

O SACACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 17 al 23 de diciembre de 2011 - Número 270

CINE

Estrenos de Navidad

LIBIA

Las últimas horas de Gadafi

CARLOS RODRÍGUEZ BRAUN

El renacer del liberalismo

'CASO CONTADOR'

¿DOPAJE O CAZA DE BRUJAS?

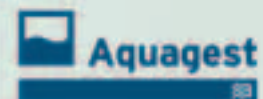




EL AGUA, NUESTRA RAZÓN DE SER

Líderes en el desarrollo de soluciones y tecnologías del agua.

Gestionamos con eficiencia y responsabilidad el agua de veintiséis millones de personas en ciudades de diez países. Contribuimos con productos y propuestas innovadoras a resolver las necesidades de las empresas. Impulsamos la investigación basada en el conocimiento y la experiencia para responder a los retos actuales y futuros de la sociedad y el medioambiente.



www.aquagest.es



LA CAÍDA DEL CORONEL _12
Las últimas horas del hombre que gobernó Libia 40 años



CARLOS R. BRAUN _16
Una férrea defensa del liberalismo



ESTRENOS NAVIDEÑOS _20
Películas para toda la familia

ESPERANDO EL VEREDICTO _7
Contador mantiene la teoría de la intoxicación alimentaria para defenderse del caso de dopaje

CULTURA _22
Los mejores temas 'metaleros' de Rammstein

¿POR QUÉ ENGORDO? _24
Aunque los españoles cada vez toman menos calorías, el índice de obesidad no decrece

DOLORES CRÓNICOS _25
Los problemas para manejar las molestias continuadas que sufren los pacientes

SUMARIO

NÚMERO 265

HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina _4



tino barriuso _6

No somos europeos

bernabé tierno _25

pilar riobó _27

rosa villacastín _28

LA HOMEOPATÍA _26
Medicina alternativa basada en la máxima de que 'lo similar se cura con lo similar'

NAVIDAD SIN EMPACHOS _27
Planificar las comidas de las fiestas ayudará a una buena digestión y también a la cartera

CRÓNICA SOCIAL _28
María del Monte se repone a la muerte de su padre con su trabajo 'Cómo te echo de menos'

TENDENCIAS _23
La elegancia en forma de tableta con Packard Bell



FOTO: STRINGER (REUTERS)



NÚMERO 265
18 DE DICIEMBRE DE 2011

MENTIRAS GALAS

Mi abuelo materno era francés. Sus padres, como muchos españoles en aquellos años tan complicados, decidieron que la única opción era emigrar a tierras galas para mejorar su calidad de vida. Durante años vivieron en una pequeña población ubicada en la región de la Normandía. Nadie tuvo queja de aquella experiencia y yo siempre he escuchado buenas palabras. Cuatro décadas después, uno de los hermanos de mi padre también decidió trasladarse al país vecino, concretamente a Toulouse. Allí tuvo a su único hijo -mi primo- y, tras pasar por aquellos lares más de media vida, cuando ha tenido ocasión de hablar, con su sugerente acento, sobre la realidad del territorio galo nunca le he oído una mala palabra. Con estos dos ejemplos tan cercanos, me resulta extraño la histórica animadversión que tienen muchos franceses con España.

Hace unas semanas, el polémico ex-tenista Yannick Noah sorprendía al mundo con un artículo escrito en el prestigioso diario *Le Monde* en el que insinuaba que los éxitos del deporte español estaban directamente relacionados con el dopaje. El que fuera ganador de Roland Garros en 1983 aseguraba sin ningún miramiento que el secreto de las victorias derivaba de la utilización de una *pócima mágica*, similar a la que consumían Asterix y Obelix para luchar contra los romanos, que no era detectada en los controles antidopaje.

La dulce época que vive el deporte patrio escuece más allá de los Pirineos. España se ha convertido en una potencia mundial que desata envidias y celos, pero lo que no es de recibo es que haya personajes como Noah que se permiten el lujo de ensuciar nuestro nombre sin fundamento. A este frustrado cantante alguien le debería dar un escarmiento o, al menos, exigirle una rectificación. Yo tengo mi opinión al respecto y no hay duda de que cree el ladrón que todos son de su condición.

óscar del hoyo
director de OSACA

carlos alsina
periodista y
columnista

EL FANTASMA DE LA MONCLOA

dad de Futuros Quemados (abreviadamente, la Moncloa). Dado que todos los aspirantes a presidente -más aún usted, que lo es desde hace tanto tiempo- conocen que el jefe de Gobierno está obligado, de facto, a vivir en palacio, cuesta entender el empeño que ponen en reinterpretar este sainete del inquilino a rastras. Las *razones de seguridad* deben de ser la versión

reja heterosexual, casada por la Iglesia y con tres o más hijos biológicos, es decir, la suya o la del Rey). Sonsoles Espinosa, ama reciente, confesó, según *Vanity Fair*, que se sentía allí dentro «como en una jaula»; nunca se aclaró si, al entrar a vivir allí, olvidó pedir copia de la llave que abre el portón que da a la calle. En su caso, presidente inminente, la sensatez que se atribuye

Preámbulo: Pilar Cernuda, en su libro *El síndrome de la Moncloa*, cita la siguiente afirmación de un estrecho colaborador de Adolfo Suárez: «Algo ocurre en este palacete que desestabiliza anímicamente a sus habitantes, una presencia sobrenatural que les incomoda, les irrita y les obliga a vivir en permanente incomodidad». Entonces, ¿hay fantasmas? No. Bueno, sí: el propio habitante interino.

Estimado presidente (inminente), señor Rajoy:

Ha cumplido usted ya con la liturgia de ofrecerse en sacrificio a la gobernación del Estado haciendo saber lo desagradable que le resulta tener que trasladar su vivienda al palacio (o palacete) de la Moncloa. Dijo usted, en cita apócrifa: «Si hay que ir, se va, pero como en casa en ningún sitio». Dado su reverencial apego a las tradiciones, le felicito por haber hecho suyo este ritual que consiste en que el próximo presidente, semanas antes de la investidura, deja caer la posibilidad de utilizar el palacio como lugar de trabajo, pero no de residencia. A renglón seguido, como había esperar, ya ha sido usted persuadido de que habrá de mudarse en plenitud (usted, la señora, los niños y el armario ropero) por *razones de seguridad*. Naturalmente usted, decidido a facilitar la labor de quienes han de protegerle -Dios se lo pague-, se resigna a evacuar su domicilio para ingresar a tiempo completo en la Uni-



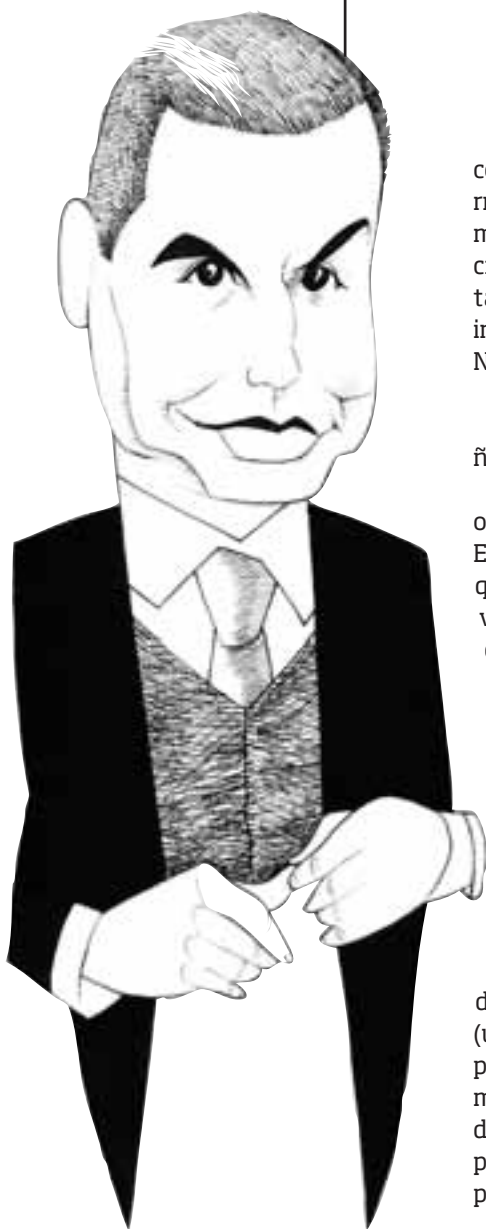
SI DE VERDAD QUIERE ROMPER MOLDES, PRESIDENTE, EMPIECE POR DECIR, TRAS TOMAR POSESIÓN DE SU INMUEBLE, QUE YA QUISIERAN MUCHOS ESPAÑOLES HIPOTECADOS EN PISOS DE 90 METROS DISPONER DE UN PEDAZO DE CASA COMO ÉSTA GRATIS TOTAL»

castiza del tercer secreto de Fátima: solo cuando les son reveladas acatan los aludidos la infeliz penitencia de chapar del todo su residencia de antes.

Conforme, entonces. Usted no quería vivir allí, pero se aviene a hacerlo, doliente y resignado. La siguiente escena ya conoce cuál es. Recorre usted, con su señora, las estancias privadas de la casa y se deja fotografiar por el *Hola* con los pelos de punta, la boca abierta y los ojos desbordando sus órbitas. Prueben a declarar algo así: «¡Horror, aquí no hay quien viva!» Si es necesario, mencionen el espantoso color de las cortinas y el desnortado maridaje entre mueble funcional y mobiliario clásico perpetrado por los inquilinos precedentes. Tampoco en esto será pionero, como ya supone. Ana Botella, señora de la finca, comentó que era imposible convertir este palacete en el «hogar de una familia normal» (entiéndase por «normal» pa-

a su esposa Elvira garantiza que ella no refunfuñe.

Irrita contemplar -téngalo usted presente- cómo a los nuevos inquilinos les falta tiempo para lamentar lo inhóspita que les resulta la hacienda. Al *calimerismo* de esta especie reacciona mi panadero, y tantos como él, exclamando una misma frase: «¡Amigo, tú te lo has buscado, ahora no te quejes!». Si de verdad quiere romper moldes, presidente, empiece por decir, tras tomar posesión de su inmueble, que ya quisieran muchos españoles hipotecados en pisos de 90 metros disponer de un pedazo de casa como ésta gratis total. Empiece por desmentir la extendida creencia según la cual todo hombre que gana la Presidencia, por bien amueblada que tenga la cabeza, inicia una levitación inmediata que, despegándole del suelo, le acaba rompiendo la crisma contra su propio techo.



REGALA TODO
UN AÑO DE
NUEVAS
EXPERIENCIAS



NUEVO TAMAÑO
+ MANEJABLE

Nueva Guía Repsol 2012
REGÁLALA ESTAS NAVIDADES

tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor

NO SOMOS EUROPEOS

por debajo
del agua



Los europeos, digo... Hemos vuelto al principio, hemos retrocedido 55 años y nos tenemos que conformar con un mercado. Se dirá que es lo que heredamos del Tratado de Roma, pero no es verdad: aquello era casi un poema, un arma cargada de futuro, y lo que tenemos es un herido grave, muy grave. Y, además, borracho de vino, de ese vino malo que es la sangre de la propia herida.

¿Se han hecho las cosas a demasiada velocidad? Creo que sí. Llevan meses sonando en mis oídos las viejas consignas llenas de palabras seductoras. Años 80, España entra por fin en la Comunidad europea. Se oye de fondo un *no* a la Europa de dos velocidades, un sueño articulado (delicado oxímoron) que aspira a llegar desde el Atlántico a los Urales... Bien: Europa lleva mucho tiempo siendo un dúo de tenor bonito y soprano metida en carnes. Ya no cantan el brindis de la Traviata sino *E lucevan l'stelle*, y los gorgoritos de Ángela sustituyen a la orquesta porque hay que ahorrar: vienen a por todos nosotros con un par, Standard y Poor, ya saben, que parece la media de la selección belga de cuan-

do aquello (cuando nos echaron del mundial de México, por ejemplo)

Cantan y los demás miramos atónitos: pintamos menos que Jacinto en la boda, que era el novio y lo echaron. ¿Europa de dos velocidades? Los de la Liga norte europea, con el beneplácito de mucha gente, comentan en voz baja que ellos ya lo habían dicho y que qué leches pintan los países del sur en la Unión, que contaminan (contaminamos) sin remedio, que somos como somos, que nuestros ancestros son José María el Tempranillo y Jai-

y férreamente nacionales, nuestras instituciones comunes son un cementerio de elefantes mientras los niños bonitos se la juegan aquí.

Ahora hay que hacer las cosas de nuevo, más despacio y con mayor realismo. Cincuenta y cinco años después: entonces pedíamos por los chinitos y ahora hay que pedir a los chinitos, que tienen los sótanos abarrotados de billetes y que se ríen a mandíbula batiente mientras brindan con champán y cantan el *Libiamo* que aquí vamos olvidando. Pero ya no somos los



EL MERCADO COMÚN SE POSTULABA COMO UN PRIMER PASO HACIA UNA UNIÓN POLÍTICA SERIA, Y ESO EXIGE UNA CONSTITUCIÓN, ABORTADA EN DOS PLEBISCITOS. AHORA QUE TODOS NECESITAMOS EUROPA NO LA TENEMOS: GRACIAS MIL»

me el Barbudo. De los del este ni hablamos: aún se recuerda a aquel mellizo polaco que era un fenómeno dando marcha atrás porque no sabía ni dónde estaba...

Cantan la insólita belleza del aria de Puccini: *Svanì per sempre il sogno mio d'amore*. Olvida el tenor, acaso, que fue la frivolidad de su propio país (y la de sus vecinos holandeses) la que acabó con el sueño. El mercado común se postulaba como un primer paso hacia una unión política seria, y eso exige una Constitución, abortada en dos plebiscitos. Ahora que todos necesitamos Europa no la tenemos: gracias mil.

Pero tampoco la tenemos en el plano emocional: somos vagamente europeos

mismos, tiene razón Neruda: ni queda un estadista como Adenauer ni los europeos vamos a hacer méritos para recuperarnos: es que no somos europeos, ya está dicho. Ni la prosperidad que tanto nos ha estorbado ni la dignidad, palabra curiosamente sospechosa.

Cuando advierta que para producir necesita autorización de quienes no producen nada... entonces podrá afirmar que su sociedad está condenada. Lo dice Ayn Rand, la escritora ruso-americana, y sabía muy bien lo que decía y de quien hablaba. De nosotros. Es una suerte que ya no sueñen las campanas, porque sabemos por quienes doblan...

Doblan por ti, Occidente...

'CASO CONTADOR'

UNA CUESTIÓN DE HONOR... Y CARNE

EL CICLISTA ALBERTO CONTADOR ESTÁ CONTRA LAS CUERDAS. APENAS FALTAN UNOS DÍAS PARA CONOCER SI EL TRIBUNAL DE ARBITRAJE DEPORTIVO CORROBORA LA ACUSACIÓN QUE LE SEÑALA COMO CULPABLE DE UN CASO DE DOPAJE DURANTE EL TOUR DE FRANCIA QUE GANÓ EN 2010. LOS 50 PICOGRAMOS DE CLEMBUTEROL HALLADOS EN SU ORGANISMO TRAS UN ANÁLISIS DE ORINA LE HAN OBLIGADO A EXPLICAR CÓMO LLEGÓ A SU ORGANISMO UNA SUSTANCIA AJENA AL MISMO Y PROHIBIDA PARA LOS DEPORTISTAS EN COMPETICIÓN. ÉL HA DEFENDIDO EN TODO MOMENTO SU INOCENCIA ALEGANDO QUE SUFRIÓ UNA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA ORIGINADA POR UNA CARNE CONTAMINADA. UN SOLOMILLO, CON EL QUE EL DEPORTISTA SE HA ATRAGANTADO.

AUNQUE LA SOMBRA DEL DOPAJE ES ALARGADA Y LOS LOGROS DEL DEPORTE ESPAÑOL HAN LEVANTADO CIERTAS AMPOLLAS EN OTROS PAÍSES, NADIE HA DEMOSTRADO QUE LOS ATLETAS PATRIOS NO JUEGUEN CARA A CARA Y CON SU FUERZA FÍSICA COMO ÚNICA ARMA CONTRA SUS RIVALES. EL TENISTA FRANCÉS YANNICK NOAH ACUSÓ A LOS

maría
albilla
texto

ESPAÑOLES DE TENER UNA 'POCIÓN MÁGICA' PARA LOGRAR VICTORIAS, UNA TEORÍA RIDÍCULA CON LA QUE SOLO HA

CONSEGUIDO COSECHAR CRÍTICAS.



Fue el ciclista español más joven en ganar el Tour de Francia. Corría entonces el año 2007 y así despuntaba la carrera de uno de los mejores deportistas nacionales. El año siguiente se alzó como triunfador en el Giro italiano y se coronó en la Vuelta a España. Así, también se convertía en el primero en lograr estos tres títulos en el *ranking* patrio. Su nombre: Alberto Contador, nacido en Pinto, Madrid, en 1982, ahora miembro del Saxo Bank Sungard y destacado escalador y contrarrelojista. La carrera de Contador parecía intachable. La meta era su único destino. Los baches del camino se iban sorteando sin desviarse del objetivo. Es un chico humilde, accesible, tenaz y de espíritu competitivo, pero desde el día 21 de julio de 2010 arrastra una espesa mancha en su currículum. En plena ronda francesa, durante la segunda jornada de descanso y un día antes de la mítica subida al Tourmalet, fue sorprendido por un control antidopaje en el que dio positivo. Un análisis de orina detectó la presencia de 50 picogramos de clenbuterol en su sangre, una sustancia broncodilatadora prohibida por la Unión Ciclista Internacional (UCI) y la Agencia Mundial Antidopaje (AMA), que el organismo humano no puede producir por sí mismo. Aquí comenzó un camino de espinas para el deportista que no llegará a su fin hasta las primeras semanas de 2012, cuando se espera la resolución del juicio al que fue sometido en noviembre por los dos organismos internacionales como acusación. ¿Se dopó Alberto Contador durante la competición gala haciéndose transfusiones de sangre? ¿Fue víctima de una contaminación alimentaria sufrida como consecuencia de la ingesta de un solomillo que no cumplía los controles pertinentes? ¿Lo hallado en su orina eran restos de un abuso anterior?

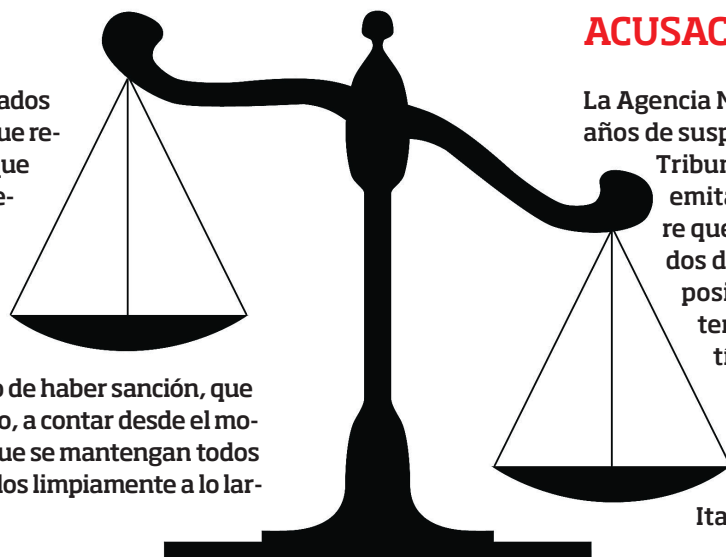
Dar respuesta a estas preguntas es lo que intenta el Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS), con sede en Lausana (Suiza). Allí, tres magistrados juzgaron al deportista en un proceso que el afectado siguió minuto a minuto para defender, pertrechado por su equipo de abogados, su inocencia. El discurso no había cambiado respecto a lo que declaró días después de enterarse de los resultados del análisis: «Ya había sido líder del Tour (de 2010) y había pasado otros controles». «Soy uno de los deportistas más controlados del planeta. Desde enero de 2008 he pasado al menos 100 pruebas antidopaje fuera de competición y durante el último Giro, 16 veces. Me tomo muy en serio mis obligaciones sobre el dopaje y cumplo siempre con la obligación de informar de mi paradero», especificaba de nuevo el pinteño este verano, o concretaba de nuevo el pinteño en esa cantidad».

Y es cierto. «Cincuenta picogramos es una cantidad tan mínima que no tendría ningún efecto en el organismo de ninguna persona, así que si entendemos dopaje como la toma de sustancias con el fin de mejorar el rendimiento de forma fraudulenta, Contador no entraría en esta definición, porque esa cifra no lo mejora para nada. Ahora la polémica está en saber cómo llegó ese componente a su organismo, y la contaminación alimentaria

LOS DETALLES DEL JUICIO

DEFENSA

Los abogados de Contados solicitan al Tribunal que reffrende la absolución que en febrero emitió la Federación Española de Ciclismo y pide que la acusación pague los gastos legales fruto del proceso. Además, reclaman que, en caso de haber sanción, que esta sea solo de un año, a contar desde el momento del análisis y que se mantengan todos los resultados obtenidos limpiamente a lo largo del presente 2011.



ACUSACIÓN

La Agencia Mundial Antidopaje pide dos años de suspensión a contar desde que el Tribunal de Arbitraje deportivo emita la sentencia. Además, quiere que se anulen todos los resultados del deportista desde el día del positivo, 21 de julio de 2010. Así tendría que devolver no solo el título del Tour 2010, sino los logros del presente ejercicio entre los que están las Vueltas a Murcia, Castilla y León, Cataluña y el Giro de Italia.



-El récord de días de declaración ante el Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS) lo tiene el ciclista estadounidense Floyd Landis desde 2008, con cinco jornadas de juicio. Los procesos de Alberto Contador y Alejandro Valverde, solo han durado cuatro.

-Los documentos con la apelación de Contador y su respuesta a los alegatos de la AMA son más largos y prolijos que los de la parte contraria. Ocupan, respectivamente, 136 y 30 folios.

-La minuta de los abogados va directa al bolsillo de Contador, que se ha gastado en este proceso más de 600.000 euros. Los dos letrados ingleses que le defienden cobran entre 400 y 500 euros la hora. Determinados informes periciales no bajan de 2.500 euros, como la prueba del polígrafo que presentó el ciclista.

-Si Contador es acusado de dopaje, la sanción también será económica, ya que el corredor deberá pagar el 70 por ciento de su sueldo a la UCI. El deportista cobra aproximadamente 4,5 millones de euros en su actual equipo, es decir, que tendría que pagar 2,8 millones por dos años de sanción.

es una de las posibilidades reales», explica Fernando Gutiérrez, director del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes.

UNA SUCULENTA CENA La historia negra de este caso empieza con la visita de un amigo. José Luis López Cerrón, director de la Vuelta a Castilla y León, emprendió viaje desde Valladolid hasta la ciudad francesa de Pau, donde terminaba una de las etapas de aquel Tour de 2010. Con el fin de agasajar a los corredores, de camino

paró en Irún, donde compró un solomillo entero que ofreció a Paco Olalla, el cocinero del Astana, entonces equipo de Contador. El hotel en el que estaban concentrados negó la entrada de su chef a la cocina, por lo que éste lo cocinó en el autobús que el grupo usaba para los traslados, razón por la que la carne tardó en llegar al plato de los corredores. Tanto que varios decidieron tomar la cena del propio hotel. Otros, como Contador, David de la Fuente, Paolo Tiralongo, Benjamín Noval y Daniel Navarro esperaron para degustar el



manjar. Al día siguiente, el 21 de julio, solo el de Pinto y Aleksandr Vinokúrov, uno de los que había tomado la comida del establecimiento en el que pernoctaban, se sometieron al control antidopaje, por lo que el español dio positivo y su compañero, que no había comido el famoso solomillo, no. Tres días más tarde, Alberto Contador conoció la noticia de su positivo y ahí empezó un calvario que ya dura 15 meses.

A la Federación Española de Ciclismo, que absolvió de su delito al ciclista el pasado mes de fe-

brero, le convencieron las alegaciones que el campeón realizó basando su defensa en el artículo 296 del Código Antidopaje Mundial de la UCI, es decir, que él no tuvo una actitud voluntaria ni negligente respecto a la presencia de clembuterol en su organismo, pero parece que en la AMA y la UCI los debates científicos van en la dirección de la mayor o menor posibilidad del uso de microdosis de EPO (hormona que estimula la formación de glóbulos rojos) en combinación con transfusiones de sangre y plasma. Así, la acusa-

ción planteó en las conclusiones previas del juicio el caso de un deportista que se inyecta durante varias semanas dosis diarias de 200 microgramos de clembuterol. Una jornada después de la última, se extrae sangre, la divide por aféresis en plasma y glóbulos rojos y varias semanas más tarde se reinfunde 200 mililitros de plasma. Si pesara unos 66 kilos y orinara cada tres horas poco más de un litro diario, en su orina se encontrarían entre 12 y 24 horas después de la reinfusión unos 50 picogramos de clembuterol, que es

la cantidad que se halló en Contador. Según esta teoría, el ciclista se habría hecho una transfusión el día 20, momento en el que subieron los plastificantes en su orina, y el día 21 para diluir la sangre y bajar la hemoglobina se habría reinfundido el plasma.

«Esta es otra de las teorías. Lo argumentan como que el ciclista habría hecho uso del clembuterol anteriormente. Luego, le extrajeron sangre para hacerle una transfusión, pero no esperaron a que el organismo hubiera limpiado bien este componente, por lo que algún resto muy pequeño permaneció en la misma y, al ponerle esa

sangre, apareció en su orina. Pero tampoco se puede decir que esto haya ocurrido porque no hay nada demostrado», sentencia el médico del Consejo Superior de Deportes.

«Con los deportistas pasa lo contrario que con cualquier ciudadano. Todos somos inocentes hasta que se demuestre lo contrario, pero aquí es al revés. En cuanto se halla una sustancia en su organismo que se encuentre entre las dopantes, o demuestras la vía de ingreso de esa sustancia o eres culpable. Esto es lo que le piden a Contador, que demuestre que no ha sido una transfusión sino un problema de alimentación, algo que es muy complicado porque el filete, suponiendo que fuera la causa, ya no existe. Ahí está la complicación de este caso», añade Fernando Gutiérrez.

¿QUÉ ES EL CLEMBUTEROL? Para los químicos que trabajan realizando este tipo de análisis, el clembuterol es un *viejo conocido*, puesto que se usó mucho hasta hace unos años, hasta que se comprobó que era fácilmente detectable en los análisis que se practican habitualmente a los deportistas. Esta es una sustancia anabolizante que algunos corredores utilizan para aumentar su masa muscular, reducir la grasa del cuerpo y como broncodilatador, para lo que también se receta como medicamento en ciertos países.

Los ganaderos también la usaban para engordar a las reses, pero, en la actualidad, en España

está prohibida, lo que no quita que algunos empresarios la sigan administrando entre sus cabezas, o que esté presente en carne que se importa de países en los que no se exigen estos mismos controles.

«Cualquier deportista al que se suministre este producto sabe que va a dar positivo si se le realiza un control, pero ellos también tienen sus bazas. Por ejemplo, se lo ponen aquellos que saben que suelen someterse a controles en competiciones puntuales o cuando están fuera de la temporada... se la juegan un poco», determina Gutiérrez. Pero es que la administración de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento es algo mucho más complicado que suministrar unos anabolizantes o unas hormonas de creci-

miento. Quienes acuden a estos métodos tan poco ortodoxos tienen a su lado un equipo de *científicos* que buscan cómo enmascarar los posibles efectos de esos productos ilícitos a través de microdosis, la administración a través de parches, aplicaciones que se eliminan en apenas unas horas sin dejar rastro... En definitiva, los médicos que están con ellos no escatiman en medios para evitar que sean *pillados* y están a la *última* para descubrir y utilizar nuevos componentes que los análisis médicos no son capaces aún de detectar. De hecho, dicen que este es un mundo pequeño en el que casi siempre, después de una operación policial, las caras son las mismas, pero, tras estos rostros, se esconden otros que trabajan en la sombra y que funcionan como una mafia tras la cual hay muchos intereses económicos.

Un ejemplo de esto es el caso de Marion Jones en 2007. En aquel momento la atleta reconoció el uso de un anabolizante que se estaban poniendo muchos deportistas, pero en cuya fórmula química se había cambiado un radical que era indetectable porque no se buscaba. Un entrenador *despechado* que no había llegado a un acuerdo monetario con el médico que lo suministraba *cantó* el delito a las autoridades dejando en un laboratorio una jeringa con el producto cargado.

¿QUIÉN ES QUIÉN? A los 300 agentes antidopaje que hay en España les queda el *factor sorpresa* como arma para hacer sus análisis. Los deportistas tienen como norma estar localizados en toda ocasión. Deben informar de dónde van a estar cada día de la semana en plazos de tres meses, tienen que detallar dónde viven o a qué lugar se van de vacaciones, a qué horas entrenan y en qué instalaciones... y ellos pueden acudir en cualquier momento de la semana, del día o de la noche. Esta condición ha hecho que se les apode como *vampiros* y no son pocos los deportistas que se quejan porque, por ejemplo, les sacan sangre delante de sus hijos o, un poco más macabro todavía, durante un entierro. Hay países en cuya regulación se recoge que los controles están prohibidos de 11 de la noche a siete de la mañana, pero aquí también puede aparecer un inspector de madrugada para recoger una muestra. En realidad, es una norma muy estricta, «pero es la única manera de poder acabar con el dopaje».

En España se realizan cada año unos 11.000 controles a los deportistas, coordinados por la Agencia Española Antidopaje y, a pesar de que el deporte patrio se ha puesto en entredicho por los excelentes resultados de los últimos años, los resultados reflejan que solo un 1,12 por ciento de ellos dan positivo, cifra que se sitúa en la media de los 35 laboratorios de los cinco continentes acreditados por la AMA.

Los deportistas que practican disciplinas de resistencia, como los piragüistas, ciclistas o corredores de fondo son los que se someten más frecuentemente a unas pruebas a las que en ningún caso se pueden negar. Y es que el esfuerzo físico de estos atletas y el nivel al que entrenan les hace *de otra pasta*, lo que no quiere decir que en otras disciplinas no se caiga en la *tentación*, de ahí que haya un número mínimo de pruebas anuales en todas las áreas, desde el tiro con arco,

LA CANTIDAD DE CLEMBUTEROL ENCONTRADA EN LA ORINA DE CONTADOR ES TAN MÍNIMA QUE NO TENDRÍA EFECTO ALGUNO EN EL ORGANISMO DEL CICLISTA

QUIENES SE DEDICAN A LA BÚSQUEDA DE NUEVOS MÉTODOS ILÍCITOS SON VERDADEROS 'CIENTÍFICOS' QUE TAMBIÉN ENMASCARAN LOS CONOCIDOS



¿CUÁLES SON LAS SUSTANCIAS MÁS COMUNES?

Diuréticos

Se utilizan para perder líquido poco antes de la competición y así definir la masa muscular o perder peso. Ayudan a eliminar los anabolizantes a través de la orina

Efectos secundarios

- Deshidratación, hipotensión, vómitos
- Desequilibrios cardíacos
- Disminución del número de plaquetas

Anabolizantes-esteroides

Derivados de la testosterona masculina. Favorecen la síntesis de proteínas para la creación de los músculos, por lo que crece la masa corporal y la fuerza aumenta

Efectos secundarios

- Desgarros de tendones y rotura de huesos, incapaces de adaptarse al aumento de volumen muscular
- Hipertrofia del ventrículo izquierdo
- Esterilidad e interrupción del crecimiento

Eritropoyetina (EPO)

Aumenta el número de glóbulos rojos por lo que prolonga la resistencia física. Un efecto similar se logra entrenando en altitud. Se utiliza en los deportes de fondo. Es imposible de detectar a través de la orina

Efectos secundarios

- La sangre se espesa y aumentan las posibilidades de sufrir una trombosis o paro cardíaco
- Se desconocen los efectos a largo plazo

ANABOLIZANTES. Favorece el crecimiento muscular y la recuperación tras el esfuerzo.

ERITROPOYETINA (EPO). Aumenta la masa de glóbulos rojos y el oxígeno, lo que lleva a un mayor rendimiento deportivo.

ESTIMULANTES. Inhiben algunas funciones del sistema nervioso central, como el apetito por lo que se usa para controlar el peso.

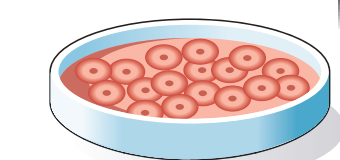
ENMASCARANTES. Sustancias que evitan que se puedan detectar las sustancias dopantes.

HORMONA DEL CRECIMIENTO. Potencia el crecimiento muscular y acelera la recuperación. Es difícil de detectar, sobre todo cuando se manipulan industrialmente.

Así se cambia la sangre

1. Durante la época de entrenamiento, el deportista tiene un nivel de oxígeno en sangre muy alto, realizándose la extracción del fluido

Alta concentración de glóbulos rojos

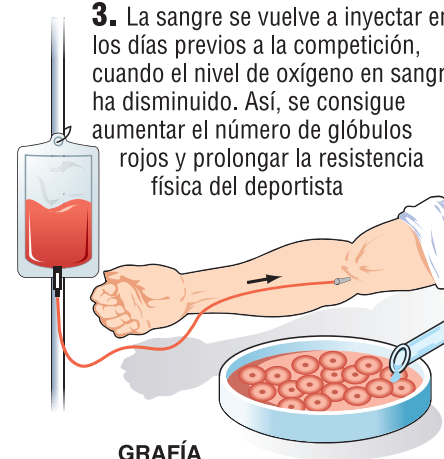


Fuente: Agencias/Elaboración propia

2. La sangre se congela en bolsas durante un máximo de cuatro meses



3. La sangre se vuelve a inyectar en los días previos a la competición, cuando el nivel de oxígeno en sangre ha disminuido. Así, se consigue aumentar el número de glóbulos rojos y prolongar la resistencia física del deportista



GRAFÍA

pasando por el fútbol o el ajedrez.

También el caso *Contador* va más allá de lo que se aprecia a simple vista. En un mundo complejo en el que hay muchos intereses implicados, Contador podría acabar pagando cara su vinculación en este caso por los pecados cometidos por otros. Así, existe la posibilidad de que reciba una pena ejemplar que sirva para compensar los resultados de otras operaciones contra este delito, como la *Puerto* y la *Galgo*, que se han cerrado en falso. Dos años de sanción es la pena máxima al estar implicado por primera vez en un caso de dopaje, pero, a pesar de que su nombre se haya puesto en entredicho, Alberto Contador tiene su mejor carta boca arriba y a la vista de to-

dos. Desde aquel análisis del Tour de 2010 ha seguido compitiendo y, sobre todo, ha ganado limpiamente más títulos, ya que las decenas de pruebas de dopaje a las que ha sido sometido en todas las carreras han dado resultado negativo. Ahí está su valía. «Generalmente, cuando un deportista deja de doparse baja mucho su rendimiento. Contador demuestra que entrenando también se puede ganar. Él sigue manteniendo el nivel», especifica el médico.

A la espera de una sentencia en las próximas semanas, el ciclista no baja el ritmo de entrenamiento y ya ha iniciado la preparación para el Tour 2012, su objetivo principal de la temporada, siempre que la AMA y la UCI se lo permitan.

OTROS 'POSITIVOS'

El tenista **Andre Agassi**, que fue número uno de la lista de la ATP, reconoció en la presentación de su biografía haber tomado en 1997 metanfetamina, aunque lo cierto es que nunca fuera sancionado por ello.



No es usual que los futbolistas estén en la primera línea de estos fraudes, pero el jugador del Athletic Club Bilbao **Carlos Gurpegi** fue sancionado a dos años de inhabilitación. Su 'pecado': consumo de nandrolona.



La fondista de origen cubano **Yessenia Centeno** fue suspendida dos años en 2009 después de dar positivo por el anabolizante methandriol y el diurético furosemida en un control realizado fuera de competición.



'Paquillo' **Fernández**, atleta especializado en marcha, fue uno de los detenidos en el marco de la 'operación Grial' al encontrar en su casa diferentes sustancias dopantes. «Me he equivocado y pagaré con mi castigo», reconoció.



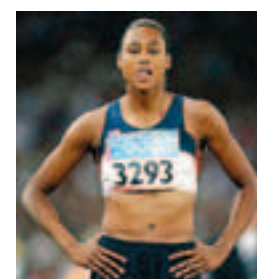
El ciclista **Alejandro Valverde**, implicado en la 'operación Puerto' fue suspendido dos años, que finalizarán en enero. La Guardia Civil encontró durante sus pesquisas una bolsa de sangre del corredor, lo que le llevó a juicio.



El nombre del también ciclista **Floyd Landis** ha estado 'manchado' por este delito. Fue desposeído del Tour 2006 por el uso de testosterona y el día de su retirada opinó que «hay que legalizar el dopaje y tratarlo de manera razonable».



La velocista estadounidense **Marion Jones** se declaró culpable de dopaje y devolvió las cinco medallas ganadas en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 bajo los efectos de sustancias prohibidas como esteroides.





LAS ÚLTIMAS HORAS DEL DICTADOR

EL CUERPO SIN VIDA DE GADAFI, EL HOMBRE QUE ESTUVO AL FRENTE DEL DESTINO DE LIBIA DURANTE MÁS DE 40 AÑOS, ES EL ÚNICO TESTIGO CERTERO DE CÓMO TRANSCURRIERON SUS MOMENTOS FINALES EN MANOS DE LAS FUERZAS REBELDES. MALHERIDO E INDEFENSO, EL CORONEL FUE ABOFETEADO, INSULTADO, EJECUTADO A SANGRE FRÍA Y EXPUESTO EN MISRATA ANTE EL GENTÍO, COMO PUEDE VERSE EN LOS VÍDEOS CASEROS QUE CIRCULAN POR LA RED. SIN EMBARGO, LA VERSIÓN

maricruz
sanchez
texto
agencias
fotos

OFICIAL DE LO OCURRIDO DEFIENDE QUE SU MUERTE SE PRODUJO A CONSECUENCIA DE LOS DISPAROS RECIBIDOS DURANTE SU CAPTURA. UN CÚMULO DE CONTRADICCIONES Y UNA SOLA VERDAD, OCULTA EN MITAD DEL DESIERTO.

Las últimas horas del coronel Muammar el Gadafi, el todopoderoso de los territorios libios durante más de cuatro décadas, fueron para sus raíces, como el más común de los mortales que pueblan este planeta. El lugar donde nació, creció y fraguó sus postreras ansias de grandeza y poder: la ciudad de Sirte. Allí se refugió, como si volviera a ser niño de nuevo, asustado y amenazado por el acoso de un cerco rebelde que, como la soga de un ahorcado, atenazaba su valioso cuello.

Con Trípoli, la capital de su imperio, sitiada en todos sus flancos desde agosto por las fuerzas enemigas, el sátrapa intentó huir al desierto en un convoy de 15 vehículos, camino de Wadi Yaraf, acompañado por el jefe de las fuerzas leales (Abu Baker Junis Jaber), caravana que terminó siendo atacada por aviones de la OTAN. A partir de entonces, el caos, la violencia y la más absoluta contradicción se convertirán en los rasgos dominantes del final del exdictador libio, detalles que comenzaron a filtrarse muy despacio y a ligeros trompicones desde un inicio, como se desliza el contenido de un reloj de arena de un extremo al otro.

Así, bajo la absurda pretensión por parte de occidente de controlar cada movimiento de opresor y oprimido, los medios de comunicación de medio mundo pusieron todo su empeño en monitorizar, minuto a minuto, un desenlace que, ya desde el origen, se intuía trágico. Por un lado, altos cargos militares de Estados Unidos, ocultos bajo el tupido manto del anonimato, confirmaron a la cadena



1. EXPLOSIÓN DE ALEGRÍA. Celebraciones por la caída del régimen en la plaza de la Libertad de Misrata. **2. LA OTRA CARA DE LA MONEDA.** Aspecto ruinoso en el que se encuentran los edificios de Sirte, ciudad natal del exdictador. **3. ENSAÑAMIENTO.** Gadafi, cubierto por completo de sangre e inmóvil sobre uno de sus captores rebeldes, en un fotograma del vídeo de su muerte. **4. ABRAZOS EN TRÍPOLI.** Las calles de la capital se llenan de sonrisas por el fallecimiento del coronel.

norteamericana *NBC* el lanzamiento, por parte de un avión *Predator* estadounidense, de un misil *Hellfire* sobre el convoy. Mientras, la OTAN aseguró también haber atacado con otro proyectil, procedente de un aparato galo *Mirage-2000*, al grupo de vehículos en los que viajaba el coronel, causando bajas entre ellos.

Según esta versión, la inesperada ofensiva francesa dividió la fila de automóviles, que fue rodeada por una brigada del Consejo Nacional de Transición (CNT), hiriendo a varias personas. Pero estas palabras, pronunciadas por el ministro de Defensa galo, Gerard Longuet, serían matizadas al poco por su protagonista, para añadir que los combatientes libios intervinieron después, destruyendo varios blindados, momento en el que podía haber resultado herido Gadafi. Abdel Majad Mlegta, alto cargo del Gobierno rebelde, aseguró entonces que éste había recibido un tiro en las piernas y que también le habían dado en la cabeza: «Hubo muchos disparos contra su grupo y murió».

Hace apenas unos días, el último en pronunciarse sobre esta muerte fue el primer ministro ruso, Vladímir Putin, quien implicó directamente a Estados Unidos y a otras potencias extranjeras. «Los aparatos no tripulados, incluidos los de EEUU, atacaron el convoy. Luego por radio, a través de las fuerzas especiales, que no debían encontrarse allí, llamaron los opositores y guerrilleros», afirmó. Rusia mantiene que el líder libio debió ser hecho prisionero para haber dado al pueblo la oportunidad de decidir el destino de su líder por la vía democrática. «A todo el mundo le mostraron imágenes del asesinato de Gadafi, todo ensangrentado. ¿Es eso democracia?», recalcó el político.

No obstante, en un relato de los acontecimientos que cambia en función de quien sea su narrador, los medios de comunicación y el primer ministro del CNT, Mahmud Jibril, puntualizaron que al depuesto coronel de 69 años lo encontraron escondido en una tubería de desagüe. Además Jibril, mantuvo que estaba en buen estado de salud y que llevaba consigo una pistola, supuestamente de oro, aunque no se resistió a la captura.

De este modo, los rebeldes habrían intentado sacar a Gadafi de su refugio, desencadenándose entonces un tiroteo con sus miembros de seguridad en el que el exdictador habría sido alcanzado en el brazo derecho. Así, en medio del intercambio de disparos, lo habrían arrastrado por el suelo y subido a una camioneta donde, fruto del fuego cruzado, un proyectil le hería en la cabeza acabando con su vida antes de llegar al hospital. Siempre según la versión del primer ministro del CNT, en el centro sanitario y, una vez certificada la muerte, se tomaron muestras de sangre y saliva de su cuerpo, así como de cabello, que resultó ser una peluca.

EL VÍDEO Sin embargo, las teorías que circulan en torno a lo que ocurrió ese 20 de octubre en el desierto libio no se quedan ahí. Existen otras hipótesis, fundamentadas en los testimonios de algunos testigos, que sostienen que los rebeldes, cuando encontraron a Gadafi ya herido, lo subieron a una camioneta, lo golpearon y le terminaron pegando un tiro en la cabeza. Incluso se ha especulado con la posibilidad de que alguno de sus hombres le hubiera herido en el pecho y es que, en las fotos del cadáver del coronel divulgadas más tarde, se aprecian, por lo menos, tres heridas: en

el estómago, en la frente y en el pómulo.

Un desenlace cruel que encajaría más con la realidad que el resto de explicaciones y que se vería respaldado por el espeluznante vídeo, difundido por la cadena *Al Yazzeerá*, en el que aparece el exdirigente, todavía vivo pero aturcido, desorientado y con la cara ensangrentada. Estas impactantes imágenes, que han dado la vuelta al mundo, desmontaron por completo cualquiera de las versiones anteriores, abriendo irremediablemente la brecha de la duda sobre como murió el exlíder y si realmente fue ejecutado de manera sumaria.

Cuando el mundo aún no había digerido esta visión lamentable del todopoderoso Gadafi vuelto hombre humillado y maltratado, una segunda grabación, realizada con un teléfono móvil y *colgada* en Internet después de la difusión de las anteriores imágenes, veía la luz. Ésta mostraba al exdictador pidiendo clemencia tras ser apresado en Sir-

te. «Tened clemencia. Tened clemencia ¿No conocéis la clemencia?», gritaba.

Junto al coronel figuraban también combatientes rebeldes que, enardecidos, proclamaban «Alá es el más grande», con un sonido de disparos de fondo. Alguno propinaba bofetadas al coronel mientras afirmaban «esto es Misrata, perro», lugar del que procedía la unidad que lo capturó y conocida como la *Sarajevolibia*, por el asedio gadafista sufrido durante meses de conflicto. «¿No distingues lo correcto de lo equivocado?», atesoraba un Gadafi confuso y asustado. «Cállate perro», respondía alguien

que no se veía en el plano. Mientras, no cesaba la lluvia de golpes sobre el dictador, cuyo cuerpo terminó sin el anillo de oro que llevaba siempre, ni sus tradicionales botas de cuero.

Este vídeo, que circula por la red, no ha hecho sino arrojar más leña al fuego de la razonable duda sobre si el exdictador fue ajusticiado a sangre fría y en circunstancias no aclaradas. Mientras, los milicianos que lo encontraron defienden que el sátrapa no podía hablar ni caminar cuando lo detuvieron, viéndose obligados a trasladarlo en la parte delantera de una camioneta, con el fin de poder atravesar la aglomeración de insurgentes presentes y llevarlo a una ambulancia.

No obstante, el forense Ibrahim Tika, encargado de examinar el cuerpo del líder, ha mantenido que éste había muerto a consecuencia de un disparo en la cabeza, afirmaciones divulgadas en la cadena televisiva *Al Arabiya* y que contradicen la versión oficial ofrecida por las nuevas autoridades libias. Tika verificó en su comparecencia que «Gadafi estaba vivo cuando fue apresado. Ligeramente herido, pero vivo. Después recibió una bala en la sien que salió por la frente y otra en el estómago, que le causó importantes daños».

Teniendo en cuenta las diferencias, más que evidentes, existentes entre cada una de éstas

teorías, no es de extrañar que las primeras reacciones al respecto de la muerte del coronel, paso que abrió la vía para la proclamación de la liberación de Libia por el CNT, no se hicieran esperar. Así, la oficina de derechos humanos de la ONU llamó la atención sobre la necesidad de llevar a cabo una investigación para aclarar lo ocurrido y dar respuesta a los numerosos interrogantes suscitados entre la comunidad internacional, sobre todo después de la difusión de las inquietantes imágenes de las últimas horas del coronel. Y, como era de prever, la familia del antiguo dirigente, anunció su intención de querellarse con la OTAN por «crímenes de guerra» ante la Corte Penal Internacional (CPI), calificando de «operación homicida programada» la actuación de este organismo.

A LA PETICIÓN DE APERTURISMO DEL PUEBLO LIBIO, GADAFI

RESPONDIÓ CON LAS ARMAS, DESATANDO UNA GUERRA QUE LO DEVORÓ A ÉL Y A SU FAMILIA

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EL PRIMER MINISTRO DEL CNT

ASEGURARON QUE AL EXLÍDER LO ENCONTRARON ESCONDIDO EN UNA TUBERÍA DE DESAGÜE

EL SUCESOR

La persecución y ajusticiamiento de Gadafi, supuestamente perpetrado por las tropas rebeldes, no solo afectó al sátrapa y a sus leales, ya que la alargada sombra de la venganza puso también en jaque a todos sus allegados en el país. De este modo, fuentes próximas a la familia del malogrado dirigente aseguraron tras su fallecimiento que su segunda esposa Safia y sus hijos Mohamed, Hannibal y Aisha, refugiados en Argelia desde agosto, se trasladarían a Sudáfrica tras rechazar la opción de instalarse en un país del Golfo, ante la presunta negativa de éste de acoger a nadie que no fueran sus mujeres o nietos. Se descarta de esta forma el desplazamiento del clan a Siria, por recomendación de sus consejeros, y se apuesta por una posibilidad más segura, sin olvidar que el exlíder dispone de fondos en el secreto lugar elegido con los que los suyos podrán vivir cómodamente. En este destino, habrían planeado encontrarse con Saadi, el vástago exfutbolista de Gadafi, llegado desde Níger y el más conocido de la prole. Así, de los ocho hijos biológicos del coronel, tres han muerto (Mutassim, Jamis y Saif al Arab), cuatro han logrado escapar (Saadi, Mohamed, Aisha y Hannibal) y, su sucesor virtual, Saif al Islam, se encuentra en poder del CNT desde mediados de noviembre. Respecto a los fallecidos, Mutassim, militar nacido

Además, los allegados a Gadafi manifestaron también su pesar al considerar que su cuerpo había sido «vejado y maltratado» antes de fallecer, sello simbólico de los islamistas para que el que ha muerto no pueda acceder al paraíso.

Por su parte, el presidente del CNT, Mustafá Abdelyalil, propuso la creación de una comisión nacional de investigación para aclarar los hechos, rechazando cualquier intervención exterior en este sentido, que sería considerada una «provocación». Una postura respaldada por el ministro de Información del Gobierno rebelde libio, Mohamed Shamam, que al contemplar la idea se quejó de que durante 42 años ningún país, «ni una sola comisión» hubiera viajado al lugar para investigar ningún crimen, como lo ocurrido en la prisión de Abu Salim en 1996, en la que fueron asesinadas 1.200 personas en un día. «El mundo está lleno de crímenes horribles», apuntó Shamam, que puso como ejemplo las cárceles estadounidenses o la muerte de Bin Laden y el abandono de su cadáver en el mar, antes de recordar que estas cuestiones aún no han sido investigadas.

TUMBA DE ARENA Gadafi, el dictador que durante su régimen llegó a instalar su *jaima* beduina desde en los jardines del Kremlin (Rusia) hasta el parque Villa Doria Pamphili (Roma), pasando por los alrededores del Hotel Marugny (París) y el palacio del Pardo (España), murió finalmente repudiado por su pueblo, que festejó su caída y lo llevó a la capital como un trofeo de caza.

De este modo, el que fuera máximo líder de un rico país exportador de petróleo, consentido por sus anfitriones internacionales, perdía el último pulso contra su población, a cuyos opositores llegó a tachar de «ratas» por no haber escuchado el mensaje de la *Primavera Árabe*. Un discurso que tampoco entendieron el expresidente tunecino, Zine el Abidine ben Ali, que huyó del país en enero



en Trípoli en 1976, exjefe del Consejo de Seguridad Nacional, murió según el CNT tras ser capturado en la misma emboscada que su padre, en Sirte. En cuanto a Jamis (1978), que estudió en el Instituto de Empresa de Madrid y fue responsable de la dirección de la represión contra los manifestantes opositores a su progenitor, se le dio por fallecido el pasado agosto tras un combate en la ciudad de Tarhouna, aunque las últimas informaciones (no verificadas oficialmente) apuntan a que seguiría vivo y oculto en Libia. Por su parte, Saif al Arab, nacido en 1982 y residente en Munich, falleció tras regresar a su país natal en un bombardeo de la OTAN contra el complejo presidencial, junto a su hija y dos sobrinos. Mientras, Saif al Islam -Espada del Islam (1972)-, licenciado en Arquitectura y doctorado en la *London School of Economics* de Londres, sobre el que pesaba una orden de captura emitida por la Corte Penal Internacional (CPI) desde junio, permanece en poder del Consejo Nacional de Transición. Considerado el sucesor de la «presidencia hereditaria» instaurada por Gadafi, fue capturado por los milicianos libios 30 días después de la muerte de su padre y mostrado públicamente, con tres dedos de la mano derecha vendados, por el canal internacional libio *Libiya*. El que fuera precursor de la fundación Gadafi para

el Desarrollo (a través de la cual se indemnizó a los familiares de las víctimas del terrorismo libio) y rostro amable del régimen hasta el inicio de las revueltas, momento en que sufrió una transformación, permanece en territorio libio con la pretensión de ser utilizado como moneda de cambio por el poder del nuevo Gobierno, mientras Reino Unido, Francia y Estados Unidos no cesan en sus llamamientos para que sea conducido hasta La Haya y juzgado por el Tribunal Penal Internacional (TPI). Al Islam fue apresado cuando intentaba escapar a Níger y, aunque al principio dio otra identidad y aseguró que era «hijo de un cuidador de camellos», los milicianos le reconocieron, con la inestimable ayuda de uno de sus acompañantes, que no dudó en delatarle. Finalmente, entre los que han logrado escapar se encuentra Mohamed, hijo primogénito del coronel y el único de su primera esposa (Fatiha). Experto en informática, dirigió la empresa estatal de correos y presidió el Comité Olímpico Libio. Comandante supremo de las Fuerzas Armadas, durante la revolución, ordenó la represión contra los manifestantes hasta ser capturado en agosto, para escaparse posteriormente con ayuda de las brigadas fieles a su padre. También está Saadi (1973), comandante de las Fuerzas Especiales libias, conocido por su breve participación como



futbolista profesional en la Liga italiana, y Hanibal (1975), que siguió la carrera militar y fue detenido en Europa, en varias ocasiones, por protagonizar actos violentos. Por último, la única hija del exdictador, Aisha (1978), abogada y embajadora de buena voluntad de Naciones Unidas para Libia, cargo que le fue retirado tras estallar las revueltas, abandonó el país en agosto (embarazada de nueve meses).

El sucesor virtual del coronel, Saif Al Islam, que permanece en manos del CNT en Libia desde mediados de noviembre, en su última aparición pública televisada.

a Arabia Saudí, ni el egipcio Hosni Mubarak, derrocado en febrero y posteriormente enjuiciado. A esta petición de aperturismo político, el exlíder respondió con las armas, desatando una guerra civil que terminó por devorarlo a él y a su familia. Tras su muerte, el egocéntrico coronel, que siempre hizo gala de su origen beduino, también dispuso de una *jaima* en un lugar privilegiado; pero en esta ocasión construida de arena y en un punto desconocido del desierto, que fue donde los rebeldes sepultaron sus restos en el mayor de los anonimatos (para evitar que su tumba se convirtiera en un lugar de peregrinación). Y es que el entie-

rro de Gadafi tuvo lugar al alba el día 25 de octubre, tras varias jornadas de intensa polémica, en el transcurso de las cuales su cuerpo, el de su vástago Mutassim (consejero de seguridad de su padre) y el de el ministro de Defensa, Abu Bakú Yunes, ambos fallecidos tras ser detenidos vivos por miembros del CNT, fueron expuestos al gentío en Misrata. Finalmente, el muftí (jurisconsulto musulmán sunita, intérprete y expositor de la Ley islámica) de Libia, el jeque Al Sadiq al Guerian, emitió un edicto religioso en el que subrayó que el exdirigente podía ser sepultado en un cementerio musulmán, aunque solo se permitiría a la familia

lavar su cuerpo y rezar por él. En el contexto de la *Primavera Árabe*, Mohamed Buazizi, un joven vendedor ambulante tunechino, encendió la mecha de una ola de protestas sociales sin precedentes al inmolarse en Sidi Buzid, cansado del paro y la humillación. Tras ello, primero cayó Túnez, luego Egipto y después Libia; y aunque aún quedan en pie otras revoluciones (como la de Siria o Bahréin), entre los logros de Buazizi está el haber derribado el status de las enriquecidas familias del antiguo régimen, con aspiraciones de convertirse en repúblicas hereditarias, como era el caso de la derrocada saga Gadafi.

Araceli Mangas Martín | Catedrática de Derecho Internacional Público de la Universidad Complutense



ANÁLISIS DEL EXPERTO

ANSIAS DE LIBERTAD

La intervención en Libia, a diferencia del caso sirio, fue una opción excepcional propiciada por la geopolítica (facilidad de acceso, ejército débil y dividido, oposición interna organizada...) y la repugnancia que concitaba Gadafi en casi todo el mundo, incluido el árabe. Por ello China, Rusia, la India y Brasil se abstuvieron en el Consejo de Seguridad. Pero, ¿por qué ahora? Eso no se puede contestar, lo que importa es que se han dado unas circunstancias concomitantes que han hecho estallar lo que la gente, independientemente de su religión o cultura, llevaba dentro: ansias de dignidad y libertad. Y el hecho de que haya habido un contagio a otros países se debe, simplemente, a que la situación es muy semejante: regímenes que se ha perpetuado vergonzosamente en el poder, corrupción generalizada, carestía de los alimentos, la mitad de la población tiene menos de 30

años y no tiene futuro, las nuevas tecnologías les muestran un mundo mejor muy diferente al suyo... El caso es que no hay normas jurídicas internacionales o internas que establezcan, a priori, como hay que hacer un cambio político tras una dictadura. No hay nada escrito en mármol sobre transiciones de regímenes totalitarios o de las autocracias a las democracias, pero los ingredientes clave para llevarlas a cabo son la libertad, los derechos humanos y el Estado de Derecho, aderezados de diálogo y consenso. En este sentido, en los años 80 y 90 se tomaron muchas medidas coercitivas (ruptura de relaciones diplomáticas, sanciones económicas y financieras, demandas judiciales...) por parte de los Estados occidentales frente a las brutalidades de Gadafi, como ordenar poner bombas que explotaron en dos vuelos, matando a 400 personas, o asesinar a viandantes des-

de los locales de su embajada en Londres. Pero después del 2000, el coronel puso piel de cordero y prometió abandonar los actos terroristas, e incluso convenció a Bush para que le vendiera armas en cantidad, mientras los occidentales nos dejábamos seducir por su petróleo y su dinero en efectivo. No obstante, a la luz de los vídeos difundidos sobre las últimas horas de Gadafi, es evidente que se cometió un grave crimen de guerra al ejecutarlo sin juicio a un detenido. Y lo perpetraron los rebeldes de nacionalidad libia que lo rodearon; no es responsabilidad de las fuerzas internacionales, ni tampoco se puede acusar al CNT. Las autoridades libias han prometido una investigación y deben hacerla a fondo, llevando ante la justicia a los que lo lincharon, así como a quienes exhibieron su cadáver, prohibido por los Convenios de Ginebra.

> ENTREVISTA

CARLOS RODRÍGUEZ BRAUN economista

«SI MAÑANA NO PAGÁRAMOS IMPUESTOS, ENTONCES ESTARÍAMOS EN UNA SOCIEDAD LIBRE»

Que el exceso de desregulación del sistema financiero y la liberalización de los mercados han sido las causas de la actual crisis es una idea extendida que **CARLOS RODRÍGUEZ BRAUN** y

fernando
franco
texto

juan
lázarro
fotos

Juan Ramón Rallo han querido combatir en su segundo libro 'El liberalismo no es pecado', editado por Ediciones Deusto. En esta obra, tan amena y didáctica como provocadora, los autores rechazan que el origen de los males actuales estriben en que hemos sido demasiado libres y que ahora necesitamos más Estado. Al contrario, su creciente intromisión y su pasión por controlar, multar, recaudar y prohibir sí que son pecado. Y es que, en su opinión, y parafraseando a Frederic Bastiat, «se trata de una institución que hace cosas que si las hicieran los ciudadanos, irían presos».

¿Necesita el liberalismo que lo defiendan?

Merece ser defendido por dos razones. La primera porque es una doctrina noble que pivota en torno a la idea de que es bueno que los seres humanos sean libres. Éste es un motivo suficiente para postular a su favor. Y la segunda porque es una idea muy atacada pues se piensa que el liberalismo es el culpable de nuestros males; entre ellos, de la crisis económica. Y esto es falso.

Pues muchos economistas y políticos ven en la desregulación del sistema financiero y de los mercados el germen de esta crisis. Y eso lo achacan a un liberalismo rampante.

De todos los camelos últimos, éste es el más pavoroso: pensar que el dinero tiene que ver con la libertad. Éste está totalmente regulado por las entidades públicas monopólicas, denominados bancos centrales. El Estado está presente en el dinero y en la banca desde hace siglos, más que en ninguna otra actividad. Y cuando el sistema estalla le echan la culpa a la libertad que es, precisamente, lo que no existe en esta manera de funcionar.

¿Cuál es la receta del liberalismo para salir de la crisis?

Hay pautas de carácter fiscal y de carácter microeconómico. Las fiscales son recortar el gasto público, reducir la deuda y aminorar los impuestos. Bajarlos los tres a la vez, de tal manera que se vaya

ajustando el déficit hasta desaparecer y, probablemente, la deuda también. Desde el punto de vista de las reformas estructurales, habría que abrir los mercados al exterior.

¿Más desregulación?

El grado de intervención ahora mismo es enorme. El Estado está metido en todas partes. Mientras se habla de que vivimos en un mundo liberal, lo que realmente hay son regulaciones, multas, prohibiciones, controles y pavorosas distorsiones del sistema de precios. Y si no pensemos en lo que han hecho los gobernantes con la tarifa de la luz, que ha generado un déficit de cuota de 20.000 millones de euros. Hay intervenciones escandalosas que lo que hacen es impedir y dificultar que la gente cree riqueza, que es el objetivo para salir de la crisis. Ningún político nos va a sacar de la crisis. De la crisis vamos a salir los trabajadores y los empresarios, trabajando como se ha hecho siempre. La labor de los políticos, que es muy importante, debe ser la de no fastidiar. Y lo hacen muchísimo.

¿Dónde deben estar los límites? Porque se puede correr el riesgo de que se conviertan en una selva mayor de la que son.

No se puede dibujar a los mercados como entidades separadas de las personas. Los mercados somos nosotros. Y las personas no podemos hacer lo que nos da la gana. Entre otras cosas porque para



«HAY MILLONES DE PERSONAS QUE COMPRAN, VENDEN Y TRABAJAN PERO SIN PARTICIPAR EN LOS IMPUESTOS»

«NO HAY NINGÚN ESTADO QUE SE FINANCIE SOBRE LA BASE DE LOS RICOS. ESTA IDEA ES UNA FABULOSA MENTIRA»



contratar, la otra parte tiene que aceptar. Por eso el mercado no es la selva; nunca lo es porque nadie puede obligar a otro a pagar. Tiene que ofrecerle algo que, voluntariamente, quiera ¿Qué le parece esta idea como mecanismo de organización de la sociedad? Es el consenso entre adultos voluntarios lo que da lugar a la creación de la sociedad. En la política nunca es así. La política es la que te obliga; la que te quita el dinero a la fuerza; la que te prohíbe; la que te controla; la que te multa. Es lo que no queremos. Lo que queremos es la gente relacionándose libremente.

¿Es partidario de que los que más tienen sean los que más paguen?

No hay ningún Estado que se financie sobre la base de los ricos. Esta idea de quitarle más al que más tiene es una fabulosa mentira. Hay muchos debates sobre quién paga impuestos. El concepto de que los hace la clase media está muy generalizado. Y esto es equivocado. Los que abonan los impuestos no son ni los ricos, ni los pobres, ni la clase media. Los que pagan impuestos son los que no pueden evitarlo. Y al revés, también. Los que no pagan impuestos no son ni los ricos, ni los pobres, ni

la clase media; son los que pueden no pagarlos.

Que mayoritariamente son los ricos.

Por supuesto que no. Existe algo llamado economía sumergida, que son millones de personas que compran, venden y trabajan sin participar en los impuestos. Los cálculos estiman que se trata del 20 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB). Todos los que pueden no pagar no pagan. Y esto lo que hace es desmontar el gran mito de que el Estado es algo muy bueno porque le quita a los que tienen para dárselo a quienes no tienen. Esto no es verdad. No le quita a los que tienen, sino a quien

«LA NOCIÓN TAN HERMOSA DE LA IGUALDAD LIBERAL HA SIDO CAMBIADA Y DISTORSIONADA EN LA EDAD MODERNA»

«LO QUE HACE EL PODER ES APELAR AL MIEDO, QUE ES LA MÁS PODEROSA ARMA POLÍTICA PARA SOMETER FÁCILMENTE»

«LOS SERES HUMANOS SIEMPRE HEMOS AYUDADO A LOS DEMÁS, INCLUSO EN ÉPOCAS BÁRBARAS»

«HAY GENTE QUE DESPRECIA LA CARIDAD AL ENTENDER QUE NO PUEDE RECIBIR NADA DE LOS DEMÁS VOLUNTARIAMENTE»

«LOS GRANDES MITOS DEL ANTILIBERALISMO PASAN POR CONDENAR LA IDEA DE QUE LOS HOMBRES SEAMOS LIBRES»

«EL ESTADO ES EL MONOPOLISTA DE LA VIOLENCIA LEGÍTIMA; ES LA FUERZA»

puede quitarle. Y tampoco le da a quienes lo necesitan. El Estado no se dedica a cuidar a los pobres. El Estado se dedica a quitar el dinero a todo el que puede y luego lo destina a financiar, por ejemplo, televisiones públicas, dar subsidios a empresas de energías renovables y pagar sueldos altísimos a políticos y burócratas. Qué tiene que ver esto con la justicia. Esto no es justicia, es un camelo.

Los sistemas liberales, ¿no generan desigualdades tremendas?

Nuestro libro es una refutación de esa idea. La igualdad es una de las palabras que más se ha pervertido. Es un elemento esencial de la sociedad libre, pero se trata de igualdad ante la ley. No es casual que la Justicia esté representada con los ojos vendados. Ella dice que matar es un crimen y, tanto si la víctima es un príncipe como si se trata de un mendigo, es igual para ambos. Esto es muy importante porque priva al poder de la arbitrariedad. Esta noción tan hermosa de la igualdad liberal ha sido cambiada y distorsionada en la edad moderna, sobre todo por el socialismo, pero también por otros políticos e intelectuales. La modificación ha sido muy sutil, porque ahora cuando se habla de igualdad ya no se habla de igualdad ante la ley, sino de igualdad mediante la ley. La justicia se quita la venda y empieza a mirar. Y ahora sí distingue si eres hombre, mujer, trabajador, empresario, propietario o inquilino. Cuando se habla de igualdad se está hablando, generalmente, de esta idea muy perversa, y es que no es que todos seamos iguales ante el Estado, sino que el Estado tiene que hacernos iguales a nosotros. Y la única forma que tiene de lograrlo es quitarnos nuestra libertad y nuestros bienes.

Combatir la idea de la igualdad mediante la ley, ¿es un grito de sálvese quien pueda?

La ridiculización del liberalismo mediante su conversión en anarquía es muy antigua. Lo que hace el Estado es apelar al miedo, que es la más poderosa arma política. Si el poder consigue atemorizar es muy fácil para él someter. Pero lo cierto es que podemos vivir perfectamente sin el Estado.

¿Cómo se plantea desde el liberalismo la ayuda a los que menos tienen?

Sostener que si no hay Estado no respaldaremos a los demás es una mentira y un insulto. Los seres humanos siempre hemos ayudado a los demás. Siempre, incluso en las épocas presuntamente más bárbaras y primitivas, hemos apoyado al dé-

bil. Cuando el Estado te dice «tengo que quitarte el dinero porque si no tú no ayudas al débil...», no sólo te quita el dinero, sino que también te arrebató la dignidad y te insulta.

Pero, ¿es que el Estado del Bienestar va más allá o es algo más que caridad? Los servicios sociales no son caridad.

Ese es otro de los grandes mitos de la modernidad. Es la degradación de la palabra caridad, como si fuera mala; como si el buen samaritano fuera peor que la Agencia Tributaria. El buen samaritano es la imagen más hermosa de la bondad y de la solidaridad humana, porque actuó libremente con caridad. Y esa es la sociedad hacia la que algunos aspiramos: la de gente libre que dé rienda suelta a los mejores sentimientos que tenemos los seres humanos, como es el de ayudar a los demás. Es mentira que no lo hagamos si el Estado no nos obliga. El Estado cuando interviene con ese argumento desmoraliza, porque primero te insulta al decirte que vas a ser incapaz de ayudar al prójimo y, además, aniquila otra virtud que es la de la gratitud. La gratitud une, enlaza a las sociedades. Presiona a uno para que ayude a los demás y al otro para que agradezca la ayuda. Los dos sentimientos son nobles y el Estado socava ambos. Por eso te encuentras con gente que desprecia la caridad y que entiende que no puede recibir nada voluntariamente de los demás, porque lo que tiene es un derecho. Es decir, entiende que hay que obligar a los demás a que paguen. Por eso tal vez, el mayor impacto que tiene la intervención del Estado no es económico, sino moral.

¿Por qué cree que los partidos políticos, independientemente de su ideología, achacan al liberalismo la causa de la crisis?

Hay una actitud antiliberal generalizada y, por eso, focalizar el problema en los partidos políticos es una especie de equívoco. No es casualidad que, a pesar de que se nos han dicho siempre que el poder político tiene que estar limitado, de pronto tengamos estos Estados tan enormes y tan gigantes y terroríficamente tan intrusivos; más que nunca en la historia. Y eso significa que los partidos políticos comparten un miedo a la libertad que posiblemente esté muy extendido en la sociedad. Por ello es importante agitar al colectivo civil para que estos problemas se planteen; que la gente discuta la posibilidad de tener otro mundo.

En este escenario de agitación de la socie-

dad civil, ¿qué le parece el movimiento del 15-M?

Los liberales, en principio, desconfiamos de la gente en la calle. Cuanto más libre es una sociedad, las personas se ocupan más de sus negocios, sus actividades, sus familias y sus empresas. Desde la Revolución Francesa, la modernidad ha tendido a interpretar la gente en la calle como una expresión generalmente benévola de la sociedad. Y los resultados han sido sangre, muerte y esclavitud. Cuando saludamos a la revolución francesa nadie piensa en las 40.000 personas que fueron asesinadas, la mayor parte, gente trabajadora. Los grandes movimientos para arreglar los grupos sociales los pagan los humildes siempre. Para que voy a hablar del comunismo, de la gran revolución rusa o de la revolución cubana. El 15-M es una combinación de cosas. Obviamente, puedes simpatizar cuando critican a los políticos, pero las agendas doctrinales que hay detrás del movimiento son del izquierdismo más casposo.

¿Cuáles son los mitos o las falsedades que distorsionan la imagen de los liberales?

Los grandes mitos del antiliberalismo pasan por condenar la idea de que los seres humanos seamos libres. La libertad se pinta como fría y la coacción como cálida. La retórica del Estado es una retórica cálida. Habla de ayuda, de progreso, de justicia social... El poder se presenta como si te cuidara. Es una buena demostración de hasta qué punto hemos retrocedido en la defensa de la libertad. El Estado nunca te ayuda.

¿Por qué?

Porque es la coacción. El Estado es el monopolista de la violencia legítima; es la fuerza. Cuando te ayuda es porque antes le ha quitado el dinero a otro sin darle más opciones. El Estado no es Teresa de Calcuta.

Dicho así parece que está haciendo un llamamiento a la insumisión y al fraude fiscal.

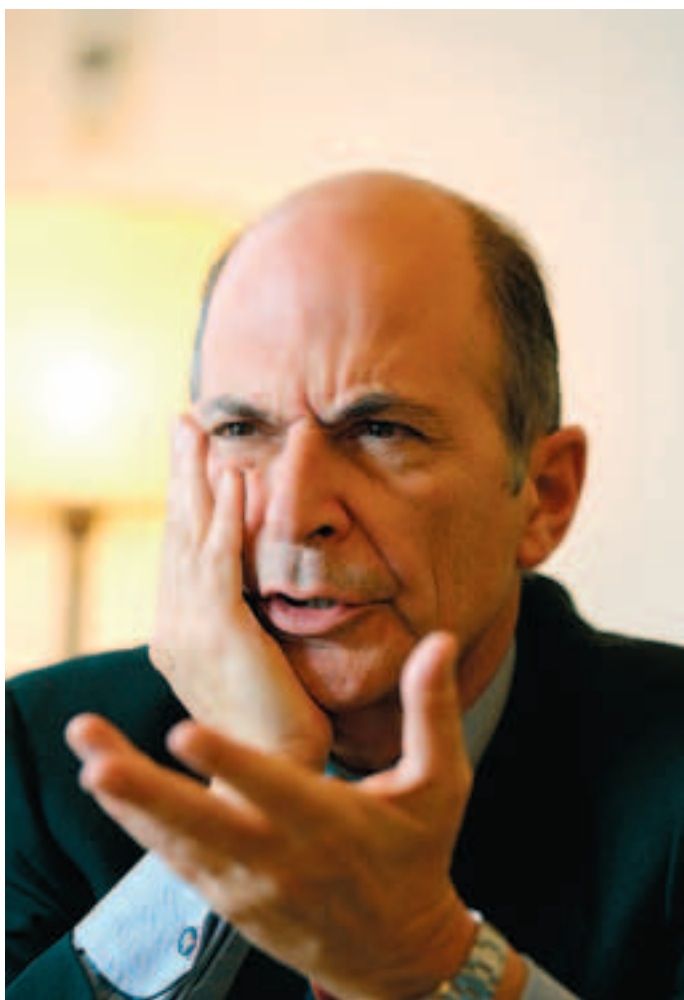
Los impuestos fueron, durante mucho tiempo, la razón de rebeliones muy aplaudidas. Los norteamericanos, todos los años, celebran su independencia y ésta tuvo una motor económico poderosísimo: los impuestos. Durante décadas ha habido rebeliones contra las tasas. Así que, ¿por qué no va a haberlas ahora?

¿Es partidario entonces de que la gente no pague impuestos?

Me gustaría muchísimo. Lo que pasa es que quien no paga impuestos va a la cárcel. Y eso es complicado.

Complicado si lo hacen unos cuantos de forma aislada, pero no si lo hace una mayoría.

Si mañana nos levantáramos todos y no pagáramos impuestos, estaríamos entonces en una sociedad libre, pero antes de eso el Estado se daría cuenta. La clave de la política siempre ha sido cómo conseguir que la gente obedezca. Que pague impuestos pero también, por ejemplo, que no fume, que es una libertad que hemos perdido recientemente los españoles y que es algo verdaderamente intolerable. Una sociedad de mujeres y hombres libres arbitraría estos conflictos como se hacía antes: fumando en unos sitios y en otros no. Y en una sociedad libre habría sitios para fumar y lugares en los que no se podría hacerlo. El Estado nunca llega a eso. El Estado cuando toma una decisión es para todos. Y siempre es para recortar la libertad ganada.



«LOS PARTIDOS POLÍTICOS COMPARTEN UN MIEDO A LA LIBERTAD QUE, POSIBLEMENTE, ESTÉ MUY EXTENDIDO EN LA SOCIEDAD. POR ELLO ES IMPORTANTE AGITAR AL COLECTIVO CIVIL PARA QUE ESTOS PROBLEMAS SE PLANTEEN; QUE LA GENTE DISCUTA LA POSIBILIDAD DE TENER OTRO MUNDO»

Pues se supone que vivimos en una sociedad democrática donde la libertad no está recortada, sino que está defendida.

Lo que hace la democracia es legitimar la coacción. Todos los poderosos buscan sus mecanismos de legitimidad y el Estado democrático lo que dice es que se la concede el conjunto del pueblo. Y es muy complicado rebelarse contra eso. Por eso estamos donde estamos y por eso es tan difícil la batalla por la libertad.

¿El Estado es el gran leviatán de los defensores del liberalismo?

El Estado democrático es la muestra más tremenda del leviatán, porque lo que hace es conseguir una vastísima legitimación de la coacción. La democracia es como si el Estado se vistiese con una especie de enorme espejo y se presentara ante el pueblo diciéndole «yo soy tú». Y por tanto, si yo soy tú, ¿por qué te voy a causar daño? Entonces se difumina la característica más trascendental de la libertad y es que el poder tiene que estar limitado. La visión de los liberales es que éste tiene que estar limitado siempre, en cualquier caso. No solo en los asuntos en los que todo el mundo puede compartirlo, como la tortura o el asesinato, sino en la totalidad de los campos, incluso en aquellos que son benéficos. El Estado suele engañarte mostrándote una cara de la moneda -lo bueno que es- y muy rara vez te muestra lo malo que es, que son los costes que te impone.

Estas ideas ponen en cuestión el Estado democrático, del que siempre se ha dicho que es el menos malo de los sistemas.

La democracia significa elegir y cada vez lo hacemos menos. Es un sistema que ha sido pervertido hasta el grado en que prácticamente no podemos elegir nada, salvo cada cuatro años, que designamos a unos señores que, acto seguido, eligen a todos lo demás por nosotros.

Volviendo al título del libro, si el liberalismo no es pecado, entonces, ¿qué es?

Es una creencia, un sistema de valores que pivota sobre la idea de la no agresión. Lo más importante para este mecanismo es que no haya interferencia contra los demás, por ningún motivo. Y cuando decimos por ninguno es por ninguno. De tal manera que unos señores diputados no pueden decirme que se van a poner de acuerdo para violar mi libertad ¿Por qué? Pues porque la libertad del ciudadano es más importante que las decisiones políticas. Y la opción política debería fundamentarse en la defensa de los ciudadanos y no en la agresión a los mismos.

¿Entiende el liberalismo como una utopía?

No. El nivel de coacción del Estado es hoy mayor que nunca, pero podemos imaginar cómo sería la vida sin esa coacción. No hay que irse al Neolítico. Las libertades se van perdiendo de manera gradual, pero la gente puede recordarlas. Podemos rememorar relativamente reciente una época en donde, por ejemplo, no habían sido prohibidos los toros en Cataluña o se podía fumar en los bares.

¿Considera válida la máxima que dice que «tu libertad termina donde comienza la de los demás»?

Sí; ese es un argumento muy sano de una sociedad libre. Lo que pasa es que los Estados lo interpretan como que, dado que la libertad de uno termina donde se inicia la de los demás, el Estado puede hacer lo que quiera con la libertad de todos.

ESTRENOS

> EL TOPO

23dic Años 70. El fracaso de una misión espacial en Hungría desencadena un cambio en la cúpula de mando de los servicios británicos. Uno de los defenestrados es el agente Smiley, al que le piden descubrir a un infiltrado.



> MISIÓN IMPOSIBLE 4

16dic Acusado de atentado terrorista contra el Kremlin, el agente del IMF Ethan Hunt se ve desautorizado junto con el resto de la organización al iniciar el Presidente el *Protocolo fantasma*.



> COPITO DE NIEVE

23dic *Copito de Nieve*, el único gorila blanco del mundo, llega al zoo de Barcelona. Acapara todas las miradas de los visitantes y el rechazo de sus nuevos compañeros. Así, buscará a la bruja del Norte para que le sane.



> IMMORTALS

23dic Eones después de que los dioses vencieran a los titanes, el rey Hiperión declara la guerra a los hombres. Tras reunir a un ejército sediento de sangre con soldados desfigurados, marcha a liberarlos.



> NOCHE DE FIN DE AÑO

23dic Celebración de amor, esperanza, perdón, segundas oportunidades y nuevos comienzos, a través de las historias entrelazadas de parejas y solteros, en un Nueva York en Nochevieja.



> EL CASCANUECES

23dic Viena, años 20. María tiene nueve años y se siente muy sola en casa. Molestada permanentemente por su irritante hermano Max y desatendida por sus bien intencionados pero distraídos padres, añora la compañía y la aventura. La víspera de Navidad su tío le regala un muñeco de madera cascanueces.



javier m.
faya
texto

CINE DE CAMPANILLAS

Las Navidades son sinónimo de filmes infantiles y superproducciones. 2011 no es una excepción, aunque podremos también disfrutar de Ken Loach, Meryl Streep, Colin Firth, Gary Oldman...

Está acabando el año y solo se puede decir que la cosecha cinéfila ha sido más que aceptable, sobre todo en verano, algo que no suele ser muy común. Ahora que llegan las fiestas navideñas aterrizan los típicos *blockbusters*, superproducciones que asaltan la taquilla sin piedad y que hacen que las salas se colapsen, aunque también hay en estos días alguna que otra producción independiente. Los niños son los reyes, aunque tengan poco de magos. ¿O quizás sí?

Por eso, nos centraremos en primer lugar con las películas que se han hecho especialmente para ellos. O puede que para nosotros porque ¿quién no ha visto *El rey león* unas cuantas veces? Ese es el gran estreno -este fin de semana-, o mejor dicho re-estreno, de estas fiestas, con el añadido del 3-D, que a más de uno le parece una auténtica estafa. Confiemos ciegamente en que no suceda como con *La bella y la bestia* hace ya muchos meses, donde los efectos de esta dimensión venían con cuentagotas.

De todos modos, si te encanta disfrutar de las gafitas de marras y eres niño, tienes uno o te consideras como tal puedes ir a ver *El cascanueces* -23 de diciembre-, una producción que, inex-

plicablemente, llega con muchísimo retraso a España. Lo bueno tarda (sale en 3-D), dicen. Otra cinta que también transmite muy buenas sensaciones es la de *Copito de nieve* -23 de diciembre-, una deliciosa historia de animación e imagen real -con Elsa Pataky como una horrible y malvada bruja- que protagoniza ese simpático gorila que hizo las delicias de los niños de Barcelona, y que ahora aterriza por obra y gracia de productores españoles. ¡Que hay que apoyar el producto nacional! Como *Maktub*, un cuento muy bonito con Diego Peretti y Goya Toledo que está ahora mismo en cartel.

Otro filme infantil que va a gustar y mucho es el que llega el 30 de diciembre, *Un lugar para soñar*, la historia de un matrimonio con hijos, en el que la mujer padece un tumor cerebral y en el que el cabeza de familia tiene la feliz idea de comprar un zoo en plena campiña inglesa. Que el director sea Cameron Crowe, el que firmó *Jerry Maguire*, es sinónimo de una banda sonora de lujo. Si a eso le sumamos actores de la talla de Matt Damon y Scarlett Johansson sin fotos de móvil...

Por cierto, un consejo impagable: no llesves a hijos, sobrinos, hermanitos y demás ralea a ver *Rare exports, un cuento gamberro de Navidad*, una película firmada por suecos, noruegos y finlandeses que mezcla terror con comedia sazónada

> XP

28dic Ángela es una estudiante de psiquiatría escéptica ante lo paranormal. El profesor más duro y excéntrico de la facultad le propone a ella y a otros estudiantes investigar en un pueblo minero tocado por la tragedia.



> RARE EXPORTS

23dic Fue la semana antes de Navidad cuando el joven Pietari descubrió la verdad sobre Santa Claus. La leyenda cuenta que el alegre anciano es más un enemigo que un amigo. Los *yanquis* intervienen.



> UN LUGAR PARA SOÑAR

30dic Un buen día, Ben gasta todos sus ahorros en comprar un ruinoso zoo con más de 200 animales exóticos en la campiña inglesa. Su esposa padece un cáncer cerebral y quiere que sea feliz.



> SHERLOCK HOLMES 2

5ene Regresan Sherlock Holmes y su fiel ayudante, Watson. El sagaz detective detendrá un intento de asesinato a una vidente, mientras su amigo sigue con sus planes de boda... ¿Se los volverá a arruinar?



> LA DAMA DE HIERRO

5ene Basada en la vida de la única primera ministra que ha tenido el Reino Unido: Margaret Thatcher, apodada como *La dama de hierro*, podremos documentarnos sobre un personaje único.



con un pelín de *gore*. Vamos, pesadillas aseguradas para lo que queda de año y el siguiente.

Después de las recomendaciones para los peques, vamos directos a por la acción pura y dura. Para eso está Ethan Hunt, Tom Cruise y *Misión imposible 4*, *Protocolo fantasma*, que acaba de aterrizar. El hecho de que en el reparto figure Jeremy Renner, protagonista de *En tierra hostil*, hace que la cosa prometa. Como *Immortals*, que utiliza el 3-D y el gancho de que los productores son los mismos de *300*. La podremos ver a partir del próximo fin de semana, con un Mickey Rourke bastante arrugadillo (dicen las malas lenguas que les salió gratis el maquillaje) y con unas escenas de batalla que son la...

Muy animadita, sobre todo en lo que a fotografía se refiere, es la secuela de la versión de *Sherlock Holmes* de Guy Ritchie -la de José Luis Garci llegará seguramente para junio-, el ex de Madonna. En *Juego de sombras* -5 de enero- volveremos a disfrutar, como ya vimos en filmes co-

> EL REY LEÓN

21dic El león Mufasa, rey de la selva, presenta a sus súbditos a Simba, su heredero. Scar, su tío, conspira contra ellos.



mo *Rockola*, de una forma de contar historias y de administrar las peleas al alcance de muy pocos. Tampoco están mal en ese sentido *Drive* -28 de diciembre-, *La redada* -30 de diciembre- o incluso una sorprendente *Route Irish* -23 de diciembre-, de Ken Loach. ¿Experimentos con gaseosa?

Si estas emociones fuertes te parecen poca cosa, igual lo que te gusta es pasar un poco de miedo. En este sentido, uno puede ver el Día de los Inocentes a Amaia Salamanca, que no ejerce de princesa, en *XP*, un filme cien por cien español que tira del 3-D y de ese terror psicológico con jóvenes bellos, gritones y desatados en lo que a hormonas se refiere. *No tengas miedo a la oscuridad* es otro producto de terror, con la señora de Cruise, Katie Holmes, y Guy Pearce (*L.A. Confidencial*, *Ravenous*). Se estrena una semana antes que la anterior y si el guión es de Guillermo del Toro, igual no importa soltar siete euritos...

Lo mismo para poder compensar ese agobio -que hay que ser masoca para pagar por pasar un mal rato, como le comenté hace poco por Facebook a Juan Carlos Fresnadillo, que se reía- es bueno soltar unas cuantas carcajadas. Así, si te gustó *Resacón en Las Vegas*, tienes que ver *El cambio-zo*, una historia tontorróna que hará, desde el pasado viernes, que te olvides de los problemas para llegar a fin de mes, del malvado jefe y de la pesada de la suegra... Por la misma línea tira, aunque es muy flojilla, *Una boda de muerte* -5 de enero-...

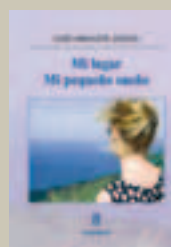
Para eso, pillate en el videoclub -nada de descargas, ¿eh?- *Un funeral de muerte*, cuyo título lo han medio plagiado para dar lugar a equívocos y para que *pringues*. Ah, si eres romántico y no te importa que Robert Deniro se arrastre por la pantalla: *La noche de fin de año*, que llega el 23.

Por último, en la noche de Reyes, si les pides una muñeca Barbie y no te la traen, entonces ve a ver a Meryl Streep y *La dama de hierro*, un películón con sabor a Oscar.

UN MUCHO DE TODO

Aunque ya falte poco para que venga Papá Noel, nosotros nos decantamos más por los Reyes Magos, con los que tenemos *enchufe*. Por eso, el cartero real nos ha traído unos regalos muy, muy buenos. Si quieres un DVD de una de las mejores películas del año, *Super 8*, que acaba de salir en DVD y Blu Ray, y que cuenta la historia de unos críos que se topan con un alienígena mientras están rodando un corto, puede ser tuyo. Seguro

que esta película producida por Spielberg te suena a una que sacó también el *Rey Midas de Hollywood* hace años y en la que había un simpático gigantón llamado Slot... ¿Cómo se titula el filme? Escribe ya a cine@revistaosaca.com. Si prefieres llevarte un gran libro a casa, tienes lo último de Luis Anguita, *Mi lugar, mi pequeño sueño*. Aunque también tienes la oportunidad de conocer a *Dancing Danni*, un muñeco bailón que a tus niños les va a encantar ¡porque se mueve más que un garbanzo en la boca de un señor mayor!



EL CONCURSO



>LIBRO

LA BIBLIA DEL CINE

Poco podía imaginar el crítico madrileño Carlos Aguilar en 1985, cuando publicó *Gran enciclopedia de vídeo-cine*, que aquella obra iba a contar, 26 años después, con cerca de 2.000 páginas y alrededor de 26.000 películas reseñadas. Ya está en las librerías la nueva edición de *Guía del cine* (Cátedra), un manual de referencia para cualquier estudioso y aficionado, que repasa la historia del séptimo arte desde sus inicios hasta la actualidad a través de sus títulos más emblemáticos, con un índice de directores y de títulos originales, junto con fichas artísticas y técnicas y las sinopsis.



>DISCO

REVISIÓN ACÚSTICA

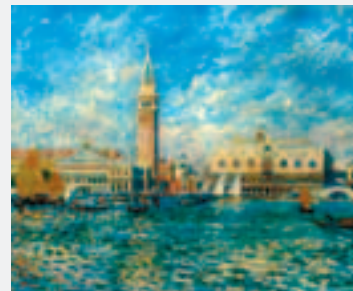
Pereza, Ana Torroja, Dani Martín, Albert Hammond, Álvaro Urquijo y el dúo mexicano Ha*Ash acompañan a los Hombres G en la grabación de *En la playa*, un libro disco que incluye una decena de versiones grabadas en Zahara de los Atunes en directo y en acústico, junto al tema nuevo *Si seguimos así*. Al texto de 56 páginas se suma un compacto y un dvd dirigido por Nahuel Lerena, y entre la selección de canciones no faltan clásicos como *Venezia*, *Voy a pasármelo bien* o *Marta tiene un marca-pasos*.



>ARTE

MAESTROS IMPRESIONISTAS

La sede de CaixaForum en Barcelona acoge, hasta el 12 de febrero, la exposición *Impresionistas. Maestros franceses*, de la colección Clark, que reúne 72 pinturas de grandes artistas como Renoir, Claude Monet, Edgar Degas, Édouard Manet, Camille Pissarro, Pierre Bonnard, Corot, Gauguin, Jean-François Millet, Alfred Sisley, Toulouse-Lautrec, Bouguereau y Jean-Léon Gérôme. Un buen puñado de obras maestras procedentes de los fondos de Sterling y Francine Clark, quienes durante cinco décadas reunieron una de las grandes colecciones de obras impresionistas del mundo.



>MÚSICA

MADE IN GERMANY

Rammstein publica su primer trabajo de grandes éxitos y en febrero iniciará una gira que llevará sus sonidos 'metaleros' por media Europa y Estados Unidos, hasta concluir en verano.

La caída del Muro de Berlín supuso muchas cosas para Alemania. Entre ellas, el nacimiento de una efervescencia musical que cristalizó en el movimiento *Neue Deutsche Härte*, cuyo principal exponente iba a ser una banda liderada por Till Lindemann, de nombre Rammstein, que no tardaría en consolidarse como una referencia internacional en el metal, con cerca de 20 millones de discos vendidos a sus espaldas.

Una nominación a los Grammy en 1999, su aparición clave en la banda sonora de la mítica *Carretera perdida*, de David Lynch, la pirotecnia y el espectáculo que rodea todos sus conciertos (en su última gira el vocalista utilizaba sobre el escenario incluso un lanzallamas), el eterno debate sobre su ideología política (durante años se les acusó, sin mucho fundamento, de fomentar el ideario de extrema derecha) y los sucesivos escándalos que han salpicado al grupo (como su relación indirecta con los culpables de la masacre de Columbine, fans confesos del grupo, o las controvertidas letras de sus canciones, que con frecuencia abordan temas tabú) han hecho el resto para convertirlos en iconos mundiales.

Ahora, tras haber publicado seis álbumes de estudio y dos discos en directo, acaban de lanzar al mercado *Made in Germany*, su primer recopilatorio, que repasa sus grandes éxitos desde 1995 hasta 2011, y que incluye el tema inédito *Mein land*, una canción llena de rabia



que han presentado ilustrada por un vídeo sorprendente grabado en Los Ángeles por su fiel Jonas Åkerlund, donde todos los integrantes de la banda aparecen caracterizados como si de los Beach Boys se tratara.

El trabajo se ha comercializado en tres versiones. La sencilla incorpora 16 canciones, desde *Herzeleid* (su ópera prima, publicada en 1994) hasta *Liebe ist für alle da* (2009), junto a clásicos de la formación

como *Du hast, Mutter, Engel, Amerika* o *Links 2-3-4*; la edición especial cuenta además con un compacto extra, donde aparecen hasta 17 remezclas de sus grandes éxitos, con versiones realmente sorprendentes en las

que queda clara la afinidad del grupo con la música de baile; y la tercera variante del álbum, denominada *Super Deluxe Metal Box*, ofrece los dos compactos ya citados, junto con un doble dvd que reúne todos los videoclips de la banda y ocho *making of* inéditos hasta la fecha, a los que hay que sumar un nuevo dvd con diferentes actuaciones en directo, así como un libro que cuenta entre sus páginas con más de 240 fotografías nunca vistas de los alemanes.

Rammstein, con el grupo de rock industrial sueco Deathstars como teloneros, se echarán además a la carretera el próximo mes de febrero, para tocar en los escenarios de media Europa esos grandes éxitos que les han convertido en un referente. Por Alemania, la gira les llevará a Lituania, Letonia, Rusia, Finlandia, Suecia, Noruega, Dinamarca, Reino Unido, Irlanda, Holanda, Francia y Bélgica, antes de cruzar el charco y ofrecer más de 20 actuaciones en Canadá y Estados Unidos.



TENDENCIAS



MÁS LIBERTAD AL ALCANCE DE TU MANO

PACKARD BELL LIBERTY TAB

Packard Bell se viste de gala con su tableta PB Liberty Tab, un dispositivo de 10,1 pulgadas equipado con Android 3.2 y con un elegante juego cromático, bien en blanco perla o en rojo borgoña.

La pantalla, de alta definición, te permitirá disfrutar de tus fotos, vídeos y juego. Además, el Android 3.2 te hará vivir la experiencia digital a tope, ya que soporta Flash 10.3 e incorpora media códecs ampliados (WMV, WMA y Xvid).

La Liberty Tab tiene todo incluido, sin necesidad de adaptadores para conectar un dispositivo USB o una pantalla grande HDMI: podrás expresarte de la mejor forma. Con este dispositivo entrarás en una nueva dimensión de entretenimiento sin límites.

Está ya a la venta a un precio de 400 euros.

Para más información, entra en www.packardbell.es.

ALTAVOCES PARA LUCIR

SONY SRS-BTV25 Y RDP-V20IP

Muchas veces queremos esconder los altavoces, pero, con lo nuevo de Sony, lo que realmente haremos será lucirlos. Se trata del SRS-BTV25, un sencillo sistema streaming inalámbrico a través de Bluetooth con el que tendrás la posibilidad de reproducir música de otros dispositivos, como smartphones, Mp3 o, incluso, tabletas. Lo puedes girar 360 grados y cuenta con una sofisticada potenciación de graves. Con mando a distancia incluido y en color negro, cuesta 150 euros. Eso sí, Sony también ha lanzado un modelo similar, pero exclusivo para iPhone y iPod. Se llama RDP-V20iP y está disponible en blanco o rojo al mismo precio.



NAVEGA MÁS FÁCIL

LOGITECH M525

Logitech te ofrece una solución perfecta para desplazarte rápidamente por Internet. Se trata del ratón inalámbrico M525, que contiene una innovadora micro-rueda más precisa con un mayor número de surcos por milímetro que te ofrecerán una experiencia de navegación más sencilla y veloz.

Como puedes imaginar, es totalmente ergonómico, de modo que tu mano se adapte a la perfección. Además, la tecnología óptica avanzada ofrece una precisión sobre las superficies más difíciles.

Su batería dura tres años y está a la venta por 40 euros.



INTUICIÓN EN TU MANO

TRANSCEND MP300

Compacto e intuitivo. Así es el nuevo reproductor de Transcend, el MP300, un dispositivo que te ofrece 15 horas de autonomía, una extraordinaria portabilidad y la más amplia gama de lectura de archivos (Mp3, Wav y Wma).

Con un esbelto y redondeado diseño, apenas pesa 15 gramos. Además, incluye controles de uso sencillo que podrán usarse con una sola mano, eliminando la

necesidad de visualizar una pantalla.

Disponible en dos capacidades (4 Gb y 8 Gb), está ya a la venta por un precio de 30 y 36 euros.



MICROSOFT ABRE EL CAMINO A SUS TABLETAS

MICROSOFT KEYBOARD 5000

Aún no nos ha deleitado con sus tabletas, Microsoft ya está pensando en ellas lanzando primero sus complementos, como el Mobile Keyboard 5000, un teclado ideal también para tu portátil. Totalmente ergonómico, utiliza tecnología inalámbrica Bluetooth, por lo que no necesita receptores ni ocupa puertos USB.

Estará en las tiendas con la llegada de 2012, unas semanas antes de que aparezcan las tabletas de Microsoft en el mercado, a un precio de 50 euros.



SONY TE TRAE LA CÁMARA MÁS RÁPIDA DEL MUNDO

SONY A77

Dicen el refranero que el tiempo es oro y parece que este concepto es aplicable a muchos aspectos, tal y como han hecho desde Sony, que han lanzado la cámara de fotos más rápida del mundo. Gracias a la tecnología de espejo traslúcido, la nueva A77 tiene una capacidad de captura de 12 fotogramas por segundo. Y es que, con el disparo continuo con enfoque automático más veloz y preciso del mundo, no te perderás ninguno de los inesperados instantes que puedan tener lugar a tu alrededor.

Entre algunas de sus prestaciones, nos encontramos con una pantalla LCD con inclinación en tres direcciones, que permite encuadrar sin esfuerzo desde cualquier ángulo; un diseño más ergonómico a base de materiales ligeros y resistentes como el magnesio; cinco modos de visualización; y GPS integrado que permite la geolocalización automática de fotos y vídeos. Cuesta 1.300 euros.

COMER MENOS, PESAR MÁS

La relación entre lo que ingerimos y la tasa de obesidad: ahí está la clave para saber cómo es nuestra salud. Por ello, resultan curiosos los casos en los que, a pesar de no tomar demasiadas calorías al día, el índice de esta alteración aumenta.

Aunque la población adulta española ingiere una media de 2.542 calorías diarias, lo que supone unas 250 menos que hace 20 años, la tasa de obesidad de este período ha pasado del 17 al 21 por ciento. O por lo menos así se evidencia en el estudio Drece (Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España), que responsabiliza, en gran medida, de esta situación al asentamiento de un estilo de vida sedentario en España.

Sin embargo, y en contra de lo que cabría esperar, la población nacional menor de 60 años presenta una mortalidad cardiovascular inferior a la de otros países del entorno, un fenómeno que los investigadores asocian, en parte, al hecho de que los españoles, sobre todo las mujeres, mantienen una tasa superior de colesterol HDL, el conocido como *bueno*, de comprobados efectos cardioprotectores.

Por ello, y como explica el doctor José Antonio Gutiérrez, del Instituto Drece de Estudios Biomédicos, «el



EL 42 POR CIENTO DE LOS HIDRATOS DE CARBONO QUE SE TOMAN PROCEDEN DE CEREALES, PATATAS Y LEGUMBRES, PERO TODAVÍA SE CONSUMEN MUCHAS MÁS GRASAS Y PROTEÍNAS»

panorama sobre los hábitos alimentarios de la población en el país no es malo. Nos aproximamos a las recomendaciones dietéticas saludables, sin detectar cambios que puedan ser motivo de alarma». De hecho, la evolución registrada a lo largo de estas investigaciones, muestra una ligera tendencia a ser más cardiosaludable.

Así, actualmente, el 42,2 por ciento de los hidratos de carbono que ingieren los ciudadanos proviene de los cereales, las patatas y las legumbres, respecto al 40,2 por ciento de 2003; un porcentaje mejor aunque todavía por debajo del 50 por ciento recomendado. Por el contrario, el consumo de grasas y proteínas totales sigue siendo bastante elevado.

Es evidente que los hábitos alimentarios de los españoles han sufrido cambios notables a lo largo de estas dos décadas, aunque, como señala el doctor Agustín Gómez de la Cámara, de la Unidad de Investigación Clínica e Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario 12 de Octubre, «al comienzo de las investigaciones, en 1991, se evidenció la existencia de una dieta mediterránea en la que se mantenían los cánones tradicionales, un patrón que todavía permanece en la actualidad».

De este modo, se da lo que se conoce como *paradojas españolas* y es que, a pesar del descenso en la ingesta total de calorías, las tasas de obesidad aumentan entre la población. En palabras del doctor Miguel Ángel Rubio, coordinador de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, esta alteración «se produce en mayor medida en zonas económicamente más desfavorecidas como Andalucía, Extremadura, Galicia y Canarias, donde hay una mayor proporción de personas con menor nivel socioeconómico y cultural que acceden a un tipo de alimentos más baratos, que suelen contener más grasa o son más ricos en hidratos de carbono». Además, este experto achaca el incremento de esta enfermedad al modo de vida sedentario y afirma: «Los jóvenes dedican cada vez menos tiempo a la actividad física y más a ver la televisión o a permanecer delante del ordenador, lo que, a su vez, puede incitar al sobreconsumo inadvertido de *picoteos*».

MEJOR CUANTO MÁS MAYORES

Otro de los hallazgos que aparecen remarcados en este estudio es cómo influye el peso en la percepción de los ciudadanos en relación con su calidad de vida. Y como refleja, a medida que aumenta la percepción de bienestar disminuye éste tanto en hombres como en mujeres, especialmente en lo relacionado con el estado físico.

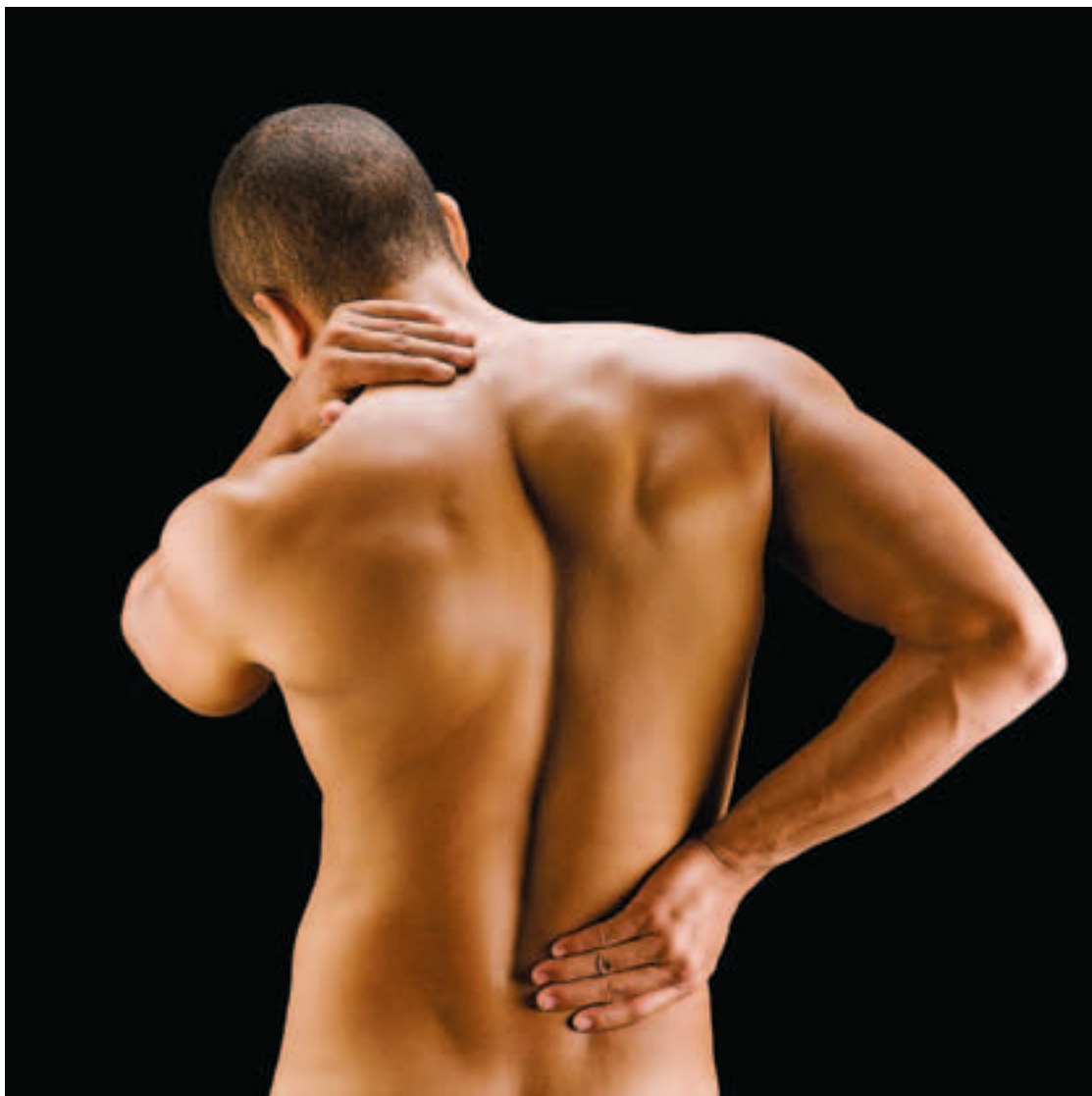
Así, si atendemos a los hábitos alimentarios, los jóvenes de entre 20 y 34 años consumen más refrescos, bollería, cereales, lácteos enteros y carnes que los de mayor edad. En cuanto a la ingesta de alcohol, son las personas entre 35 y 49 años las que ocupan los primeros puestos. Asimismo, a medida que la población envejece, adopta hábitos dietéticos más cardiosaludables, apreciándose un notable aumento del consumo de frutas y verduras en el grupo de más de 50 años.

Aunque, en general, la dieta no es muy diferente según el sexo, sí se ha observado que la de las mujeres es más rica en verduras y frutas, mientras que los hombres consumen más carne y bebidas alcohólicas.

NUESTRA DIETA Y NUESTRA VIDA

- En contra de lo que cabría esperar, los españoles menores de 60 años presentan una mortalidad cardiovascular inferior a la de otros países.
- Uno de los mayores enemigos de una vida sana es la falta de actividad física frecuente.
- A medida que envejecemos, adquirimos hábitos más cardiosaludables.
- Por sexos, son las mujeres las que comen de manera más sana.





CONSULTAS COMUNES

No siempre la cantidad de conocimiento científico acumulado es suficiente para ayudar a un paciente, especialmente si de lo que se trata es de aconsejarle para aprender a superar y manejar episodios de dolor recurrentes en el día a día.

El miedo a los tratamientos es quizá una de las razones que hacen que los pacientes, en muchas ocasiones, pierdan la adherencia al mismo o rehusen acudir a su médico de antemano. Por tanto, el manejo del dolor y especialmente el del crónico por parte de los médicos es fundamental para mejorar la atención a los enfermos.

Lo cierto es que el 80 por ciento de las personas que pasan por las consultas de Atención Primaria padece molestias y el 20 por ciento podría padecerlas, aunque no siempre lo reconozca. No en vano, este mal, en sí mismo, es motivo de entre el 40 y el 60 por ciento de estas citas.

En este sentido, las causas son diversas, pero entre ellas destacan enfermedades como la artrosis, los procesos neuropáticos ligados a la diabetes o los primeros síntomas de depresión. Para el doctor Emilio Blanco, coordinador del Área de Tratamiento del Dolor de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), una de las principales «debilidades estructurales» en el abordaje del dolor es la falta de formación de los profesionales, que carecen de parámetros para

valorarlo y de directrices para su manejo. Por ello, Blanco reconoce que «se sigue tratando como un síntoma y no

a nivel global». Y es que, como defienden los psicólogos Manuel Jiménez y Milena Gobbo, en el aprendizaje que necesitan los médicos es necesario subrayar que este problema ha de tratarse «teniendo en cuenta tanto el cuerpo como la mente del paciente». Asimismo, apuestan por hacer un «esfuerzo de formación» entre los facultativos, para lograr «el cambio de mentalidad necesario para mejorar el abordaje de esta alteración».

Incluso en el terreno de la oncología, donde los avances se suponen mayores en este campo, existen barreras para su tratamiento. Así lo afirma la oncóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid Carmen Guillén, que mantiene que éstas están especialmente relacionadas con la falta de conocimientos, aunque también se deben a la escasa coordinación de niveles asistenciales y miedo de los pacientes, que no tienen suficiente información y tienden a «normalizar» su dolor.

De este modo, según datos del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC), más del 90 por ciento de ellos reconoce sufrir dolor «intenso y continuado» y, en el mismo porcentaje, episodios de molestia «aguda e inesperada», incluso varias veces al día. Sin embargo, muchos ven «normal» padecerlo, otros dicen no tener información suficiente sobre ello y la mayoría piensa que su tratamiento está siendo poco o nada efectivo.

EL DESARROLLO PERSONAL

Es importante trabajar con tesón, pero sin dejar de estudiar. Y más importante es sentir que se crece y se



perfecciona a uno mismo que acumular muchas riquezas.

Procura ser más cada día, mejorarte y prepararte para una mayor superación personal. Ser más capaz, hábil, dialogante y mejor negociador, inexorablemente, te conducirá a incrementar tus bienes y estar más a gusto contigo mismo. Pero solo el triunfador humilde, al que no se le sube ni la fama ni el dinero a la cabeza, sabe progresar sin descuidar su desarrollo personal. Conoce muy bien que la sencillez de la laboriosidad tenaz es fundamental para un éxito con futuro, sin fisuras, sin soberbia ni tiranías, sin perder la fuerza de la serenidad.

En el mundo de la empresa y del negocio sucede como en las estaciones del año. Hay situaciones primaverales y también invernales. Las primeras responden a los momentos de oportunidades, del respiro después del frío; es la expansión tras la recesión, la oportunidad para sacar ventaja. Pero no te duermas ni relajes con el buen tiempo, porque ahora debes sembrar, plantar las semillas. Fórmate, prepárate. Recuerda que Lincoln decía que «si dispusiera de ocho horas para cortar un árbol, emplearía seis en afilar el hacha». En el verano, época de plenitud y de juventud, de un sol radiante, de cosecha, es importante que separamos disfrutar, pero también no malgastar, pues es el tiempo de saber proteger lo que con tanto esfuerzo hemos conseguido. Debes cuidarte y no despilfarrar nada, porque si no obras así pagarás las consecuencias.

En otoño, época de madurez, es el tiempo de aceptar responsabilidades y de seguir enriqueciéndonos con los buenos frutos y esfuerzos de la primavera y del verano de nuestra vida. Ahora es cuando tenemos que ser capaces de responsabilizarnos de cuanto hemos recolectado. Este período no tiene porque ser menos feliz que los anteriores. No caigamos en la fácil excusa o el recurso de culpar a todo el mundo de nuestras desgracias. Eso es pueril.

Y al llegar el invierno es cuando de forma más consciente debemos celebrar la existencia. Es el período en el que las personas con madurez mental y emocional se hacen todavía más sabias, mejores y adquieren una mayor plenitud y serenidad interior. Si las cosas son más difíciles, recuerda que dispones de toda una vida de experiencias; si tienes más problemas, cuentas con muchas más habilidades para resolverlos; si en tu camino aparecen más obstáculos, gozas de gran sabiduría para eliminarlos. Tus inviernos personales, de salud, económicos, emocionales, pueden ponerte a prueba, pero tu masa mental y emocional poderosa, tu gran fortaleza, siempre vendrán e tu auxilio.

A lo largo de todas las estaciones (etapas vitales), tu desarrollo personal integral será completo si has cultivado:

- El perfeccionamiento físico. Recuerda que el cuerpo y la mente trabajan juntos, como en vasos comunicantes.
- El perfeccionamiento mental, con un pensamiento positivo y poderoso, capaz de adaptarse y renovarse constantemente ante las nuevas situaciones.
- El perfeccionamiento espiritual: valores éticos, bondad, crecimiento interior y mayor humanización.

UNA PREOCUPACIÓN CADA VEZ MÁS JOVEN

Como desvela un estudio realizado por la Clínica Doctor Jiménez Acosta, el 68 por ciento de los jóvenes menores de 28 años están preocupados por la caída del pelo. Entre las causas principales de este fenómeno se encuentran las alteraciones hormonales, los factores genéticos o el estrés. Y es que para el cirujano capilar, Francisco Jiménez Acosta, «se conoce como alopecia androgenética y lo que el paciente nota es que el pelo empieza a hacerse cada vez más fino, pudiendo verse las primeras entradas». Así, entre los 18 y los 25 años comienzan a observarse los síntomas premonitorios de esta problemática, que tiene solución en un 70 o un 80 por ciento de los casos. No obstante, este experto se reafirma en que, «cuando hablamos de la mujer, es muy difícil esconder las consecuencias estéticas de la alopecia y su implicación psicológica tiene una mayor importancia».



ALOPECIA

LA IMPORTANCIA DE TRATARLO CUANTO ANTES

Los profesionales encargados de la investigación, el diagnóstico y el tratamiento del melanoma han reclamado a las autoridades sanitarias que «no pierdan el tiempo» y faciliten el uso de las nuevas terapias ya existentes para el tratamiento de los casos más graves de esta dolencia, enfermedad que provocan cada año unos 700 fallecimientos en España. O, por lo menos, así ha quedado patente en el informe *Para un mejor abordaje del melanoma*, elaborado por el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, la Sociedad Española de Oncología Médica, la Academia Española de Dermatología y Venereología y el Grupo Multidisciplinar del Melanoma. En este sentido, dichas alternativas pueden actuar por diferentes vías, como las dianas terapéuticas o la inmunoterapia, mientras numerosos estudios han evidenciado su potencial para prolongar la supervivencia y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

MELANOMA

UNA ANTIGUA ALTERNATIVA

Un sistema médico basado en el uso de cantidades diminutas (infinitesimales) de sustancias que, en grandes dosis, producirían síntomas parecidos a los de la enfermedad que buscan tratar. Así se define la homeopatía clásica, una ciencia cada vez más conocida.

A pesar de que no todo el mundo sabe exactamente de qué se está hablando cuando escucha la palabra homeopatía, el número de personas que la utilizan parece que está aumentando en nuestro país. De hecho, y como revela el *I Estudio sobre conocimiento y uso de la homeopatía en España*, de Laboratorios Boiron, un 33 por ciento de los españoles ha utilizado alguna vez en su vida un tratamiento homeopático y, hasta un 27 por ciento, lo hace de forma regular u ocasionalmente. Por el momento, el número de usuarios habituales de estas terapias es bajo, apenas un cinco por ciento del total de la población, siendo más frecuente entre las mujeres y, sobre todo, en las

clara guzmán
texto

de más de 60 años (18 por ciento). Así, estas investigaciones respaldan que existe un creciente conocimiento e interés de los ciudadanos por estos medicamentos, ya que hasta un 61 por ciento de las más de 3.300 personas encuestadas admiten saber de qué se trata.

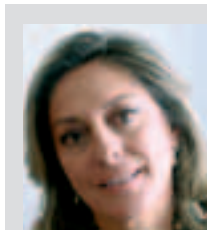
De este modo, el estudio aclara que hay comunidades donde su uso está más extendido que en otras, algo a lo que contribuye la formación de los profesionales. A este respecto, el doctor Gualberto Díaz, director médico de Boiron, estima que «ya hay unos 10.000 médicos en España, unos 4.500 pertenecientes al Sistema Nacional de Salud (SNS), que recurren a la homeopatía». Además, según apunta el doctor Roberto Pelta, médico adjunto del Servicio de Alergología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, «las mujeres se preocupan más por su salud y, quizá sea por eso, por lo que se abren más a este sistema».

POR COMUNIDADES En cualquier caso, el recurso a estos medicamentos es bastante desigual en el territorio español, de manera que Navarra, Aragón, Cataluña, País Vasco y Murcia son las regiones con mayor porcentaje de pacientes que toman productos homeopáticos, mientras que en otras comunidades como Galicia, Cantabria, Asturias y Castilla y León, su uso es más minoritario.

Además, esta terapia puede resultar efectiva para la preparación de las futuras madres al parto, adelgazar o dejar de fumar. Y es que el hecho de que no tenga efectos secundarios y su demostrada eficacia, son las dos cualidades que más atractiva la hacen a los ojos de sus consumidores.

Finalmente, como puede extraerse de las conclusiones de este trabajo, el motivo de abandono de estas medicinas suele ser más la resolución del problema que la falta de efectividad. No obstante, esta técnica sigue siendo menos utilizada en España que en otros países europeos, como Francia, Alemania o el Reino Unido, donde este sistema es más frecuente.





**dra. pilar
riobó**
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

Utilizar el sentido común a la hora de planear los menús de estas fiestas es básico para no acabar empachados. Hay que planificar la compra, compensar cenas copiosas con comidas ligeras y desde luego, no abusar de ninguno de los ricos productos que 'adornan' la mesa, mucho menos si son bebidas de alta graduación.

NAVIDADES SIN EXCESOS

Navidad es sinónimo de fiesta, regalos, villancicos, alegría, pero también de demasiada comida. Disfrutamos de las reuniones familiares sentados en torno a una buena mesa para saborear ricos manjares y los excesos de los festines tienen sus consecuencias, como los empachos, esofagitis aguda por reflujo, acidez, gastritis, dolor de estómago, náuseas y vómitos, e incluso hemorragias digestivas. La pancreatitis aguda y la hepatitis alcohólica pueden ser graves. Y no hay que olvidar los accidentes de tráfico y la violencia por pérdida del autocontrol, o el daño que puede hacer al bolsillo si se excede el presupuesto previsto... Sin embargo, disfrutar de estas fechas no es incompatible con el mantenimiento de una dieta saludable y barata. Por ello, desvelamos los *trucos* para no acabar con un empacho, ni gastarnos un dineral en la situación actual de crisis económica.

La causa de la indigestión es el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en grasa y muy condimentados. Si a ello le sumamos el alcohol, es casi imposible evitar la irritación del estómago. Las grandes comilonas de la Navidad pueden llegar a aportarnos entre un 30 y un 50 por ciento más de las calorías diarias necesarias, que se terminan acumulando en el organismo en forma de grasa.

Otro de los problemas de los ágapes navideños es el exceso de aporte de sal que acompaña a mariscos, embutidos, carnes y salazones. El truco para que la comida tenga sabor es utilizar sabiamente todo tipo de especias, junto con el limón, el ajo, la cebolla y los licores (coñac, *whisky*) para las salsas. El frotar la carne con ajo antes de cocinarla también le aporta sabor.

Sin duda, el consumo de turrón y de otros dulces típicos es imprescindible en esta época. Pero, debido a su alto contenido energético, hay que tener cuidado en no excedernos en cantidad. Por término medio, aportan unas 500-550 kilocalorías por cada 100 gramos de producto.

CUIDADO CON EL ALCOHOL En Nochevieja es obligado el brindis con cava. Pero la ingesta excesiva de alcohol es perjudicial, ya que carece de nutrientes y añade calorías vacías. Así, una copa de esta bebida espumosa tiene 65 kilocalorías, un vaso de vino tinto 80 y 30 centilitros de *whisky*, ginebra o coñac, unas 75.

Además, estas bebidas favorecen el reflujo del ácido gástrico y son irritantes para el estómago, todo ello sin contar con sus efectos sobre la conducción. También es especialmente dañino para los adolescentes. La disponibilidad relativamente fácil de alcohol contribuye al consumo por parte de los



MENÚS PARA LAS FIESTAS

PRIMEROS:

- CÓCTEL DE GAMBAS CON LECHUGA, SALSA ROSA Y PIÑA.
- ENSALADA CALIENTE DE LOMBARDA CON CASTAÑAS Y MANZANA.
- MEJILLONES A LA MARINERA.
- BROCHETA DE CIGALAS, CHAMPIÑONES, TOMATES *CHERRY* Y ESPÁRRAGOS.
- LANGOSTINOS O GAMBÓN A LA PLANCHACON LIMÓN.
- SOPA DE PESCADO Y MARISCO.
- CARDO CON SALSA DE PIÑONES.
- SETAS A LA PLANCHA.
- ENSALADA DE AHUMADOS.
- SALPICÓN DE MARISCO.

SEGUNDOS:

- PULARDA O PAVO RELLENO AL HORNO (CON PASAS, PIÑONES, TRUFA, PIMIENTA, PEREJIL, CANELA Y VINO) O CON GUARNICIÓN DE TOMATES ASADOS.
- BESUGO AL HORNO.
- SALMÓN AL HORNO SOBRE UN LECHO DE PATATA Y CALABACÍN.
- CORDERO ASADO.

POSTRE:

- PIÑA NATURAL.
- SORBETE DE LIMÓN CON CAVA.
- HOJALDRE DE MANZANA AL HORNO



menores de edad. En este sentido, influye la errónea actitud de permisividad de algunos padres, que opinan que el que los jóvenes beban es algo inevitable, inofensivo y natural en el desarrollo del adolescente. Pero su ingesta a edades tempranas se asocia con otros problemas como el tabaquismo, la adicción a otras drogas, los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, así como los accidentes de tráfico, los episodios de violencia, la depresión y las muertes por suicidios y homicidios. Es más, la edad en que se comienza a beber es un potente predictor del abuso y dependencia del alcohol a lo largo de la vida, la cual disminuye si se comienza de mayor.

Pero se puede disfrutar de las fiestas sin excesos. La clave es no abusar, lo cual no tiene por qué suponer no divertirse. Recuerde el refrán: *Lo bueno, si breve, dos veces bueno*. Por ello, no compre en cantidades innecesarias ni se deje llevar por la presión de la publicidad de las tiendas y grandes superficies comerciales. Y si por la noche le espera una gran cena, compense con una comida ligera, a base de frutas y verduras. Elija, además, una infusión después de la comilona y procure no acostarse con el estómago lleno.

En cuanto a los alimentos, son preferibles las carnes magras (pollo, pavo...), ya que contienen menos grasa. Las frutas típicas de Navidad son la piña y la uva. La primera ayuda a la mejora de la circulación sanguínea y es muy diurética. Por su parte, la uva protege al corazón, reduciendo el nivel de colesterol gracias al resveratrol.

CRÓNICA SOCIAL

ALESSANDRA Y MIRANDA, AL ROJO VIVO

Primero, estos **Angeles de Victoria's Secret** desplegaron sus alas para bajar del cielo a cantar los míticos villancicos de la Navidad y ahora, como han visto que el frío cada vez más intenso se acerca, han decidido subir las temperaturas. Así que estas dos aladas ponen el termómetro a 50 grados... Por un lado, **Miranda Kerr** luce



su cuerpo desnudo, totalmente recuperado de su embarazo, para unas fotografías en blanco y negro. De pie y posando de perfil, la modelo muestra todos sus encantos que bien conocerá **Orlando Bloom**. Y por otro lado, **Alessandra Ambrosio** ha conseguido trasladar el espíritu navideño más sexy hasta el último rincón de las casas. Con unos *shorts* vaqueros y un gorrito de **Papa Noel**, la espectacular morena contonea su figura al tiempo que enseña la lencería más fina para estas fiestas.

DAVID BISBAL: «A MI HIJA NO LE VA A FALTAR NUNCA NADA, PERO SOLO A MI HIJA ELLA. OJALÁ PUDIESE ESTAR TODOS LOS DÍAS CON LA NIÑA, PERO NO PUEDE SER. YO TRATO DE LLEVARLA A MI TIERRA PORQUE QUIERO QUE ESTÉ CON MI FAMILIA»



MARÍA DEL MONTE, CON NOSTALGIA, VUELVE POR NAVIDAD

La cantante **María del Monte** cuenta con un nuevo trabajo discográfico, *Cómo te echo de menos*, que contiene 11 sevillanas y una rumba, y con el que ha regresado a los estudios de grabación después «de ser cobarde durante siete años», los que han transcurrido desde la muerte de su querido padre, **Antonio Tejado**. El mismo nombre que lleva su polémico sobrino, ex de **Chayo Mohedano**, y del que **María** no mienta para cortar dimes y diretes.

Durante la presentación, la cantante aseguró que no la dolía reconocer que esta ausencia en el mundo artístico «no ha sido por falta de ganas, sino por falta de valor» al enfrentarse con una situación «con la que no podía», reconoció.

«Yo no era capaz de entrar en un estudio de grabación y he sido cobarde durante siete años», explicó, para añadir que su padre, fallecido en junio de 2005, era una persona «muy especial para todo, pero cuando grababa un disco se lo enseñaba, me decía 'esto lo haces mejor', me guiñaba un ojo... y no volver a vivir eso era una cuesta arriba» que la **reina de las sevillanas** no lograba «enfrentar y superar».

La cantante añadió que el paso del tiempo y el hecho de sentirse «muy arropada» por amigos, familia y profesionales han conseguido que finalmente haya sido capaz de grabar este



LA INTÉRPRETE SEVILLANA, A SUS 49 AÑOS, REGRESA A LOS ESCENARIOS CON NUEVO DISCO Y MUCHA GARRA DEJANDO A UN LADO LAS NOTICIAS DEL CORAZÓN QUE LA REPELEN

disco, que cuenta con tres temas de **Rafa Serna**, autor de *Cántame*, la sevillana con la que **María del Monte** cosechó un gran éxito en 1988.

«Había que volver al tajo, sobre todo cuando alguien esencial en mi vida como es mi madre me dijo que si no me iba a escuchar cantar nunca más», relató emocionada la artista en presencia de su progenitora, **Bibiana**, que asistió al acto junto a la cantante **María**

Jiménez, el diseñador **José Víctor Rodríguez Víctor**, el presidente del Sevilla, **José María del Nido** y el presentador **Juan Imedio**.

María del Monte, que ha adelgazado 12 kilos «para no echar mano del *photoshop*» - bromeó - ante su reaparición, agradeció «a todos los autores» de sus nuevos temas «el ánimo y la fuerza» que le han dado y que han provocado «que haya cantado en este disco quizá con más ganas que nunca».

Hasta elegir los 12 temas finales, ha oído 367, entre los que confiesa que ha contado con autores que la conocen. Entre ellos, **Fely Perejón**, autor de *Cómo te echo de menos* que da título al disco, «una frase muy sencilla y que dice mucho», concluyó.

LA JOVEN MILEY CYRUS QUIERE SER LA NUEVA LADY GAGA 2012

La cantante estadounidense ha dejado atrás su etapa como niña **Disney** y está dispuesta a tomar un nuevo rumbo en su faceta personal y profesional. **Miley Cyrus** no quiere ser la nueva reina de los modelitos sobre el escenario ni la viva imagen de la irreverencia. Su compañera de profesión, **Lady Gaga** le ha inspirado en su labor como defensora de colectivos desfavorecidos. No es la primera vez que la ex **Hannah Montana** se desmarca. Recientemente también defendió los cuerpos femeninos llenos de curvas.



THERON SE EMBORRACHA PARA RODAR LAS ESCENAS DE AMOR

Charlize Theron es una de las actrices que necesita buscar la inspiración por la vía rápida para poder rodar este tipo de escenas más íntimas. La actriz ha admitido que no le es fácil enfrentarse a las escenas de amor en las películas que rueda y más en su último rodaje, *Young Adult*, filme en el que reconoce que está viviendo una segunda adolescencia recordando cómo fueron sus días de estudiante. Al parecer, la ganadora del Óscar a la mejor actriz en 2003 por *Monster* necesita alcohol para perder ese miedo escénico y poder ensayar sus escenas de amor con su compañero **Patton Oswalt**. Por lo visto, al director de la película, **Jason Reitman**, le gusta ensayar y leer el guión con **Charlize** en voz alta, pero la modelo sudafricana odia hacerlo, pero el trabajo es el trabajo.



JENNIFER Y MARC, MUY FELICES, PODRÍAN LLEGAR A UN ACUERDO

Ya lo decía la canción «Compañeros, siempre fuimos compañeros de alegría y de tristezas». Así lo entienden **Jennifer López** y **Marc Anthony**. Su romance, sus idas y venidas y sus dos hijos de tres años en común confirman un gran amor y estima por parte de la pareja, aunque **Jennifer** haya vendido su anillo de prometida. Ello ha dado como resultado un divorcio amistoso en el cual puede que las partes lleguen a un acuerdo. La pareja es de las pocas en Hollywood que ha conseguido sentarse a negociar. Lejos de un divorcio escandaloso al más puro **Kim Kardashian** y **Kris Humphries**, **Jennifer** y **Marc** han preferido la calma y, alejados de los medios, están llevando a cabo los trámites de su separación, mediante un tratado común.



JENNIFER ANISTON PAGA 46.000 EUROS POR UNAS VACACIONES

El mundo del celuloide parece no entender de crisis, y si no que se lo digan a **Jennifer Aniston** que ha pagado un total de 46.000 euros por vivir durante tres meses en la habitación del lujo del hotel **Sunset Tower** de Los Ángeles con su novio **Justin Theroux**. La feliz pareja ha pasado las últimas semanas encerrada en la habitación de la que han hecho su secreto nido de amor. Desde que vendiese su mansión de Beverly Hills, **Aniston** no ha tenido un lugar tranquilo para acudir con su actual pareja. Parece que los 29 millones de euros recibidos por la venta le han dado una buena idea alquilando la lujosa habitación. Por otra parte, **Jennifer Aniston** parece que está de suerte, pues ahora la revista *People* la ha nombrado «la mujer mas sexy de la historia», quitándole el puesto a **Raquel Welch** o **Madonna**, entre otras.



JUSTIN BIEBER Y SELENA GÓMEZ CELEBRAN UN AÑO DE AMOR

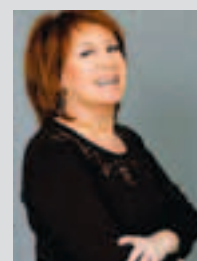
Un paradisíaco y tranquilo destino es lo que han elegido **Justin Bieber** y **Selena Gómez** para festejar sus primeros 365 días juntos. Poco les ha importado sus apretadas agendas y ser dos de los ídolos de masa actuales, ellos tienen bien clarito que su amor, es lo primero. Así, hicieron sus maletas y los dos jóvenes, rodeados de su habitual equipo de seguridad, se pusieron rumbo a las cálidas playas de Cabo San Lucas. **Justin** y **Selena** intentaron pasar desapercibidos, pero es misión imposible para ambos que son perseguidos por *paparazzis* y millones de *fans*. Éstos que, de momento, no se preocupan por el estado civil de ambos, pues aseguran que no están comprometidos y que los planes de boda están muy lejanos.



EL ABANICO

Rosa Villacastín

El 'glamour' llega a los juzgados



Viendo en el banquillo a Ricardo Costa -desencajado, pálido, nervioso-, y a Francisco Camps, expresidente de la Comunidad Autónoma de Valencia, intentando aparentar una tranquilidad que no puede sentir y que se trasluce en desplantes, soberbia, indiferencia ante lo que está ocurriendo estos días, me pregunté ¿cuáles serían de verdad sus sentimientos más profundos, cómo deben sentirse estos dos hombres que han disfrutado de las mieles del poder, al verse abandonados por los suyos y repudiados por una parte muy importante de esos ciudadanos a los que no representan, incluso a algunos de los que les han votado?

El calvario que están viviendo Ricardo Costa y Francisco Camps, no es nuevo, ya que antes que ellos otros muchos se dieron de bruces con una situación vergonzosa. Tal fue el caso de Mario Conde, que durante años fue el espejo en el que se miraron tantos universitarios porque representaba el ascenso de un profesional hecho así mismo, capaz de enfrentarse al todo poderoso mundo de la banca. Rehabilitado después de purgar sus pecados en la cárcel y de ver como los que tanto le habían piropeado en sus días de brillo y esplendor se cambiaban de acera cuando se cruzaban con Lourdes, su mujer, que tanto sufrió y padeció, hoy el ex banquero vive intentado rehabilitar su imagen, explicando lo inexplicable; el mundo entero se había confabulado contra él por considerarle un enemigo peligroso. Puede que algo de razón sí tenga, pero de lo que estoy segura es de que había razones suficientes para procesarle, como las hay para sentar en el banquillo a Isabel Pantoja, Mayte Zaldívar, Julián Muñoz o Juan Antonio Roca, e incluso a Iñaki Urdangarín, que aunque todavía no ha sido llamado a declarar, todo indica que muy pronto tendrá que pasarse por los juzgados. En un momento en que los ciudadanos ven disminuir sus ingresos, su calidad de vida, su salud por la falta de trabajo y de perspectivas de lograrlo en un corto espacio de tiempo, resulta escandaloso comprobar la alegría con la que se han gastado el dinero de todos los contribuyentes.

APAGA Y VÁMONOS



ADIÓS A LOS CANDADOS

Malas noticias para los enamorados. Los llamados *candados del amor*, que las parejas empezaron a colocar en el puente Milvio de Roma imitando a los protagonistas del libro del italiano Federico Moccia *Tengo ganas de ti*, serán retirados y no podrán volver a colgarse. Así lo han decidido los asesores del Municipio XX de Roma que en una votación decidieron por mayoría acabar con la que se había convertido en una tradición para los enamorados, en una moda exportada a todo el mundo, pero también en una plaga peligrosa. Según la mayoría de los representantes de este municipio romano, los candados tienen poco de romántico y lo único que hacen es afeor y deteriorar el Ponte Milvio, considerado el puente más antiguo de la capital. En los próximos días se retirarán los candados, ya que según explicó el presidente del Municipio XX, Gianni Giacomini, «se trata además de una cuestión de seguridad, pues el peso de la gran masa de hierro hace peligrar la estabilidad de las farolas y de los muros». Giacomini explicó que la situación está degenerando porque la cascada de candados llega hasta el suelo y crean problemas para los viandantes, el puente se ha llenado de ambulantes que los venden a todas horas y además otros enamorados no se limitan a cerrar con llave su amor, si no que lo escriben en los muros del puente. «Si hubiera más civismo y educación, la moda de los candados hubiera podido continuar, pero así no se puede», zanjó Giacomini, que explicó que la plaga acabará con un simple corte de tenazas. Todo surgió a partir del libro de Federico Moccia *Tengo ganas de ti*, que se llevó al cine en 2006, y en el que sus

protagonistas enganchan un candado a una de las farolas del puente Milvio como símbolo del amor eterno. Pero este gesto de amor empezó a ser imitado por los jóvenes romanos y por los turistas y miles de candados fueron enganchados en las farolas del puente. El Ayuntamiento tuvo que colocar 24 columnas de metal a lo largo del puente para que los enamorados pudiesen colgarlos, pero ya no cabe ni uno más y los pequeños candados se desbordan por todo el puente. Los vecinos de la zona parecen contentos con la solución, ya que volverán a recuperar el puente tal y como era, aunque menos felices parecen los propietarios de tiendas y restaurantes de la zona que de ser un barrio sin interés se ha convertido en una de las metas para los jóvenes turistas. El más indignado es Federico Moccia que calificó la retirada de los candados como «una cruzada inútil». «Los políticos tienen que ocuparse de problemas verdaderos y no de los candados, que se han convertido en una atracción internacional. El puente Milvio no tenía nada de atractivo y los candados le han dado color», explicó Moccia. Con la retirada de los candados del Ponte Milvio se concluye una batalla contra la plaga de los candados que se ha extendido por todo el mundo. Aunque no todo está perdido para los enamorados, pues existe otra posibilidad de colgar los *candados del amor* sin deteriorar monumentos: hacerlo virtualmente. www.lucchettipontemilvio.com da la opción de colgar un candado en el famoso puente romano y para siempre, sin el peligro de que unas tenazas acaben con la promesa de amor.

SUDOKU MANÍA

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

EL SUDOKU

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

SOLUCIONES

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES: 1. Lo que califica, que sube sin ruedas. 2. Parte del triángulo muy navideño. 3. Extremo de los muros. 4. Objetivo. Hostiga de tres. Rectales. Astro. 6. Debilidad de Aquilino. 7. Tía. 8. Sube la bandera tricolor. 9. Ovoide. 10. Copenhague. Piedra de colores listados. 11. Sin un diente. Cajón de los carros para arrastrar pesadas. Dos del paraíso. 12. Lo que sucede.

VERTICALES: 1. Empujón fuerte. 2. Entre, por favor. Se desviará. 3. Conjuncción francesa. 4. Árboles el bosque. Meditación nipona. 5. Gatos sin cabeza. Poner anís al café. Indica curvas. 6. Suma terminada. Redactaba ucases. 7. Una del estudio. Espacio peatonal profundo. 8. Extremos de la vía. Se atraca. 9. Viento suave. 10. Cañón de tiro curvo. 11. Victoria. 12. Excusa que sirve para soslayar responsabilidad. Foca decapitada. 13. O. 14. productor. Meter leña al fuego. 15. Serg.



Contar con todos,
siempre suma.

Telefónica Ability Awards 2012

Tras el éxito de 2010, vuelven los Telefónica Ability Awards. Un premio para todas las empresas grandes, medianas o pequeñas, públicas o privadas, que han visto el valor de integrar a personas con discapacidad en su modelo de negocio, sea como empleados, proveedores o clientes.

Presenta tu candidatura en: www.telefonicaabilityawards.com

Si compartes esta visión, te mereces un premio.

Telefónica ability awards
presencia con la inclusión



Telefónica

Una iniciativa de Telefónica y Kanchi.
El proceso contará con la evaluación y verificación independiente de PwC.

El Patronato de los Telefónica Ability Awards está formado por:
Congreso de los Diputados; Ministerio de la Presidencia; Ministerio de Sanidad,
Política Social e Igualdad; Ministerio de Industria, Turismo y Comercio; Comunidad
de Madrid; Real Patronato sobre discapacidad; CIDE; CEPYME; Cámaras de
Comercio: UGT, CC.OO, CEPES; CERMI; ONCE; Fundación ONCE; Cruz Roja Española;
Cáritas; Atam, CRUE, IESE, IE, ESADE; The Global Compact; TVE y PwC.

En Castilla y León vive una Navidad diferente.
En turismocastillayleon.com descubrirás muchas propuestas
para disfrutar cómo y con quién tú quieras.



Gastronómico Salud Naturaleza Familiar Religioso
Estas navidades la experiencia la eliges tú en
turismocastillayleon.com