OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 20 al 26 de febrero - **Número 175**

WORLD PRESS PHOTO
Imágenes que se hacen palabras

JOSÉ CORONADO
«Ya no me muevo por dinero»

CRÓNICA SOCIAL
Los entresijos de los Goya

Trufas

GRANDES DAMAS MICOLÓGICAS

REPSOL

En tus viajes,
elige bien quién te guía

Guía Repsol 2010

Antes GUÍA Campsa

Participa en el sorteo de 500 noches de hotel en:

Sol Hoteles

TRYP HOTELES
Hoteles en la Ciudad

Bases depositadas ante notario y disponibles en guiarepsol.com

JOSÉ CORONADO _12
El eterno galán del cine español

WORLD PRESS PHOTO _8
Las mejores imágenes del año

PREMIOS GOYA _24
Una noche de ilusión y 'glamour'

SUMARIO

NÚMERO 175

HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso_4
antonio pérez henares_5
alfredo urdaci_6
ramón sánchez ocaña_31
bernabé tierno_32
pilar riobó_34

TRUFA NEGRA INVERNAL _16
Soria explota el cultivo sostenible del hongo más apreciado y demandado del planeta

CINE_22
Clint Eastwood recrea en 'Invictus' la lucha de Mandela por defender los derechos humanos

CULTURA_23
El dibujante vallisoletano Raúl Allén expone parte de su obra en su ciudad natal

TENDENCIAS_28
Casio renueva su serie de cámaras de fotos Exilim con el lanzamiento de cuatro modelos

RUTINAS DEL SUEÑO_30
Consejos para enseñar a dormir a los niños en distintos ambientes

ALIMENTACIÓN_34
El cáncer de mama se puede evitar cuidando la dieta

GASTRONOMÍA_35
Casquería, un manjar de reyes perdido en el olvido

MOTOR_37
Nissan lanza una serie exclusiva y limitada del poderoso Infiniti FX

MODA _26
La influencia del mundo del celuloide en los diseños

FOTO: **ÁNGEL AYALA**

NÚMERO 175
21 DE FEBRERO DE 2010

LA TRAGEDIA DE VANCOUVER

Recuerdo perfectamente que la primera vez que tuve constancia de la existencia de deportes olímpicos de invierno con trineo fue a través de una baraja de cartas. Similar a las que detallaban las principales características -velocidad, peso, aceleración y potencia- de camiones, motocicletas o coches, ésta tenía la particularidad de mostrar las habilidades de los mayores especialistas del mundo de las tres categorías: luge, skeleton y bobsleigh. Era fascinante comprobar cómo estos *vehículos* podían coger semejantes velocidades sobre el hielo, aunque nunca imagine que alguien pudiera perder la vida por practicar este deporte.

El pasado 11 de febrero, víspera de la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Vancouver, el georgiano Nodar Kumaritashvili, de tan solo 21 años, fallecía tras salirse en la última curva de la pista del complejo de Whistler en una ronda rutinaria de entrenamientos. Las imágenes son estremecedoras, más aún cuando se aprecia que los elementos exteriores -unos pilares de metal- no estaban recubiertos de ningún material que podría haber amortiguado el impacto. La organización no ha parado de lanzar balones fuera y ha apuntado desde el primer momento a una pérdida de control del deportista, aunque no son pocos los que sostienen que el diseño del recorrido y la ausencia de elementos de prevención pudieron ser la causa de la terrible tragedia. No en vano, una docena de atletas sufrieron problemas en este mismo lugar durante la preparación de la prueba. Hasta el momento ninguna autoridad canadiense ha dado una respuesta convincente, pero yo me pregunto : ¿Qué pasaría si este fatal accidente hubiese ocurrido en España?

óscar del hoyo
director de OSACA

promecal

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

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

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

tino barriuso

UN CARAJILLO PARA DYONISSOS

Acaban de pasar los carnavales, celebrados por tierra, mar y aire, radio y televisión con honores de fiesta nacional: desfiles de colorines (canarios, más bien: ventajas del clima de las islas) con mucho aparato y chirigotas varias, incluida la de la nariz boxeadora, celebrada como si la firmara el mismísimo Quevedo. Santo y bueno: esa dialéctica ¡ele! entre lo apolíneo y lo dionisíaco que entrelaza los nudos de la Historia. Así que ha llegado el tiempo de otros dioses y ahora le toca al director del coro de las Musas, supongo. No estaba al corriente yo de nuestra sólida tradición pagana: inculto que es uno.

Lo que yo recordaba del carnaval es que era una interesante fuerza de reacción ante una acción tan poderosa como la cuaresma: aquellas cuaresmas por decreto de mi infancia (*¡niño, hoy no se canta, que es jueves santo!*). El carnaval y la cuaresma se necesitan, son complementarios: el carnaval ponía un rostro humano, de lánguida y doliente despedida a la carne, que era uno de los enemigos del alma. Eran tiempos incorpóreos, qué barbaridad, y el cuerpo se despedía de sí mismo enterrando la sardina y esperando el lunes de aguas. Importante coñazo para agnósticos y otras gentes no demasiado entusiastas del asunto: incluyendo cristianos más partidarios de la alegría (y por tanto, del placer) que de la lúgubre Iglesia de las postrimerías. Se entiende que en estos tiempos, mucho más laicos, se recomiende que cada uno haga de su capa un sayo y manifieste sus fervores en privado. Espléndido.

Así que (pensaba yo hace muchos años) muerto el perro se acabó la rabia: quedaría el carnaval, ya desacralizado, como un retrato del coraje y la inventiva de los pueblos a lo largo de la Historia: eso es el folclore, de altísima calidad en algunos casos. Valdría la pena asistir al espectáculo de la rimada guasa gaditana o la vistosa y rítmica alegría canaria, digo: más algún vestigio de resistencia aquí y allá, en Ciudad Rodrigo o en La Bañeza, pongo por caso. Los demás, a recuperar lo poquito que había antes del 31 (desconfío de las tradiciones de cinco años), incluyendo algún baile de máscaras, tan literarios y tan venecianos. En el interior, a ser posible, que estamos en febrero y hace mucho frío...

Pues no di ni una: es de ver en las ciudades de Castilla a la gente medio en pelota y bajo cero, que eso sí que tiene guasa, Nicolasa. Hemos copiado: no caía yo en la cuenta de que lo nuestro no es pasar sino copiar. Así nos va; sometidos a la vieja ley de Benavente que dice «bienaventurados nuestros imitadores porque de ellos serán nuestros defectos». Lo son: esta semana hemos tenido hasta hartarnos Cádiz sin chispa, Las Palmas bajo cero, pregones desde el balcón con nieve y moquillo. Algo más que Río de Janeiro: acaso Descojono de Febreiro...

En fin: uno pediría muy modestamente poder librarse de estos carnavales, como pedía librarse de aquellas cuaresmas. Me temo que con el éxito de siempre...

tino barriuso
profesor, columnista y escritor

«UNO PEDIRÍA MUY MODESTAMENTE PODER LIBRARSE DE ESTOS CARNAVALES, COMO PEDÍA LIBRARSE DE AQUELLAS CUARESMAS. ME TEMO QUE CON EL ÉXITO DE SIEMPRE...

antonio pérez henares

FIN DE TEMPORADA

Estos días son muy especiales para los cazadores. Iba a decir que tristes pero no es así. Se acaba la temporada y llegan las tardes lluviosas en las que se guardan las escopetas y los rifles. Se guardan pero antes se limpian, engrasan, se les repara esta u otra maca que han sufrido en el trastear por el campo.

El año ha sido duro, de los que hacen afición, que se dice. Nieve y agua para aburrir han marcado muchas jornadas. Hasta esta última donde algunos pasamos más frío que Dios talento. Pero cuando el cazador mira al campo lo hace con esperanza, porque esta agua y estas nevadas han dejado las tierras y los montes rejuvenecidos, lavados y empapados de esa sangre vital que ha vigorizado las matas y los árboles, ha hecho correr la secas regueras y ha regenerado veneros, manantiales y calzarizos. La primavera apunta alta y eso significa una mejor cría de las especies montunas, significa hierba y comida en abundancia para venados y jabalíes, significa refugio y protección para los nidales de la perdiz. Dice mi buen amigo Luis Camatero que si este año no vienen las codornices es que ya no van a venir ningún año.

Estos últimos días con la *menor* ya cerrada han sido pródigos en monterías desde las espectaculares de postín y enorme alfombra de reses hasta las de *ganchete* entre amigos y *matacuelga* si algún cochino se equivoca. Saldrán bueno chorizos y alguna caldereta para recordar lances y preparar estrategia cara al año próximo. Porque el cazador para el tiempo que viene tiene mucha tarea. Ha guardado la escopeta, sí. Pero ahora empieza el trabajo. El cuidar el coto con esmero, en preparar los bebederos para cuando llegue la estación seca, en desinfectar madrigueras para que los conejos no sean tan proclives a coger la mixomatosis.

Porque eso es lo que tantas veces se desconoce del mundo de la caza por aquellos que no la practican. Que lo de ir a por un par de perdices o colgarse una liebre es una parte. Que antes ha habido una ardua labor de cuidado del campo y de atención a las especies cinegéticas (y a las no cinegéticas que sobre ellas predan) que es lo que puede hacer exclamar a ese millón de cazadores que ellos son los mayores conservadores de la Naturaleza. Así lo creo y desde aquí les digo a los colegas, que ha llegado el momento de demostrarlo. Justo ahora que hemos colgado la escopeta.

antonio pérez henares
periodista y escritor

«LA PRIMAVERA APUNTA ALTA Y ESO SIGNIFICA UNA MEJOR CRÍA DE LAS ESPECIES MONTUNAS, SIGNIFICA HIERBA Y COMIDA EN ABUNDANCIA PARA VENADOS Y JABALÍES, SIGNIFICA PROTECCIÓN PARA LOS NIDALES DE LA PERDIZ

alfredo urdaci

UNA CRISIS DE LA VERDAD

Tuve un profesor de Literatura genial. Su tesis doctoral fue un prodigio. Estudiaba a una autor desconocido, citaba sus libros, buceaba en su biografía, manejaba fuentes documentales y arremetidas de la crítica contra sus novelas. El día que le tocó defender el texto para intentar conseguir un *cum laude*, recogió las preguntas del tribunal y respondió con una sola frase: «El autor no existe. Todo ha sido un engaño. Ahora les entregaré la segunda parte de mi tesis. La que versa sobre el engaño del que ustedes han sido víctimas, la que estudia los mecanismos de la impostura».

Hace unos días, el filósofo francés Bernard-Henri Levy ha tenido que reconocer que había caído en una trampa, que se había dejado engañar al citar en el último de sus libros la obra de Jean Baptiste Botul. Éste último sería un experto en Emmanuel Kant. Su obra fundamental, *Conferencias a los neokantianos de Paraguay*. Parece un título sacado del remolino imaginario de Borges. Pero Botul no existe. Es tan solo la invención de un periodista que escribe para el semanario satírico francés *Le canard enchainé*. La criatura fue tan bien ensamblada que Levy cita pasajes enteros de su obra en una conferencia que dio ante los alumnos de la Escuela Nacional Superior de Francia, algo así como el horno donde se forja la élite intelectual de la República.

Los que juzgaban a mi profesor de Literatura se molestaron por aquellas trampas y negaron el *cum laude* al postulante genial. Los medios galos y los que seguimos la vida de los escritores del país, sonreímos ante la ingenuidad del soberbio Bernard. Pero todos, ustedes y yo, hemos concedido alguna vez a la ficción el estatuto de verdad. Sin ir más lejos, frente a la crisis económica. Durante un tiempo, hemos vivido como si fuéramos ricos. Si ahora repasamos estos últimos años vemos un exceso de ficción. Bancos que daban créditos a personas que imaginaban que nunca iba a faltar el trabajo y los sueldos en progresión; familias convencidas de que las deudas de hoy se pagan con la venta de pisos cuyo precio aumenta a zancadas, y un discurso político que jaleaba el consumo como si las causas del mal fuesen a la vez el remedio.

Por debajo de esa ficción que ilumina nuestro pequeño mundo, hay otros muchos que conocen la realidad, a los que no se oye. Y otros que denuncian el mal moral de nuestro tiempo, a los que se desprecia. Estos días hemos conocido los intentos del Rey porque los actores principales de esta obra lleguen a un acuerdo. Desde la derecha dicen que el Gobierno utiliza a la Corona. No lo creo. Pienso que es más grave. Don Juan Carlos conoce la realidad de nuestra situación. Si interviene mientras el Ejecutivo asegura que todo va bien, que dentro de unos meses habremos salido de este bache, lo que está haciendo es una enmienda a la totalidad de ese discurso fácil, infantil, del «no pasa nada». El mal político de nuestro país es que aquí no tenemos a nadie con la honestidad de aquel profesor de Literatura, alguien que diga que el relato anterior era falso.

«ESTOS DÍAS HEMOS CONOCIDO LOS INTENTOS DEL REY PORQUE LOS ACTORES PRINCIPALES DE ESTA OBRA LLEGUEN A UN ACUERDO. DESDE LA DERECHA DICEN QUE EL GOBIERNO UTILIZA A LA CORONA. NO LO CREO. PIENSO QUE ES MÁS GRAVE

alfredo urdaci
periodista

ADOP

Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español

IBERDROLA

Queremos ser tu energía

>ENTREVISTA

JOSÉ CORONADO actor

«SER CONSIDERADO UN GALÁN ES LLEVAR UNA LOSA»

josé arce
texto

ralf pascual
fotos

A sus 52 años, **JOSÉ CORONADO** se encuentra en un fabuloso momento de forma, en lo personal y en lo profesional. Abandonada por fin la necesidad de aparentar un eterno galán -aunque, por otro lado, mucho debe, y lo admite, a su agraciada apariencia física-, la industria le reconoce como lo que es: un intérprete de sobrado talento. Cine, teatro y televisión le abren en España unas puertas tan grandes que no siente la necesidad de salir fuera, aunque ofertas no le falten. Ahora regresa a las carteleras con *Luna caliente*, película en la que se ha puesto de nuevo a las órdenes de Vicente Aranda, viejo amigo con el que se reúne más de 10 años después de su última colaboración en *La mirada del otro*.

Aparece para charlar con nosotros seguro de sí mismo, simpático, cercano, envuelto en una chupa de cuero que no oculta su espíritu gamberro y despreocupado. Todo lo contrario del patético inspector de Policía al que da vida en este tórrido *thriller* que tiene el Proceso de Burgos como telón de fondo. Antes de la entrevista, sale a la calle a fumar un rápido pitillo, momento de tranquilidad momentánea dentro de la vorágine que para todo artista supone la promoción de un nuevo trabajo. Tras satisfacer a sus pulmones con una tranquilizadora dosis de nicotina, parece más relajado.

No te quitas el vicio.

No, la verdad es que no. Lo he intentado, no creas. Y me cuido y todo eso, aunque el cuerpo ya no responda como antes. En el fondo creo que no lo dejo porque realmente no quiero dejarlo. Como tantos otros fumadores, supongo.

¿Dónde estabas tú durante el Proceso de Burgos?

¡Buf! En el cole. Era un niño, solo tenía 12 años. No me enteré de nada, la verdad, estaba a otras cosas, como mis compañeros de clase. Posteriormente, ya más crecido, lo vi todo de otra manera, claro. Al conocer lo que pasó traté básicamente de entender de dónde veníamos y, sobre todo, hacia dónde íbamos. Todo aquello sucedió durante los últimos coletazos del franquismo, pasaban cosas que luego han resultado muy importantes como la irrupción de ETA en nuestras vidas, algo que también se pone de manifiesto en la película. Es curioso ver cómo en ese momento buena parte de los intelectuales y una fracción de la sociedad estaban de su parte, entendían sus motivaciones para luchar.

Precisamente este tema ha levantado ampollas en algunos sectores.

Son polémicas absurdas, no tienen ningún sentido. Es un marco histórico para la película, lo que cuenta *Luna caliente* es una historia de tentación, de deseo, de esa bestia que todo hombre lleva dentro y que puede liberarse por las bajas pasiones, por los instintos más animales que pueden convertir a cualquiera en un asesino. Que la cuestión de ETA pulule enmarcando la historia no tiene mayor relevancia, no se profundiza en este tema.

Llevas cuatro películas con el tema del terrorismo etarra de fondo. ¿Te interesa especialmente, o es casualidad?

La verdad es que no lo sé, pero es verdad. Y todas en papeles muy diferentes entre sí, además. Es curioso, porque igual que en *El lobo* hacía de un inspector muy peligroso que podía llegar a ser ministro del Interior, poderoso e inteligente, ahora soy otro inspector que es todo lo contrario, un trepa y un cutre. Y en *Todos estamos invitados*, de Manuel Gutiérrez Aragón, me coloque en el otro lado, el de los amenazados. Yo encantado, la verdad. Si al

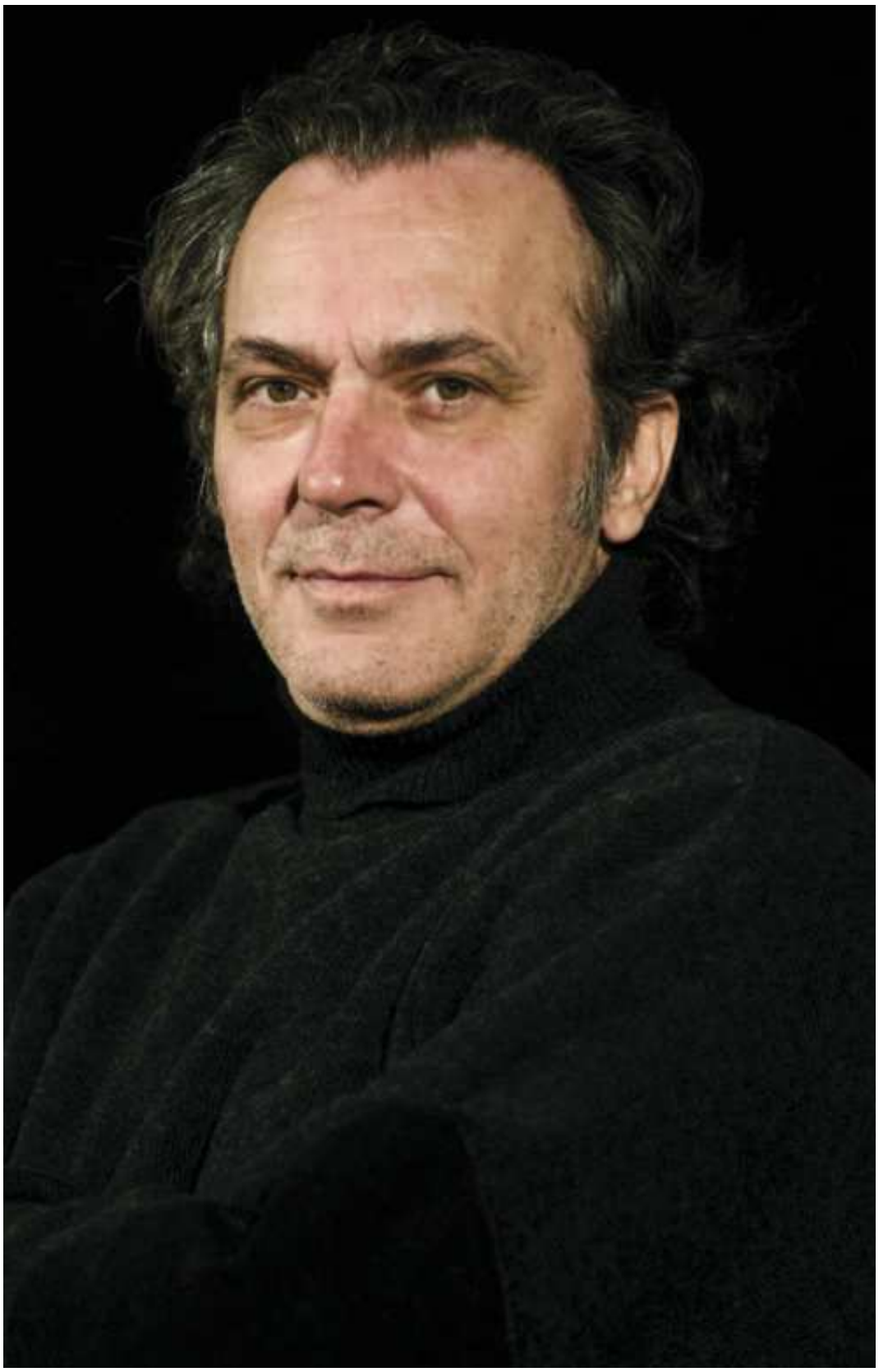
tiempo que entretengo a la gente puedo poner de manifiesto esta gran lacra que tenemos, y hacer reflexionar al espectador con imágenes, fantástico.

Aunque la película trata un tema muy serio, da la impresión al verla de que el rodaje tiene que haber sido divertidísimo. ¿Me equivoco?

Desde luego que no. El ambiente ha sido muy jovial, muy agradable. Además, ya había trabajado con Vicente hace 10 años y nos conocemos bien, lo que facilita las cosas enormemente. Tenemos mucha confianza, y además da mucha cancha a los actores, porque es un tipo muy inteligente y sencillo, sabe lo positivo que tiene escuchar las sugerencias del actor. Pero bueno, aquí el que tenía que cargar con los mayores momentos de risas o tensiones era Eduard Fernández, tiene algunas situaciones de aúpa. Mi papel es corto, pero lo he disfrutado muchísimo.

En la ficción luces pelo grasiento pegado a la frente, un mostachillo y gafas grandes. Sé que sueles vestirte como tus personajes para vivir con el papel, ¿hiciste aquí lo mismo?

No, no, en este caso no me ha hecho falta. Pero lo hago más bien por lo contrario, para que no me parezca extraño tener esa pinta. Cuando tuve que hacer de Goya o de El Coyote me disfrazaba, pero simplemente para olvidar que luego iba por ahí con un sombrero de mexicano y con dos pistolones. Al meterme en la piel de Enrique VIII me sentaba a cenar con la capa y con la corona por la misma razón, para olvidarme de las pintas que llevaba cuando estaba sobre el escenario. Pero este personaje de inspector no lo necesita. Elegí esta caracterización porque creo que representa perfectamente a ese mediocre de la época, corrupto y lameculos, con el pelo grasiento y casposo, pero casposo en su interior, más que por fuera.



«CREO QUE DESPUÉS DE 25 AÑOS ME HE GANADO MI PUESTO. CONSIDERO QUE HE ACERTADO AL JUGAR EN TODOS LOS MEDIOS»

«HA HABIDO CONTACTOS CON HOLLYWOOD, PERO SOY MUY REACIO. MI VIDA ESTÁ AQUÍ»

¿En qué momento te ves ahora mismo? Estás asentado en el mundo del espectáculo, trabajas en cine, televisión, teatro.

Estoy muy satisfecho, la verdad. Creo que después de 25 años me he ganado mi puesto, y creo que he acertado a la hora de jugar en todos los medios. Participar en producciones de cine, teatro y televisión es lo que permite a un actor complementarse y desarrollarse de la mejor manera posible. He crecido mucho. Y aparte me permite vivir con cierta holgura, por supuesto. Estoy muy contento.

Y por fin no estás constreñido a ser el galán de siempre.

Evidentemente, ahora ya me ofrecen, por fin, papeles que se escapan del prototipo de galán al que, por otra parte, tengo que estarle muy agradecido porque es el que me dio mis primeras oportunidades y me abrió todas las puertas al principio de mi carrera. Aunque no te voy a negar que es un poco como llevar una losa, no siempre es fácil cargar con ella. Pero una vez cumples ese trámite, empiezan a llegar otras cosas que te hacen feliz y valorado.

Siempre dices que Hollywood tiene la puerta cerrada para ti.

Absolutamente. Ya estuve una vez en Los Ángeles, participé en *Muerte en Granada*, la película sobre la desaparición de Lorca, con Andy García, y no me gustó nada. No me apaño bien con el inglés, y no me gusta la industria tal y como la tienen concebida allí, es todo como monstruoso, y tú eres una piececita dentro de una maquinaria gigantesca de marketing. Para hablar con cualquiera, o con el director, tienes que hablar antes con otra mucha gente, es incómodo, al menos para mí.

¿No te han vuelto a llamar de allí?

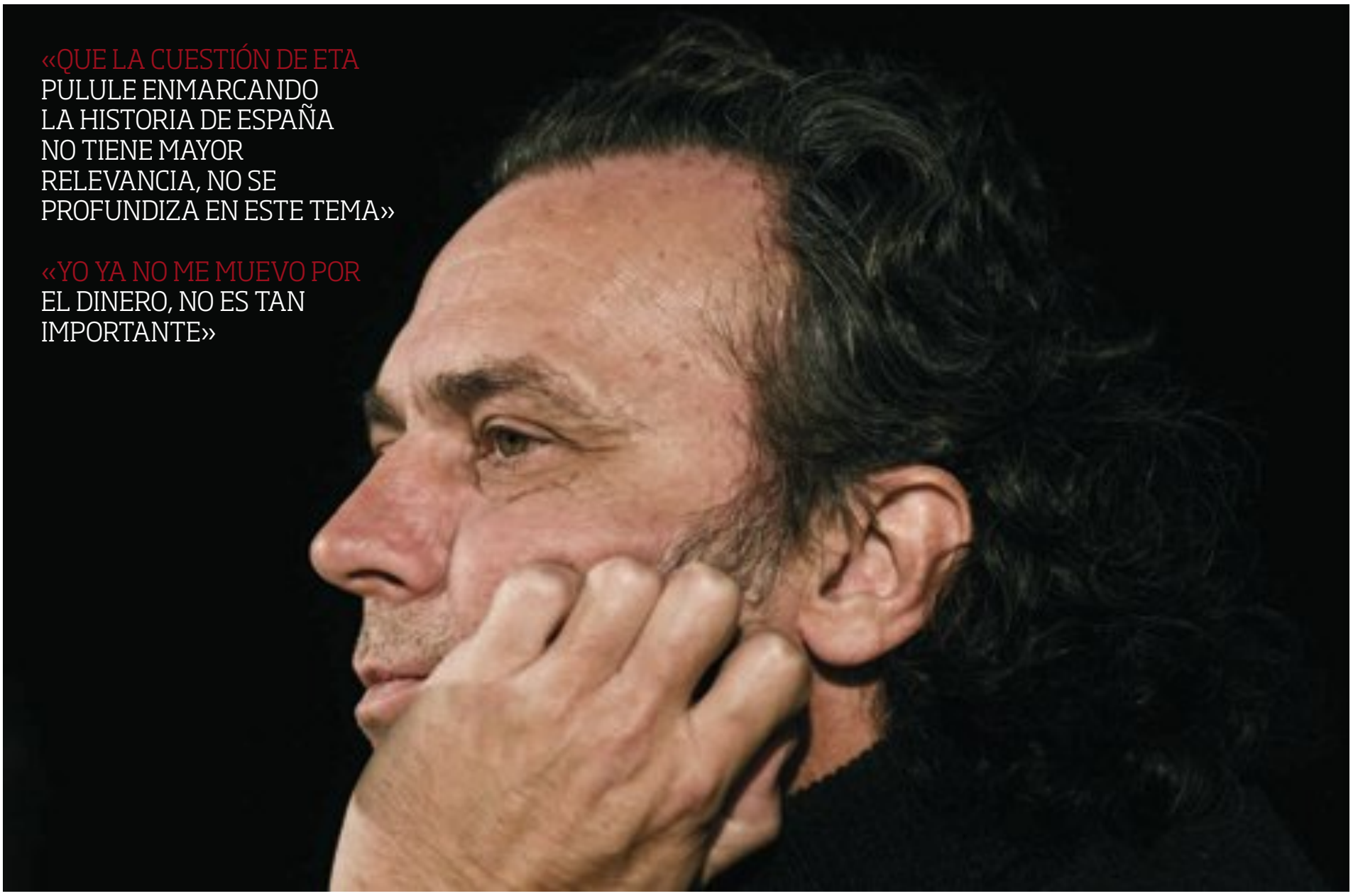
Sí, alguna vez, ha habido toques y contactos, pero soy muy reacio. Mi vida está aquí, y es maravillosa. Aquí está mi familia, la gente que quiero, estoy encantado con mi vida personal, que está en un momento estupendo. Y siempre lo personal va delante de lo profesional; ante eso no tengo ni la menor duda. Lo que me gusta de interpretar es que me permite vivir otras vidas, y aquí en España tengo oportunidades de sobra para hacerlo. En Hollywood a mi edad podría hacer papelitos cortos, cosas pequeñas, y ni me apetece ni tengo la necesidad. Ir hasta allí, tener que trabajar en otro idioma, perderme el Madrid-Barça los domingos...quita, quita.

Pagan bien, aunque sean papeles pequeños. Ahí están Luis Tosar en *Corrupción en Miami*, o Javier Bardem en *Collateral*.

Hombre, si viene dado, bienvenido sea. Pero te

«QUE LA CUESTIÓN DE ETA PULULE ENMARCANDO LA HISTORIA DE ESPAÑA NO TIENE MAYOR RELEVANCIA, NO SE PROFUNDIZA EN ESTE TEMA»

«YO YA NO ME MUEVO POR EL DINERO, NO ES TAN IMPORTANTE»



digo una cosa: yo ya no me muevo por el dinero, no es tan importante.

Bueno, para el proyecto que tienes con tu hijo con Ayuda en Acción.

Sí, si es para eso, ni me lo pienso. Estoy muy contento con el resultado de la campaña, porque se está animando mucha gente con los apadrinamientos. No es necesario decir que es de lo más satisfactorio. Alguna vez he dicho que, si no me ayuda a ser mejor, al menos no soy peor. Aquel viaje con mi hijo Nicolás a Ecuador fue brutal, es algo que te abre los ojos, te enriquece y te da fuerzas para seguir adelante, arrimando el hombro todo lo que se pueda.

¿En qué estás trabajando ahora?

Tengo todavía sobre los escenarios *Sombra de perro*, de Nancho Novo, que ha sido un trabajo muy bonito. Y en cierto modo tiene que ver con *Luna caliente*, porque habla de ese monstruo que todos llevamos dentro. Y estoy empezando a preparar una película con Enrique Urbizu, me apetece mucho juntarme con él después de *La vida mancha* y *La caja 507*. Un *thriller* muy potente, empezamos a rodar en abril. Tengo muchas ganas, la verdad. Aquellas son un juego de niños comparada con esta. Polis duros, polis malos, mucho anti sistema. ¡Emoción a tope!

LA MEJORES FOTOS DE UN AÑO HISTÓRICO

osaca
texto
agencias
fotos

LA REBELDÍA NOCTURNA DE TRES MUJERES CONTRA EL RÉGIMEN IRANÍ HA PERMITIDO A 'DESDE LOS TEJADOS DE TEHERÁN', UNA INSTANTÁNEA DEL ITALIANO PIETRO MASTURZO, HACERSE CON EL PRIMER PREMIO DEL PRESTIGIOSO WORLD PRESS PHOTO. EL RESTO DE IMÁGENES GALARDONADAS SON UN REFLEJO DE UN 2009 QUE DEJA LA CRUELDAD DE LA GUERRA, LA BELLEZA DE LO COTIDIANO Y A UN PRESIDENTE NEGRO EN LA CASA BLANCA.

Ser capaz de mostrar aquello que el poder trata de ocultar es lo que ha llevado al reportero italiano Pietro Masturzo a conquistar el prestigioso premio a la Foto del Año 2009 del World Press Photo. *Desde los tejados de Teherán*, imagen que ha logrado el galardón más importante de fotoperiodismo, refleja el coraje de tres mujeres iraníes que, alzadas sobre una azotea, rompen con sus gritos el silencio de la noche como una continuación de las protestas diurnas que siguieron a la polémica victoria electoral de Mahmud Ahmadineyad el pasado junio.

El jurado del certamen ha destacado el «poderoso sentido de atmósfera, tensión y miedo» de una instantánea cuyo autor captó bajo arresto y en la que no quiso mostrar las caras de sus protagonistas por temor a las represalias.

En un año histórico por la trascendencia de sus noticias, las diferentes categorías del World Press Photo han premiado la calidad de las imágenes, pero siempre teniendo en cuenta la importancia del contexto en que se produjeron. Así, fotografías de la toma de posesión de Obama, la guerra de Afganistán o la ofensiva israelí contra Gaza han merecido el reconocimiento del jurado, que en esta 53 edición del certamen no ha destacado la labor de ningún reportero gráfico español.

La espectacularidad también ha tenido su oportunidad para la gloria en las disciplinas de deportes y naturaleza.

1 'Desde los tejados de Teherán', de Pietro Masturzo, es la mejor instantánea de 2009 para el jurado del World Press Photo.

2 Una estirada de un jugador de la selección inglesa de Criquet le valió a Gareth Copley el premio en el apartado de Deportes.

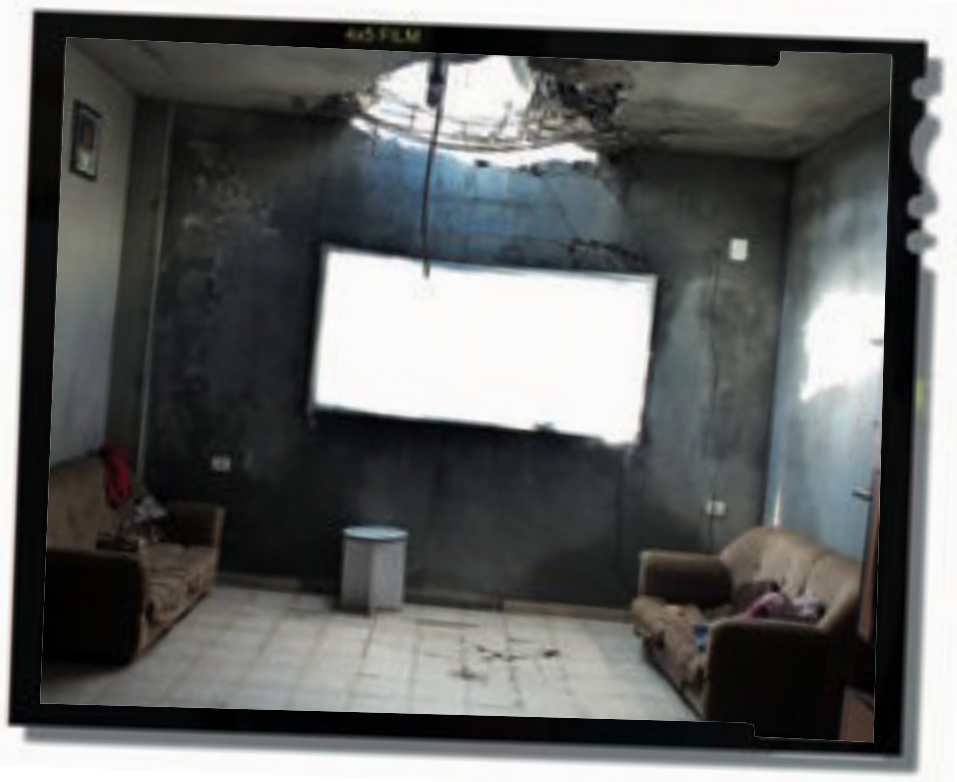
365 DÍAS A TRAVÉS DE IMÁGENES

1 El australiano Adam Ferguson ha ganado en la categoría 'Spot News' con esta imagen de unos soldados poniendo a salvo a una mujer tras un atentado en Afganistán.

2 Una serie de imágenes del británico Charles Ommanney de la toma de poder de Obama se ha alzado con el segundo premio en el apartado de Noticias Generales.

3 La visión de unos militares respondiendo al fuego talibán ha permitido al estadounidense David Guttenfelder ganar el segundo premio en 'People of the news'.

4 La fotógrafa británica Laura Pannack se lleva el galardón al mejor retrato con esta imagen de un joven anoréxico llamado Graham.



1 La espectacular 'Martín pescador cazador' del húngaro Joe Petersburger se lleva el primer premio en la categoría individual de Naturaleza.

2 El sueco Kent Klich consigue el galardón en Noticias Generales con esta foto que muestra el agujero que provocó la artillería israelí en una vivienda de Gaza.

3 La serie titulada 'La ciudad del Arco Iris. Nuevo México' le ha valido a la canadiense Kitra Cahana para lograr el máximo galardón en Arte y Entretenimiento.

4 La muerte de una jirafa a causa de la sequía en Kenia es el tema de esta foto del italiano Stefano De Luigi, que logra el segundo premio en Temas Contemporáneos.

TRUFAS

LAS CODICIADAS HIJAS DEL TRUENO

SU INTENSO AROMA HA CONVERTIDO A ESTE HONGO, APODADO 'DIAMANTE NEGRO', EN EL MÁS DEMANDADO POR LOS COCINEROS DE TODO EL MUNDO, QUE NO DUDAN EN PAGAR CANTIDADES ASTRONÓMICAS POR CONSEGUIRLO. LA PROVINCIA DE SORIA, PARAÍSO MICOLÓGICO POR EXCELENCIA, ES UN REFERENTE EN LA EXPLOTACIÓN SOSTENIBLE Y ECOLÓGICA DE LA VARIEDAD INVERNAL DE ESTE APRECIADO PRODUCTO, QUE LOS ROMANOS CONSIDERABAN DESCENDIENTE DE LAS TORMENTAS ESTIVALES.

daniel huerta
texto

ángel ayala
fotos

Thor olfatea, se para en seco, gira sobre sí mismo y empieza a escarbar la tierra bajo una encina al compás de un excitado movimiento de cola. Ya la tiene. Este ejemplar canino, tímido, de pelo lacio y perteneciente a ese linaje perfecto que solo otorga el mestizaje, sabe que el éxito de su búsqueda le supondrá un trozo de salchicha, un premio tal vez escaso después de haber hallado a la codiciada gran dama de la micología, la trufa negra de invierno.

La labor del animal ha terminado. Ahora es Carlos quien, armado con un machete trufero, desentierra este hongo que los antiguos romanos creían hijo del trueno por la importancia de las tormentas de verano en su desarrollo. El nombre del perro, infatigable buscatesoros, fue un homenaje de su dueño a este hecho, pero en su versión escandinava, ya que Thor era para las civilizaciones nórdicas el Dios del Trueno.

La acción se desarrolla en Soria, uno de los paraísos micológicos más importantes de España y del mundo y que desde hace años se ha convertido en una potencia en la explotación sostenible, a través de la recolección natural pero, sobre todo, mediante cultivos del *tuber melanosporum*, la trufa que los franceses llaman de Perigord y que es la más apreciada gastronómicamente por su inconfundible aroma.

Esta variedad solo compite en pedigrí y precio con la blanca, la más cara del planeta -puede llegar a los 3.000 euros el kilo frente a los entre 300 y 500 euros que cuesta la misma cantidad de su hermana morena-. La exclusividad de ésta última, que solo se encuentra en la región italiana del Piamonte

LAS VARIEDADES CON MAYOR RANGO CULINARIO

TRUFA BLANCA 'TUBER MAGNATUM'

Su escasez, su alto prestigio gastronómico y el hecho de que aún no se haya logrado cultivarla hace que sea la trufa más cara del mundo con precios que superan en el mercado internacional los 3.000 euros el kilo. La llamada trufa blanca de alba solo crece de forma silvestre en algunas regiones del norte de Italia y en Istria (Croacia) y su temporada de recolección es muy corta, desde finales de septiembre a los últimos días de noviembre. Su aspecto externo es liso, de color ocre pálido, marrón-rojizo al corte finamente veteado de blanco. De aroma muy volátil, no admite cocción. Es muy delicada y se estropea en pocos días.

TRUFA DE VERANO 'TUBER AESTIVUM'

Se diferencia de la trufa negra porque nunca tiene tonos rojizos y sus verrugas piramidales son más grandes. Al corte, esta variedad, también denominada trufa de San Juan, es marrón café con leche de venas blancas. Es la más común y se puede encontrar en toda Europa desde mayo hasta septiembre. Su olor es suave y agradable (menos penetrante que el de la *tuber melanosporum*) y su sabor recuerda al de algunos frutos secos. En España se recoge en el estío en los mismos lugares que la especie negra de invierno.

y todavía no se ha logrado domesticar, es la principal razón de su carestía.

La caza numantina de la especie autóctona es una tarea ardua, pero facilitada por los denominados *quemados*, que son las áreas sombrías que rodean al árbol y en las que el propio hongo no ha permitido que crezca vegetación, advirtiendo así de su presencia. La conservación de este entorno es lo que ha llevado al sector a abandonar la tradicional búsqueda con los pocos respetuosos jabalíes y cerdas, sustituidos ahora por eficaces perros.

En este caso, el profesional que acompaña a Thor en la expedición es Carlos Fresneda, copropietario junto a su hermano Alfonso de Viveros Tuber, una empresa dedicada a la truficultura, y que, además de recolectar y vender los ejemplares que tienen sembrados en su finca, asesora y comercializa encinas micorrizadas que ya tienen inoculado el hongo.

Fresneda, también presidente de la Asociación gremial de Soria y vicepresidente de la agrupación nacional, defiende la explotación de los denominados *diamantes negros* basándose en la alta demanda internacional de un producto completamente ecológico. De la misma manera, menciona razones socioculturales como el regreso al campo o la repoblación para exigir a las administraciones ayudas específicas para esta actividad. «La truficultura tiene una gran importancia medioambiental por el legado en forma de árboles que deja a las generaciones venideras», recalca.

La provincia soriana, que cuenta en la localidad de Navaleno con la finca trufera más grande del mundo perteneciente a la compañía Arotz, no es la única que se aprovecha de la cotización al alza de este producto. Aragón, Cataluña, Castellón, La Rioja, Navarra, zonas de Castilla-La Mancha y otros puntos de Castilla y León también están fomentando la explotación de la trufa negra de invierno, cuya temporada de recogida comienza a primeros de diciembre para acabar a mediados de marzo, dejando estos días, según los expertos, los ejemplares más aromáticos.

Y es que la Península Ibérica es ideal para un hongo que necesita tierra caliza y raíces de

EN ESTAS PÁGINAS

1 El perro detecta la trufa en un cultivo.

2 El *quemado* que rodea la encina indica la existencia del hongo.

3 El machete trufero finaliza la extracción.

4 La empresa Viveros Tuber vende plantas micorrizadas.

TRUFA BORDE 'TUBER BRUMALE'

El nombre común no la ayuda demasiado. Considerada por algunos truficultores como invasiva, esta variedad guarda un gran parecido con la trufa negra de invierno, además de ocupar su mismo hábitat y madurar en la misma época. A pesar de ello, se asocia más con avellanos y tilos que con robles y encinas. Su interior es más grisáceo que el de la Perigord y tiene las venas blancas más gruesas. Las coincidencias desaparecen a la hora de comer debido a su menor pedigrí culinario.

TRUFA NEGRA 'TUBER MELANOSPORUM'

Conocida por los franceses como *truffe du Perigord*, es la que más se recolecta en España. Se trata de la trufa por excelencia y acapara más de la mitad del mercado mundial, ya que se ha logrado perfeccionar su cultivo. Crece asociada a las raíces de robles, encinas y avellanos siempre en terrenos calizos. Se puede encontrar fresca durante todo el invierno, pero es importante cogerla en su punto óptimo de maduración para poder apreciar su característica e intensa fragancia. Las venas blancas que se pueden observar al corte recogen las esporas del hongo y con ellas todo su aroma. Estas infiltraciones en la carne son un indicativo de su autenticidad.

robles, encinas y avellanos para su desarrollo. Asimismo, y como bien sabían los romanos, son importantes las tormentas de verano para su formación, por lo que, debido a la escasez de lluvias del pasado período estival, la producción de este año está siendo más bien escasa, lo que ha subido los precios hasta los 450 euros por kilo. A pesar de todo, la demanda crece: «Hoy nos dedicamos sobre todo a la exportación, pero cada vez más los españoles reclaman consumir productos exóticos y de calidad, con unas connotaciones ecológicas que da la propia naturaleza de la truficultura», sostiene Fresneda, quien recuerda que el cultivo de este producto no necesita de fosfatos, nitratos un otros aportes químicos.

PRECIOS DESORBITADOS. Pero son sus propiedades aromáticas las que hacen que la trufa negra sea tan cotizada en las cocinas de todo el mundo. Un ejemplo de esto fue la subasta que se realizó durante la pasada edición de Madrid Fusión -el encuentro gastronómico más prestigioso del territorio nacional-, en la que dos ejemplares sorianos de 425 gramos cada uno fueron adquiridos por 3.000 euros. Sin embargo, una trufa blanca hallada en la región transalpina de Asti de unos 340 gramos fue la *estrella* de la venta al ser adquirida por 5.000 euros.

Evidentemente, estos precios están fuera de mercado y los compradores lo que buscaban era una promoción de sus establecimientos y del producto. El dinero desembolsado es aún más exagerado si se tiene en cuenta que el tamaño del hongo no tiene una incidencia directa sobre su calidad. De hecho, y aunque pueda parecer un producto caro, como de hecho lo es, la trufa nunca se sirve entera y solo se utiliza un poco de ella para aromatizar el plato, por lo que su rendimiento económico es más que considerable.

Aparte de la variedad *melanosporum*, de mayo a septiembre también se recoge la trufa de verano -*tuber aestivum*-, de menor calidad, pero igualmente usada en los fogones. Asimismo, en diferentes puntos de España se halla la especie *brumale*, comestible, pero que se tiende a eliminar al ser considerada invasiva.

Una vez que el trabajo de campo ha finalizado, es cuando la trufa negra llega a su reino: la cocina. Nada más sacar el ejemplar del terruño ya se aprecia que, más que aroma, esta dama micológica es capaz de aportar perfume a los platos. Un amor a primer olfato que parece confirmar las cualidades afrodisíacas que se han otorgado a este alimento históricamente.

«Desde la primera vez que lo percibes, su olor te persigue toda la vida», asegura Carlos de Pablo, cocinero jefe del restaurante Casa Vallecas de la localidad soriana de Berlanga de Duero, después de presentar a *OSACA* dos de las composiciones que formarán parte de las jornadas de la trufa que el establecimiento, al igual que otros de la provincia, ha diseñado para la semana que entra.

Mientras elabora un *arroz trufado con torrezno de cigala y setas* y un no menos apetecible *lomo de bacalao con berberecho y trufa en salsa de trigueros*, De Pablo se muestra convencido de que los recuerdos de la percepción de este hongo «te aportan felicidad».

Este chef, que realizó una ponencia sobre la liofilización de las setas en la última edición de Madrid Fusión, defiende el rayado de la trufa como el mejor método para migrar al plato toda su esencia. «Es un producto enormemente volátil, por lo que hay que utilizarlo en el último mo-

LA TRUFICULTURA HA LOGRADO DESAFIAR A LA NATURALEZA INOCULANDO EL HONGO AL ÁRBOL PARA ASEGURARSE EL NACIMIENTO DEL 'TUBER MELANOSPORUM'

Carlos de Pablo ha aprovechado la riqueza micológica soriana para diseñar la carta de su restaurante en Berlanga de Duero. Este cocinero considera la trufa como la reina de los hongos.

mento», advierte el cocinero para recomendar a continuación que no deben transcurrir más de 10 días desde la recolección del ejemplar hasta su utilización, ya que el paso del tiempo va deteriorando sus principales propiedades. La congelación es una buena alternativa para su conservación.

También existen otros peligros. La reciente llegada de variedades asiáticas de trufa de baja calidad como la *indicum* o la *himalayensis* podría llevar al engaño en las cartas de determinados restaurantes. Sin embargo, el aroma de la variedad *melanosporum* no da ninguna oportunidad a la duda. Pero es en el corte del hongo fresco donde un neófito en la materia puede saber que no le están dando gato por liebre. La abundancia de vetas blancas en el fondo negro de la trufa indica, al igual que sucede con la infiltración grasa en el jamón ibérico, que estamos ante un producto con garantías.

ASOCIACIONES PERFECTAS.

Comprobada su calidad, la trufa ya puede desarrollar todo su saber culinario. De Pablo, cuya trayectoria profesional está ligada a la vinculación de las nuevas técnicas de cocina con los productos castellanos, explica que patatas,

ARROZ TRUFADO CON TORREZNO DE CIGALA Y SETAS

arroces y todas las sustancias grasas son donde el hongo mejor se manifiesta. No obstante, asegura que también funciona en frío junto a una mayonesa o un queso.

A pesar de que el responsable de Casa Vallecas detecta en la trufa negra toques de plátano, berberecho o anchoa, considera una vulgaridad intentar poner etiquetas a su aroma. «No hay nada que huela como ella, ni que se le parezca», recalca. Sin embargo, esos análisis aromáticos han sido fundamentales para desmentir, por ejemplo, el mito de que la micología no cuadra con los mariscos. La detección de los tonos a mar de este hongo abrieron la puerta a platos con pescado como los que presenta su restaurante esta semana.

Todas estas capacidades asociativas hacen de la variedad que se recoge en invierno un producto singular, con unas posibilidades ilimitadas para una nueva cocina que valora la estimulación de los sentidos.

Son esas perspectivas de futuro las que intenta estimular una industria trufera incipiente que busca consolidarse y crecer para luchar contra la competencia francesa e italiana. Precisamente, durante este fin de semana la localidad soriana de Abejar celebra su octava Feria de la Trufa en la que se pone al día al sector, además de realizar demostraciones de *cazas* de estos hongos con perros y concursos gastronómicos.

Mientras los cada vez más sibaritas humanos se dedican estos días a degustar las mejores trufas de la temporada, Thor espera impaciente el momento de volver a salir al monte para ganarse su merecido trozo de salchicha, paradójico galardón por sacar *caviar* de la tierra.

BACALAO CON BERBERECHO Y TRUFA Y SALSA DE TRIGUEROS

Si hay un personaje emblemático por la lucha de los derechos de los ciudadanos negros en particular y los humanos en general, aparte de Malcom X, ese es Nelson Mandela. Esta película está basada en el libro *El factor humano* y trata de la salida de la cárcel para convertirse en el presidente de Sudáfrica tratando de llevar la paz a través del deporte, concretamente del rugby, tras el Régimen de Pretoria. Una competición cambia la Historia...

2 NOMINACIONES
OSCAR 2010

UN EASTWOOD MENOR

andrés pons
texto

javier m. faya
coordinación

Clint Eastwood es uno de los pocos directores denominados clásicos que nos quedan en el mundo del celuloide, un artesano de los fotogramas que sin hacer grandes alardes ni efectismos suele ambientar sus historias de manera elegante e impecable: Es una lástima, me permito añadir aquí, que haya decidido dejar de actuar tras ***Gran Torino***. Esperemos que no deje pronto de dirigir porque sería una pieza del engranaje fílmico que echaríamos de menos, y mucho.

En esta ocasión vuelve a contar con la colaboración de Morgan Freeman -con quien ya trabajó en ***Sin Perdón*** o en ***Million Dollar Baby***- y le acompaña en escena el *Jason Bourne* Matt Damon. La biografía que aquí se nos presenta no es todo lo completa que podría haber sido y que se le puede exigir al maestro, ya que se centra únicamente en el período comprendido desde la salida de la cárcel hasta su costoso trabajo para llevar a cabo la pacificación de las razas a través de la selección de rugby sudafricana y su estrella François Pienaar. Hemos de hacer mención aquí al *apartheid*, que fue un fenómeno de segregación racial dado en Sudáfrica que promulgaron colonizadores holandeses *boers*, dando lugar a una sociedad cargada de discriminación política, económica, social y, sobre todo, racial. Se pretendía que los grupos sociales fueran estratificados según la raza, la aceptación, la ascendencia o la apariencia que tuviesen, poniendo como excusa el promover el desarrollo de la ciudad, y que lo único que consiguió fueron revueltas por parte de los ciudadanos negros del país. El Régimen de Pretoria hizo mucho daño.

Eastwood nos envuelve con maestría, con esa magnificencia técnica que le caracteriza, sabiendo llevar bien a los actores y sacando de ellos interpretaciones realmente meritorias, que si bien en Morgan Freeman no es difícil, sí que lo es un poco más en el irregular Damon.

Cada partido de rugby es una lección de encuadre, de cómo se filma un plano y de cómo se puede hacer un montaje delicioso de cualquier cosa siempre y cuando el director ponga su alma y empeño en ello. Los diálogos están bien escritos y suenan auténticos, y para nada quedan ridículos a la hora de mezclar denuncia y deportes -como tampoco quedaba nada mal en la para mí entrañable ***Evasión o Victoria***-.

La única pega que puedo advertir en la película, de la que hay que alabar la fotografía, la banda sonora y la ambientación, es que se utiliza un tono demasiado meloso, como queriendo dulcificar la crueldad, para tocar la fibra sensible del espectador con un discurso algo blando en ocasiones. Y es que en todo momento se echa en falta un mayor rigor y una mayor crudeza para el acontecimiento histórico que Clint nos presenta en un cuidado producto, como siempre suele hacer, independientemente de si es un dramón de una madre coraje de la América de los años 30 ó la batalla de Iwo Jima.

Es por ello que la narración está llena de altibajos que hacen que pasemos de un momento memorable a uno agotador y hasta cierto punto tedioso, con lo que nos deja como resultado un trabajo menor de Eastwood; pero ojo, no nos engañemos, que un trabajo menor de Clint es infinitamente superior a uno bueno de otros compañeros de profesión.

EL CONCURSO

PERDIDÍSIMOS

Hoy nos desmelenamos y por eso te ofrecemos dos packs en DVD de la quinta temporada de la serie ***Perdidos***. Debes citarnos al menos una película en cine de cinco actores que tú eligas del reparto. Escribe ya a: *cine@serviciosdeprensa.com*.

>MÚSICA

VUELVE UN MAESTRO

Cada nuevo álbum de Peter Gabriel es un acontecimiento. Lo fue *Up* en 2002, cuando rompió 10 años de silencio discográfico, y lo es ahora *Scratch my back*, un excepcional trabajo con el que ha vuelto al estudio de grabación ocho años después. El fundador y ex líder de Génesis se embarca ahora en un proyecto en el que reinterpreta, acompañado de una orquesta y sin guitarras ni batería, una docena de clásicos contemporáneos de amigos como David Bowie (su escalofriante *Héroes* abre el compacto), Paul Simon (desnuda la magnífica *The boy in the bubble*), Lou Reed (*The power of the heart*), Neil Young (*Philadelphia*) o Randy Newman (con quien colaboró en la banda sonora de *Wall-E*, y de quien recupera *I think it's going to rain today*). Gabriel se atreve además con *Mirrorball* (de Elbow), *Flume* (de Bon Iver) o *Listening wind* (de Talking Heads), y la lista de sorpresas se completa con canciones de Radiohead (*Street spirit*), The Magnetic Fields (*The book of love*) y dos delicias como la susurrante *Après Moi* (de Regina Spektor) y la épica *My body is a cage* (de Arcade Fire). La propuesta, que lleva por título *Ráscame la espalda*, incluye la próxima publicación de *I'll scratch yours* (*Yo te rascaré la tuya*), donde los mismos artistas a los que ahora él homenajea, reinterpretarán algunos de los grandes éxitos del eterno experimentador británico. Lo esperaremos ansiosos.

>ARTE

EL MUNDO EN SUS MANOS

La Sala Cultural de Caja España en la ciudad de Valladolid acoge desde este martes hasta el próximo 14 de marzo una muestra con una treintena de ilustraciones del joven pucelano Raúl Allén, un soñador de universos que ya ha trabajado con Marvel Comics, Random House o Rolling Stone.

césar combarros
coordinación

Hay otros mundos, pero están en éste. Fiel a la máxima del poeta surrealista Paul Éluard, Raúl Allén (Valladolid, 1979) viaja en el tiempo, hacia el pasado pero también hacia futuros inciertos que nos aguardan, cada vez que se enfrenta a una ilustración. Exhaustivo y riguroso, a través de sus manos y apoyado en concienzudos procesos de documentación traslada a lectores de todo el mundo a escenarios remotos, invitándoles a compartir el camino con sus protagonistas.

Licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca y especializado en Diseño e Ilustración durante dos años en el Instituto de Arte de Boston, en su cartera de clientes figuran editoriales de Estados Unidos, Reino Unido y España como Anaya, Random House, Penguin o Marvel Comics, agencias de publicidad como Sra. Rushmore, marcas como Adidas o Camper, y revistas como *BusinessWeek*, *Rolling Stone*, *Cinemanía*, *Man* o *Qué Leer*.

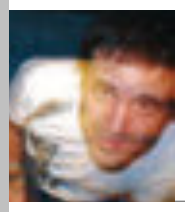
Tras exhibir su trabajo en Nueva York, Boston, Madrid o Barcelona, la Sala Cultural de Caja España en Valladolid abre sus puertas este martes a una treintena de sus últimas obras, que podrán contemplarse hasta el próximo 14 de marzo, junto a un vídeo que muestra el proceso creativo de una ilustración desde el boceto al acabado final, tomando como ejemplo su portada para *The rise of Renegade X*, una novela de Chelsea M. Campbell que verá la luz en EEUU el 11 de mayo.

La exposición, que más adelante podría itinerar por Zamora, Salamanca y León, refleja los *variados viajes históricos* que Allén debe emprender con cada nuevo encargo, desde el teatro del Siglo de Oro (con *El caballero de Olmedo*) hasta la oscura sociedad retrofuturista imaginada por William F. Nolan y George Clayton en *Logan's run*.

Los trabajos más antiguos que recoge la muestra son cuatro monotipos realizados en 2008 dentro de la serie *Tras la sonrisa de la pintura*, que fueron reconocidos en los premios Arte Joven de la Junta de Castilla y León, y todavía calientes presentará algunas imágenes que acaba de realizar para *Come see the earth turn*, un libro infantil protagonizado por el físico francés Foucault que se publicará en el mercado norteamericano el 24 de septiembre.

La gran mayoría de las piezas están realizadas en lápiz sobre poliéster, que luego colorea digitalmente, cuyo resultado son seres que respiran junto al lector, y que le arrastran a escenarios tangibles. «Construir bien las ambientaciones hace que los personajes sean más reales. Si creas un personaje el lector se puede identificar más o menos, pero si está dentro de un ambiente que parezca real, puedes transmitirle la sensación de que está viviendo algo junto a él, en un sitio determinado y afrontando una historia concreta», relata Allén a *OSACA*.

La misteriosa muerte de Kurt Cobain, las hipotecas *subprime*, un certamen de poesía contemporánea o la recuperación tras el cáncer de páncreas son algunos de los complejos temas que sus ilustraciones han acompañado, sumando contenido a las historias de otros, y aportando su particular visión de un mundo que contempla con pasión a través de líneas, tonos y colores.



curro cañete leyva
bajo el cielo de madrid

CRÓNICA SOCIAL

MORIR DE 'GLAMOUR'

PAZ VEGA CON UN VESTIDO DE HANIBAL LAGUNA.

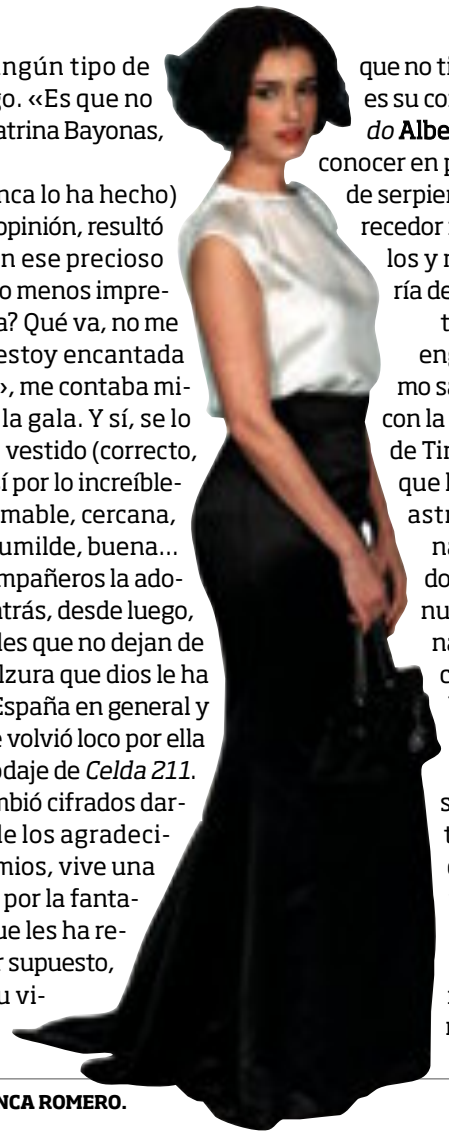
EL PRESIDENTE DE LA ACADEMIA, ALEX DE LA IGLESIA.

PENÉLOPE CRUZ Y JAVIER BARDEM, JUNTOS POR FIN.

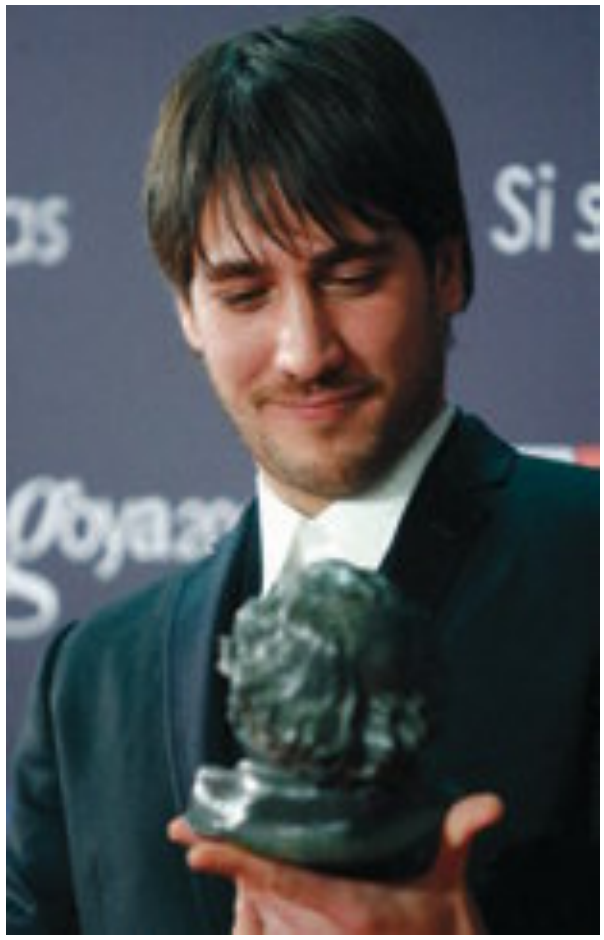
Tomo prestado el título de esta crónica a **Boris Izaguirre** para decirles que lo que se dice morir de *glamour*, nadie lo hizo durante la gala de los Premios Goya. Y vale que lo del *glamour* es, como la belleza, una cuestión subjetiva pero, qué quieren que les diga, el cine español es lo que es y da lo que da y no, la verdad es que en el Palacio de Congresos no abundó esa mágica e indefinible distinción que muchos pretenden pero pocos consiguen. Y eso que a **Alex de la Iglesia**, que ha adelgazado cerca de 30 kilos en los últimos tiempos («no pan, no pasta, no bebidas alcohólicas, no comer, y mucho lexatin y trankimazin y todo lo que acabe en in», nos confesaba antes del comienzo de la ceremonia) y que bromea diciendo que más que ser en el futuro ministro de Cultura le gustaría serlo de Agricultura para así poder hablar de tomates, hay que reconocerle dos cosas que, a priori, cualquiera hubiera dado por imposibles: convencer a **Almodóvar** de que entregara un galardón (hacer lo mismo con **Garci** requiere más tiempo, de modo que se lo ha propuesto para el año que viene) y juntar en un acto público, por primera vez, a **Penélope Cruz** y a **Javier Bardem** (quien, por cierto, no me negarán que tiene cada año la cara más grande), quienes, eso sí, entraron cada uno por su lado: él, ni idea de por dónde. Desde luego no lo hizo por la entrada principal (éramos demasiados como para no verle). Sea como sea, muy mal por él pues, como es sabido, privilegio no justificado es privilegio criticado y ¿acaso no podía, como todos, recorrer la alfombra verde?; Penélope, enfundada en su Versace *vintage*, sí accedió por la puerta grande, y paseó por la alfombra verde (rauda y sin hacer ningún tipo de declaraciones, pero algo es algo. «Es que no quiero que muera», la justificó Katrina Bayonas, su representante y salvadora).

La que no se hizo la loca (nunca lo ha hecho) fue **Maribel Verdú**, quien, en mi opinión, resultó la más elegante de la noche, con ese precioso traje de Nina Ricci no por sencillo menos impresionante. «¿Llevarme yo el Goya? Qué va, no me lo voy a llevar ni de coña, pero estoy encantada con que se lo lleve **Lola Dueñas**», me contaba minutos antes de que comenzara la gala. Y sí, se lo llevó Lola, que no destacó por su vestido (correcto, sin más) ni por su belleza, pero sí por lo increíblemente ma-ra-vi-llo-sa que es: amable, cercana, encantadora, actriz inmensa, humilde, buena... un cielo, de ahí que todos sus compañeros la adoren. Y **Marta Etura** no se queda atrás, desde luego, que con esos inmensos ojos azules que no dejan de sonreír y con esa chispeante dulzura que dios le ha dado ya ha enamorado a media España en general y a **Luis Tosar** en particular, que se volvió loco por ella al poco tiempo de comenzar el rodaje de *Celda 211*. De hecho, la pareja, que intercambió cifrados dardos amorosos en el momento de los agradecimientos de sus respectivos premios, vive una bonita historia de amor (aupada por la fantasía del éxito y por las alegrías que les ha reportado la película) de la que, por supuesto, ninguno de los dos, celosos de su vida privada, quiere comentar. El que no tiene problema alguno en hablar de nada es su compañero de reparto, el también *goyizado* **Alberto Ammann**, al que, ¡por fin!, pudimos conocer en persona. Es como se le ve: encantador... de serpientes. De hecho, pese a su (menos) favorecedor nuevo *look* de pelo (al que aplicó tres kilos y medio de gomina), se hizo con la mayoría de las miradas y piropos femeninos. Mal lo tienen, de momento, las que pretendan engatusar al atractivo argentino pues, como sabemos, le va de maravilla con su novia, con la que continúa viviendo en el mismo piso de Tirso de Molina en el que residía antes de que le fichara Daniel Monzón. «Creo en los astros», dijo el actor, que sabe mejor que nadie que una vida puede girar 180 grados en casi menos de lo que dura un estornudo. Y lo bueno es que no se le ha subido nada a la cabeza: aún toma de cuando en cuando las cañas en Chilostra, el mismo bar en el que hasta hace poco las servía.

Otro guapo oficial de nuestro cine, **Eduardo Noriega**, apareció (en este caso, sin pareja) con una atrevida chaqueta de Moschino y con ojeras de oso panda. Y es que la noche de la víspera estuvo celebrando en Berlín el hecho de que *El mal ajeno*, su próxima película, se haya presentado con éxito en la Berlinale. «¡Qué va! Bueno, sí, lo celebramos, pero solo un poco porque hoy ha-



BLANCA ROMERO.


ALBERTO AMMÁNN, GOYA AL ACTOR REVELACIÓN.

LOLA DUEÑAS, LA MEJOR ACTRIZ DE 2009.

LUIS TOSAR.

MARTA ETURA, PREMIO A LA ACTRIZ DE REPARTO.

DANIEL MONZÓN, DIRECTOR DE 'CELDA 211'.

PEDRO ALMODÓVAR FUE EL PROTAGONISTA.

bía que venir a los Goya. Te lo puede decir Belén Rueda...», decía él (al tiempo que, sabedor de su fama de juerguista, sonreía pícaramente). Y en estas que apareció **Paz Vega** junto a Orson, su marido. «No puedo pararme, lo siento, entrego el primer premio y no llego», decía ella, apuradísima. Normal: complicado lo tenía para llegar a tiempo a cualquier lugar con ese vestido barroco de Hanibal Laguna que eligió y que le permitía caminar a duras penas. Y eso por no hablar de las horas que debió emplear su peluquera en construir el peinado estilo siglo XVIII que lució: ¡su rostro era todo pelo! Más mona iba, con un vestido de cuerpo romántico de Purificación García, **Blanca Romero**, que se quedó sin Goya. «¿Qué importa? Lo verdaderamente importante es la cálida acogida que he tenido por parte de la gente del cine», declaró ella, con bastante razón. La asturiana también se aclaró, dando carpetazo a los insistentes rumores que, para variar, aseguran que tiene nuevo novio, que está «sola y feliz. Eso sí, esta noche de San Valentín es muy larga, y hay muchos chicos guapos, por lo que quién sabe si hoy encontraré a alguien». Y sí, la noche fue larga, muy larga.

ESPERADAS FIESTAS POST GALA.

Todo el que acude a los Goya sabe bien que, más que la gala (tantas veces aburrida), lo bueno viene después. Tras la multitudinaria fiesta celebrada en el mismo recinto de la gala (a la que tiene acceso todo el que haya asistido a la ceremonia y que, por supuesto, no pisaron **Penélope Cruz** ni **Javier Bardem**), las productoras de las películas ofrecen (a quien les da la gana) otras fiestas. Los más avispados (entre los que me encuentro, por cierto, gracias a **Alberto Ammánn**) supimos que la mejor de la noche sería la celebrada en Moma, discoteca elegida para el selecto evento de *Celda 211*. Misión harto difícil: las invitaciones escaseaban y tres porteros de *dos por dos* franqueaban la entrada, porteros que acataban las estrictas órdenes de no dejar pasar, bajo ningún concepto, a nadie sin invitación. Y allí veías, en la puerta y a las tantas de la madrugada, a un montón de mujeres enjoyadas y hombres enchaquetados que casi mendigaban el acceso. Dentro se lo pasaban en grande **Emma Suárez**, que había cambiado -lista que es- su vestido de Armani por unos vaqueros, **Belén Rueda** -que mantenía su poco favorecedor vestido de Carolina Herrera-, **Cayetana Guillén Cuervo** -divina con su modelazo de Óscar de la Renta-, y, entre otros, una de las parejas más envidiadas de nuestro cine: **Bárbara Goenaga** y **Óscar Jaenada**... La barra libre duró hasta las seis de la mañana, de modo que ni los más animados pudieron quejarse. Pero, ¿dónde se hallaban los más que buscados triunfadores de la noche? En sus respectivas casas no, desde luego. Tras hacer acto de presencia por Moma para los efímeros besos y saludos, se marcharon a celebrar su éxito a otro lugar más exclusivo todavía, una fiesta reducidísima y secreta en la que no tenían cabida curiosos ni cazafotos ni... periodistas.

Preguntas sin respuesta

¿Por qué nuestras actrices apenas se atreven con riesgos estéticos más allá de los correctos vestidos de noche a los que acostumbran?

¿Por qué a las que se atreven -Bimba Bosé, por ejemplo- se las critica tanto?

¿Qué argumentos utilizó realmente Alex de la Iglesia para convencer a Pedro Almodóvar?

¿Por qué se escuchaban mucho más los insultos y pitidos de los manifestantes agolpados a las puertas del Palacio de Congresos que los vítores de los fans de las estrellas del cine patrio?

¿Por qué estaba, por segundo año consecutivo, Yola Berrocal en la fiesta post gala del Palacio de Congresos?

¿Por qué consiguió burlar la seguridad del recinto Aída Nizar y por qué tardaron tanto en expulsarla?

¿Por qué, si tantos académicos no pueden ir a la gala por falta de espacio, luego invitan a famosos no académicos como el ex míster Juan García Postigo?

¿Por qué subían y bajaban por la alfombra verde, una y otra vez, Andrés Pajares y su hija Mari Cielo, si nadie les hacía el menor caso?

¿Por qué sacaron con cuentagotas los canapés en la sala de prensa y por qué todo el mundo parecía no haber comido en tres días?

Pulsera de abalorios de **PANDORA** (1.000 euros aprox.)

'ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS'

Son muchas las firmas de moda que se han enamorado de la nueva visión de Tim Burton sobre *Alicia en el país de las maravillas*, y se han inspirado en ella para confeccionar algunas de sus piezas. PrettyBallerinas, la firma del grupo Mascaró, ha creado una línea especial dentro de la colección Summer 2010 con ejemplares pensados para la protagonista de la obra. Los diseños más destacados son las *Marilyn Moon and Star*, unas escotadas bailarinas en charol manchado de constelaciones y adornadas con una estrella y una luna, y las *Rosario blue Swarovski Butterfl*, y coloreadas con esmalte y adornadas con pequeños cristales de *swarovski*.

La firma de joyería Pandora homenajea al filme de Tim Burton con algunos de sus inolvidables personajes representados en los abalorios de una las pulseras de la firma: el conejo blanco y su reloj, la taza y la tetera de El Sombrerero Loco o el corazón y joyas en tonos rojos y negros de la Reina de Corazones son algunos de ellos.

La diseñadora española de la firma Mira la Marela, Marisa Adánez, también ha creado una edición limitada de pulseras con motivos salidos del cuento de Lewis Carroll. El resultado ha sido un accesorio de perlas de donde cuelga la enigmática llave de la puerta, el corazón y todas las flores que inspiran al país maravilloso.

Pulsera disponible en puntos de venta de **MIRA LA MARELA** y centros **EL CORTE INGLÉS** (50 euros)

Modelo **ROSARIO BLUE SWAROVSKI BUTTERFLY** de PrettyBallerinas (175 euros)

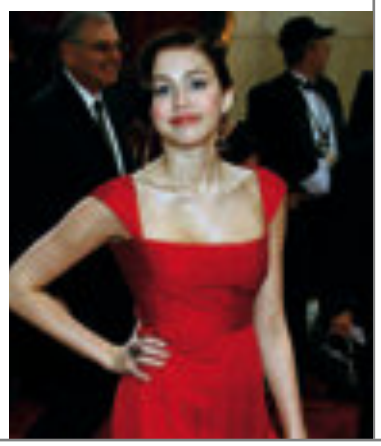
Bailarinas **MARILYN MOON AND STAR** (135 euros)

UNA MODA DE CINE

Se influyen mutuamente. El vestuario del cine se inspira en las tendencias del momento, pero también hay películas que crean una moda. Incluso pueden llegar a dar nombre a una prenda. Esta temporada una de las referencias es la nueva visión de Tim Burton sobre 'Alicia en el país de las maravillas'.

VESTIDAS COMO ESTRELLAS

El cine también marca la moda sobre la alfombra roja. ¿Quién no ha soñado con brillar con un glamuroso Valentino en color rojo o con un impecable vestido de Óscar de la Renta o de Carolina Herrera como los que lucen las actrices más famosas en los eventos? Ahora vestirse como una estrella es posible gracias a la web Alta Costura Online, que ofrece en alquiler toda una variedad de lujosos y exclusivos trajes para lucir en ocasiones especiales.



MILEY CYRUS en un evento, y a su lado un vestido negro de Carolina Herrera

'NINE' Y EL CORPIÑO

Nine, la película con la que Penélope Cruz ha logrado su tercera nominación a un Oscar, va a poner de moda para la próxima primavera-verano una prenda muy femenina y favorecedora: el corpiño. Este largometraje inspirado en un musical cuenta con un reparto repleto de mujeres de lujo como Nicole Kidman, Cruz, Kate Hudson o Sophia Loren. Algunas de ellas lucen esta prenda de vestir muy ajustada al cuerpo, sin mangas y que llega hasta la cintura en su versión más sexy, aunque las firmas de moda también la han adaptado a una versión más llevadera, las que llevan escote de corpiño.

Mono vaquero con escote corpiño, de **H&M**

Modelo de la nueva colección de **MANGO**

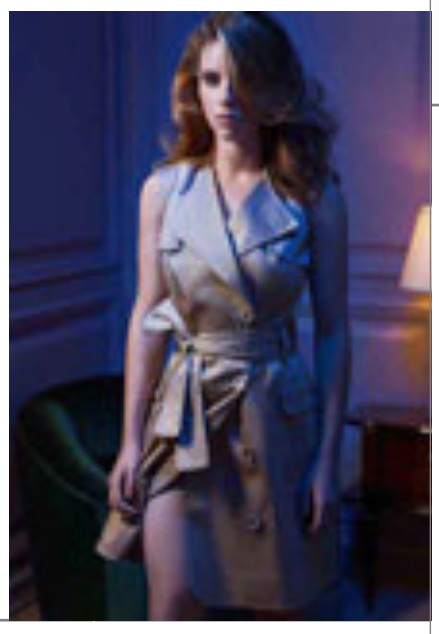
miriam erviti
coordinación

'MEMORIAS DE ÁFRICA'

Películas como *Pasaje a la India* o *Memorias de África* pusieron de moda en los años 80 la estética colonial, tendencia que todos los veranos tiene un hueco en el guardarropa femenino. La firma Mango es una de las que rescata este estilo con prendas atemporales como la sahariana, que, con un aire romántico, se convierte en funcional y sexy al mismo tiempo. El caqui es un tono que no se debe perder de vista, porque será un color base de la próxima primavera-verano.

Mono de estilo safari, de **TOMMY HILFIGER**

La actriz Scarlett Johansson protagoniza la nueva campaña de **MANGO**



'REBECA'

La influencia del cine en la moda llega hasta tal punto que en ocasiones hay prendas que adquieren el nombre de la película en la que se exhibieron, como el jersey que llevaba Joan Fontaine en el año 1940 en el largometraje *Rebeca* de Alfred Hitchcock. Desde entonces, la chaquetilla femenina de punto abrochada por delante, sin cuello y cuyo primer botón está a la altura de la garganta se denomina rebeca. Otro ejemplo son los vestidos conocidos como Baby doll, cuyo origen está en un camisón aparecido a finales de los años 50 y popularizado por la película *Baby doll*.

Rebeca de cashmere de **TOMMY HILFIGER**

+ INFORMACIÓN

Alta Costura Online *www.altacosturaonline.com* / **Castañer** 97 258 17 00 / **Dr. Junco** 935 522 726 *www.drjunco.com* / **INSTIMED** 91 617 57 06 *www.instimed.es* / **Mango** 900150543 *www.mango.com* / **Mira la Marela** 91 734 13 09 / **H&M** 901120084 *www.hm.com* / **Pandora** 902 87 71 87 *www.pandora-jewelry.com* / **PrettyBallerinas** 971374539 *www.prettyballerinas.com* / **Tommy Hilfiger** 91 429 81 13

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

RETIRA

Las joyas 'para toda la vida' si tu objetivo es ir a la última.

Pulsera de cera de abeja

RESCATA

La joyería efímera propuesta por la diseñadora Ana Locking. Bajo la premisa de que todo en la vida es caduco ha llegado a un nuevo concepto experimental de joyería efímera que consiste en collares y pulseras realizadas en cera virgen de abeja que poseen un corto tiempo de vida.

Collar en cera de abeja con perlas y cinta de seda

compras clave compras clave compras

Botas de verano. No es una contradicción, sino una de las novedades para la próxima primavera-verano. En inmaculado blanco y de cuña alta, son ideales para combinar con minifaldas o shorts en las noches veraniegas.

EL CHOLLO

Modelo Shine de **Mango** (55 euros)

EL CAPRICHO

Modelo Silvana de **Castañer** (160 euros)

S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿ES POSIBLE MEJORAR VISIBLEMENTE EL ASPECTO SIN PASAR POR EL QUIRÓFANO?

Conscientes de los habituales temores ante una operación, son muchas las clínicas de estética que cuentan con efectivos tratamientos sin necesidad de quirófano. Instimed ofrece la posibilidad de remodelar la nariz con la rinomodelación sin cirugía. Mediante pequeños pinchazos se aplican materiales de relleno directamente en la nariz en estrecha proporción con la armonía del rostro. Al levantar esas zonas se produce un cambio inmediato y sustancial en la forma y ángulo consiguiendo así una nariz respingona o un caballete recto (a partir de 400 euros). El Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética, propone para lucir un aspecto radiante de la piel inyectar un cóctel de vitaminas con ácido hialurónico, con el que se consigue revitalizar y estimular la piel del rostro, cuello y escote (150 euros por sesión). Para quienes prefieren las intervenciones caseras, las firmas cosméticas cuentan con productos de eficacia para lograr una piel con un aspecto más joven. El Suero Fresco Aqualia Antiox de Vichy (30 euros) utiliza el conocimiento de las células madre para crear un potente antioxidante que mejora la textura, la luminosidad y el tono de la piel. El suero Retinology de Lancaster (110 euros) está formulado con ácido hialurónico, un ingrediente clave para mantener el nivel óptimo de hidratación y que la piel aparezca más lisa y luminosa.

TENDENCIAS

EX Z2000
14,1 MEGAPÍXELES
ZOOM DE CINCO AUMENTOS
PRECIO: 199 EUROS

EX Z550
14,1 MEGAPÍXELES
ZOOM DE CUATRO AUMENTOS
PRECIO: 169 EUROS

EX H15
14,1 MEGAPÍXELES
PROCESADOR EXILIUM ENGINE 5.0
PRECIO: 249 EUROS

RENOVARSE O MORIR

Casio presenta su nueva gama de cámaras digitales, la Exilim, con cuatro dispositivos al gusto y alcance de todos los públicos.

EX FH100
10,1 MEGAPÍXELES
ZOOM DE 10 AUMENTOS
ESTABILIZADOR DE IMAGEN
PRECIO: 299 EUROS

CASIO EXILIM

Después de una buena temporada *de vacío*, Casio ha tirado la casa por la ventana. Porque no ha presentado uno o dos dispositivos, lo que ha hecho ha sido mostrar toda una gama de sus nuevas cámaras de fotos, que aparece, con un amplio abanico de colores, bajo el nombre de Exilim. Así, hoy te podemos presentar con total comodidad cuatro aparatos muy variados, pero todos ellos atractivos.

La primera de ellas es la EXFH100, seguramente la más completa de todas las novedades. Tiene un sensor CMOS retroiluminado de 10,1 megapíxeles y la posibilidad de disparar ráfagas de 40 imágenes por segundo. En cuanto a la óptica, cuenta con un zoom de 10 aumentos en un objetivo con un gran angular que llega hasta los 240 mm. También es destacable su estabilizador de imagen y la posibilidad de grabar vídeo a una resolución de 720p. Llegará el mes que viene y costará 299 euros.

La siguiente cámara es la EXH15, que integra un sensor de 14,1 megapíxeles y una óptica similar a su antecesora. Además, nos presenta un procesador de imagen llamado Exilium Engine 5.0, que promete un 30 por ciento de incremento en la velocidad con respecto a aparatos anteriores. Tiene una pantalla de tres pulgadas y viene con filtros artísticos como el sistema Foto Dinámica, que permite crear composiciones con una imagen de fondo fija desde la propia cámara. Cuesta 249 euros.

En la EXZ2000 también nos encontramos con un sensor de 14,1 megapíxeles, aunque en esta ocasión integra un zoom de cinco aumentos. Su batería te permitirá realizar hasta 580 disparos. Cuesta 199 euros.

Por último, la EXZ550 presenta un zoom de cuatro aumentos y una pantalla de 2,7 pulgadas. Tiene una autonomía de 250 fotos y costará 169 euros.

marta ruiz yudego
coordinación

UN TELÉFONO QUE PIENSA POR TI

SIEMENS GIGASET S790

Estamos todo el día pensando en contar con la última tecnología en nuestro móvil, pero parece que nos olvidamos un poco del teléfono de casa, lo que seguimos denominando como *el fijo*, pese a que ya somos muchos los que tenemos inalámbricos en el hogar. Para que cuentes también con el mejor sonido y grandes aplicaciones en ese terminal, hoy te traemos el Siemens Gigaset S790, un dispositivo que cuenta con un elegante diseño, un curioso teclado de metal y una brillante pantalla TFT a color de 1,8 pulgadas.

Su menú está estructurado con iconos que facilitan la comprensión rápida de sus funciones y viene con una agenda que te permitirá guardar más de 500 contactos (a los que podrás asociar una foto o una melodía) y un puerto mini USB para sincronizar sin problemas todos los datos que almacenes en él.

Lo más característico es su calidad de sonido, tanto cuando lo utilices pegado a la oreja como en la función manos libres.

También es destacable la opción de calendario y alarma que vienen integradas en el teléfono.

Cuenta con un modo nocturno, que te asegura tranquilidad mientras duermes, ya que apaga automáticamente el tono de llamadas. También realizará un bloqueo selectivo de aquellos números que aparezcan como anónimos.

Por último, también ayudarás al medio ambiente, ya que durante tus conversaciones se pondrá en marcha el modo ECO, que reduce la potencia de transmisión de radiación hasta un 80 por ciento y, si no lo utilizas, se pasará al modo reposo.

Lo puedes encontrar ya en el mercado a un precio de 79,99 euros. Más información en *www.gigaset.com*.

UN RATÓN QUE EVOCA UNA CUCHARA

ELECOM LIKE A SPOON

Como una cuchara. Ésa es la traducción exacta del nombre de este ratón, el Like a Spoon, un dispositivo con un estilo propio y un diseño bastante particular, sin perder las clásicas formas de los *mouses*.

Como bien sabes, nos encantan estos periféricos y cada vez que vemos uno destacable, te lo presentamos. Últimamente no habíamos encontrado ninguno, pero éste nos ha gustado.

Ligeramente ovalado, pretende recordar el cuenco de ese cubierto. Con una rueda central y dos botones, no presenta ninguna novedad, salvo que es inalámbrico y que lo podemos encontrar en varios colores. Pero, aún así, nos gusta la idea.

De momento se ha puesto a la venta en Estados Unidos por 90 dólares y se prevé que en breve llegue a nuestro país.

MONITORES CON CALIDADES PROPIAS DE UNA TELEVISIÓN

LG EX

LG es líder del mercado de los televisores LED, pero lo que ves en la imagen no es uno de ellos, sino un monitor de ordenador con retroiluminación.

Esta pantalla se engloba dentro de la serie EX de la compañía y, sin duda alguna, destacan por parecer una tele, en lugar de un complemento del PC, no solo por su tamaño (20, 21,5 y 23 pulgadas), sino por lo delgado de su diseño y por la gran calidad de imagen que ofrecen. Así, vienen con un gran contraste y un rápido tiempo de respuesta.

Además, integran una rebaja en el consumo de una LCD de tamaño similar.

Por el momento estos dispositivos solo se comercializan en Corea, pero no se descarta que cuando lleguen a España aparezcan convertidos en televisores, una idea que nos gusta bastante.

NOKIA SIGUE INNOVANDO

NOKIA X6

Pese a que Nokia ya lo había anunciado hace poco tiempo, el X6 vuelve a ser noticia. Y es que si el modelo inicial iba a tener 32 Gb de memoria, desde la compañía han pensado que sería bueno lanzar un hermano pequeño, de 16 Gb y sin el servicio Come With Music, y mucho más asequible para el público.

Este nuevo terminal tendrá una pantalla táctil de 3,2 pulgadas y una cámara de 5 megapíxeles con óptica Carl Zeiss y Flash LED doble.

Asimismo, viene con varios juegos integrados, reproductor de audio y vídeo y un receptor GPS, que ofrecerá de forma gratuita servicios de la Guía Michelin.

En cuanto a su autonomía, nos encontramos con una batería que aguanta hasta 18 días en espera, 11,5 horas en conversación y 35 horas escuchando música.

Disponible en tres colores, tiene prevista su llegada al mercado a lo largo del próximo mes a un precio de terminal libre de 350 euros.

clara guzmán
texto

¿DULCES SUEÑOS?

Es lógico pensar que los niños, desde su nacimiento y durante toda su infancia, carecen de problemas para dormir, dado que es casi su condición natural, especialmente en los primeros meses de vida; pero no siempre es así.

La conducta para conciliar el sueño o durante las horas dedicadas a él es variable para cada niño, ya que no todos ellos tienen los mismos hábitos a la hora de dormir. A pesar de que existen patrones característicos para cada etapa del desarrollo infantil, cada pequeño tiene su individualidad respecto al sueño. Y lo peor que puede pasar es que le cueste conciliarlo o que no se duerma; en esos casos, existen diversas tácticas que pueden ayudar a los padres en esta tarea.

Uno de los métodos más conocidos es el del doctor Eduard Estivill, responsable de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona, y los que lo han probado afirman que funciona en un 95 por ciento de los casos. Este especialista afirma al respecto que «el método es el resumen de las investigaciones sobre el sueño que se han realizado en el mundo durante los últimos 20 años». Según esta serie de normas, lo primero que hay que hacer es enseñar a dormir, ya que se asegura que este hábito también se aprende; y para ello, se han de seguir una serie de rutinas básicas, entre las que figuran la distinción entre la luz típica del día y la oscuridad propia de la noche, así como la diferencia entre el ruido del horario laboral y el silencio durante las horas de sueño; claro que el bebé también tiene que aprender a descansar con los sonidos propios de una casa.

Pero en este *método* también existe una serie de consejos sobre lo que no se debe hacer nunca, entre ellos, darle palmaditas o acariciarlo, ponerlo en la cama con los padres, mecerlo en la cuna o en los brazos, cantarle o pasearlo en cochecito. En el caso de que todo esté correcto y el niño llore en el momento de acostarse, tanto padres como cuidadores no deben acudir al primer llanto, ya que si se le da un poco de tiempo, se quedará dormido. Lo cierto es que esta técnica tiene seguidores, pero también detractores que sostienen que aplicar estos sistemas puede tener efectos negativos y hasta provocar trastornos posteriores.

Lo que es evidente es que cuanto más pequeño es el niño, más horas duerme; sin embargo, con el tiempo va cambiando sus horarios de manera que termina por adaptarse al ciclo diurno y al medio en que se encuentra. Dado que el sueño es un proceso evolutivo, durante los tres primeros meses de vida el adormecimiento nocturno se produce con facilidad, pero a partir de esta edad puede que surjan dificultades para alcanzarlo, quizá debido a un mayor deseo de relación con el entorno. Y hacia las 12-16 semanas los patrones diurnos están relativamente bien establecidos.

Pero también se puede producir insomnio en los niños; las causas suelen ser los miedos nocturnos, los malos hábitos adquiridos a la hora de acostarse, la alimentación nocturna excesiva e innecesaria o las alteraciones neurológicas o de otro tipo que producen dolor. Asimismo, pueden existir causas emocionales como cambios de domicilio y escuela, conflictos familiares, miedos o pérdidas significativas (familiar, amistad, mascota).

FACTORES SOCIALES. Según el doctor Gonzalo Pin, coordinador del Grupo de Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria, «los problemas de sueño no son solo de ámbito familiar y médico, sino que también tiene una gran influencia el contexto social en el que vive el niño».

En general, los inconvenientes más habituales a la hora de dormir en los más pequeños son la lucha para ir a la cama y el despertar nocturno, y tanto su prevención como su tratamiento inicial son labor de la asistencia primaria, salvo que se fracase en el método, en cuyo caso deberían remitirse al especialista en patología del sueño infantil.

«Los niños que duermen mal -añade el doctor Estivill- tienen mayores problemas de concentración, irritabilidad, más dependencia de las personas que los cuidan, mayor índice de fracaso escolar, problemas de conducta y menor talla. En los padres, las consecuencias son mayor probabilidad de divorcios, menos hermanos en la familia y, en casos extremos, maltrato infantil».

QUÉ ALTERA EL SUEÑO DE LOS MÁS PEQUEÑOS

- Miedos nocturnos.
-Malos hábitos a la hora de acostarse.
- Alimentación nocturna excesiva e innecesaria.
-Alteraciones neurológicas o cualquier otra que pueda producir dolor.

DORMIRSE EN EL PUPITRE

Un bebé duerme dos tercios del día, es decir, alrededor de 16 horas. En cuanto comienza la edad escolar, esta cantidad se reduce a 10. En la preadolescencia, desciende a nueve horas. Después, con la edad, va disminuyendo: entre siete y siete horas y media. Y cuando somos adultos, pese a que por tradición decimos que descansamos ocho horas, difícilmente se consigue ese patrón. En la actualidad, permanecemos en la cama dos horas menos que hace 30 años.

El problema de falta de sueño nos afecta a todos. No solo a los bebés. Y es preocupante la situación de nuestros escolares. Nuestros hijos descansan poco. Pero no porque se levanten muy temprano, sino porque se acuestan muy tarde. Las encuestas señalan que les entra sueño en las aulas entre cinco y siete veces por semana y que más de un 10 por ciento duerme encima del pupitre por lo menos dos veces cada siete días. Quizá lo más llamativo de esta encuesta hecha en Valencia es que casi al 30 por ciento de los alumnos de los dos primeros cursos de ESO les cuesta estar totalmente despejados por la mañana.

Los profesores constatan que, a primera hora, es cuando se ven más niños somnolientos y que van mejorando a lo largo de la jornada. Por eso, se planteó una posibilidad que no llegó a estudiarse de manera seria: modificar el horario escolar para poner lo más complejo al final de la mañana y no al principio. O por la tarde. O como ocurre ya en algunos países, iniciar la jornada escolar una hora más tarde. ¿Funcionaría en España retrasar la entrada al colegio para ganar una hora de sueño? Seguramente no, porque, además de los problemas de organización familiar que tendrían que surgir, esa hora serviría para ver una hora más de televisión o para estar conectado un rato más en el ordenador. Lo que tenemos que conseguir es que, durante el curso, los chicos se acuesten muchísimo antes. Porque lo cierto es que la gran mayoría de nuestros escolares duerme menos de lo que se aconseja. Si se cifra en nueve horas, lo hacen dos menos. El doctor Estivill un experto en esta materia, sostiene que a los cinco años se deben dormir alrededor de 11 horas. Y, a partir de ahí, según sus necesidades, pero no menos de nueve.

ramón sánchez ocaña
experto en salud

Quizá el problema mayor es que el descanso es muy subjetivo. Pero cuando no se duerme lo suficiente, queramos o no, aparece una falta de concentración notable y la memoria no funciona como debería.

Los españoles, en general, dedicamos pocas horas a este fin y especialmente las mujeres que, además, descansan peor que los hombres. Un 45 por ciento de los encuestados está en la cama menos de siete horas al día y dos de cada tres personas que duermen menos de cinco horas, son féminas. Los especialistas dicen que no tenemos una cultura del sueño y que habría que hacer del descanso un tema prioritario. Una cultura que otorgara a este momento del día la importancia que realmente tiene. Y que, para el correcto desarrollo de nuestros hijos, debería de ocupar un espacio tan importante como el de su alimentación.

CUANTA MÁS INFORMACIÓN, MEJOR

La Organización Mundial de la Salud define como salud sexual el estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad y las relaciones íntimas, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias.

Pese a que en los últimos años el consumo de anticonceptivos que se dispensan con receta médica se ha incrementado notablemente, sigue aumentando el número de embarazos no deseados entre adolescentes. Esto, unido a los contagios de enfermedades de transmisión sexual (ETS), genera un amplio debate no solo social sino también científico. El profesor Juan del Rey Calero, catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad Autónoma de Madrid, afirmaba recientemente en su conferencia *Sexualidad en los adolescentes*, pronunciada en la Real Academia Nacional de Medicina (RANM), que «los jóvenes cada vez se inician antes en las relaciones sexuales y al no tomar las debidas precauciones, sus comportamientos tienen importantes consecuencias sanitarias y sociales». Estas reflexiones tienen especial importancia en relación con la reciente celebración del Día Europeo de la Salud Sexual, una jornada que se celebra cada cinco años, en la que se trata de concienciar a la ciudadanía de la importancia de informarse y cuidar las prácticas sexuales.

julia martínez
texto

El profesor Rey Calero subrayó que «se debería reorientar la educación sexual, ya que además de dar información biológica de la reproducción, debe dirigirse a la formación personal y afectiva».

Por su parte, desde la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria consideran que la reducción de las infecciones causadas por el contagio en las relaciones íntimas pasa por una labor de información del médico de familia a los jóvenes, pero también de sensibilización. En palabras de Luis Aguilera, presidente de esta entidad, «los médicos de familia debemos tener en cuenta que a determinadas edades las relaciones tienden a ser irregulares y espontáneas y, a veces, se produce un conflicto de identidad que favorece las actitudes de riesgo. Para reducir los embarazos no deseados y las ETS es preciso sensibilizar al adolescente de los peligros que implica una relación no protegida».

La doctora Anna Cerro, miembro de Grupo de Atención al Adolescente de la misma sociedad, considera que el consejo que hay que dar a los adolescentes en relación al uso del preservativo debe ir más allá del mero hecho de decirles que lo utilicen. «Es preciso que reciban más información sobre su sexualidad y no solo sobre prevención de riesgos, que es quizás en lo que más se insiste, sino en que entiendan la sexualidad como una parte más de su salud».

Los jóvenes sexualmente activos también son más vulnerables a las ETS. El escaso control en sus contactos y la falta de información sobre cómo se transmiten estas afecciones, les convierten en un grupo de riesgo. En el mundo, la mitad de los nuevos casos se dieron en el colectivo comprendido entre los 15 y los 24 años. También al hablar de sida, el 20 por ciento de los contagios se ha producido en la adolescencia.

EL MIEDO POSITIVO Y EL NEGATIVO

Al igual que un temor sano, racional, útil y beneficioso nos protege y advierte de graves peligros reales y nos enseña y ayuda en el día a día; también un miedo negativo e insano, irracional e inútil y que puede destrozarnos la vida, debemos aprender a descubrirlo y a librarnos de él en lo posible. Entre los miedos negativos están algunos muy conocidos como el miedo «al qué dirán», a caer enfermos, a no ser aceptados por los demás, a la oscuridad, a la muerte, a quedarnos solos en la vida, etc.

La mayoría de los miedos son aprendidos y a partir de cualquier experiencia traumática, generalizamos y llegamos a pensar que siempre vamos a estar corriendo los mismos peligros y experiencias y si no sabemos manejar nuestros pensamientos y sentimientos, quedarnos atrapados de por vida por el miedo en cuestión.

Para librarnos de los miedos aprendidos, en primer lugar, debemos analizar cómo hemos venido siendo controlados por personas e instituciones. Es bueno que caigamos en la cuenta de cómo hemos sido manipulados, chantajeados y controlados por el miedo que nos han inoculado quienes viven de tener bajo su control a miles, millones de personas por miedos inducidos y contagiosos.

Descubrir la manera en que los miedos negativos o patológicos no tienen la menor consistencia lógica es el primer paso para librarse de ellos.

Haz una lista bien larga de las situaciones, ideas y personas que te provocan miedo, inseguridad y ansiedad. A continuación realizas un acto de consciencia y de lucidez, comprobando que todos esos miedos, angustias y temores que te atenazan y condicionan, no son algo que tú seas, sino algo que tienes porque los has ido incorporando a tu vida a través de un pensamiento irracional. Tú sientes diversos tipos de miedos y temores, pero no eres esos miedos.

En adelante, cada vez que sientas miedo, realiza un ejercicio de desidentificación que consiste en aceptarlo como sentimiento no deseable e inquietante, que te afecta en determinados momentos y situaciones, pero lo vas a vivir como un episodio más de los muchos que tienen lugar en tu vida. Procura estar tranquilo sintiéndote espectador y observador de estos miedos y enfréntate a dosis superables de esos temores, partiendo de un estado previo de paz, de relajación y de serenidad.

bernabé tierno
psicólogo y escritor

TOXINA BOTULÍNICA

IMPORTANTE USO TERAPÉUTICO

Más del 50 por ciento de las intervenciones con toxina botulínica (también conocida como bótox) que se hacen en España se realizan con fines terapéuticos y no estéticos, lo que convierte a este tratamiento en la técnica no quirúrgica más demandada en este país, según afirmaron los responsables del simposio internacional *Avances científicos en la aplicación médica de la toxina botulínica*, celebrado recientemente en Madrid. Según el doctor Ricardo Ruiz, de la Clínica Rúber de Madrid, «más de la mitad de los tratamientos están indicados para la sudoración excesiva, migrañas, parálisis faciales, dolores crónicos, estrabismo, etc.» Asimismo, «se utiliza contra el dolor neuropático, degenerativo y del aparato locomotor», explicó Susana Moraleda, médico adjunto del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital La Paz.

MENORES Y TABACO

EVITARLO CON LOS PADRES

El método más eficaz para proteger a los menores del humo del tabaco es que el pediatra recuerde a los padres las consecuencias que tiene este hábito en la salud de sus hijos, una iniciativa que «precipita su decisión de dejar de fumar», asegura el presidente de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), Juan Ruiz-Canela. Este experto apuesta también por reforzar este mensaje «con campañas informativas difundidas en lugares públicos» ya que, como fumador pasivo, el niño es «mucho más vulnerable que el adulto dado que en su organismo, el humo multiplica por tres el riesgo de sufrir infecciones respiratorias».

INVESTIGACIÓN IMPARABLE

Si se considera la salud como el bien más preciado que posee el ser humano, resulta lógico pensar que todos los esfuerzos dedicados a preservarla han de estar apoyados tanto desde los sectores públicos como los privados.

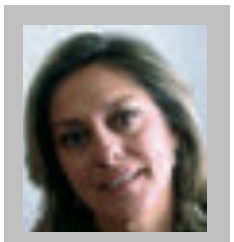
Sin duda, el descubrimiento de la penicilina -que, por cierto, fue casual- marcó un antes y un después en el mundo de la medicina. Desde entonces ha pasado casi un siglo en el que el desarrollo de los métodos de curación en esta área no han parado. Tanto los avances en técnicas de diagnóstico como terapéuticos han permitido que, en la actualidad, a pesar de que estamos aún a medio recorrido, se puedan curar y tratar patologías que hace unas décadas tenían un final fatal. Desde los organismos de investigación públicos, así como desde compañías privadas, se han realizado importantes esfuerzos para ello.

Lo que está en juego es la salud, por tanto, las indagaciones clínicas en medicina tienen un matiz diferente a las que se realizas en otras áreas. Y, precisamente, estas peculiaridades han provocado una imagen de las farmacéuticas poco positiva, que no siempre se corresponde con la realidad. Lo cierto es que, según Farmaindustria, la patronal que agrupa a los laboratorios, el 95 por ciento de los medicamentos que actualmente están en el mercado han sido investigados y desarrollados por la industria. Como también lo es que no dejan de ser empresas y que, por tanto, tienen como objetivo lograr una rentabilidad.

Parece que la fórmula de investigación idónea sería la que aglutinara los esfuerzos de las administraciones y las compañías privadas para disponer de nuevas y mejores opciones terapéuticas. Y ésta es la línea de trabajo que persigue el denominado *Programa +i*, un proyecto global de cooperación con todas las autonomías, dotado con 180 millones de euros en tres años, que ya ha firmado la patronal con algunas regiones y que será una realidad en todas ellas.

En el caso de Andalucía, que ha sido la primera en rubricar el acuerdo, la inversión irá a parar a cuatro proyectos que se concretan en la creación de los Institutos de Investigación Sanitaria de Málaga y Granada en las áreas de terapia celular y medicina regenerativa, enfermedades metabólicas, cáncer, hematología o males infecciosos, entre otras. El impulso de la investigación, sin lugar a dudas, forma parte de la base del desarrollo, ya sea en el área de la salud o en otras.

clara guzmán
texto



dra. pilar riobó
médico especialista en endocrinología y nutrición

DIETA Y CÁNCER DE MAMA

Una alimentación baja en grasas de origen animal y alcohol previene el riesgo de sufrir este tipo de tumor, que padecen con menor frecuencia las mujeres delgadas y con una alta actividad física. La ingesta de calcio y Vitamina D también ejerce un papel protector frente a la aparición de esta enfermedad.

El cáncer de mama es la enfermedad que más preocupa a las mujeres. Y con razón, ya que va a afectar a una de cada 10 de ellas a lo largo de su vida. Muchos de estos tumores tienen una base genética, y un alto número poseen receptores hormonales para los estrógenos. Por ello, los principales factores que influyen en su aparición y crecimiento es la presencia de ciertos genes y de estas hormonas. Pero, ¿se puede hacer algo para disminuir el riesgo de padecerlo? ¿Cuál es la nutrición más idónea para evitar esta patología?

En primer lugar, lo más importante es mantenerse delgada. Las mujeres menopáusicas con sobrepeso tienen mayor riesgo de sufrir la temida enfermedad. Esto parece producirse porque poseen un nivel de hormonas sexuales femeninas más alto, debido a la conversión de las hormonas originadas en la glándula suprarrenal, a estrógenos en el tejido graso. Por otro lado, las mujeres que han sido muy delgadas, debido a que han padecido anorexia nerviosa, tienen una tasa de cáncer de mama un 76 por ciento más baja que en la población general.

> LAS ORIENTALES TIENEN MENOS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR LA PATOLOGÍA QUE LAS OCCIDENTALES. LA SOJA PODRÍA SER UN FACTOR DETERMINANTE

El deporte es beneficioso siempre y también para este caso. En concreto, en un estudio se demostró que las mujeres con actividad física intensa a los 35 años, presentaban un menor riesgo (un 14 por ciento por ciento menos) de contraer un cáncer de mama que las sedentarias .

La ingesta de alcohol, incluso en dosis moderadas, también aumenta el riesgo, hasta un 30 por cierto. No obstante, comer abundante fruta, a diferencia que en otros tipos de tumores, no protege del posible desarrollo del de mama.

Algunos estudios epidemiológicos han demostrado una relación entre el consumo de grasa y la posibilidad de padecer la citada patología; sin embargo, otros informes no encuentran relación alguna. La razón de estas discrepancias es que, posiblemente, sea más importante el tipo de lípido que la cantidad total ingerida. Así, las grasas saturadas (de origen animal) y las poliinsaturadas de la serie omega 6, ejercen de promotoras del cáncer. Por el contrario, la grasa monoinsaturada del aceite de oliva protagoniza un papel protector. Igualmente ocurre con el consumo de pescado, rico en omega 3, y la incidencia de cáncer de mama.

Las tasas de esta temible patología en Occidente son unas 4-7 veces mayores a las observadas en la población oriental y esta diferencia se atribuye al consumo de soja. Sin embargo, el alto consumo de este producto es solo uno más de los muchos factores potencialmente protectores, en relación con el estilo de vida, que distinguen a la población asiática de la occidental. Los fitoestrógenos presentes en esta leguminosa tienen una estructura química similar a la de los estrógenos naturales, y compiten con ellos a la hora de unirse a los receptores estrogénicos. Parece que hay una reducción del 30 por ciento del riesgo de tumor en las mujeres con mayor ingesta de fitoestrógenos. Pero, debido a su posible actividad estrogénica débil, no deberían utilizarse en féminas con antecedentes de cáncer de mama.

El consumo de calcio y vitamina D podría tener un papel de prevención frente a esta enfermedad. Recordemos que la vitamina D se obtiene por la acción de los rayos ultravioleta del sol en la piel. De hecho, hay una menor incidencia de cáncer de mama en países con mayor exposición a la radiación. Y la pena es que incluso en las naciones como España con abundantes horas de sol, hay deficiencia de vitamina D, sobre todo en la época invernal.

www.doctorapilarriobo.com

GASTRONOMÍA

CASQUERÍA DE OTROS TIEMPOS

Las vísceras, tan apreciadas antaño en la Corte, han desaparecido de las cartas de los restaurantes para acabar en las tabernas. Pero, platos como los riñones al Jerez son manjares dignos de reyes.

No corren tiempos demasiado buenos para la casquería; es mucha la gente que asocia, injustamente, las piezas que componen el llamado *quinto cuarto* de algunos cuadrúpedos con platos bastos y tabernarios, y tanta o más la que sabe que estas carnes, estas vísceras, son fuentes generosas de elementos no deseables y perturbadores, como el colesterol o el ácido úrico. Ya es difícil encontrar en las cartas platos que fueron -y son- gloriosos, elegantes, de una cocina culta y refinada: mollejas a la crema, lengua escarlata, hígado de ternera a la burguesa, sesos a la manteca negra... Platos, es triste decirlo, más del pasado que de ahora mismo, pero platos verdaderamente deliciosos, siempre que se afronten sin prejuicios, que en esto de la casquería abundan quienes son visceralmente, y nunca mejor dicho, incapaces de plantearse ni siquiera probarla.

Una de las especialidades tradicionalmente más apreciadas fueron los riñones al Jerez. Normalmente, cuando hablamos de riñones nos referimos a los de ternera; en general, son preferibles los de animales jóvenes... aunque Ángel Muro, en *El Practicón*, publicado a finales del XIX, dedica la mayor parte de su atención a los riñones de carnero, no de cordero. Este plato al Jerez fue muy popular en el Madrid de antes de la Guerra Civil; el sabio doctor Martínez Llopis nos dejó su relato de cómo esos riñones eran una especialidad muy solicitada en los tiempos en los que los elegantes de la Villa y Corte solían ir a cenar a determinados cafés de la calle de Alcalá, entre ellos los famosísimos Fornos y Suizo, sedes de muy ilustres tertulias.

Pero pasaron los años, cambiaron las modas y los riñones, como la mayor parte de las especialidades de casquería, acabaron abandonando las mesas elegantes para asentarse en las tabernas; bien es verdad que las madrileñas siempre supieron trabajar las interioridades, pero ya sin esa aureola que daba el hecho de figurar en aquellas mesas, en las que, además, se rotulaban en francés -*ris de veau à la crème*, *foie de veau à la bourgeoise*...-, lo que parecía darles aun más categoría: comer *en francés* fue siempre una cosa muy apreciada por la burguesía española, hasta que ese idioma fue desplazado de la vida práctica por el del imperio, es decir, por el inglés, lengua en la que la cocina es bastante menos apetecible.

Volvamos a los riñones. A mí me encantan, tanto los de ternera como los de cordero, aunque he de confesar mi predilección por estos últimos. Mi carnicero, que conoce mis debilidades, suele tentarme con unos riñoncitos... que nunca me resisto a adquirir. El otro día me puso en posesión de una docena. Una vez en la cocina, lo primero fue proceder a ponerlos en estado de revista: se eliminaron sebos y telillas y se sumergieron en un bol con agua fría acidulada con unas gotas de vinagre; unos 12 minutos después, fueron pasados por agua y divididos en dos mitades. Éste sería el momento de salpimentarlos.

Picamos fino una cebolleta y finísimo, casi a lo invisible, un diente de ajo. Sartén antiadherente, unas gotas de aceite... y a sofreír la cebolleta; cuando se puso transparente, fue a hacerle compañía el ajo. Los dejamos así cosa de un minuto, para en seguida añadir un chorrito de fino de Jerez y un pellizco de sal. Una vez que se hubo evaporado el vino, echamos un cacito de caldo de verdura. Dejamos hervir, tapado, cinco o seis minutos. Aquí hay que optar por colar o no la salsa; si queda bien fina no es necesario hacerlo. Finalmente, añadimos una cucharada sopera de mostaza, en nuestro caso una clásica de Dijon, mezclamos rápidamente y apartamos la sartén del fuego. Salteamos brevemente, para no endurecerlos, los riñones a fuego vivo, y los incorporamos a la salsa, cuidando de dejar en la sartén todo el líquido que hayan soltado. Un rápido calentón, apenas un instante... y a la mesa, con escolta de arroz blanco.

Verán que más arriba indicamos cuándo sería el momento de poner sal. Pero hay otra posibilidad, que fue la elegida esta vez: en lugar de salpimentarlos, esperamos al momento en que ya estaban casi hechos en la sartén y les añadimos un chorrito de salsa de soja; dejamos unos segundos para que entablaran buenas relaciones, y los pasamos, siempre sin líquido, a la salsa. La salsa de soja, si gusta su sabor, puede utilizarse como sazonamiento.

En fin, riñones de cordero con Jerez, mostaza francesa, soja... ¿Fusión tenemos? No, no: se trata, simplemente, de una versión multinacional de un plato clásico. Una versión, he de decirlo, de lo más gratificante.

cajus apicius
redacción

EL VINO

BLECUA

D.O. SOMONTANO

La empresa aragonesa Viñas del Vero selecciona los siete mejores viñedos que posee en territorio oscense y, de ellos, escoge cada año los racimos más atractivos para elaborar Blecua, su vino de mayor prestigio tanto dentro como fuera de España. Dada la exclusividad de este gran tinto, la producción es extremadamente limitada y de ahí que su precio sea elevado, siempre dependiendo de la añada, pero casi nunca por debajo de los 50 euros.

Cata:
De un color que se asemeja a la cereza picota, se trata de un caldo con una gran intensidad aromática y con una madera finamente integrada en el conjunto.

Maridaje:
Como ocurre con todos los grandes vinos, Blecua merece ser disfrutado por sí mismo, sin ningún otro elemento que distraiga de la explosión de matices en boca. De todas maneras, puede acompañar perfectamente a carnes rojas y aves.

SUDOKU**MANÍA**

FÁCIL

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

X

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

EL SUDOKU X

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.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

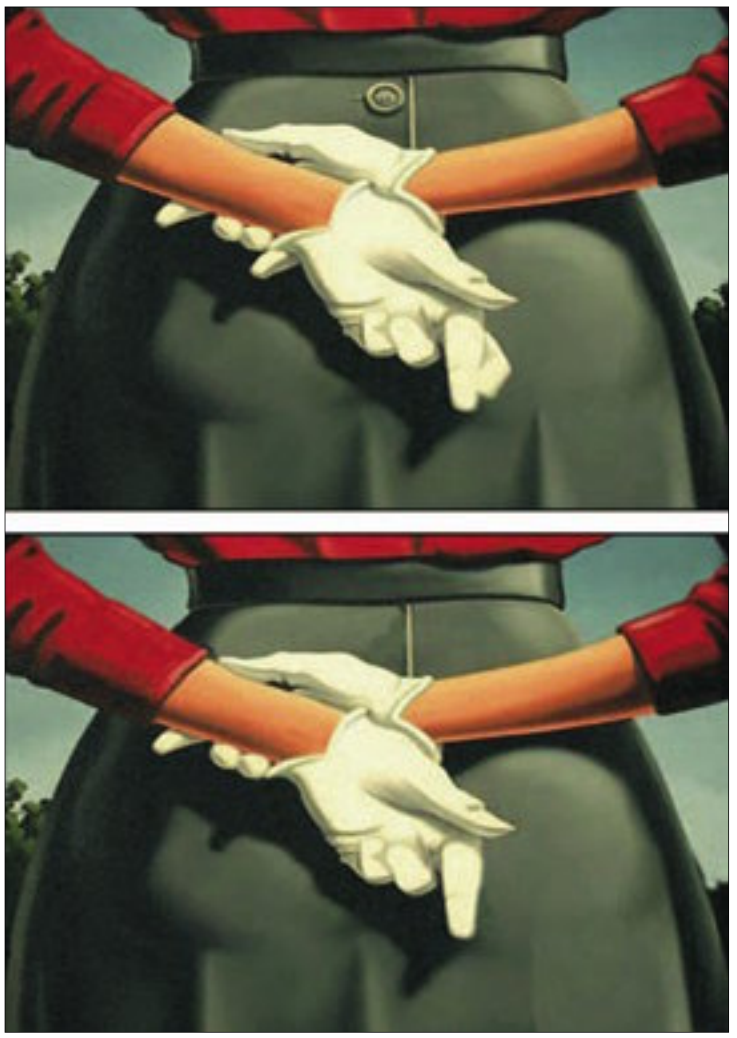
2						3		4
		4	9					
7		6		3		1	8	
				5			3	
		8	6		3	7		
	4			8				
	1	5		2		4		8
					5	6		
8		9						5

SOPA **DE CINE**

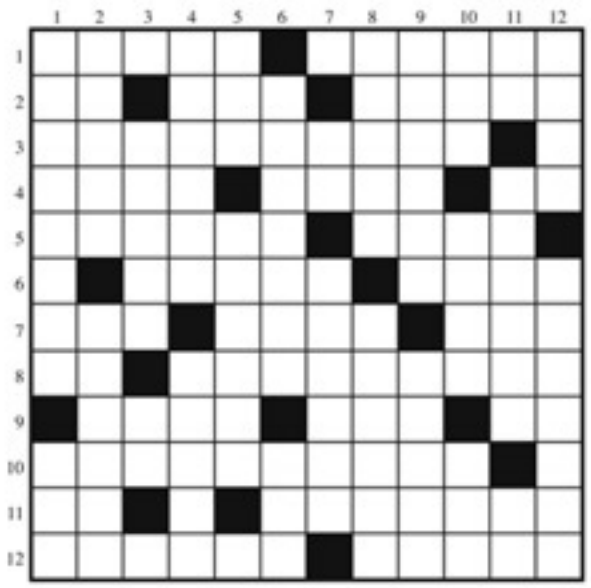
W	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	H	G		
K	S	H	H	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	O	H		
N	O	S	D	U	H	K	Z	X	C	V	N	H	R	B	R	S	G		
H	M	E	K	H	C	H	K	S	P	H	S	F	K	D	X	H	H		
X	S	H	U	D	S	H	V	V	R	G	R	B	O	H	K	H	S		
H	B	Z	V	X	B	K	H	S	N	M	K	N	R	H	B	S	C		
H	H	G	H	R	F	E	R	T	G	U	M	B	H	X	H	K	S		
H	R	H	K	O	F	Z	N	C	G	K	R	S	P	H	V	D	H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

Debe buscar al director y a los actores de la película *"CONFIDENCIAS A MEDIANOCHE"* (1959): Michael **Gordon**, Doris **Day**, Rock **Hudson**, Tony **Randall** y Thelma **Ritter**.

LOS OCHO **ERRORES**



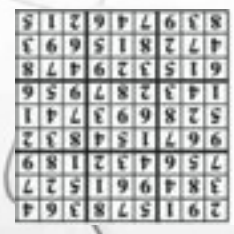
CRUCI**GRAMA**

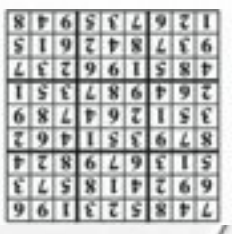


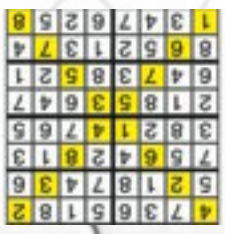
HORIZONTALES: 1. Divertirse como los niños. Se saca un problema de encima y lo deja a otros. 2. Terminación verbal. Sobrevivió el diluvio universal, dicen. Relacionado con el aire. 3. Castigo que se infiere a los bravos sufridores. Una de cuatro. 4. Culpable. Guiso con carne. Saco sin extremos. 5. Obra en prosa. Una fanega sin límites. 6. Enmedio de dos. Sujetado. Prueba vista en un espejo. 7. Da sabor a los guisos. Ya no son de espaldas. Consonantes. 8. Nota invertida. Pierde los estribos. 9. Ocurrencia. Agente de la propiedad. Ser sin cabeza. 10. Donde se sujetan los barcos. La más simple. 11. Medio mozo. Mil. Conjuntos cantores. 12. Se contrae ante la hostilidad. Querrá desde el este.

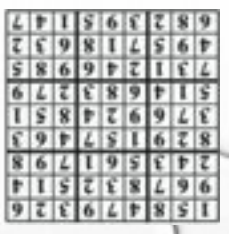
VERTICALES: 1. Solución de burbujas para el baño. Enamórese, por favor. 2. Relativo al ácido úrico. Conjuntamente. 3. Con ganas. Tierra que se cultiva por primera vez. Entrega. Enmedio de París. 4. Uno de los apóstoles. Relacionado con la piel. 5. Rompe con los dientes. Trazar líneas rectas. Cien. 6. Equivocaciones. Aquí. 7. Vocal. Interior de la farmacia. Refrescado por el viento. 8. Parte carnosa de la cadera. Atiende su turno. 9. Eclipse que no es de sol, en dos palabras. Marcharse con prisas de una mala situación. 10. Anillo invertido. Ser francés. Cabalga los mares y los océanos. 11. Estoy al loro. Sujete. Tema sin límites. 12. Grito de la rana desde abajo. Religiosa de la orden de San Francisco.

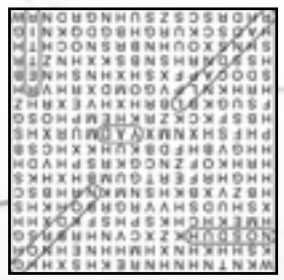
SOLUCIONES











MUY DIFÍCIL DIFÍCIL X FÁCIL

MOTOR

MÁXIMA POTENCIA

La marca de lujo de Nissan apuesta por lanzar una serie exclusiva y limitada a 100 unidades de su poderoso todoterreno FX. La decena de turismos que se han asignado al mercado español se pueden reservar en la red de concesionarios Infiniti Centre.

El todocamino se supera a sí mismo. Argumenta que hay clientes que todavía demandan versiones exclusivas de una de las gamas de *crossover* más desarrollada que existen en el mercado. EL FX Limited Edition se presenta con una serie de desorbitadas prestaciones elaborada sobre los modelos FX37S y FX50S.

En cuanto a su estética exterior, esta versión exhibe de serie una imponente pintura negra, denominada *Black Obsidian*. Al mismo tiempo, también estará disponible en color blanco perla *Moonlight White*. Unas tonalidades que combinan a la perfección con sus llantas de aleación de 21 pulgadas que confieren un perfil mucho más poderoso al conjunto. Su frontal destaca por el contorno de los faros, que le da un aspecto desafiante y que resalta la mezcla de su aspecto deportivo con la fortaleza de un SUV todoterreno con un carácter muy singular.

El interior del FX Limited Edition es también impresionante. Al abrir cualquiera de las puertas, se ilumina la palabra Infiniti en el umbral y se accede a un interior donde se combinan con exquisito cuidado los materiales naturales más delicados, como el cuero que recubre todos los asientos. Del mismo modo, la fibra de carbono se utiliza a lo largo y ancho del salpicadero así como en la consola central y en los paneles de las puertas en sustitución del tradicional recubrimiento en madera.

Como no podía ser de otra manera, esta versión dispone de la última tecnología de navegación, comunicación y entretenimiento integrados. Así, incluye el sistema *Connectiviti+* que incluye un equipo de sonido *Premium Bose* con 11 altavoces, conectividad completa para iPod y 10 GB de espacio para música. De cara a incrementar la seguridad y facilitar las maniobras del conductor, incorpora un mecanismo de visión periférica bautizado como *Infiniti Around View Monitor*.

En cuanto a su combinación motora, se puede elegir entre un V6 de 3,7 litros, con una fuerza de 320 caballos, y V8 de 5 litros y 390. Éste último alcanza los 100 kilómetros por hora en solo 5,8 segundos, mientras que el V6 solo necesita un segundo más para alcanzar esta aceleración. La potencia es canalizada por un cambio automático de siete velocidades y la tracción sobre cualquier superficie está siempre asegurada por el sistema de tracción integral electrónica. El precio del FX Limited Edition es de 76.250 euros para el FX37S con motor V6 y de 87.910 en el caso del FX50S.

iván juárez
coordinación

UN URBANO CON TALANTE ECOLÓGICO

HONDA PCX

La firma nipona posee la más alta variedad de motocicletas para llegar a un amplio abanico de públicos. Desde desmesuradas y potentes construcciones para *salirse* en los circuitos, a moderados scooter ideales para su uso cotidiano en la gran ciudad.

En este último grupo hay que enmarcar una de las novedades de Honda de cara a este año 2010. Se trata de la PCX, un scooter orientado a su uso en el ámbito urbano. Presenta una imagen compacta, aunque sus dimensiones son muy amplias para los 125 centímetros cúbicos que señala su motor.

Su aspecto es desenfadado y juvenil, con una estética hecha para llegar a todos los públicos. La comodidad para los dos ocupantes está garantizada gracias a su perfil bajo y a su asiento alargado. Al mismo tiempo, su frontal, atrevido, evidencia cierta dosis de descaro.

Una de las cualidades que caracterizan a esta motocicleta es el carácter ahorrador de su propulsor que acoge la tendencia desarrollada en los coches de última generación dedicados a su uso en la ciudad. Se trata del mecanismo aquí denominado *stop&go*. Cuando el motorista se detiene y mantiene el ralentí durante tres segundos, el propulsor deja de funcionar. El motor se pone en marcha al girar el acelerador. Así, se convierte en una de las motos menos contaminante. Y en una de las más ahorradoras, ya que recorre 46 kilómetros con un litro de gasolina.

APAGA Y VÁMONOS

CARBONIZADOS

Al Gore, desde hace tiempo autoerigido adalid de la lucha contra el apocalipsis climático, es hijo de senador multimillonario y propietario de compañías mineras. Se le critica que viva en una mansión con piscina climatizada, que su hogar consuma 20 veces más energía que la familia media norteamericana y que haya multiplicado su fortuna por 50 a base de cobrar a 100.000 dólares la conferencia. También es ex vicepresidente de EEUU, premio Nobel de la Paz y quien ha dicho que combatir el calentamiento global es «la cuestión ética, moral, espiritual y política más importante que haya afrontado jamás la Humanidad». Este buen señor, al que algunos llaman, peyorativamente, el *Ecomesías*, tiene un nuevo libro en las librerías -o lo tendrá cuando leáis esto, si todo va según lo previsto- del que paso a extractaros algunos párrafos:

eneuve **periodista**

NUMERO 175
21 DE FEBRERO DE 2010

«A finales de los 80, conforme el consenso científico sobre el calentamiento global alcanzaba un umbral y comenzaba a llamar la atención a los votantes, diversas compañías petroleras, automovilísticas, carboneras y eléctricas dependientes del carbón unieron sus fuerzas para lanzar lo que solo se puede llamar una campaña propagandística diseñada para socavar la integridad de las propias pruebas científicas. (...) En 2005, las academias nacionales de ciencias de EEUU, Reino Unido, India, Rusia, Brasil, Francia, Italia, Canadá, Alemania y Japón habían suscrito la opinión de consenso tal como la había expresado el Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático. Con todo, los grandes contaminadores del carbono siguieron con su fraudulenta campaña para convencer a los medios y al público de que ese conocimiento era cuestionable. De manera asombrosa, los medios, en general, continuaron dándole igual crédito a las exposiciones de los negadores pagados por la industria. (...) Solo en los tres primeros meses a partir de la asunción de Obama, los grupos y empresas con intereses particulares gastaron 200 millones de dólares para influir en la política energética y hacer oposición a la acción contra el calentamiento global. (...) La lección que debemos aprender del modo en que los contaminadores del carbono secuestraron el proceso político sobre el calentamiento global es que el activismo popular es esencial para la construcción de una base lo bastante sólida como para vencer una oposición que cuenta con abundante financiación».

¿Exageración? ¿Mentiras interesadas de un fracasado frustrado? ¿Verdad desde la primera hasta la última letra? Vosotros mismos... Hala, venga, pensad un poco en ello, que tenéis mucho domingo por delante y Dios no os dio el cerebro solo para que padezcáis migrañas.

FOTO: ICAL

EL FINAL DE UN COLOSO

Sobrevivió al fuego, a los rayos, al olvido, a la acción del hombre, también a sus atenciones, pocas, aunque más frecuentes en los últimos años. Bajo su frondosa copa y alrededor de su retorcido tronco se organizaron innumerables meriendas, también fue punto de encuentro en romerías, citas amorosas y toda suerte de trueques. Inmutable y enhiesto durante más de 600 años, como un faro, como el palo mayor del mayor de los veleros, esta magnífica sabina (*juniperus thurifera*), santo y seña vegetal de la localidad segoviana de Moral de Hornuez, fue abatida la pasada semana por el fuerte viento que azotó la zona, poniendo fin así a la dilatada existencia de un coloso de 19 metros de altura y más de cinco metros de diámetro. Se trataba de uno de los ejemplares más grandes de su especie de todo el país, incluido en el catálogo de árboles singulares de la organización Bosques sin Fronteras, así como en el de especímenes vegetales de singular relevancia de la Junta de Castilla y León. En definitiva, un ejemplo más de que el paso del tiempo siempre se cobra su tributo. Cuenta la leyenda que en una de las sabinas del bosque de Moral de Hornuez se apareció la virgen a unos pastores, hecho que motivó la construcción de una pequeña ermita, convertida hoy en santuario tras sucesivas ampliaciones. Indicar también para los más curiosos que los sabinares son bosques de la Era Terciaria (iniciada hace unos 65 millones de años) y que su madera era y es muy apreciada por su resistencia, durabilidad e inconfundible aroma.

Líderes en la prevención

rubéola, **gripe**, tosferina, meningitis, sarampión, rabia, hepatitis-B, tétanos, **cáncer de cuello de útero por virus del papiloma humano**, herpes zóster, sarampión, meningitis, tétanos, fiebre tifoidea, poliomielitis **gastroenteritis pediátrica por rotavirus**, neumonía neumocócica, difteria, rubéola, **varicela**, sarampión

sanofi pasteur MSD

vacunas para la vida

Sanofi Pasteur MSD, S.A. - Edif. Cuzco IV Pº de la Castellana, 141 - 2º / 28046 Madrid - España - Tel. + 34 913 71 76 00 / Fax + 34 913 71 78 88

N7/0475-ENERO 09

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30

Junta de Castilla y León

CASTILLA Y LEON