR. Excelentes para los niños y las mujeres. Sin embargo, los hombres deben reducir considerablemente su consumo a partir de los 50 años.

3. BETA-CAROTENO. Este producto se encuentra presente en numerosos complementos alimenticios, y de forma natural en zanahorias, calabaza, melocotón, boniato, albaricoques y mangos. Debe ser evitado a toda costa por fumadores y exfumadores.

4. VITAMINA E. Los hombres deberían tener mucho cuidado con ella porque hoy está demostrado que incrementa el riesgo de

ciertos cánceres. La yema de huevo, los cacahuetes, la soja, el coco y el arroz son alimentos ricos en vitamina E y también se incluye en muchos cócteles vitamínicos.

5. LICORES. Tomados con regularidad, pueden aumentar el riesgo de padecer ciertos cánceres. No superar en ningún caso los 30 gramos de etanol diarios.

6. EXCESO DE PESO. Al igual que la vida sedentaria, es un poderoso factor de riesgo de cáncer, tanto en el hombre como en la mujer.

7. ARSÉNICO, NITRATOS, NITRITOS. Deben evitarse sistemáticamente porque son muy cancerígenos. Presentes en el agua del grifo y en la charcutería industrial.

8. LA SANGRE DE LA CARNE. Dejarla escu-

rrir lavándola antes de cocinarla o mantener la pieza en reposo unos minutos una vez preparada y retirar la sangre antes de servir. Un remedio para reducir el efecto de la hemoglobina contenida, por ejemplo, en una morcilla o un chuletón, es tomar un compri-



mido de fosfato de calcio tras su ingesta.

9. MATERIAS GRASAS RICAS EN ÁCIDOS POLIINSATURADOS. Peligrosos, sobre todo si son sometidos a altas temperaturas. Atención al aceite de colza, cañamón y perilla (menta púrpura).

10. ALIMENTOS PREPARADOS EN PARRILLA Y EN WOK. El contacto directo de cualquier alimento con la llama (por encima de los 500 grados centígrados) crea unas sustancias especialmente nocivas. Lo mismo ocurre si se utiliza un recipiente tipo wok, pues debido a su peculiar forma cónica, se alcanzan temperaturas de cocción excesivamente altas y nocivas para la salud de los comensales.

PRINCIPALES NUTRIENTES ANTICANCEROSOS

LOS NUEVE 'FANTÁSTICOS'

Teniendo como primera 'regla de oro' de la prevención que el tabaco es cancerígeno desde el primer cigarrillo, además de **NO FUMAR**, el ejercicio físico es esencial para reducir el riesgo de recaída del cáncer y mantener un índice de masa corporal satisfactorio.

1. **EL ZUMO DE GRANADA.** Muy rico en antioxidantes, más incluso que el vino y el té verde.

2. **LA CÚRCUMA.** Un nutriente capaz de bioinactivar las sustancias cancerígenas, volverlas inofensivas y estimular su suicidio.

3. **EL TÉ VERDE.** Un gran aliado que incrementa sus propiedades en combinación con la cúrcuma, la quercetina y las hojas secas de papaya.

4. **EL VINO.** Contiene mucho resveratrol. Consumir un promedio de dos o tres vasos diarios.














5. **EL SELENIO.** Es uno de los pocos complementos que han demostrado su eficacia en la prevención del cáncer. A la venta en farmacias.

6. **LOS TOMATES.** Muy ricos en licopeno, antioxidante que reduce hasta en un 30 por ciento el riesgo de sufrir cáncer de próstata, y también los de la zona bucal, esófago, estómago y pulmón.

7. **LAS FIBRAS ALIMENTICIAS.** Muy importantes como prebióticos, aceleran el tránsito intestinal y favorecen que los productos potencialmente cancerígenos de los alimentos estén menos tiempo en contacto con la mucosa intestinal.

8. **EL AJO Y LA CEBOLLA.** Notables agentes anticancerosos. Incluir en cualquier dieta.

9. **LA QUERCETINA.** Presente en las alcaparras, apio, cacao y pimentón, es un agente preventivo muy eficaz, sobre todo para los fumadores.

PRINCIPIO ACTIVO	FUENTE NATURAL	ACCIÓN	ACTIVIDAD EN LOS CÁNCERES
Té verde 	Té verde (<i>Camellia sinensis</i>)	Antioxidante, antimutágena, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica, inmunomoduladora.	Piel, pulmón, cavidad oral, cabeza y cuello, esófago, estómago, hígado, páncreas, intestino delgado, colon, vejiga, próstata, glándula mamaria.
Cúrcuma 	Cúrcuma molida (<i>Curcuma longa</i>)	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica, inmunomoduladora.	Piel, pulmón, cavidad oral, cabeza y cuello, esófago, estómago, hígado, páncreas, intestino delgado, colon, vejiga, próstata, glándula mamaria, linfoma, cuello del útero.
Luteolina 	Alcachofas, brécoles, apio, col, espinacas, pimiento verde, hojas de granado, menta, tamarindo y coliflor.	Antiinflamatoria, antialérgica antiproliferativa, antioxidante.	Ovario, estómago, hígado, colon, mama, bucal, adenocarcinoma del esófago, próstata, pulmón, nasofaringe, cuello del útero, leucemia, piel y páncreas.
Resveratrol 	Vino tinto, uvas (sobre todo en la piel), morera, cacahuete, vid, pinos.	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica.	Ovario, mama, próstata, hígado, útero, leucemia, pulmón, estómago.
Genisteína 	Soja y productos derivados, trébol rojo, pistachos.	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica.	Próstata, mama, piel, colon, estómago, hígado, ovario, páncreas, esófago, cabeza y cuello.
Granada 	Granada, zumo de granada, semillas de granada y aceite de semillas de granada.	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica,	Próstata, piel, mama, pulmón, colon, bucal, leucemia.
Licopeno 	Tomates, guayaba, escaramujo, sandía, papaya, albaricoque y pomelo rosa. Abunda sobre todo en los tomates rojos y en los productos derivados del tomate.	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénica, inmunomoduladora.	Próstata, pulmón, mama, estómago, hígado, páncreas, cáncer colorrectal, piel, cabeza y cuello.
Ácido elágico 	Zumo de granada y aceite de semillas de granada, nueces de varios tipos, madre selva verde, fresas y otras bayas, corteza de áyruna.	Antioxidante, antiproliferativa, antiinflamatoria.	Neuroblastoma, piel, páncreas, mama, próstata, colon, intestino, esófago, vejiga, bucal, leucemia, hígado.
Lupeol 	Mango, aceituna, higo, fresa, uva negra.	Antioxidante, antimutagénica, antiproliferativa, antiinflamatoria.	Piel, pulmón, leucemia, páncreas, próstata, colon, hígado, cabeza y cuello
Ácido betulínico 	Muy abundante en el reino vegetal, sobre todo en el abedul, la azufaifa, el clavo (<i>Syzygium spp</i>) y el espino (<i>Diospyros spp</i>).	Antiinflamatoria, apoptósica, inmunomoduladora.	Piel, ovario, colon, cerebro, carcinoma, celular del riñón, útero, próstata, leucemia, pulmón, mama, cabeza y cuello.
Ginkgolida B 	De las hojas de este árbol milenario se obtiene un extracto rico en flavonoides que neutraliza radicales libres.	Antioxidante, antiangiogénica.	Ovario, mama, cerebro.

> MÚSICA



ESPERADO REGRESO

Un lustro después de su anterior álbum, *The Strokes* regresan con 'Angles', una descarga de 'rock de garage' que llega este martes a las tiendas. Además, ya está confirmado que en julio tocarán en directo en el Festival de Benicàssim.

Se cumplen 10 años desde que la publicación de *Is this it*, el primer disco de los neoyorquinos The Strokes, revolucionara la escena musical internacional con su apuesta por el *rock de garage*. La crítica y el público de todo el mundo bendijo la aparición de la banda liderada por Julian Casablancas, con un aplauso unánime que encontró continuación (algo menos entusiasta) en los dos trabajos siguientes del grupo: *Room on fire* (2003) y *First impressions of Earth* (2006).

Lo que pocos podían prever era que el conjunto iba a tomarse un respiro de un lustro antes de regresar al estudio de grabación, un período de silencio creativo que se rompe este mismo martes, cuando llegará a las tiendas de todo el mundo *Angles*, el cuarto trabajo de los Strokes, y primero que firman en los últimos cinco años.

En *Myspace*, el guitarrista del grupo, Nick Valensi, subrayaba sus temores ante la recepción que pudiera tener el nuevo álbum («siento que para nosotros será imposible

hacer música que compense estos cinco años de vacío. Es como el *síndrome del Chinese democracy*, si pasas mucho tiempo fuera, lo siguiente que grabes nunca será tan bueno como la gente espera», explicaba), pero la decena de canciones que integran *Angles* no deja de acaparar elogios, desde sus primeros sencillos (el sobresaliente *Under cover of darkness* y el psicodélico *You're so right*) hasta temas como *Machu Picchu* (excelente apertura del disco con regusto reggae), el refrescante *Two kinds of happiness*, el arrebatado romántico *Call me black*, el tributo que rinden a los sintetizadores en *Games* o *Life is simple in the moonlight*, que cierra el viaje y es el único tema que no han producido ellos mismos (corre a cargo de Joe Chiccarelli, que en princi-

pio iba a haber sido el responsable del sonido de todo el disco).

La espera ha merecido la pena. Julian Casablancas (voz), Nick Valensi (guitarra), Albert Hammond Jr. (guitarra), Nikolai Fraiture (bajo) y Fabrizio Moretti (batería) regresan a los sonidos que los convirtieron en la primera gran banda del nuevo siglo. «Es una vuelta a los orígenes», apunta Fraiture sobre el nuevo trabajo, donde se demarcan de la línea abierta con *First impressions of Earth*. «Es el sonido que queríamos, con cinco ángulos de cinco músicos diferentes que confluyen», añade en alusión al título Hammond Jr., en cuya casa se grabó el 90 por ciento del disco.

Tras actuar el pasado año en los principales festivales de Estados Unidos y Reino Unido, *The Strokes* han confirmado además su presencia en el Festival de Benicàssim, que se celebrará del 14 al 17 de julio con la participación ya asegurada de otras formaciones como Portishead, Arcade Fire y Arctic Monkeys, en un cartel excepcional que ha permitido que se bata el récord de entradas anticipadas vendidas a estas alturas en los 17 años de historia del FIB.



césar
combarros
coordinación

> LIBRO

AROMA DE CLÁSICO

Con apenas 26 años, Craig Silvey publicó en su Australia natal *Jasper Jones* (Seix-Barral, 16,50 euros). Esta historia de aprendizaje vital, sobre el valor de la amistad, ha sido traducida al español, francés e italiano, y sus derechos de adaptación al cine ya se han comercializado. La vida del pequeño Charles cambiará cuando un niño mestizo y marginado llamado Jasper Jones se cruce en su camino en una tarde veraniega de 1965. Con unos personajes fascinantes, esta emocionante novela de aventuras rezu- ma aroma clásico y, desde los ojos de la adolescencia, reflexiona sobre el racismo, la justicia, el amor y la hipocresía social.



> MÚSICA

SALTO AL BALLE

Hace cuatro años Ivan Putrov, bailarín principal del Royal Ballet de Londres, pidió a Pet Shop Boys que escribieran la banda sonora de un ballet para él. Lowe y Tennant le propusieron adaptar *The most incredible thing*, un moderno cuento de hadas escrito en 1870 por Andersen, y el alucinante resultado acaba de ver la luz en un doble disco con 21 temas interpretados por el dúo electrónico y la Wrocław Score Orchestra. «Siempre hemos querido darle a nuestra música un contexto teatral.

Anteriormente hemos escrito música para la pista de baile, así que componer ahora para el escenario de ballet parecía una evolución lógica», apunta el dúo.



> ARTE

ACADEMICISMO FRANCÉS

Hasta el 22 de mayo, el Museo Thyssen acoge la primera retrospectiva que se dedica en España al pintor y escultor francés Jean-Léon Gérôme (1824-1904). La muestra reúne cerca de 60 obras que abarcan todos los aspectos de su larga y prolífica trayectoria artística, entre los que se incluyen algunos de sus trabajos más emblemáticos. La exposición refleja el concepto teatralizado de su pintura histórica, su compleja relación con Oriente, sus referentes arqueológicos o el singular destino americano de buena parte de su producción.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de aterrizar en DVD y Blu Ray **La red social**, protagonizada por el nominado al Oscar **JESSE EISENBERG**, el mejor amigo de Pablo Motos. Este filme, del genial David Fincher, analiza los orígenes de Facebook. Tienes un montón de extras a través de los que conocerás los secretos de una producción que ganó cuatro Globos de Oro y tres Oscar (banda sonora, guión adaptado y montaje) y que optó a mejor película, director y actor.

javier m. faya
coordinación

TORRENTE 4: LETHAL CRISIS



LOS 'WALLYS' YA ABURREN

José Luis Torrente acaba en la cárcel acusado de asesinato debido a que es traicionado por un amigo. La obsesión del detective será salir de allí.

El oficio de crítico -o pseudocrítico, como es mi caso- de cine es que mezclas placer y negocios constantemente. Te repanchingas en una butaca durante una hora y media tras haber saludado -que no pagado- al que te corta la entrada y, si es verano, pasas hasta fresquito. Te distraes y lo mejor de todo es que puedes decir que estás trabajando. Lo malo es cuando tienes que estar postrado en un incómodo asiento -ya no es tan comfortable- y empiezas a sufrir, sensación que dura hasta que salen los títulos de crédito del final. Algo así me sucedió el otro día, cuando iba con la mejor predisposición para ver **Torrente 4**.

Y que conste que servidor sí que se vio las tres entregas anteriores, dando un aprobado a las dos primeras partes, **El brazo tonto de la ley** y **Misión en Marbella**, y un suspenso de 4 a la de **El protector**. Pero es que en esta cuarta parte sobra una hora larga de la cinta. Y eso que el filme comienza bien, muy bien, con el casposo detective ejerciendo de *segurata* en la mansión de un malvado ricachón al que da vida el cantante Francisco, posiblemente, un acierto -como ya sucedió con Fabio Testi y, sobre todo, con José Luis Moreno-, aunque se le saca poco partido. Eso sí, el inefable cronista social y adalid de los buenos modales Josemi sí que hubiera dado la talla maquinando.

j.m.f.
texto

Ver a la Patiño en el arranque del filme ya deja a las claras lo que sigue: identificar famosos y más famosos. De hecho, es atosigante porque casi ni prestas atención a la trama tratando de identificar al fulano que ha dicho «Asqueroso» o a la mengana que ha soltado un «Hola, guapo, luego nos vemos...». Lo malo es que igual uno no tiene demasiada cultura de series de televisión o de programas del corazón y se queda con cara de póquer.

Y es que este juego de *¿Dónde está Wally?* en el que se ha convertido la saga hasta. Puede que a más de medio millón de españoles el fin de semana pasado, dado que 1,2 siguieron el estreno. Puede ser gracioso que te des cuenta de que le parten la cara a John *Eurovision* Cobra o que se carguen a la Esteban, dadas las simpatías que levantan estos personajillos, pero... ¿Qué hay del guión?, ¿del ritmo? Es una pena porque Santiago Segura, independientemente de que me caiga mal -fue un poco miserable en una entrevista que le hicimos, al cobrarnos a portes debidos un roñoso CD con imágenes suyas tras negarse a quedar con nuestro fotógrafo-, ha hecho muy buenos trabajos con Pepe Navarro y en programas de la *caja tonta* muy divertidos, así como varios filmes.

En cuanto a *Paquirrín*... Por mucho que se canse de decir Segura que no tuvo nada que ver su DNI para ficharle, los registros del artista son deplorables, así como el acentillo *andalú*. Lamentable. Como la película. Toda ella.

✓ LO MEJOR

El **arranque** promete, y las escenas de la boda que cubre el *segurata* Torrente están bastante bien. Entre los cameos destacan *Joselito*, Josemi y Fernando Esteso, una cruel metáfora sobre el destino de los cómicos...

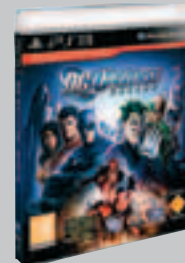
✗ LO PEOR

Tras un buen comienzo, la historia se desinfla sin remisión. El afán desmedido por ir sacando famosos destroza el **ritmo** de la película. La estancia en la cárcel se hace eterna y el partido contra el Madrid resulta triste.

DOS REGALAZOS

A ver si en estos tiempos de crisis logras encontrar una revista que haga unos regalazos como éstos. Por un lado sorteamos Blu Rays y DVD de **La misión**, y por otro juegos para PS3 de **DC Universe**, una auténtica pasada con superhéroes y supervillanos como... ¿Como quienes? Cítanos cuatro de cada, y a lo mejor tienes suerte hoy. O mañana. Escribe pero ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS



MINI EN TAMAÑO, MAXI EN POSIBILIDADES

CARACTERÍSTICAS

PANTALLA MULTITÁCTIL

DE 3,2 PULGADAS

SISTEMA OPERATIVO: ANDROID FROYO

CÁMARA DE CINCO MEGAPÍXELES

SINTONIZADOR DE RADIO FM

APLICACIÓN SOCIALJOGGER

Acer presenta su nuevo smartphone, compacto, pequeño y muy elegante, que integra Android Froyo y un buen número de interesantes prestaciones.



ACER LIQUIDMINI

Para los que les gustan las curvas sutiles, los detalles cromados y una carcasa suave al tacto, Acer liquidmini integra las máximas posibilidades de un smartphone en un mínimo tamaño.

Pequeño, compacto y muy elegante, este móvil está disponible en una amplia gama de colores: plata azabache, azul marino intenso, negro piano, verde lima y rosa claro, para que puedas elegir el que mejor se ajuste a tu personalidad.

La silueta sutil del nuevo teléfono se encuentra con unos estéticos bordes cromados, envuelto en una carcasa de tacto suave moldeada para que quepa perfectamente en tu mano.

En cuanto a sus prestaciones, este smartphone Android está equipado con una pantalla multitáctil de 3,2 pulgadas de alta calidad, que te permite experimentar realmente el contenido interactivo. Ojea tu galería de fotos, pellizca y acerca esa sonrisa o cambia fácilmente de una página web a otra, utilizar liquidmini es simplemente un placer.

El móvil cuenta con el sistema operativo Android Froyo para trabajar en armonía con su

hardware. La interfaz de usuario de Acer, inteligente y elegante, ayuda a brindarle velocidad y productividad para que haga las cosas de forma más rápida y con estilo. Al permitir un acceso rápido a las opciones inalámbricas, reproductor de música y perfiles de sonido, la compañía ha eliminado la necesidad de sumergirte en una serie de menús para que puedas utilizar tu smartphone de la manera más sencilla. El liquidmini incluye la suite de aplicaciones Google con todas las características, como Gmail, Google Maps, Google Navigation y Google Talk. Busca en el mercado más aplicaciones innovadoras de Google y otros desarrolladores.

Podrás escuchar toda tu colección de música gracias a la ranura para tarjetas de memoria ampliable, sintonizar tu emisora de radio favorita y disfrutar fácilmente incluso de vídeo de alta calidad.

Su cámara es de cinco megapíxeles y las fotos que hagas las podrás subir a internet con solo un clic, que te permitirá cargarlas fácilmente en Facebook o Flickr.

Además, te puedes poner al día con lo que está pasando en tu mundo con un simple vistazo a la aplicación SocialJogger, que se integra a la perfección con tus cuentas de Facebook y Twitter en un práctico canal listo para leer, consultar y comentar. Esta herramienta te permite crear grupos y filtros, para que los canales de tus amigos y familiares que son más importantes para ti queden destacados.

Aún no sabemos su precio ni su fecha de lanzamiento, pero estará en breve y su coste, seguramente, no superará los 200 euros.

SAMSUNG MEJORA SUS CÁMARAS

SAMSUNG NX11

Si hace dos semanas te informábamos de la nueva videocámara de Samsung, hoy le toca el turno a la cámara de fotos que nos presentan, la NX11, que aparece sin espejo con la montura.

Siguiendo el patrón de la serie NX, añade algunas novedades que le hacen distinguirse de sus predecesoras y, sobre todo, de la competencia. Así, trae una nueva gama de objetivos en los que se incluye un botón propio que da acceso a un menú para alternar rápida y fácilmente entre las distintas funciones: apertura, balance de blancos...

Esos objetivos son un 18-55 milímetros, un gran angular de 20 mm y un zoom de 20-50 mm.

Además, también incluye novedades en el diseño, principalmente

buscando una mayor comodidad a la hora de utilizar

la cámara. Así, se ha incluido un nuevo botón

que con un solo to-

que activa los contro-

les de disparo más

habituales, y una

función de barri-

do panorámico

con una sola

pulsación, simi-

lar a las que nos

encontramos en

los dispositivos

de Sony.

En cuanto al

resto de funcio-

nes, la NX11 sigue

utilizando un sen-

sor APS-C, viene

con 16 megapíxe-

les y una pantalla

AMOLED de tres pulgadas.

Capaz de grabar vídeo en alta

definición, llegará al mercado en ju-

nio a un precio que no conocemos.



DARTH VADER CANTA TU MÚSICA FAVORITA

REPRODUCTOR Y RADIO

Hacia mucho tiempo que no metíamos una *frikada* en estas páginas. Y hoy, al ver ésta, no nos hemos podido resistir.

Los que estamos en la redacción vemos a diario en la mesa de un compañero un busto de Darth Vader de grandes dimensiones con la cabeza hueca, que sirve para albergar caramelos.

Como somos conscientes de que hay muchos seguidores de *La Guerra de las Galaxias*, hoy proponemos esta figura, pero que tiene una función mucho más interesante: se trata de un reproductor de CDs portátil. Eso sí, te advertimos de que, en caso de que no sean los originales, no podrás escuchar aquellos que estén grabados en formato Mp3.

Además de leer discos, también sirve como sintonizador de radio FM. Y, por si fuera poco, hace las veces de altavoz para que conectes un reproductor externo, de modo que tengamos a Darth Vader con cuatro funciones, las tres anteriores y una de adorno.

Está a punto de ser lanzado al mercado, eso sí, a través de internet, y se prevé que cueste 70 dólares, poco más de 50 euros al cambio.



DEL BLOC DE NOTAS A LA PANTALLA DEL PC

STAEDTLER DIGITAL PEN

Staedler, líder mundial en el desarrollo de productos y sistemas de escritura, acaba de presentar en España Digital Pen, un sistema que supera la tradicional distancia que va de la nota escrita a mano a la información introducida en un ordenador mediante teclado.

Staedler Digital Pen incorpora una tecnología que permite almacenar y transferir al ordenador notas manuscritas mediante un sistema de ultrasonidos y ondas infrarrojas. El sistema puede reconocer textos escritos en 22 idiomas diferentes y destaca por ser inteligente: es decir, aprende a identificar y leer la escritura de cada usuario, lo que lo hace idóneo para colectivos como el de los estudiantes, periodistas, ejecuti-

vos y hasta médicos, entre otros, acostumbrados a tomar notas a gran velocidad.

Su funcionamiento sobresale por la comodidad en el uso, que permite pasar directamente a un PC notas y trazos en tiempo real desde la superficie donde se escribe, así como su sistema de almacenamiento remoto, que elimina la necesidad de tener un ordenador cerca.

El almacenamiento remoto, en esencia, consiste en una pinza del tamaño de un lápiz de memoria que se sitúa en la cabecera de la hoja. Esta pinza lee y sigue los trazos del lápiz sobre la superficie almacenando hasta 100 páginas de escritura para ser transferidos posteriormente al PC.

CARACTERÍSTICAS

SOFTWARE DE RECONOCIMIENTO DE TEXTO

RECAMBIO DE MINA DE BOLIGRAFO UNIVERSAL

COMPATIBILIDAD CON MS OFFICE / WINDOWS VISTA

Y OFFICE 2007

PRECIO: 99 EUROS.

UN RATÓN QUE ENTRA POR LOS OJOS

MICROSOFT EXPRESS MOUSE

Microsoft ha decidido divertirse a la hora de lanzar sus nuevos ratones y, para ello, ha presentado el Express Mouse, un periférico que combina estilo y movimiento.

Con un innovador diseño que se olvida de los clásicos botones visibles, aparece con tres teclas totalmente personalizables para que puedas trabajar o navegar por las redes sociales.

Sin mucha novedad en cuanto a sus prestaciones, pero sí en su exterior, este ratón incorpora tecnología Bluetrack para poder usarlo sin problemas sobre cualquier superficie.

Como ves, no es inalámbrico, pero su comodidad y ergonomía nos hace olvidar ese pequeño defecto.

Estará a la venta en abril a un precio que rondará los 20 euros.



LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir, ya que el sueño restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas. Sin embargo, cuando nos llevamos los problemas a la cama, puede surgir el insomnio.

Aprovechar las horas de sueño no siempre resulta fácil, especialmente cuando el momento de irse a la cama supone el colofón a un día plagado de problemas y nerviosismo... que acaba derivando en estrés. En esos momentos, en los que es imposible desconectar, intentar descansar puede resultar toda una proeza.

Lo cierto es que todo lo que nos ocurre a lo largo de la jornada puede afectar a la calidad del sueño. Por ejemplo, el grado de satisfacción laboral. Así lo expresa un estudio desarrollado por un grupo de investigadores británicos de la Universidad de Surrey (Reino Unido), según el cual el 33 por ciento de los empleados in-

satisfechos con su trabajo presenta desórdenes del sueño, frente al 18 por ciento de quienes se encuentran a gusto con su situación profesional. Asimismo, de la investigación se desprende que los asalariados y trabajadores autónomos disfrutan de un sueño, «mucho más reparador» que quienes están desempleados. De hecho, los expertos aseguran que el 40 por ciento de las personas que están en el paro tiene más dificultades para conciliar el sueño y para no despertarse a lo largo de la noche, que quienes tienen un puesto en una empresa. También el tipo de labor que se desempeña influye en la calidad del descanso y, así, parece que quienes ejercen profesiones liberales duermen mejor que el resto de los empleados.

Según Sara Arber, profesora de la citada Universi-

dad británica, «teniendo en cuenta los vínculos entre la salud, dormir y las circunstancias sociales y económicas podemos concluir, además, que las personas más desfavorecidas o las que atraviesan problemas económicos tienen más problemas para conciliar el sueño, lo cual repercute de forma directa en su bienestar».

Si atendemos a la calidad del mismo por sexos, parece que las mujeres tienen una mayor propensión al insomnio. Según los datos, el 24 por ciento de ellas tardan una media de 30 minutos en dormirse tres o más noches a la semana, algo que afecta al 18 por ciento de los hombres. Por edades, estos trastornos afectan hasta los 25 años, luego descienden ligeramente con el tiempo en los varones pero, sin embargo, aumentan en el caso de las mujeres. Por su parte, el 25 por ciento de ellas y el 15 por ciento de ellos afirma tomar medicación para dormir tres o más noches cada siete días.

Otro de los beneficios de un sueño reparador parece ser el de fortalecer los cambios bioquími-



cos asociados a la memoria, a través de la reactivación de recuerdos recién aprendidos. Esta es una de las conclusiones de un trabajo de la Universidad de Basilea, en Suiza. Este descubrimiento podría tener implicaciones clínicas para el tratamiento de trastornos como los síndromes de estrés postraumático.

SIN PEGAR OJO Para afrontar este tema y todos aquellos concernientes al descanso, se han reunido recientemente en Sevilla 400 especialistas en diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, en el marco de la *XX Reunión Anual de la Sociedad Española del Sueño (SES)*. Según los especialistas, en su conjunto, dos de cada 10 españoles presenta alguna alteración en este campo, a pesar de que el estado de reposo es imprescindible para la salud del organismo. De hecho, durante su transcurso,

se suceden procesos metabólicos vitales que garantizan una mayor capacidad de concentración, memoria y autocontrol a la hora de mantener una vida diaria activa. Y aunque sus orígenes pueden ser diversos, los especialistas advierten de que este tipo de trastornos puede llegar a ocasionar mermas importantes sobre las capacidades cognitivas, sobre el sistema metabólico o sobre el riesgo cardiovascular.

En el caso de los más pequeños, la SES establece los *Diez mandamientos de la higiene del sueño en niños*, entre los que destacan el de acostumbrar al menor a una rutina constante antes de acostarle: ponerse el pijama, lavarse los dientes, leer un cuento...; eliminar alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola; o animar al niño a que se duerma de forma independiente.



EN PEQUEÑAS DOSIS

DORMIR BIEN, VITAL PARA GOZAR DE UNA BUENA SALUD

Los trastornos del sueño se han convertido en un problema muy frecuente. Y, precisamente, por su incidencia en la calidad de vida puede considerarse como relevante para la salud pública. Porque no se trata solo de la percepción subjetiva de malestar, sino que influye en otras áreas. Y es verdad que son muchas las posibles alteraciones del sueño. La apnea, (paradas respiratorias que no permiten un descanso real); la hipersomnia (al no dormir bien por la noche, el día se pasa sufriendo un sueño insoportable), o el sonambulismo (andar dormido, ser una cabeza dormida con un cuerpo despierto). Pero, de todas ellas, el insomnio es la más frecuente, la que más preocupa y la que más repercute en nuestro entorno social y laboral. Puede presentar tres variantes muy claras: el individuo pretende dormir pero el sueño no llega. Trata por todos los medios de llegar a la vigilia, pero no lo logra. Entonces piensa y piensa y es cuando empieza a oír sus propios latidos. Generalmente, surgen preocupaciones que estuvieron soterradas durante el día. Las aparta. Trata de llamar al sueño a voces, pero esas mismas voces no le dejan dormir...

También es frecuente otra alteración: el sueño interrumpido. Se duerme la primera etapa de la noche. Después se despierta y es cuando ya resulta difícil volver a conciliarlo. Suele ser éste un insomnio penoso, porque en plena noche es cuando se imaginan las cosas más negras que se puedan dar. Hay como una proyección vital negativa. Si hay alguien de viaje surge la preocupación. Si hay algún problema de salud, se pone uno en lo peor...

Y, por último, está ese déficit de horas de descanso que se produce cuando se despierta excesivamente temprano y ya no se puede volver a dormir. Se dan vueltas, se mira el reloj, se sabe que aún falta mucho para que el despertador suene, que se podría aprovechar para prolongar un poco más el descanso; pero no es posible...

Son los tres trastornos que más se padecen. Y algo que deberíamos tener en cuenta es que todas estas variantes no son una enfermedad en sí. Es un indicador. Algo pasa que impide dormir. Y no olvidemos lo que muchos especialistas dicen: nuestra forma de descansar no es más que un reflejo de nuestra forma de vivir...

Todas las personas admiten como pauta ideal dormir lo suficiente. ¿Pero cómo se marca esa suficiencia? ¿Es lo mismo para el dormilón que para el que tradicionalmente duerme poco? La verdad es que si se hiciera la pregunta al público de cuánto debemos dormir, la mayoría nos diría que ocho horas. Y, sin embargo, muy pocos adultos logran cumplirlas...

Cada uno, y es una primera afirmación que debe tenerse en cuenta, tiene sus necesidades. Se debe dormir con regularidad, pero siempre dentro de una flexibilidad. No ocurre nada si hay altibajos. Y hay cosas que se deben tener en cuenta: por ejemplo, que basta que a uno le preocupe la escasez de sueño para que surja el problema. Lo primero que debe hacerse es localizar la causa.

Las personas mayores deben saber que el sueño cambia con la edad. Son muchos los que a partir de ciertos años confiesan que su descanso no es bueno. Y no es que sea malo: es que es distinto. Es fragmentado. No se duerme de noche, pero está la cabezada después de comer... A partir de cierta hora deberíamos ponernos nosotros también en el crepúsculo. O dicho de otra forma, bajar el volumen de nuestro cerebro.

Y antes de acudir a pastillas, consultar. Hay una higiene del sueño que puede ser muy útil.

**ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud**

CONSEJOS PARA ESQUIVAR EL INSOMNIO

- Tomar un baño caliente antes de dormir ayuda a la relajación.
- Levantarse temprano por las mañanas y a la hora habitual.
- Utilizar una buena cama y dormir siempre en la misma.
- Escuchar música relajante.
- Evitar las sustancias excitantes, como aquellas que contienen cafeína o teína.

QUIERO MÁS SEXO

Y son las mujeres las que lo piden. De hecho, desearían tener relaciones íntimas al menos una vez a la semana y reprochan a sus parejas el egocentrismo, la personalidad propia de los hombres y la pereza como inhibidores del deseo sexual.



Los roles sociales han cambiado y uno de los aspectos en los que más se aprecia es a la hora de afrontar el sexo con naturalidad. Hasta hace años, eran los varones los que, casi exclusivamente, podían decir cuándo, cuántas veces y con quién, pero ahora son ellas las que se ponen al mando y reclaman más relaciones íntimas. De hecho, les gustaría, al menos, disfrutarlas una vez a la semana, dato que corroboran ocho de cada 10 españolas, según el informe europeo sobre hábitos sexuales *¿Qué quieren las mujeres?*, en el que ha colaborado Pfizer. Este estudio, que recopila información sobre la sexualidad de 2.500 mujeres en cinco países (Alemania, Austria, España, Portugal y Suecia de las que 500 son nacionales), consta de tres bloques temáticos: la sexualidad femenina al descubierto, las causas que inhiben a las mujeres a la hora de mantener relaciones sexuales, y cómo afrontan los problemas sexuales de sus parejas.

ana
ortega
texto

La mayoría de las españolas, un 81 por ciento, valora que tener una vida íntima satisfactoria es importante o muy importante, frente a tan solo un tres por ciento que no lo cree. Además, un número similar (75 por ciento) están satisfechas

con sus relaciones sexuales, aunque esta cifra es inferior entre aquellas que tienen una pareja que sufre problemas de disfunción eréctil.

El estudio sitúa esta alteración como uno de los principales factores que tiene impacto negativo en la sexualidad, tanto en el hombre como en la mujer. De hecho, un 96 por ciento de las preguntadas aporta que este problema tiene un impacto negativo en la autoestima de los varones. Además, cerca de tres de cada 10 españolas creen que su pareja ha experimentado alguna vez un problema de erección.

Precisamente, éste es uno de los inhibidores físicos al que se refieren las mujeres a la hora de mantener contactos íntimos con un hombre. Cerca del 16 por ciento lo considera el principal problema, aunque hay otro grupo que alega la hali-tosis para evitar las relaciones. En cuanto a los rasgos psicológicos, el principal obstáculo para ellas es el egocentrismo masculino, contemplado por un 22 por ciento de las encuestadas, seguido por la pereza de su pareja (16 por ciento).

«Hay que entender y transmitir a las parejas que las alteraciones sexuales son frecuentes, mucho más de lo que la gente cree o expresa. Por eso es vital buscar ayuda profesional», comenta Miren Larrazábal, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología.



ACTITUD EFICAZ

La *inteligencia para la vida* es determinante en el ser humano y aunque el sentido común nos lo ha venido recordando siempre; hasta que las investigaciones no dan carta de naturaleza a la experiencia, no terminamos de convencernos de la importancia que tiene la manera en que abordamos los problemas; la actitud positiva, cercana, sincera y natural que hace posible que, ante un mismo hecho grave, unas personas salen reforzadas y revitalizadas y otras enferman y quedan marcadas.

Hoy me apetece recordarle al lector interesado en potencia esa *inteligencia para la vida* que guarda correlación directa con la inteligencia emocional en la que, según afirman todas las investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, las actitudes suponen un 85% del éxito en lo que nos proponamos. Suelen hablar de las 7 'eses' que conforman el carácter de una persona bien dotada de inteligencia para la vida y que detallo a continuación:

- **Saludable**, porque en su aspecto físico se percibe el cuidado de su salud física, haciendo ejercicio, alimentándose de manera racional y en lo mental, cuida que los pensamientos y sentimientos sean gratificantes, positivos y de esperanza.

- **Sereno**, con equilibrio y paz interior, sin extremismos buscando el sosiego del espíritu, practicando incluso diariamente la relajación física y mental y la meditación para mantenerse siempre en el *término medio* de la virtud.

- **Sincero**, en la búsqueda de la verdad y del bien; auténtico pero humilde porque sabe que nadie puede apropiarse la verdad absoluta. Tenemos *nuestra* verdad, pero los demás también tienen *su* verdad.

- **Sencillo**, porque la naturalidad y la espontaneidad que son cualidades que nos enriquecen y preparan para comunicarnos bien con los demás, si van acompañadas de la humildad, nos convierten en personas mucho más humanas y capaces de ofrecer lo mejor de nosotros mismos.

- **Simpático** significa ser capaz de mantener el buen humor, tener buen carácter, mostrarse sociable y acogedor y por supuesto no perder jamás el sentido del humor por mal que estén las cosas.

- **Sinérgico**, disponible, capaz de arrimar el hombro, cooperar con los demás, prestar ayuda y unir fuerzas y voluntades.

- **Servicial**, diligente, generoso, solidario y capaz de no abandonar al necesitado.

La felicidad, como el éxito, no dependen tanto de nuestro cociente intelectual, cuanto de las habilidades y destrezas sociales que acabamos de ofrecer. La serenidad, la calma, el sentido del humor y la alegría de vivir, deben acompañarnos de por vida.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

BUSCANDO FERTILIDAD

UNA FUENTE DE ESTRÉS

Las mujeres que se someten a un tratamiento de reproducción asistida sufren un alto nivel de estrés similar al que padecen los pacientes con cáncer o una patología cardíaca, hasta el punto de que afecta de manera negativa en la consecución del embarazo. Según la doctora Victoria Verdú, coordinadora de Ginecología de Ginefiv, este estrés «puede desencadenar efectos fisiológicos sobre el proceso reproductivo, ya sea natural o mediante técnicas de reproducción asistida». En el caso de la mujer, puede llevar a ciclos menstruales irregulares e incluso a su retirada. En el hombre, el estrés puede reducir la cantidad y la calidad de los espermatozoides. «Si el embarazo no llega en el primer intento con estas técnicas de fertilidad, se puede llegar a lesionar la autoestima de la paciente y es en ese momento cuando la ayuda psicológica se vuelve imprescindible», reconoce esta experta.

RABIETAS INFANTILES



¿CÓMO SERÁ SU CARÁCTER?

Las rabietas o el modo en que reaccionan los niños a los dos años ante determinadas circunstancias pueden alertar sobre futuros problemas del comportamiento como la ansiedad, el estrés o el retraimiento. Así lo revela un estudio de la Universidad de Illinois. Nancy McElwain, profesora de este centro, afirma que «las emociones negativas como la ira y el temor social que se observan en los pequeños pueden determinar las actitudes que presentará a lo largo de su crecimiento y en la edad adulta». El trabajo insiste en que los niños necesitan ayuda adicional para tratar estas emociones negativas que van apareciendo en su personalidad y son los padres quienes tienen la principal responsabilidad.

UN GUIÑO DE LA GENÉTICA

Una de cada 2.500 mujeres nace con Síndrome de Turner. Saber en qué consiste, conocer mejor los síntomas y recibir un seguimiento médico exhaustivo puede ayudar a las pacientes a llevar una vida completamente normal.

Se estima que en España nacen cada año alrededor de 60 niñas con Síndrome de Turner, una alteración genética que se define por la pérdida total o parcial de material en el cromosoma X y que provoca fundamentalmente talla baja y un fallo ovárico que conlleva la falta de desarrollo en la pubertad.

Según el doctor Juan Pedro López Sigüero, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica y responsable de este servicio en el Hospital Materno-Infantil, de Málaga, «cada niña con Turner es única. Cuanto mayor es la pérdida del material genético, mayor es también la expresión del trastorno, pero cada uno de los problemas tiene una solución». Tomando en cuenta que uno de los rasgos característicos es la baja talla, el experto sostiene que «si no reciben tratamiento, estas niñas miden 20 centímetros menos de lo normal». De ahí la importancia del diagnóstico precoz, ya que «durante la infancia, el crecimiento es el principal problema y tratar a la niña con hormona del crecimiento antes de los seis años significa poder alcanzar resultados satisfactorios», concreta el doctor.

Otro de los signos que marcan esta enfermedad es la disgenesia gonadal, un fallo ovárico que provoca que el 80 por ciento de ellas no inicie espontáneamente la pubertad. Según el doctor José Ignacio Labarta, jefe de sección de Pediatría Hospital Infantil Miguel Servet, de Zaragoza, «en ese caso se induce el desarrollo mamario y puberal con tratamiento hormonal sustitutivo de forma que se le permita desarrollar de acuerdo a su edad». Por otro lado,

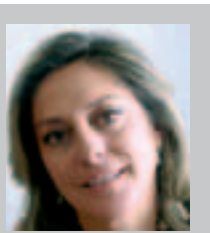
julia
martínez
texto



y en el 30 por ciento de los casos, estas jóvenes desarrollan patologías asociadas como enfermedades del corazón o renales, por lo que el doctor Labarta señala la importancia de «hacer un seguimiento exhaustivo y descartar posibles malformaciones». Según los expertos, con un control óptimo por parte del endocrino pediatra durante la infancia, así como en la edad adulta, la pequeña con Turner puede llevar una vida normalizada.

Una de las etapas en las que se produce un mayor cambio es al llegar a la edad adulta. Según el doctor Labarta, «existe un fuerte

riesgo de que las niñas abandonen las visitas al especialista». De hecho, hay datos que indican que solo el cinco por ciento de las mujeres con Turner lleva un seguimiento multidisciplinar con controles a nivel de masa ósea, cardiovascular y metabólica para garantizar la buena calidad de vida de estas personas. De esta manera, añade, «hoy en día, aunque las féminas con Turner no pueden fabricar óvulos, al tener un aparato genital totalmente normal, sí pueden ser gestantes sometiéndose a técnicas de reproducción asistida, y por tanto, ser madres».



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

Para evitar que esta alteración endocrina afecte en la edad adulta, hay que intentar evitarla 'desde la cuna'. De hecho, los expertos recomiendan alimentar con leche materna a los bebés hasta los cuatro o seis meses sin incluir comidas sólidas para precaver el exceso de peso durante otras etapas del desarrollo.

La obesidad es una enfermedad endocrina que se está convirtiendo en una verdadera epidemia que hay que tratar de controlar debido a la velocidad con la que se multiplican los casos en todo el mundo occidental. De hecho, cada vez tiene también más prevalencia en los países emergentes, por lo que la lógica lleva a pensar que, para evitar que el número de afectados siga incrementándose, lo que hay que hacer es luchar desde la base contra la obesidad infantil. Pero esta tarea tampoco es fácil, ya que se calcula que en el mundo existen 42 millones de niños de edad inferior a los cinco años con sobrepeso u obesidad, de los que 35 millones están en territorios en vías de desarrollo.

El sobrepeso y la obesidad materna se asocian con que el hijo sufra también el trastorno. Según la denominada *hipótesis del origen fetal*, existe una relación entre la escasez de nutrientes para el feto durante el embarazo, que produce bajo peso al nacimiento, pero que también favorece una adaptación del nonato a esa escasez, produciéndose una ralentización del metabolismo, lo cual favorecería la aparición de obesidad y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, cuando exista exceso de nutrientes. Asimismo, el peso y la alimentación durante el primer año de vida tienen una influencia decisiva en el volumen corporal durante la infancia y adolescencia. Los niños alimentados con leche materna tienen menos riesgo de desarrollar obesidad que los que toman biberón. El efecto protector parece ser aún superior con una mayor duración de la lactancia materna. Por lo tanto, una de las acciones más importantes para evitar la obesidad infantil es la promoción de dar el pecho.

El momento idóneo para introducir los productos sólidos en la dieta de los bebés es un tema controvertido. Parece que los lactantes en los que se inicia la alimentación complementaria antes de los cuatro o seis meses de vida, tienen una mayor ganancia de peso. Este hecho ha sido confirmado con un estudio reciente, realizado por investigadores de Boston y publicado en la revista *Pediatrics*. Tras preguntar a los padres de más de 800 pequeños, llegaron a la conclusión de que la introducción de la comida sólida antes de este tiempo multiplica el

riesgo de obesidad infantil, especialmente en los niños alimentados con biberón, pero no en los que han tomado pecho. Con estos datos, mi consejo para los padres es que la lactancia natural exclusiva es la alimentación óptima del bebé hasta los cuatro meses.

BUENOS HÁBITOS Otros elementos clave en la lucha contra la obesidad son las comidas o cenas en familia, dormir lo suficiente y limitar el tiempo diario dedicado a la televisión. Se ha estimado que la combinación de estos tres buenos hábitos reduciría en un 40 por ciento la incidencia de la alteración en los pequeños. Los niños tendrían que dormir al menos 10 horas y media cada noche y ver entre semana la televisión menos de dos horas al día.

Por otra parte, el reconocimiento del enorme poder de la publicidad para influir en la alimentación infantil ha motivado que la Organización Mundial de la Salud indique la necesidad de establecer una colaboración con la industria alimentaria para restringir los anuncios de comidas ricas en grasas malsas

y azúcares que tengan a los menores como público objetivo. Así se intenta controlar la frecuencia de los *spots* y también su *potencia*, por ejemplo, evitando el uso de los personajes de dibujos animados más queridos por los niños. El compromiso ha sido considerado como positivo por las principales compañías, que han aceptado establecer un código de conducta para no comercializar ni hacer publicidad de productos poco saludables para niños menores de 12 años.





DE FRITOS, FRITURAS Y FRITANGAS

El aceite de oliva es el medio ideal, aunque no el único, para elaborar este tipo de cocción que, bien realizada, da excelentes platos y sin añadir grasa alguna al alimento.

EL VINO

SORTIUS SYRAH

D.O. BULLAS

El origen de las lorquinas Bodegas Contreras, situadas en la pedanía de Avilés (Murcia), se remonta al siglo XIX. En los años 40 llegaron a tener una producción de 1,5 millones de litros de vino, luego cerraron y un bisnieto del fundador las refundó hace tres años. La empresa familiar está compuesta por seis socios que, tras construir la nueva bodega con los últimos avances tecnológicos, conservan intacta la antigua para convertirla en un museo de enología.

Cata:

Sortius Syrah es un vino tinto joven, elaborado en contacto con la madera y con uvas de la variedad syrah seleccionadas a mano tras ser cultivadas en espaldera. El resultado es un caldo color cereza con reflejos violáceos y en nariz posee aromas a madera y especias. En boca se muestra exuberante.

Destacado:

Pese a su juventud, este vino, de la D.O. Bullas y de unos 10 euros la botella, se ha convertido en el caldo lorquino más premiado.



¿Le gustan a usted los fritos, lector? Seguro que sí: el arte de freír es una de las joyas tradicionales de la cocina española, en la que hay fritos que alcanzan la categoría de obras maestras. Buenos fritos y magníficas frituras; lo que, por fortuna, se ve menos cada día son las fritangas.

La distinción es de Emilia Pardo Bazán, que la hace en *La cocina española antigua* (1913): «Frito es el manjar que se prepara con arte y regularidad para la sartén. Fritura o fritada, el manjar que se fríe sin otro aliño. Fritanga, el manjar grosero, de sartén igualmente». Parece fácil de comprender... hasta que va uno al Diccionario de la Real Academia Española (DRAE). Define así *freír*: «Hacer que un alimento crudo llegue a estar en disposición de poderse comer, teniéndolo el tiempo necesario en aceite o grasa hirviendo». En disposición de poderse comer, dice... Sin comentarios.

Freír es algo más de lo que dice el diccionario. La fritura es una cocción en un medio graso lo suficientemente caliente como para formar una costra externa más o menos crujiente que protege el interior del frito, que ha de mantener su jugosidad. Así, claro que se puede comer lo que sea.

Entre otras cosas, porque un buen frito no debe llevar a la mesa ni un átomo de grasa. Esa película exterior impide, junto con el agua que contiene el alimento, el paso de la grasa al interior. La que pueda quedar fuera se elimina por el expeditivo procedimiento de colocar lo frito sobre papel absorbente de cocina. Lo dicho: un buen frito es algo que, en lo que a grasa respecta, está limpio.

Hablar de la grasa para freír nos lleva a las fritangas, y ellas a otros tiempos más duros que los actuales, en los que los aceites de oliva no eran para nada como los aceites vírgenes actuales. Eran, y hablo de mi niñez, aceites oscuros, a los que había que someter a una operación llamada *quitarle el rancio*.

En las casas se reciclaba, sin necesidad de conocer ese término, el aceite de freír, que, colado, iba a su alcuza correspondiente, la del aceite del pescado y la del aceite de la carne. Aceites que se usaban una y otra vez, desde luego más de las convenientes... y aceites cuyo olor -no me atrevo a llamarle *aroma*- era capaz de impregnar toda una casa, una calle, casi una ciudad... Tiempos pasados, en general, que a veces pasa uno cerca de un bar y le llega un pestazo a fritanga que tira para atrás.

Ya hemos dicho cuál es la grasa ideal para freír: el aceite de oliva. Después vienen el de cacahuete, el de maíz o el de girasol. No se recomienda usar el de soja. En cuanto a las grasas animales, apenas se usa ya la antes omnipresente manteca de cerdo; muy poco se utilizan las sabrosas grasas de pato u oca, y ya casi nada el sebo de riñón de vacuno que hacía únicas las patatas fritas parisinas... La mantequilla no es aconsejable, salvo que sea mantequilla clarificada.

Pero hay un plato, un manjar, que técnicamente es un frito, porque se hace en grasa, en mantequilla, que es una delicia: el lenguado *a la meunière*. Bastaría la existencia del lenguado *a la meunière* para que yo defendiese el uso de la mantequilla en la cocina, sin despreciar para nada los lenguados fritos a la andaluza... ni el uso de la parrilla para los lenguados de buen tamaño.

Que ésa es otra nomenclatura. Según en qué envolvamos lo que vamos a freír, tendremos frituras *a la andaluza*, en las que simplemente se pasa el alimento por harina y se sacude para evitar el exceso; *a la romana*, cuando tras la harina se pasa por huevo batido, nombre que usamos sobre todo para los calamares fritos o la merluza albardada y del que los romanos no tienen el menor conocimiento.

Y, por fin, *a la inglesa*, en la que lo que se va a freír pasa por harina, huevo batido y, finalmente, pan rallado, siempre por ese orden, que si se fijan es el alfabético.

Luego ya vienen las pastas de freír, desde la *orly* a la de buñuelos o el *koromo* de la *tempura*. Decididamente, el arte de freír va un poco más allá de las churrerías ambulantes, aunque, ya que hablamos de ello, qué cosa más rica son unos buenos churros.

MONO.

Si hay un imprescindible para esta primavera, éste es el peto, y son muchos los diseñadores que han incluido esta prenda en sus propuestas. Algunos en versión *short*, como Juanjo Oliva que apuesta por el mono entero pero muy corto. Amaya Arzua lo tiñe de colores de temporada como el rojo, y la original propuesta de Carlos Díez que estampa rayas de colores en buzos de pantalones anchos.

FLORES DE PRIMAVERA.

La naturaleza sirve de punto de partida de muchas propuestas, como la de Devota & Lomba, cuyas prendas reflejan un caótico sistema vegetal. Bajo el nombre de *Clorofila*, también la colección de la diseñadora Sita Murt estuvo inspirada en la naturaleza. Además de las flores, las hojas protagonizan muchos de los estampados, como los de la colección *Landscape* de Duyos.

AÑOS SETENTA.

La década de los 70 está de moda, y muchos de los *looks* que subieron a la Pasarela Cibeles durante el pasado mes de septiembre, cuando se presentaron las tendencias para esta primavera-verano, propusieron volver la vista atrás. Evocando a iconos como Brigitte Bardot o los *Ángeles de Charlie*, con pantalones acampanados y túnicas, vestidos a la altura del tobillo, cuellos *halter* y colores vivos recuperan la *lady* de los años 70 y apuestan por el *glamour*.

CASTAÑER. COLECCIÓN PRIMAVERA-VERANO 2011



CARLOS DíEZ. CIBELES MADRID FASHION WEEK



DEVOTA & LOMBA. CIBELES MADRID FASHION WEEK



LEMONIEZ. CIBELES MADRID FASHION WEEK



ANGEL SCHLESSER. CIBELES MADRID FASHION WEEK



TODO AL ROJO.

El color escarlata es un clásico de las últimas temporadas, y aunque para esta primavera-verano son muchos los diseñadores que han apostado por el blanco y los tonos *nude*, otros se han desmarcado de esta tendencia minimalista con una explosión de color en la que el rojo tiene un puesto destacado.



MANGO

PRIMAVERA CON SABOR ESPAÑOL

¿Cómo vestiremos en esta nueva estación? Con colores animados o con delicados estampados inspirados en la naturaleza, a rayas marineras y con estilismos que evocan la década de los 70. Así han interpretado los diseñadores nacionales las tendencias de esta primavera-verano.

MINIMALISMO.

Muchas de las colecciones nacionales e internacionales para esta primavera-verano 2011 tienen al blanco como el color estrella. Junto con los tonos *nude*, protagonizan una tendencia que evoca el minimalismo que puso de moda Calvin Klein: diseño sobrio y uso de pocos colores. Angel Schlessler y Jesús del Pozo, entre otros diseñadores, subieron esta tendencia a la Pasarela Cibeles de Madrid.

CUÑAS A TODO COLOR. El calzado de moda de este año tiene un claro ganador: sandalias de esparto y a todo color. Planas, como proponen Alberta Ferreti y Chloé, o con enormes plataformas, como las de D&G, las pasarelas internacionales apostaron por ellas y en España la firma de referencia es Castañer, una sociedad que se remonta al año 1776 cuando nació el primer alpargatero de la familia y que actualmente tienen presencia en más de 35 países convirtiendo a las humildes alpargatas en un accesorio chic y sofisticado.

+ INFORMACIÓN Ángel Schlessler 914312468

Antonio Alvarado 913504550

Díez 91 319 82 44

Castañer 97 258 17 00

Devota & Lomba 914319354

Lemoniez www.lemoniez.com

Mango 900150543 www.mango.com

Victorio & Lucchino 954222800 www.victorioylucchino.com

ANTONIO ALVARADO. CIBELES MADRID FASHION WEEK



RAYAS NAVY.

Las líneas de estilo marinero, un básico de todos los veranos desde que las pusiera de moda Coco Chanel, vuelven a marcar tendencia en primavera. Esta temporada no se limitan al tradicional blanco y azul de camisetitas y chaquetitas, y, más allá del estilo clásico, las rayas inundan en colores y grosores las prendas y accesorios de la nueva temporada.

miriam
erviti
coordinación

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

Acqua di Giò, perfume masculino (50 ml, 60€)

RETIRA

El derroche.

RESCATA

Las compras con cabeza. Y estás incluyen las propuestas solidarias. Consciente de un problema mundial de escasez de agua (cada día 4.000 niños mueren por su falta), Giorgio Armani colabora con la organización no gubernamental Green Cross International ofreciendo dos de sus fragancias más famosas. Acqua di Giò y Acqua di Giòia son los vehículos para la campaña *Acqua for Life*: desde el pasado 1 de marzo, cada botella vendida generará una donación de 100 litros de agua potable por año a niños y sus comunidades. Esta campaña tendrá su punto fuerte el próximo día 22, el Día Mundial del Agua, en el que la firma intentará dar la mayor difusión posible a esta iniciativa a través de las redes sociales.



Acqua di Giòia, para mujer (50 ml, 60.70€)

compras clave **compras clave** compras

Rostro luminoso. El maquillaje de moda de la temporada es natural y luminoso. Las caras lucen una piel perfecta, y la clave para conseguirlo es el fondo de maquillaje, que debe cubrir sin ahogar la piel, reflejando la luz del rostro. La base fluida *Teint Radiance* de Yves Saint Laurent refleja y difunde la luz de forma que la piel siempre transmita su luminosidad interior. La textura sólida de *Dream Creamy*, de Maybelline New York, se transforma en cremosa con solo tocarla y cubre las imperfecciones, transforma y alisa la piel y la mantiene suave e hidratada.

EL CHOLLO

DREAM CREAMY
(10,99 euros)



EL CAPRICHIO

TEINT RADIANCE
(41 euros)



S.O.S. S.O.S. **S.O.S.** S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

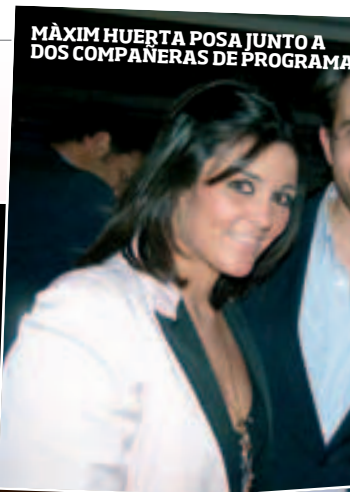
Además de la Cibeles Madrid Fashion Week, ¿hay otras semanas de la moda importantes en España?

La Pasarela Cibeles es la única propuesta española que está en el calendario internacional de las semanas de la moda, pero existen otras iniciativas consolidadas en las que se presentan las propuestas de diseñadores nacionales. La Semana de la Moda de Valencia es una de ellas. En su última edición, celebrada del 2 al 4 de febrero pasados en la nueva sede del Ágora de la Ciudad de les Arts i les Ciències de la ciudad del Turia, congregó a más de 25.000 asistentes. La Pasarela de Castilla y León, que se celebra en Burgos y cuenta con la participación del equipo de peluquería, maquillaje y estilismo de **L'Oréal Professionnel**, es otro ejemplo de iniciativa con repercusión internacional, que ha celebrado este mes de marzo su XIV edición poniendo sobre la pasarela las creaciones de 25 empresas y diseñadores de la Comunidad. El punto de partida de esta cita fue un original desfile en el Museo de la Evolución Humana de Burgos, escenario de la propuesta *Las Edades de la Moda*. En este espacio emblemático, 11 diseñadores castellanos y leoneses rindieron un homenaje a la costura: Esther Noriega, Íntima Farae, Fely Campo, Punto G, Marta Valdespino, Cristina Triana, Antón&Moda, Javier Vicente, Ángel Iglesias, Amaya Arzuaga y María Lafuente.





CRÓNICA SOCIAL

«EL EGO DEL
ARTISTA»LA CANTANTE BEBE
JUNTO A ADAN JODOROWSKYMÀXIM HUERTA POSA JUNTO A
DOS COMPAÑERAS DE PROGRAMA

JUAN MUÑOZ Y JUAN DEL VAL

ANA GARCÍA SIÑERIZ
Y MARTA FERNÁNDEZ

«**U**n artista sin ego no es un artista». «El amor hacia uno mismo es también un impulso». «Si vives como fracasado, serás un fracasado». «Sí, consumo marihuana». «Soy músico para acostarme con muchas mujeres sin que me rechacen». «Soy el profeta». Estas son algunas de las ¿provocadoras? revelaciones de **Adan Jodorowsky**, también conocido como **Adanowsky**, hijo del famosísimo escritor Alejandro Jodorowsky. Adan, que está de gira con su nuevo disco (*Amador*, un éxito total en América Latina, donde es una verdadera celebridad), ya acumula seguidores por todo el mundo. Es incorrecto y lo sabe, le gusta provocar («Sí, me gusta, pero algunas cosas las digo en broma, ¿eh?») pero, sobre todo, le gusta ser una estrella, como a todos los cantantes (pero a él no le da pudor reconocerlo). «Yo quiero ser una estrella desde que cumplí siete años. Entonces quería ser Elvis Presley», cuenta, mientras tomamos algo en un bar de Malasaña. Y es que el chaval,

que no deja de ligar con las chicas ni siquiera mientras conversa con el periodista («¿Te gustaría venir a mi concierto de esta noche? Te invito»), le dice a la morena de al lado, sabe lo que quiere: ser famoso. En México, que es donde vive desde que dejó París y Los Ángeles, ya lo ha conseguido (allí le paran por la calle) y aquí en España, probablemente, lo conseguirá dentro de muy poco. De hecho, horas más tarde, en el concierto en la sala Sol, los fieles de Adanowsky (yo entre ellos, por supuesto) abarrotaron la sala y cantaban todas sus canciones. **Hugo Silva**, por ejemplo, bailaba animadamente con una ¿amiga? y **Bebe**, la cantante, esperaba su salida tras el concierto, para felicitarle (se fundieron en un abrazo).

Y otro al que le gusta ser una estrella, aunque quizás no lo diría tan abiertamente, es **Boris Izaguirre**. El omnipresente *showman*, escritor (acaba de terminar su nueva novela) y relaciones públicas vino de Londres, ciudad en la que vive, para acudir a los premios de la revista *AD*, que se entregaron en la Real Fábrica de Tapices. En el

cóctel no se separó de **Adriana Abascal**, la multimillonaria e impresionante exmujer de **Juan Villaronga**, que también había viajado a Madrid expresamente para los premios. Abascal, que es altísima de por sí, pero que lo es mucho más con esos taconazos de YSL que llevaba, da un poco de miedo al principio (por aquello de que parece fría y calculadora) pero luego, cuando uno se le acerca y le pregunta, descubre que detrás de esa heladora fachada se esconde una mujer vulnerable. Ella y Boris o son muy amigos o lo parece, porque no se separaron. Tampoco se separaron de **Eugenia Silva**, que no es nada distante ni fría sino todo lo contrario, y que iba con sus padres. Él parecía de la aristocracia y ella, una madre entregada, orgullosa de su hija. Silva, que vive en NY desde hace 13 años, fue la presentadora del acto. Iba en pantalón y con coleta, guapísima, radiante. El evento reunió a algunos de los arquitectos y galeristas más importante del país, a diseñadores, cantantes y famosos de la tele, como el ex mister **Jorge Fernández**, que es el más simpático del mundo



ANA OBREGÓN LLEGÓ MUY BIEN ACOMPAÑADA EN EL ESTRENO DE 'TORRENTE 4'



KIKO RIVERA ESTUVO RODEADO DE ADMIRADORES



ADRIANA ABASCAL POSA JUNTO A BORIS IZAGUIRRE

(amén de un hombre muy feliz, como él mismo reconoce). Famosos de altura en esta fiesta, y menos mal, porque en la de la fiesta por *Torrente 4*, ¡madre mía!... O

La discoteca Gabana era un jardín de *frikis*, sin exagerar. La pregunta era obligada: ¿De verdad necesitaba *Santiago Segura* a tantísimos *cutre famosos* para vender su criatura? Allí solo se salvaban **Jorge Sanz**, **Carlos Moyá** y **Carolina Cerezuela**, **Yon González** (muy bien acompañado, por cierto) y pocos más. La estrella indiscutible de la noche fue **Kiko Rivera**, alias *Paquirrín*, que parecía un *playboy*, venga firmar autógrafos, venga hacerse fotos... ¡Por todos los dioses! No fue a la fiesta **Belén Esteban**, que sí estuvo en la *première*, pero que estaba muy cansada (ya saben que su salud no es digna de admiración, desde luego) y se fue a casa, ni tampoco fue, por supuesto, **Isabel Pantoja**, que también estuvo en los cines Capitol. La que no faltó, y muy bien acompañada, por cierto, fue **Anita Obregón**.

La semana terminó en la terraza del Hotel Oscar, donde **Màxim Huerta** presentó *El susurro de la caracola*, su segunda novela. A Màxim, que estaba plétórico, muy contento, rodeado de sus 900 mejores amigos, le presentó **Ana Rosa Quintana**, que tuvo palabras muy cariñosas hacia él. Yo no hablé con la presentadora, pero sí con su marido, **Juan Muñoz**, un hombre absolutamente encantador (y detallista: él, muy mirado, se preocupó de ponerme bien el cuello de la chaqueta) y con otro marido de famosa, **Juan del Val**, que, según mi amiga y acompañante, era el más guapo de la fiesta. «Nuria -Roca- se ha quedado con los tres niños», me dijo. **Ana García Siñeriz** y **Marta Fernández** fueron otras dos estrellas de la tele que apoyaron al copresentador de *Las mañanas de Ana Rosa*. Vinos, tapitas, risas, mucha gente joven y unas vistas espectaculares al centro de Madrid hicieron del acto de Màxim, que ya no es novato en las artes literarias, una de las presentaciones de libros más divertidas que se recuerdan.

BEBÉS-CELEBRITIES



A la cuarta tiene que ir la vencida. Ya sabemos que el cuarto bebé de **DAVID BECKHAM** y **VICTORIA** será ¡una niña! Lo contó el futbolista, que admitió estar encantado con la noticia (ya tiene tres niños, con o). Para verle la carita, eso sí, habrá que esperar hasta junio. Antes llegarán los de **MARIAH CAREY** (ya saben que está embarazada de mellizos), a

finales de abril y después, en julio, el de **KATE HUDSON**, que hará papá por primera vez (ella ya tiene un hijo, fruto de su relación con **CHRIS ROBINSON**) a su actual pareja, **MATTHEW BELLAMY**, líder del grupo Muse.

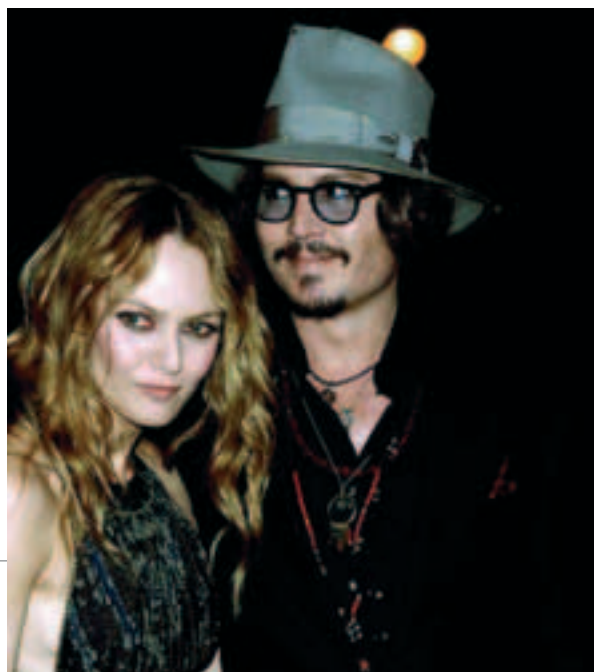
AMORES DISCRETOS Y SECRETOS

Aunque nadie conocía de la existencia de la novia de **EDUARDO NORIEGA**, llevaba con ella más de seis años. La noticia ha trascendido una vez que el actor ha pasado por los juzgados. ¿Bodorrio por todo lo alto? Nada que ver: solo los íntimos amigos de la pareja, y la familia. Un prodigio de discreción es este actor, sin duda, pues la sorpresa no ha alcanzado solo a los periodistas: también a mucha gente que le conocía. De ella se sabe poco o nada: es de Córdoba y, por lo visto, se conocieron en un aeropuerto. Juntos, consiguieron que la espera de un avión retrasado fuera más agradable... Y hasta hoy.



Y los que se casarán en breve, y esperamos que no tan secretamente, son **JOHNNY DEPP** y **VANESSA PARADIS**, una de las parejas más asentadas de Hollywood (llevan 12 años juntos y tienen dos hijos). Ni ella ni él han tenido nunca la menor intención de casarse, pero ahora han cambiado de opinión por... sus hijos. Y es que, según la prensa americana, los niños no dejan de preguntarles por qué no se casan, como ya lo está la mayoría de los padres de sus compañeros de colegio. Johnny y Vanessa, finalmente, se han rendido a las súplicas de sus pequeños, y se casarán próximamente.

BODA A LA VISTA



SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

6		3						
				2				
		4						
			1			2		

EL SUDOKU

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

SOPA DE CINE

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "EL CAPITAN GARFIO" (1991): Steven Spielberg, Dustin Hoffman, Robin Williams, Julia Roberts, Bob Hoskins, Maggie Smith, Caroline Goodall y Charlie Korsmo.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES

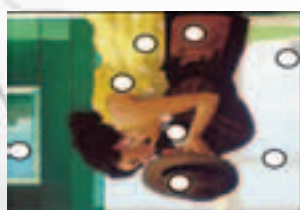


CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES: 1. Objetivo trascendental de la vida. Medio vaso de tlla. 2. Lo de la escuela. Tejidos con grasa. 3. Un superpetrolero. Relacionada con la lana. Oxígeno puro. 4. Más oxígeno. Intento imitar. Sombrero mexicano. 5. Precio aceptable. Así quedó la tortilla. 6. Labrase el campo de espaldas. Casi letal. Para pescar. 7. Floitémos sobre el océano con estilo mariposa. Media lira. 8. Empiezo a amar. Va con el rabo entre piernas. 9. Damnificado. Una que no tiene rival. Diferencia los palos de las palas. 10. De la nariz. Lo sentimos cuando nos hacemos daño. 11. Sería útil por muy poco. ¡Pues fíjate! Extremidad llena de plumas. 12. La rosa hace gracia, la otra da miedo y puede matarte. Determina la suerte en el juego y en la vida.

VERTICALES: 1. Algo de grandes proporciones y admirable. Supo sin límites. 2. De esta forma, pero al revés. Huesos grandes. 3. Rareza. Grasa. 4. Una de risa. Los petroleros árabes. Por un tubo. 5. De un lado. Lo dictaba el zar. Voladora. 6. Elvis, por ejemplo. Intentar hacer de Richard Gere. 7. Vienen con un divorcio. Así sea. De acuerdo, sí. 8. Apisonadora que no suena. Estado de EE.UU. 9. Entregar. Casi un socorro. Vocal muy abierta. 10. Sólo puede hacer esto si está dentro. Inclinado a la lujuria. 11. Local sin acabar. Un cerro no muy alto. Surca los océanos sin cansarse nunca. 12. Rima que no sonará. De la voz.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

SOLUCIONES

JAGUAR XKR-S

MOTOR



EN EL CLUB DE LOS 300

Se trata de la variante más desarrollada de la gama 'XK'. Con una potencia de 550 caballos, llegará al mercado a mediados de este año 2011.

Es el modelo más veloz de la firma del *felino*. La pasión al volante de la compañía británica cristaliza en una versión que se alza como un homenaje al 50 aniversario del lanzamiento del mítico *Type-E*. A través de este bólido, el más capaz de la gama *XK*, por primera vez Jaguar entra a formar parte del selecto club de los 300 kilómetros por hora con un coche de producción en serie.

Lo hace gracias a las desorbitadas prestaciones que se desprenden de su motor V8, sobrealimentado, de cinco litros. Este potente propulsor de inyección directa genera una potencia de 550 caballos. Una entrega de fuerza y prestaciones uniforme que desembocan en una aceleración de 0 a 100 que se completa en 4,4 segundos. Para fortalecer su rugido, el sistema de escape ofrece una espectacular experiencia acústica inspirada en los coches de competición. Toda esta capacidad se canaliza con un

sistema de frenada de altas prestaciones y un *software* de control de estabilidad reprogramado para disfrutar de una conducción deportiva sin límites. La potencia discurre por una transmisión automática de seis velocidades. El consumo es de 12,3 litros a los 100 y su nivel de emisiones, no apto para ecológicos, es de 292 gramos de CO₂.

Las exclusividad del XKR-S se refleja tanto en el interior como en el exterior del coche, con colores que evocan el legado de Jaguar en la alta competición. Refinado pero ultradeportivo, mide 4,79 metros de largo y 1,89 de ancho. Su exterior asume el principio de diseño funcional, que pasa por mejoras en su aerodinámica por medio de una carrocería con alto contenido en fibra de carbono. El alerón posterior y las inserciones decorativas que refuerzan su perfil *coupé* le distinguen del resto de la gama. En el interior predomina la calidad en cada uno de los detalles, con asientos deportivos ergonómicos que ofrecen la máxima sujeción hasta en las curvas más cerradas.

UN MITO DEL SIGLO XXI

La furgoneta de Volkswagen, un icono atemporal, renueva sus atributos para seguir en la brecha.



No necesita presentación. En la década de los 50, el *Bulli* se convirtió en todo un símbolo de libertad sobre ruedas. La furgoneta recorrió los cinco continentes cosechando una gran legión de seguidores en todo el mundo, en un fenómeno que se extiende hasta nuestros días.

Ahora, Volkswagen reinterpreta

la forma original compacta de esta leyenda automovilística a través de un prototipo que nos anticipa cómo será la nueva generación del *Bulli*.

La furgoneta disfruta de espacio para seis plazas. Hace gala de una gran flexibilidad para transformarse en un cómodo lugar de descanso. En su mecánica, llega equipada con un motor eléctrico, con 115 caballos de potencia. Su batería se recarga en menos de una hora en surtidores de electricidad específicos. Al mismo tiempo, como alternativa, ofrecerá motores potentes, ahorradores y eficientes, en gasolina y diésel.

RÉPLICA DE LA MOTO DE COMPETICIÓN

SUZUKI GSX-R 750

En más de una ocasión, el aficionado motero se habrá imaginado a lomos de una de las veloces motos que vemos en los circuitos. Suzuki adapta, a través de una versión de *siete y medio*, una de las construcciones más laureadas en el ámbito de la competición.

Esta nueva GSX-R 750 ya ha tenido la oportunidad de dejar patente su capacidad en el circuito de Jerez, donde ha sido probada. Las primeras impresiones son inmejorables, con una notable manejabilidad, gracias a un chasis más compacto, pero desarrollada bajo la misma geometría de carreras de la saga GSX-R. En materia de seguridad, disfruta de una frenada potente y dosificable gracias a sus pinzas *Brembo*, con un paso de curva raudo pero firme.

La nueva Suzuki GSX-R es una moto completamente re-



novada bajo una silueta que ofrece pocas sorpresas. Es más estilizada, adelgaza ocho kilos hasta los 190 y por lo tanto disfruta de una excelente relación peso-potencia que la hace muy fácil de manejar. Su longitud, poco más de dos metros, tampoco supone ninguna traba en su conducción.

La 750 ha sido diseñada para convertirse en una moto que responda a las exigencias de su propietario. Así, el piloto es el principal protagonista. Se han mejorado las suspensiones, a través de la nueva horquilla *Showa BPF*. Al mismo tiempo, su motor de cuatro tiempos se muestra más eficiente a bajos y medios regímenes. De momento, se desconoce su precio.

APAGA Y VÁMONOS

NATURALMENTE



FOTO: Ali Jarekji / Reuters

La naturaleza nos recuerda a cada momento nuestra enorme fragilidad. Sin embargo, su capacidad destructiva encuentra el contrapunto en imágenes como las que hoy les mostramos, desde la libación del néctar de las flores por aves e insectos, la 'refrigeración' sostenible y renovable lograda por un avispa japonés gracias al pequeño jardín que cultiva sobre el techo de su vehículo, o la sinfonía cromática de un mercado de flores en Calcuta (India).



FOTO: Hitoshi Maeshiro / EFE



FOTO: Piyal Adhikary / EFE

CON MUCHO GUSTO

DOM PÉRIGNON Y CAVIAR HOUSE & PRUNIER, ENTRE EL CIELO Y EL MAR

Iconos indiscutibles de perfección y delicadeza, la unión de Dom Pérignon y Caviar House & Prunier, es un reflejo natural. Un encuentro de calidad entre personajes del mismo mundo que transmiten prestigio, singularidad y excelencia, y nos descubren la expresión más pura del lujo, ahora también en España.

En la intimidad del paladar, el mejor champagne del mundo y las huevas de esturión se dan cita en una armonía de aromas, sabores y texturas que ofrecen una experiencia gustativa absolutamente única. En contraste, el sabor de Dom Pérignon no se impone. Simplemente propone. Aéreo en boca, invita a nuestros

sentidos a deshacerse y transportarse por corrientes ascendentes, a dilatarse hacia horizontes de colores matizados, flotar hacia arriba y lejos hacia un horizonte de muchos matices.

Disponible desde principios de año y a lo largo de todo 2011, Caviar House & Prunier y Dom Pérignon ofrecen a sus



clientes en su tienda ubicada en la madrileña calle de Hermosilla, 28 la oportunidad de vivir una experiencia sorprendente, la degustación por copas de champagne y caviar Prunier. El cliente solo tiene que elegir la calidad que desea degustar según el tipo de hueva, el método de elaboración, la sal utilizada y podrá maridar-lo con Dom Pérignon Vintage 2002.

También está disponible para degustar una tapa de salmón Balik. De origen noruego, está considerado el mejor salmón del mundo ya que a día de hoy mantiene viva su tradición bajo los mismos estándares de calidad con los que se elaboraba en la corte del Zar Nicolás II. No están los tiempos para lanzar cohetes pero, con el Día del Padre aún 'caliente', la combinación resulta tentadora.

< New York 5690 km

Edinburgh 1412 km >

< Sao Paulo 8667 km

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

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



ADOP

Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español



IBERDROLA



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

GRACIAS A TI

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

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

porque tú lo haces posible

Pablo

Lucía

Claudia

Luis

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30


Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN