

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 25 al 31 de diciembre de 2010 - Número 219

MARRAKECH

La ciudad de las mil
y una noches

CINE

Estrenos para Navidad

JOSÉ ÁNGEL MAÑAS

«Soy muy mal pensado»

LONJAS DE MARISCO

'DELICATESSEN' DEL MAR.



NUEVA RUMASA



Fábrica en Llinars (Barcelona).



Centro de logística en Parets (Barcelona).



Explotación ganadera en Lerma (Burgos).



Fábrica en Madrid.



Fábrica en Caldas (Pontevedra).



Fábrica en Leganés (Madrid).



Fábrica en Zaragoza.

Grupo Nueva Rumasa le ofrece una nueva oportunidad de inversión segura y rentable.

ADQUIERA PARTICIPACIONES

DESDE 3.300€

Conviértase en socio de CLESA S.L., una de las principales industrias lácteas y gran referente de calidad. Con una facturación de 250 millones de euros anuales, con unos fondos propios de 41 millones de euros, 7 centros de producción, varias explotaciones ganaderas propias y 1.500 empleados.

Contribuya a la expansión, creación y mantenimiento de puestos de trabajo en una empresa emblemática con más de 60 años de actividad y una dilatada experiencia.

ÚNASE A NOSOTROS Y SE SORPRENDERÁ DE LOS RESULTADOS

- Clesa S.L., selecciona socios y proyecta un aumento de capital social con 4.000.000 de nuevas participaciones por un valor unitario de 3,30 €.
- Clesa S.L., se reserva aceptar peticiones de suscripción. Cantidad mínima a suscribir de 1.000 participaciones sociales por cada suscriptor. Este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales estará sujeta a las limitaciones del art. 107 de la ley de Sociedades de Capital.
- Sociedad sujeta a auditoría de cuentas, inscrita en el Registro Mercantil de Madrid.

MÁS INFORMACIÓN

902 22 22 77

www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com | nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



MARRAKECH _6
Viaje a la 'ciudad roja' de Marruecos

FOTO: **ÁNGEL AYALA**



NÚMERO 219
26 DE DICIEMBRE DE 2010

MENUDO PAN

Hay imágenes que reclaman un apoyo o una pista para poder interpretarlas, instantáneas que por ambiguas y oportunas exigen conocer sus antecedentes, como es el caso de la que nos llegó hace días vía Bruselas. En la foto se veía a la canciller alemana Ángela Merkel y al presidente Rodríguez Zapatero. En una primera impresión y sin intérpretes, hubiera pasado por una escena familiar, en la que la madre (Merkel), con la prevención y el tacto propios de una madre, acude a interesarse por el hijo díscolo (Zapatero), absorto en qué sabe nadie.

Parecía que, en un gesto de arrepentimiento, Merkel buscaba reconciliarse con su vástago tras haberle pegado un buen rapapolvo. Nunca sabremos (¿Wikileaks, 2030?) qué fue lo que se ventiló en aquella conversación, pero igual solo fue un intercambio de pareceres sobre los planes de pensiones que poseen ambos dirigentes, un gesto de previsión y sensatez, extensible a todos los trabajadores.

En Alemania, como saben, pero también en Francia y en Italia, se ha optado por ampliar la edad del pase a la reserva indefinida e irreversible en vez de reducir el importe de la pensión media, como sí han hecho en Portugal o Suecia. Mientras, aquí, en la patria del hijo irreverente, parece cantado que nos van a retrasar la edad de colgar las botas un par de años más, medida que, dicho así, no parece tanto, aunque la percepción, como en el caso de las fotografías, varía notablemente cuando se escucha por boca del nuevo ministro de Trabajo, Valeriano Gómez, que «España vivirá una situación muy exigente a partir de 2025, justo cuando empiecen a jubilarse los nacidos a partir de 1960», los llamados hijos del *baby boom*; nosotros, los del pan debajo del brazo.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



JOSÉ ÁNGEL MAÑAS _10
El novelista de la cruda realidad



ESTRENOS DE CINE _14
Lo más destacado de la gran pantalla

LA RIQUEZA DEL MAR _18
De dónde viene y cómo elegir el mejor marisco gallego para las poco frugales cenas navideñas

CULTURA _16
Antonio Pérez Henares desentraña la relación entre el hombre y el lobo en su última novela

SALUD _26
Cada vez existen más fármacos destinados al tratamiento de las enfermedades raras

PEDIATRÍA _28
Recomiendan que los Reyes Magos traigan juguetes que fomenten la creatividad del niño

MALARIA _29
Las cifras de afectados por esta epidemia empiezan a descender, especialmente en África

SUMARIO

NÚMERO 219

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci _4



tino barriuso _5

Aunque llegue la nieve

ramón sánchez ocaña _27

bernabé tierno _28

pilar riobó _30

ALIMENTACIÓN _30
Cómo evitar la indigestión

GASTRONOMÍA _31
Capón y pularda, rey y reina de las fiestas

MODA _32
Un maquillaje especial para estos días

CRÓNICA SOCIAL _34
Pitt y Jolie reparten 'glamour' en Madrid

MOTOR _37
La renovación del Audi A6

TENDENCIAS _24
El segundo Smartphone de Google



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



tino barriuso

AUNQUE LLEGUE LA NIEVE...

Hay un anciano asomado a una ventana. Una ventana pequeña, de aluminio, de las del año del tubo, como toda la casa: pisito sin ascensor ni calefacción de habitaciones monacales y vistas a un patio y a unos andurriales que el tiempo ha llenado de apariencia.

Espera visita. Desde el sofá en el que está postrado y mientras siente que le duele todo el cuerpo sólo sabe dirigir los ojos a una mínima rosa de los vientos: la televisión, que apenas puede oír, la señora que le atiende, las fotos que llenan la pequeña estancia y la ventana. Es, pienso, demasiado humilde para mirar hacia adentro. Por eso espera la llegada de su vieja amiga, del hada buena de su infancia, de la luz de la creación y la dueña de su apagada alegría: la nieve, la llave que abra en su alma aquel *olvidado asombro de estar vivo* del que hablaba Octavio Paz.

Está solo, claro: tener alguien que te cuide es otra forma mitigada de soledad. Los amigos, los compañeros de trabajo y de coro, han muerto o ya no salen. Los hijos están lejos, cada uno en su sitio: siente su afecto cercano y acaso inútil: le pesa el río de viajes que hacen para verle, para consolar de algún modo su soledad de náufrago que ya no divisa la costa.

No conozco a ese hombre. Usted, probablemente, sí. Pienso en mi madre, de su misma edad. Pertenecen a una generación de gigantes, los innumerables hijos de esa tercera Espa-

ña limpia de la pobreza y el coraje, los que partieron a la vida entre la metralla que otros habían comprado para que se mataran. Bertolt Brecht lo había dicho: *Entre los*

vencidos el pueblo llano pasaba hambre; entre los vencedores el pueblo llano la pasó también. Volvieron del frente a la nada: a buscar un trabajo mal pagado, a buscar un amor y a labrar una familia. Y eso hicieron el desconocido o mi madre. El día no tenía horas cuando vinieron los hijos, que somos nosotros. Cuando hubo suerte copiamos su coraje: pero ya sabíamos que la pobreza es una buena patria porque la casa era alegre y estaba llena de esperanza.

Había otras casas llenas de favores y pereza. En la suya, en la nuestra, se trabajaba y se soñaba: y todos los días llamaba la alegría a la humilde ventana de aluminio de aquel piso del año de la polka al que llegaba cada noche el hombre, cargado con su limpia fatiga y sintiendo en el alma un verso que no sabía escribir, aquel de Luis Rosales: *Gracias, Dios mío, la casa está encendida.*

Tenemos una hermosa tarea para esta navidad: pedirles a esta raza de gigantes que dejen de mirar a la ventana y busquen hacia dentro. Que se miren. Y que se admiren. A nosotros nos llegó la prosperidad y nos volvimos áridos, y guardamos con saña el arcón donde dormían las heridas (reales o imaginarias, ¡qué más da!). Hoy acumulamos años y cosas: y, demasiadas veces, extraños desencuentros con la vida, con el abrazo sincero y el agua limpia, con la entereza: con su legado, exactamente. Si encuentra al anciano dígame, por favor, lo grande que ha sido: hablele de él, de ella, de aquella mezcla cabal de

amor, pobreza, deseo y coraje que levantó un paraíso en tantas viviendas de protección oficial o en tantos pisos de alquiler.

Y hablele de aquel paraíso. A usted también le hará bien recordarlo, beber de nuevo el agua de los manantiales. Aunque ya no le oiga. Aunque llegue la nieve...



tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor



HABÍA OTRAS CASAS LLENAS DE FAVORES Y PEREZA. EN LA SUYA, EN LA NUESTRA, SE TRABAJABA Y SE SOÑABA: Y TODOS LOS DÍAS LLAMABA LA ALEGRÍA A LA HUMILDE VENTANA DE ALUMINIO DE AQUEL PISO DEL AÑO DE LA POLKA AL QUE LLEGABA CADA NOCHE EL HOMBRE

'LA CIUDAD DE LAS MIL Y UNA NOCHES', 'LA PERLA DEL SUR', 'LA CIUDAD ROJA',... SON ALGUNOS DE LOS CALIFICATIVOS PARA DEFINIR A ESTA BULLICIOSA CAPITAL IMPERIAL QUE ES EL MAYOR REFERENTE TURÍSTICO DE MARRUECOS Y, SIN DUDA ALGUNA, LA URBE MÁS COSMOPOLITA DEL PAÍS VECINO.

MARRAKECH

ETERNAMENTE VIVA

juan a. narro **texto** osaca **fotos**





La Plaza de Jemaa el Fna es uno de los puntos neurálgicos de Marrakech.

No es fácil definir Marrakech por mucho espacio que quien les escribe tenga. Es caótica y, a la vez, tiene su propio orden. Es confusa, es atractiva, es diferente, amable, olorosa, sensible; es bullicio y es paz. En definitiva, casi todo vale y casi todo cabe en ella.

Esta ciudad, la más turística de Marruecos, tiene un poder de atracción que sobrepasa con creces las fronteras del país. Es el destino idealizado de muchos viajeros, el sueño de un sinfín de visitantes y la ilusión de multitud de trotamundos. Por algo será.

Solo con patearla, con ver sus colores, oír sus ruidos, sufrir su caótico tráfico, paladear sus sabores y soportar sus gritos sabremos que hemos llegado a nuestro destino.

De ella se podría enumerar (como si fuera una guía al uso comprada en cualquier librería) la grandiosidad de la plaza de Jemaa el Fna -eje neurálgico, corazón y epicentro de la ciudad-, su impresionante Medina, las mezquitas (entre ellas, Koutoubia, con su reconocible minarete), el palacio Bahia, las avenidas propias del ensanche de la época del protectorado francés, los jardines de Menara, el gran palmeral o sus casi 20 kilómetros de murallas y sus asombrosas puertas de entrada, como la Bab Agnaou, posiblemente la más famosa y fotografiada. Es todo esto, naturalmente, y mucho más.

Pero, y creo que quien la conozca estará de acuerdo conmigo, Marrakech es más la vida que los edificios. Es una urbe en la que lo activo supera lo estático. Es el realismo en la tierra y el contraste hecho realidad. Es pasar en minutos de callejuelas centenarias de épocas medievales al hotel más lujoso que pueda imaginarse. Es una invitación inexcusable al viaje.

Por esta razón, parece iluso desear inmortalizar tanto con una cámara. Por muchas fotografías e instantáneas que se publiquen será imposible expresar la sensación de pasear al anochecer por la plaza de Jemaa el Fna, declarada Patrimonio Mundial Inmaterial de la Humanidad.

Y, creo que esto es lo importante, el galardón de la Unesco (no es el único que tiene nuestro destino) lo es a esa vida que se crea con esa infinidad de almas, negocios, posibilidades, sentimientos, sensaciones, miradas, pasiones, alegrías y tristezas que cada día se cruzan y entrelazan formando un todo único que envuelve de forma maravillosa al caminante. Un fabuloso orden caótico.

Éste es el gran reclamo turístico de Marrakech, es lo que hace que millones de personas la visiten anualmente y, muchas de ellas, decidan volver. Los edificios, las calles, los rincones, los monumentos, los hoteles y las avenidas quedan en un segundo plano frente a esa inigualable vida de la conocida como *ciudad roja*. A ello hay que unirle su estratégica situación, punto de aproximación entre el norte y el sur.

Conviene no olvidar su cercanía a la cordillera del Atlas, una espina dorsal de la nación que parece guardar eternamente, como impenetrable centinela, la espalda de su ciudad, defendiendo el preciado tesoro urbanístico y vi-

tal que a sus pies el hombre, siglos tras siglos, fue creando con mucho mimo y paciencia.

Es un curioso lienzo de cuatro colores: el rojo de sus construcciones y su tierra, el verde del gran palmeral y el blanco inmaculado de las nieves del Atlas. Todo ello bajo el fondo del radiante azul de un cielo carente de nubes. Es luz y color... es vida... es Marrakech.

Sería injusto, sin embargo, quedarnos en la vertiente puramente histórica de una capital (a la vez, una de las cuatro ciudades imperiales marroquíes, junto con Fez, Rabat y Meknes) con sobrados argumentos en este sentido y olvidar su nada desdeñable dimensión moderna.

Sus grandes avenidas, los modernos centros comerciales, el palacio de congresos, el ingente crecimiento de la urbe o la innumerable cantidad de complejos hoteleros que se han construido y se están erigiendo en los últimos años son sobrado ejemplo de ello. Una ciudad en cuyo horizonte, a día de hoy, sobresalen minaretes pero también grúas. Una prueba clara del desarrollo de un país, y de la decidida apuesta que por el sector turístico se está haciendo, con especial hincapié en Marrakech.

Solo me queda pues reiterar mi invitación a un sueño hecho realidad, a un lugar que se encuentra, por sobradas y conocidas razones, entre los destinos favoritos que cualquier viajero del mundo desearía conocer.

La suerte para nosotros es que la tenemos casi al alcance de la mano. Apenas dos horas separan Marrakech de la mayoría de los aeropuertos españoles. No hay pues excusas para no hacer caso a nuestros deseos; para seguir las directrices de nuestro corazón. Es bella, es cercana, es barata, es atrayente, es exótica, es hospitalaria, es agradable y, sobre todo, es vital. Además, estamos en una de las pocas localidades del planeta que ha tenido el privilegio de dar nombre a su país.

UN GRAN PALMERAL Las posibilidades de ocio y distracción en Marrakech son casi infinitas. Junto al placer de comprar, con el consabido regateo, en la Medina, junto a la posibilidad de degustar la típica gastronomía autóctona o hacer excursiones por la cercana cordillera del Atlas, tenemos un placentero paseo por el gran palmeral.

Se trata, en verdad, de una experiencia irrepetible, apta para mayores y pequeños, ideal para dejarse asombrar con esta maravilla de dimensiones faraónicas. Decenas de miles de palmeras conforman este inmenso bosque que, en los últimos años, ha sufrido una considerable merma en su extensión debido a muy diversas razones. Una de ellas es, sin duda, el colosal crecimiento urbanístico que se ha producido en esta zona, donde se sitúan algunas de las mansiones y *resorts* más lujosos de Marruecos. No obs-



El cuscús o el tajín son auténticos regalos para el paladar.

DATOS BÁSICOS

MONEDA: Dirham marroquí (cambio aproximado 1 euro=10,1 d).

PARA DORMIR: Resort Palmeraie Golf Palace

(www.pgpmarrakech.com).

PARA CENAR: Maison Árabe

(www.lamaisonarabe.com).

CÓMO LLEGAR: El aeropuerto internacional Menara de Marrakech está conectado mediante vuelos directos con las principales capitales españolas. Compañías aéreas como Iberia (www.iberia.es) o Royal Air Maroc (www.royalairmaroc.com) tienen varios vuelos diariamente.

UNA COMIDA: Un buen cuscús o un tajín de cordero y verduras.

COMPRAS: La variedad de posibilidades es tan amplia en el mundo de la artesanía marroquí (madera, estuco, piel, pintura, azulejo, barro, etcétera) que resulta imposible retornar con la maleta vacía. Con el aliciente adicional de sus precios.

UNA ESCAPADA: Existen numerosas agencias que organizan excursiones a la cordillera del Atlas de un día.

TURISMO ACTIVO: A solo una hora de Marrakech se encuentra el complejo Terres d'Amanar, un lugar ideal, además de pernoctar en medio de la naturaleza, para practicar *trekking*, paseos a caballo, en bicicleta, escalada o tirolesa (www.terresdamannar.com).

CONSEJO: Perderse por el zoco a la hora de hacer las compras para acabar, ya de noche, en la plaza de Jamaa el Fna. Es la manera de sentir un bullicio envolvente donde igual pasa a su lado un aguador, un

contador de cuentas o un vendedor de frutos secos. Las prisas no son buenas en Marrakech.



Un artesano de la madera en pleno zoco.



Típica estampa de la ciudad.

tante, también es cierto que actualmente se está tratando de preservar este patrimonio natural marroquí a través de diferentes ámbitos, como la decidida apuesta por la concienciación urbanística y una valorización de la riqueza que la existencia y conservación del gran palmeral supone.

La grandiosidad y el esplendor de la masa arbórea son apreciables especialmente desde el avión, según vamos aterrizando. Tan interminable sucesión de palmeras en el horizonte será una de las imágenes del viaje que quedará imborrable por mucho tiempo.

Con independencia de las historias y leyendas que se van transmitiendo de generación en generación sobre el origen de esta maravilla, lo cierto es que merece la pena esta excursión no lejana del centro de la ciudad. En calesa o en camello es una buena forma de adentrarnos en él durante aproximadamente una hora.

DORMIR EN UN 'RIAD' Además de los grandes complejos hoteleros que últimamente se han erigido en Marrakech, se descubre el acogedor encanto de los *riads* (casas tradicionales que han sido rehabilitadas y preparadas para el turismo). Pernoctar en ellas es tremendamente aconsejable. Aquí no se ha construido a lo grande, sino que se aprovechan las estancias originales para no perder el placer de lo verdadero y el gusto por lo genuino. Algunos de ellos son auténticos palacetes que, de no ser por esta utilidad turística, podrían haberse perdido.

Normalmente son más económicos, pero esto no le resta, en modo alguno, las comodidades que cualquier turista occidental busca. Los hay, por ejemplo, que incluyen entre sus prestaciones piscina o jacuzzi.

En las web www.riads.es y www.riadsenmarruecos.net hay una completa información de estos establecimientos por todo el país.



Vista aérea de la plaza.

alfredo urdaci

COSA EN QUE PONER LOS OJOS

Hay mañanas que al echar el primer vistazo a la prensa, al sintonizar la radio o repasar las noticias en la red, me vienen a la boca del estómago aquellos versos de Quevedo en otra España, también deprimida y decadente: *No hallé cosa en que poner los ojos que no fuese recuerdo de la muerte*. Hace ya dos años que empezamos a certificar que el oro brillante de nuestra fachada era una pintura vulgar, incapaz de esconder la ruina. Una gran mentira asomaba por debajo de las esquinas desconchadas. Las industrias más pujantes se derrumbaban, la desconfianza se instalaba entre nosotros, el poder negaba la realidad con una ceguera delirante y la incertidumbre ampliaba sus horizontes hasta llegar al punto de asegurarnos que todo podía pasar: desde un corralito bancario, versión española, a un colapso del sistema de pensiones, o nuestra expulsión del euro y la vuelta provisional a esa peseta que muchos añoran, porque la vida pagada en *rubias* era más barata que la de hoy.

En las últimas semanas hemos llegado a una de esas simas de la depresión, con la huelga de los controladores, y con la *operación Galgo*, en la que se han visto implicados médicos y depor-

tistas, algunos con premio de medallas y con el afecto general de quienes valorábamos su esfuerzo, su capacidad de superación, su ejemplo, o su discreta simpatía. El retablo de nuestra España es caótico y mediocre, deforme y mezquino, descorazonador. Y hasta los chicos suspenden, y por tercera vez, el examen de Pisa, por saber poco de números y no entender lo que leen. Y nos pasa como a Quevedo, que no encontramos *cosa en que poner los ojos* que merezca la pena.

Se parece nuestro país a aquel *Ensayo de orquesta* con el que Federico Fellini quiso reflejar el momento de una Italia en la que cada instrumento tocaba una melodía sin concierto mientras el terrorismo derribaba con sus bombas los muros del teatro. Nuestro reciente estado de alarma, decretado por el conflicto de los que vigilan el espacio aéreo, es tan solo el nombre de lo que debería ser nuestro estado interior, el de cada uno de nosotros. Muchos han escrito sobre nuestra vieja capacidad de alcanzar pactos, hoy ya perdida. En el camino de estas tres últimas décadas hemos extraviado la gran virtud de ponernos en la piel del otro, de meternos en sus zapatos, de ponernos en su lugar, por decirlo con la expresión castiza que refleja la enorme potencia constructiva que tiene ese ejercicio de salir de nuestro sitio y posición y ocupar la que tiene el prójimo, asumir su circunstancia, ser su persona, sentir como él, y entender las cosas a su modo y manera. Sin esa capacidad no existe proyecto colectivo válido.

En esta España politizada hasta la náusea han ganado el sectarismo destructivo, la pro-

paganda de los pillos, el cálculo del beneficio particular, lo negativo. Quizá porque hemos dejado las cosas, las importantes, en manos de la clase política, esos a los que ahora colocamos como el segundo gran problema nacional, porque han demostrado su incapacidad radical para ponerse en nuestro lugar. Recomponer las piezas de la vajilla rota será una tarea larga y dolorosa. Tendremos que empezar por poner los ojos en lo más cercano y empezar a pensar, no en qué mundo dejamos a nuestros hijos, sino en qué hijos entregamos al mundo.



SE PARECE NUESTRO PAÍS A AQUEL 'ENSAYO DE ORQUESTA' CON EL QUE FELLINI QUISO REFLEJAR EL MOMENTO DE UNA ITALIA EN LA QUE CADA INSTRUMENTO TOCABA UNA MELODÍA SIN CONCIERTO MIENTRAS EL TERRORISMO DERRIBABA CON SUS BOMBAS LOS MUROS DEL TEATRO.



>ENTREVISTA

JOSÉ ÁNGEL MAÑAS escritor

«LA VIDA ES ALGO ESENCIALMENTE SUCIO»

Es, y así lo reconoce, un hombre de pocos amigos, desconfiado por naturaleza hasta caer, también lo reconoce, en la paranoia. Mantiene su punto esquizofrénico, «como todo novelista, no escritor, que se precie». Le gusta recrear «atmósferas psicológicas anormales, con policías corruptos, toxicómanos y lo que se tercié»), y no le hace ascos a las situaciones extremas, aunque no especifica si prefiere vivirlas como protagonista o como espectador. También le apasiona el fútbol, casi tanto como el ajedrez. Es **JOSÉ ÁNGEL MAÑAS** (Madrid, 1971), aquel chaval, hoy casi un «cuarentón», que un día irrumpió en el mundo de las letras con una novela, *Historias del Kronen*, (finalista del Premio Nadal 1994) de cuyas rentas, en términos de fama y reconocimiento público, todavía hoy sigue viviendo. Tras nuevas incursiones en el mundo de la narrativa con suerte dispar, Mañas vuelve ahora a la carga con *Sospecha* (Destino), su décima novela personal, una historia protagonizada por una pareja de policías encargada de proteger a una chica que acaba siendo violada y asesinada. Un texto que, paradójicamente, versa sobre la necesidad de confiar.

juanjo saiz **texto** juan lázaro **fotos**

Periferia de una gran ciudad, violación, asesinato, ambiente social de precrisis, personajes genuinamente machistas, lenguaje a veces soez, jerga de la calle... ingredientes habituales en toda novela negra. ¿Qué aporta *Sospecha* al lector y que le reportó al autor su redacción?

Aporta al lector lo mismo que aporta toda buena novela. Es un universo personal y una mirada propia sobre la realidad, porque el escritor, yo al menos así lo pienso, lo que tiene que hacer es levantar acta de su tiempo, y como ese tiempo siempre cambia, cada novela también es diferente. El arte hay que regenerarlo, hay que reinventarlo día a día.

Citar cada calle, local o espacio por el que transcurre la acción, junto con la abundancia de nombres y referencias de la gran urbe, ¿no le dan un tono demasiado madrileño a la novela, pese al retrato multiétnico que recrea en sus páginas?

Al revés. Es un detalle que el autor tiene con quien no conoce esa realidad. Entiendo que la ficción es una mentira que uno quiere hacer creer y yo la arropo lo más posible con la realidad. Soy de la escuela de Zola, pero sin exagerar, y me gusta desplazarme a los sitios, recorrerlos, conocerlos, para así poder incluir en lo que escribo los detalles de cada escenario.

¿El extracto, la obligada sinopsis que incluyen los libros en sus solapas orienta, convence o puede espantar al lector?

Depende, si es un buen comentario... Aunque es verdad que a veces te topas con algunas tremendas, excesivas, en las que mean fuera del tiesto. Más de una te puede espantar, aunque, en mi caso, estoy bastante contento. Esto también es un arte; hay que saber sintetizar y hacer atractivo el libro. No obstante, soy muy lector de primeras frases y si no es buena, si no arranca bien, si no me engancha, casi seguro que ya no sigo leyendo. No tenemos tiempo que perder. Hay que empezar arrasando.

¿Hasta qué punto sigue viviendo de las rentas, valga la expresión, que le generó

su primer libro, *Historias del Kronen*?

Kronen vende más que Mañas. Hay autores cuyo nombre está por encima de sus obras y obras que están por encima de sus autores, y yo me encuentro claramente en el segundo caso. Aquella novela fue y sigue siendo mi buque insignia y todavía hoy vivo de ella.

«La vida es un negocio esencialmente sucio». ¿Comparte el sentido de esta frase de Eloy Cebrián (*Los fantasmas de Edimburgo*), elegida como encabezamiento del octavo capítulo de su libro?

Esa frase es buenísima. Y sí, por muchas razones, está claro que la vida es algo esencialmente sucio. Uno limpia todo lo que puede, pero la suciedad siempre acaba en el mar.

DE FÚTBOL Y RELIQUIAS

Le gusta el fútbol, pero no el juego del Barcelona, que es, dice, «mucho más que tres toques». ¿Cómo explicar esto?

Bueno, igual exageré un poco, pero es cierto que, como en casi todo, me gusta lo directo, también en el fútbol. Es decir, prefiero el modelo inglés al italiano, aunque reconozco que el *catenaccio* (literalmente, cerrojo en italiano) es una filosofía absolutamente básica e igualmente lícita. Saber jugar es saber ganar, como decía Capello. Otra cosa bien distinta es lo que hizo Holanda en la final contra España; aquello fue una barbaridad, no era fútbol. Sin embargo, me pareció correcto lo que hizo el Inter contra el Barça en la pasada Champions. No cometió ni una falta y tenía todo el derecho a pegar pelotazos y cortar todas las líneas de pase. Reconozco que soy muy *capellista*, también me gustaba Juande Ramos y ahora me quedo con Mourinho. Sin embargo, detestaba a Schuster entrenador.

Como reza el tópico, para usted fútbol son goles y lo demás, florituras.

Sí, sí, sí. Es que para hacer malabares mejor que instalen una carpa al lado del campo. Lo siento, pero a mí me gusta la eficacia.

¿Y la soledad del portero?

Eso es lo peor. Si falla un delantero, pues bueno, pero cuando canta el portero eso debe ser un horror.

Habíamos quedado para hablar de *Sospecha* y nos está perdiendo el omnipresente balompié, que decían los puristas. Volvamos, pues, si le parece, a la novela. ¿Realmente se siente o aspira a convertirse en notario de su tiempo?

Es que es algo inevitable. Es como una condena porque, hagas lo que hagas, lo que vives te está condicionando y es muy difícil escapar a tu tiempo. Al final muchas veces haces lo que te ordenan sin darte cuenta de que es eso, justamente un dictado, una moda, una tendencia impuesta. Es el signo de los tiempos.

¿Leyó, aunque fueran los titulares o entre líneas la entrevista-documento-confesión-testamento, según algunos medios, a Felipe González?

¿La del Señor X y tal y tal...? No, no, pero sí leí algo de lo que se escribió a propósito de...

¿Y?

Pues nada. La política me cansa mucho y además lo que diga Felipe González no me llama la atención. Es una reliquia, es alguien de otra época.

¿Y que fuera realizada por un escritor como Millás?

Millás lleva haciendo ese tipo de cosas mucho tiempo. Es un problema suyo. Imagino que se habrá entretenido...

¿Se fía de la gente o para usted todos somos sospechosos habituales?

Ja, ja, ja... Soy muy mal pensado. Tengo poca confianza en el ser humano en general.

¿Por propia experiencia o por sistema?

Las dos cosas se juntan. Todos los principios llevan su propia biografía.



«La libertad está en no depender de nadie en ninguna ocasión». No parece que el aserto de Platón pueda servirnos de mucho en los tiempos que corren, pero reconforta. ¿Cómo lo ve usted?

Que sí, que es un imposible... Hombre, Schopenhauer, por ejemplo, siempre agradeció a su padre que le hubiera dejado una buena herencia (sonríe). Está claro que lo mejor es ser rentista pero, por desgracia, la mayoría depende de un jefe, de su pareja,...

¿Y de qué o de quién depende usted ahora mismo?

De mi pareja, pero todavía más del público, porque si no compran mis libros se me viene abajo el chiringuito.

Dice que una novela es imaginación y libertad ¿Le preocupa mantener un cierto rigor en los hechos que narra?

Sí, sí, pero... a ver. Siempre definiendo que es más importante la verosimilitud de lo narrado, que parezca real, a que lo sea de verdad.

Entonces, ¿tampoco es esencial o determinante realizar una labor previa de documentación?

Yo es que primero imagino una historia y busco las emociones, y solo después me documento en función de la ambientación que quiero lograr en el relato.

¿Comparte la idea de Manuel Rivas cuando afirma que cuando piensa en novelas de serie negra siempre acaba en la Biblia?

Ja, ja, ja... Pues para mí no es así. Como definición o frase ocurrente puede que luzca mucho en una columna y hasta quede bien en una entrevista, pero no la comparto.

¿Es Stieg Larsson un modelo a seguir dentro del género?

Parece que a las mujeres les ha gustado ese tipo de heroína reivindicativa (se refiere a Lisbeth Salander, alma del relato e irreductible *hacker*) y esto indudablemente ayuda mucho en la promoción de cualquier escritor. No obstante, creo que hay muchas novelas de igual calidad o mejores. Para mí un modelo dentro de la novela negra es Simenon, con diferencia.

Defiende una ortografía más sencilla, natural y directa, pero, por el contrario, dice que le dolería ver guión sin acento.

Todo lo que sea simplificar me parece bien, aunque algunos cambios, como es el caso de guión, me costarían más que otros. Por ejemplo, estoy encantado con quitarle la pe a siquiatria; también se pueden suprimir las tildes de todos los demostrativos. Si a mí me fuera

dado decidir, fonetizaría al cien por cien el castellano; fuera la uve, la hache, la qu... A la oscuridad la quitaron la be y sigue siendo oscura... Pero claro, entonces habría que establecer a partir de qué modelo fonetizamos, porque en tal caso los andaluces tendrían un idioma propio (sonríe).

Como escritor, ¿hasta qué punto le han cambiado la vida la llegada de sus hijos?

Mucho, igual que como perso-

«LA FICCIÓN ES UNA MENTIRA QUE UNO QUIERE HACER CREER Y YO LA ARROPO LO MÁS POSIBLE CON LA REALIDAD»

«SOY MUY MAL PENSADO. TENGO POCAS CONFIANZA EN EL SER HUMANO EN GENERAL»

«ESTÁ CLARO QUE LO MEJOR ES SER RENTISTA PERO, POR DESGRACIA, LA MAYORÍA DEPENDE UN JEFE, DE SU PAREJA...»

«ME FRUSTRA NO SER CAPAZ DE VER LO QUE OTROS VEN Y ENTIENDEN»

«VIVO AL DÍA Y POR CAPÍTULO, Y CUANDO TERMINO UNO, PASO AL SIGUIENTE SIN MÁS»



na. Ahora madrugo porque como sé que llegan del colegio a cierta hora, no me queda otra que aprovechar para escribir cuando no están y luego toca chapar el chiringuito. Hombre, es interesante, es interesante tener hijos; me hacen gracia y modifican tu espectro humano. Uno aprende cosas y descubre una nueva dimensión en la vida.

¿Encuentra paralelismos entre el ajedrez, que tanto le apasiona, y el día a día de cualquiera?

El ajedrez es muy formativo y de una exigencia feroz. Te ayuda en la toma de decisiones en la vida cotidiana y mejora la capacidad de síntesis. Entiendo que en algunos centros se incluya como asignatura obligatoria. El ajedrez es mucho más que un juego y que un deporte, porque su práctica también cansa mucho, destruyes al rival, que decía Bobby Fischer, y eso siempre agota. Pero que quede claro que soy un mero aficionado.

¿Le frustra ponerse a jugar, al ajedrez o al fútbol, y constatar sus limitaciones, no llegar al nivel deseado?

Me frustra y mucho no ser capaz de ver lo que otros ven y entienden. Pero esto es así: el que sabe, sabe y el que no, pues se aguanta, aunque por lo menos creo que soy lo suficientemente inteligente como para darme cuenta de que no sé nada de fútbol ni de ajedrez.

¿La sed de conocer la intimidad ajena es la constatación de un vacío, un síntoma de frustración personal? En otras palabras, ¿cómo se explica que a tantos ciudadanos les interesen más las cuitas de cualquier famosete que, por ejemplo, los avances en la detección precoz del Alzheimer?

Es lo que ocurre cuando uno carece de una vida interior medianamente rica y cuando no cultiva o activa su imaginación. A mi, particularmente, no me interesan en absoluto.

Manifestó en su momento que «no hacen falta tantos fuegos artificiales para hacer una buena novela» ¿Qué es para José Ángel Mañas una buena novela?

Ja, ja, ja... Es que eso es muy difícil de decir. Una buena novela primero tiene que ser convincente, que lo que me cuenta me lo crea, aunque sea una obra de ciencia ficción, me da igual. Por ejemplo, y volviendo al terreno del fútbol, ¿es mejor Ronaldo que Messi? Pues no estoy muy seguro. Ronaldo echa muchos fuegos artificiales y Messi prácticamente ninguno; no hace bicicletas ni pijerías de esas, es pura sencillez. Pero esto es como en todo: hay gente a la que le gusta lo barroco, el artificio, y otra a la que le va más lo directo, sin filigranas. Yo, dentro del campo literario, procuro cuidar las descripciones, las imágenes que deseo generar en el lector... cada cual tiene su estética, su sensibilidad. Con todo, prefiero la economía de medios.

Está a punto de entrar en la temida cuarentena, de iniciar lo que llaman el irremediable descenso. ¿Qué echa de menos cuando piensa en los años ya vividos?

No soy muy nostálgico, tampoco fetichista. Vivo al día y por capítulos, y cuando termino uno, paso al siguiente, sin más.



LOS VIAJES DE GULLIVER

PAPÁ NOEL TRAE EL OSCAR

Los amantes del séptimo arte están de enhorabuena pues ha aterrizado en España 'El discurso del rey', el filme favorito en los Globos de Oro y en la ceremonia de las doradas estatuillas. Las Navidades se presentan muy bien, con filmes que van a hacer las delicias de todos, porque es tiempo de disfrutar de la familia, de regresar a una niñez cada vez más lejana, de compartir sueños... Es tiempo de cine.

EL DISCURSO DEL REY

javier m.
faya
texto

Seguro que más de una vez te has pegado un atracón de películas las dos semanas previas a los Oscar. Nada de historias comerciales de bichos azules que se enchufan a un dragón u orcos con mala leche por no haber desodorante en el súper. No, no. Hablamos de filmes redondos que hacen pensar y disfrutar de esa gran mentira llamada cine. Pues nada, no te preocupes que tienes todas las fiestas para disfrutar de la gran favorita de este año: **El discurso del rey**, que se estrenó hace unos días por aquello de que estamos en Navidad (¡felicidades y cuidado con el colesterol!, ¡y no vayas a ver **Balada triste de trompeta** justo después de ir a un restaurante de comida rápida!).

Si el año pasado Colin Firth -el buenazo de **El diario de Bridget Jones**- logró que su nombre sonara con **Un hombre soltero**, esta vez lo tiene a tiro con un escudero de lujo, Geoffrey Rush, que ya ganó con **Shine**. Y es que la historia del tartamudo padre de la reina Isabel II de Inglaterra, que debía insuflar ánimos a las tropas británicas que luchaban en la Segunda Guerra Mundial con sus discursos -una tortura para él-, ha calado muy hondo en la crítica, que califica la cinta «como de otro tiempo». Pero como éste es oro, mejor vayamos por fechas, comenzando por el miércoles pasado. Junto a este filme, que también cuenta con Helena Bonham Carter -la musa de Tim Burton- y Guy Pearce -**L.A. Confidential**- en su reparto, están recién salidos del horno **Los viajes de Gu-**

lliver -una versión moderna y divertida del clásico, gracias al talento de Jack Black y del 3D, aunque Ted Danson (**Cheers**) lo hizo mejor en 1996-, **El pequeño rey Macius** -un filme alemán de dibujos animados que gustará a los más pequeños-, **Bruc, el desafío** -drama napoleónico en clave *Estatut*- o la italianada **Tengo algo que decirlos**, que provocará más de una carcajada y alguna lagrimilla. Eso sí, para dramón, dramón, la producción noruega **A casa por Navidad**.

Para el viernes próximo tenemos a una de mis actrices favoritas, Kristin Scott Thomas, famosa por **Cuatro bodas y un funeral**, y, sobre todo, por **El paciente inglés**. En **La llave de Sarah** da vida a una escritora americana que comenzará una investigación sobre una



22
DIC

A CASA POR NAVIDAD



30
DIC

THE TOURIST



7
ENE

15

TAMBIÉN LA LLUVIA

niña judía desaparecida en la Alemania nazi y que, curiosamente, su historia guarda algún tipo de relación con la familia de su marido. El argumento recuerda mucho a **La caja de música**, aunque Jessica Lange le ha puesto el listón alto, muy alto.

Por si alguien se pensaba que los quinceañeros se iban a quedar fuera de la fiesta, se equivocan de plano. Así, **La posesión de Emma Evans** les va a encantar. Cada año sale a la palestra una niña seducida por el Maligno. La taquilla también acaba en sus garras, así que no hay problema -eso sí, es la primera vez que se atreven los españoles-. De hecho, Anthony Hopkins protagoniza un filme de exorcistas y exorcizados, **El rito**, aunque aún faltan semanas para ver los *bailecitos* del techo.

Ah, y una apuesta *segura* es la de **The tourist**, con Angelina Jolie y Johnny Depp, que hace de un margarito que cree conocer a la mujer de su vida en Venecia. ¡Pero qué te vas a esperar de la señora de Pitt, alma de cántara! Por cierto, hemos estado indagando y la crítica habla de *góndola que se hunde*, *aborto cinematográfico*, *pila de estiércol*...

Y pasamos a Reyes. Echando la vista atrás, no son pocos los estrenos que se recrean en la épica. Suponemos que el *marketing* dictará que, por aquello de sentirnos niños ante los Magos de Oriente, uno pide lo que más le apetecía en la infancia. Así, **Camino a la libertad**, de Peter Weir -**El club de los poetas muertos**, **Master and Commander**-, colmará las aspiraciones de más de uno con una trama que se

centra en la huida de un *gulag* ruso tras la guerra. Colin Farrell, Ed Harris y el malo de moda, Mark Strong -**Robin Hood**- componen un más que solvente reparto. Compañero del malvado fue en el citado filme del arquero de Sherwood Russell Crowe, que hace de marido de una asesina en **Los próximos tres días**. Igual de truculenta es **Twelve**, con los típicos rollos de adolescentes que coquetean con drogas.

De ahí pasamos a la estrella de la Navidad, al menos en lo que a la factoría española se refiere: **También la lluvia**, la cinta que, por aquello de las pelotas, apartó a **Celda 211** del camino al Oscar. Cristóbal Colón sale muy mal parado en el largometraje, aunque no tanto como los inmigrantes de **No controles**, de Borja Cobeaga, que te hará reír tanto como en **Pagafantas**.

> LIBRO

EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

Fue el lobo. En el Paleolítico la relación entre el ser humano y este mamífero era más estrecha que la que mantienen hoy, y es en esa época en la que transcurre la última novela del escritor y periodista Antonio Pérez Henares.



FOTO: JUAN LÁZARO

Escuchar historias de lobos en la actualidad lleva al escalofrío. Este animal suele ser presentado como un feroz carnívoro que atenta contra la seguridad del pastor y sus ovejas y que vive confinado en la oscuridad de los bosques. Pero esto no siempre fue así. El hombre y el lobo compartieron una estrecha relación equiparable a la que el ser humano mantiene hoy con sus predecesores, los fieles perros. Y eso es lo que explica el escritor y periodista Antonio Pérez Henares (Bujaloro, Guadalajara, 1953) en su séptima novela, *La mirada del lobo*, un título que transcurre en el Paleolítico y que arranca con un adolescente y un lobezno heridos después de una cacería entre sus respectivos grupos. A partir de ahí, hombre y cánido unen sus fuerzas para ayudarse mutuamente en una estrecha e íntima relación.

«El vínculo entre el lobo y el hombre dura ya 30.000 años y es diferente a cualquier otra relación que los humanos hayamos establecido con cualquier otra especie. Ha prosperado con nosotros, se ha sabido adaptar a los tiempos como nosotros e incluso convive integrado en nuestras modernas urbes», comentó el escritor alcañareño en la presentación de una obra

en la que muestra su conocida pasión por la naturaleza y con la que quiere hacer también un sentido homenaje a Félix Rodríguez de la Fuente, quien permanece en el recuerdo de todos, precisamente por ser uno de los primeros en romper el estereotipo que en las últimas décadas ha acompañado al lobo.

En un castellano limpio, directo y sin artificios, Pérez Henares ha logrado un libro «escrito para leer en invierno, al calor de un buen fuego», aconsejó su amigo Juan Luis Arsuaga, codirector de los yacimientos de Atapuerca. Para el autor, el sentido de la prosa va más allá. «He vivido algo muy curioso con este libro. He tenido una vibración increíble al escribirlo y después una emoción tremenda al trabajarlo», apunta antes de referirse a él como todo un reconocimiento a su lengua.

La pasión por la época prehistórica es otra de las constantes en la obra de este escritor, que considera la literatura y el periodismo «como dos brazos de un mismo río», desde su exitosa *Nublades*. Esta es una cueva real que existe sobre el río Henares en la que el autor siente un magnetismo especial. «Por esa zona he cazado con mi perro y siempre he tenido la sensación de que soy de allí», comenta con el orgullo de sentirse como hijo de. Y, precisamente, en sus orígenes está también el germen de la escritura de *La mirada*

del lobo, más concretamente, en sus días de niño, tiempo que compartió con un inmenso mastín mientras su abuelo le cantaba romances castellanos del siglo XV, en vez de «cuentos tontos».

Con el lobo como protagonista de esta novela, parece inevitable la alusión a la cita de Hobbes en la que éste asegura que el hombre es un lobo para el hombre, como modo de ejemplarizar el estado de guerra en el que se encontraba el ser humano antes de la organización de la vida social. Pérez Henares no duda en explicar en una entrevista para las publicaciones del grupo Promecal que: «Ojalá el hombre fuera un lobo para el hombre, porque las manadas de estos animales son sociedades muy estructuradas y jerarquizadas que se prestan bastante socorro y que cuidan de sus crías de una manera maravillosa. El lobo, cuando se le conoce, es un animal admirable».



FOTO: ANTONIO PÉREZ HENARES

> ARTE

ESPLENDOR EN VALBUENA

El monasterio de Santa María de Valbuena, sede de la Fundación Las Edades del Hombre ubicada en la localidad vallisoletana de San Bernardo, acoge de forma permanente desde hace tan solo unos días la exposición *La huella del Císter en Santa María de Valbuena*. La muestra reúne cerca de medio centenar de pinturas, esculturas y relieves, en su mayor parte fechadas en los siglos XVI y XVII, pertenecientes al templo cisterciense y restauradas durante los últimos años por el taller de la Fundación. El paso del tiempo y los procesos de desamortización del XIX mermaron de forma importante los bienes de la abadía y solo su iglesia conservó parte de las obras de arte, concretamente varios retablos barrocos, una serie de esculturas en piedra, fragmentos de cerámica, pinturas y tallas recuperadas recientemente y ahora exhibidas en diversas estancias del monasterio que antaño fueron la cocina, el refectorio y la sala de trabajos.



> MÚSICA

ALEVOSO AUTE

Artista polivalente, a lo largo de su trayectoria Luis Eduardo Aute no ha dudado en alternar proyectos musicales con la experimentación en otras disciplinas como la pintura, el cine o la poesía. EMI ha tirado de catálogo para reunir en un libro disco muy especial los tres trabajos que el cantautor publicó con el sello discográfico Virgin a lo largo de siete años: *Alevosía* (1995), *Aire/Invisible* (1998) y *Alas y balas* (2002). A esos notables trabajos se les une en esta ocasión un DVD con un concierto en directo y dos videoclips, junto con 44 páginas repletas de fotografías, créditos y las letras de todas las canciones, y el resultado es el libro-disco *Aute con alevosía*, un volumen que aglutina muchas de sus mejores canciones de los últimos años, y resume en buena medida su vasto imaginario creativo, con temas como *Hemingway delira*, *Mo-jándolo todo*, *Luz contra luz* o *Ché qué mal*.





Todo lo mejor de nuestra geografía en una sola Guía.



Guía Repsol.com

Guía Repsol

La Guía más completa







Un comprador lleva hasta su camión unas cajas de centollas recién adquiridas en una subasta de la lonja de A Coruña.

MARISCO

DE LA LONJA A LA MESA NAVIDEÑA

NÉCORAS, CENTOLLAS, PERCEBES, ALMEJAS, MEJILLONES O CIGALAS SON ALGUNAS DE LAS ESPECIES QUE DAN GUSTO Y LUJO ESTOS DÍAS A LAS CENAS Y COMIDAS DE LAS FAMILIAS MÁS AFORTUNADAS. DESDE PRIMERA HORA DE LA MAÑANA, LAS LONJAS TRABAJAN A DESTAJO PARA ABASTECER A QUIENES APRECIAN Y SE PUEDEN PERMITIR LOS PRODUCTOS DE ESA EXQUISITA COSTA GALLEGA QUE LOS MARISCADORES EXPLOTAN DE FORMA ARTESANA, MIENTRAS HACEN FRENTE A UNA TRIPLE AMENAZA: EL FURTIVISMO, LA CONTAMINACIÓN DE LAS AGUAS Y, POR SUPUESTO, LA CRISIS. UNA DURA LUCHA POR MANTENER LA SEÑA DE IDENTIDAD MÁS APETECIBLE DE SU RICO LITORAL.

daniel
huerta
texto

ángel ayala
fotos

Son las cinco y media de una fría mañana de diciembre en A Coruña. Un fuerte granizo cae sobre la ciudad, que aún duerme, pero que esconde un espacio donde una frenética actividad contrasta con las despobladas y oscuras calles de la urbe. Es la lonja del puerto, conocida popularmente como O Muro, donde todo se prepara para el inicio de la primera de las subastas del día, la de marisco. Una vez que los barcos y camiones han descargado toda la mercancía, los subastadores toman posiciones, mientras pescaderos, exportadores, mayoristas y hosteleros examinan crustáceos, moluscos y bivalvos por los que luego pujarán.

La experiencia es un grado en estos menesteres como demuestra Arturo Ríos, que lleva 45 de sus 73 años acudiendo diariamente a la lonja y que analiza con afán una centolla. «Para saber si tiene más o menos carne lo primero que se mira es la separación entre el caparazón y el cuerpo. También hay que comprobar si está dura apretando con la mano en la zona del costillaje, que es lo que indica que está llena. Cuando aprietas y hace muelle está vacía», son los secretos del test del propietario de la coruñesa Marisquería Ríos, que confiesa que hasta después de Navidades, a partir del 15 de enero, no se encuentran los mejores ejemplares de estos crustáceos, que junto a nécoras, percebes, camarones, langostinos o cigalas, vuelven a enriquecer estos días las cenas de Nochebuena y Nochevieja de los hogares españoles menos acuciados por la crisis. Es la llegada de estas fiestas y la oportunidad de hacer negocio lo que permite que, a pesar de que no se encuentra en su mejor momento gastronómico, la veda de la centolla, muy demandada en estas fechas, se abriera el pasado 28 de noviembre, antes de lo que los expertos reclaman.

06,15 horas. Tras el sonido de la sirena, los representantes de las casas subastadoras, que tienen sus plazas reservadas en la amplia sala donde se produce el mercadeo, avisan a gritos del comienzo de la puja por si hay algún despistado. Pero en la lonja no existen los despistados. Todas las personas que participan en la compra de productos del mar saben lo que quieren y dónde van en ese caos organizado en que se convierte el recinto. «30,50; 30,20;30; 29,70...». Los precios por kilo descienden en esta subasta a la baja en la veloz voz del ofertista. «25,20; 24,80; 24,50...». Silencio. «22,70; 22,50, 22,30». «Mía», dice con tranquilidad una mujer que se adjudica, tras depositar un papel con su nombre en su interior, una caja de hermosas centollas, que durante estos días festivos verán subir su precio considerablemente.

A pocos metros, el exportador de pescado valentino Carlos Triana observa unas nécoras y revela el secreto de una buena adquisición: «La nécora que viene de Francia está vacía y lo notamos por lo viva que está. Sin embargo, la gallega en unas horas está muerta por la comida que tiene dentro, lo que hace que esté en lonja a 36-37 euros por los 12 o 13 de las galas». Después de 45 años en Coruña, Triana, que arribó a la ciudad desde tierras castellanas

con 20 años y que ahora comparte la empresa con sus hijos, ha llegado a conocer todos los entresijos de este negocio de compraventa. «Esta gente es muy apreciada, porque la experiencia que aporta a los que venimos detrás es muy importante», asegura Ignacio Iglesias, jefe de Cancha (nombre con el que se denomina a las distintas salas donde se produce la subasta) en O Muro, quien afirma que los comerciantes locales tienen la ventaja de que «pueden venir ellos mismos a palpar la mercancía, no tienen que depender de un intermediario. El restaurador es el que mejor sabe lo que quiere para sus clientes». Percebes -de hasta 90 euros el kilo-, camarones -vendidos en ocasiones a más de 100 euros el kilo-, bogavantes -con precios desorbitados-, nécoras, centollas, pulpos, bueyes de mar y santiaguíños salen al mercado en O Muro antes de que comiencen las otras dos subastas de la jornada: la de capturas de litoral a las 07,00 horas y la de pesca de altura a las 07,30 horas.

El de Coruña es solo uno de los 60 centros que forman parte de la red de lonjas gallegas que se reparten entre las zonas de Vigo, Pontevedra, Arousa, Muros, Mariña, Fisterra, Costa da Morte, Cedeira y Coruña-Ferroll y donde se dan cita mayoristas, así como los encargados de compras de supermercados o pescaderías, y cocineros de restaurantes en busca de los mejores y más frescos ejemplares de mariscos y pescados salvajes de temporada.

LAS CAPTURAS EN EL MAR

Pero para que todo esto suceda es indispensable la labor previa de los *hombres de mar*, que zarpan dos horas antes del ocaso hasta dos después del orto para que los ejemplares estén disponibles todavía de madrugada en las lonjas. El marisco gallego es capturado por flota artesanal, que opera cerca de la costa y usa mayoritariamente artes como las nasas, que van cebadas con sardina o jurel para atraer a nécoras o bogavantes, y distintas redes de enmalle como la denominada miño o trasmadre que, sin necesidad de carnaza, atrapa a las centollas y a cualquier poco afortunado crustáceo que pase por allí.

Las técnicas de pesca y horarios cambian en el caso de los mariscadores dedicados a la captura de bivalvos como las almejas -la más apreciada y cara es la fina, pero también se recogen especies como la japónica o la babosa-, los berberechos, las navajas, las vieiras y, a partir de 2011 y gracias al fin de las restricciones, las zamburiñas. Los mariscadores disponen de cuatro horas, dos antes y dos después de la bajamar -que se produce entre las 8 de la mañana y las dos de la tarde-, para la captura de estas especies a bordo de pequeñas embarcaciones en las que uno o dos tripulantes usan el raño, un artefacto metálico de varillas con una pértiga de unos 12 metros de longitud para extraer la almeja del fondo hasta completar el número de capturas permitidas por barco. «Es un trabajo bastante duro porque hay que estar cavando el fondo de la ría. Trabajamos muy pegados a la piedra, que es donde está el marisco de mayor calidad. Se saca la almeja para clasificarla por especie y tamaño. Y una vez





1	2	3
4	5	6

1 Aunque los mejillones suelen venderse directamente desde las empresas con bateas, algunas partidas acaban en las lonjas.

2 La joven Melody Cortés (c) fue la primera subastadora de la lonja de A Coruña. Con poco más de 20 años se ha ganado el respeto de sus compañeros gracias a su destreza y rapidez a la hora de citar los precios.

3 Un comprador comprueba el estado de una bolsa de almejas.

4 Una mujer examina una centolla.

5 Desde las cuatro de la madrugada la lonja se convierte en un hervidero de gente en busca de los mejores precios.

6 Unas placeras revisan varias cajas de camarones en O Muro.

colocada en cajas de plástico se lleva al punto de control, donde se comprueba que no se han excedido los topes de captura», relata Manuel Cao, patrón mayor de la Cofradía de Pescadores de A Coruña, una de las 62 agrupaciones sectoriales que se reparten por toda Galicia.

Mención aparte merecen percebes y mejillones. Los primeros son recogidos a mano por los percebeiros, que se juegan la vida en las rocas a merced del oleaje para lograr los mejores ejemplares que se encuentran en los sitios de peor acceso, de ahí su elevado precio. En cuanto al mejillón, el método tradicional de producción en Galicia es el cultivo en batea, el sistema con mejor rendimiento de todos los conocidos, y que consiste en colocar la simiente del mejillón sobre cuerdas que cuelgan de unas plataformas flotantes situadas en el interior de las rías, donde permanecerán completamente sumergidas hasta conseguir su peso comercial.

Localidades como O Grobe o Lorbé, entre otras muchas, tienen desde hace tiempo integrado en su paisaje marítimo bateas con excelentes mejillones, que en esta época del año es cuando mejor sabor tienen.

A la hora de establecer los planes de explotación de todos estos mariscos, los biólogos de la Xunta de Galicia, de quien depende el diseño de las distintas vedas, contactan con las asistencias técnicas de las cofradías para establecer una regulación de las artes de pesca, las especies y el número de capturas permitidas, los pescadores y barcos empleados y el calendario de extracción.

Pero una vez en el mar, los mariscadores se deben enfrentar a dos grandes enemigos: el furtivismo y la contaminación de las aguas. «Aunque la Administración autonómica no puede reconocerlo, porque sería admitir que no está cumpliendo con sus competencias, existe un grave problema de furtivismo en Coruña,

BOGAVANTE

Homarus gammarus

El bogavante es uno de los manjares más demandados de las costas gallegas. También conocido con el nombre de lubrigante, este crustáceo decápodo tiene el caparazón liso de coloraciones verdosas y azules con manchas claras.

REPOBLACIÓN

Desde la aprobación en 2005 en Galicia del Plan de Repoblación de Especies Marinas se han liberado 17.921 crías de bogavante, con el propósito de incrementar la abundancia de esta especie, una de las más castigadas por la pesca, y contribuir así a su recuperación.

PERIODO DE EXTRACCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto.



NÉCORA

Necora puber

La nécora es un decápodo de la familia de los cangrejos.

CURIOSIDADES

Es uno de los alimentos preferidos de los pulpos, así que un buen año de pulpo es fatal para la nécora y viceversa.

En los agujeros donde viven los congrios siempre hay muchos crustáceos (nécoras, camarones, santiaguíños, centollas...), ya que les sirve de protección frente a los pulpos, que son el alimento preferido de los congrios.

PERÍODO DE EXTRACCIÓN

Del 5 de julio al 31 de diciembre.



SANTIAGUÍÑO

Scyllarus arctus

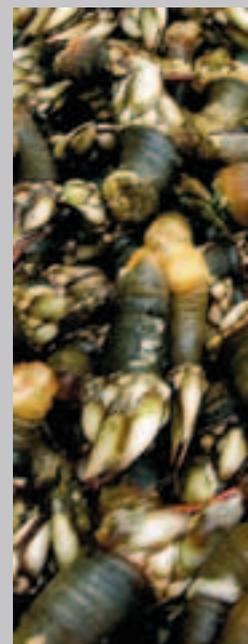
El santiaguíño es un crustáceo apreciado por la exquisitez de sus carnes. Las espinas del caparazón forman una figura parecida a la Cruz de Santiago, de ahí su nombre. Todo un símbolo para Galicia.

EL REGRESO

Su calidad y escasez son las que hacen subir su valor de mercado -en 2009 su precio en las lonjas gallegas alcanzó casi los 59 euros por kilo-. Tras una prolongada veda, la Xunta ha vuelto a reabrir la posibilidad de su captura.

PERÍODO DE EXTRACCIÓN

Del 1 de octubre al 31 de diciembre.





CENTOLLA

Maja brachydactyla

Es el crustáceo más apreciado y extendido de la costa gallega.

SOBREPESCA

El esfuerzo de pesca sobre las centollas es fuerte, se captura anualmente más del 90% de los ejemplares nacidos durante el año, por lo que menos del 10% de las hembras logran reproducirse al menos una vez en su vida. Esta pesquería solo es sostenible por la gran capacidad reproductiva de la especie. Gracias a seguimientos mediante telemetría se sabe que las centollas migran cientos de kilómetros (un ejemplar marcado en Arousa apareció en Asturias) y alcanzan elevadas profundidades (200 metros).

PERÍODO DE EXTRACCIÓN

Del 28 de noviembre al 30 de junio.

Ferroll, la Ría de Arousa o Cabo de Cruz, zonas con gran abundancia de recursos como el percebe y la almeja», explica Cao. Datos no oficiales hablan de que aproximadamente un 30 por ciento de las capturas en el litoral gallego están fuera de la ley y no pasan por lonja, algo que lastra los ingresos de los trabajadores.

El segundo problema es, si cabe, más dañino. La contaminación mantiene cerrado el marisqueo desde el 9 de abril de 2007 en la Ría de A Coruña, que recibe diariamente, a la espera de la futura depuradora, las aguas residuales de los 250.000 habitantes de la ciudad, además de los de las poblaciones vecinas de Cambre, Culleredo, Oleiros y Arteixo. Asimismo, un colector roto en la cala de Bens ha formado una marea marrón que recuerda inevitablemente a la mancha de chapapote del *Prestige* y que se puede apreciar incluso desde *Google Earth*. «Es una salvajada, algo que en el siglo XXI no puede estar pasando. Y más cuando Bruselas mandó dinero para saneamiento de rías, redes de alcantarillado y estaciones depuradoras y lo único que se ha hecho en los últimos 15 años son paseos marítimos», recuerda el patrón mayor de la Cofradía de A Coruña, agrupación que ha denunciado al Gobierno español ante el Parlamento Europeo por incumplir el reglamento de calidad de las aguas de baño y cultivo de bivalvos y el de tratamiento de aguas residuales.

Ajenas a estas demandas, las familias españolas piensan ya en los mariscos que formarán parte del banquete de Nochevieja, teniendo en cuenta que no está siendo un buen año para la centolla, que el bogavante y los camarones siguen en precios prohibitivos, que la temporada del percebe, siempre caro, ha tenido una pequeña bajada, pero que la nécora se mantiene y los mejillones, almejas y berberechos están en su mejor momento gastronómico. Ya solo es cuestión de acudir a la pescadería y elegir un buen producto gallego al mejor precio tal y como hacen todos los días los veteranos expertos de las lonjas.



PERCEBE

Pollicipes pollicipes

Es un crustáceo que se desarrolla en las rocas batidas por el mar, localizándose en los acantilados de la Costa da Morte los mejores ejemplares, siendo los de O Roncudo, en Corme, los más famosos.

ADECUADA EXPLOTACIÓN

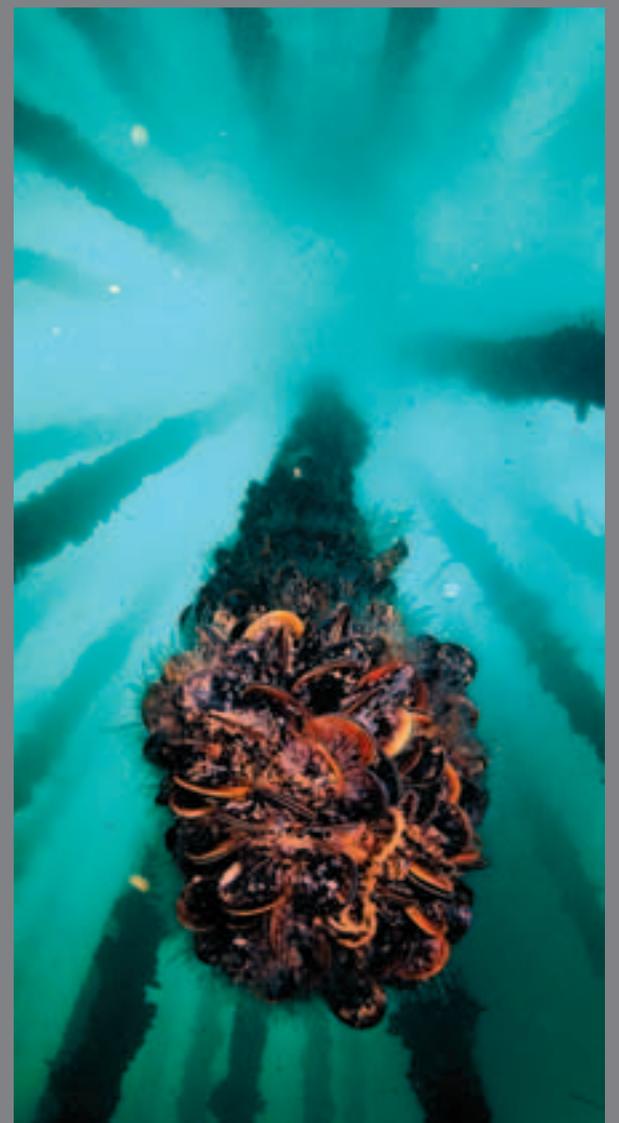
La gestión del percebe gallego es un ejemplo de sostenibilidad debido a que son caros y su comercialización se ha vinculado correctamente a la extracción mediante precios mínimos. Si el precio es bajo, los percebeiros, que controlan bastante bien al furtivismo, no salen. Una parte importante de la población de percebes no se extrae (por debajo del nivel de la marea baja), ya que sirven como exportadores de larvas para la repoblación de las áreas explotadas. Su hábitat preferencial coincide con los tramos más expuestos de la costa y los percebeiros tienen un máximo de días autorizados para trabajar, pero normalmente no se alcanzan porque las adversas condiciones del mar lo impiden. De esta forma se controla implícita y eficazmente el esfuerzo pesquero sobre esta especie.

LA INICIATIVA FISMARE

Hace tres años, el Grupo de Recursos Marinos y Pesquerías de la Universidad de A Coruña creó una empresa integrada por profesores y estudiantes de Biología, Ciencias del Mar y Sociología para, entre otras cuestiones, poner en marcha nuevos modelos de gestión de explotación pesquera que aprovechan los conocimientos tradicionales de los pescadores. La compañía, denominada Fismare, se ha implicado en la creación y lleva el control biológico de la Reserva Marina de Interés Pesquero de Os Miñarzos, en Lira (Coruña), y actualmente hace lo propio en la de Ceadeira. Ambas son reservas que partieron de iniciativas propuestas por los propios pescadores y ahora son ejemplo de una moderna gestión compartida.

El modelo tradicional consiste en que la Administración autonómica promulga reglas de captura, las da a conocer a las cofradías y los pescadores las acatan. Se vigila su cumplimiento a través del servicio de guardapescas y se imponen sanciones. En la gestión compartida son los pescadores quienes proponen medidas que incluyen la vigilancia y el control, y la *Xunta* las aprueba y comprueba que se cumplan.

Este equipo universitario también ha conseguido cerrar el ciclo biológico en cautividad del santiaguillo, una especie con muchos problemas de repoblación y cuya pesca ha estado cerrada muchos años.



Batea de mejillones. fotos submarinas > pablo pita

TENDENCIAS

GOOGLE LANZA SU SEGUNDO SMARTPHONE: EL NEXUS S

El teléfono, desarrollado con la colaboración de Samsung, es el primer móvil inteligente con pantalla curvada para adaptarse a la cara del usuario e integra el nuevo sistema operativo Android 2.3.

GOOGLE NEXUS S

Después del *boom* que supuso el lanzamiento del Nexus One, el pasado mes de enero, Google se prepara para algo parecido con su nuevo smartphone, el Nexus S, que saldrá a la venta los próximos días en Estados Unidos.

Este terminal, que viene con la última versión del sistema operativo de la compañía, el Android 2.3 (conocida popularmente en inglés como Gingerbread, que quiere decir pan de jengibre), está desarrollado conjuntamente con Samsung.

El nuevo móvil ofrecerá la tecnología Near Field Communication, un mecanismo que permite al móvil leer chips en objetos como una pegatina, un cartel o, incluso, una camiseta, y que serviría como herramienta de pagos directos desde el teléfono.

Se trata, además, del primer smartphone con una pantalla curvada (de cuatro pulgadas), pensada para adaptarse a la palma de la mano y a la cara del usuario.

Como se presume firme competidor del iPhone 4, el Nexus S, al igual que su rival, viene con dos cámaras, una de ellas en la parte frontal del dispositivo para hacer videollamadas, mientras que la principal cuenta con 5 megapíxeles, autoenfoco y flash LED.

En cuanto al resto de sus prestaciones, tiene un procesador de 1 GHz Hummingbird y 16 Gb de memoria interna y sus dimensiones son de 63×123,9×10,88 milímetros, mientras que su peso rondará los 130 gramos.

Integra, además, un micrófono con cancelación de ruido ambiente, que mejorará notablemente la calidad del audio durante nuestras conversaciones, además de contar con la ayuda de los correspondientes sensores de luz ambiental y proximidad para no hacer un gasto excesivo de energía.

En Estados Unidos costará unos 529 dólares (unos 400 euros) como terminal libre y a Europa llegará en los próximos días.



TUS PIES RECOGEN LA BASURA DEL SUELO

ADIKA TIT UC TRIYUGO

Nuestra curiosidad de la semana se presenta desde el suelo. Como bien te hemos explicado en numerosas ocasiones, odiamos el ruido del aspirador y, sin duda, pasarlo es la tarea doméstica que peor soportamos. Por eso, durante años hemos intentado buscar alternativas que nos ayuden a reemplazar esa labor y hoy hemos encontrado otra más que añadir.

Lo que ves no son unas zapatillas para practicar ningún deporte, sino para andar por casa. Pero no a todas horas, sino cuando quieras limpiar tu suelo.

Este calzado incorpora un sistema de aspirado para recoger el polvo o cualquier suciedad, por lo que se puede decir que tus pies serán como dos escobas. Eso sí, luminosas, porque cuentan con luces LED para alumbrar tu camino.

De momento, se trata solo de una idea que ha publicado Adika Tit uc Triyugo, pero como nos ha parecido algo muy destacable, no hemos podido evitar presentártela.



SONY ERICSSON CONTINÚA SORPRENDIENDO CON SUS PERIFÉRICOS

SONY ERICSSON MS430

Una de las cosas que más nos gustan de Sony Ericsson es que no solo hace buenos teléfonos, sino que siempre busca la manera de mejorarlos con los complementos para los terminales.

En esta ocasión nos presentan el altavoz portátil MS430, un dispositivo que tiene un diseño bastante novedoso y que, dentro de la política de la compañía, es también respetuoso con el medio ambiente.

Este cilindro de aluminio tiene una largura de 110 milímetros, pesa 67 gramos y funciona con tres pilas pequeñas AAA.

Como puedes comprobar, está pensado para colocarlo encima del teléfono, al que se conecta mediante una entrada de auriculares estándar.

Está dentro de la serie GreenHeart de Sony Ericsson, en la que se incluyen los dispositivos que pretenden ayudar a la naturaleza.

Por el momento no sabemos nada más, ni su precio ni su fecha de lanzamiento, pero se especula que antes de febrero del año que viene estará en el mercado.



APRENDE A BAILAR COMO MICHAEL JACKSON DESDE TU CASA

NINTENDO

MICHAEL JACKSON: THE EXPERIENCE

Uno de los recuerdos que tenemos de nuestra infancia es el de ver a los chavales de nuestra edad imitar los bailes de Michael Jackson. *Thriller* triunfaba en todo el mundo y con *Bad* se desataba la fiebre de hacer las coreografías del rey del pop.

Hace un año y medio que murió y ya es difícil que pueda enseñar a sus pupilos a seguir sus pasos, pero desde Nintendo han tenido la ocurrencia de darte las lecciones imprescindibles para que triunfes sobre la pista, gracias a *Michael Jackson: The Experience*.

Travis Payne, coreógrafo de la estrella en sus vídeos y giras, ha contribuido para desarrollar los movimientos de *Jacko* en el videojuego, de modo que puedas conseguir bordar el universal *Mo-walker* o ese inigualable toque con el sombrero.

Ahora, desde el salón de tu casa, tendrás la oportunidad de aprender todos esos giros e, incluso, competir con tus amigos para ver quién los hace mejor, gracias al modo multijugador, que permite hasta cuatro usuarios a la vez.

Está ya disponible para Wii.



ALTAVOCES DE VIAJE

HMDX ROTATING SPEAKER

Ahora que muchos emprendéis viajes para celebrar estas fechas con la familia, los amigos o gozar en algún lugar diferente, no permitáis que estar lejos de casa os dificulte disfrutar de vuestra música con la mejor calidad.

Por eso, como no os vais a poder llevar vuestra cadena, al menos podéis mejorar el audio de los reproductores con estos altavoces de viaje, los Rotating Speaker de HMDX, un sistema que incluye tres adaptadores compatibles con el iPod nano, el touch o el iPhone.

Además, gracias a su novedoso diseño, que permite girar la pantalla para conseguir el mejor ángulo de visión, este aparato se convertirá también en un dispositivo estupendo para ver vídeos.

Con un sistema Easy Touch para un fácil uso, dispone de dos altavoces de 3 W de potencia cada uno. Cuesta 99 euros.

MÁS MEDIOS PARA LAS ENFERMEDADES RARAS

Cada vez hay más medicamentos destinados a curar las denominadas enfermedades raras. Estas patologías, que suelen ser hereditarias, afectan a unos tres millones de españoles que luchan cada día contra unos síntomas que, en muchos casos, alteran las habilidades motoras, sensoriales y/o interlectuales.

Aunque es difícil dar una cifra exacta, se estima que existen entre 6.000 y 8.000 enfermedades raras (ER), esto es, patologías que tienen una baja frecuencia -menos de cinco casos por cada 10.000 habitantes- entre la población y que son potencialmente mortales o debilitantes a largo plazo.

Junto a estos datos de prevalencia, hay que tener en cuenta que las ER son muy complicadas de manejar, ya que, a la amplia diversidad de desórdenes y síntomas que varían no solo de enfermedad a enfermedad, hay que sumar las distintas formas de presentarse en diferentes pacientes que, en principio, sufren el mismo trastorno.

Las personas que padecen una alteración de este tipo y sus familias se enfrentan a una situación complicada. A pesar de que el grado de discapacidad que presentan estos enfermos suele ser elevado, la posibilidad de conseguir atención específica es bastante limitada, lo que acentúa las cargas sociales y económicas que deben soportar tanto los enfermos como sus familias.

También cabe señalar los problemas emocionales provocados por el aislamiento o discriminación que padecen los afectados, tanto por la sociedad como por el sistema nacional de salud, provocado por el desconocimiento de las patologías. Estas personas tienen serias dificultades para conseguir un diagnóstico certero y un tratamiento adecuado. Por eso, uno de los principales retos sanitarios actuales es mejorar la calidad de vida de los pacientes y, para ello, la investigación en este área resulta un elemento clave. Así se puso de manifiesto en el seminario para medios de comunicación *El día a día de las enfermedades raras*, celebrado hace unos días en Madrid. En este marco, Francisco J. García, director de la Unidad de Comunicación y RSC de Pfizer, afirmó que «resulta gratificante comprobar cómo la industria farmacéutica no da la espalda a esta necesidad e invierte en investigación en ER como lo demuestra el hecho de que actualmente más del 40 por ciento de las solicitudes de medicamentos huérfanos son presentadas por laboratorios». Los medicamentos huérfanos son aquellos que se destinan a establecer un diagnóstico, preve-

nir o tratar una enfermedad rara y cuya comercialización resulta poco probable sin medidas de estímulo por parte de las administraciones.

El Sistema Nacional de Salud incluye desde 2009 iniciativas para mejorar la atención de estos enfermos y sus familias a través de la Estrategia Nacional de Enfermedades Raras, que trata de promover la información sobre estos temas, mejorar la detección precoz, garantizar las terapias disponibles y favorecer el impulso a la investigación, entre otras líneas de actuación.

A pesar de todo, diversas vías de investigación continúan abiertas. «Queda mucho camino por recorrer y mucho trabajo por hacer. Es necesario pasar de las palabras a los hechos y que esto se traduzca en mejoras en el día a día de los afectados. El objetivo es proporcionar a las personas con ER una atención sociosanitaria de calidad», apunta Isabel Calvo, presidenta de la Federación Española de Enfermedades Raras.

En muchos casos, son las asociaciones de pacientes las que desempeñan un papel fundamental, intentando dar a conocer estas patologías al resto de la sociedad, representándolas y defendiendo a los enfermos, por lo que «en la actualidad, estas patologías constituyen una prioridad en la financiación pública de proyectos de investigación en los países miembros de la Unión Europea y, de las 7.000 enfermedades raras existentes, todavía hay unas 2.000 de poca prevalencia acerca de las cuales el desconocimiento es enor-

me », especifica el doctor Josep Torrent, representante español del Comité de Evaluación de Medicamentos Huérfanos de la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

Según este experto, la EMA habrá recibido unas 190 solicitudes de fármacos en investigación que optan a ser considerados medicamentos huérfanos como tratamiento de una



CARACTERÍSTICAS DE LAS ENFERMEDADES RARAS:

- Comienzo precoz. Dos de cada tres aparecen antes de los dos años y, en su mayoría, son hereditarias.
- Causan dolor crónico.
- Desarrollo de déficit motor, sensorial o intelectual en la mitad de los casos, lo que origina discapacidad en la autonomía del paciente.
- En cerca del 50 por ciento de los pacientes el pronóstico vital está en juego, ya que a las enfermedades raras se le puede atribuir el 35 por ciento de las muertes antes de un año, del 10 por ciento entre uno y cinco años y el 12 por ciento entre los cinco y los 15 años.
- Son de una elevada complejidad etiológica, diagnóstica y pronóstica.
- Requieren de un manejo y seguimiento multidisciplinar.

¿CUÁLES SON LAS MÁS COMUNES EN ESPAÑA?

- Diversos tipos de anemia que afectan a unas 10.000 personas.
- Entre 4.000 y 5.000 españoles padecen fibrosis quística, una enfermedad hereditaria que suele afectar al sistema respiratorio, páncreas y glándulas sudoríparas.
- En el país hay 5.000 casos de esclerodermia, patología que causa una producción excesiva de tejido fibroso y cicatrices.
- Cerca de 3.000 personas están afectadas de miopatía de Duchenne. Ésta es de origen genético y más común en hombres. Produce destrucción de músculo estriado.
- Se han detectado 2.500 casos de síndrome de Tourette, trastorno neurológico que se caracteriza por la producción de tics motores y vocales crónicos.



los instrumentos necesarios para disponer de bases de datos compartidas, registros y estudios de cohortes, caracterización de los mecanismos hereditarios, genes implicados y bases metabólicas y celulares de las ER, apoyo a proyectos con la industria para el desarrollo conjunto de métodos diagnósticos, determinación de nuevas dianas terapéuticas y estudios de calidad de vida.

enfermedad rara, con lo que se batirá el récord de peticiones desde que en 2000 comenzara a funcionar el organismo encargado de otorgar esta distinción. Esta es una buena noticia, ya que implica esperanza para todos aquellos que se sienten desamparados ante alteraciones como estas.

INVESTIGACIÓN Las líneas de investigación prioritarias en enfermedades raras en nuestro país coinciden con las estipuladas en el séptimo Programa Marco de la Unión Europea y están encaminadas al desarrollo de

En este sentido, la doctora Montserrat Milá, del Grupo de Investigación en Genética en Enfermedades Raras del Hospital Clinic de Barcelona, profundizó en la prevención y detección precoz de estas enfermedades, poniendo de manifiesto la importancia del diagnóstico genético como herramienta fundamental en la práctica médica. «Las nuevas tecnologías ofrecen un potencial que promete revolucionar el campo de la genómica», sentenció, dejando la puerta abierta a nuevas vías que darán más voz a aquellos que, en minoría, luchan contra patologías altamente discapacitantes.



EN PEQUEÑAS DOSIS

MEDICAMENTOS INDIVIDUALIZADOS

La Unión Europea ha recibido tal cantidad de solicitudes de fármacos para enfermedades raras que ha batido en este 2010 su propio récord. No es la primera vez que tratamos en estas páginas el calvario de las enfermedades raras. (Son las que no afectan a más de cinco de cada 10.000 individuos y para las que no suele haber en el mercado las medicinas adecuadas). Y suponen un calvario porque al presentarse tan pocos casos habitualmente no hay criterios diagnósticos uniformes ni protocolos de tratamiento; y como suelen tener un origen congénito y genético, puede haber dentro de la misma patología una gran variedad de presentaciones con lo que una sospecha diagnóstica puede tardar -y de hecho, tarda- mucho tiempo en confirmarse. A ese calvario se une la posibilidad de que una vez conocida la enfermedad que se padece no haya para ella un tratamiento eficaz. O quizá, con suerte, se encuentre uno de los llamados «medicamentos huérfanos». Son los que se investigan y se producen especialmente para estas patologías y que surgen de manera singular; como ninguna compañía destina altos presupuestos a la investigación de fármacos que solo podrían ser útiles a 5 personas de cada 10.000, tienen normas para mantener en el mercado medicamentos útiles de escasa demanda y para potenciar la investigación al margen de los posibles dividendos.

Pero la gran esperanza está en la biotecnología. No se puede olvidar que prácticamente el 80 por 100 de estas dolencias tienen una base genética; es decir, que la enfermedad tiene su origen en una anomalía funcional de alguna proteína de actividad biológica. De ahí que los medicamentos tradicionales tengan muy pocas posibilidades de corregir ese déficit.

La biotecnología puede permitir la creación por ingeniería genética de elementos que pueden resolver el problema. Permitiría también un tipo de diagnóstico inmediato e incluso prenatal, por la detección de aquellas anomalías ya conocidas. Y, en último extremo, también la biotecnología permitiría la «terapia génica» o aquella encaminada a introducir la información correcta en el gen defectuoso... Son, por ahora, solo posibilidades.

Es verdad que, hasta hace muy poco, los avances han sido muy escasos. Pero la ciencia ya puede dar esperanza a muchos enfermos. Y de ahí ese récord de solicitudes que la Unión Europea recibe.

No está tan lejano ese futuro. Gracias a la biotecnología, ya disponemos de medicamentos y tratamientos adaptados al enfermo. Muchas terapias anticancerosas se basan en pruebas genéticas para saber cómo va a reaccionar el organismo a determinados fármacos. Y de hecho, se habla ya de esa medicina personalizada que tiene su raíz en la genética particular y única de cada individuo. Exactamente, lo que se pide ahora para muchas de las enfermedades raras.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

Los pediatras insisten en ello y aconsejan a los Reyes Magos: es necesario comprar juguetes olvidándose de las modas y pensando en la edad y en las habilidades del niño. Es un buen momento para fomentar la creatividad y los valores sociales.

DIVERSIÓN SALUDABLE



Quizá una de las mayores diferencias entre los juguetes antiguos y los modernos sea que aquellos estimulaban mucho más la actividad física que éstos. Lo cierto es que las costumbres han cambiado, y con ellas, la forma de entretenerse y disfrutar de los momentos de ocio. Ahora bien, no hay que olvidar que la función principal de un juguete es ayudar al desarrollo físico y mental de los niños, algo que no siempre se cumple en la actualidad.

Si nos remitimos a los regalos más solicitados en estas fechas, uno de los primeros de la lista es la videoconsola, o lo que es lo mismo, los videojuegos. Jugar al tenis, boxear o incluso correr son algunas de las actividades que los niños pueden realizar sin moverse de casa gracias a estos dispositivos de última generación. No obstante, aunque muchos de estos aparatos se promocionen como alternativas al ejercicio al aire libre, los pediatras advierten sobre sus inconvenientes. Según Jordi Pou, presidente del Comité de Seguridad de la Asociación Española de Pediatría (AEP), «estos juegos no disminuyen el sedentarismo y la obesidad. Hay que tener en cuenta que se puede a jugar a tenis o a cualquier otro juego sentado, sin hacer casi ejercicio. Aunque nos obligue a movernos, nunca se puede tomar como un sustituto del deporte». No obstante, este especialista

considera que este tipo de aparatos «son mejores que los videojuegos tradicionales en el sentido de que su contenido no provoca violencia ni agresividad». Sin embargo, hay que estar alerta sobre algunos efectos perniciosos de este tipo de entretenimiento, ya que, añade Pou, «en ocasiones la intención del juego es fomentar el ejercicio físico, pero lo que causa en realidad son situaciones de elevado estrés, perjudiciales para el menor».

Es posible que jugar de manera puntual no tenga más repercusión que el propio divertimento; sin embargo, los pediatras insisten en que un uso prolongado de estos juegos favorece una menor atención en la escuela, así como sedentarismo, obesidad y violencia, pudiendo incluso afectar al desarrollo de su personalidad y a las relaciones sociales. Por este motivo, el consejo principal para los Reyes Magos es que escojan bien los juguetes y, para los padres, que no permitan más de dos horas al día de videoconsola o televisión.

Y, desde luego, es importante tener en cuenta la seguridad de los juguetes, de modo que todos estén homologados por la Unión Europea, que garantiza que, por ejemplo, los tejidos no sean inflamables y las pinturas no contengan elementos tóxicos. Pou finaliza advirtiendo de que «se deben evitar los juguetes que no cumplan esas características porque carecen de rigurosos controles de seguridad y pueden causar muchos problemas».



RUTINAS MENTALES AUTODESTRUCTIVAS

En cualquier época, momento y situación más o menos problemática pueden llegarnos a todos un estado depresivo, desgana por vivir y bajón emocional. Esto podemos descubrirlo cuando aparecen las penas, frustraciones, desánimo permanente y desesperanza. El *piloto automático* del negativismo interior, cuando todo lo vemos negro y nos faltan las fuerzas físicas y psíquicas, es quien dirige nuestras vidas.

Es el momento de acudir al especialista, psiquiatra y psicólogo al mismo tiempo porque, si bien es cierto que necesitamos la ayuda de los psicofármacos que nos recete el psiquiatra, no es menos cierto que la ayuda del psicólogo clínico es decisiva para que aprendamos a gestionar nuestros pensamientos negativos y sepamos abandonar las rutinas mentales autodestructivas y cambiarlas por rutinas mentales positivas, de ilusión y de esperanza. Se trata de desplazar la atención de forma voluntaria y consciente a todo lo bueno y positivo que hay en nuestras vidas y que no acertamos a ver porque nos hemos instalado en la queja, el lamento y el negativismo; no acertamos a ver la luz al final del túnel de la realidad negativa que estamos viviendo. Estos son los pasos mentales que debemos dar:

§ Admitir los hechos, reconocer la situación que estamos pasando, pero sin juzgarla.

§ Tener conciencia plena de nuestra respiración, ser consciente de cómo cambia el estado de ánimo a medida que estamos más tranquilos, relajados y con paz interior.

§ Aceptarnos como somos, al tiempo que reconocemos que nuestros pensamientos autodestructivos son una cosa y los hechos son otra bien distinta, porque el mismo problema que nos deprime y preocupa, a otras personas apenas les afecta. Reconocer la parte subjetiva que sólo es de nuestra cosecha: Nosotros, en buena medida, somos el problema.

§ Pasar a la acción de una reprogramación mental positiva, focalizar la mente en cuanto de bueno, favorable y positivo disponemos, que es mucho, y activar nuestro optimismo vital. En definitiva, optimizar y celebrar nuestra vida. Todos estos procesos se logran ya hoy con el cd al efecto que se regala con mis últimos libros: *Poderosa mente* y *Sabiduría esencial* (Ed. Temas de Hoy).

Si quieres puedes convertirte en psicólogo y terapeuta de ti mismo y abandonar las rutinas mentales negativas que te impiden recuperarte ante las enfermedades, los bajones emocionales y la crisis.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

julia
martínez
texto

UNA RELACIÓN FRECUENTE

INFANCIA Y ASMA

Según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard en Boston (Estados Unidos) y las universidades de Tsukuba en Japón y Birmingham en Reino Unido, la excesiva protección frente a los microorganismos en la infancia aumenta el riesgo de asma. Los investigadores aseguran que el número de personas con esta enfermedad respiratoria ha aumentado de forma destacable en las pasadas décadas y sugieren que puede deberse a una menor exposición en la infancia a los microorganismos. Y para demostrarlo han proporcionado evidencias en ratones, que apoyan esta teoría. Se espera que la investigación ayude a desarrollar vías para prevenir esta enfermedad.

ENFERMEDADES CRÓNICAS



NUESTRA SALUD NOS IMPORTA

Según el segundo informe de la compañía internacional especializada en cuidado de la salud Bupa Health Pulse 2010 sobre enfermedades crónicas, en el último año siete de cada diez españoles aseguran haber tomado alguna medida para conocer su riesgo de padecer una enfermedad crónica. A los participantes en este estudio, lo que más les preocupa es padecer una patología prolongada, no poder acceder a los mejores tratamientos y el dolor físico que algunas de estas enfermedades pueden acarrear. A diferencia de lo que ocurre en España, a escala internacional la mayor preocupación es no poder costearse el mejor tratamiento posible, algo que temen sobre todo mexicanos y brasileños. El trastorno de tipo crónico que los españoles menos temen es la obesidad, con un 21 por ciento, aunque sí es una de las que más preocupa a los jóvenes de entre 18 y 24 años.



continente en los que esta enfermedad es endémica, mostraron un descenso similar en el número de casos confirmados. Y en otros ocho países se dio igualmente una tendencia descendente de entre el 25 y el 50 por ciento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el mayor descenso absoluto de fallecimientos por malaria se observó en África. De hecho, Marruecos y Turmenistán recibieron el pasado año el certificado de este organismo que les declaraba territorios libres de malaria. Y, en Europa, en 2009, la OMS no registró casos de esta enfermedad, por primera vez en su historia.

El motivo puede ser que más de 578 millones de personas en riesgo de contraer la enfermedad en el África subsahariana se protegieron gracias a la provisión de mosquiteras impregnadas de insecticida, adquiridas en el marco de los programas de control de la malaria desarrollados entre 2008 y 2010, según el informe mundial sobre malaria de la OMS 2010. Si se mantienen los esfuerzos, quizá se logre acabar con las muertes por esta enfermedad en 2015. Según la directora general de la OMS, Margaret Chan, «los resultados que muestra este informe son los mejores en décadas. Tras varios años de deterioro y estancamiento en la situación de la malaria, los países y sus socios en el desarrollo están ahora trabajando en su ofensiva». Por su parte, el enviado especial para Malaria de la Secretaría General de Naciones Unidas, Ray Chambers, destaca que «la fenomenal expansión en el acceso a las intervenciones para el control de la malaria se está traduciendo, de forma directa, en vidas salvadas». La financiación destinada al efecto alcanzó sus mayores niveles en 2009, llegando a los 1.500 millones de dólares. Este año, más propietarios de una casa en África, en concreto el 42 por ciento, poseían al menos una mosquitera con insecticida y más niños menores de cinco años las utilizaban. No obstante, «el porcentaje de pequeños que las usaron está aún por debajo de la meta fijada, en parte porque hasta finales del 2009, los propietarios de estas redes fueron menos en algunos de estos países».



GANANDO LA BATALLA

Terminar con los efectos devastadores de la malaria podría ser posible a corto plazo. De hecho, las cifras de afectados, especialmente en África, empiezan a descender, gracias a los programas de control instaurados a nivel internacional.

Una de las enfermedades que más se ha cebado con el ser humano a lo largo de la historia, y cuyos efectos perduran hasta hoy en día, es la malaria. Este mal, conocido también como paludismo y provocado por la picadura del mosquito anopheles, es igualmente uno de los más

estudiados por numerosos científicos de todo el mundo. Sin embargo, en la actualidad podemos hablar de buenas noticias en este campo y es que parece que en África, el país en el que más casos se producen, se ha registrado una reducción de ingresos y fallecimientos de más de un 50 por ciento. Asimismo, 32 de los 56 países fuera de este



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

NAVIDAD BUENAS NOCHES, 2010

En estas fechas los abusos en la mesa son tan cotidianos como el turrón. Por eso, hay que evitar rutinas que deriven en indigestiones, gastritis o incluso alteraciones más severas. Compensar una comida copiosa con una cena ligera, hacer deporte y tomar frutas de temporada como piña y uvas, puede ayudar.

Navidades. Se nos acaba otro año. Buenas noches 2010. Fiestas. Llegan las celebraciones en torno a la mesa y es hora de disfrutar. Comidas (o comilonas) con compañeros, amigos, familia... Época de excesos, a veces, hasta llegar al empacho, indigestión por un consumo excesivo de alimentos con alto contenido en grasa y muy condimentados.

Los abusos de este tipo de reuniones tienen consecuencias como acidez, gastritis, dolor de estómago, náuseas y vómitos, e incluso problemas graves como hemorragias digestivas, pancreatitis y hepatitis alcohólica. Y es precisamente en esta época cuando se cogen unos kilos que luego son difíciles de quitar. No les estoy diciendo que hagan dieta. Pero es necesario tener cierta mesura. Otra opción para evitar un incremento en el peso es compensar los excesos gastronómicos con algo de ejercicio, aprovechando que hay días de vacaciones. Se puede pasear, caminar, incluso bailar, que es una excelente y divertida forma de moverse.

Los dulces navideños típicos y los turrónes son imprescindibles en los menús de estas celebraciones. El turrón fue introducido en nuestra cultura por los árabes. Al parecer, el azúcar fue un ingrediente que se empezó a utilizar más tarde, coincidiendo con la plantación masiva de caña de azúcar en América. Este producto se basa en la cocción de miel y azúcares con clara de huevo o albúmina y, posteriormente, se incorporan las almendras tostadas. La miel se puede sustituir, total o parcialmente, por azúcares y derivados. Las almendras son el ingrediente básico, el que interviene en mayor proporción y el que determina el nivel de calidad y el precio del producto. Este fruto seco, debido a su contenido en grasas vegetales buenas, mejoran el perfil lipídico, disminuyendo los niveles de coleste-

rol. Pero hay que ser moderado puesto que tienen muchas calorías. Por el contrario, otros dulces, como los mantecados, aportan bastante grasa saturada, ya que están elaborados con manteca de cerdo.

Es frecuente en las comidas navideñas el exceso de sal que acompaña a mariscos, embutidos y salazones. Los pacientes hipertensos y los que padecen dolencias de corazón tienen que intentar mantener su dieta habitual baja en este componente. El truco para que la

comida tenga sabor es utilizar sabiamente todo tipo de especias, junto con el limón, ajo y cebolla, e incluso usar coñac para las salsas.

El alcohol es casi un agradable acompañante de las reuniones de estas fechas. Las consecuencias del abuso de éste son muy serias, y pueden incluso ser un riesgo vital. La cantidad de alcohol necesaria para afectar a la capacidad de conducción es muy pequeña y, en consonancia, el nivel de alcohol en sangre permitido en España es también bajo. Para dar positivo en el alcoholímetro basta con consumir dos cervezas o dos copas con el estómago vacío.

También puede interactuar con ciertos medicamentos, aumenta la somnolencia y potencia el daño hepático. El alcohol es especialmente dañino para los adolescentes y debería evitarse.

Pero se puede disfrutar de las fiestas sin excesos. La clave es no abusar, lo cual no tiene por qué suponer no disfrutar. Recuerde el refrán: lo bueno, si breve, dos veces bueno. Tome nota de alguno de estos consejos:

- No compre en exceso; no se deje llevar por la presión de la publicidad.
 - Si por la noche le espera una gran cena, compense con una comida ligera.
 - Elija una infusión después de la cena.
 - No se acueste nunca con el estómago lleno.
 - Son preferibles las carnes magras, es decir, pollo, pavo, etc., ya que contienen menos grasa, o los pescados, especialmente al horno.
 - Recuerde que hay verduras muy típicas de estas fechas como el cardo y la lombarda.
 - Las frutas de temporada en esta época del año son dulces y agradables: la piña y la uva.
- Y amanece otro año, un nuevo día, nuevos 12 meses... el futuro. Buenas días 2011.



GASTRONOMÍA



EN NAVIDAD, CRISIS DE 'AVIACIÓN'

Mientras en el mundo anglosajón pavos y gansos son los protagonistas de las comidas típicas de estas fechas, en las mesas patrias se prefieren las gallináceas como la pularda y el capón. La posibilidad de relleno unifica a todas estas aves.

Un año más, estamos ante unas fechas muy problemáticas para la *aviación*, entendiéndolo por ello, no me sean malos pensamientos, lo mismo que entendía un personaje retratado hace un siglo por el escritor gallego *Picadillo* para el que la *aviación* era la población plumífera del corral. Ciertamente, estas aves han formado parte de las mejores celebraciones del género humano a lo largo de la historia; ya John Steinbeck dejó escrito, en boca del criado chino de Adam Trask, Li, que si las gallinas tuviesen un mínimo conocimiento del alma humana estarían muy preocupadas cuando viesen que los hombres se disponían a celebrar algo.

Puede ser que en la tradición actual influya mucho la anglosajona, que ha coronado al pavo como rey indiscutible de la mesa navideña; al fin y al cabo, el pavo común es de origen norteamericano; lo comieron los peregrinos del *Mayflower* y lo siguen haciendo los estadounidenses el día de Acción de Gracias y, por supuesto, en Navidad.

Los ingleses, en cambio, se mantuvieron fieles durante mucho tiempo a sus viejas costumbres, también las gastronómicas, y el ganso u oca común fue el ave preferida para estas celebraciones. Un ganso escuálido es el almuerzo navideño de la familia de Robert Cratchit, el empleado de Ebenezer Scrooge en *Canción de Navidad*, de Dickens; un ganso navideño en cuyo cuello se ha escondido una preciosa gema forma parte de la trama de *El carbuncho azul*, que protagoniza Sherlock Holmes.

Entre las obras de Dickens y Conan Doyle había pasado medio siglo, más o menos, pero el ganso, la oca, seguía triunfando, aunque cuando el reformado Scrooge decide obsequiar a su empleado con un ave navideña lo que le envía es un pavo.

Bien, pavos y gansos son, más bien, cosa de anglosajones, aunque fueran españoles quienes importaron el pavo del Nuevo Mundo a principios del siglo XVI. Gansos ya había

entonces -y desde siempre, que les pregunten si no a los romanos- en toda Europa. Por cierto que está en marcha una iniciativa interesante para dar a conocer el ganso ibérico; en España apenas se ha comido ganso, y solo tenemos alguna receta catalana para su preparación.

Entre nosotros, y dejando aparte algún exotismo del tipo del faisán o la pintada, es la gallina y su familia la que tradicionalmente triunfa en Navidad. Antes, cuando el pollo era objeto de deseo, y no solo de Carpanta, pues pollo; ahora, pulardas y capones, es decir, aves cebadas y, en el caso del capón, castradas.

Un capón es un ave capaz de competir, y aun superar, en tamaño a un pavo y a una oca. Yo, personalmente, lo prefiero. De los tres, el menos interesante me parece el pavo: lo encuentro demasiado seco, demasiado plano; a lo mejor por eso hoy se hace hincapié, para publicitarlo, en lo sana que es su carne, sin grasa -ahí está el problema gastronómico- y sin colesterol, en vez de en aspectos como su sabor o suculencia.

Un capón es cualquier cosa menos seco: la grasa, grasa natural del animal, se ha infiltrado en sus carnes. Un capón es un proyecto frustrado de gallo que reconvierte toda la energía que adquiere a través de la comida que se le proporciona en abundancia en desarrollar esas carnes: a diferencia del gallo, no es amigo de peleas, ni tiene una vida sexual agotadora.

¿Relleno? Bueno, tradicionalmente, sí, aunque el capón puede lucir por sí solo. Un capón de la gallega localidad de Vilalba es una obra de arte de la artesanía aviaria en la que se cuida cada detalle. Puede rellenarse, y se rellena; pero no es que haya que hacerlo para que no resulte tan seco, como es el caso del pavo. Rellenos que han de ser ricos en elementos grasos y en productos frutales, que aporten esa jugosidad que hace tan agradables estos majestuosos asados.

Aves europeas, como el ganso; asiáticas, como la gallina y su familia, aunque el capón sea *invento* romano; americanas, como el pavo; africanas, como la pintada; un poco de aquí y un poco de allá, como el faisán, chino y georgiano. Sí: la Navidad pide plumas.

EL CAVA

DURAN 5 V GRAN RESERVA

Duran es una empresa familiar de la localidad barcelonesa de Castellví de Rosanes que elabora exclusivamente cavas Gran Reserva, con más de 30 meses de crianza. Es un concepto de vinificación que fusiona las variedades tradicionales (xarel·lo, macabeo y parellada) con las nuevas aportaciones (chardonnay y pinot noir). En todas las botellas se indica la añada, número de botella y fecha de degüelle, las máximas distinciones de calidad que se pueden encontrar en un cava.

Cata:

El Duran 5V posee un color pajizo brillante con burbujas finas y de desprendimiento lento. En nariz aporta aromas de frutos secos, tropicales y tostados. En la boca se muestra ligero, fresco, equilibrado y suave. Deja en el paladar un recuerdo persistente, cremoso y elegante.

Recomendación:

Aunque se distribuye en tiendas *gourmet* y restaurantes selectos, no es un cava excesivamente caro, ronda los 25 euros.



Belleza en oro y negro, la apuesta de Christian Dior.



Laca de uñas Dior Vernis (22 euros).

Dior Minaudière, una pequeña cartera con una paleta de maquillaje vintage (80 euros).



Skinflash Gold Edition (34 euros).

Cinco colores Gold Edition (55 euros).



ELEGANCIA CHIC

La colección de maquillaje de fiesta de la *maison* francesa está inspirada en la fascinación de Christian Dior por el oro, tono que el maquillador Tyen ha combinado con el negro profundo para crear un *look* fascinante para la noche que rinde homenaje al lujo y a la sofisticación.

Cómo conseguirlo: La palabra clave de esta propuesta es la luz. Todo se ilumina y el oro, código imprescindible del lujo, se combina en una sombra de ojos en cinco variaciones imaginarias para definir la mirada con una armonía perfecta: oro blanco, oro bronce, oro pardo, oro plateado y oro negro con una textura innovadora que garantiza el acabado luminoso. Las uñas se convierten en joyas y, para los labios, también impera el brillo en forma de *gloss*. El más llamativo, el enigmático *Noir Lamé*, un color negro con reflejos dorados. El toque final para lucir una piel radiante lo pone Skinflash Gold, un lápiz que permite dar una pincelada de luz dorada a la piel. Se aplica en ligeros toques encima del maquillaje de base en las zonas a iluminar: pómulos, puente de la nariz, arco de la ceja, escote, hombros...



Gloss negro con reflejos dorados (25 euros).



Rojo de labios L'Absolut de Lancôme (28 euros).



Laca de uñas festiva (17,50 euros).



OBJETIVO: DESLUMBRAR

Misteriosa, glamurosa pero natural, elegante... Gracias a las diferentes propuestas de maquillaje que hacen los profesionales para estas fiestas y a sus consejos, cada mujer puede encontrar el 'look' perfecto.

Palette Ombre Absolue (49,50 euros).



Gloss con el rojo predilecto de L'Wren Scott (28 euros).



Máscara de pestañas Hynose Drama (29,30 euros).

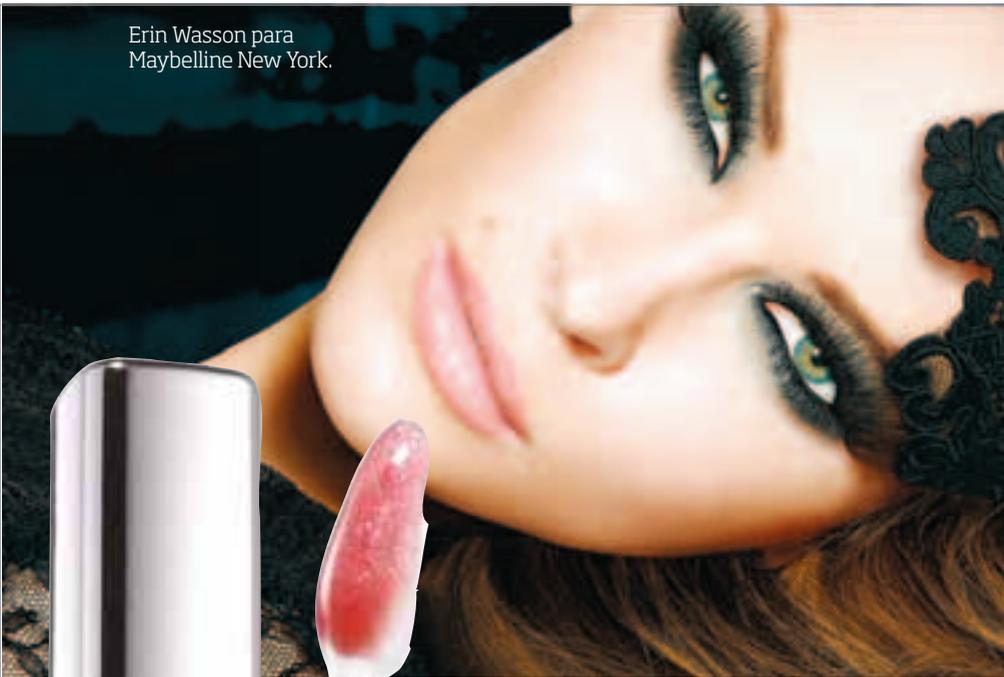
GLAMOUR NATURAL.

Glamour es la palabra clave en el *look* que rubrican la diseñadora L'Wren Scott y la firma Lancôme para celebrar las fiestas de fin de año. Aunque resplandeciente y sofisticado son términos que también se identifican con una propuesta que cuenta con dos colores fetiche: el rojo burdeos y una paleta de grises. Su combinación logra que el resultado sea un maquillaje muy natural y extraordinariamente femenino.

La diseñadora estadounidense L'Wren Scott firma el maquillaje para Lancôme.

Cómo conseguirlo: Los labios y las uñas se tiñen de rojo y el contraste viene definido por unos ojos ahumados en tonos grises. Para lograrlo, se aplica en el párpado un tono gris medio, ligeramente metalizado, para darle relieve. Con un matiz plata se agranda la mirada gracias a un toque de luz, y se subraya el contorno del ojo con una línea en tono pizarra. El toque final lo ponen unas pestañas muy marcadas.

Erin Wasson para Maybelline New York.



Sombra de ojos (53 euros) y Máscara Le 2 Volume (37 euros).



Météorites (47 euros en bolitas y 134 euros prensados).



Sombras Eye Studio Satin Glam Quads (10,99 euros).



BELLEZA DE LUJO

Para Olivier Echaudemaison, director creativo de Guerlain, la Navidad se presta a todas las sofisticaciones y al lujo efímero. Su propuesta de maquillaje para estas fiestas viene a cumplir el deseo de las mujeres que sueñan con sentirse reinas por una noche gracias a accesorios de belleza que son joyas preciosas y a polvos y sombras que visten el rostro con colores deslumbrantes.

Cómo conseguirlo: El resplandor intenso tiene la clave de este maquillaje, y se consigue aplicando en el rostro los legendarios Météorites de la firma, unos polvos de textura etérea que dejan un velo luminoso.

Aunque el producto estrella son los polvos Or Impérial para cara y cuerpo con perfume de violeta, porque dejan además aroma y ese sutil dorado en el rostro, en la piel y en el pelo. La mirada altiva se logra con la alianza de colores profundos: dos violetas mates y un perfilador negro para trabajar la intensidad de la mirada, y un dorado irisado para aclarar el párpado con una luminosidad espectacular. Las pestañas infinitas son el marco perfecto. El toque final consiste en realzar los labios con un violeta irisado de nácares dorados o con gloss perlados. El secreto mejor guardado, Midnight Star Collect'Or: una varita mágica que borra en cualquier momento los signos de cansancio y deja el rostro radiante y luminoso.

SEDUCCIÓN MISTERIOSA

Valiente, segura de si misma, fascinante, transgresora, independiente y femenina hasta el extremo. Así quiere ver a la mujer estas fiestas Gato, maquillador oficial de Maybelline New York, y ha creado para ello un *look* Femme Fatale.

Cómo conseguirlo: El primer paso es intensificar las pestañas y, para ello, la firma ha creado una máscara que aporta un efecto pestañas postizas sin grumos. Para conseguir la mayor intensidad posible el maquillador aconseja sujetar con una mano el párpado y estirarlo hacia arriba para abrir el ojo al máximo y aplicar la máscara con un ligero zig-zag de la raíz a las puntas. El segundo paso es iluminar la mirada con cuatro colores: el más intenso a ras de las pestañas superiores e inferiores, el anterior en oscuridad en la parte exterior del párpado, el segundo tono más claro en la parte interior y, para terminar, iluminar la mirada aplicando el tono más claro en el centro del párpado y en el hueso de la ceja. Imprescindible el brillo de labios que Gato recomienda utilizar siempre desde la parte central del labio hacia las comisuras.

Color Sensacional-Gloss (8,59 euros).

Efecto pestañas postizas Black Drama (10,99 euros).



Rouge G Le Brillant (42 euros) y gloss KissKiss Strass (30 euros).



Polvos Or Impérial para cara y cuerpo (72 euros) y varita Mignight Star Collect'Or (58 euros).



Natalia Vodianova para Guerlain.





CRÓNICA SOCIAL

BUENAS NOTICIAS



BRAD PITT Y ANGELINA JOLIE.



Podría no haber ido. Podría haberla esperado en la gigantesca suite del Hotel Villamagna, calentito, cenando su comida preferida, o tirado en la cama viendo un programa de la televisión americana. O cuidando a sus ¡seis hijos! que, por supuesto, viajaron a Madrid con ellos (claro que para tales menesteres la pareja ya cuenta con cinco niñas). Al fin y al cabo, los dos estaban muy cansados. La noche anterior habían estado en Roma, y de milagro, porque en Berlín, donde pasaron antes que por Italia, casi se quedan atrapados en el aeropuerto. Y los viajes cansan, y los de promoción más. Ella estaba obligada a acudir al Palacio de Deportes: era el pre-estreno de su película. Pero, ¿y él?, ¿por qué acudió él, con la noche tan desapacible que hacía? Primera hipótesis: lo hizo por amor. Angelina y Brad, Brad y Angelina, esa pareja espectacular de la que tanto podrían aprender, por ejemplo, Penélope y Bardem, no se esconden y por eso aparecieron allí los dos, con las ma-

nos entrelazadas, guapos, radiantes, retando al frío (¡jella con escotazo y tirantes!) y firmando autógrafos durante casi media hora a esas chiquillas que llevaban ni se sabe la de tiempo agolpadas a las vallas del Palacio de Deportes, inmunes a los menos tres grados de temperatura (la ilusión puede ser, como se sabe, el mejor de los abrigos).

Los más de 100 fotógrafos y periodistas les mirábamos hipnotizados. Sin duda, la helada espera había merecido la pena. ¡Pude darles la mano! Y les prometo que **Angelina Jolie** es, en vivo y en directo, la mujer más impresionantemente guapa que he visto en mi vida (subrayo lo del vivo y en directo porque, ya lo advierto, en la película *The Tourist*, que acaba de llegar a las carteleras, sale bastante peor -ya saben que el maquillaje a veces juega malas pasadas-). Y de él, ¿qué decir? Es cercano, campechano, anti-estrella, culto, interesado por el arte, como prueba que ahora mismo, mientras escribo esta crónica, la parejita se encuentra en el Museo Thyssen deleitándose entre obras de Caravaggio, Matisse y Roy Lichtenstein, como me cuenta un confidente. Pero, como iba diciendo, mi teoría es que **Brad Pitt**, que cumplió 47 años la semana pasada (cualquiera lo diría), acudió esa noche al pre-estreno por amor. Otra versión (ofrecida por las lenguas más envenenadas) es que no puede soportar a **Johnny Depp**, del que siente celos, y que, por tanto, pretendía invisibilizarlo con su presencia. Según esta

teoría, Jolie y Depp no se llevan nada bien, de ahí que posaran por separado (el muso de **Tim Burton** lo hizo después de ellos, en soledad. Por cierto, Johnny: eres muy auténtico y gran actor, por lo que te admiramos mucho, pero no estaría mal que cuidaras un pelín esa estética un tanto desarrapada, pelo incluido). Lo cierto es que estos atentos ojos que tengo vieron cómo, una vez dentro del cine, Jolie cuchicheaba alguna broma al oído de Depp, lo que descarta que no se puedan ni ver. Eso, unido a que mi confidente (el del Museo Thyssen) me dice que los gestos cariñosos entre sala y sala eran bastante evidentes, hace que nos quedemos con la teoría del amor, que además es más bonita y romántica.

No se perdieron el estreno un montón de famosos nacionales, entre los que destacamos, inevitablemente, a **Carmen Lomana**: no me pregunten cómo lo supo, pero la rica diva televisiva, que es más lista que nadie, salió del cine en el momento exacto en el que hacían su estelar aparición los actores. ¿Buscaba protagonismo o, simplemente, quería ser la primera en ver de cerca a Angelina Jolie?

Otras estrellas del cine americano estuvieron entre nosotros esta semana: **Gael García Bernal**, el actor más conocido de México, que está a punto de rodar con **Al Pacino**, llegó a Madrid directo de Marrakech, donde era jurado de un festival de cine, para acudir a la premiere de *También la*

lluvia, la maravillosa nueva película de **Icíar Bollaín**, que tantas alegrías dará al cine español este año. El actor bailó «reventón» (como él llama en broma al *reggaeton*) con la directora en Golden, graciosa discoteca (glamourosa a la par que decadente) en plena Gran Vía en la que normalmente guardan una interminable cola gente no más joven de 50 y en la

que esa noche **Icíar**, **Gael**, **Luis Tosar**, el afamado guionista **Paul Laverty** y el resto del equipo celebraron con los invitados el éxito del pre-estreno (entre ellos, **Miguel Ángel Silvestre**, por cierto). Bailaron poco, eso sí, porque ella, muy responsable, se fue a dormir pronto: había encuentro con la prensa a la mañana siguiente. Fue entonces cuando nos contó que en enero viajará a Los Ángeles a «saludar en los pases y exhibiciones y a hacer lo que se pueda, que es muy poco», para intentar que los académicos americanos se fijen en su película, que, como saben, es la que España ha seleccionado para la carrera hacia el Oscar. Ella dice que tiene pocas esperanzas («es muy difícil, es muy difícil»), pero nosotros tenemos más. También albergamos esperanzas de que este nuevo año, 2011, que inaugura la nueva década (pese a que muchos pensaran que quedó inaugurada en 2010), deje atrás tantas pequeñas catástrofes y nos traiga buenas noticias para todos. Porque las cosas no solo pueden ser diferentes. También pueden ser mejores.



JOHNNY DEPP.



LUIS TOSAR, ICÍAR BOLLAÍN Y GAEL GARCÍA BERNAL.



Los terapeutas matrimoniales salvan algunas relaciones, pero no lo lograron con la de **RYAN REYNOLDS** y **SCARLETT JOHANSSON**. La pareja de actores, una de las más envidiadas de Hollywood (después de la de **BRAD PITT**

y **ANGELINA JOLIE**, por supuesto) ha hecho aguas pese a que hace unos meses intentaron limar las diferencias acudiendo a un profesional especializado en problemas conyugales. Se casaron el 27 de septiembre de 2008 y la semana pasada, hace poco más de dos años desde el feliz enlace, decidieron poner punto y final y marchar cada uno por su lado. Son amigos, eso sí, pues tras la sonada ruptura se les vio cenando juntos en un conocido restaurante de Nueva York.

EX PAREJA Y AMIGOS



Cuatro campanadas cada una. **MARTA FERNÁNDEZ**, **SARA CARBORENO** y **PILAR RUBIO**, las tres bellezas indiscutibles de *Telecirco* (perdón, quise decir *Telecinco*), serán las encargadas de despedir el año en la cadena. Tienen el listón alto en lo que a audiencia se refiere (el año pasado **BELÉN ESTEBAN** y **JORGE JAVIER** hicieron muy buen dato) pero, probablemente, lo superarán. El trío preferido de **PAOLO VASILE** tiene tirón mediático, enamora a la cámara y goza de las simpatías del público. Y son novedad: ya son varias las veces que nos hemos tomado las uvas con **ANNE IGARTIBURU** (TVE). No sabemos, sin embargo, si les habrá hecho mucha gracia a sus respectivas parejas no poder compartir con ellas tan mágicos momentos.

CUATRO CAMPANADAS

PARIS HILTON se pegó la fiesta del siglo en la macrosala Fabrik de Madrid, donde el sábado pasado (ayer no, el otro) se celebró la Supermartxe. Mucho *house*, mucha bebida, mucho baile y todo tipo de sustancias se dieron cita en una noche que se alargó hasta primeras horas de la mañana. Horas antes de la fiesta, en la presentación de su equipo de motociclismo, contó lo que todas: adora Madrid y le encantan los españoles. «Vengo a disfrutar, a pasarlo bien y a bailar hasta la madrugada», dijo. Hay que reconocer que, por encima de sus tópicos, la heredera desheredada transmite muy buen rollo cada vez que visita nuestro país.



SUPERMARCHOSA

AUDI A6

MOTOR

MOTOR	2 GASOLINA / 3 DIESEL
POTENCIA	177/300 CV
LONGITUD	4,92 M
ALTURA	1,46 M
ANCHURA	1,87 M
VOLUMEN MALETERO	530 L.
PRECIO	DESDE 35.000 EUROS



ARSENAL TECNOLÓGICO

Se pondrá a la venta a comienzos de 2011. Un renovado A6 que refuerza su perfil deportivo a través de una carrocería dinámica que esconde grandes novedades en materia de equipamiento.



Cuenta atrás para la llegada al mercado del renovado A6 de Audi. La berlina incluye soluciones innovadoras en todos los ámbitos, como una ligera carrocería, un tren de rodaje deportivo y un mejorado equipamiento tecnológico. A su vez, crece en su composición mecánica haciéndose más eficiente. En este sentido, cabe mencionar el próximo lanzamiento de una versión híbrida.

Este A6, que sustituirá al modelo que apareció en el año 2004 y que ya sufrió modificaciones en 2009, destaca por su carácter deportivo. Su diseño combina una gran dosis de elegancia y también de dinamismo, en consonancia con el aplaudido A7 Sportback. Mide 4,92 metros de largo, 1,87 de ancho pero solo 1,46 de alto, por lo que presume de unas proporciones deportivas sin competencia en el segmento. Su largo capó, la baja línea del techo y sus llantas de entre 16 y 20 pulgadas son detalles que refuerzan su propuesta *coupé*. Una belleza estética que no compromete en ningún momento la funcionalidad de la

berlina, que disfruta de un volumen de carga en su maletero que se eleva hasta los 530 litros.

Su atlético estilo exterior se extiende sin concesiones al interior del habitáculo. Su elemento más característico es una inserción decorativa envolvente denominada *wrap-around* que rodea al conductor y al acompañante. A petición del cliente, los asientos pueden incorporar funciones de ventilación y masaje. En materia de equipamiento, el nuevo A6 incluye climatizador automático y el sistema de manejo *MMI Touch* con el que, a través de un panel táctil, se controlan todas las funciones del navegador. También puede llevar el mecanismo *Head Up Display* que proyecta información relevante en el parabrisas. En cuanto a seguridad, destaca el mecanismo *Audi Pre Sense* que activa los diferentes mecanismos de protección ante la inminencia de un impacto.

En cuanto a su mecánica, la firma alemana ofrece el nuevo A6 en combinación con cinco motores, dos de ellos en gasolina y tres TDI, con potencias que oscilan entre los 177 y los 300 caballos.

A PRUEBA DE RAYONES

Lexus incorpora una pintura antiarañazos capaz de repararse de manera automática.

Todos los conductores los hemos sufrido, en mayor o menor medida. De una manera intencionada o no, los arañazos en la carrocería de nuestro coche no tardan en hacer acto de presencia.

Para mitigar su daño estético, los ingenieros de la firma japonesa Le-



xus han incorporado en la gama LS, uno de los buques insignias de la marca, una pintura que disimula los rayones de forma automática, devolviendo a la carrocería su color original. Esta revolución forma parte de los avanzados procesos de pintura de los coches de Lexus. Al contrario de lo que pudiera parecer, la capa es más suave y flexible que las pinturas convencionales y no necesita ningún tipo de mantenimiento.

Las pruebas de efectividad han sido extremadamente duras, manteniendo el coche hasta 4.000 horas sumergido en agua.

EL ESPÍRITU OSADO DEL LEJANO OESTE

VULCAN 1700 VOYAGER

Kawasaki prepara el lanzamiento de una nueva edición de su atractiva Vulcan. La Voyager Custom se adapta al concepto que ha presidido históricamente la puesta en escena de esta motocicleta, con un diseño ancho y bajo. Mantiene, al mismo tiempo, su inconfundible baúl en la parte trasera y un parabrisas elevado. Hace gala, así, de un porte que manda en el mercado americano. Aunque deriva de la Vulcan, presenta numerosos elementos originales como la tapa del motor, las cubiertas laterales o el guardabarros trasero.

La Voyager Custom cuida hasta el más mínimo detalle su estética, con una configuración donde destaca su elegancia musculosa. Es una *dos ruedas* pensada para hacer viajes de largo recorrido y realizarlos, sobre todo, cómodamente. Junto a su aspecto distinguido, un factor al que contribuye el color negro, la moto no deja de lado sus pretensiones deportivas, reforzadas por la ferocidad que anuncia su renovado carenado.

La nueva disposición de su cuadro de instrumentos es más parecida a la de un coche. Luce anillos rojos, iluminación en color y pantallas LCD para el sistema de audio. En cuanto a su mecánica, la VN100 equipa un motor bicilíndrico de 1.700 centímetros cúbicos con una potencia de hasta 73 caballos, canalizados a través de un cambio de seis velocidades. El ajuste del propulsor permite alcanzar una mayor aceleración en el rango de velocidad que va de los 80 a los 113 kilómetros por hora.



APAGA Y VÁMONOS



HÉCTOR RETAMAL (EFE)



MICHAEL KOOREN (REUTERS)

EL TRIUNFO DE LA CONFIANZA Dos imágenes muy distintas para ir despidiendo el año y un mismo denominador común: la satisfacción por el trabajo bien hecho y el triunfo de la esperanza, el tesón y, la profesionalidad, contando, por supuesto, con la fortuna como aliada. Cada cual en su ámbito, son dos historias de éxito. Por un lado, el rescate de los 33 mineros chilenos que permanecieron atrapados a casi 700 metros de profundidad durante 69 días, odisea que empezó a enderezarse cuando el presidente del país mostraba al mundo el mensaje extraído de las entrañas de la tierra en el que los trabajadores comunicaban que se encontraban bien después de casi tres semanas sin noticias de ellos. Por otra parte, la imagen de la selección celebrando la obtención del primer campeonato mundial para el fútbol español. Dos historias con final feliz.

CON ILUSIÓN

INTERCAMBIO DE REGALOS ON LINE Y A RITMO DE ROCK

La compañía Coca-Cola apela a la generosidad de los españoles en estas fechas tan señaladas a través de 'El Almacén de la Ilusión', iniciativa virtual y solidaria.

La ilusión es capaz de mover el mundo por eso Coca-Cola apela a la generosidad de los españoles para intercambiar regalos en su campaña de Navidad. La acción se desarrolla en torno a 'El Almacén de la Ilusión', un espacio online creado dentro de la web www.cocacola.es donde los internautas podrán aportar y recibir regalos durante estas fechas tan señaladas. Las personas que quieran contribuir en este trueque de ilusiones sólo deben registrarse en la web de Coca-Cola, seleccionar un artículo importante en su vida y subirlo al almacén junto a una foto para que también pueda hacer feliz a otra persona.

Como compensación por este gesto de generosidad, las personas que donen sus objetos tendrán la oportunidad de escoger tantos regalos como hayan cedi-



do, hasta un máximo de tres, entre todos los artículos registrados en el almacén.

Hasta el próximo 30 de diciembre se podrán subir a la web www.cocacola.es los objetos que se deseen intercambiar y desde el 14 de diciembre al 4 de enero de 2011 todos los que hayan colaborado cediendo sus artículos podrán escoger un regalo entre los objetos registrados por otros. Gracias a un acuerdo alcanzado entre Coca-Cola y Correos, los 40.000 primeros envíos de objetos que se realicen serán gratuitos.

La puesta en marcha de este almacén virtual de ilusión se complementó con una campaña *teaser* (de intriga), que estuvo activa hasta el pasado 2 de diciembre, en la que mensajes como *La ilusión no se crea, ni se destruye, se intercambia, Busca la felicidad de los demás y encontrarás la tuya o Haz click en el corazón de alguien* aparecieron en prensa, la televisión, internet y medios exteriores. Igualmente, esta singular iniciativa, cuya creatividad ha sido desarrollada por la agencia McCann Erickson España, cuenta con el apoyo de un anuncio de 30 segundos al que pone música la afamada banda de rock americana Train con una versión navideña de su single *Shake up the happiness*, tema incluido en el álbum que acaban de lanzar al mercado.

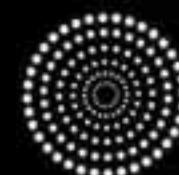
Enhorabuena a todos los finalistas que vieron una nueva forma de seguir creciendo.

ADECCO	ISS
ADIF	KONECTA
AENA	KURSAAL
AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL RADIO Y TV ANDALUCÍA	LIBERTY
AYUNTAMIENTO DE ALOVERA	LÍNEA DIRECTA
AYUNTAMIENTO DE ÁVILA	MICROSOFT
BANKINTER	MRW
CAPGEMINI	MUSEO ARQUEOLÓGICO DE ALICANTE
CAJA GRANADA	PARADORES
CAJA MADRID	PELAYO
CANARY PARK	PLAZA ENTREMARES
DIANOVA	PORTAVENTURA
DKV	REPSOL
ENAGÁS	ROOM MATE HOTELS
ENTREPINARES	SANITAS
EROSKI	SIEMENS
FUNDACIÓN ANDALUCÍA OLÍMPICA	SOL MELIÀ
FUNDACIÓN CANARIA ICSE	TELEMADRID
FUNDACIÓN UNIVERSIA	UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
FUNDACIÓN VALENTÍN MADARIAGA	UNIVERSIDAD DE CÁDIZ
GRUPO ANTENA 3	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
GRUPO EULEN	UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CATALUÑA
GRUPO SIRO	UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
HERCESA	UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



Gracias por desarrollar un modelo de negocio sostenible que fomenta la inclusión de personas con discapacidad.

Telefonica ability awards
crecemos con la inclusión



También queremos agradecer a todos los patronos que están haciendo posible esta primera edición:





Miguel, 40 años.



Miguelón, 500.000 años.

Miguelón: HOMO HEIDELBERGENSIS
"Reconstitution: Aelvier Daynes, Paris"

Asomarnos al pasado es la mejor forma de entender lo que somos hoy.
Descubre una historia que empezó hace millones de años
y continúa aquí, contigo.



MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA

Eres parte de él

Burgos



CASTILLA Y LEÓN ES VIDA



CASTILLA Y LEÓN