

Danacol\*, con esteroles vegetales, reduce el colesterol. Los alimentos con esteroles vegetales reducen el colesterol entre un 7% y un 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles. Danacol, no está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3g/día, Mantenga un estilo de vida saludable con dieta equilibrada (frutas y verduras) y la práctica de ejercicio físico regular. Si toma medicación o tiene alguna condición especial, consulte a su médico. Las enfermedades del corazón poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Contiene azúcares naturalmente presentes y 1,6g de esteroles vegetales per cada 100ml.

# Sumario BUENAVIDA

# abril



El reto de conseguir vitamina D mientras estamos confinados. Se recomienda

Se recomienda obtenerla dando breves paseos bajo el sol y de la grasa animal. Doble salto mortal con tirabuzón y medio si, además, es vegano.

#### LO MEJOR

- 06 **Hojas verdes.** Relegadas a mera decoración, son fundamentales en nuestra dieta. (Y muy ricas).
- 09 Probablemente tenga en casa uno de los mejores robots de cocina que existen y no lo usa... Así es como cuatro grandes chefs sacan partido al denostado microondas.
- 11 Si huye de las aceitunas por calóricas y no se priva de los aguacates, es que tiene un error de percepción. ¿Y qué tiene menos grasa: un fuet o el queso light?
- 15 **Lo que su sistema inmunitario** necesita no está en la farmacia.

  La complejidad de mantener las defensas en guardia frente al coronavirus y otros ataques.

- 17 **La disciplina que proporciona una forma física que no conseguirá con el** *crossfit* **jamás.** Y sí, tradicionalmente (por error), se ha considerado solo de chicas.
- 19 **El aceite facial que podría**retrasar el paso por el quirófano
  para estirar la piel. Una de las
  últimas novedades presentadas
  en el Simposio de Cirugía Facial y
  Rinoplastia para borrar las arrugas y
  mejorar la flaccidez.
- 21 **¿Y si su dermatólogo le dijera que no usara crema hidratante?** Algunos encuentran lógica una moda de Instagram. Por inaudito que parezca.
- 23 **Un niño con carisma también puede hacer** *bullying...* La delgada línea entre las "cosas de críos" y un abuso en toda regla.



# ÁCIDO GLICÓLICO: EFICACIA COMPROBADA EN SOLO 7 DÍAS

ara comprobar los efectos de las nuevas ampollas Revitalift Laser efecto peeling Virginia, de 50 años, ha aceptado someterse a un experimento de la mano de L'Oréal Paris. Durante 7 días, ha probado las ampollas con 10% de ácido glicólico.

Las medidas antes y después del tratamiento fueron realizadas por un test clínico independiente, ante notario. Virginia nos cuenta los resultados.

SEMANA O SEMANA 1

"Me propusieron participar y estoy feliz, porque en una sola semana he notado que mi piel se ha iluminado muchísimo y que mis manchas se han difuminado" confiesa Virginia.

Las nuevas ampollas Revitalift Laser están concentradas con un 10% de ácido glicólico, un poderoso exfoliante usado por dermatólogos, prometen renovar la piel en tan solo 7 días. "No había utilizado nunca el Ácido Glicólico y estoy enamorada. iEs mi ingrediente estrella!".

"Desde la primera ampolla notas resultados. La mañana después me levanté como con una cara súper saludable y relajada" nos comentó Virginia. Después de 7 días, la piel está más iluminada, más suave, y las manchas oscuras se aclaran. "Nunca había probado otras ampollas que no fueran de farmacia, estoy impresionada".

Unos resultados asombrosos en un producto muy fácil de aplicar en tu propia casa. Para Virginia el cambio ha sido muy significativo: "INo pienso dejar de usarlas! Ya las he recomendado y todas mis amigas están deseando probarlas".

## **INSTRUCCIONES DE USO**

#### ¿CUÁNDO EMPEZAR?

Debido a su alta concentración, las ampollas actúan como un refuerzo que logra resultados intensos en muy poco tiempo.

#### ¿CÓMO UTILIZARLAS?

Se aplican por la noche sobre la piel limpia, antes de la crema hidratante. A la mañana siguiente se aconseja emplear un SPF 15 o superior como la crema Revitalift Laser SPF 20, ya que el efecto peeling puede hacer aumentar la sensibilidad de la piel al sol.





# abril



#### **GASTRO**

- 25 A qué sabe... Santander. A vermú con caracolillos, a vermú con ensaladilla, a vermú con mejillones, a vermú con
- 29 **Una calabaza con disfraz de chorizo.** O una pizza boloñesa
  sin carne. Tres cocineros
- chorizo. O una pizza boloñesa sin carne. Tres cocineros prochuletón catan la última genialidad vegana: alimentos 100% vegetales que parecen animales. "Indescriptible".

# SALUD

37 **Las frutas saben a chucherías.** Cuando de toda la
vida ha sido al revés. Se consigue
aumentando su carga de azúcar.
¿Siguen siendo sanas?

#### BIENESTAR

42 *Microwellness*. Ser consciente del momento de la ducha, pasarse al pan integral, bajarse una parada de metro antes... El valor real de lo diminuto.

## VIAJAR

54 **Galway.** Uno de esos lugares donde uno sabe que va a llover, y no le importa nada.

## GUÍA

- 62 **El buen vivir.** Por qué Primark se parece un poco a un spa, y otras ideas de consumo eco, local y sostenible. Incluye restaurante.
- 66 Consultas, Por la OCU.









CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, EL CONSEJO GENERAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ESPAÑA, LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA Y DEL CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS (CSIC).

# **EL PAÍS**

#### EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor Juan Luis Cebrián

Presidente

Manuel Mirat

Consejero Delegado **Alejandro Martínez Peón** 

Directora EL PAÍS Soledad Gallego-Díaz

Subdirectora

Montserrat Domínguez

## **BUENAVIDA**

Directora

Marta del Valle mdelvalle@elpais.es

Redactora Jefa

amgarciam@elpais.es

Web Andrés Masa (edición) Manuela Sanoja (redacción) mcsanoja@clb.elpais.es

Edición gráfica **Paola Pérez** pperez@elpais.es

Han colaborado: Teresa Sánchez-Ocaña (dirección de arte), M. José Díaz de Tuesta (cierre). Miguel Á. Bargueño, Marian Benito, Fabián León, Natalia López Pevida, Antonio Ortí, Juan Pelegrín, Kristin Suleng, Kino Verdú.

Fotos: Óscar Arribas, Víctor Zurbarán, Digital Art Studio, Getty.

PRISA BRAND SOLUTIONS
Director comercial de Prisa Noticias
Miguel Ángel Fernández Delgado

Directora comercial BuenaVida Raquel Retortillo rretortillo@prisabs.com

mafernandez@prisabs.com

Barcelona Directora de la delegación

Mercedes Otálora mercedesor@prisabs.com

Directora Comercial

Mar Salas marsb@prisabs.com

Elsa Rodríguez erodriguez@prisabs.com
Montse Sendra msendra@prisabs.com

International Sales Director Cristina Ramos cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037 MADRID ESPAÑA. TEL. +34 915 386 104

Impresión **Rotocobrhi** Depósito legal **M-15219-2014** ISSN **2386-6357** 

# LO MEJOR

AUNQUE SE LAS PONGAN PARA DECORAR, CÓMASELAS.

# Lechuga y Cía.





reo que las plantas [recolectadas en la propia estación espacial] van a ser una parte muy importante de la dieta de la tripulación si queremos dejar de ser dependientes del planeta [a día de hoy se envían periódicamente por cohete los paquetes de comida]", ha declarado Gio Massa, líder del proyecto que lo ha hecho realidad. Si tan esenciales son para la salud y el futuro de la alimentación, habrá que ponerlas en valor...

Las recomendaciones nutricionales apuntan a ingerir, al menos, dos raciones de hortalizas todos los días. "Hay que procurar consumir hojas y, aunque no es una regla de oro, también una ración en crudo y preferiblemente a mediodía, porque su proceso digestivo es más dificultoso y así tendremos toda la tarde para hacer la digestión", anota Manuel Moñino, presidente del Comité Científico de la Asociación 5 al Día y miembro del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

¿Que le aburre la lechuga? Hay rúcula, canónigo, berro, acedera... en bolsa (uno de los procesados más saludables que existe: solo se lava y envasa) y, sí, de cercanía. Aunque el cultivo de la rúcula aquí se perdió con los años (crece en la zona mediterránea desde el Imperio Romano), en Italia se ha seguido empleando como condimento para pizzas por su sabor picante. "Conseguimos semillas de productores italianos, y hablamos con los españoles para que se fueran multi-

plicando", explica Javier Les, ingeniero agrónomo y director técnico del área agrícola de Florette, marca en parte responsable de su recuperación y posicionamiento como acompañamiento estrella en los menús. "Durante los diez primeros años [se fundó en 1989] nos dedicamos a desarrollar toda la gama de lechugas tradicionales: iceberg, trocadero, hoja de roble, escarola... Cuando introdujimos las ensaladas preparadas nos dimos cuenta de que el consumidor se había acostumbrado a estas hojas y demandaba sabores nuevos. Al mismo tiempo, surgieron competidores, así que desarrollamos nuevos cultivos para aportar colores, sabores, texturas y propiedades nutritivas diferentes [...] a través de plantas pequeñas, más tiernas, más sabrosas". La acedera, añade, es rica en vitamina C, potasio y hierro, aporta vitamina A y magnesio y tiene un sabor cítrico refrescante (va muy bien combinada con quesos y frutos rojos); el berro se caracteriza por su sabor picante y ligeramente amargo (en Portugal es muy apreciado para hacer sopa), fuente de fibra, vitamina K, potasio y manganeso, además de calcio, ácido fólico y vitaminas A y C. Por último, está el canónigo, que con un sabor con matices a frutos secos —con los que marida bien—, es rico en vitamina C v betacarotenos, amén de fuente de fibra, potasio, yodo y vitamina B6.

por Miguel Ángel Bargueño



# #AhoraEsBuenMomento para conocernos más Carbonell No vivimos el momento más bonito, pero podemos sacar algo muy bonito de él. Deoleo® The Olive Oil Company.



TRAS SORPRENDERNOS CON LAS TARTAS EN TAZA...

# Para qué utilizan los chefs el microondas (aparte de calentar).

NO VIENE EN LAS INSTRUCCIONES, PERO ESTE ELECTRODOMÉSTICO SIRVE PARA GANAR TIEMPO SIN PERDER SABOR, SER MÁS VERDES Y TENER QUE LIMPIAR CADA VEZ MENOS. Para qué utilizan los chefs el microondas (aparte de calentar).

> stá infravalorado. Es rara la casa en la que falta, pero, incluso quienes se han preocupado en hacerse con el mejor modelo, suelen tenerlo desaprovechado, relegado a la triste función de calentar. -muy útil pero limitada-. Este instrumento es tan digno como el mejor robot de cocina, y merece ser redimido de su repetitiva existencia. Déjele cocinar huevos fritos –o, claro, poché–, verduras, bizcochos, galletas, carnes y pescados, sales, espumas... "Es perfecto para hacer langosta porque se cuece en sus propios jugos", aseguran desde Reader's Digest.

> No solo las recetas quedan bien, es que es una estrategia fácil y rápida que prácticamente no ensucia, y podría ser más eficiente, ecológicamente hablando (hay algunos modelos que llegan a utilizar muy poco más que una bombilla LED de 7 vatios a lo largo de toda su vida útil).

> Antes de empezar, hágase con unos buenos recipientes de cristal con tapa: además de limpiarse mucho más fácilmente –¿quién no ha tenido que frotar hasta la extenuación, e infructuosamente, un táper teñido de salsa de tomate?- son más sostenibles, duraderos y se impregnan de menos olores y sabores. Son también muy útiles los estuches de silicona con bandeja troquelada para escurrir grasas y líquidos durante la cocción, pensados para cocinar en papillote. Esta técnica, que se basa en hacer los alimentos al

#### TRES RECETAS DE ALTA COCINA

## Musgo de hierbas, por Javier Aranda, chef de Retama.

- Ingredientes: 160 gramos de harina; 240 de mantequilla pomada; 120 de azúcar; 10 de sal; 20 gotas de esencia de musgo, 20 de romero y 5 de lavanda; un manojo deshojado de albahaca y uno de estragón; 10 huevos y colorante verde.
- Se tritura todo en la Thermomix, se mete en un sifón, y se ponen dos cargas. Se llenan vasitos de plástico –perforados en la base—hasta la mitad y se introducen en el microondas a máxima potencia 35 segundos. Se rompe en forma de musgo y se decora con mantequilla en pomada (y una manga pastelera) y flores comestibles.

# Jamón deshidratado para usar como sal, por el restaurante Hevia.

• Se coloca el jamón entre dos papeles absorbentes: uno en la base y otro por encima. Se introduce en el microondas y se va calentando de 5 segundos en 5 segundos para que no se queme y vaya perdiendo poco a poco el agua hasta llegar a la deshidratación óptima. Se muele. El chef lo utiliza para potenciar el sabor de algunas de sus recetas.

# Coliflor asada, por Álex Ortiz, chef del restaurante Pan de Cuco.

- Ingredientes: Una coliflor de tamaño grande y papel film.
- "Se enfilma la coliflor mucho y cuando crea que está muy bien envuelta, se enfilma más". Después se mete en el microondas a máxima potencia durante 10 min. Se deja enfriar. Por último, se retira el film y se corta en medallones. Se echa a la plancha como si fuera un filete hasta que se dore y se sazona al gusto.

vapor y cuyo resultado cobra su máximo sentido en pescados con verduras, es sabrosa y muy sana por ser especialmente eficaz conservando nutrientes. Y piense en él como en un pinche: mientras prepara alguna elaboración en la sartén o el horno, puede ir asando una deliciosa guarnición. Vale hasta para pelar una calabaza: se corta en trozos grandes, se perfora la piel con un tenedor y se pone unos minutos a potencia máxima. Luego, solo hay que templar y quitar la piel con pelador.

Sacúdale el sambenito de que solo sirve para cocer. Efectivamente es muy sencillo hacer un huevo poché (con el que quizá no se atreva lidiando con la necesidad de provocar una corriente circular en agua semihirviendo. aliñada con la justa cantidad de vinagre). Llene un poco más de medio vaso con agua, casque el huevo dentro y póngalo entre 60 y 90 segundos a potencia media. Dependerá del poder real de su aparato: no le queda otra que probar. Freír no es más complicado (además de más limpio que usando la sartén). El secreto está en poner un chorrito de aceite de oliva virgen extra en un vaso, cascarlo dentro, pinchar la clara y cocinarlo 40 segundos tapado con un plato.

#### por Fabián León

FINALISTA DE MASTERCHEF Y AUTOR DEL LIBRO COCINA EN 2 HORAS PARA TODA LA SEMANA (ANAYA).



# LIGERO PARECE, PESADO ES

Dilema en el supermercado: ¿qué es mejor, comprar queso 'light' para untar o una barra de fuet?

EL ASPECTO, LA MALA PRENSA O LOS RECLAMOS PUBLICITARIOS HACEN QUE AL TRATAR DE REDUCIR LA GRASA, EL AZÚCAR, EL COLESTEROL Y LA SAL, NOS EQUIVOQUEMOS DE PLENO. Es abrir la nevera con un agujero en el estómago y enfrentarte a las puertas del infierno. La tentación colorida del embutido le llama con fuerza y no puede evitar posar la mirada en un trozo de fuet. No es muy grande, nadie lo echaría en falta... La mano ejecutora se alza dispuesta a tomarlo, pero consigue detenerla en un alarde de autocontrol. Comerá un alimento con menos grasa. Sí, un buen trozo de queso light servirá. Se equivoca.

El razonamiento puede parecer plausible: es blanco, ligero y notablemente insípido (a excepción del toque de sal). ¿Qué mal puede hacer un alimento así? En cambio, disfrutar de un sabor tan intenso como el del embutido, a la fuerza tiene que tener un precio. Las apariencias



engañan. Si hubiera analizado la etiqueta nutricional sabría que es un error pensar que tiene más grasa que el "lácteo", que, en realidad, "puede suministrar entre un 15% y un 35%, según la marca", precisa Marisa Burgos, dietista-nutricionista de Alimmenta. Casi lo mismo.

En la vida y en la nevera, no todo es lo que parece. Sin entrar a comparar, lo cierto es que acostumbramos a ensalzar ciertos alimentos y a menoscabar otros. Y bus-

camos sustitutos para los que han caído en desgracia, pensando que así mejoraremos el valor nutricional de nuestra dieta. La intención es buena, si no fuera errónea.

Los lobos con piel de cordero no solo engañan si cambiamos un alimento por otro, también pueden hacerlo cuando la competición se libra entre dos opciones del mismo producto. El yogur es el mejor ejemplo. Tradicionalmente se ha asociado a numerosos beneficios para la salud, desde un menor riesgo de obesidad hasta ventajas para la flora intestinal. Hasta que un estudio publicado a finales de 2018 en la revista BMJ Open sugirió que el contenido en azúcar de la mayoría de los que se venden excede los niveles recomendados. Dicho con otras palabras: existe una tendencia a consumirlo sin fijarse demasiado en el contenido nutricional, por estar catalogado como un alimento sano, pero la realidad es que algunos tienen hasta 26 gramos: unos 6,5 terrones... (como un almíbar). "De entre todos, el único que se puede decir que es 100% sano es el natural, aquel que contiene solamente leche y fermentos

lácticos", apunta Burgos. Etiquetas como "bio", "light" y "o% grasa" pueden inducir al error. No son las únicas.

Cambiamos las patatas fritas por chips de verduras, como si por ser de colores fueran más sanas. "Piensas que las patatas fritas son lo peor porque están repletas de sal, grasas y calorías, y compras sin pensarlo una bolsa de chips de verduras que aportan prácticamente lo mismo".

Compramos aguacates en vez de aceitunas, "porque tendrán menos grasa". Las segundas no están tan de moda como el aguacate. "Y solemos evitarlas por pensar que tienen mucha grasa, pero luego te haces una ensalada bien surtida de esta fruta, cuando ambas tienen un 14% de monoinsaturada de buena calidad. Eso sí, las olivas tienen mucha sal para poder conservarse, lo que les resta puntos en este enfrentamiento", añade Burgos.

Metemos en la cesta cereales de desayuno huyendo **de las calorías del aguacate.** "¿Piensas que suministran menos? Mientras 100 gramos de cereales azucarados proporcionan entre 350 y 400 kilocalorías, una cantidad similar de aguacate solo aporta alrededor de 200".

Adquirimos animosamente bricks de crema vegetal porque nada que lleve verduras puede ser malo.

"Para que realmente sea saludable, hay que comprobar en la etiqueta nutricional si lleva mucha sal, potenciadores de sabor e incluso azúcar. Y revisar la cantidad de verdura empleada en su elaboración, ya que, si es baja,

significa que lleva mucho almidón".

"Con el fiambre de pavo seguro que esquivamos el colesterol". Hay paquetes que contienen menos del 50% de carne de ave por incluir agua, leche, soja..., apunta Burgos. "Y en la práctica acaban teniendo más colesterol y grasas saturadas que un huevo, al margen de que este no lleva aditivos, sal. azúcar, almidón...".

Adiós frutos secos, hola barrita de muesli. "Casi todas presentan un exceso de azúcares y sal, además de ser altas en calorías. De hecho, están catalogadas dentro de los ultraprocesados", avisa la experta en nutrición.

¿Zumo procesado? ¡El demonio! Mejor una bebida vegetal. En azúcar son el mismo perro con distinto collar. "Muchas bebidas vegetales tienen fama de ser muy saludables, por lo que en oca-

siones las escogemos sin mirar la etiqueta. En la práctica, pueden tener un 11% o más de azúcar, lo mismo que cualquier jugo de fruta procesado", revela.

¿Galletas de jamón? Para la hipertensión, ¡mucho más sano el jamón sin más! "Los 100 gramos de galletas saladas acostumbran a tener como promedio unos 2,5 de sal, que es la mitad de la que tiene la misma cantidad de serrano", calcula la dietista-nutricionista.

¿Pizza o tortitas de maíz? Por algún motivo resulta difícil admitir que un alimento ligero tenga muchas calorías. "Pues 100 gramos de tortitas suministran unas 350 y más de 1,2 gramos de sal, una cantidad superior a la que aporta una pizza margarita congelada", concluye Burgos.

por Antonio Ortí



La percepción

juega malas

pasadas...

porque quizá

nadie le había

dicho que

un yogur de

sabores puede

tener el mismo

azúcar que un

almíbar o

que el fiambre

de pavo no tiene

por qué tener

poco colesterol.

#### **CONSECUENCIAS DE NO VER LA LUZ**

# "Soy vegetariana y trabajo de sol a sol: ¿y mi vitamina D?".

LA RECOMENDACIÓN PARA BURLAR EL DÉFICIT ES ALIMENTACIÓN CON GRASA ANIMAL Y UN PASEO BREVE DE DÍA. PERO NO SIEMPRE SE PUEDE...

Pocas veces el concepto de pandemia (que hoy nos resulta tristemente familiar) ha tenido un uso tan inesperado como el que le dieron los científicos en 2017 para describir el déficit de vitamina D. "Una aparente epidemia a nivel mundial", son las palabras exactas que recoge el documento de la Sociedad Española de Endocrinología v Nutrición (SEEN), donde se hicieron las recomendaciones para sofocarla. Según el informe, al 88% de la población del planeta le falta esta vitamina. Hasta el 90% de las necesidades pueden cubrirse gracias al contacto con la luz solar, pero la carencia afecta hasta al 40%

de la población menor de 65 años en España, un país de sol generoso, de ahí la sorpresa. Y la cifra asciende hasta el 100% entre los más mayores.

Los expertos explican la paradoja "por la protección a la exposición solar en los meses de verano, porque la mayor parte del país [la práctica totalidad] está por encima del parale-

lo 350N, donde la posibilidad de sintetizar vitamina D es escasa en invierno y primavera, y por el limitado aporte dietético". Entre los que no son veganos, el miedo al colesterol puede influir. Por su carácter liposoluble, se encuentra en las grasas de alimentos como la mantequilla, la leche entera, la nata y el pescado azul, productos

tachados de la lista de quienes tratan de mantenerlo a raya. "La gente opta por los desnatados, evita las mantequillas y la nata, no es muy de sardinas porque huelen mal, y el salmón o el arenque no se consumen a diario". señala Xavier Nogués, jefe del servicio de Medicina Interna y coordinador del grupo de Investigación Musculoesquelética del Instituto de Investigaciones Médicas del Hospital de Mar (Barcelona).

Pasar el día completo en interiores, ya sea por la dichosa cuarentena o por jornadas laborales innegociables, lleva a los ciudadanos, ajenos a los matices, a hacerse con suplementos que corrijan la carencia. Pero, ¿cómo saber si tomarlos, de qué manera y cuándo es mejor no hacer nada?

Hay tres tipos de fórmulas y una de ellas solo se dispensa con receta médica. Si uno busca los beneficios de su suplementación en Google, no tarda en encontrar información que se los otorgue. Alguna está bien documentada: "Es muy importante para regular el metabolismo del calcio, que debe estar siempre en unos

márgenes estrechos de normalidad en la sangre. Cuando no lo está y falta vitamina D, el organismo lo busca en el hueso, el gran reservorio, y se produce osteoporosis", indica Nogués. Otros réditos, en cambio, son dudosos. Los suplementos de vitamina D se han promocionado, no siempre con suficiente evidencia científica, como una solución milagrosa para todo tipo de males, desde problemas de huesos, de corazón y del sistema inmunológico, hasta diabetes y cáncer. Es cierto que hay enfermedades en las que se recomienda, pero solo si un médico toma la decisión en función de los resultados de un análisis de sangre.

Pablo Alonso Coello, investigador del Programa Miguel Servet del Centro Cochrane Iberoamericano, es director de una reciente evaluación basada en diversas revisiones, a cargo de la Universidad Pompeu Fabra junto con el Centro Cochrane Iberoamérica, que ha determinado que la ingesta regular de vitamina D sintética no tiene incidencia positiva en la prevención de roturas óseas en la población general. "No previene ni los problemas cardiovasculares ni el cáncer, tampoco las fracturas en población general. Solo produce mejoras en personas de alto riesgo, como ancianos frágiles institucionalizados o con problemas de roturas osteoporóticas".

Las personas sanas (veganas o no, enseguida entenderán el matiz) no necesitan más que llevar una buena dieta y exponerse levemente al sol 3 o 4 días a la semana, en un breve paseo (si es imposible salir a la calle, asómese al balcón o a la ventana, pero con el cristal corrido: los ravos que ayudan a sintetizar esta vitamina no son capaces de atravesarlo). Para quienes no puedan, por el motivo que sea, no siempre es fácil dar con la suplementación adecuada. Los más habituales son la vitamina D2 (o ergocalciferol) y la D3 (colecalciferol). "La primera procede de los vegetales y necesita más cantidad para ser

#### UNA RECOMENDACIÓN EN ENTREDICHO

El hábito de prescribir vitamina D en pastillas se ha reducido, reconoce Nogués, y se intenta fomentar su ingesta en la dieta. Pero, en el pasado, la mayor parte de sociedades científicas ("que aunque han mejorado en su transparencia, muchas tienen conflictos de interés por colaboración con la industria", según Coello) apoyaban su receta, y su popularización obedece a la medicalización de la población, añade el investigador. Hoy, la evidencia ha movido a muchos a cambiar de opinión. Es el caso de organizaciones prestigiosas como la Preventive Services Task Force (EE UU), que ahora lo desaconseja en la prevención primaria de fracturas en mujeres posmenopáusicas. El cambio de paradigma se debe a organismos más gubernamentales, "que responden a la aparición de evaluaciones más críticas que muestran sus limitaciones", añade. La prescripción ha sido excesiva. "dado que los umbrales no están claros", dice Coello. "Lo que hay que recetar es que salgamos más, no más pastillas", sentencia.

# Según la EFSA (la máxima autoridad de salud europea), reduce el riesgo de caídas por inestabilidad y debilidad muscular en mayores de 60.

potente, a diferencia de la D3, que se obtiene del pescado azul, el hígado de bacalao o la leche [aunque también existe sintetizada]", describe Nogués. Añade la existencia de otro medicamento, la D3 activa (calcitriol), que "se administra a gente con problemas en la paratiroides o de riñón. Puede causar intoxicaciones (en los otros casos son muy raras, siempre que no se equivoque con la dosis), por lo que se da en microgramos y con receta médica".

# Atención, intolerantes a la lacto-

**sa.** Los suplementos pueden llevar lactosa entre sus excipientes. Sus funciones van de evitar la oxidación del principio activo a hacer que el comprimido se disuelva donde debe hacerlo o solidificar activos líquidos. "En este caso, se ha de buscar suplementos con otro tipo de azúcar", sugiere Nogués. Existen opciones como los huevos, el hígado o los pescados azules, pero "las personas con intolerancia también pueden tomar leche o bebidas vegetales sin lactosa suplementadas con vitamina D", resuelve Rafael Birlanga, vocal de la Junta Directiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana.

por Kristin Suleng



**SOLUCIONES CON RECETA** 

# Mejorar sus defensas no es tan sencillo como tragar una pastilla.

LO QUE DICE LA CIENCIA ANTE EL OPORTUNISMO DE QUIENES TRATAN DE CONVENCERNOS DE TOMAR SUPLEMENTOS COMO ESTRATEGIA CONTRA CUALQUIER MAL.

o primero que hay que asumir es que expresiones como "aumentar y potenciar las defensas" no tienen mucho sentido desde el punto de vista científico. "Es un argumento muy pobre que entiende el sistema inmunitario como una entidad pequeña y localizada, con el potencial de modificarse fácilmente tomándose algún suplemento, por ejemplo", afirma el investigador del Instituto de Biología Molecular de Maguncia, en Alemania, Jesús Gil-Pulido. El embajador jefe de la Sociedad Española de Inmunología señala que son términos que nos pueden llevar a asociar "más" con "mejor", lo que sería incorrecto en este caso. Lo ilustra con un ejemplo: tenemos un número muy grande, sí, pero finito de células T, capaces de reconocer a miles de invasores, pero portar más no va a hacer nada si no los identifican. "Potenciar las defensas no significa nada, y es precisamente esta vaguedad lo que usan muchos para vender productos cuya utilidad no ha sido demostrada". Puede que contengan nutrientes u otras sustancias que se hayan relacionado con las defensas, pero de ahí a que disminuyan el riesgo de infección hay un paso conceptual importante. Y una zancada si se habla de mejorarlas.

El sistema inmunitario no parece ser susceptible de mejorar. Si es de esas personas que cogen un resfriado tras otro, como mucho puede aspirar a contraer el menor número posible, pero nada más. "Esta opinión es totalmente personal y no está basada en ningún estudio, pero creo que el sistema inmunitario con el que nacemos es el que tenemos", asevera el científico. Y le afectan multitud de factores, que van desde los genes a las infecciones del pasado. "No podemos perfeccionarlo, sino únicamente mantenerlo en el mejor estado y durante el mayor tiempo posible con una dieta saludable, haciendo el ejercicio adecuado y durmiendo lo necesario". Sin olvidar mantener el estrés a raya. No es tan cómodo como bajar a la farmacia, pero funciona.



Mejorar sus defensas no es tan sencillo como tragar una pastilla.

**Lo que debe hacer es comer bien.** Los estudios relacionan un amplio elenco de minerales y vitaminas con el sistema inmunitario. En ellos se apoyan las industrias farmacéuticas y alimentarias para vender sus suplementos. "Existen algunos nutrientes, como cobre, folatos, hierro, selenio, zinc y vitaminas A, B12, B6, C y D, que contribuyen, pero la Autoridad Europea de Seguridad

Alimentaria (EFSA) ha dejado muy claro que es improbable que su consumo se asocie a un incremento de las defensas y a un menor riesgo de contagiarse de cualquier infección", explica Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Además, la suplementación no suele ser necesaria porque apenas tenemos déficits nutricionales que la justifiquen. "La alimentación habitual es suficiente".

Algo parecido sucede con los productos destinados a la microbiota intestinal. "No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos y simbióticos puedan ayudar a prevenir o disminuir el riesgo por infecciones en general", aclara Russolillo, quien resuelve: "El beneficio en el sistema inmunitario se obtiene con una dieta variada basada en frutas, hortalizas. legumbres, productos integrales, frutos secos y leches fermentadas también, pero no solo tomando leches fermentadas". Un matiz: los probióticos y prebióticos sí pueden tener beneficios en la salud intestinal al margen de los inmunitarios.

Es cierto que su microbiota tiene funciones defensivas, basadas en el hecho de que es reacia a que otros microorganismos ocupen su espacio. Pero influir en ella es muy complicado. "Uno de los handicaps es que hay que superar la barrera gástrica", argumenta Begoña Molina, endocrinóloga y nutricionista del Hospital de La Princesa.

El organismo se defiende solito manteniéndolo en forma. El cuerpo humano tiene un importante catálogo de recursos

físicos para frenar las invasiones. La primera barrera es la piel, que, además, tiene una microbiota que luchará para que ninguna bacteria conquiste su territorio. Contra los virus respiratorios que penetran por las mucosas (cavidades del cuerpo comunicadas con el exterior) del interior de la nariz y la boca, tiene recursos químicos como la lisozima de la saliva, que destruye las estructuras de algunos patógenos, y el pH ácido del estómago, hostil para los patógenos (y los mencionados probióticos, prebióticos y simbióticos, todo sea dicho).

La última frontera del sistema inmunitario está compuesta por los soldados, un vasto conjunto de entidades biológicas como los macrófagos y las células dendríticas,

> que se dedican a captar a los invasores y romperlos en pedazos llamados antígenos. Con ellos se confecciona la plantilla sobre la que se generan los anticuerpos. Y el movimiento les va muy bien. "La realidad es que no sabemos aún por qué el ejercicio es bueno, pero lo es", señala Gil-Pulido. Según algunos trabajos, una sesión aeróbica de menos de 60 minutos de intensidad de moderada a vigorosa, aumenta la capacidad antimicrobiana de los macrófagos, y la actividad física también moviliza un aluvión de células implicadas en la respuesta inmunológica: los cambios en la circulación sanguínea hacen que los soldados lleguen a más tejidos, intensificando su labor de vigilancia y acción. Asimismo, se han publicado trabajos que indican que el ejercicio disminuve la concentración de hormonas del estrés como el cortisol, relacionado con infecciones como las que provocan los resfriados.

> Y, sí, necesita paz. Parece que un nivel de estrés de corta duración, entre unos minutos y unas horas, es positivo para el sistema inmunitario, pero cuando se cronifica tiene efectos adversos aún desconocidos, aclara el investigador. Lo mismo pasa con el sueño. Los científicos sugieren hace tiempo que, en general, hay que dormir entre 7 y 8 horas al día. Pero no se sabe por qué dormir mal es perjudicial. "Se ha hablado, por ejemplo, de que hacerlo menos o más de lo recomendado se asocia con un incremento de marcadores de inflamación, incluso que dormir poco podría producir un tipo de célula que está detrás del desarrollo

de placas de arteriosclerosis, responsables de eventos coronarios como infartos y derrames cerebrales. Esto último vuelve a poner de relieve que más no es sinónimo de mejor", apunta Gil-Pulido.

por Andrés Masa

Su uso, según Russolillo, debería reservarse a déficits o estados carenciales, y a los mayores con patologías que influyan en el sistema inmunitario. "También porque en esta población está disminuida la sensación de apetito y comen menos", apunta. En todo caso, siempre deberían consumirse bajo prescripción profesional. Y, sobre todo, subraya la viróloga del Centro de Biología Molecular Severo Ochoa Margarita del Val, no caer en la trampa asociando estos productos a infecciones como las que ha originado

LOS SUPLEMENTOS

PARA QUIENES

MÁS REMEDIO

NO TENGAN



la pandemia del

coronavirus.





JETÉ, ELEVÉ, GRAND PLIE...

# Los ejercicios con el que futbolistas o 'crossfitters' consiguen más músculos.

DOLOR Y LÁGRIMAS EN UN ENTRENAMIENTO QUE ES DE TODO MENOS ROSA...

Tutús, tul y mallas de color pastel. Es lo primero que le viene a todo el mundo a la cabeza cuando escucha la palabra ballet, que por algún motivo se asocia a lo ñoño y cursi. Pocos imaginarán que tras esa delicadeza de movimiento se esconden músculos tan duros como el acero y la piedra a la par que flexibles y elásticos como el bambú. Cuerpos delgados y largos a la vez que fibrosos y tonificados. En definitiva, el sueño de cualquier escultor renacentista y, para qué engañarnos, de la mayor parte de los seres humanos. Acercar las rutinas físicas de los bailarines a los mortales es la idea que hay detrás del ballet fit, una disciplina impulsada en

Los ejercicios con el que futbolistas o 'crossfitters' consiguen más músculos.

> nuestro país por la bailarina Gloria Morales, que, como podrán intuir por su nombre, mezcla la danza con el fitness.

> Se practica en gimnasios, en salas amplias y con las paredes recubiertas de espejos para poder ver nuestros propios movimientos y, al igual que en su versión más clásica, con barras que sirven de sujeción a numerosos ejercicios. Las sesiones duran 45 minutos: tres cuartos de hora con los músculos en tensión y sin parar. "Se dividen en tres bloques de 15. Los primeros son para un estiramiento muscular y articular en el que aprovechamos el apoyo para realizar pliés [un movimiento en el que desde la primera posición de pies -talones juntos, puntas mirando hacia afuera- o quinta -misma dirección de los pies pero separados la distancia que marque nuestras caderas-, se doblan las rodillas para que descienda el tronco lo más recto posible. Después, pasamos a un calentamiento más movido [aquí tocan algunos saltos y piruetas], en el que metemos cardio [trabajo cardiovascular], subimos las pulsaciones y quemamos grasa. Acabamos en el suelo con abdominales, glúteos y estiramientos finales", explica Morales. Es un ejercicio, asegura, "para todo el mundo. Hayas hecho o no deporte antes". Lo único que se pide es dejar la vergüenza en la puerta antes de entrar.

> La clave de su alta exigencia física (y por tanto, grandes resultados) está en que hay que sostener las posturas con el cuerpo en equilibrio, objetivo que solo se consigue trabajando todos y cada uno de los músculos. "Así, mientras ejercitas los glúteos, mantienes en tensión los abdominales", aclara Morales. Se suda. Menos que en una clase de alta intensidad, pero se suda. Y, sobre todo, se sufre. La tensión de aguantar la posición, muy similar al esfuerzo que se hace en pilates, hace que los músculos ardan. Pero, a una servidora, todo le merece la pena tras ver los abdominales de la experta y de los instructores que la acompañan. No hay un gramo de grasa en esas

MOLDEANDO A LAS TOP MODELS

En Estados Unidos, este tipo de entrenamientos triunfa desde 2012, cuando la bailarina de la compañía de Ballet de Nueva York Mary Helen Bowers puso en marcha su método Ballet Beautiful, Por sus clases han pasado todo tipo de celebridades. Desde las actrices Natalie Portman y Mila Kunis para prepararse para sus respectivos papeles en El Cisne Negro, hasta las principales modelos de Victoria's Secret para ponerse en forma para los desfiles.

tripas. Solo músculo. Pero no como el que se fabrica a base de máquinas de gimnasio, no. El suyo no parece hipertrofiado y rígido, sino flexible y delicado.

Son precisamente estos resultados los que han llevado a numerosos deportistas de distintas disciplinas y aficionados del ejercicio físico a apuntarse sin pudor. "Trabajamos con boxeadores, con gente que hace crossfit, que corre y que hace triatlones. Buscan mejorar su rango de movimiento y coordinación y aprenden a alargar sus movimientos, a ser más elásticos y flexibles para evitar lesiones típicas como las de ligamentos", indica Morales. Además, con las sinergias entre esta adaptación de la danza clásica y otros deportes su impulsora también busca que se vayan eliminando estereotipos, hasta llegar al punto en el que los padres de los Billy Elliot del mundo no tengan problema en que sus hijos decidan ponerse unas mallas para hacer ejercicio y hasta quizás se animen ellos mismos. Aunque sigue habiendo más mujeres que hombres en las clases, Morales reconoce que ellos cada vez se animan más. "Nos han llegado futbolistas con fotos preguntando cómo pueden conseguir determinados músculos. Y la respuesta está en el ballet".

por Manuela Sanoja

Más allá de las barras y una esterilla para la parte final, no hace falta herramienta alguna: toda la rutina se hace con el propio peso del cuerpo.



UNA VEZ MÁS: "NATURAL" NO ES "SUAVE"

# El aceite que podría cambiar su piel de manera radical.

¿Y SI LE DIJÉRAMOS QUE UN NUEVO PEELING FORMULADO CON EL EXTRACTO DE UNA PLANTA PODRÍA HACER INNECESARIO EL LIFTING?

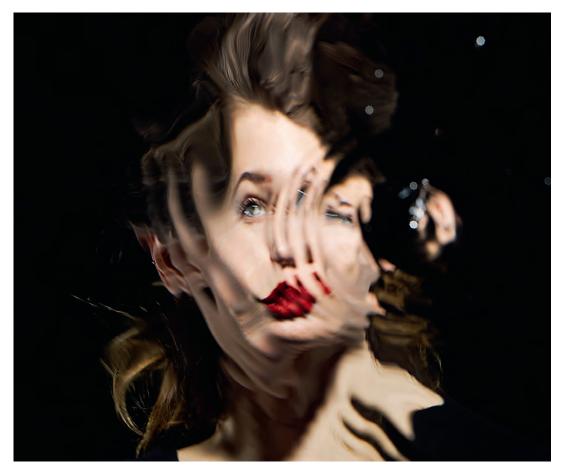
rancisco Gómez Bravo, presidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (Aecep), lo avanzaba a BuenaVida el mes pasado, antes de su presentación en el Simposio de Cirugía Facial y Rinoplastia: "Además de por la laxitud de ligamentos y del sistema fascial [una entretela entre los músculos y la grasa que aporta sostén] que lleva al descolgamiento, el envejecimiento se produce por cambios en el volumen graso [pérdida o aumento, según las zonas] y por el empeoramiento de la calidad de la piel, para el que se pueden aplicar técnicas de resurfacing [la lesión selectiva para obligar a su regeneración] con dermoabrasiones físicas, químicas o con láser. En el próximo congreso se presenta un peeling de aceites naturales que produce resultados espectaculares".

"Peeling", "aceite" y "espectacular", en la misma frase, ya hace chiribitas en la mente de esta fan de todo lo que tiene que ver con la piel. Y las fotos del antes y el después de las pacientes tratadas por el cirujano no decepcionan. Traten de imaginar (o, directamente, busquen en internet) el rostro de una sexagenaria ajadita, con las típicas arrugas en zigzag vertical que recorren los carrillos de arriba abajo, esas que no tienen la excusa de haber sido horadadas por acumulación de sonrisas... Y después miren la foto de una cuarentañera, quizá de 45. Ese es el sorprendente efecto que consiguen con esta nueva intervención estética.

"Se utiliza una solución con distintos componentes de origen natural, en la que el principal ingrediente es el aceite de croton. Extraído de las semillas de la planta Croton tiglium, originaria del archipiélago Malayo y la India, ya se utilizaba en la Antigua China para el tratamiento de distintas alteraciones cutáneas. Gregory Hetter, un cirujano plástico de Florida, descubrió su importancia en las exfoliaciones de fenol [las más utilizadas hasta hoy en regeneraciones profundas] hace más de 20 años. Modificando su concentración, consiguió evitar los problemas de hipopigmentación (coloración pálida) que estas producían y pudo modular su intensidad". Richard Bensimon (un afamado cirujano plástico americano) retomó sus trabajos para desarrollar la fórmula que presentó en el simposio celebrado en Madrid, y que tanto ha asombrado a la profesión.

"Esta exfoliación activa la regeneración cutánea con la creación de nuevas capas medias y superficiales de la piel con mayor colágeno, menos arrugas y manchas. Más sana y rejuvenecida", explica Gómez Bravo, quien continúa: "La mejoría con respecto a las de hidroxiácidos o ácido retinoico (superficiales), tricloroacético (medio) o fenol (profundo), así como a la dermoabrasión física o láser, es realmente llamativa. No solo por su extraordinario efecto, sino por la increíble duración y longevidad del tratamiento". El procedimiento se puede realizar tanto en consulta médica como en un quirófano "preparado para realizar procedimientos con anestesia local y sedación", dependiendo de la profundidad y la zona a tratar. "En el párpado inferior o a concentraciones bajas, se puede hacer en la consulta", afirma. Un extra: "Además, ejerce un efecto citotóxico sobre células cancerígenas por lo que puede eliminar lesiones cutáneas premalignas".

por Marta del Valle



LOS DERMATÓLOGOS NOS PONEN A DIETA

# 'Skin fasting': así es la tendencia de belleza que quiere que deje la crema hidratante a un lado.

¿DEBERÍAMOS PERMITIR A LA PIEL DESCANSAR DE TANTOS PRODUCTOS?

n lo que a cuidados se refiere, el mundo se divide en dos clases de personas. Por un lado, están las que tienen los estantes del cuarto de baño repletos de jabones, limpiadores, tónicos, brumas, aguas, serums, mascarillas, cremas... Sobre todo, muchas cremas. La de día, la de noche, la que reduce las arrugas, la de las manchas, la de la firmeza, la de la luminosidad, la antipolución... y, entre ellas, la hidratante, la estrella de los cuidados de la piel. Por otro lado, están quienes apenas usan un poco de jabón para limpiarse al final del día, cuando no se enjuagan solo con agua (o no hacen nada en absoluto). Estos últimos podrían incluirse dentro de la nueva tendencia de

belleza que se conoce como skin fasting (ayuno de la piel, en inglés), una moda en pleno auge que ha alumbrado numerosos hashtags y retos en Instagram.

La primera en plantear la idea de condenar a la piel a una intencionada hambruna –hace casi una década– fue la marca de cosméticos japoneses Mirai Clinical. Irónico, ¿no? Quizá, aunque no nos precipitemos. Basados en la cultura del menos es más, algo que una buena porción de nipones practican hasta en la decoración de sus hogares (solo hace falta ver la moda del wabi-sabi, que consiste en la simpleza y sencillez), los expertos de esta compañía plantearon los beneficios de pasar una noche a la semana sin usar ningún

'Skin fasting': así es la tendencia de belleza que quiere que deje la crema hidratante a un lado.

humectante. Y basaron su argumento en que la piel tiene sus propios mecanismos de hidratación, que se interrumpen con el uso (y sobre todo abuso) de ciertos productos de belleza. Según ellos, este descanso semanal ayudaría a fortalecer el buen funcionamiento del organismo.

En efecto, la ciencia confirma que una piel sana tiene la capacidad natural de mantener la humedad que necesita. La epidermis, la capa más externa —las otras dos son la dermis y el tejido subcutáneo en orden desde fuera hacia dentro—, es la que se encarga de evitar que se deshidrate. Lo hace gracias a un tipo de lípidos llamados ácidos grasos poliinsaturados, que evitan la pérdida del factor de hidratación natural (NMF, por sus siglas en inglés): una película formada por ácido hidrolipídico y las secreciones que se crean en las glándulas sudoríparas y sebáceas. Las cremas vienen a complementar, fortalecer o sustituir dichas emisiones con ingredientes muy afines, si no totalmente idénticos.

El problema no está en los compuestos que aportan, sino en que –supuestamente– su uso continuado realmente frena el engranaje propio. Sobre todo si hay abuso. "La práctica dice que si aplicamos mucha hidratación a la piel, esta no producirá tanto sebo para hacerlo por sí misma. Aunque no se han hecho estudios sobre el ayuno, sí tiene sentido que funcione porque la piel es capaz de recuperar sus capacidades", explica Pedro Rodríguez Jiménez, dermatólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (Aedv). Que los expertos le encuentren cierta lógica está muy bien, pero también advierten de que una noche no es, ni de cerca, suficiente para conseguir lo que promulgan. "Hacen falta entre dos y tres semanas sin usar nada para notar los efectos", asegura el experto. Además, no todo será jauja: durante los primeros días es posible que notemos sequedad y tirantez.

A más oferta, ¿más necesidades? A un lado de la pantalla es fácil toparse con infinidad de anuncios o noticias sobre potingues (en el buen sentido) que podemos usar para combatir los distintos problemas que acarrean la edad, la contaminación, el clima... Y, al otro lado, con millones de consumidores dispuestos a gastarse lo que sea por mantener sus rostros intactos al menos un día más. Durante los últimos años el sector no ha parado de crecer. Los informes de la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa) revelan que en 2018 se vendieron 1.280 millones de productos (a algo menos de 50 millones de habitantes en este país: divida). Y, aunque una mayor oferta no implica que automáticamente vayamos a usarlo todo, y además tampoco se puede generalizar, "es cierto que muchos abusan", reconoce Rodríguez Jiménez. En las consultas, los especialistas lo ven cada vez más. "La gente trae una veintena de botes que no sabe ni cómo aplicarse. Tenemos demasiada oferta y esto les

# El ayuno cosmético puede tener cierta lógica, pero no se ven resultados hasta después de dos o tres semanas.

lleva a echarse demasiadas cosas". El problema no solo está en la cantidad; también en el qué y el cómo. "Nos llegan casos de personas que se ponen distintos productos con el mismo principio activo, duplicando la cantidad que necesitan", asegura. Además, al pasarnos, alteramos no solo los mecanismos de protección de la piel, sino también su microbiota, y podemos provocar consecuencias como, por ejemplo, el conocido como acné cosmético—que viene a ser llenarnos de granitos por echarnos crema de más—, que se nos pele la cara o generar un brote de rosácea (inflamación de los vasos sanguíneos de la cara que provoca enrojecimiento). Por si fuera poco, "esta película de crema atrae la suciedad—ojo, no toxinas—, que tapona los poros", aclara el miembro de la Aedv.

Y si tiene una necesidad real, cuidado. Puede que toque abrir el armario del baño y reducir el número de productos que guardamos en él, pero no sin antes consultar a un experto. Nada de hacerlo porque lo diga una influencer... Ya sabemos cuál es la recomendación de la ciencia en este sentido: precaución. Solo uno de cada nueve da buenos consejos de salud, según un estudio de la Universidad de Glasgow (Escocia). Aunque dejar de echarse cosas a la cara puede que parezca sencillo y hasta inocuo, los resultados dependerán de nuestro tipo de piel. Rodríguez Jiménez solo lo aconseja para quienes no tienen problemas dermatológicos que haya que tratar. Si bien pasarnos puede ser un problema, quedarnos cortos también lo es cuando sufrimos dolencias. "Si eliminamos lo que usamos para eliminar afecciones, volverán a aparecer", manifiesta el dermatólogo.

Para aquellos que con sus pieles sanas deciden ayunar, esta tendencia les puede valer de muchas formas. "Para ir probando los cosméticos que estábamos usando uno a uno, seleccionar aquellos que nos vienen bien y nos gustan, y descartar los que no nos funcionan o no nos convencen", indica Rodríguez Jiménez. "Y si notamos que nuestra piel está bien hidratada sin necesidad de usar nada, otra opción es hacer el ayuno de por vida". Mientras todo siga en orden, puntualiza, "solo es una cuestión de gustos".

por Manuela Sanoja

BULLYING

# dMi hijo es un acosador o son solo cosas de niños?

IDENTIFICARLO NO ES SENCILLO. EL HOSTIGADOR SE OCULTA TRAS UN PEQUEÑO MACARRA O UN CARISMÁTICO LÍDER NATURAL.

Hay críos de cinco años que dan un puntapié a su hermano y no reciben más reprimenda que un "eso no se hace". Infantes que se zampan el bocadillo de otro mientras los adultos se mueren de la risa. Vástagos que, para los padres que se divierten, son de lo más normales. ¿Se equivocan? Estas situaciones podrían ser solo fruto de la inexperiencia social, pero también estar en el terreno del acoso. Y si no identifica el problema –si lo hay–, con el tiempo se hará más grave.

**Las primeras señales de alarma.** En líneas generales, parece sencillo detectar niños que desarrollan conductas de abuso. Quizá demasiado: no admiten un no por respuesta, care-

cen de unas habilidades mínimas para dialogar y lograr un entendimiento, no tienen reparo alguno en sacar músculo para imponerse... subraya el psicólogo David Sojo. Pero estas señales no son suficientes para sospechar, hay una pregunta obligada: ¿qué niño no se ha comportado así en algún momento? "El lenguaje ofensivo, echar la culpa siempre a los demás, no tener tolerancia a la frustración, usar la fuerza para salirse con la suya o no tener habilidades sociales o comunicativas pueden ser indicios, pero no garantizan que sea un abusador", responde el especialista.

La psicóloga sanitaria Ana Fabón detalla pistas más concretas que apuntan al acoso. "Un niño nos da la señal de que algo no va bien cuando justifica la violencia entre iguales,



aparece reiteradamente con objetos de otro, utiliza motes o habla de forma despectiva sobre un compañero", indica. También cuando "se niega a invitar a su cumpleaños al niño al que nadie invita o tiene dificultades para empatizar ante las dificultades de otros en la clase o en el patio", añade. Si bien los niños alejados del bullying no están libres de la intencionalidad de dañar o aprovecharse de los demás, las dudas se disipan cuando la conducta se repite. "Debemos estar especialmente alerta si vemos que trata de ejercer el control, se muestra inflexible e impasible ante el dolor ajeno, tiene una posición autoritaria, es vengativo, trata de llevar siempre la razón en el hogar o tiene comportamientos agresivos con miembros de la familia", aclara Fabón.

La vida no es así. Algunos padres consideran que hay un componente de normalidad en que los hermanos mayores se muestren propensos a pegar o a dominar a los pequeños, y consideran que esa actitud es algo así como una de las primeras lecciones de la escuela de la vida. Sí, es cierto que todos los niños tienen que aprender a controlar sus impulsos y respetar a los demás, y que en ese proceso hay riñas, peleas y agresividad. Y sí, incluso de estas situaciones se pueden aprenden cosas positivas. Pero cuando la relación acaba encasillando a los pequeños en los papeles de dominador y dominado, no hay forja del carácter que valga.

Según un estudio del profesor de la Universidad de Warwick (Reino Unido) Dieter Wolke, publicado en la revista The Lancet Psychiatry, "ser acosado no es un rito de paso inofensivo o una parte del crecimiento, sino que tiene graves consecuencias a largo plazo". Por ejemplo, un niño que sufre intimidación o abuso psicológico por parte de un hermano será un adulto con una probabilidad cinco veces mayor de padecer ansiedad, y casi el doble de sufrir depresión o tendencia a autolesionarse. El investigador matiza, además, que el acoso entre hermanos no discrimina: "Ocurre en familias ricas y en familias de bajos ingresos. En hogares convencionales o monoparentales".

Después de desarrollarlo en casa, el niño que hostiga se lleva su papel de dominador al colegio, donde busca alguien que desempeñe el rol de dominado. Surgen entonces nuevos indicios. "Podemos detectar que parte de los problemas se pueden estar extrapolando fuera del hogar cuando empieza a ser sancionado reiteradamente o trata de llamar la atención con actitudes negativas en el colegio, se muestra obsesionado con ganar popularidad a cualquier precio o habla de amigos que intimidan o se involucran en comportamientos violentos", apunta Fabón. Sojo sugiere que una forma práctica de averiguarlo puede ser investigando en sus redes sociales: "Antes el bullying se circunscribía casi exclusivamente a la escuela, pero ahora las redes sociales son un auténtico campo de batalla donde dejan muchas pistas".

Los niños simpáticos cuyos profesores adoran, también pueden ser acosadores en potencia. En este punto quizá haya llegado a la conclusión de que los psicólogos no aportan más de lo que ya sabía, que los matones se manifiestan desde niños y que dejan un rastro de huellas que los padres muchas veces deciden ignorar. Puede que haya caído en un estereotipo peligroso. Hay otra clase de intimidación maquiavélica que perpetran críos con mejores habilidades sociales, a menudo carismáticos y apreciados por los profesores, según un trabajo elaborado en Goldsmiths College (Reino Unido) que lleva por título Cognición social y bullying. ¿Inadecuación social o manipulación experta?



Lo cierto es que no hay un perfil concreto, ni en los acosadores ni en las víctimas ni en los observadores, aquellos que no son capaces de romper el silencio para tratar de detener el suceso, continúa Fabón. "Para que un niño se convierta en abusador", recalca Sojo, "influyen muchos factores. Tiene más que ver con un tipo de personalidad, una educación y unos modelos a los que está expuesto durante muchos años".

Sea cual sea el origen, los expertos insisten en la necesidad de identificar el tipo de relaciones y roles de grupo en los que se encuentran cómodos. Y recomiendan juegos reflexivos en los que tengan que ponerse en el lugar del otro o encontrar la mejor respuesta posible a un problema. Como dijo Benjamin Franklin, "enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo".

por Marian Benito



Con la esperanza (nunca hay que perderla) puesta en salir de esta crisis y disfrutar del verano. Así nos adentramos en los placeres gastronómicos de esta ciudad señorial, educada, perfumada por los aromas marítimos de las playas que la circundan, donde mandan los pescados, el tapeo como religión y, sí, también buenas carnes. Lean esto en casa... y guárdenlo para su próxima escapada.

por Kino Verdú ilustraciones Luis Mendo



Trece playas que abrigan una ciudad marinera bajo la sombra de un paisaje montañés. El Sardinero es el símbolo, pero hay más: La Concha, La Magdalena, Los Peligros, La Maruca, El Camello... Un derroche de lugares magníficos de fina arena (en su mayoría) que abren el apetito tras un rato de sol, bastantes olas (y algún que otro "niño deja de joder con la pelota"). La villa atravesada por el rutilante paseo Pereda mastica con regusto los placeres del mar. "Santander sabe a sobao pasiego, a campo y a cocido montañés, pero, sobre todo, a su Cantábrico, por su bonito, su machote, sus maganos [calamar pequeño] y sus anchoas", confiesa Alberto de Luna, experto en las cosas del comer y que conoce a la perfección los secretos de lo que aquí se cocina.

Un alto en su trayectoria nos lleva a recorrer distintos santuarios del yantar. La afición por la gastronomía se la inocularon sus padres: si se portaban bien, les llevaban a los buenos restaurantes de provincias aledañas, entre ellos a La Merced en Logroño, Hartza en Pamplona, Maher en Cintruénigo (Navarra), Marchica en Oviedo...y El Puerto y La Sardina en Santander. "Respecto a mi trayectoria como 'experto influencer en gastronomía', aunque en realidad no me considero ninguna de las dos cosas, empecé a escribir críticas con 21 años porque, cuando quería ir a un restaurante, apenas encontraba información, y la poca que había era de críticos demasiado serios. Sus artículos se me hacían aburridos y no respondían a mis preguntas, así que decidí usar un lenguaje más coloquial y directo". Tras el éxito que cosechó, decidió crear su propia web, dimeunrestaurante. com, y abrirse cuenta en Instagram (@Alberto\_delunay).

Volvamos a Santander. "Siempre ha sido una ciudad tremendamente clásica y esto se ha reflejado en su restauración. Hasta hace poco, su oferta hostelera se componía de restaurantes de toda la vida como La Bombi, El Marucho, La Posada del Mar, La Cigaleña, Cañadío, Bodega del Riojano, etcétera. Últimamente ha llegado gente joven, con cierto aire hipster, que ha abierto sitios con cocina fusión más original, como La Hermosa de Alba, Umma, El Sol o Cadelo. Y como local de moda, Días Desur es el mejor". Su plato favorito son las rabas (según él, las mejores se sirven en La Bombi, El Puerto, La Tucho y Gele). Pero no se olvida de la marmita de bonito, del cocido montañés, los bocartes y la tortilla de patata con bonito. "Para mí este último es el producto culinario

por excelencia, cuya mejor temporada es en verano (junto a los maganos de guadañeta, muy apreciados y escasos), las conservas de anchoa, el caviar de Ampuero (pimientos choriceros) y, claro, el sobao".

El cocinero Álex Ortiz Cayón ama el salitre, el yodo "y el puro mar" de esta ciudad donde nació en 1986, de padre ganadero y madre ama de casa con afición a la repostería. "Me inicié en esto del cocinar haciendo bizcochos de nata con ella. Estudié cocina por hacer algo y acabó convirtiéndose en mi vida". Se mueve con soltura e imaginación en los fogones de algunos lugares imprescindibles para entender y deleitarse en los aromas y sabores de la ciudad. Nos cuenta sus inicios: "En 2015 me incorporé al equipo de La Bodega del Riojano como segundo de cocina de la mano de Carlos Hernández de Sande y, al poco tiempo, Carlos Crespo [el otro propietario] me ofrece hacerme cargo de la cocina. Durante dos años y medio ayudo a darle valor, hasta que me planteo empezar algo más personal, Pan de Cuco. Crespo se ofreció a ayudarme y ser socios. Nace en julio de 2018 con una acogida espectacular, y al cabo de unos meses me propone ser chef ejecutivo de sus restaurantes. Así que desde 2019 estoy vinculado a todos sus negocios: La Bodega del Riojano, Solórzano, Pan de Cuco, Días Desur y Las Carnazas".

En esas mesas sirven platos clásicos de aquí, a veces renovados: pastel de cabracho, mejillones a la marinera, caracolillos, arroz con pollo picasuelos [así llaman a los de corral], sobachón (postre a base de sobao de El Riojano)... ¿Qué más? Anchoas, pescados y mariscos del Cantábrico; carne y leche de las míticas vacas autóctonas (y la mantequilla); quesos, sobaos, vinos y licores. Esta es la esencia culinaria de Santander, según Ortiz. Y a la hora del tapeo visiten la vermutería Solórzano: más de un centenar de referencias distintas de esa bebida servidas con cariño y acompañadas de suculentas tapas. (Por cierto, Crespo está también detrás de La Bien Aparecida y La Maruca, en Madrid).



El aperitivo aquí se toma a todas horas. Javier Hernández de Sande, presidente de la Academia Cántabra de Gastronomía, alaba, entre otras cosas, la estupenda musculatura del picoteo-cancaneo: "Nos distingue ese tapeo que llamamos 'tomar el blanco', y 'el tardeo', es decir, el de por la tarde, que recorre muchos bares de pinchos de las zonas de ocio santanderino". Es médico de profesión y vocación (ha hecho un verdadero esfuerzo para hablar con BuenaVida estos días, en los que está ayudando con toda valentía para combatir en primera línea el Covid-19), pero siempre ha sentido un cariño especial por la cocina. Reivindica las ambrosías marinas, obvio, pero no desdeña la carnaza. "Esta tierra vive más del mar, pero también se nutre de buena carne. No hay que olvidar la tradición ganadera de excepcional calidad de Cantabria, que tiene su máxima representación en la vaca Tudanca, raza autóctona muy valorada". Vale, sí, lo que viene del agua salada que baña la ciudad es santo y seña, no lo dudamos, ni Javier tampoco: "Cachón en su tinta, machote, jargo, dorada, chicharro... a la plancha o al horno, bocartes fritos o rebozados; y en verano, sardinas y bonito. Además de almejas, muergos a la plancha o nécoras".

A uno se le hace la boca, nunca mejor dicho, agua al leer esos bichos tan ricos. Calma, relax, el final está cerca. Y esta ciudad es uno de los mejores lugares donde compensar el confinamiento, en libertad, absorbiendo los aromas ozónicos... "Para mí sabe a rabas, a vermut de solera, a quisquillas, a caracolillos (bígaros). En general, a raciones con las que picotear un sábado o domingo antes de comer". Palabras que pertenecen a Isaac Agüero, creador del blog Complicidad Gastronómica. De raíz culinaria santanderina, e influenciado por Casa Gerardo (135 años en Prendes, Asturias) y El

Celler de Can Roca (Girona), se sumerge de lleno en recetarios y lugares de tenedor y cuchara de aquí. Y escribe de ellos. "Mi mayor influencia está enlazada con haber comido muy bien en casa durante mi infancia y adolescencia; y eso se lo debo a mi madre. De ella

# SOBAOS EN EL MERCADO

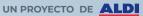
Que nadie piense mal. Esto va de comer. Son como las ensaimadas: todo el mundo se lleva un henchido paquete de esos bollos cuando regresa a su tierra. ¿El secreto? La mantequilla de vacas tudancas que deambulan por toda la región. Esponjosos, contundentes, para mojar y quedarse sin líquido (lo absorben todo). Álex Ortiz recomienda ir a Luca (hay mucho fake de estos productos emblemáticos). ¿Y para el resto de la compra? Como dice Agüero, "es recomendable visitar el Mercado de la Esperanza, detrás del Ayuntamiento, ver sus puestos de pescado y comprar anchoas en La

Tienduca, en la planta superior". Javier Hernández se extiende más por su tamaño, su historia, su calidad y diversidad de productos. "Es muy típico ir a por los pescados y mariscos que haya traído la costera de la estación en la que nos encontremos. En su planta superior podemos encontrar también muchos puestos que conforman una nutrida despensa de productos de nuestra Comunidad. Es uno de los lugares más divertidos, coloridos v tradicionales de Santander, con personajes populares como algunas pescaderas que cantan las excelencias de lo que venden".

recuerdo platos de aprovechamiento como croquetas de cocido y garbanzos fritos; sopa de pescado, empanadillas caseras, pimientos rellenos y cabezas de cordero al horno. En ocasiones especiales, el bacalao al pilpil. Y en Navidad, los caracoles y los riñones de ternera encebollados".

Pensando en que el verano que se avecina va a ser como llenar de placer sensual el paladar aplastando con la lengua una ostra o la delicatessen que uno desee, terminamos con su radiografía del panorama gastro actual: "Se debe considerar un lugar estacional y de servicios, donde la afluencia a restaurantes cambia mucho el fin de semana y los meses de verano, especialmente julio y agosto. La ciudad se mueve, abren nuevos locales, fundamentalmente de precio medio, que se sostendrán si lo hacen mejor que sus antecesores. Cada vez se cocina mejor y la oferta está yendo a más, pero es necesario diferenciarse con una propuesta que aúne calidad a un precio ajustado. Existen espacios como Cadelo, Hermosa de Alba o Umma, abiertos por jóvenes emprendedores que lo están haciendo bien". Pues eso, paciencia y, por qué no, entrénense con algunos de sus platos, en su casa. Esas rabas...

"Esta tierra vive más del mar, pero también se nutre de buena carne. La raza Tudanca, autóctona, está muy valorada", Javier Hernández, gastrónomo.





# Esto es lo que dura la temporada de las fresas cultivadas en España

Esta fruta cambia de color y tamaño según la especie a la que pertenezca

as fresas pertenecen a la familia botánica de rosáceas y, aunque en el lenguaje popular se consideran una fruta más, desde un punto de vista botánico no son ni siquiera un fruto. En realidad, son un engrosamiento del receptáculo floral, un tallo floral rechoncho sobre el que se asientan los verdaderos frutos. Sí, las pepitas que se distribuyen a lo largo de toda la piel son los auténticos frutos. Y este singular modo de hacerse hueco en la vida se llama infrutescencia, es decir, un fruto que nace junto a otro.

Puede presentar una forma cónica o más redondeada, tiene un tono rosa rojizo muy intenso, que se debe a unos pigmentos vegetales llamados antocianinas, unos polifenoles que tienen capacidad antioxidante, y el tamaño varía entre 15 y 22 mm de diámetro. El sabor también puede ser más ácido o ciertamente dulce v su aroma frutal es reconocible. Durante siglos, la única variedad que conocían los europeos era la Fragaria vesca. Los descubridores españoles trajeron del actual Chile la Fragaria chilonensis. Cruzando ambas obtuvieron el fresón. Tanto las fresas como el fresón son extremadamente frágiles y perecederos, por eso se sigue recogiendo a mano, una a una y solo cuando están en su punto justo de maduración.

En casa, guárdalas en la nevera extendidas en una fuente. No aguantan más de cinco días, pero cuanto menos amontonadas, más se evitará la proliferación de mohos. El tallo verde y las hojas no deben retirarse hasta que se vayan a consumir, ya que frenan su deterioro. Antes de servirlas, han de lavarse bien bajo el grifo para quitar la suciedad y posibles restos de químicos utilizados durante el cultivo.

Según la variedad, su temporada de va desde finales de invierno a principios del verano. Pero la incorporación de nuevas formas de cultivo hace posible encontrarlas desde enero.

Baja en calorías y cargada de vitamina C antioxidante, la fresa es protagonista en las dietas saludables. Los datos lo confirman: por cada 100 gramos, aporta 89,6 gramos de agua y solo 36 calorías. Su principal aporte nutricional son los hidratos de carbono: 7 gramos formados, sobre todo, por fructosa, glucosa y xilitol. También suman 2,2 gramos de fibra. En cuanto a las vitaminas, su fuerte son los 60 mg de vitamina C, el 75% de la cantidad diaria recomendada para un adulto sano.

# Los batidos, una preparación saludable

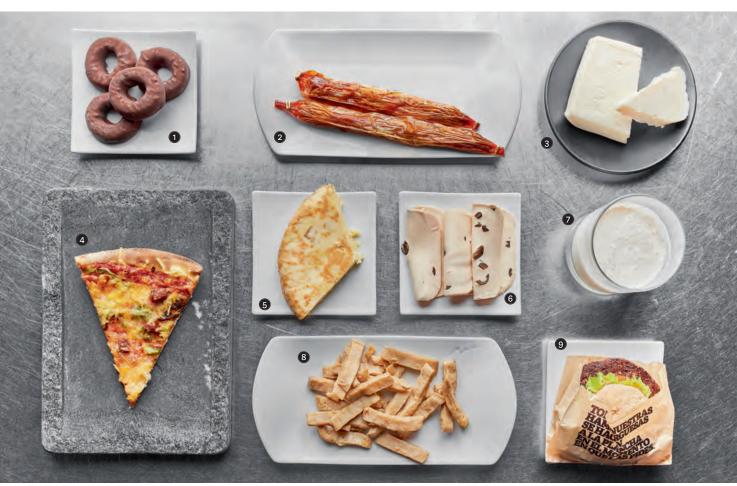
Si bien la fresa aporta pocas calorías, es frecuente fastidiarla con preparaciones poco saludables, como espolvorear azúcar por encima, cubrirlas de nata o ponerlas en una fondue de chocolate fundido. No hace falta ser un instagramer para disfrutar de una de las preparaciones más simples y saludables: los batidos o smoothies. Prueba a mezclarlas con yogur, leche de vaca o bebidas vegetales y otras frutas, como plátano o frambuesas. Tendrás un desayuno o merienda saludable y rico en nutrientes.



# "¿QUE LLAMAN A ESTO CHORIZO? VENGA YA"

Ninguno de los alimentos de esta foto contiene derivados animales. Y todo parecido no es precisamente fruto de la coincidencia, sino del empeño de la industria por lanzar productos vegetales que engañen a los sentidos. Estéticamente, dan el pego. Pero, ¿qué hay de aromas, sabor, textura...? Tres cocineros que conocen muy bien los encantos de un chuletón se enfrentan a su primera cata vegana.

por Ana G. Moreno Fotos: Óscar Arribas



1. FILIPINOS. Con licuado de almendras en lugar de grasa láctea, leche en polvo y lactosa. 2. CHORIZO. De calabaza, cebolla, pimentón, ajo, orégano y aceite. Eso sí: sin tropezones de grasa. 3. QUESO. Dos variedades: feta y azul. Ingredientes principales: agua, aceite de coco, almidón y sal marina. Y mucho aroma. 4. PIZZA. Con queso vegetal y carne de laboratorio de Beyond Meat. Esta es de Papa John's.
5. TORTILLA. Con patata, cebolla, agua y garbanzos enteros cocidos para dar textura. Además, todo esto: aceite de oliva, sal, fibra vegetal (guisante, caña de azúcar, bambú), acidulante:ácido cítrico; estabilizante: goma xantana. De Lidl. 6. MORTADELA CON ACEITUNAS. Proteína de soja y almidón de patata para emular la textura del fiambre. ¿Y el sabor? 7. LECHE. Lo gustoso de la leche de vaca reside en su grasa, escasa en el mundo vegetal... con la excepción de los frutos secos. Esta es de anacardos. 8. POLLO. De Heura, una sensación entre los veganos. La soja texturizada obra milagros. Incorpora vitamina B12. 9. HAMBURGUESA. Con falsa carne de Beyond Meat, de TGB.

e pasado mi vida entera comiendo hamburguesas, perritos calientes, nuggets de pollo... Y, si he de ser honesta, estaban riquísimos". Sin pelos en la lengua. Ni polvo en el teclado. Así se expresa una vegana en un hilo de Reddit, el agregador de noticias americano, sobre la añoranza de los platos cárnicos. Porque el veganismo no nace, se hace (en concreto, a partir de los 30-35 años, según una encuesta de la web diamundialdelveganismo.org). Y nadie puede borrar de golpe y porrazo las sensaciones que despierta un bocado a un jugoso solomillo. Para responder a este anhelo, la industria se ha puesto manos a la obra con el lanzamiento de procesados veganos que emulan la apariencia, textura, olor y sabor de alimentos que no lo son. Queso, chorizo, leche, carne, pollo, tortilla... Hay hasta veggie-filipinos. La firma Beyond Meat, una de las más exitosas en la venta de carne sin carne, ya cotiza en bolsa. Impossible Foods, en la misma liga, tiene entre sus inversores a Bill Gates o Leonardo DiCaprio. La jugada es maestra desde el punto de vista económico, según valora la prensa especializada. Por criterios de salud, si tiene harinas refinadas. azúcares libres o demasiada sal, el invento será igual de insano que un procesado no vegano, nos explica el dietista-nutricionista Ramón de Cangas. Ahora, vayamos a lo que importa: ¿son productos sabrosos capaces de replicar los matices que aporta a la alimentación el reino animal? Tres cocineros amantes de la carne resuelven el misterio para BuenaVida. "Esto me ha servido para reforzar mis convicciones". dice uno de ellos. Que empiece el juicio.

LOS VEGANOS EN ESPAÑA SON MAYORITARIAMENTE MUJERES, DE 35 AÑOS, DE IZQUIERDAS Y ATEAS, SEGÚN UNA ENCUESTA DE DIAMUNDIALDELVEGANISMO. ORG. SUS PRINCIPALES MOTIVACIONES SON, POR ESTE ORDEN, LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES, EL CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE Y LA SALUD. Y SU MAYOR DIFICULTAD: ENCONTRAR BARES Y RESTAURANTES CON PLATOS VEGANOS.

# DAVID GARCÍA Corral de la Morería (Madrid)

El chef a las órdenes del primer tablao flamenco con estrella Michelin es un hueso duro de roer: "Aquí un puerro es un puerro, una lubina una lubina y un chuletón un chuletón. El factor sorpresa en mi cocina no va por trampantojos. Si mi padre me viera hacerlos... Así que no entiendo muy bien esto de querer que algo se parezca a otra cosa que no es". Reconoce que se le saltan las lágrimas con una buena menestra de verduras y que experimenta con bebidas vegetales para personas con intolerancia a la leche, pero no puede con las modas. "No me creo ese ansia de todo el mundo por volverse sano y verde. ¿Ahora todos veganos y runners? ¡Venga ya!".

# GERMÁN CARRIZO Y CARITO LOURENÇO Fierro (Valencia)

Su devoción por la carne se traduce en platos de vaca rubia, cerdo ibérico o pato de la Albufera. Sin quitar el ojo a la ola vegana: "Allá donde hay una tendencia, tenemos que estar mirando. Hemos probado quesos vegetales, sojas, tofus...". Sin embargo, tienen una cosa clara: "Nunca pediría para comer una pieza de carne que se parezca a un pimiento y sepa a pimiento... Qué disparate, ¿no?". Prometen abordar el reto 100% libres de prejuicios.

# NO SENTIRSE EXCLUIDOS.

Los cocineros de Fierro sospechan que si alguien pide un plato vegetal en forma de hamburguesa es para poder seguir sintiéndose parte del colectivo.



# SEMÁFORO DE LA CATA

PUES ESTÁ RICO

SOLO SI TIENES MUCHA HAMBRE

NI CON UN PALO



Son muy populares en las tiendas de productos veganos. No se emocione: tienen las mismas calorías que la receta original. Ni la harina integral compensa los ingredientes que se usan para endulzarla, como el sirope o la insulina de agave. En este caso, el fabricante ha sustituido la grasa láctea, la lactosa y la leche en polvo, que humedecen y aportan textura, por el licuado de almendra.

#### **VEREDICTO:**

Pues está rico. David García: "¿Sabes lo que pasa? Que aquí está nuestro amigo el azúcar. Y eso procura felicidad a cualquier cosa. Está bueno. Y te lo dice alguien que ha comido miles de filipinos. No veo diferencia con estos. También te digo que es una textura fácil de replicar. Sería más complicado hacer un buen cruasán vegano, por ejemplo".

Con carne de Beyond Meat, creada con moléculas vegetales, y queso vegano. La que les ofrecimos a los chefs es de Papa John's, la cadena de comida rápida. Además, tiene pimiento verde, champiñones y cebolla.

Pizza

# **VEREDICTO:**

• Pues está rico. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "¿En serio que esto no es emmental? Pues sí que lo parece. Para ser una pizza de franquicia, está bastante bien". David García: "Al estar todo mezclado, con su salsa de tomate, cuela que pueda ser carne. Esto a las 8 de la mañana, después de una noche de fiesta, yo me lo como".

#### INGRESOS MILLONARIOS.

La industria de los procesados veganos viaja como un cohete, siempre hacia arriba. Según Financial Times, "supone más beneficios para las empresas que para el planeta".



De la marca Calabizo, el último hit entre los veganos. Sus ingredientes: calabaza, cebolla, ajo, pimentón, orégano, sal y aceite de oliva virgen extra. Lo hay picante.

#### **VEREDICTO:**

Solo si tienes mucha hambre. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "Sabe a pimentón, a pimentón... y a pimentón. Para comerme esto, me hago una calabaza a la plancha. No encuentro el sabor ni a chorizo ni a vegetal por ningún lado. Tampoco aprueba en textura: le faltan tropezones, le podrían haber echado algo. Su problema es la ausencia de grasa. Y el retrogusto... está muy presente al principio, pero luego pasa enseguida v no te queda el saborcito". David García: "Ingenio hay, pero no aprueba. Quizá si lo mezclara con dos huevos... Pero pretender comparar esto con un pan calentito con chorizo es de locos. Sin grasa no hay gracia".

# Tortilla

Sin huevo. Varias marcas veganas han lanzado su propia elaboración. ¿Cómo es posible?

### **VEREDICTO:**

• Ni con un palo. David García: "¿Pero alguien es capaz de comerse esta mole

LA EXMODELO Y ACTRIZ SUZY AMIS CAMERON, QUE PREDICA EL VEGANISMO ALLÁ DONDE VA, ADVIERTE: "NO VALE COMER SALCHICHAS VEGANAS PARA DESAYUNAR, MERENDAR Y CENAR. SERÁN MEJORES PARA EL PLANETA, PERO SU PERFIL NUTRICIONAL NO SIEMPRE ES BUENO. HAY QUE COMER VERDURAS".

# 93%

ES EL PORCENTAJE DE LA GENTE QUE COMPRA BEYOND MEAT QUE SIGUE UNA DIETA OMNÍVORA, SEGÚN EL FUNDADOR DE LA MARCA. ¿SU ANÁLISIS? LA CARNE VEGETAL ES UNA ALTERNATIVA PARA TODOS, NO SOLO PARA QUIENES PRACTICAN EL VEGANISMO ESTRICTO. HASTA BURGER KING LA VENDE.

sin huevo? Ni con un Vega Sicilia, oye. ¿Ves por qué no puedes tener amigos veganos con los que irte de cañas? Imagínate que piden esto. Para mí, lo peor de la serie, sobre todo, por lo que representa: la tortilla de patatas trasciende al producto, es un símbolo que vinculamos a nuestras madres y abuelas. Le tenemos demasiado cariño". Germán Carrizo y Carito Lourenço: "Le falta la humedad que aporta el huevo. Sin huevo es imposible cocinar. Te hacemos una hamburguesa sin carne, pero no sin huevo. Que cada uno decida lo que quiere sacrificar...".

# Mortadela

Elegimos una versión con aceitunas, por eso de que sepa a algo más. Ingredientes: proteína de soja, olivas, agua, sal, aceite de girasol, condimentos, almidón de patata, aromas naturales, colorante (rojo de remolacha y extracto de pimiento) y conservante (extracto de romero).

## **VEREDICTO:**

• Ni con un palo. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "Puede ser mortadela o papel de periódico, porque sabe igual. Que digo yo: si tu ideología te impide comer mortadela, toma manzana. ¿Pero esto...? Es verdad que huele al fiambre. Poco parecido más le veo". David García: "A mí me sabe a las láminas de Plastidecor que salían cuando les sacabas punta. Yo he comido muchas. Están buenas".

# Leche

De toda las que hay en el mercado, nos decantamos por una elaborada con crema de coco y anacardos, que asegura aportar un extra de crema que la hace más sabrosa y parecida a la leche de vaca. Ni con esas.

#### **VEREDICTO:**

Ni con un palo. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "Me huele a yogur. Y sí que es más espesa que otras. ¡Pero está mala! Está claro que esta industria tiene muy conseguidos los aromas: es fácil dar con ellos en laboratorio. Pruebas algo y en una primera fase de la degustación la sensación es guay, porque se impone el olfato. Después, te quedan el gusto y la textura, y ahí la cosa se complica".

# Queso

Existen decenas de marcas que recurren a recetas con bebidas vegetales. Pero, en un segundo nivel de alquimia alimentaria, otras despachan su propuesta vegana emulando un feta o queso azul. Ambos comparten ingredientes principales: agua, aceite de coco, almidón y sal marina. Y se diferencian por añadidos tan extravagantes como harina de arroz, extracto de endivias y carragenanos (espesante), en el caso del azul; o glucono delta lactona (un regulador de la acidez) o extracto de oliva, en el del griego. Y los aromas, por supuesto. Los dos contienen vitamina B12, el único micronutriente con el que se aconseja a los veganos que suplementen su dieta.

#### PARA LA PRÓXIMA CATA...

Las startups no paran de desarrollar nuevos y revolucionarios productos alimentarios. Por ejemplo, Tunato, un sushi que pretende evocar el atún con el tomate como ingrediente principal, de la marca Mimic Seafood.



#### **VEREDICTO:**

• Ni con un palo. Carrizo y Lourenço, sobre el queso azul: "Por lo que hemos comentado del olfato, al principio engaña. 'Uy, pues sí que parece queso azul'. Pero esperas unos segundos, y no sabes lo que estás comiendo. Indescriptible, horrible. Otra cosa que nos llama la atención es que venga envuelto en plástico: ¿cómo puedes comprometerte tanto con el medioambiente, pero acceder a comprar productos con este recipiente?".

#### Solo si tienes mucha hambre.

David García, sobre el feta: "Lo mismo que con el supuesto chorizo: sin grasa, no hay gracia. Igual rallado encima de unos espaguetis... ¡Es que está hasta cuarteado! Me recuerda al que te comías cuando eras joven, llegabas de fiesta y no había nada más en la nevera que un poco de queso pasado. Y lo rico que te sabía... Lo que me preocupa de esto es que alguien joven, de ciudad, sin la educación en productos que da el campo, lo pruebe y diga: 'Ah, pues este es el sabor del queso".

Pollo

Hay un refrán mexicano: "si huele a pollo, parece pollo y sabe a pollo… es pollo". O soja, podría continuar. Los ingre-

dientes de Heura, el pollo vegano que aspira a convertirse en el futuro de la carne, son los siguientes: agua, concentrado de soja, aceite de oliva, sal, aroma, especias (pimentón, pimienta, jengibre, nuez moscada, macís y cardamomo) y vitamina B12. Viene en forma de tiras congeladas y se saltean en un pispás.

#### **VEREDICTO:**

• Pues está rico. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "Sí que parece pollo. Tiene hasta fibra... o lo simula. La estructura proteica está muy conse-

#### VIEJOS CONOCIDOS.

Nestlé o Kellogg's también han apostado por esta industria, con hamburguesas, perritos o alitas de pollo... vegetales. guida. Para el bocadillo del almuerzo, me vale. A esto le pones un poco de soja y nadie es capaz de distinguir si es pollo real o no. Lo mejor de la cata". David García: "Al que lo ha hecho, lo ficharía para mi cocina. Es lo que más me llama la atención de este despliegue: las ideas que hay detrás".



# Hamburguesa

De Beyond Meat. Ingredientes de la carne: agua, algunos aromas naturales, el almidón de patata, un colorante (rojo de remo-

lacha)... y otros mucho más sofisticados, como el extracto de proteína de guisante. En este caso, la hamburguesa es de la cadena TGB, la Moving Mountains, con lechuga, tomate y guacamole.

#### **VEREDICTO:**

• Pues está rico. Germán Carrizo y Carito Lourenço: "El aspecto es súper parecido al de la carne. Yo he cocinado con Beyond Meat y es mucho más sencillo que con carne real, porque no tienes que buscarle el punto. Es más: si la quemas un poco, mejor, porque el chamuscado confunde. Esta hamburguesa está buena. El 70% de la gente pensaría que es de carne real". David García: "Yo distingo que es falsa. Noto una textura gomosa que no me cuadra... Aunque reconozco que esto lo ofreces a las 6 de la tarde a los trabajadores de mi restaurante, y vuela".

EL 84% DE LA GENTE QUE LO INTENTA CON EL VEGANISMO ACABA COMIENDO CARNE, SEGÚN UN ESTUDIO DE HUMANE RESEARCH COUNCIL. OTRA INVESTIGACIÓN SEÑALA LA NAVIDAD COMO EL MOMENTO DE MÁXIMA AÑORANZA. Y LOS TIPOS LISTOS DE LA INDUSTRIA HAN TOMADO BUENA NOTA...

# "Un periodista, como un chef, debe ser una persona apasionada por su profesión"

Carme Ruscalleda examina con EL PAÍS los requisitos fundamentales de un buen periodista.

# Carme Ruscalleda

Chef



# Suscríbete a los hechos

Descubre la conversación completa en vídeo en **elpais.com/ir/conversaciones** 







ubo un tiempo en que elegir un racimo de uvas era como jugar a la ruleta rusa: podía salir tanto dulce, como no. Sin embargo, de unos años a esta parte, las variedades que se encuentran en los supermercados –como acto desesperado de ganarse a los niños con su sabor– son cada vez más golosas. Tanto que han dado lugar a los más empalagosos nombres, como Cotton Candy (algodón de azúcar) o Gum Drops (gominolas). "Paradójicamente, algunas uvas empiezan a tener gusto a chucherías, mientras muchas gominolas emulan el sabor de las frutas", constata y lamenta Eduard Baladia, coordinador del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Las uvas no son los únicos productos en los que la ingeniería genética ha intervenido para complacer a los comensales modernos. Los melones, las sandías, las fresas o las mazorcas están siguiendo el mismo camino.

El maíz Supersweet –que ahora se vende más que cualquier otro- surgió a partir de mutaciones espontáneas que fueron seleccionadas por su alto contenido en azúcar. Su historia se remonta al año 1959, cuando un genetista llamado John Laugman que estaba estudiando un puñado de granos mutantes, se metió unos cuantos en la boca y se sorprendió de su intensa dulzura. Posteriormente, las pruebas de laboratorio confirmaron que era hasta 10 veces más almibarado que el ordinario, al que acabó eclipsando en poco tiempo. "En la actualidad" –escribía hace unos años en The New York Times Io Robinson, autora del libro Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health-, "las variedades más dulzonas se acercan al 40% de azúcar, lo que confiere un nuevo significado a las palabras 'maíz dulce".

Haciendo lo posible para que nos gusten (y se vendan) más. Tanto el maíz como las variedades de fresas cada vez más empalagosas (como la camarosa, primoris, san andrea o splendor) no son fenómenos recientes. El ser humano lleva siglos cruzando especies para que el sabor de las frutas y verduras resulte más apetecible. Por ejemplo: gracias a estos procesos de selección, los plátanos ya no tienen decenas de pepitas como cuando empezaron a cultivarse en Papúa Nueva Guinea hace alrededor de 7.000 años; del mismo modo que las sandías originarias de África han perdido los huecos que

había en su interior cuando comenzaron a desembarcar en los mercados occidentales a comienzos del siglo XVII. Al unísono, las primitivas berenjenas amarillas adquirieron un color morado oscuro, mientras que las ancestrales zanahorias amarillas, moradas, blancas y negras, llevan mucho tiempo siendo naranjas como resultado de adoptar Holanda hace varios siglos una variedad más tierna y jugosa procedente muy probablemente de Persia. Pero que nadie se lleve a engaño: aquellos especímenes eran ásperos y leñosos, nada que ver con los que hay ahora, al menos, desde el punto de vista organoléptico...

### Porque, ¿a quién le apetece una pieza amarga, demasiado ácida o insípida? La

auténtica novedad es que estos procesos se están intensificando en el siglo XXI para que las cosechas lleguen a un público más amplio. Para muestra, un botón: según Eurostat, la oficina estadística comunitaria, solo el 12% de

los españoles come las -al menos- cinco raciones de hortalizas y frutas recomendadas. Es decir, pese a que los dietistas-nutricionistas no dejan de glosar las ventajas de consumir vegetales, la cruda realidad es que en buena parte de los países desarrollados cada vez se consumen menos, tras haber sido arrinconados y reemplazados por lo que los anglosajones denominan productos highly palatable (muy sabrosos): ultraprocesados muy salados, muy dulces, muy grasos... o los tres a la vez.

Mientras que hasta el siglo pasado el principal objetivo de los agricultores fue obtener variedades lo más longevas posibles (el tomate long life, por ejemplo, puede permanecer hasta 30 días sin estropearse ya que se recolecta sin estar maduro y de ahí que al partirse por la mitad tenga un

parte blanquecina, muy dura, de sabor insípido), ahora la batalla se centra en conseguir opciones cada vez más dulces (además de despojarlas de cualquier elemento que frene su consumo, caso de las simientes de la uva o la sandía). No obstante, pese a la creencia de que existe una mano negra en el sector agroalimentario que conspira para convertir a los consumidores en clientes cautivos, la cruda realidad es más sencilla. "Cuando un alimento o una determinada variedad no gusta lo suficiente, se cambia", explica Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e impulsor del prestigioso blog Gominolas de Petróleo. Las calabazas, por ejemplo, se eligen con más sacarosa que fructosa; los tradicionales

Una
paradoja:
ciertas frutas
empiezan
a saber a
chucherías
mientras
que estas
tienen sabor

a fruta.

melocotones de regusto ácido, por su parte, van desapareciendo en favor de parientes más dulces; el pomelo blanco, antes predominante, ha sido reemplazado por el rosa, mucho más dulce, y ya han surgido coles de Bruselas kid friendly para granjearse el aprecio de los pequeños e incluso pepinillos con sabor a cola...

Tal vez por todo ello, un artículo publicado hace unos años en la revista New Scientist planteaba que una de las pocas cosas que parecían estar claras en materia de nutrición – que hay que comer al menos cinco porciones de hortalizas y frutas diarias- podría estar comenzando a tambalearse, a raíz de que, para lograr un sabor menos pronunciado, algunos fabricantes de alimentos estén suprimiendo los fitonutrientes responsables del regusto amargo de la endivia, la escarola, el brócoli, los rábanos, las alcachofas y otras hortalizas de la misma familia. Componentes que en un artículo anterior titulado Bitter truth: How we're making fruit and veg less healthy (La amarga verdad: cómo estamos haciendo que la fruta y verdura sean cada vez menos saludables) ya se señalaban como responsables de sus bondades: "Cuando los científicos se refieren a los beneficios del té verde, el chocolate negro o el brócoli, hablan de sus fitonutrientes".

#### ¿Qué es peor: el remedio o la enfermedad?

Es decir, ¿no tomar fruta ni verdura o comer variedades modificadas para tener un mejor sabor? "Ante la tesitura, la opción más aconsejable debería ser comerlas, aunque sean un poco más dulces. El problema es más reemplazar su consumo por productos procesados muy dulces, muy salados o muy grasos", opina Lurueña, consultor independiente para empresas alimentarias. "La fruta de ahora es más dulce que la de hace tiempo: por ejemplo, las bananas hoy lo son seis veces más que las de hace 50 años, pero si nos remontáramos otros 50 hacia atrás podríamos decir lo mismo del periodo anterior. Es decir, las sandías de hace 200 años probablemente eran mucho menos dulces que las de hace 50. Intentamos producir alimentos que nos gusten cada vez más", recalca. Otro tanto opina Manuel Moñino, presidente del comité científico de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas 5 al Día. "Sin duda, es mejor comer frutas y hortalizas que no hacerlo, independientemente de si la variedad es más o menos dulce, amarga, turgente

Pese a todo, los expertos aseguran que es mejor comer frutas y verduras muy dulces que no tomarlas en absoluto.







#### LA INGENIERÍA GENÉTICA NOS HA SACADO DE MUCHOS APUROS

Las frutas y hortalizas han experimentado mejoras en muchos parámetros, como el sabor, el tamaño, la tasa de crecimiento o la resistencia a las plagas. Sin embargo, debido al agotamiento del suelo, algunos cultivos producidos hace décadas eran más ricos en ciertas vitaminas y minerales. En diciembre de 2004, el Journal of the American College of Nutrition publicó un estudio histórico de la Universidad de Texas en el que se encontraron "disminuciones confiables" en la cantidad de proteínas, calcio, fósforo, hierro, riboflavina (vitamina B2) y vitamina C en la última mitad del siglo pasado. Posteriormente, otro estudio similar realizado entre los años 1930 y 1980 en Gran Bretaña que publicó British Food Journal, encontró que en 20 vegetales el contenido promedio de calcio había disminuido un 19%; un 22% el de hierro y un 14% el de potasio. Sin embargo, aun dando por buenos estos datos y

obviando que el aporte de otros nutrientes ha mejorado, expertos como Eduard Baladia remarcan que la posible pérdida de nutrientes no desvirtúa en nada el conseio de consumir al menos 5 raciones diarias entre frutas y verduras. "Que algunas suministren menos proteínas que hace años no es un problema, porque comemos demasiadas. Otro tanto pasa con el calcio: tenemos fuentes muy fiables, al margen de que practicar actividad física parece ser más efectivo para preservar la salud ósea que el propio calcio", indica. Otro tanto opina del fósforo y el hierro. "Incluso en el supuesto de que un tipo de cultivo pueda haber reducido su cantidad, esto no tiene por qué tener un impacto significativo en la salud", apunta. "El cuerpo es muy listo v absorbe más o menos en función de las necesidades. Y recordemos que somos una sociedad de sobreconsumo".

o colorida", manifiesta. "Con una mayor oferta, también crece la posibilidad de exposición a fitoquímicos propios de cada familia y variedad, además de su carga nutricional característica", detalla el también miembro de honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Entonces... ¿los responsables del amargor no son realmente importantes? "Los fitoquímicos", responde Moñino, "están en la base de muchos estudios por su posible relación con la salud, aunque la elevada variedad de estas sustancias químicas, así como la dificultad de evaluar su efecto concreto, como parte de la dieta, hace que las declaraciones de propiedades saludables autorizadas por la European Food Safety Authority (EFSA) aún sean mínimas". El dietista-nutricionista añade que si bien es cierto que eliminar, modificar o añadir estas sustancias a las frutas y hortalizas "es en la actualidad una de las líneas de innovación de la horticultura y está posibilitando variedades de tomate, por

ejemplo, casi negros por su contenido en antocianinas o pimientos rojos extremadamente dulces en comparación con los más comunes, no hay que olvidar que, en la agricultura, esto es una realidad desde hace décadas, aunque también sea cierto que muchas de las nuevas variedades que llegan al mercado lo hacen a costa de desplazar a otras menos rentables desde el punto de vista comercial, lo que acaba reduciendo la biodiversidad".

Algo parecido opina el dietista-nutricionista Julio Basulto, conocido por defender la salud pública y denunciar cualquier tipo de conflicto de interés. "No creo que sea peor el remedio que la enfermedad", indica el coautor del libro Más vegetales, menos animales (Debolsillo) al plantearle si es preferible huir de las versiones más golosas. "No se puede comparar el efecto pegativo contrastado científicamente de

las bebidas azucaradas sobre el sobrepeso y la obesidad con el hecho de que una variedad de fruta o verdura sea un poco más dulce", argumenta. "¿Por qué? Porque multitud de estudios rigurosos concluyen que a mayor consumo de fruta y verdura fresca, menor riesgo de sufrir patologías crónicas permanentes. Pero eso no significa que esté a favor de la dulcificación artificial de cada vez más frutas y vegetales", avisa. "El gran beneficio de estos alimentos es que no tienen potenciadores de sabor, ni aromatizantes, y que están desprovistos de grasas hidrogenadas, de azúcares libres [añadidos]... A día de hoy, todas las investigaciones realizadas sobre las frutas, incluidas las más dulces, observan beneficios para la salud", zanja.

**¿**Y si las nuevas frutas y verduras en lugar de ser seis veces más dulces que las de hace unos años, lo fueran 30 veces más, por ejemplo? ¿Sería un problema? Eduard Baladia coincide con Julio Basulto a la hora de marcar la raya: el problema

puede presentarse cuando comienzan a tener sabor a una cosa distinta de lo que son, por ejemplo a ositos de goma, o cuando los pepinillos sepan a cola, cosas, ambas, que ya suceden. "Si esto ocurriera podrían variar considerablemente su valor nutricional, pues podría afectar al resto de nutrientes. Además, contribuirían a aumentar el umbral de dulzor de algunos consumidores (ya elevado de por sí, debido a la alta exposición por su presencia en tanto de lo que ingerimos), lo que podría llevar a algunos a reforzar su preferencia por lo dulce, una característica asociada a patrones poco saludables", alerta Moñino.

La última reflexión es del pediatra y experto en obesidad infantil Carlos Casabona, autor del libro Tú eliges lo que comes. Cómo prevenir el sobrepeso y alimentarse bien en familia (Paidós). "Los agricultores llevan mezclando variedades y genes a lo

largo de la historia para que las frutas y verduras sean más sabrosas y apetecibles. Es poco probable que esto altere nuestra capacidad de asimilarlas", explica. "No me preocupa que los plátanos puedan ser en el futuro un poco más dulces porque sacian. Particularmente, pese a gustarme mucho, nunca he podido comerme tres seguidos. Sin embargo, los bollos y galletas los puedes comer de tres en tres o de cuatro en cuatro, porque no sacian, sino que inducen a comer más", concluye.

Dos peros:
que cambie
su valor
nutricional
y refuerce la
preferencia
por el azúcar
de patrones
poco
saludables.



Quienes conocen los hechos contrastados pueden hacer algo útil con ellos

Suscríbete a los hechos





MICROWELLNESS

# Tu día a día, mejorado.

CUANDO TODO PASE, HABRÁ QUE VOLVER A LA RUTINA, PUEDE QUE ALGO MAGULLADOS, PERO CON LA IDEA REFORZADA DE QUE EL BIENESTAR ERA OTRA COSA.

por Ana G. Moreno

umbarse en la hierba y comerse un helado de chocolate mezcladito con nata. Es lo primero que quiere hacer un niño de dos años -hijo de quien escribe este texto- cuando acabe la cuarentena (al cierre de esta edición, los españoles llevan 16 días confinados en sus hogares para frenar la pandemia del coronavirus). Una lo comenta con el presidente del patronato de la Academia Española de Nutrición y Dietética, Giuseppe Russolillo, no sin cierto sonrojo. "Tú verás el bufido...", masculla la culpa. Pero la respuesta del experto es totalmente inesperada: "Claro que sí, qué buena idea. Y no solo cuando superemos lo del coronavirus. Es algo que hay que hacer de vez en cuando. Obviamente, un helado de chocolate no ha de ser un alimento habitual de nuestra dieta, pero no hay que olvidar que la comida no es solo un conjunto de nutrientes, grasas y azúcares, sino que tiene un valor emocional. Lloramos, cantamos y reímos con ella. Hay platos que forman parte de nuestro bienestar, digan lo que digan los talibanes de la nutrición".

Las pequeñas cosas, ese cliché tan manido que ahora, sin embargo, se reivindica más que nunca en forma de videollamada telefónica o canción colectiva por el balcón, también despiertan la admiración de los expertos que idean los pilares del bienestar. Cansados de estar cansados, nos hemos dado cuenta de que los objetivos marcados han de ser asumibles, y que de poco sirve plantearse ser el más fuerte, el más sano, el más productivo y el más vital, si el agotamiento lastra cada una de nuestras decisiones. El último giro de los acontecimientos ha rescatado una vieja, pero efectiva, estrategia: apostar por ligeras modificaciones en nuestro estilo de vida que reporten un beneficio considerable. Es el microwellness, una de las tendencias en bienestar del año según diversos estudios de mercado, como el de la compañía Huawei. "La sociedad en la que vivimos parece que ha ido dando prioridad a las grandes cosas y los grandes objetivos para alcanzar el bienestar. Hemos convertido el día a día en una carrera contrarreloj para obtener la felicidad a toda costa. Y en un intento por no sufrir, sufrimos. Porque ese afán, esa ambición, nos lleva a olvidar el día a día. Dejamos de centrarnos en el presente para estar siempre pendientes del futuro, de forma que perdemos de vista lo importante", reflexiona el psicólogo Manuel Oliva, de Center Psicología Clinica, en Madrid. He aquí unos pequeños ajustes para el aquí y el ahora.

#### Cuerpo

¿Puede una estrategia de pequeños cambios ayudar a frenar la epidemia de la obesidad? Es el título de un artículo de 2008, publicado en The American Journal of Nutrition, que partía de la siguiente premisa: dado que somos incapaces de revertir las cifras mundiales de sobrepeso, quizás "deberíamos centrarnos en los pequeños cambios en la dieta y el ejercicio, y no tanto en la pérdida de kilos en sí misma". Y estas son las razones por las que los investigadores daban valor a su tesis: 1. Los pequeños cambios son

más fáciles de mantener en el tiempo que los grandes. 2. Dado que la mayoría de la gente gana peso con los años por livianos desajustes al alza (comer más y gastar menos), hacerlo al revés debería reflejarse en una reconciliación con la báscula. 3. Conseguir pequeños objetivos anima a las personas a plantearse otros mayores. 4. El ambiente obesogénico ni surgió de la noche a la mañana ni se puede eliminar de un plumazo, por lo que las microacciones del individuo son una forma de martillearlo. 5. Se asienta con este enfoque una base sobre la que todos los actores sociales podrían operar: no se trata de que las empresas alimentarias se vuelvan sanas de golpe, sino de que vayan implementando cambios positivos sobre algunos de sus productos.

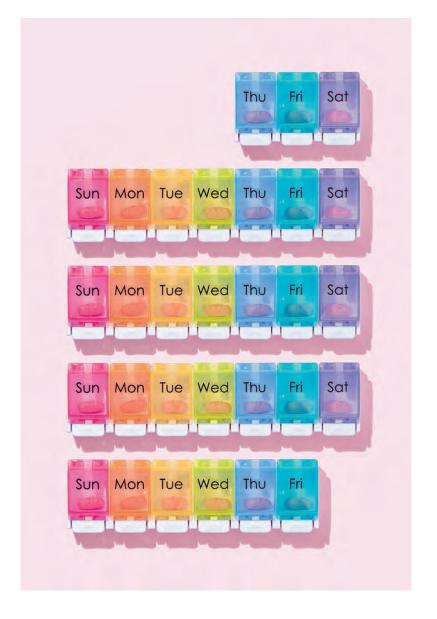
Cambie el pan de la tostada y sume una mandarina a su dieta. Una vez definido el marco teórico, pedimos a Russolillo, que estrena cargo como presidente de la Conferencia Mundial de Dietistas-Nutricionistas, que desglose algunos de esos pequeños ajustes dietéticos que más beneficios reportan, amén del antojito ocasional: "Sustituir el pan blanco que se coma durante el día por uno integral y elevar lo que se pueda nuestro consumo diario de frutas y verduras [la recomendación es tres de las primeras y dos de las segundas: pero empiece sumando una de cada a su ingesta

Dado que la gente gana peso por pequeños desajustes al alza (comer más y gastar menos), hacerlo al revés debería reflejarse en la báscula. Empiece cambiando el pan blanco por el integral. Fácil, ¿no?

habitual]". Solo con eso, explica, "se incrementa muchísimo el consumo de fitoquímicos vegetales, con maravillosos efectos sobre la salud, como prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y, sobre todo, cáncer". Su tercera y cuarta micropropuestas son: beber muchísima agua (la que el cuerpo pida, sin racanear) y eliminar la sal de la mesa (busque sus aliados en especias como la cúrcuma, el comino o el cilantro). Sencillo, ¿no? "Depende de tu compromiso, irás elevando tus objetivos, pero siempre con la ayuda de un experto", zanja. Y advierte de que admitir que lo minúsculo cuenta, no ha de ser una excusa para creernos los fantasiosos atajos que prometen un cuerpo nuevo. Si suena ridículo, suele serlo: comer ajo a todas horas, desayunar zumo de limón, zamparse un pomelo cuatro veces a la semana... "Son tonterías", dice.

Ande, pero cada vez un poco más **rápido.** Se sabe que es más efectivo decirle a alguien sedentario que se baje una parada antes del autobús a que realice la ruta completa andando. "Cuando alguien comienza a hacer ejercicio es muy común que lo haga de una manera desproporcionada, porque busca resultados rápidos. Pero cambiar de estilo de vida, ciertamente, ha de ser un proceso para que acabe surtiendo efecto", cuenta Juan del Coso, profesor e investigador de la Universidad Rey Juan Carlos (Madrid), en el área de Educación Física y Deportiva. Esto es: si no has pisado nunca un gimnasio y empiezas yendo cinco veces a la semana, "es probable que dejes el ejercicio al poco tiempo por fatiga o alguna lesión que te impida continuar". Con una o dos veces a la semana, bastaría, valora el experto. De momento...

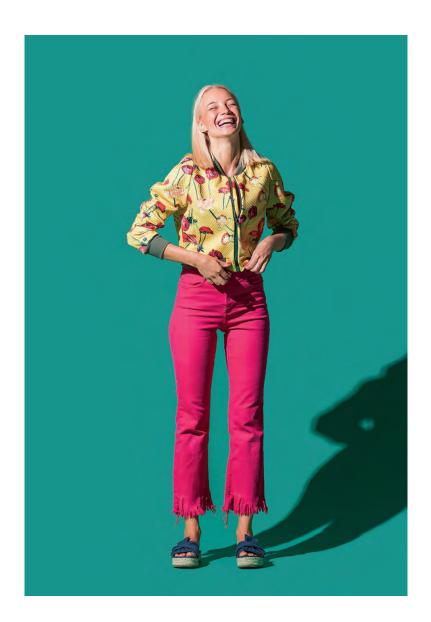
Se sabe que es más efectivo decirle a alguien sedentario que se baje una parada antes del autobús a que haga la ruta completa andando. Y si es la primera vez que se apunta al gimnasio, con ir una o dos veces a la semana, bastaría. De momento...



Caminar más es una buena forma de ponerse a prueba. Y debutar con el running, un disparate. "Una persona sedentaria debería programar caminatas, que luego combinaría con carreras muy cortas, de menos de un minuto, para, en unos meses, plantearse una sesión de trote. Porque cualquier objetivo que no se consiga acaba desmotivando", indica Del Coso, muy a favor del paso de tortuga en esto de la puesta en forma, siempre que no se caiga en el acomodo. Para obtener mejorías, hay que salir de la zona de confort. recuerda.

Andar a una velocidad considerable, le aseguramos que lo sacará. Según British Journal of Sports Medicine, lo suyo es caminar a entre 5 y 7 km/hora, durante al menos 20 minutos. Y vigilando la técnica: se aconseja, por ejemplo, balancear los brazos para que haya más grupos musculares implicados en el movimiento. En cuanto al número de pasos, hay voces discordantes: recientes estudios avisan de la ausencia de respaldo científico en la popular recomendación de los 10.000. Juan del Coso aconseja: "La clave es moverte, y al que le entretenga, que los cuente...".

Y descárguese alguna app. El investigador reseña el carácter motivante de la mayoría de ellas, aunque, para novatos descartaría los wearables (si su nivel es intermedio, ojo al despiece de la página 47), "por empezar con algo que no requiera de una gran inversión económica". Hay softwares muy buenos, "como el de TrainingPeaks", aconseja, "que funciona en una gran variedad de gadgets". Y un último pequeño ajuste: haga lo que haga, realícelo en compañía. Está demostrado que el componente social del deporte es uno de los factores que anima a su adherencia. Hola. clases colectivas.



#### Mente

¿Y si un capítulo de su serie favorita valiera tanto como una clase de mindfulness? Es lo que plantea The Restless Compendium, un libro de 22 ensayos sobre relax, descanso y silencio, auspiciado por la BBC y que incluye una de las mayores encuestas sobre el asunto jamás realizada. Su conclusión: a pesar de que nos quejamos con frecuencia del desgaste al que nos exponen las nuevas tecnologías, la mayoría reconoce que ver un programa de televisión es una forma fantástica de desconectar.

Comparta tiempo con amigos o baje cinco minutos al parque. Nadie le va a obligar a suscribirse a Netflix si no le apetece. El asunto va más allá: identifique lo que a usted le va bien para mitigar la ansiedad de los tiempos actuales y practíquelo. Sin medida. "Más allá de que sea una técnica respaldada o no por la comunidad científica [ni siquiera el mindfulness lo esl. cada uno ha de localizar lo útil. lo práctico, aquello que le va bien y con lo que se identifica", indica Manuel Oliva, miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, que no teme a las modas nacidas al amparo de la

burbuja japo, como reparar un florero roto o someterse a un baño de bosque (dese una vuelta por la sección de autoayuda, espiritualidad o bienestar de cualquier librería y sabrá de qué estamos hablando). "Hay que distinguir el estilo de vida, lo que a mí me funciona para estar calmado, de las técnicas avaladas que utilizan los profesionales de la salud mental", apunta. Y el reto está en dar con eso que a uno le vale. Las prisas son enemigas de esta identificación, por lo que, para este experto, aprender a escucharse a uno mismo en los ratos de soledad, es el primer paso para casi todo lo que nos hará vivir en paz.

Ya sabe: el viejo consejo de experimentar el momento presente. Es mucho menos esotérico de lo que parece: "Va de tratar de tomarse con calma la ducha o el desayuno; ser capaz de adquirir conciencia de la temperatura cuando uno sale a la calle a cumplir con sus obligaciones; parar cinco minutos cuando estás agobiado; o encontrar tiempo para llamar a ese amigo o familiar con el que te apetece hablar", sentencia Oliva.

**Aprenda a respirar.** Lo hacemos 20.000 veces al día. Normalmente, de manera involuntaria y con la par-

te alta de los pulmones. Conseguir hacerlo con el diafragma es una técnica respaldada por la ciencia para reducir estrés. Hay vídeos en YouTube con los que empezar a practicar (consiste, básicamente, en intentar dirigir el aire que se inspira hacia el abdomen), aunque Oliva recomienda la tutoría de un profesional. Un ataque de pánico o ansiedad, un momento tenso en el trabajo o una noche de insomnio son algunas de las situaciones que se pueden manejar con una técnica de respiración adecuada.

#### Entorno

El bienestar humano se compone de una dimensión individual (el famoso cuerpo-mente) y otra colectiva, que atañe a los proyectos y estructuras en los que participamos, como la empresa en la que trabajamos o el país en el que vivimos. Y a ese bienestar social, es decir, estar bien con uno mismo en el marco de las relaciones que nos envuelven, es lo que se conoce como social wellbeing. El concepto se estudia a fondo en el reciente ebook, titulado igual, que edita la red de comunidades de emprendimiento y espacios de coworking Impact

Hub, donde 25 personas reflexionan sobre cómo el bienestar individual es un motor de cambio colectivo. "En esta situación extraordinaria provocada por el coronavirus, que afecta a nivel global y nos ha obligado a permanecer aislados, se hace más evidente que nunca esta relación: la responsabilidad personal tiene un efecto social inmediato". Y es como un boomerang. "Cuando contribuyes al mundo con una acción de impacto social, también te estás beneficiándo a ti mismo", explica Antonio González, CEO de Impact Hub.

#### Empiece la jornada laboral diciendo cómo se siente, y acábela en el

**bar.** Es un sencillo gesto que puede cambiar la dinámica de una organización. "En Impact Hub lo llamamos la rueda del saludo; y se da información sobre tu nivel de energía o datos de interés que no están vinculados al objetivo del encuentro", cuenta González, que también propone buscar espacios en la empresa en los que se faciliten las relaciones personales. De no haberlo, se aceptan las cañas después del trabajo.

En esta dinámica, el papel del líder es esencial, "pues tiene un capacidad enorme de generar bienestar en los demás". Tareas en equipo, arquitectura social, equilibrio ociotrabajo, comunicación respetuosa... Son algunos de los términos que más salen a relucir en los capítulos de Social Wellbeing. Y es rentable: "Asegurar el bienestar de una plantilla, los proveedores o clientela, no solo va a favorecer el crecimiento personal, sino que va a generar una reacción positiva hacia la empresa en forma de compromiso, motivación e implicación con los valores corporativos. Y esto se traduce en una mayor rentabilidad", detalla González. Has-

Vivir el presente es menos esotérico de lo que suena. "Va de tomar conciencia del momento de la ducha o el desayuno, o de la temperatura cuando sales a la calle; de encontrar cinco minutos para llamar a un amigo", Manuel Oliva, psicólogo.



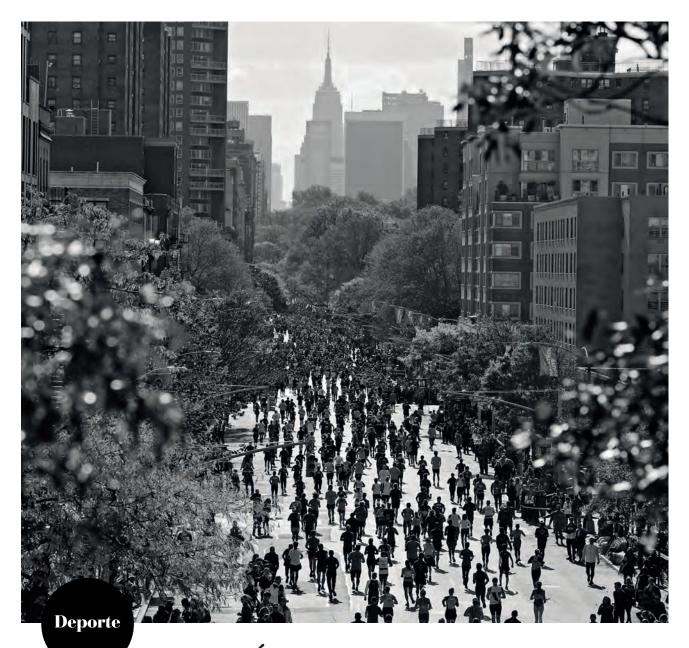
ta el punto de que organizaciones mucho más complejas, como los propios países, han acuñado términos como el de Felicidad Interior Bruta (FIB), para anteponer la importancia de la placidez de su pueblo a los índices financieros (como el PIB). Es el caso de Bután, un recóndito reino de la cordillera del Himalaya que ha integrado en su Constitución valores relacionados con el bienestar puro y duro. Que la propia ONU, por ejemplo, tenga un día dedicado a la felicidad (20 de marzo), no es un guiño vacuo, como recuerdan en Social Wellbeing, sino un indicador más de que la vida va por encima de ese despertador que suena a las 7 de la mañana con una lista de obligaciones entre los dientes. No lo olviden.

#### 'ROUTINE HACKERS': TECNOLOGÍA PARA UN DÍA A DÍA MÁS INTELIGENTE

El profesor de Fisiología y Ejercicio Juan del Coso reconoce que los aparatos que monitorizan nuestra vida son un atajo estupendo para exprimir el bienestar al máximo. La marca china de alta tecnología Huawei los incluve en su informe sobre microwe-*Ilness*, poniendo el acento en los siguientes: los que miden la actividad

física incidental de alta intensidad (lavar el coche. subir las escaleras, cargar compras del mercado...); los que cuentan los minutos de la siesta (los expertos recomiendan que sea entre 15 y 25); los que dan pautas para respirar mejor en situaciones de estrés; los dispositivos que permiten la meditación en cualquier lugar o

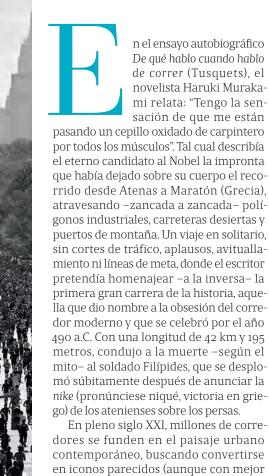
los que recopilan paisajes sonoros que incrementan la productividad. "Ninguno de ellos va de entrenar con más intensidad. sino de integrar el ejercicio de forma holística y natural en las actividades diarias para potenciar la capacidad de concentración, aprendizaje y rendimiento", sentencia la compañía en su análisis.



¿QUÉ HA SIDO DEL CORREDOR POPULAR?

Lo que antaño fue un deporte de la clase obrera, hoy atrae a directivos de grandes multinacionales. La preocupación ambiental abre nuevas modalidades de una disciplina cuyo futuro estará determinado por el *big data*. Así ha cambiado...

por Natalia López Pevida



dores se funden en el paisaje urbano contemporáneo, buscando convertirse en iconos parecidos (aunque con mejor final). En la historia reciente, tres episodios clave que explican su renovado auge: las campañas de salud cardiovascular de EE UU, que condujeron al esplendor de la disciplina a finales de los años 60, con la aparición de revistas especializadas y presidentes, como Jimmy Carter, haciendo de embajadores; el culto al cuerpo de los 90, con famosas, como Oprah Winfrey, corriendo maratones en directo; y la crisis financiera de 2008, que obligó a muchos a darse de baja en el gimnasio y empezar a hacer deporte en la vía pública. Tres momentos, por cierto, y tres nombres: jogging, footing y running, respectivamente. Por si le quedaban dudas: todos se refieren a lo mismo.

LA SOCIÓLOGA ANNA VILANOVA SE-ÑALA QUE EL AUGE DEL RUNNING ES CONSECUENCIA DE LA SOCIEDAD LÍQUI-DA QUE DESCRIBIÓ ZYGMUNT BAUMAN. QUE EL 69% DE LA PRÁCTICA DEPORTI-VA EN ESPAÑA SEA INDIVIDUAL RESPON-DE. PRECISAMENTE. A ESA DEBILIDAD DE LOS VÍNCULOS HUMANOS.

del University College of London, estudioso de la relación del ser humano con los deportes extremos, ha analizado a fondo la evolución de esta actividad. Y rechaza la idea de que la proliferación de runners sea hoy una moda pasajera, sino que la cataloga como una forma de ritual "sociocósmico", por su condición de global. Francesc Torralba, filósofo, teólogo y corredor popular desde hace más de 30 años, se muestra cauteloso ante la hipótesis del británico: "La práctica conlleva beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales. Pero cada corredor los vive a su manera, por eso no conviene generalizar". E

indica que la única forma de entender el fenómeno es abandonando el mundo de las ideas y bajando al escenario de lo concreto. Porque, en tiempos de jornadas laborales interminables y sedentarismo pertinaz, unas zapatillas para trotar por la vía pública dan la solución a cómo integrar de forma barata la actividad física sin ceñirse a un horario inflexible, o a la necesidad de depender de instalaciones con su correspondiente pago de cuotas. Y esa sería la fuerza motriz que mueve un negocio en constante crecimiento. Anna Vilanova Soler, profesora de Sociología e Historia del Deporte en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (Inefc), apunta además a un contexto general en el que el 69% de las prácticas deportivas en España son individuales. Una consecuencia, como ella misma señala, del fenómeno de sociedad líquida descrito por Zygmunt Bauman: con valores cada vez menos sólidos y cambios vertiginosos, los vínculos humanos se debilitan.



La siguiente cuestión es plantearse si este barullo de bulos, dudas disparatadas e intereses comerciales, puede pervertir la naturaleza del deporte. "No lo creo. Desde el punto de vista de fomentarlo, lo que vemos es positivo. Carreras en las que hace 15 años no participaban más de 100 personas, ahora pueden sumar 1.000 y 1.500, hasta las 40.000 en una San Silvestre vallecana. Y en esto también hay que aplaudir que hayan surgido marcas deportivas baratas, que han democratizado la toma de contacto con el deporte, posibilitando

EL PROTAGONISTA
TAMBIÉN HA CAMBIADO: SI DURANTE EL
TARDOFRANQUISMO
ESPAÑOL LAS SAN SILVESTRES ERAN COSA
DE OBREROS, HOY ES
UN MODO EN QUE
DIRECTIVOS DE GRANDES EMPRESAS SE
GANAN UN HUECO EN
LA PRENSA SALMÓN.



una equipación adecuada por muy poco dinero", zanja Coronado, que invita a protegerse de la incertidumbre que generan ciertos comentarios que pululan por Internet –algunos mencionados en su post– con el consejo de un profesional.

Pero la película sigue. A pesar de las bondades de la disciplina, aparentemente intactas, no hay quien pueda no quedarse estupefacto con el escaparate de egos en que se ha convertido Instagram (distopía, parte II). Un comportamiento (no es exclusivo de los corredores, pero sí frecuente: alardear en redes sociales de modelito etiquetando cada marca que se viste, presumir de zapatillas nuevas cada tres días, fanfarronear de tiempo y distancia o participar en una prueba solo por hacerse la foto mientras cruza la meta) del que debe ser muy complicado huir. "El tabique que separa la sana autoconfianza de la insana arrogancia es realmente muy fino", reconoce Murakami en la autobiografía en la que destripa su experiencia en maratones y triatlones. Por su parte, Luis P. Coronado matiza: "Siempre ha habido gente en las carreras populares que iba para presumir. Se ponían en primera fila y luego hacían un tiempo que no correspondía al que aparentaban. Pero son casos anecdóticos. Ni antes respondían al perfil mayoritario, ni es algo que ocurra ahora".

Ya ni la calle es gratis: el maratón como extensión del MBA. Contra el running también se detiene en el aburguesamiento de la disciplina y su relación con el distrito postal. La historia de las carreras de San Silvestre remite a eventos durante el tardofranquismo de asociaciones obreras en Bilbao, Vallecas, Gijón o Ciudad Real, y

demuestran que el corredor popular no nació en la alta alcurnia. Pero la segregación en las grandes ciudades se hace notar en la práctica actual, cuya mayor concentración está en las áreas de superior poder adquisitivo. La mejor dotación de zonas verdes en estos barrios es uno de los motivos, pero no el único. La socióloga Anna Vilanova comenta: "Para hacer deporte, el requisito principal no es la accesibilidad ni el precio, sino el hábito. Y lo que nos dicen las encuestas es que hay una correlación con el capital social". Porque las oportunidades de ocio o el tipo de jornada laboral no son iguales: físicamente, no es lo mismo limpiar habitaciones de hotel o atender las mesas en un restaurante que trabajar en una oficina.

En la misma línea, ya hay quien compara el maratón con la extensión de un MBA, y De la Cruz analiza la apropiación de las competiciones por parte de los grandes poderes económicos. No solo en cuanto al patrocinio, sino fomentando la participación de sus ejecutivos en estos eventos como una estrategia de imagen replicada después en la prensa salmón. El Maratón de Nueva York es, desde hace años, el mejor escaparate para que los CEO de industrias tan cuestionadas como las de la comida rápida, los ultraprocesados o las bebidas azucaradas, se suban al carro de la vida sana.

En el caso de España, la polémica más habitual tiene que ver con la rentabilidad de estas carreras, percibidas como un negocio multimillonario. Luis P. Coronado lo desmonta: "La gente piensa que las organizaciones se hacen ricas, pero la mayoría de las veces el precio del dorsal no da más margen que para cubrir el seguro, la camiseta y la medalla". La desaparición de los recorridos gratuitos provoca ampollas en el monedero de los más ortodoxos, llevando a algunos a saltarse la inscripción, con el argumento de "la calle es de todos", sin bajarse del "siempre ha sido gratis y no pienso pagar los tres euros del dorsal". Vuelve a hablar Coronado: "Está bien mientras no les pase nada. Pero deben saber que correr sin dorsal significa no

estar asegurado, lo que supone un riesgo para ellos y para la organización. Además, algunos, aunque no pagan, se aprovechan de los puntos de avituallamiento".

Acostúmbrese a que las mujeres ganen y ganen. Es otro de los grandes cambios en la historia de esta disciplina: las féminas se están haciendo un hueco a golpe de sudor y trote. El primer gran capítulo de su relato lo escribió Kathrine Switzer, con su participación en la Maratón de Boston de 1967, a pesar de los esfuerzos de la organización por arrancarle el dorsal mientras competía. Fue descalificada según pisó la línea de meta, pero sus fotos dieron la vuelta al mundo y convirtieron a Switzer en activista del deporte femenino. Un discurso que aún es necesario, atendiendo a la realidad cotidiana de las corredoras españolas, cuya participación está todavía lejos de alcanzar la de los hombres. El motivo principal por el que la igualdad se resiste está en los entrenamientos en solitario al aire libre, tal y como confirma un estudio de la edición española de Runner's World, según el cual 9 de cada 10 mujeres perciben inseguridad cuando corren en solitario y un 28% asegura haber sufrido alguna agresión. Vilanova destaca la dimensión de este deporte desde la perspectiva de género como una manera de reivindicar el espacio público, y señala los avances de los últimos años en este campo, con iniciativas como apps móviles para salir a entrenar en grupo con otras entusiastas de nivel similar, o la organización de las carreras de mujeres para visibilizar la actividad. Pese a las dificultades, la profesora de Sociología del Deporte señala la tendencia ascendente del running entre



Y CADA VEZ HAY MÁS MUJERES. HA-BLAR DE RUNNING CON PERSPECTIVA DE GÉNERO ES UNA MANERA DE REIVINDICAR EL ESPACIO PÚBLICO. EN EE UU, ELLAS YA SON MAYORÍA EN CASI TODAS LAS CARRERAS. la población femenina española. Y cita el ejemplo de EE UU, donde ellas ya son más.

Y deseche esa vieja idea de que si no se sufre, no vale. Superándonos hasta morir. Este era el titular de un artículo de la revista The NewYorker sobre cómo la industria de autoayuda nos insta a ser cada vez más eficientes, organizados y resilientes. Es el imperativo de la mejora personal que conectaba con parte del discurso del running. Coronado anima a derribarlo: "Se vende mucho el No pain, no gain [sin dolor



#### 'PLOGGING', EL 'RUNNING' DE LOS ECOLOGISTAS

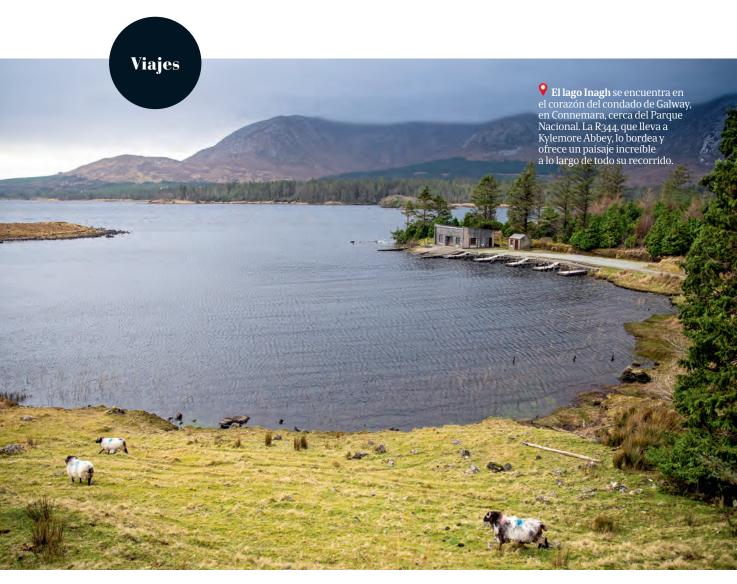
Aunar deporte y activismo. Es la filosofía del plogging, otra palabra de origen escandinavo para definir una tendencia eco. Está formada por los términos jogg (correr) y plocka upp (recoger). Es decir, trotar en bosques v parques haciendo paradas específicas para eliminar basura. Se lo inventó el sueco Erik Ahlström, en 2016, para aportar un valor extra a la práctica deportiva. Y en España empieza a calar, con eventos como Plogging Tour, que reunió en Ibiza a 1.500 entusiastas en febrero de 2019 (la edición de este año está en el aire por el coronavirus), así como el Ultra Clean Marathon. en Cataluña. Valencia o Sevilla son otras de las urbes en las que esta modalidad gana cada vez más adeptos.

SE HA SUPERADO LA
VIEJA IDEA DE QUE SI
NO HAY DOLOR NO
HAY BENEFICIO. "SI
LLEVO CORRIENDO
MÁS DE 20 AÑOS NO
ES POR MI FUERZA
DE VOLUNTAD, SINO
PORQUE ES UNA ACTIVIDAD QUE NO ME
CAUSA SUFRIMIENTO", ESCRIBE HARUKI
MURAKAMI EN DE
QUÉ HABLO CUANDO
HABLO DE CORRER.

no hay beneficiol, pero la base de este deporte no está en el sufrimiento, sino en la constancia". Una noción desarrollada a su vez por Murakami en De qué hablo cuando hablo de correr, en el que explica su implicación en los entrenamientos a semejanza de la elaboración de una artesanía, y escribe: "Tengo la impresión de que entre el hecho de correr a diario y tener mucha fuerza de voluntad no existe tanta correlación. Que yo lleve corriendo de este modo más de veinte años se debe a que esta actividad no me causa sufrimiento. Al ser humano no le cuesta proseguir con algo que le gusta. Por eso nunca he recomendado a nadie en mi entorno que corra".

Lo próximo: el algortimo sabelotodo que planta cara al entre**nador.** En un momento de expansión de la industria sin precedentes, cabe preguntarse cómo será la práctica en el futuro. Las transformaciones no vendrán de los avances en biomecánica, ni con nuevas tipologías de carreras. En opinión de Luis P. Coronado, lo que marcará la diferencia con los corredores del futuro será el big data: "Esto ya no irá de la opinión de un entrenador, sino de la generación de información a partir del cruce de millones de datos de otros usuarios. Algo que permitirá adoptar expectativas realistas sobre el rendimiento máximo al que podemos llegar, o los deportes que nos van mejor en función de nuestra forma de vida y nuestras características. La parte desfavorable vendrá con la desaparición de algunos perfiles de entrenadores personales, porque les tocará renovarse". El sector tecnológico ya trabaja en prototipos que permitan seguir las pulsaciones de los participantes de una carrera, para que los dispositivos médicos puedan hacer un seguimiento específico y detectar o prevenir infartos u otros accidentes en el momento. Ni Black Mirror lo supo anticipar.





### GALWAY, DONDE SI NO CAE UN DILUVIO, "NO HACE BUEN TIEMPO"

O eso dicen los locales. Celebra su nombramiento como Capital Europea de la Cultura con cientos de eventos que se suman a un paisaje espectacular lleno de rutas para caminar, además de grandes historias por descubrir. Eso sí, hay que contar con el clima y no alarmarse si llueve un poco.

Texto y fotos Juan Pelegrín

LA AMENAZA DE TORMENTA PERFECTA con la que el avión aterrizaba en Dublín había pasado ya a otro nivel. Ciara, que así se llamaba, ha sido la mayor de la última década en Irlanda. La perspectiva era, sin duda, inmejorable para un viaje por la isla... Nos esperaban tres horas en coche, bajo la lluvia, hasta el destino final: Galway, una de las dos capitales europeas de la cultura para este 2020 (la otra es Rijeka, la antigua Fiume, en Croacia, que, con un poco de suerte y salud, les contaremos en otro número). Este condado se encuentra al oeste de la isla y, durante este año, acogerá centenares de actos para conmemorar su capitalidad cultural bajo el lema Language, landscape and migration come to life (La lengua, el paisaje y las migraciones vuelven a la vida).

La parte del paisaje, la más evidente, la dejaré para más adelante. Sobre la lengua, Galway es la zona de mayor penetración del gaélico en la isla; y en cuanto a las migraciones, por la calidad de sus puertos y por ser el punto más occidental, llevan recibiendo barcos de todas partes del mundo desde el principio de nuestra era: los fenicios y los romanos ya atracaron aquí. Entre tantos siglos de visitantes hay algunas celebridades como Oscar Wilde, JFK o una sorpresa que nos atañe directamente: "Hoy, aquí, se puede dar casi el mismo paseo que dio Cristóbal Colón en 1477", cuenta Liam Silke, el town crier, algo así como el pregonero de la ciudad. Es un viejo aristócrata que disfruta contando las cosas de su Galway y se muestra muy entusiasta en sus discursos, tanto públicos, a voz en grito, como más pausado para la grabadora: "Si eres europeo, este año, o cuando quieras, tienes que venir. Toda la cultura de Europa ha paseado por estos lares. Y no solo eso, si ves los diseños de las cruces celtas, tienen recuerdos del lejano oriente. Galway está lleno de cultura, de vida y de una historia a la que hay que volver". Antes de tañer de nuevo su campana en la puerta de la iglesia anglicana de San Nico-

lás, sentencia solemne: "El futuro es el eco del pasado". Su voz retumba y hace mirar divertidos a los viandantes.

La historia a la que se refiere tiene formas curiosas de manifestarse. Cada día, turistas y parroquianos abarrotan la barra y las mesas de Kings Head (15 High St.), uno de los pubs más celebres de la ciudad. "El edificio fue concedido por Cromwell, a mediados del siglo XVII, al verdugo irlandés que cortó la cabeza del rey Carlos I", relata Mary Greanish, una de las dueñas de un local cuya fachada de piedra lleva en pie unos ochocientos años. Con ese origen y esa antigüedad, la tradición es un valor a tener en cuenta: "Nos gusta traer música en directo y contar con grupos de baile tradicional irlandés", continúa Mary. Tienen para ellos acomodado un escenario de un tamaño considerable. Es más, en esas tablas cabría entero algún que otro pub cercano, con sus grifos de cerveza incluidos. "La Guinness, por supuesto, es la que más piden los clientes de aquí y los de fuera, pero nosotros hacemos la nuestra propia, la Blood Red Ale [cerveza rojo sangre]", cuenta mientras empieza a servir media pinta (no son ni las diez de la mañana, la moderación se impone). Cae rojiza, como no podía ser de otra forma, con una capa generosa de espuma de tonos dorados. Y está deliciosa. Si no tuviera que comportarme, bien sabe Carlos I que habría pedido la pinta completa para brindar a la salud de su perjudicada cabeza. Antes de terminar, Mary me revela que "el pub significa música y bebida, encontrarse con la gente y socializar. Es parte de nuestra cultura". A unos metros, Joseba, vasco emigrado a Tenerife, da fe de ello: "Yo me escapo a Galway cada dos o tres meses. Me encanta el jaleo, siempre hay gente en la calle y en los bares, a todas horas". También le gustan las ostras que disfruta con su pinta negra de esa marca de la que todo el mundo habla. Se ve que a él, hace bien, no le importa la hora.

La puerta del pub da a High Street, una vía en el centro de la ciudad, muy animada. Podríamos decir esto del 90% de un callejero que orbita en torno a Eyre Square y que limita con la desembocadura del río Corrib, en el brazo del Atlántico, que baña los 689 kilómetros de costas del condado. De ese océano sale buena parte de la riqueza de la zona: además de bares, los restaurantes especializados en pescado ocupan buena parte de los locales. En Galway Bay Seafoods (en la calle New Docks) lo venden, lo cocinan y lo sirven en un modesto comedor con un poco de vino blanco. "Si el visitante lo prefiere", invita Ciaran Oliver, uno de sus pescadores, "lo llevamos a pescar para

"Fiestera y bohemia", así describen Galway desde la Oficina de Turismo de Irlanda. Y, a tenor de la agenda de festividades, se comprende. La época de festivales se inaugura en julio con la Feria Internacional de Artes y pone su punto (y seguido) con el Festival Internacional de la Ostra, uno de sus platos estrella.





Es, además, una de las únicas cinco Ciudades del Cine de la Unesco: celebra uno de los mejores festivales cinematográficos del mundo desde hace más de 25 años y sus paisajes han sido escenario de algunas obras maestras como *El hombre tranquilo* o *El Irlandés*.

que entienda mejor cómo es nuestra vida y luego se pueda comer sus propias capturas". La oferta es tentadora pero intimida. ¿Qué pasa si no pican? "Si no pican" –ríe— "les hacemos que pasen un poco de miedo, pero al final terminamos cuidando de ellos". La sonrisa le muda en un gesto de orgullo cuando empieza a hablar de sus especies favoritas. "Tenemos todo el marisco posible: gambas, cangrejos, langostas, ostras, mejillones y otros bivalvos. Todos se crían muy cerca de aquí", asegura. Lo atestiguan las gaviotas y los muchos hookers, barcos típicos de la zona, que atracan en los muelles descargando pescado, incluso en un día como este.

**QUÉ TENDRÁ EL PAISAJE...** Connemara es el oeste del oeste y, dicen, una de las zonas más hermosas del país. Suaves colinas, verdes, o tapizadas por boj amarillento, una especie endémica del lugar, alternan con lagos de todos los tamaños. Las ovejas, cargadas de lana, marcadas con los colores de sus dueños, pastan tranquilas y no hacen el menor caso del intruso que las fotografía. Hasta aquí se vino John Ford con Maureen O'Hara y John Wayne para filmar El hombre tranquilo (1952), una película en la que un descendiente de irlandeses vuelve de EE UU añorando la isla. Algo tendría este condado para que Ford decidiera que era la representación idílica de Irlanda: el paisaje.

Pueblos verdaderamente pequeños van salpicando la campiña. A la orilla de uno de sus lagos, el Pollacapall, se encuentra la estrella de las atracciones turísticas de la región: la abadía de Kylemore. Protegido por una pequeña montaña, se aparece el castillo que Mitchell Henry, un acaudalado cirujano, levantó hacia 1870, de estilo gótico, por amor a su esposa, explica Joan Smith, miembro del equipo de guías. "Unos 500.000 visitantes llegan cada año", calcula, "a disfrutar de algunas de las actividades que hemos introducido para hacer más dinámica la visita". En 1920, el castillo pasó a manos de las monjas benedictinas que ahora lo regentan junto a la pequeña iglesia y los grandes jardines. No hay que rechazar la oportunidad de pasear hasta ninguno de los dos puntos, ni de probar el chocolate que la madre Genoveva

hace desde 2010. Las diez hermanas que forman la comunidad también fabrican jabón, pero, créanme, las ovejas de chocolate negro les salen deliciosas.

Tras la calma de la abadía, cerca de Clifden, un pequeño pueblo de colores lleno de tiendas y pubs, me espera John O'Halloran, quien afirma haber tenido

más de treinta profesiones y se convierte en el compañero perfecto para revivir algunas de las aventuras más impresionantes del ser humano. No es una exageración, veamos. "Esto, en la primera década del siglo XX, era el Silicon Valley de la época. Aquí estaban los Facebook, Instagram, Apple y Microsoft de entonces, todos pendientes de que Marconi, por fin, consiguiera enviar sus señales de radio al otro lado del Atlántico, a Canadá". Lo que hoy es un páramo de boj, en 1907 "fue el escenario de uno de los mayores logros de la humanidad, algo que cambió nuestra forma de vida para siempre". Lo cuenta con pasión, sabiendo que está llevando a su terreno a la audiencia, y salpicando cada relato con anécdotas de cosecha propia. A pesar de que no llega a los 40 años, parece que fue testigo directo del gran logro de la radiotransmisión o de cuando, en 1919, John Alcock y Arthur Brown aterrizaron su avión a unos kilómetros de allí después de ser los primeros en atravesar sin escalas el Atlántico. Hace frío y llueve, pero podría estar durante horas escuchando a este hombre. Estoy seguro de que tiene también historias apasionantes sobre Killary Harbour, el único fiordo de la isla, o los acantilados de Moher, de los que Liam Silke, el pregonero de Galway, asegura con amor: "Es un paisaje tan impresionante, que verlos es como encontrarse en Suiza o Francia ante los Alpes por primera vez".

Quizás sea hora de volver al refugio, a escuchar la música de un dúo de guitarristas que tocan en un rincón de Taylor's (7 Dominick Street Upper Galway's Westend), un pub oscuro, aunque con jardín (beer garden), decorado con pósteres de teatro y donde el rugby ocupa todas las pantallas de televisión colgadas de sus paredes –en silencio, que hay que seguir el ritmo de la música con el pie–. En cada una de sus tres barras, trece grifos de cerveza. Es de noche y mañana, si la tormenta lo permite, vuelvo a España. Creo que puedo pedirme la pinta; no descarto repetir. Con la jarra en la mano pienso que Irlanda es, incluso bajo la tormenta, como estar en casa.

Galway, donde si no cae un diluvio, "no hace buen tiempo"





De izquierda a derecha y de arriba abajo: **John O'Halloran** en la ruta de la Marconi Station, cerca de Clifden, que conmemora el primer envío de radio a través del Atlántico. **El puerto de Galway**, eje de la economía local. **Memorial Committee en Tyrrellspass**, monumento a los jóvenes erigido por el IRA junto a la iglesia de St. Sinian (al fondo). **Kings Head** (15 High St, Galway). Por la mañana, las mesas de este bar permiten a los clientes leer con calma el periódico, algo imposible según avanza el día.





Galway, donde si no cae un diluvio, "no hace buen tiempo"

### MUCHO CAMPO PARA CORRER (Y QUEMAR LO QUE COMA)

A 150 MINUTOS DE ESPAÑA HAY UN EDÉN PARA LOS AMANTES DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. SI SON DE LOS QUE AL TERMINAR DISFRUTAN DE UNA BUENA CERVEZA. PUES AÚN MEJOR.

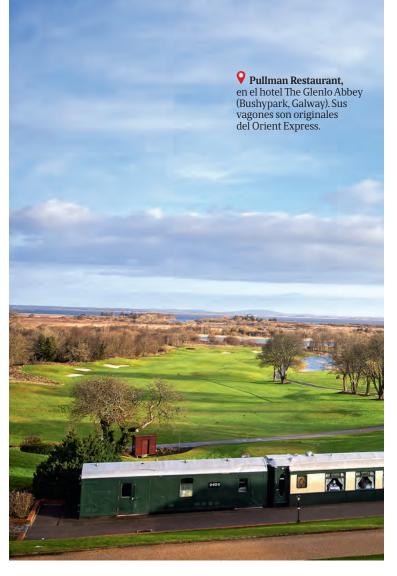
**SE LLEGA EN UN PERIQUETE.** Con los muchos vuelos diarios que unen diferentes aeropuertos españoles con Irlanda, en más o menos dos horas y media se aterriza en Dublín o Cork. Iberia, Ryanair, Aer Lingus o Vueling ofrecen ida y vuelta a partir de unos 100 euros. Desde cualquiera de los puntos de entrada hay algo menos de tres horas de carretera hasta Galway.

**SE DUERME ESTUPENDAMENTE.** Una vez allí, The House Hotel (thehousehotel.ie), en el corazón del Barrio Latino, será un fabuloso punto de referencia para disfrutar de su ambiente. Para darse un verdadero lujo, a cuatro kilómetros de Galway se encuentra

The Glenlo Abbey Hotel. Se trata de una antigua abadía, rodeada por nueve hoyos de golf, con todo el sabor británico que se puede esperar, incluyendo el suelo enmoquetado.

RARA VEZ COMERÁ TAN BIEN EN UN TREN. Una de las atracciones de Glenlo Abbey es el Pullman Restaurant, cuyo comedor está compuesto por dos vagones originales del Orient Express. Uno de ellos, incluso, formó parte del cortejo fúnebre de Churchill. Si tiene sospechas de que el envoltorio no va a estar a la altura de la cocina, deséchelas todas. La comida es delicada y perfecta.

La mesa sana en Galway es el lema de 37 West (37 Newcastle Road). Por si alguna vez se necesita bajar un poco el ritmo. Y hay docenas de restaurantes en el condado que se ocupan de la otra parte del espectro culinario: lo tradicional. El Clover Fox (Letterfrack, Connemara, Co. Galway) tiene el encanto de sus paredes y muebles de madera que invitan, junto con su chimenea, a disfrutar de un buen plato de estofado caliente. Lo normal es que no pueda terminarlo, porque esta gente pone muchísimo de comer. El salmón es una gran alternativa, acompañado, cómo no, por una rica cerveza. Las ostras, como en tantos sitios, son una



sugerencia fantástica para compartir, pero no se le ocurra pedir dos raciones. Las guarniciones que acompañan a cada plato principal son infinitas.

**TODO EL AIRE LIBRE QUE QUIERA.** Para paliar los efectos de tanta comida, el condado de Galway es un escenario ideal para los deportes al aire libre. En Achill Outdoor Education Center (dentro de la página de Turismo de Galway, galwaytourism.ie) proponen multitud de salidas que incluyen canoas, escalada, orientación, windsurf o trekking. Uno de los más conocidos es la ascensión a Diamond Hill, ideal para combinar con la visita a Kylemore Abbey. En Irish Trails (irishtrails.ie) hay una gran cantidad de senderos organizados por dificultad y distancia. Para rutas específicas de Connemara, visite walkconnemara.com. Por supuesto, para disfrutar de las llanuras y las suaves pendientes de Galway, la bicicleta es un medio fabuloso. Muchos de los recorridos más atractivos de la zona también se reseñan en la página web del Turismo de Galway. Los hay de carretera y campo a través, con final en playa o montaña, para que todo el mundo pueda encontrar su ruta ideal. Todas, por supuesto, pasan por multitud de pubs para repostar.



Entra en elpais.com/agr/quinta\_temporada y descubre más.

### GUÍA DEL BUEN VIVIR

#### abril



¿IDEANDO YA EN SU PRIMERA CENA POSCONFINAMIENTO? TENEMOS UNA PROPUESTA.

e producto local, ecológico y de temporada, que las buenas costumbres no hay que perderlas. Es el restaurante CoolRooms, en el Hotel Palacio CoolRooms, en Madrid, una de las más sonadas recientes aperturas de la capital. Su chef, Diego Alonso, es ya famoso por su lingote de cordero. Otras sugerencias de la carta: tortilla de la estación (con hongos,

frutos del mar y vegetales de la huerta), marinado del chef (tartares de atún con guacamole) y arroz de campo y playa (con ibéricos y marisco). La decoración, intimista, es obra del estudio de interiorismo Proyecto Singular. Y nos faltan los aromas: "Huele a manzana, violeta, caza, legumbres, aguas limpias o atunes", describe Daniel Sánchez, su director gastronómico.



## Es hora de desempolvar los libros de cocina.

Focalizar la atención en cualquier actividad es una manera útil de *hackear* el cerebro para burlar el sufrimiento, sostienen los psicólogos. Y lo cierto es que últimamente nos sobra tiempo para cocinar... La actividad, que ya es una popular herramienta terapéutica en países como EE UU y Reino Unido, ha demostrado incluso cierta eficacia para combatir la depresión (en concreto, la repostería, según *British Journal of Occupational Therapy*). Y como los vídeos de YouTube a menudo son un lío, nada como una librería bien surtida. Aquí algunos de nuestros preferidos.

 Cocinar con alma, de Lola Mayenco (Urano).
 Andalucía. Una aventura gastronómica, de José Pizarro (Cinco Tintas). 3. Pizzas para llevar, de Jérôme Quilbeuf (Planeta de Libros).
 Los cocineros del vino, de varios autores (Planeta de Libros).

#### VESTIR A LOS PERROS NO (SIEMPRE) ES UNA CURSILERÍA

Hay ropa que es un alarde de tecnología, como los textiles que previenen las picaduras de mosquitos. Con efecto repelente y antibacteriano, la colección de STINGbye (en la imagen, uno de sus pañuelos para canes) se vale de la permetrina (un insecticida) para ahuyentar de

sus mascotas a chinches, pulgas, piojos y demás insectos capaces de transmitir una enfermedad. También hay prendas para humanos. A abrazarse.



Probado en Madrid Fusión. Fue la sensación del último gran encuentro gastronómico de Madrid: las propuestas con wraps de Mission del gran chef Javi Estévez. Ni rastro del clásico burrito, oiga. A saber: wrap integral con morretes de cerdo con encurtidos y anchoa, otro con carrillera de ternera y salpicón de langostino y torta crujiente con steak tartar y chipotle. missionfoodseu.azurewebsites.net

ĕΥ si no hiciera falta usar las manos para abrir una puerta? Openclop, un sistema de apertura con el pie de la empresa española In-Genios, es un sencillo modo de prevenir contagios en lugares públicos (quien no le haya cogido una manía atroz a los pomos en las últimas semanas que levante sus manos limpias). Con este invento, basta con pisar y salir. www.in-genios.com

#### **iQUE VIVA EL PICOTEO** (SALUDABLE)!

Tras una sesión de deporte, en un momento de relax, durante un maratón de estudios, a mitad de una tediosa mañana... Son momentos en los que hasta el más severo de los nutricionistas le daría su beneplácito para picar entre horas. Los formatos Nuts Time (snacks de frutos secos crudos, frutas desecadas y chocolate) y Nuts & Cook (uno de cuyos toppings es ideal para yogures y leche), de Aperitivos Medina, serán grandes aliados.



#### CONSUMA COMO PIENSA...

O acabará pensando como consume. Por suerte, la oferta de marcas y grandes superficies no hace más que crecer. Óbbio, que de momento solo está en Barcelona, se define como el supermercado supernatural. O cómo enfrentarse a un multiespacio donde solo hay comida saludable (se acabó lo de cerrar un ojo para no ver las tentadoras chocolatinas colocadas junto a la caja de pagos). Le gustará aún más si es vegano.

### Llevo audífono, ¿y qué?

El 44% de las personas con problemas auditivos no hace nada para resolverlo, según un estudio de GAES. Desde la multinacional de soluciones auditivas, aseguran que el 10% no actúa por miedo al estigma social, "pues los audífonos están vinculados a una imagen poco estética". De ahí el empeño de la marca por destacar el carácter ergonómico y reducido tamaño de los nuevos aparatos, así como el perfil de guienes los necesitan. "Cada vez hay más jóvenes con este trastorno".







#### ALQUILO PISO: ¿Y SI LO NECESITO ANTES DE CINCO AÑOS, EL MÍNIMO FIJADO POR LEY?

Desde marzo de 2019, el contrato de alquiler de una vivienda puede durar un mínimo de cinco años si el inquilino así lo desea (siete si el arrendador es persona jurídica). La única forma de recuperarla antes de acabar dicho plazo es introducir una cláusula que le permita denegar las prórrogas anuales (a partir del primer año) si necesita la casa para vivir usted mismo, sus padres, hijos o excónyuge. Y ha de ser de verdad: si la reclama y no le da uso, se arriesga a ir a juicio. Si se prueba el incumplimiento, podría verse obligado a pagar una sustanciosa indemnización al inquilino e incluso a readmitirle por un nuevo periodo de cinco años. Es más, el propietario debe estar atento al fin del plazo legal porque si no da aviso con al menos cuatro meses de antelación, entrará en una nueva fase en la que el inquilino podrá sumar hasta tres años extra, con las mismas condiciones pactadas inicialmente.

Opciones: si el casero no quiere mantener la casa comprometida durante ese mínimo de un lustro, en vez de alquilarla como vivienda habitual, puede valorar arrendarla por temporadas (por ejemplo, a un estudiante que permanezca solo durante el curso escolar), por habitaciones o para uso turístico (si la comunidad de vecinos y la regulación autonómica lo permiten).

#### **Consultas**

DUDAS SOBRE CONSUMO, RESUELTAS POR LOS ESPECIALISTAS DE LA OCU.

# Tengo la misma avería en el coche en periodo de garantía, y quieren volverme a cobrar.

Si el vehículo tiene menos de dos años, un año si es de segunda mano y seis meses si se adquirió a un particular, cualquier avería está cubierta al cien por cien por el vendedor o fabricante. Deberá repararse en un taller oficial y, mientras permanezca allí, la garantía no corre. Si el daño es muy grave o se repite, se puede exigir la sustitución o la resolución del contrato. Algunas marcas amplían el plazo legal de dos años con uno comercial de tres o cuatro más para determinados componentes (compruebe cuáles exactamente). Si esos tiempos se superan, las averías las paga el propietario. Por ello, antes de encargar cualquier arreglo conviene solicitar un presupuesto. Los servicios de reparación y mantenimiento tienen una garantía de tres meses o 2.000 kilómetros recorridos, plazo dentro del cual el taller deberá ofrecerlos gratuitamente. Las piezas incluidas y su instalación tienen una cobertura muy superior: dos años.

# Los operadores virtuales de telefonía dan buenas tarifas. ¿Su red también lo es?

La OCU ha analizado la velocidad, descarga y streaming de siete operadores virtuales en seis ciudades españolas y la calidad es similar a las compañías a las que alquilan la red. En concreto, los clientes de Digi y Tuenti disfrutan del mismo servicio de Internet móvil que Movistar; Hits Mobile y Lowi, igual que Vodafone; y lo mismo pasa con Euskaltel y Jazztel, respecto a Orange. La excepción es Lycamobile, cuya velocidad de descarga no alcanza ni el 50% de la de Movistar, su operador. Cobertura y calidad, aprobados. Ahora bien, los operadores virtuales no suelen ofrecer los mismos servicios. La televisión de pago, por ejemplo, suele ser exclusiva de estos últimos. Y entre ellos sí hay notables diferencias de calidad. Nuestra conclusión es que Movistar ofrece la mayor velocidad de descarga de archivos y apps, así como la mejor conexión mientras se navega y mejor experiencia de streaming. Es el operador con red propia con mejores resultados en casi todas las Comunidades Autónomas, salvo en Asturias y Baleares (gana Orange), y Cantabria (se impone Vodafone). Eso sí: son resultados medios por Autonomías, no por localidades. Consulte CoberApp.



### Todas las revistas de EL PAÍS, ahora en digital

Accede digitalmente a las revistas de EL PAÍS de manera gratuita para poder disfrutar de toda la variedad de contenidos.

Podrás leer los números anteriores de las revistas en formato digital cuando quieras.

elpais.com/elpais/icon.html buenavida.es smoda.es retina.elpais.com