

ALIVIO EN EL SUPERMERCADO
Hasta los nutricionistas
compran el hummus hecho.

SI CHIRRIÁ, MALO
Cómo poner a punto
~~el trasto~~ la bici de su trastero.

EMBARAZOS S.A.
El lucrativo negocio
de la fertilidad.

BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE **EL PAÍS**

Nº 72 JUNIO 2020 WWW.BUENAVIDA.ES



LA CIUDAD DE LOS 15 MINUTOS

Todo lo que de verdad necesitamos está a un paseo de distancia. O cómo el valor de las redes de cercanía se ha convertido en el gran aprendizaje de la pandemia. ¿Lo olvidaremos?



2.5€
GRATIS CON
EL PAÍS SOLO
EL 13 DE JUNIO.



CUIDADO SOS

NUTRE Y REPARA PIEL SECA Y AGRIETADA



Cuidado Intensivo Rostro y Cuerpo

Descubre **Skin Food Light**, una nueva textura ligera de rápida absorción, que se funde con la piel aportándole hidratación y confort inmediatos. Con todos los beneficios e ingredientes de la fórmula original desde 1926, nutre intensamente para una piel suave, elástica e iluminada.

- ✓ Nutrición intensiva calmante.
- ✓ Formulada a base de ingredientes 100% Naturales y BIO.
- ✓ Consigue una piel saludable, bonita y llena de vitalidad.



Cosmética Natural y BIO

Encuentra tu punto de venta más cercano en www.weleda.es

WELEDA

Seit 1921

NUEVO

WELEDA

Seit 1921

Skin Food Light

Nutrición Intensiva Textura ligera

Cara y Cuerpo Piel seca



Certified Natural Skin Care

WELEDA

Since 1921

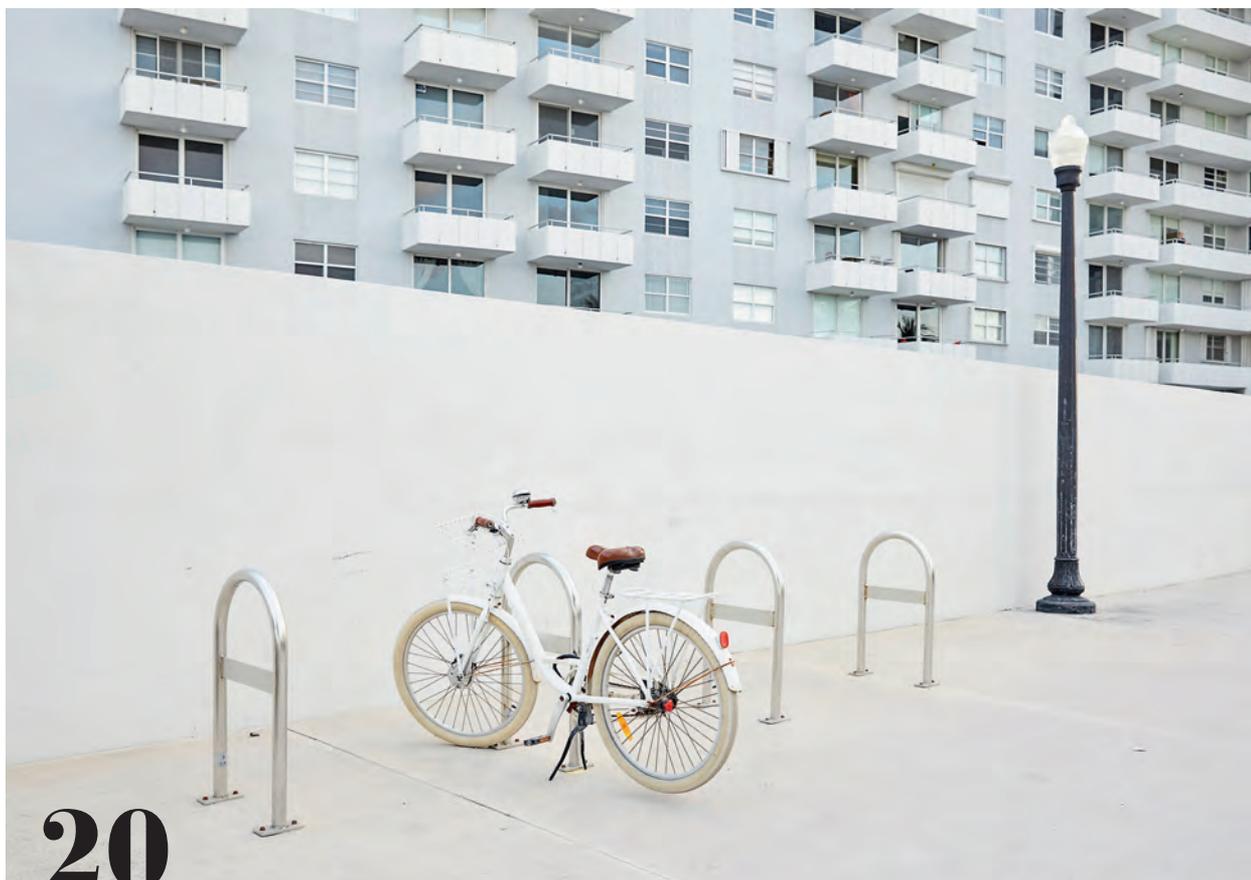
Skin Food

Nutrición Intensiva para cara y cuerpo

para piel muy seca y agrietada



100% Certified Natural Care



Pedalear en tiempos de coronavirus.

¿Es un transporte seguro? ¿Cómo sé si la del trastero sigue sirviendo? ¿Engrasar la cadena con el aceite de cocinar es un disparate?

LO MEJOR

- 07 **Vale por una ronda de cañas.** Consumiciones que se pagan por adelantado y gozan de un doble valor: regalar experiencias y agradecer a camareros y mesoneros los servicios prestados. Un win win.
- 08 **Sushifilosofía.** Dícese de la dedicación plena a la gastronomía japonesa que reniega de la bandejita cutre de arroz con pescado.
- 10 **¿Otra vez paella?** Cómo recalentar la de ayer para que parezca recién hecha, según tres cocineros de alto copete.
- 12 **Comida real vs tiempo real.** O cuando los nutricionistas permiten meter algún preparado en el carro entre tanto alimento fresco.

- 14 **El subidón de azúcar no existe.** La verdadera razón por la que su hijo se pone como una moto después de comerse un bollo.
- 16 **Normas para teñirse en casa.** Entender los palabros del bote y no aclarar más de medio tono... A no ser que busque un bonito amarillo pollo.
- 18 **La cosmética antipolución saca músculo.** Hasta ahora, limpiar era la única estrategia válida contra las partículas de contaminación, pero resulta que llegan a la piel a través de la respiración. ¿Qué hace una crema?



48

¿Regresaremos al gimnasio?

La peli de ciencia ficción que será volver a sudar. Ni los guionistas de *Matrix*, oiga.

GASTRO

- 22 **A qué sabe... Costa da Morte.** No hay recuerdo más potente que el primer percebe. En esta comarca gallega presumen de los mejores.

SALUD

- 26 **La farsa #healthy.** Fulanito monta un plato estético, le echa espirulina, kilos de azúcar y dice que es saludable. El problema no es de Fulanito.
- 32 **Embarazos S.A.** Qué ocurre cuando traer un niño al mundo se convierte en un negocio.

BIENESTAR

- 38 **Vecinos al rescate.** Las redes de proximidad han facilitado alimentos,

compañía, consuelo...
¿Lo olvidaremos?

BELLEZA

- 44 **Gran olvidada.** Si usamos contorno de ojos todo el año, ¿por qué nos acordamos de la piel del cuerpo solo en verano? Cosas que funcionan.

VIAJAR

- 54 **Aunque se abran las fronteras...** Hay quien este verano desea recorrer su país. Y tenemos una deuda pendiente con Zamora. Tanto París y tanto Londres...

GUÍA

- 62 **El buen vivir.** Un masaje, un cóctel y un libro. El plan definitivo.
- 66 **Consultas.** Por la OCU.

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
Ana García Moreno
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), Jara Atienza, Salomé García, Antonio Ortí, Nacho Sánchez, Javier Sánchez Castro, Kristin Suleng, Marín Ruíz de Cabañas (ilustración), Juan Pelegrín, Kino Verdú.

Fotos: Digital Art Studio (portada), Víctor Zurbarán, Getty.

PRISA BRAND SOLUTIONS
Director comercial de Prisa Noticias
Miguel Ángel Fernández Delgado
mafernandez@prisabs.com

Directora comercial BuenaVida
Raquel Retortillo
rretortillo@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 **Rotocobrhí**
Depósito legal **M-15219-2014**
ISSN **2386-6357**



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CGD-NE
Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



Certificado PEFC
Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
PEFC/14-33-0054
www.pefc.org



ES-ECO-033-CL
Agricultura UE/no UE



24
Kcal
100 mL

MUCÍLAGOS
>0.7%

tu cuerpo

como un reloj



SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Contiene azúcares naturalmente presentes

BIO

bebida de LINO

1L

24
Kcal
100 mL



MUCÍLAGOS-MUCILAGE
MUCILAGENS-PLANTENSLIJN

>0.7%

ORGANIC FLAXSEED DRINK
BOISSON DE LIN BIO
BEBIDA DE LINHAÇA BIOLÓGICA
BIOLOGISCHE LIJNZAAD DRANK

ALTERNATIVA VEGETAL A LA LECHE. EL LINO FAVORECE LA PERISTALSIS INTESTINAL, ES USADO PARA FACILITAR LA DIGESTIÓN Y AYUDA A PERDER PESO JUNTO CON MEDIDAS DIETÉTICAS. MODO DE EMPLEO: SERVIR FRÍO O A TEMPERATURA AMBIENTE. CONSERVACIÓN: GUARDAR EN UN LUGAR SECO Y OSCURO. LEER EL ETIQUETADO PARA MÁS INFORMACIÓN. VEGETABLE ALTERNATIVE TO MILK. FLAXSEED PROMOTES INTESTINAL PERISTALSIS, IS USED TO FACILITATE DIGESTION AND HELP WITH WEIGHT LOSS WHEN USED WITH DIETARY MEASURES. DIRECTIONS: SERVE COLD OR AT ROOM TEMPERATURE. TRADITIONAL: STORE IN A DRY PLACE. READ THE LABEL FOR MORE INFORMATION. STORAGE ADVICE: STORE IN A COOL AND DRY PLACE. READ THE LABEL FOR MORE INFORMATION. Keep refrigerated and consume within 3 days. ALTERNATIVE VEGETAL AU LAIT. LE LIN FAVORESE LA PERISTALSIS INTESTINALE, IL EST UTILISÉ POUR FACILITER LA DIGESTION ET AIDER À PERDRE DU PONDUS LORSQU'IL EST UTILISÉ AVEC DES MESURES DIÉTÉTIQUES. MODO D'EMPLOI: SERVIR FROID OU À TEMPÉRATURE AMBIENTE. CONSERVATION: GARDER À L'ÉCART DU CHAUDE ET À L'ÉCART DU HUMIDE. LIRE L'ÉTIQUETTE POUR PLUS D'INFORMATIONS.

www.sorianatural.es



El lino favorece la peristalsis intestinal, es usado para facilitar la digestión y ayuda a perder peso junto con medidas dietéticas.

APRENDE **GRATIS** cómo CUIDAR TU ALIMENTACIÓN Y GANAR EN **SALUD**



Invierte en calidad de vida: aprende todo lo necesario para mantener unos hábitos de consumo saludables con la guía de OCU "Comer sano es fácil".

LO BUENO, SI GRATIS, DOS VECES BUENO



¡Llama ahora!
y solicita tu guía **GRATIS**

900 907 478

Llamada gratuita, incluso desde móvil. L-V de 09:00 a 18:00. Válido hasta el 13 de agosto de 2020.



La fuerza
de tus decisiones

www.ocu.org

Síguenos



LO MEJOR

UNO DE LOS SECTORES QUE MÁS SATISFACCIONES DA NECESITA AYUDA.

‘Token’

EL BENDITO ‘TAKE AWAY’, ADEMÁS DE SUPONER UN PEQUEÑO BALÓN DE OXÍGENO PARA LOS RESTAURANTES A PUERTA CERRADA, NOS QUITÓ EL ANSIA DE COMER DE CHEF. PERO NO LA OBLIGACIÓN DE FREGAR LOS PLATOS DESPUÉS... HABRÁ QUE HACER PLANES PARA CUANDO PODAMOS DISFRUTAR SIN RESTRICCIONES DE TODA LA OFERTA GASTRONÓMICA NACIONAL. QUÉ MEJOR MANERA DE ORGANIZARNOS QUE HACIENDO REGALOS DE IDA Y VUELTA.



PLANES CON FUTURO

Es el nombre de otra de las bonitas iniciativas que han surgido en confinamiento, unos vales para pasar tiempo con los nuestros: “Vale por una pachanga de domingo”, “por un alucinante viaje en montaña rusa” o “por un cumpleaños feliz cantado [en vivo] por toda la familia”. En planesconfuturo.org, de la Fundación Unoentrecienmil.

En la cultura anglosajona llaman token a un símbolo. A finales del siglo XV, “asumió el significado de un objeto modesto que iniciaba, mantenía o desarrollaba una relación a través del regalo”, explica Felicity Heal en su libro *El poder de los regalos: intercambio de regalos a principios de la Inglaterra moderna* (Oxford University Press). “Habitualmente eran pequeñas piezas que acompañaban mensajes o cartas que expresaban las buenas intenciones de quien lo enviaba y, frecuentemente, también su seria intención de afianzar un compromiso”. Hoy cobran vida en promesas de gestos cotidianos para alegrar al receptor: “vale por un turno de plancha”, “por ver tu serie favorita sin rechistar”, “por prepararte un baño con espuma (y no molestar después)”, “por cargar con la compra”... Citas sin fecha, válidas entre dos.

¿No sería un bonito obsequio para ese camarero que le ponía cada mañana el café justo como lo toma, sin preguntar? O por ese otro que ha sido testigo de muchas de sus alegrías y bastantes de sus penas... Algo así es lo que buscan movimientos como Salvemos nuestros restaurantes (salvemosenuestrosrestaurantes.es), del site de reservas El Tenedor, donde se ofrecen bonos prepago para todo tipo de locales (también algunos de los que lucen estrellas Michelin), a disfrutar cuando todo acabe (bien). O Adopta un bar (adaptaunbar.es), donde se pueden dejar rondas pendientes para cuando los volvamos a llenar, e incluso soltar propinas por tantos de esos días en los que las prisas o la falta de efectivo nos impidieron hacerlo. Así, además, ayudaremos a que ellos ajusten la compra para no tirar el dinero ni la comida... Para todos, ánimo, que vamos. Seguro. En cuanto nos dejen.

por **Marta del Valle**



GASTROPLACERES

Omasake o dejar que el chef elija por ti: una prueba más de que la comida *japo* es otra cosa.

“LA BANDEJA CUTRE DE ARROZ CON PESCADO NO TIENE NADA QUE VER”.

A Mario Payán, el responsable de unos de los mejores nigiris de España, según la prensa especializada, su fascinación por la comida oriental le ha costado dos matrimonios. El chef de Kappo, en Madrid, lo cuenta sin dramatismos, con media sonrisa... “Esto es una obsesión. Me ocupa todo el día. La gastronomía japonesa funciona así; lo tienes que hacer mejor que ayer. Aunque lleves 20 años haciendo exactamente lo mismo...”, detalla. ¿Sus batallas más empecinadas? “Superarme cada día en la precisión de las temperaturas, la cocción del arroz, la selección de productos; en cómo eres capaz de tener a 10 o 12 personas en la barra y que cada uno lleve su ritmo; en cómo hablar con un cliente u otro, en no hacerlo automático...”. Con respecto al cereal, sabe que está en su punto simplemente por el ruido que hace el cuchillo al cortarlo. “No es lo mismo que caiga [malo] a que se asiente [bueno]. Es que habré hecho como 50.000 toneladas a lo largo de mi vida”, confiesa. ¿Hobbies? Ninguno. No hay tiempo. Como mucho, viajar a Japón cada poco, para desconectar. “Llevo 20 años yendo a Tokio y me sorprende que los restaurantes a los que fui la primera vez siguen funcionando. Pese a la vorágine que es la ciudad, te encuentras muchos lugares donde el tiempo no pasa. ¡Pero hasta el punto de tener la salsa de soja en el mismo sitio que el primer día! Todo parece igual, excepto la calidad de la comida, que se va superando”. Lo dicho: una obsesión.

No es raro que le hierva la sangre con los montones de impostores de restauración oriental que salpican nuestro país. “Por alguna razón que desconozco, los grandes cocineros japoneses no se instalaron en su momento en Madrid. Y eso ha provocado que emerjan muchos pseudorestaurantes que tiran de la etiqueta de ‘sushi’ solo porque vende; y resulta muy rentable dar un arroz y un pescado cutre por un precio elevado. Pero el verdadero sushi tiene un sentido filosófico, es un estilo de vida, romanticismo, años de experiencia... Una historia de sacrificio para la persona que lo hace”.



Un cuento sobre la confianza. Los errores a los que se refiere el chef de Kappo van más allá de emplear mayonesa para ocultar sabores dudosos o hacer pasar por wasabi un rábano con colorante, cuestiones prácticas imperdonables que le hemos contado más de una vez en esta revista. Lo que Mario Payán reivindica tiene que ver con la confianza. Y aquí intervienen dos términos orientales que él aplica en su restaurante: kimochi y omasake. El primero se basa en creer en el chef. El cliente llega a su local, charla con él, se conocen, intercambian algunas preguntas, mira a su alrededor, le gusta lo que ve y se deja sorprender... “Esto es como cuando tienes una cita. Todo tiene que fluir. Tú vienes y te comes lo que te pongo, de forma dinámica, divertida, con interacción...”, explica. Un momento: ¿ha dicho “lo que te pongo”? Tal cual.

Esta corriente no permite que el comensal se devane la tapa de los sesos para elegir dos o tres platos de la carta. “De hecho, en Japón muchas veces entras y dices el importe de lo que te quieres gastar, sin tapujos. Y, en función de eso, ellos ya te sirven lo que vean. Podemos ir tres personas y pedir cada una un menú a distinto precio. En Kappo no hemos llegado a ese punto. La mayoría de las veces contamos nuestra historia, lo que nosotros hacemos... El cliente que viene está abierto a todo. Llega con la intención de tomarse un vino tinto y, probablemente, se beba un champán. El menú lo elegimos nosotros, pero es lo más democrático posible. Si pongo ostra, pues me voy a encontrar que a un 25% de gente no le guste. Entonces, no lo hago. Pero si doy la opción de repetir algo que te guste mucho. O si alguien me dice que no quiere peces con forma de pez, le cambio eso concretamente”.



“LA COCINA ME APARTÓ DEL BANCO”

Payán recuerda que a los 16 años se hacía el loco cuando sus amigos del barrio, castigado y sin futuro, le silbaban de madrugada desde el banco. “Yo volvía de trabajar en alguna cocina. Era difícil resistirse. Pero tenía que ser fuerte para cumplir mi objetivo”. Si aquella vez huyó de la precariedad, al dejar el consolidado Kabuki, tras 15 años, lo hizo de la comodidad. “Libraba mucho, mi sueldo era bueno, a la gente le gustaba lo que hacía... Pero quería algo más romántico”.

Visto así, lo de que un amateur prepare en casa un sushi de verdad, lo dejamos para otra ocasión. “Diría que sí...”, afirma Payán: “Incluso yo lo habré hecho solamente un par de veces en mi vida. Pero está bien como divertimento. Así te das cuenta de su complejidad. Sacas el atún y está negro, el arroz se te pega por todos los lados, el alga sale superhúmeda y chiclosa... ¡Un desastre! Me lo ha contado mucha peña”. A causa de la crisis de la Covid-19, la interacción física con los artesanos de Kappo –la cocina oriental otorga esa descripción a quienes se esmeran con sus técnicas– quedará aparcada un tiempo, pero sí es posible pedir a domicilio, telefónicamente, de jueves a domingo (anotan comandas desde el miércoles, restaurantekappo.com).

“Entonces, dentro de 20 años, si vuelvo por aquí lo encontraré todo exactamente igual, a ti incluido”, dice esta periodista al despedirse de Payán (el encuentro con el chef se mantuvo antes del estado de alarma). “Ni lo intentes. No estoy tan loco”, responde entre carcajadas. Habrá que comprobarlo...

por Ana G. Moreno

Kappo significa “en la cocina de...”. Suele ir asociado al nombre de un cocinero que maneja todas las técnicas japonesas. Se necesitan 12 años de carrera para lograrlo.



¿REPETIMOS?

El recalentado y resurrección del arroz, por tres cocineros de alto copete.

QUE SI HAY QUE PONERLE LA GRASA JUSTA, QUE SI SE HACE UNOS MINUTOS A FUEGO FUERTE Y OTROS A FUEGO SUAVE, QUE SI HAY QUE DEJARLO REPOSAR PERO SIN PASARSE... CON LO EXIGENTE QUE ES LA PAELLA, QUE SALGA BIEN TAMBIÉN ES CUESTIÓN DE SUERTE. QUE OCURRA DOS VECES, UN MILAGRO.

por Javier Sánchez



Mes 1 d.c (durante el confinamiento): conseguir determinados ingredientes es una odisea y cocinar para que sobre es el nuevo hacer pan. Repuntan las recetas de aprovechamiento, en muchas ocasiones a costa de comer herejía sobre nuestra venerada paella. Surgen grupos sin miedo, pudor ni vergüenza que abanderan una nueva era, la del a.c, del arroz con cosas. Si, encima, sale rico... Tres chefs apoyan el movimiento revelando sus trucos para recuperarlo con dignidad hasta muchos días después.

Mejor seco que meloso. Aunque pudiera parecer que el caldoso se recalienta mejor, es al revés. “Puede transformarse en una papa por efecto del almidón que sigue soltando”, cuenta María José Martínez, chef del restaurante valenciano Lienzo.

La variedad bomba tiene más de una vida. “Es consistente y tiene un alto nivel de amilasa, por lo que aguanta mejor los posteriores recalentados y resurrecciones”, explica César Anca, chef del restaurante que lleva su nombre en el centro de Alicante.

Cocínese con *chicha* y bien de grasa. El apunte es también de Anca: “El de pescado siempre va a aguantar menos que uno de carne o de verduras. Por cierto, los que tienen un aporte de grasa mayor, siempre van a recalentarse mucho mejor”. El cocinero recuerda el arroz alicantino de pata y morro, que tiene la suficiente gelatina para asegurar una regeneración de lo más satisfactoria.

Enfríese inmediatamente. La bacteria *Bacillus cereus* es la responsable de que las sobras del arroz sean un pelín problemáticas. Sobrevive a la cocción y a temperatura ambiente puede dar mucha guerra. “Por eso, en cuanto se acabe de comer, hay que guardar lo que haya sobrado en un táper hermético y meterlo en el frigorífico”, recomienda Martínez.

Tres métodos de recalentamiento, tres. “En una sartén, se pone un poco de aceite de oliva, se añade el arroz y, si es posible, un poco del caldo con el que lo se ha hecho para que quede más natural”, apunta Anca. José Luis Berlanga, del restaurante Berlanga de Madrid —que durante el confinamiento ha seguido al pie del cañón, enviando 360 raciones de arroz a domicilio a la semana—, propone emplear el horno “a unos 100º y durante unos minutos. Al sacarlo, hay que remover un poco para que el calor se extienda”. Bruno Lombán, del restaurante Quince Nudos de Ribadesella (Asturias) —una de las mejores arrocerías de España fuera de Levante—, también aboga por la sartén, “con el fuego bajito y muy despacio”, pero recupera el microondas para quienes no quieran complicaciones ni perder el tiempo: “Se introduce un trozo de papel de cocina ligeramente mojado al lado del plato del arroz para que se genere un poco de humedad y no se reseque”. Mire usted que sorpresa.

¿Y si no quiero comer más paella? Llega el momento de esas recetas insospechadas que nos pueden ayudar a dar una segunda vida a estos restos. La más conocida son los *arancini*, una especie de croquetas de arroz que los italianos adoran y que, en versión paella, adquieren una nueva

dimensión: haga bolitas o conos (si sobró algún tropezón, aprovéchelo y métralo en medio), rebócese en una mezcla de agua y harina y, luego, pan rallado. Fríanse en abundante aceite.

Berlanga se saca de la manga una tortilla de arroz que no puede ser más fácil: “Añadiéndole huevo batido y cuajándolo en sartén”. Otra opción es la tortita (con “t”): “Se aplasta el arroz con el tenedor, se le da una forma más o menos redonda y se hace vuelta y vuelta en sartén con una gota de aceite”, describe Martínez. Lombán tira de batidora para triturarlo, junto con un poco de caldo, y crear “una especie de crepe que cuaja en una plancha. Se puede acompañar, por ejemplo, con un alioli para hacer un aperitivo interesante”.

Si no busca repetir otro día, sino quitarse el grueso de cocinar, déjelo al dente: “Complete el proceso cuando quiera con más caldo y en pocos minutos estará impecable”, César Anca.



LISTOS PARA LLEVAR

Los mejores preparados del súper.

HAY QUE LLENAR LOS CARRITOS DE PRODUCTOS FRESCOS Y COCINARLOS UNO MISMO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE. CON UNA EXCEPCIÓN (U OCHO) Y EL BENEPLÁCITO DE LOS NUTRICIONISTAS.



Hay dos clases de personas: las que pasan sus días espátula en mano y entre fogones, demostrando sus virtudes culinarias, y quienes se conforman con comida preparada, cuando no dejan su alimentación en manos del servicio... A domicilio. Las estadísticas dicen que este segundo grupo es cada vez mayor (a pesar de que el confinamiento haya sacado el chef que hay hasta en el más torpe, vago o desinteresado de nosotros). Cada español le dedica unas 7 horas semanales al acto de preparar las viandas con las que se va a alimentar. Aguante las ganas de decir “no está mal”: son 60 minutos al día para preparar desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Conseguirlo sin tirar de preparados es hartito complicado... Por mucho que los dietistas-nutricionistas se levanten en armas: hasta ellos pecan de vez en cuando. Tres de ellos confiesan qué procesados entran, como excepción, en sus alacenas y cómo elegir de entre lo malo, lo mejor.

Vía libre al hummus, al guacamole y al gazpacho.

“Siempre será mejor preparar los alimentos en casa porque controlas los ingredientes y las cantidades. Pero si la falta de tiempo va a suponer que renuncies a comer sano, entonces es mejor comprarlos hechos”, señala la dietista-nutricionista Iva Marques, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Así pues, si pagar por un hummus o un guacamole va a evitar que meta entre pan y pan una loncha de un preparado a base de carne de cerdo, féculas, proteínas, dextrosa, aromas, azúcar, estabilizantes, antioxidantes y conservantes (chóped, en este caso), su conciencia puede estar tranquila. Pero elija bien: “Es importante que la mayor parte del producto sean ingredientes naturales”, señala Marques, quien añade que lo ideal es que el aceite sea de oliva y que no tenga mucha sal. Es la misma criba que usa para el gazpacho, que compra a menudo “porque es muy práctico”. Y se consume fresco y no necesita conservantes por el aceite, el vinagre y la sal.

¿Mermelada? “Sí, pero...”. Para que salga mínimamente bien se necesita tiempo: unos 40 minutos que no todos tenemos. Giuseppe Russolillo, presidente de

“ALIMENTOS BOTIQUÍN” O PROCESADOS BUENOS

Ingortze Zubieta, vicepresidenta del Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas del País Vasco, sostiene que no le faltan las verduras en conserva o congeladas. “Es lo que llamamos alimentos de botiquín”. Antes de envasarse y/o congelarse solo se lavan y cortan, por lo que están mínimamente manipuladas y nutricionalmente apenas se diferencian de las crudas. Sucede lo mismo con las legumbres envasadas: “Tienen prácticamente las mismas características si se cocinan en seco o si se utilizan ya precocidas”.

se añade que, al prepararse con huevo crudo, existe el riesgo de salmonelosis. Por seguridad, Marques opta por pasar por caja, aunque “lleve más sal que la casera, o aditivos o estabilizantes”. ¡Ah! y evite las que contengan azúcar añadido.

por Jara Atienza

la Academia Española de Nutrición y Dietética, no renuncia a este manjar y la elige de melocotón de temporada: “Garantiza una mayor calidad de la fruta y hace prescindibles los conservantes extra”. Marques también compra, tras mirar el porcentaje de fruta y el lugar que ocupa el azúcar en la lista de ingredientes: cuanto más atrás aparezca, menos lleva.

Salsas. ¿Qué sería de una hamburguesa o un perrito caliente sin su buena dosis de mayonesa o ketchup? Es fácil que la primera se corte y preparar la segunda, tiene su aquel. El problema de las industriales: la de salsa de tomate suele llevar bastante azúcar para contrarrestar la acidez. Si el antojo acecha busque el porcentaje de tomate concentrado. “Intento que sea 100%. Algunos no llegan ni al 30%...”, se lamenta Russolillo. El caso de la mayonesa es similar. A la falta de tiempo o destreza

NIÑOS

Los dulces no tienen la culpa de la hiperactividad: ese “colocón de azúcar” no existe.

PERO ESO NO SIGNIFICA QUE NO HAYA RELACIÓN ENTRE SU CONSUMO Y EL DESENFRENO DE LOS INFANTES.

Los padres que afirman que los niños se vuelven insoportables tras devorar una bolsa de chucherías o un refresco, y que es ese inocente acto lo que inicia una vorágine de mal comportamiento que pone a prueba sus nervios, están en lo cierto... Solo en cuanto a que desespera; no a que el desencadenante sea la sobredosis de azúcar. Su impresión se basa en una antigua hipótesis que hoy se considera un mito sin evidencia científica.

Esta vinculación apareció por primera vez hace ya un siglo (1922), cuando el pediatra W.R. Shannon observó que los menores que eran privados de dulce mostraban una actitud menos inquieta e irritable. La teoría que culpabilizaba a la sacarosa (su nombre químico) de una hiperactividad puntual no nació hasta medio siglo después, de la mano del alergólogo Ben Feingold, en su libro *Why Your Child is Hyperactive* (Por qué su hijo es hiperactivo). “Se relacionaba su consumo puntual y elevado, especialmente con el estómago vacío y sobre todo de varones, con una alta liberación de insulina y adrenalina que provocaba síntomas de nerviosismo y excitación. La creencia se popularizó al coincidir con el auge de tratamientos farmacológicos para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) –no exentos de efectos secundarios–, por lo que la idea de mejorar dicho mal tan solo eliminando el azúcar de su dieta era muy atractiva, aunque las evidencias fueran muy débiles”, explica el endocrino Alfonso López Alba.

Aquellas ideas avivaron un debate entre partidarios y detractores que se trató de zanjar con la publicación de un estudio en *New England Journal of Medicine*, “en el que se concluyó que el azúcar por sí solo no puede hacer hiperactivo a un niño”, recuerda el también director de comunicación de la Sociedad Española de Diabetes.



UNA HIPÓTESIS ERRÓNEA, UNA VIDA MÁS SANA

La hiperactividad “no se produce ni porque los padres no sepan educar ni porque el hijo tenga una mala dieta. La genética y ciertos factores en la vida de cada persona hacen que el trastorno evolucione de forma diferente”, recalca Sevilla. Sin embargo, entre las personas con TDAH es frecuente la predisposición a calmarse a través del consumo de sustancias como el dulce.

Más culpa tiene el entorno en el que se toman.

Pese a las evidencias científicas, el mito del azúcar y la hiperactividad persiste porque los niños ingieren una gran cantidad de refrescos y dulces en celebraciones o ambientes que los excitan, empujando a caer en el error de atribuir una relación causal a dos cosas solo porque suceden al mismo tiempo. “En esas situaciones, el niño está insoportable no por haber comido muchas chuches, sino, probablemente, porque influye más el contexto social, con niños gritando, con mucha excitación, o por el juego”, señala Juncal Sevilla, médico adjunto de Psiquiatría y Psicología Clínica en la Fundación Jiménez Díaz.

Vigile, mejor, el bajón de azúcar... Lo que sí se ha observado en pacientes sin trastornos neurológicos, en cambio, es que las grandes fluctuaciones de glucosa en sangre producen cambios en el comportamiento, que se manifiestan en una mayor inquietud e irritabilidad. “Los hidratos de carbono de absorción rápida con el estómago vacío producen picos en la secreción de insulina que, de rebote, baja. Esa oscilación puede provocar un trastorno del comportamiento en forma de agresividad o desasosiego. Por eso se recomienda no abusar de los azúcares”, explica Clotilde Vázquez, jefa del departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz.

por Kristin Suleng

Mucho más que un 'snack'

La cultura española ha convertido a las pipas de girasol, un fruto seco que aporta numerosos beneficios, en un elemento indispensable en sus actividades de ocio

En un partido de fútbol, una reunión colectiva o mientras vemos una película. Cualquier actividad de ocio se ha convertido en un momento propenso para disfrutar de las pipas de girasol, un *snack* que en el imaginario colectivo de la sociedad española es mucho más que eso, formando incluso parte de su cultura. Las pipas suelen ser sinónimo de diversión, de tiempo con amigos o familia, y de disfrutar de esos instantes que hacen más feliz nuestro día a día. La tendencia de recurrir a ellas para estos momentos es muy común: según un estudio de Gfk para Pipas USA, el 70% de los consumidores las elige durante sus ratos de ocio.

Pero del mismo modo que para muchos españoles las pipas son más que una simple opción de picoteo, este alimento no es un *snack* como otro cualquiera, sino que destaca entre los frutos secos por los beneficios nutricionales que aporta a nuestro organismo. Las pipas de

girasol son una fuente de vitamina E (36,17 mg por cada 100 gramos), que se encarga de ayudar a proteger el corazón y todo el sistema cardiovascular, y de zinc, que estimula el sistema inmunitario y combate cualquier tipo de agente infeccioso. Además, aportan fitoesteroles, una clase de compuestos químicos de origen vegetal que ayudan a reducir los niveles de colesterol y mejoran la salud del corazón, y tienen propiedades antioxidantes. Según el Dr. Giuseppe Russolillo, presidente de

la Academia Española de Nutrición y Dietética, las pipas, además de su riqueza en Vitamina E y Zinc, aportan una interesante cantidad de hierro y magnesio. "Esto hace de ellas un aperitivo de gran interés en una alimentación saludable", asegura.

Las pipas también contribuyen a mejorar y mantener un buen estado de ánimo. Esto se produce gracias a la alta presencia del triptófano, un aminoácido importante para producir serotonina, la hormona asociada a la felicidad y el bienestar.

Ideales para deportistas y embarazadas

Su alto contenido en minerales convierte a las pipas en un alimento perfecto para los que practican deporte. Entre ellos se encuentra el magnesio, que proporciona lo necesario para relajar los músculos y nervios. Además, aportan potasio, que ayuda a mejorar el rendimiento y evitar lesiones, y selenio, que frena el estrés oxidativo y contribuye al mantenimiento de las articulaciones. También son beneficiosas para las embarazadas gracias a sus altas dosis de folatos, un nutriente indispensable para el buen desarrollo del feto.



UNA NUEVA RUTINA

Canas que no se cubren y reflejos 'amarillo pollo': la odisea de teñirse en casa.

LA APERTURA DE LAS
PELUQUERÍAS ES
UN SOPLO DE AIRE
FRESCO. AUNQUE
A JUZGAR POR LAS
LISTAS DE ESPERA,
QUIZÁS NOS QUEDE
ALGUNA COLORACIÓN
DOMÉSTICA MÁS.



Los auténticos magos de la peluquería son los coloristas. Y no los valoramos lo suficiente hasta que echan el cierre y nos dejan al albur de las raíces, y de tintes más tristes con cada lavado. “La colorimetría es, posiblemente, el arte más difícil del oficio”, reivindica Luis Miguel Vecina, experto en coloración y cofundador del Coolday, en Madrid. Mientras una echa un vistazo a la carta de color, ellos escrutan el cabello, analizan su estado, su tono en ese preciso momento y hacen cálculos matemáticos según sus leyes esenciales teniendo en cuenta, por ejemplo, que los pigmentos fríos (violeta, azul y verde) dominan sobre los cálidos (rojo, naranja y amarillo), que el violeta apacigua al amarillo chillón o que el rojo rescata un rubio verdoso. También si necesitan decolorar y que, por encima de todo, deben defender la integridad de la fibra. Trasladar toda esta sabiduría a casa es, digámoslo ya, imposible. Además de por lo obvio (a no ser que usted también sea colorista profesional), los productos *take away* no dan tantas posibilidades. Enfrentarse a la oferta, elegir bien y cubrir el expediente (y las canas) con dignidad o, al menos, sin hacer nada imposible de reparar, pasa por tomar decisiones.

Primera eliminatória: ¿permanente o no?

O, lo que es lo mismo, con amoniaco o sin amoniaco. Bueno, casi: el amoniaco es necesario para la permanencia pero, por su mala fama (y olor), se tiende a sustituir por otros químicos. Alberto Cerdán, uno de los grandes de la peluquería patria, puntualiza que con este ingrediente, “abrimos la cutícula para que el pigmento penetre, sobre todo en las canas. Hay alternativas ‘sin’, pero deben contener derivados para que esto ocurra”. Son, según María Cabello, colorista en el salón Compte, en Barcelona, “una combinación de agentes alcalinizantes, como la monoetanolamina y el aminometilpropanol”. Si cuenta con una buena proporción de cabello blanco y quiere tapanlo al 100%, elija “con”...

Los semipermanentes no llevan amoniaco ni derivados, los pigmentos no se introducen en la cutícula y se van con los lavados. Lo habitual es que aguanten de 5 a 10: en el cabello poroso, calan más y tardan más en desaparecer, pero puede hacerlo de forma

CUIDADITO CON QUERER ACLARAR

Para hacerlo, los peluqueros trabajan con agua oxigenada con varios volúmenes. Los preparados de uso doméstico solo incluyen una dosis concreta en un frasco aparte que llaman crema reveladora o peróxido de hidrógeno, pero solo matizan el tono que una lleve o, como mucho, consiguen medio tono más claro. “En caso de que tengan otro tipo de coloración (mechas, *babylights* –reflejos claros como los de los bebés–...), solo debe aplicarse el producto en la raíz y evitar el contacto con el resto del cabello decolorado”, alerta Alberto Cerdán. No aproveche esta etapa más casera para una decoloración a las bravas: un fallo en este paso puede suponer destrozarse la queratina del cabello dejándolo quebradizo (hasta el punto de romperse), incluso, quemar el cuero cabelludo obligándole a ir a urgencias.

desigual. Cubren solo un 30% de las canas, aunque si son “tono sobre tono” pueden llegar hasta un 70%, siempre que use su mismo color o uno más oscuro (no sirve ninguna otra opción), puntualiza desde Phyto su formadora, Pilar Pérez. Con esta sencilla decisión se habrá quitado de un plumazo al menos un par de estantes.

Segunda elección: ¿vegetal o químico?

Pregunta trampa: no hay nada más químico que lo natural, por lo que la decisión es una cuestión de creencias. Alguna de ellas errónea, como la de que los tintes vegetales sustituyen el amoniaco por aceites orgánicos. Pérez aclara que su función es proteger el cabello y el cuero cabelludo de los efectos negativos de la tinción. “Nosotros, además, añadimos otros ingredientes calmantes, como la epalina, que formará un velo protector sobre el cuero cabelludo, y la corteza de jujubier, que calmará las posibles sensaciones de incomodidad o picazón”. Volvemos a lo mismo: si no quiere más amoniaco en su vida (quizá ya tenga suficiente con el de limpiar), tendrá que conformarse con un tinte no definitivo. Que, por otra parte, quizá sea lo más prudente si esta es su primera vez en casa.

Tercera y última decisión: el color.

La más complicada. Las cajas se clasifican con una combinación de tres números que hablan del resultado final, por ejemplo, 7.34. Cerdán los traduce: el primero (el que va antes del punto) corresponde a la base y sigue la escala internacional de color que va del 1 al 10, siendo el 1 el negro y el 10 el rubio platino. El segundo es el reflejo que predomina y el tercero es el secundario. Por regla general responden a esta relación: el 0 es “sin reflejos”; el 1 indica “ceniza”; el 2 “frío”; el 3 es dorado, el 4 cobrizo, el 5 caoba y el 6 rojo. Así, “un 7.34 sería un rubio dorado ligeramente cobrizo: un 7.03, un rubio ligeramente dorado y un 7.30, un rubio dorado intenso”. Una última advertencia del experto: “Quedaría tal y como señala si aplacáramos el tinte sobre un cabello inmaculadamente blanco. Pero dependiendo del color del que partamos, habrá que hacer una u otra neutralización...”.

por **Salomé García**



LA CONTAMINACIÓN VOLVERÁ...

La cosmética antipolución son los nuevos solares.

CAMINO DE SER UN BÁSICO. QUÉ LLEVA, CÓMO SE FORMULA Y POR QUÉ LOS DERMATÓLOGOS EMPIEZAN A MIRARLA CON INTERÉS.

Ya les contamos hace tiempo que si vieran con un microscopio cómo se perciben las partículas de contaminación pegadas al cutis, no se saltarían la limpieza diaria, mañana y noche, jamás. Y, eso, sin entrar en los males que nos acechan al permitirlo. Los enumera Lorea Bagazgoitia, dermatóloga y autora de Blog de Dermatología: los óxidos de nitrógeno que, sobre todo, liberan los tubos de escape, alteran la microbiota de la piel y pueden provocar manchas en mujeres mayores, dicen los estudios. El ozono, que se produce por reacciones químicas que provoca el sol, además de oxidar, “anula o vacía los ‘depósitos’ de antioxidantes como la vitamina C y E, presentes en la capa córnea, la más superficial”. Otras moléculas que flotan en el ambiente, principalmente por la combustión del diésel, aumentan

la inflamación (uno de nuestros peores enemigos) y dañan la función barrera, el escudo que nos defiende del exterior. Esto es malo para todos en general y nefasto para quienes padecen, por ejemplo, dermatitis atópica. Por último, las partículas en suspensión, culpables de casi todo lo que los malos humos causan en nuestro organismo, “tienen la capacidad de generar estrés oxidativo, que puede alterar el funcionamiento de las células cutáneas acelerando su envejecimiento”. Frente al espejo, “los daños son los característicos del envejecimiento cutáneo: manchas, arrugas, menor luminosidad... El tabaco, en concreto, otorga un tono más grisáceo y aumenta la probabilidad de tener arrugas hasta cinco veces”.

Después de limpiar a conciencia, ¿cuál sería la mejor estrategia para combatirlo? ¿Cargar la piel con antioxidantes? ¿Buscar fórmulas que funcio-



CADA VEZ MÁS PROTECCIÓN

Además de filtros ultravioleta, los nuevos “protectores globales” llevan antioxidantes “como el d-delta tocoferol, además de carotenoides: β -caroteno y luteína. El d-delta tocoferol es el antioxidante más potente y eficaz de entre los tocoferoles obtenidos a partir de aceites naturales. Los carotenoides se extraen del alga de agua dulce *Tetrademus obliquus*, que se protege de la radiación ultravioleta del sol”, alega Peter Hansen, responsable de la creación de productos de los laboratorios STADA.

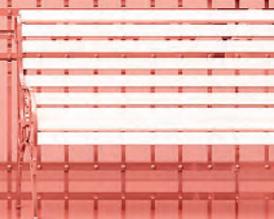
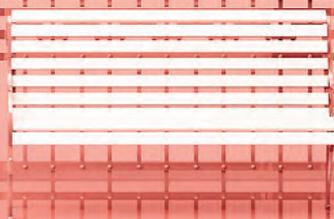
Urban Fluid Anti-pollución, de Ladival (21,72 €).

nen como los filtros solares, que absorben, dispersan o reflejan los fotones, pero con las moléculas de la nueva maldad? “Las partículas contaminantes pueden quedarse adheridas a la superficie cutánea, independientemente de los cosméticos que usemos. Lo más importante es incluir una adecuada limpieza facial diaria para eliminar las partículas potencialmente dañinas”, explica la dermatóloga. “Pero existen algunos componentes químicos, principalmente antioxidantes, que, incorporados en las formulaciones cosméticas, actúan evitando que las partículas contaminantes que llegan a la piel se oxiden y causen efectos negativos sobre sus células. Además, es importante que estos ingredientes, al entrar en contacto con las partículas contaminantes, no se vuelvan nocivos. Para asegurarlo, las formulaciones deben estar testadas mediante estudios clínicos *in vivo* que demuestren su efectividad y seguridad”.

Juntos son más fuertes. Además de, intuitivos, por una cuestión de coherencia en la evolución de la categoría de “solares” hacia la protección global (un término aún no regulado por la ciencia al que muchos aluden con etiquetas como 360°, *city protection*), hay una razón de peso para unir filtros de sol con lo que se va descubriendo en la lucha contra la contaminación. “Este tipo de cosmética pretende frenar los daños a distintos niveles. Por un lado, bloqueando las radiaciones solares que, de por sí, sabemos que son el principal causante del envejecimien-

to cutáneo y, por otro, evitando el efecto sinérgico con partículas contaminantes”. Se refiere, detalla Bagazgoitia, a diferentes trabajos científicos que confirman que los rayos UVA tienen la capacidad de aumentar los efectos de los hidrocarburos aromáticos en la piel, multiplicando el estrés oxidativo y, por ende, el envejecimiento de la piel. La solución para muchos laboratorios ha pasado por incluir complejos antioxidantes. En la línea Ladival, utilizan d-delta tocoferol y carotenoides que extraen de un alga de agua dulce que combate la radiación ultravioleta, “creando una cobertura antioxidante alrededor de los receptores que intervienen en las reacciones que provoca, para que actúe como escudo protector”, explica Peter Hansen, director de Desarrollo Farmacéutico, OTC y Cosméticos del Grupo STADA. Aunque aún son necesarios más estudios clínicos para asegurar que los antioxidantes hacen lo que se espera de ellos, ya hay cócteles prometedores: “Hemos estudiado el producto en una prueba *ex vivo* en la que utilizamos muestras de biopsia cutánea, cigarrillos, luz ultravioleta y nuestra preparación. Los resultados demuestran que, gracias al complejo activo antipolución de Ladival Urban Fluid, el número de radicales libres inducidos en la piel podría reducirse en un 62%”.

por Marta del Valle



¿Hace cuánto que no coge una bici?

ES ÁGIL, AYUDA A EVITAR AGLOMERACIONES, CUENTA COMO EJERCICIO Y, DE REGALO, LAS VISTAS... GUÍA BÁSICA PARA PEDALEAR EN TIEMPO DE CORONAVIRUS.

por Jara Atienza

Primera lección: puesta a punto. Si ha invertido en una nueva (o lo va a hacer), vaya directamente a la segunda lección. Si se ha hecho con una de segunda mano o ha recuperado la que lleva olvidada en su trastero vaya usted a saber desde hace cuánto, lo primero que debe hacer es escuchar. Literalmente, en el caso de la cadena: si chirría, falta lubricación. Hágalo inmediatamente o asuma las consecuencias: “Costará mucho más pedalear y, con el tiempo, las partes metálicas se desgastarán por la fricción”, señala Jacob Frontelo, responsable de ciclismo de la tienda de Decathlon de Talavera de la Reina. ¿Cuánto y qué tipo de aceite usar? “Como último recurso, vale uno para puertas o cerraduras. Y con una gota bien esparcida es suficiente”, detalla.

Turno de las ruedas: “Debemos revisar que estén en buen estado y tengan una buena presión: la mínima y la máxima se indican en el lateral”. No es baladí: demasiado baja aumenta el riesgo de pinchazos y demasiado alta incomoda la conducción. Engrasada la cadena y a punto los neumáticos, nadie llega muy lejos sin frenos... Así se comprueba que

funcionan: levante primero una rueda, hágala girar, accione el freno y compruebe que se detiene (reemplácelo si no). Repita con la otra rueda. Para no acabar con el manillar en las manos sobre una bici ingobernable no olvide apretar todas las tuercas, incluidas las del sillín.

Tema 2: rodaje. Frontelo explica que lo importante es estar cómodo y adoptar una postura erguida, con la espalda recta y el tronco en ángulo de 90º respecto a las piernas. Fácil si la bicicleta es de su talla. Tranquilo, no va por peso sino por altura y esa, con los años, no cambia demasiado. Ir erguido tiene otras ventajas. Las enumera Laura Vergara, presidenta de ConBici, para la promoción del uso del velocípedo como medio de transporte: permite girar la cabeza fácilmente para ver si viene algún coche y liberar las manos para señalar las maniobras. ¿Las recuerda? En general, se anuncian con tres movimientos: extensión de brazo izquierdo en posición horizontal con palma hacia abajo para indicar giro a la izquierda; para giros a la derecha, misma posición con el

Para evitar contagios se recomienda una distancia entre usuarios de un mínimo de 1,5 metros. La Federación Española de Ciclismo apunta a 10.

brazo correspondiente o, atención, con el izquierdo doblado en ángulo de 90°, como cuando un policía nos marca un stop. Si tiene que frenar bruscamente, saque un brazo recto, en horizontal, y haga movimientos verticales cortos y rápidos.

Capítulo 3: aparcamiento y candado. En muchas ciudades, como Madrid o Barcelona, está prohibido atarlas a árboles, semáforos, bancos y farolas. Solo se permite encadenarlas a los aparcamientos para bicicletas y a las barandillas que separan la acera de la calzada. "Donde no obstaculice el paso

peatonal o de vehículos", señala Vergara. Así se canda: "Hay que asegurar el cuadro de la bicicleta al elemento fijo con una cadena, y también las dos ruedas y el sillín si es móvil".

Apéndice: limpieza. Conviene dejar las bicicletas fuera de casa, y desde la Federación Europea de Ciclistas recomiendan limpiar el manillar y el sillín con agua y jabón o agua fría y lejía, y aclarar. Pasos para una limpieza más exhaustiva, según Frontelo: primero desengrasar la cadena, los platos y los piñones con productos específicos (según indique su modo de empleo). Una vez hecho esto, enjabonar todo: desde el contorno y el sillín hasta las luces, los radios y las llantas. "Hay que hacer especial hincapié en los neumáticos porque van en contacto con el suelo y ahora conviene desinfectarlos", recuerda. Vuelva a engrasar la cadena y listo.



Protección solar certificada BIO para toda la familia



Con **Alga-Gorria®**, extracto de algas rojas, un principio activo antioxidante

100% PANTALLAS MINERALES
PROTECCIÓN INMEDIATA
FÓRMULAS RESISTENTES AL AGUA



Laboratoires de
BIARRITZ

FRANCE



**RESPETA
LA PIEL
Y EL OCÉANO**



www.naturabioscosmetics.com

Gastro



A qué sabe... Costa da Morte.

por Kino Verdú ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas

Sobre el fin-de-la-Tierra que corona al norte la provincia de A Coruña circulan un sinfín de leyendas pintadas con salitre, acantilados, aguas rabiosas... La Costa da Morte es, quizá, la comarca más olvidada de Galicia, pero la que mejor conserva el gusto por las recetas de la abuela, los bravos pescados y mariscos, la ternera, los grelos... y por la innovación (como atestigua el único estrella Michelin de la zona).



Tiene en el mar su más generosa despensa. De los productos que nadan (o permanecen quietos, sin molestar, asidos a las rocas), María José Freijeiro Villar es una enciclopedia. Ella regenta Pescaderías Barrena, en Ponteceso. El negocio vio la luz hace unos 60 años, cuando lo abrió su abuela paterna bajo el nombre de Pescadería María de Razo. Cuando la heredó pasó a llamarse Barrena, que es como bautizaron al barco que construyeron sus abuelos maternos cuando ella nació. “Mi pescado proviene de la lonja de Malpica, aunque en momentos de mayor demanda me traslado a comprar también a Laxe o incluso al muro de A Coruña. Tengo desde sardinas hasta meros, y desde mejillones hasta santiaguíños. Pero lo que nunca encontrarás será pescado de piscifactoría”. Su favorito es el mero y su marisquero amor, “el percebe de las islas Sisargas [un pequeño archipiélago que se encuentra en las inmediaciones de Malpica], que solo necesita ser cocido para que disfrutemos de su gran sabor”. La pescadera insiste en no dejarlo enfriar: “Aunque la costumbre es comer el marisco frío, no tiene nada que ver con hacerlo en caliente: el gusto y el sabor son más pronunciados”. Le sonará con qué otras cosas deleita su paladar María...: “Un buen pulpo a la gallega, una buena mariscada y por supuesto una caldeirada de pescado, todo directo del mar al plato”. No es lista ni nada.

Uno de los sitios donde degustar de manera más tierna e innovadora esas fieras del mar es en el restaurante As Garzas, en cuya puerta cuelga una estrella Michelin. Comandado por Fernando Agrasar (Caco), un tipo que acabó manejando fogones y cacerolas por un golpe de azar. “Mi familia es de Santiago. Después de diversos locales de hostelería acabamos en Barizo, pueblo que conocimos comprando el marisco para uno de esos locales santiagueses. El restaurante lo montaron mis padres en 1990. Empecé trabajando en la sala, pero a raíz de un accidente laboral de mi madre, que era la cocinera, me metí en los fogones y, después de unas semanas, me enganché”. Su casa se encuentra a escasos 100 metros del océano, con unos amplios ventanales desde los que se vislumbran las olas. “Mi filosofía y mi cocina están muy

marcadas por la ubicación, los productos y productores locales y por la base de un recetario más bien tradicional que me enseñó mi madre y que hemos intentado actualizar”. Si uno se deja caer por allí tiene que probar sus empanadas, que están fijadas en la carta. El resto depende de la temporada y de las veleidades de las bravas aguas. Apuesta, sin dudar, por el emblema de la zona, las caldeiradas, y por los pescados de cerco como las sardinas y los percebes, y cualquier plato que despierte su curiosidad: “Cada día hay nuevas propuestas que intentan aprovechar al máximo todos los recursos de la comarca, como las lonjas o las ferias”.

Y en los percebes, su joya más valiosa. Más que un simple manjar, son una cuestión sentimental, religiosa, filosófica. “Huelen a yodo, a alga, a sal, que luego se trasladan al paladar. Recuerdo perfectamente la primera vez que comí uno, fue algo extraordinario y se queda en la memoria para siempre. Ojalá pudiera vivir de nuevo esta primera vez”, confiesa Carlos Piqueras, 49 años y miembro de la Academia Madrileña de Gastronomía y especializado en los sabores y aromas gallegos. Él es la persona indicada para trazar una radiografía actual de las cosas del comer en aquellas latitudes: “Es un momento peculiar. En el contexto de España, Galicia es el paraíso del producto y quizá por ello el cliente espera encontrar allí una cocina sencilla, pero con una materia prima espectacular a un precio que en las grandes capitales no podemos ni soñar. Y eso es un mal contrincante para la alta cocina y más en tiempos de crisis. La evolución llegó –ahí están todos los restaurantes del Grupo Nove–, pero no está siendo fácil de vender. Es difícil competir con una

HAY DE TODO

En Carballo, cruce de caminos entre Bergantiños, Costa da Morte, A Coruña y Santiago de Compostela, se celebra, los jueves y los segundos, cuartos y quintos domingos de mes, su imprescindible feria al aire libre, en cuyos puestos se abastece toda la comarca. Miles de personas cargadas con carritos y bolsas adquieren patatas, grelos, habas, huevos, quesos artesanales, pan de Carballo, ternera gallega, rodaballo, mariscos, abadejo, merluza, sargo, rape...

buena caldeirada de raya o una fresca lubina a la brasa". Un punto más para la caldeirada de pescado como plato estrella de la Costa da Morte. ¿Y los productos? Se lo pueden imaginar: "Entre los mariscos, el percebe y el longueirón [pariente de la navaja pero muy distinto en sabor]; y entre los pescados, el mero y la lubina. Y los grelos, las patatas, el pan...". ¡Ay! El pan. Volveremos a él, pero, antes de que se nos olvide, hay que mencionar las setas, como recuerda Piqueras, con las jornadas que cada otoño organiza la Asociación Micológica Pan de Raposo. Algo no muy conocido, por ahora, puertas afuera.

Añaden algas como si fueran hortalizas. Antonio Muíños es consciente de esa riqueza micológica. Oriundo de Cambre, y nacido en el 62, a los 22 años comenzó a cultivar champiñones y otras setas más desconocidas, pero apenas lograban venderlas, "así que la conservera se nos quedó parada". Un fracaso del que nació Portomuiños, el negocio que hoy mima: "Buscamos una alternativa con identidad, proyección de futuro, de Galicia...: las algas. Una aclaración: hablo en plural porque ya desde esa época compartía aventuras con Rosa, que es el verdadero motor de la empresa y mi jefa, la persona con la que he compartido toda la vida. Con ella he disfrutado y disfruto de nuestra pasión por las algas y por el mar". Y también pelearon... "Los primeros años apenas logramos vender mil kilos. La gente no se atrevía a probarlas y quienes las compraban no sabían cómo prepararlas. De ahí partió la idea de crear un aula de cocina, definitiva para introducir las algas en el ámbito doméstico". Hoy trabajan con 20 variedades que anima a usar como si fueran hortalizas: su elaboración a la hora de comer es, más o menos, similar. "En empanada, en potajes, croquetas de nori, arroz con codium, bueno, qué decirte...".

De todo lo que deambula por la despensa de la Costa da Morte, Antonio escoge los pescados y los mariscos a la plancha, las empanadas de maíz con sardinillas, o berberechos, o navajas... De productos, "no me gustaría olvidarme de alguno, como el percebe de O Roncudo, el longueirón de Fisterra y otros mariscos como nécoras, centollos, erizo de mar, berberechos, almejas, congrio



Aquí se comen los percebes y los mariscos en caliente, las empanadas de mejillones, berberechos... con chorizo. Y siempre encontrará un buen trozo de pan esperándole en la mesa.

seco de Muxía... Pescados como la lubina, la merluza, el rape, la raya... En tierra, las patatas de Coristanco, el pan de Carballo, los grelos y las nabizas [los falsos tallos y las hojas tiernas de los nabos, respectivamente] y las habas de Carballo [una alubia pequeña tipo riñón]. Las carnes también tienen mucho reconocimiento, sobre todo la ternera Rubia Gallega o el porco celta. Del agua dulce, la trucha y anguila del río Anllóns, muy importante".

No nos hemos olvidado del pan. Los orígenes de Jacinto Picallo, chef y propietario de El Semáforo, despliegan aromas al pan que amasaban y horneaban sus abuelos. Él es de Pindo (pertenece a Carnota) y decidió estudiar hostelería. Antes de acabar le ficharon tres meses para llevar la cocina de un faro de Finisterre recién restaurado. Al terminar, lo tuvo muy claro: "Algún día tengo que conseguir llevarlo yo". Y lo logró. El lugar es de ensueño: un edificio datado de 1843, rodeado de mar y estrellas al caer la noche. "Utilizamos recetarios típicos, pero le

damos nuestro toque personal con chorizo en la empanada de mejillones o crema de calabaza para el pulpo". ¿Y de fuera de su paraíso? "El guiso de pulpo, los percebes con cachelos, los arroces con bogavante, pero con bogavante de aquí. Y pan en la mesa, que se valora muchísimo".

SE HACE BOCA AL ANDAR

Se preguntarán qué pinta aquí César Fernández, uno de los propietarios de las Bodegas Cunqueiro... ¿sí es un Ribeiro? Aparte de que un excelso ágape de pescados y mariscos hermane a la perfección con la frescura de sus

vinos, es un experto senderista y conoce bien la zona. "Los recorridos por A Costa da Morte te atraen por su tranquilidad, su naturaleza. La primera vez que vas ya piensas en volver". Andar y pedalear le abren el apetito de per-

cebes al vapor. "En esta costa están los mejores del mundo, los del Roncudo [Corme]. Y de lubina o San Martiño. Recuerden eso: un sinfín de caminos y playas recónditas y una buena caldeirada. Si no es felicidad, se le parece.



Ni retención de líquidos ni más gases: los falsos mitos sobre la lechuga

Esta verdura, baja en nutrientes, aporta textura y color a las comidas



No hay frutería o supermercado que no tenga lechuga en su repertorio de hortalizas ni restaurante que no la incluya en una o más de sus ensaladas. Tiene hasta una hermana ácrata, la *Lactuca sativa silvestre*, de hojas pequeñas y duras, sabor amargo y empecinada en crecer como mala hierba en cualquier terreno baldío.

Existen cuatro variedades comunes. La más frecuente es la lechuga de cogollo, cuyas hojas blandas o crujientes redondeadas forman una pella más o menos cerrada similar a una col. En la lechuga de hoja rizada, las hojas van a su aire, separadas y sin formar cogollo. La lechuga romana es la versión más vendida en España y la más estilizada de la familia: cogollo largo y elegante y de tallo grueso y comestible. Queda la

lechuga de tallo, cuyas hojas son de sabor desagradable y cuentan con un tallo grueso comestible

La lechuga se echa a perder bastante rápido, por lo que hay que consumirla en un plazo de cinco días. En cuanto a su composición, el 95% de su hoja es agua y solo contiene 1,4 gramos de carbohidratos y 1,5 de fibra por cada 100, lo que explica su bajo contenido calórico: 16 kcal. Ade-

más, es fuente de vitamina C (12,2 gramos) y folatos (33,6 mcg).

Una de las leyendas negras que se le asocian es que retiene líquidos e, incluso, que si se come en demasía, engorda. Nada de eso. Otros se quejan también de que les da gases, pero produce los mismos que un filete. El motivo que los provoca, según especialistas del Hospital Vall d' Hebron, es un descenso del diafragma.

En la hamburguesa, siempre abajo

Si algo caracteriza a la lechuga es su textura crujiente, por eso funciona tan bien en las ensaladas. Además, es bastante impermeable, lo que la convierte en un elemento casi indispensable en la hamburguesa. No lo dudes: colócala siempre bajo la carne. Y si estás harto de masticar, prueba a hacer un gazpacho de lechuga, con pepino, jamón picado y yogur griego, o crema templada de lechugas con cebollas rehogadas.

Nutrición

Acabemos con el paripé de lo *#healthy.*

CAMBIAR HARINA
POR AVENA O AZÚCAR
POR DÁTILES O MIEL,
AÑADIRLE ALGÚN ALGA
A CUALQUIER PLATO O
COLOREAR UN PASTEL
CON TÉ JAPONÉS NO
HACE DE NINGUNA
PREPARACIÓN UN PLATO
SALUDABLE. MUCHOS
LO CREEN. A VER
CUÁNTAS DE LAS CASI
9.000 MILLONES DE
ENTRADAS EN GOOGLE
(SI LO ESCRIBIMOS EN
INGLÉS) SE REFIEREN A
ACELGAS HERVIDAS...
#NOMASFAKES

por **Antonio Ortí**





Parece evidente que un gofre de burbujas relleno de helado y acompañado de toppings como una succulenta espiral de nata, coronada con trozos de galleta, gominolas o grajeas de chocolate recubiertas de azúcar de colores –para dar al conjunto un aspecto de unicornio–, no pasa el corte de lo light. Por mucho que se haga con avena y se sustituya el azúcar por estevia o dátiles. ¿Y de lo saludable...? ¿Y qué hay de los batidos depurativos? Algunos con flores dentro, como narcisos, que pueden ocasionar náuseas, retortijones e hinchazón (un pequeño apunte tranquilizador: cada vez que visitamos el inodoro nos depuramos...). ¿O de las tartas de sirena “aptas para diabéticos y celíacos” rebosantes de colorantes alimentarios? ¿O los cappuccinos helados y coronados con crema batida, tamaño XXL? O de los blue spirulina latte (café con leche y este alga que muchos veneran y atribuyen poderes cuasi mágicos: cuidado, el consumo excesivo de algas en general puede causar hipertiroidismo por su alto contenido en yodo); la llamada comida limpia o *clean eating* que abandonan la almibarada Gwyneth Paltrow, la cantante Katy Perry y la modelo Miranda Kerr, entre otras famosas; las hamburguesas de 200 gramos, con pan de Portobello (setas gigantes), y bien de queso fundido y salsas, que llaman a ser devoradas por quienes huyen de los malvados carbohidratos... Y una interminable lista con la que podríamos seguir y seguir.

Sin entrar en las mil y una propuestas insostenibles para el planeta, como comer aguacate a todas horas (para producir un kilo se necesitan casi 1.000 litros de agua), ni de quienes suscriben la famosa fantasía anglosajona de que con un único *superfood* (como puede ser la quinua, el teff, el acaí o cualquier otro alimento exótico, lejano y caro) es posible obtener una supersalud estupenda, con tan solo espolvorearlos como si fuéramos la mismísima Campanilla con su polvito dorado, incluso aunque todo lo demás se haga remata-

damente mal y esa persona duerma, por poner un caso, menos que un vampiro o se coma las emociones vaciando un paquete de patatas *chips* al aroma de wasabi, que siempre sale mejor en las fotos. Ese es otro tema.

Junto a todas estas propuestas, bien es cierto que conviven otras más próximas a la ortodoxia nutricional, algunas de ellas lideradas por dietistas-nutricionistas, tecnólogos de los alimentos o, simplemente, por amantes de la fotografía y la cocina bien informados. Sin embargo, son muchos más quienes se apropian del concepto saludable para ofrecer su particular versión, lo que está abriendo una brecha cada vez más profunda entre la estética y la salud.

¿Qué hay más bonito que un tomate en su plenitud? “Lo *healthy* no es una moda pasajera, sino una tendencia que ha venido para quedarse”, remarca Martina Miserachs, vicepresidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética. “Sin embargo, no todo vale, y por este motivo, quienes quieran subirse al carro, deberían revisar al detalle qué nos dice la ciencia sobre lo que es saludable o no”, aprecia esta experta. Y es que, pese a que muchas propuestas en redes sociales se etiquetan como sanas –en inglés, que viste más–, la realidad es que gran parte de ellas tienen un perfil muy alejado de lo que los sabios recomendarían consumir a diario, basándose en la evidencia científica. Échenle la culpa a la tiranía del *like*: “La definición de salud de las autoridades científicas no coincide en innumerables ocasiones con la particular versión de lo que enseñan los *influencers* e *instagrammers*”, explica esta dietista-nutricionista que también impulsa Healthia Certification, una acreditación internacional que reconoce a los hoteles que ofrecen a sus huéspedes la oportunidad de seguir durante su estancia una alimentación saludable según, ahora sí, lo establecido por las principales asociaciones de dietistas-nutricionistas del mundo y la Organización Mundial de la Salud.

Que no sea saludable no significa obligatoriamente que sea malo. Aunque, en estos casos, quizá sí: algunos estudios científicos, como *Eating with our eyes: From visual hunger to digital satiation*, liderado por Charles Spence, catedrático de Psicología Experimental de la Universidad de Oxford (y, últimamente, habitual en nuestras páginas), plantean si la creciente exposición a imágenes de alimentos deseables

**“La definición de salud de las autoridades no coincide con la particular versión de los *influencers*”,
Martina Miserachs,
vicepresidenta de la AEND.**





(lo que a menudo se denomina pornografía alimentaria, gastroporno o foodporn), a través de interfaces digitales (móviles u ordenador), podría estar exacerbando inadvertidamente el “hambre visual” y, también, el deseo de tragar.

“Estas fotografías”, interviene Yolanda Sala, miembro emérito de la Academia Española de Nutrición y Dietética y experta en restauración, “estimulan las ganas de comer a deshora, incluso sin apetito, del mismo modo que cuando los cocineros hablan de comida salivan”. Sala es también autora de *A 90 centímetros sobre el suelo. Arquitectura de los restaurantes. Instalaciones sostenibles de alto rendimiento*, Premio Gourmand al mejor libro profesional de la Península Ibérica en 2014.

Si a esto le unimos que muchas de las fotografías dan gato por liebre... Bien lo sabe Sala, tras haber colaborado a lo largo de su trayectoria profesional en la confección de varios libros de cocina. “A veces, la nata es espuma de afeitar. Por su parte, los fresones se recubren en ocasiones con cera o aceite para que tengan brillo y un color más vivo. Asimismo, recetas que parecen estar cocidas, en realidad están crudas. Aquello no se podía comer”, sentencia esta pionera de la nutrición formada en la Universidad de Medicina de Nancy (Francia).

Lo queremos, aunque sea mentira. Algunos investigadores atribuyen el atractivo de la comida visual a un reflejo. Se basan en experimentos del biólogo Nikolaas Tinbergen, un zoólogo pionero en el estudio de la conducta animal y una

figura histórica de especial relevancia para explicar el nacimiento de una disciplina como la Etología (ciencia del comportamiento humano y animal). Este experto, nacido en 1907, descubrió que los animales reaccionan fuertemente a estímulos brillantes e intensos incluso cuando son creados artificialmente. Por ejemplo, las madres de algunas aves ignoraron sus propios huevos para reproducirse en un nido en el que Tinbergen colocó unos artificiales mucho más atractivos. A partir de este hecho concluyó que una imitación exagerada es más atrayente que el objeto de imitación en sí, lo que podría explicar la fascinación que ejercen en Instagram las salsas que refulgen como la laca o las frutas recubiertas con glicerina para sugerir la frescura ideal.

Sin embargo, aunque no sea oro todo lo que reluce, hay suficientes excepciones como para que no sea posible generalizar. Es el caso, por ejemplo, de Vega Hernando, una diseñadora de experiencias gastronómicas que acaba de publicar *Eat! Cocina de producto que se come con los ojos*

(Lunweg), además de liderar en Instagram la cuenta @eatingpatterns. Según esta fotógrafa autodidacta, para confeccionar sus propuestas creativas se asesora con una dietista-nutricionista, lo que tal vez podría explicar su pasión por los alimentos locales de temporada. “Por no haber estudiado nunca Nutrición, no se me ocurriría pontificar sobre lo que es y lo que no es saludable”, confiesa (y se agradece). “En todo caso, intento fomentar el consumo responsable para reducir la huella ecológica y las emisiones de CO₂ derivadas del transporte de alimentos”, explica. “Por este motivo, me he distancia-

do de fotografiar productos que hay que traer desde la otra punta del mundo, aunque solo sea porque los de proximidad fomentan la economía local y que el precio sea justo”, argumenta. El resultado son estampados comestibles muy creativos a partir de la utilización de colorantes naturales como la remolacha, la tinta de calamar, etcétera.

Ni el tamaño (ni rebosar de crema) nos puede disuadir.

Aunque las imágenes de alimentos presuntamente saludables se han convertido en un símbolo de estatus en redes sociales, en muchos casos –irónicamente–, contribuyen a engordar, especialmente cuando se trata de postres y batidos, por culpa de su tamaño. Amanda Meixner, una nutricionista de Los Ángeles (EE UU), anima en su cuenta de Instagram (seguida por 1,4 millones de personas) a descubrir la diferencia entre las porciones que el conocimiento científico existente considera saludables y las que proponen algunos como, por ejemplo, entre dos raciones de postre, con los mismos ingredientes, una de 716 kilocalorías y otra de 320, más apropiada. “Muchas recomendaciones se basan más en la estética que en el verdadero valor nutricional del plato”, confirma Jessica Hierro, dietista-nutricionista de Alimmenta. “En bastantes ocasiones, por desgracia, una foto bien presentada de cualquiera puede llegar a valer más que mil palabras de un experto”, se lamenta.

Hay más fallos frecuentes en ciertos posts de preparaciones etiquetados como saludables. Uno de ellos es la omnipresencia de dulces cremosos, pasteles, galletas, batidos, tartas y demás alimentos que deben consumirse ocasionalmente, es decir, tres veces al mes, como máximo, según las asociaciones científicas de referencia para comer sano. La razón de haberse ganado el titular: sus autores (o fotógrafos) dicen haber reemplazado el azúcar por otro endulzante (que también es azúcar, como los dátiles), cambiar la harina de trigo por alguna otra, también refinada, o mantener la cremosidad a base de leche de coco (no muy lejos en composición que la nata). “Ahora mismo, es tendencia la repostería ligera, aunque no lo sea... Quiero decir que no dejan de ser tartas y pasteles que hay que evitar comer a diario. Un bizcocho, por ser casero, no tiene necesariamente menos densidad



“Por desgracia, un foto bien presentada de cualquiera puede llegar a valer más que mil palabras de un experto”, Jessica Hierro, dietista-nutricionista.



calórica que uno industrial”, recuerda Hierro. Dicho más claramente: la etiqueta “hecho en casa” no es ningún salvoconducto, en tanto también en casa se puede fabricar la bomba atómica...

Y nuestras creencias valen más que la mismísima ciencia. Algo similar puede afirmarse de la coetilla “elaborado con ingredientes naturales” que emplean muchos aficionados a la hora de popularizar sus recetas. Más allá de que muy posiblemente los dos únicos alimentos naturales que existen sin la intervención humana son las setas y los espárragos, muchos no asumen que un producto que combina diversas materias primas existentes en la tierra o el mar es, por definición, un producto procesado, sin que ello sea necesariamente malo.

Pero tal vez tenga razón Daniel Pink, el que fuera asesor del exvicepresidente de los Estados Unidos Al Gore, al referirse a la “visión en túnel”. A saber: cada vez a más comensales les trae al paio que una cosa sea verdad o mentira, sino que lo verdaderamente importante es que esa información refuerce sus convicciones personales, se ajusten o no al conocimiento científico existente. Un ejemplo:

si por la razón que sea, una persona piensa que los cereales son comida para pájaros (como creen algunos seguidores de la dieta paleolítica, escudándose en que nuestros ancestros no consumían trigo, arroz... en aquella época), esa persona es muy posible que haga oídos sordos (incluso aunque posea un móvil de última generación que tampoco existía en la prehistoria) a quienes sostienen que cada etapa histórica entroniza a unos alimentos distintos.

Lo realmente sano no nos atrae. Queda por

dilucidar una última cuestión: ¿es técnicamente posible una cocina de alto paladar que sea al mismo tiempo saludable? ¿Esta comida es menos sabrosa o apetecible? Los expertos consultados consideran que no, que se puede comer muy sano sin dejar de chuparse los dedos. Pero claro, ellos son dietistas-nutricionistas. “Eso sí, proyectar una propuesta saludable y seductora para el paladar más exigente”, opina Miserachs, “requiere de ciertos conocimientos, ya que no se trata simplemente de priorizar determinados tipos de ingredientes como hortalizas, cereales integrales, etcétera, y dejar de utilizar otros como azúcar, grasas saturadas y demás. Probablemente tendrá menos grasas o sal y esto requiere técnica y expertise para conseguir potenciar el sabor de la receta, que resulte evocadora, divertida...”. Ya analizaremos la composición nutricional de las esferificaciones y el ganache de chocolate, y pondremos a prueba el sabor y la textura de un tierno lechón tras cocinarlo sin su capa de grasa... El consejo de esta experta es que si se trata de que la receta sea *healthy* y, al mismo tiempo, de alta gastronomía, se recurra a alimentos de proximidad de calidad excelsa y se empleen técnicas culinarias de vanguardia como la cocción al vacío o a bajas temperaturas. “El alto paladar te lo da la calidad del alimento y su textura”, apostilla Sala. Aunque, si solo fuera así, no existiría Ferran Adrià. ¿O sí?

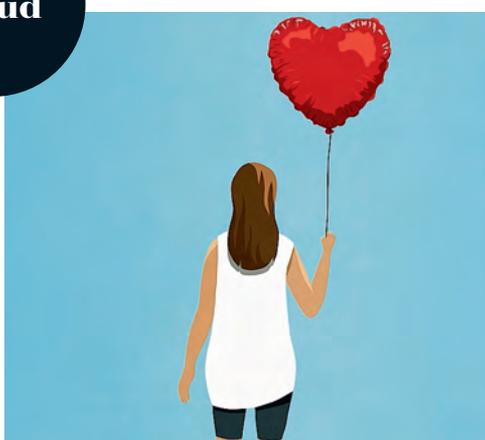
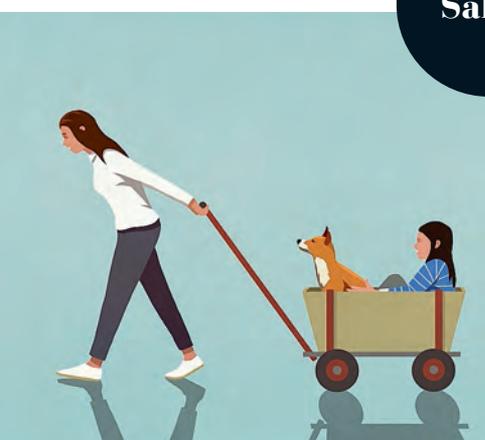


El gran negocio de la reproducción asistida.

UNO DE CADA DIEZ NIÑOS QUE NACE EN ESPAÑA ES FRUTO DE TÉCNICAS COCINADAS EN CLÍNICAS DE FERTILIDAD. A CASI 3.000 EUROS POR INTENTO DE EMBARAZO, HAY ALGUIEN QUE SE ESTÁ FORRANDO. ESTAS SON LAS LUCES Y LAS SOMBRAS DE UNA INDUSTRIA QUE HA LLENADO NUESTRO PAÍS DE EMBARAZADAS CUARENTAÑERAS.

por Nacho Sánchez

Salud



Hace no tanto, cuando aún se cogían trenes y aviones con alegría, las clínicas de fertilidad de este país recibían, con no poca frecuencia, un correo electrónico desde cualquier lugar del mundo que arrancaba con: “Voy a viajar

a España este verano y...”. Lo que seguía a continuación era un documentado interés por parte de la remitente en los tratamientos de este centro que podían ayudarle a quedarse embarazada. Y, de paso –por qué no–, una ya se volvía a casa con el bronceado puesto... *Vacaciones en España con embarazo incluido*, tituló este periódico, en 2016, sobre el peculiar fenómeno. Qué sepamos, ninguna clínica adoptó la frase como eslogan publicitario, pero sí es una anécdota que refleja a la perfección el poderío del sector en España. Según la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (Eshre), cerca del 10% de quienes se someten a un tratamiento de fertilidad en este país provienen del extranjero.

Pero, sobre todo, las clínicas de reproducción asistida se nutren del público nacional. Las féminas españolas tienen hoy su primer hijo, de media, a los 32 años. En 1979, a los 24. Las cifras del Instituto Nacional de Estadística demuestran que las madres primerizas son cada vez más mayores y, de hecho, un tercio de ellas superan los 35 años. A su vez, el número de niños y niñas es cada vez menor. Hace 40 años nacían 78 bebés por cada 1.000 mujeres. Ahora, menos de la mitad: 35. El retraso de la maternidad ha sido una de las principales claves para que el negocio de la reproducción asistida se dispare. En 2019 su volumen de ingresos alcanzó los 632 millones de euros, el 86% facturado por clínicas y centros privados, según datos del Observatorio Sectorial DBK de Informa, que plasma una evolución ascendente. Seguirá así. “El potencial de crecimiento a medio y largo plazo aún es grande”, subraya Victoria Yagüe, responsable de estudios de la organización. Uno de cada diez niños que nace en España es fruto de estas técnicas, según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

El negocio es global. En 2018, abrazó los 13.655 millones de dólares (unos 12.610 millones de euros) a nivel mundial, una cifra que, según Allied Market Research, irá creciendo durante los próximos años hasta duplicarse en 2026, cuando se espera que la facturación alcance los 27.152 millones de dólares (algo más de 25.000 millones de euros: las ventas de Mercadona en 2019). España es uno de los países líderes tanto en negocio como en ciclos, es decir, intentos de embarazo asistido: 175.905 en 2017 –último año con cifras disponibles–, de los que 140.941 fueron de fecundación *in vitro* (se extraen los óvulos y se fecundan fuera del cuerpo de la madre; posteriormente se transfieren al útero) y 34.964 de inseminación artificial (los espermatozoides se depositan en el cuerpo de la mujer con instrumental adecuado). Los datos estatales reflejan que España cuenta con 468 servicios de reproducción humana asistida. De ellos, 280 son centros privados especializados (la mayoría están en Cataluña, Andalucía, Comunidad Valenciana y Madrid), cifra que convierte al país en uno de los referentes mundiales. El número se ha estancado respecto

Los ingresos de las clínicas de fertilidad no paran de crecer. Y la crisis del coronavirus no va a afectarles. Se prevé que en 2026 facturen lo mismo que Mercadona hoy.



al año anterior –cuando eran 281–, pero eso no quiere decir que el negocio se tambalee. “Últimamente se han cerrado algunas clínicas, las menos rentables. Pero la cifra sigue creciendo y concentrándose cada vez más”, subraya Yagüe. Las cinco primeras empresas representan a casi el 60% de la industria. Y se espera que la crisis del coronavirus les afecte poco: la demanda sigue ahí.

No es de extrañar, por tanto, que a estos centros les salgan inversores desde debajo de las piedras. Al mercado han llegado hasta los fondos. Hace menos de un año, Investindustrial –de la familia Bonomi, propietaria de Port Aventura– adquirió Ginefiv por 30 millones de euros. Por su parte, IVI, clínica de origen valenciano, se fusionó en 2017 con Reproductive Medicine Associates of New Jersey y actualmente poseen 65 clínicas en 9 países (31 en España).

Precios asequibles, buena reputación y... ¿promesas a la ligera? Quienes recurren a estas clí-

nicas de fertilidad suelen pagar entre 600 y 5.000 euros por cada intento de embarazo: las tarifas más bajas corresponden a la inseminación artificial, mientras que en la *in vitro* la inversión es mayor (es un tratamiento más largo que requiere más procesos y medicalización). Últimamente, también se ha afianzado lo que muchas clínicas venden como “preservación de la fertilidad”: extracción de los óvulos de la mujer en su etapa más fértil para utilizarlos *a posteriori* (se congelan a 196 grados bajo cero y se conservan durante 5 años: cuesta entre 2.000 y 3.000 euros). Y cada vez hay más novedades, como el diagnóstico genético preimplantacional, que se realiza para prevenir algunas enfermedades genéticas o alteraciones que puedan com-

prometer la viabilidad del embrión; la maduración del óvulo en laboratorio para mejorar el confort de la madre; o la ICSI o microinyección intracitoplasmática, una modalidad pensada para la infertilidad masculina.

La mayoría destaca por su carácter asequible (para una próspera clase media), que acentúa su atractivo, junto a la

ausencia de grandes tiempos de espera y, sobre todo, una legislación flexible en cuestiones como la edad. La reputación del sector español es muy alta en todo el mundo. “Son centros muy vigilados, con inspecciones sanitarias cada dos años y muchos controles”, remata Luis Martínez Navarro, presidente de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF). ¿Qué podía fallar...? Su complejidad. “Que no te quedes embarazada no significa que lo hayan hecho mal: es que no es nada fácil”, dice el doctor. En esta misma línea, los especialistas destacan que las tasas de éxito de la reproducción asistida no son demasiado halagüeñas, aunque reconocen que cada vez son mejores.

La mayor parte de clínicas ofrece sus porcentajes como forma de atraer a las madres, pero Ernesto González

Mesa, ginecólogo y prenatalólogo en el Hospital Materno Infantil de Málaga, subraya que una tasa mayor del 50% “es rarísima”. Por otro lado, las cifras generalizadas no cuentan mucho, ya que todo depende en gran medida de la técnica utilizada y, sobre todo, de las circunstancias de la pareja y la edad de la madre. Así, por ejemplo, la fecundación *in vitro* roza apenas el 4% de éxito para quienes superan los 40 años. Dejar clara la dificultad de la tarea es uno de los desafíos de estas clínicas. O, al menos, no realizar promesas imposibles de cumplir. Algunos expertos, como es el caso de González Mesa, cuestionan los centros privados por ofrecer una visión extremadamente optimista o saltarse el relato de lo duro que pueden ser determinados tratamientos, cuya eficacia no está del todo demos-

La mayoría de los tratamientos son asequibles para una próspera clase media. Pero la tasa de éxito no es demasiado halagüeña, pese a que las clínicas jueguen a veces con los porcentajes. Más del 50% es rarísimo...





trada y se llevan a cabo solo por si acaso. Esto ocurre con el rascado endometrial (invasivo y molesto en la paciente, pese a que los estudios que analizan su capacidad para elevar la tasa de embarazo son contradictorios) o las infusiones intralipídicas (una técnica de alimentación intravenosa que se aplica con el pretexto de potenciar las posibilidades de éxito de una *in vitro*, a pesar de que solo funciona en personas con enfermedades inmunes muy concretas). El “por si acaso” es la versión bienpensada. “El único objetivo que tiene gran parte de estos métodos es sacar dinero. Se aprovechan de la tormenta perfecta de que miles de parejas están desesperadas y tienen una ansiedad increíble por encontrar tratamientos milagrosos”, dijo a esta revista el ginecólogo Rafael Bernabeu, director médico del Instituto Bernabeu y director de la cátedra de Medicina Reproductiva de la Facultad de Medicina de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Reclamamos como “cuatro intentos por el precio de uno” o la devolución del dinero si no se consigue el embarazo (ojo con la letra peque-

ña, pues suele especificar un montón de condiciones, como edad, peso corporal o número de espermatozoides en el hombre, difíciles de cumplir) son también cebos que los profesionales más serios rechazan.

Se han denunciado casos de publicidad engañosa, así como que algunos centros ofrezcan la posibilidad de elegir los rasgos del bebé según un catálogo de hombres donantes, aunque la ley lo impida. Y existe un debate ético en torno a la donación de óvulos: en España se compensa económicamente a la mujer que los cede con entre 500 y 1.000 euros, mientras que en países como Alemania está prohibida “por riesgo de explotación de carácter reproductivo”. Pese a todo, el margen de calidad es bastante bueno, zanja Martínez Navarro, que no descarta que puedan existir problemas puntuales en clínicas concretas.

El problema de fondo: a los 40, no te queda otra. El principal detonante de este boom de la reproducción asistida ha sido el retraso de la edad en la maternidad, que convierte en una odisea la búsqueda del primer hijo para muchas parejas. “La fertilidad de la mujer comienza a descender a los 35 años, y cae en picado a partir de los 38, incluso mes a mes”, explica Martínez Navarro. Aparece así una división entre la conocida como edad reproductiva biológica –que se considera entre los 20 y 30 años– y la llamada edad reproductiva social –que se retrasa una década, de los 30 a los 40–. La sanidad pública ofrece tratamientos, pero de manera limitada y con listas de espera que superan el año de media y pueden llegar hasta los cuatro años, aunque ello depende mucho de la Comunidad Autónoma. Las mujeres pueden apuntarse hasta

cumplir los 40, pero su tratamiento también está en manos de cuestiones muy variadas, como que tengan menopausia precoz, posibilidades de éxito, calidad del esperma de su pareja, factores inmunológicos, ausencia de endometriosis ováricas, el no consumo de tóxicos y otros muchos aspectos que, además, también varían por Comunidades.

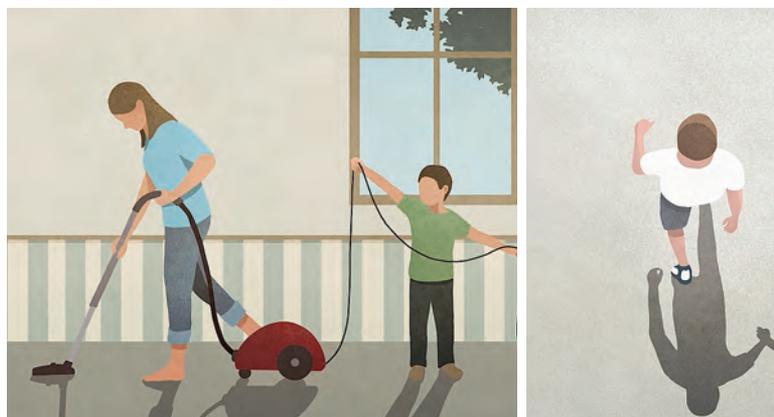
“Las limitaciones hacen que todo el que esté fuera de esa cartera de servicios o no quiera esperar, termine en la privada”, apunta Navarro, que también cree que hay “cierta urgencia” entre las féminas que deciden ser madres ya entradas en la treintena: “Si llegas con 39 años y te dicen que debes esperar un año, sabiendo que tus posibilidades son cada vez menores debido a la calidad y cantidad de óvulos, es probable que acabes en una clínica”. Según datos de la SEF, el 20% de los tratamientos de reproducción asistida los realiza la sanidad pública. Y en ciudades como Granada, en cuyo hospital público Virgen de las Nieves trabaja el doctor Martínez Navarro, el sistema sanitario andaluz supera a todo el sector privado local.

No deja de ser una curiosa excepción, pues la opción dominante de las madres tardías sigue siendo la clínica de pago, donde la flexibilidad es la tónica, para alivio de la paciente y quebradero de cabeza de algunos profesionales que temen por problemas posteriores desde el punto de vista de la obstetricia. “La reproducción asistida es un elemento de gran valor y progreso. Pero hay que tener cuidado con forzar la máquina, ya que el embarazo es una sobrecarga importante para la madre y puede generar muchas complicaciones”, previene González Mesa. Entre ellas, el riesgo de bebés prematuros –“que siempre es una tragedia”–, ya que, dependiendo de la semana de nacimiento, puede dejar secuelas en el recién nacido,

aunque las unidades de neonatología están cada vez mejor preparadas para reducir las al máximo.

La reproducción asistida también aumenta el porcentaje de embarazo múltiple. “Y si la madre presenta patologías por las que tenía problemas para tener hijos, su sobrecarga es peor”, insiste el especialista. Según el Ministerio de Sanidad, el 15% de los embarazos tras una técnica de reproducción asistida fueron de gemelos. A cambio, el también líder del grupo de I+D+i de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Málaga destaca que las mujeres que han sido sometidas a estas técnicas presentan menos trastornos de salud mental durante la gestación. “Quizá porque lo han pasado tan mal para llegar hasta ahí que lo disfrutaron más”, explica.

¿La tecnología? No está, pero sí se la espera. Muchas futuras madres echan mano de la tecnología antes de lanzarse a estos punteros tratamientos. Son aplicaciones de teléfonos móviles o pulseras inteligentes que, presuntamente, ayudan a calcular los días de periodo, ovulación y días fértiles, aumentando así las probabilidades de que llegue el embarazo. Suelen incluir diversas categorías a tener en cuenta –estado de ánimo, dolor, flujo cervical o peso, entre otras– o despliegan una gran cantidad de información en texto y vídeo. Sin embargo, un estudio publicado por The Open University, en Reino Unido, subraya la débil regulación de las aplicaciones de fertilidad y menstruación, mientras plantea “escasez de investigación” y la falta de profesionales de la salud especializados en fertilidad en las pocas investi-



gaciones realizadas. Otro desarrollado en la Universidad de Melbourne (Australia) también indica que la escasa regulación dificulta saber qué fiabilidad real tienen las apps. “La evidencia indica la necesidad de una mayor participación de los profesionales de la salud y las instituciones en el desarrollo de estos programas”, alertan los investigadores, quienes concluyen que el potencial de usuarias es muy alto y, bien utilizadas, podrían ayudar a dar información “precisa y basada en la evidencia” a las mujeres que se den de alta.

Quienes sí han llegado son las influencers: el guiño definitivo que le faltaba a las clínicas. Y obtuvieron la bendición de las más admiradas. Actrices, cantantes, modelos, comunicadoras... En los últimos tiempos, muchas féminas relevantes han contado su experiencia con las técnicas de reproducción asistida en entrevistas con medios de comunicación o redes sociales. Kim y Khloé Kardashian, Nicole Kidman, Beyoncé, Sarah Jessica Parker o Gwyneth Paltrow son algunas de las que han hablado de ello en público. En España, se han conocido las historias de la actriz y bailarina Mónica Cruz o la presentadora Raquel Sánchez Silva, que precisamente escribió un libro (*Tengo los óvulos contados*, Planeta) tras ser madre de mellizos, en 2015, a los 42 años. Como describe en su sinopsis, a la doctora Miranda Ortega, cuyo día a día relata en la obra, “le duele el daño que pueden hacerle a sus pacientes los falsos mitos y las promesas engañosas que la sociedad y las clínicas de fertilidad alimentan. Por eso sienten que debe contarles las posibilidades reales con las que cuentan sin alimentar falsas esperanzas”.

Algunos tratamientos complementarios se indican “por si acaso”, aunque los estudios los cuestionen. “O para elevar la facturas”, piensan médicos más críticos.

No siempre ha sido así. Para muchas mujeres, hablar de estos tratamientos constituye un tabú descomunal, como contó la primera bebé probeta del mundo, Louise Brown, en su visita a España a principios del pasado marzo. “Hay mucha gente

que no quiere decirlo a su entorno, que no lo normaliza. Es una etapa compleja y dura, en la que se necesita ayuda. Y si no lo dicen ni a su familia, es difícil ayudarles. Es algo triste”, contaba la británica, que nació en julio de 1978 gracias, en buena parte, al trabajo del fisiólogo Robert Edwards, el ginecólogo Patrick Steptoe y la embrióloga Jean Purdy, quienes obtuvieron en 2010 el premio Nobel de Medicina y Fisiología. La OMS declaró la infertilidad como enfermedad ese mismo año.

No hay duda de que las clínicas privadas juegan un papel fundamental para miles de mujeres que quieren traer un crío al mundo, y quienes conocen el sector alaban que han dado una nueva oportunidad a las que de forma natural no lo conseguían. Solo una advertencia que comparten todos los profesionales: cautela y rebaja de las expectativas, porque el proceso es dificultoso y la tasa de éxito, baja. Hay algo que no ha cambiado: la mejor fórmula para el embarazo sigue siendo la natural.

No hay duda de que las clínicas privadas juegan un papel fundamental para miles de mujeres que quieren traer un crío al mundo, y quienes conocen el sector alaban que han dado una nueva oportunidad a las que de forma natural no lo conseguían. Solo una advertencia que comparten todos los profesionales: cautela y rebaja de las expectativas, porque el proceso es dificultoso y la tasa de éxito, baja. Hay algo que no ha cambiado: la mejor fórmula para el embarazo sigue siendo la natural.



CÓMO SER MEJORES VECINOS

La ciudad de los 15 minutos es un modelo urbanístico que plantea que no haya que andar más de ese tiempo para encontrar lo necesario. Ahora que viajar se complica, el metro nos asusta y pasear lejos de casa está mal visto, la vida en el barrio se perfila como el oasis pospandémico.

por Ana G. Moreno

La teoría es de un estudioso de la vida en comunidad en EE UU: nuestras relaciones responden al modelo de anillos de Saturno, en el que las líneas más cercanas al núcleo representan a los más queridos, y las lejanas, a los desconocidos. Lo curioso es, según expone el investigador, de nombre Marc Dunkelman, experto en Asuntos Públicos de la Universidad de Brown, que en los últimos 50 años hemos cultivado los extremos (seguimos en contacto con amigos y familiares y tendemos puentes con desconocidos por Internet), pero hemos condenado al ostracismo a todos los de la zona intermedia, donde se encuentran el vecino de la puerta de al lado o el tendero de la esquina. Al primero, ni le poníamos cara, nos molesta. Y el segundo habla demasiado, preferíamos ir al supermercado, donde apenas tienes que mirar al cajero y la comida viene en cajas de plástico. No siempre fue así: piense en su infancia. “Las redes de cercanía han sido y son muy nutritivas. De hecho, somos humanos gracias a ellas, a estar rodeados de otros. Eso es algo que se ha visto en la filosofía durante los últimos 2.500 años”, opina el filósofo y divulgador David Pastor Vico, cuyo nuevo libro, *Los niños ya no juegan* (Planeta), estará disponible en ebook desde finales de este mes.

97%

LOS ESPAÑOLES QUE DESEAN QUE, TRAS ESTA CRISIS, CUIDEMOS MÁS DEL MEDIOAMBIENTE Y DE LAS PERSONAS MAYORES, SEGÚN UNA ENCUESTA DE ECOVIDRIO.

“Pero, a causa de un progreso mal entendido –porque el progreso es estupendo cuando no se mercantiliza– decidimos meternos en una urna de cristal... el dichoso individualismo. Cerramos las puertas de nuestras casas, empezamos a creernos superiores y nos conformamos con mostrar al de al lado nuestros coches limpios. Eso quien tiene alguien al lado, porque la obsesión de este país ha sido mudarse a un chalet, aunque sea en Galapagar”.

Pero, ¿qué ocurre cuando nos enfrentamos a una sacudida como la de la Covid-19? Recientemente, un corto de Paco León, *Vecinooo*, superaba el millón de reproducciones en YouTube con una sencilla trama: varón rabúo (como se llama en Andalucía a las personas hurañas o malhumoradas) se ve obligado por las circunstancias a abrir la puerta a la vecina de al lado y ponerle el tinte en el balcón. Poco después, ambos se hacen amigos en el aplauso de las ocho de la tarde a los sanitarios, algo que ablanda su corazón gélido y obsesionado con el trabajo. “Está sucediendo. Lo vemos en consulta. Esta crisis nos está obligando a pararnos a charlar con el de al lado. Y la gente lo agradece. Las relaciones de proximidad son un pilar más de la salud mental. Aportan confianza, seguridad... Y tienes a quien dejarle los niños un momento si has de bajar a algún sitio



**ESTO TAMBIÉN ES
HACER BARRIO: UN
PROTOCOLO DE
SEGURIDAD**

1. No salga de casa si muestra uno o más síntomas de Covid-19.
2. Aproveche que va de compras para preguntar a otros si quieren algo, y así se evitan dos desplazamientos.

3. Utilice el transporte público solo para actividades esenciales.
4. Siga comprando online si es posible.
5. No bese, no abrace, no dé la mano.
6. No grite. Así los de al lado podrán escucharse sin tener que acercarse.



rápido”, confirma Rocío Perera, psicóloga de Activa Psicología, en Madrid.

Antes de la fase 1, todos suspiraban por una terraza lo más a mano posible. ¿O acaso se escuchó a alguien con ganas de desplazarse hasta el centro? Las principales redes sociales, como Facebook o Instagram, lanzaron iniciativas de apoyo a la tienda local. “La producción de cercanía se ha vuelto a poner en valor, porque hemos visto lo que ocurre cuando la fabricación de bienes necesarios se lleva a algún lugar lejano”, anota Vico. Y, ciertamente, los primeros en tener mascarillas fueron aquellos que acudieron a tejedoras cercanas que las confeccionaban y vendían o regalaban en sus barrios. Hasta en las asociaciones vecinales se creó lista de espera para ayudar. “Tenemos a gente sin tareas, porque ha habido una respuesta masiva de solidaridad”, desvela Javier Cuenca, vicepresidente de la Federación de Asociaciones Vecinales de Madrid (Favvm). Plataformas de colaboración por distritos como Nextdoor o ¿Tienes sal? han disparado sus descargas. “Compartir habilidades o conocimientos a través de Internet, asistir a personas vulnerables solas y promocionar las tiendas del barrio han sido las iniciativas principales”, comentan.

Es el retrato de una apresurada vuelta al barrio, que los estudios señalan como un

HA SIDO EL
MOMENTO DE
LOS NEGOCIOS
DEL BARRIO. ¿O
ACASO EN LA FASE
1 ALGUIEN TENÍA
EN LA CABEZA
OTRA COSA QUE
NO FUERA QUE
LE ABRIERAN UNA
TERRAZA LO MÁS
CERCA POSIBLE
DE CASA?

motor de bienestar en la mediana y tercera edad si se refuerzan las relaciones con las personas que lo componen (*The Journals of Gerontology*, 2014). La alcaldesa de París, Anne Hidalgo, incluyó algo parecido en su programa político antes de la pandemia, y reconoce que ahora es más urgente si cabe (pese a la creciente permisividad, hacer vida cerca de casa se perfila como un escenario recurrente en los próximos meses). Se trata de *La ciudad del cuarto de hora*, un proyecto urbanístico que aboga por que todo el mundo tenga lo que necesita a 15 minutos andando o en bicicleta. Colegios, centros de salud, plazas, tiendas, zonas verdes... “Apostando por estas infraestructuras comunes, evitas las aglomeraciones en el centro, que todos nos agolpemos en el mismo sitio”, reflexiona Cuenca. El trasfondo ecologista es evidente, y se nutre también de acciones individuales (un solo vecino de actitud inspiradora es capaz de cambiar el comportamiento de la tribu). Al final del túnel, una ligera esperanza: “Que la nueva normalidad no sea una fase previa para volver a lo de antes. Que hayamos aprendido algo. Y sepamos aplicarlo”, plantea el filósofo. Como, por ejemplo, a ser mejores vecinos. He aquí algunas historias de la vida en proximidad: lo que aportaron durante la crisis y el poso que pueden dejar. Hay quien lo llama la coronacatarsis.

95,7%

LOS ENCUESTADOS POR ECOVIDRIO QUE SE HAN PROPUESTO UN CONSUMO MÁS EFICIENTE DE AGUA Y ENERGÍA A RAÍZ DE LO OCURRIDO. LE SIGUEN LOS PROPÓSITOS DE CONSUMIR RESPONSABLEMENTE Y RECICLAR.

“Se me ha roto el DVD: ¿a alguien le sobra uno?”. Raúl, portero de un bloque de vecinos en el distrito de Arganzuela, en Madrid, ha visto en las últimas semanas cómo el ascensor se llenaba de notas manuscritas. Desde la vecina que se quedaba sin DVD en pleno confinamiento, a los vítores con corazones dedicados a los moradores del bloque que siguieron trabajando al inicio de la crisis (médicos, enfermeros, él mismo...). Esto es de primero de buen vecino, según la psicóloga Perera. Y se resume en dos palabras: ser bondadoso. “La amabilidad es tan contagiosa como un virus”, ha escrito en *Scientific American* el profesor de Psicología de la Universidad de Stanford Jamil Zaki. Y pasa por hablar y escuchar. Sobre todo, por lo segundo. “Deberíamos practicarlo atentamente. Y superar un mal hábito que tenemos, y que en esta crisis creo que se ha aparcado: cuando alguien te pregunta cómo estás, no digas ‘bien’ por decirlo. Si estás mal, cuéntaselo. Solo así recibirás apoyo”, expone Perera.

A Tamara, una ciudadana de Málaga, se le saltaron las lágrimas cuando, también en pleno confinamiento, se acercó a casa de su padre para dejarle unas compras en la puerta. Entonces, los vecinos, con los que se había criado de niña, salieron a los balcones a saludarla. Con algunos no hablaba desde hacía meses. “Tendremos que esforzarnos por mantener esta cercanía. No va a salir solo”, dice la psicóloga. Si ser un poco más sociales es fuente de beneficios, como confirman psicólogos y neurólogos, ¿por qué solo lo intentamos en situaciones de precariedad? El filósofo Pastor Vico contrapregunta: “Si nos beneficia más lo que hace un premio Nobel que Cristiano Ronaldo, ¿por qué admiramos más al futbolista que al intelectual?”.

“Dono la verdura que no vendemos a una despensa solidaria”.

Cuenca, que también pertenece a la Asociación Vecinal La Incolora de Villaverde Alto, Madrid, afirma que compartir alimentos es el gesto más elevado de empatía. Y que los pequeños comercios –y algunos supermercados– están dando la talla con la donación de recursos. “Las despensas solidarias [donde se reparten alimentos donados a vecinos que los necesitan] se han reactivado a la velocidad del rayo [existían desde la crisis 2008]”. Según la Fravm, actualmente alimentan en Madrid a 20.000 personas en 58 espacios de apoyo. Y en el resto de España hay movimientos similares. ¿Cómo se puede colaborar en esta red de asistencia si usted no tiene una frutería ni dispone

de tiempo para participar en un movimiento asociativo? “Si haces lentejas y sabes que el del tercero lo está pasando mal, ofrécele un plato, como se ha

7. Comparta el coche solo con sus contactos habituales.

8. Intente no salir en las franjas horarias de los mayores, mientras estas se mantengan.

9. Priorice las reuniones en exteriores sobre las de interiores.





hecho toda la vida. En realidad solo estamos desempolvando estrategias que nos funcionaban”, afirma el filósofo. Para estar al tanto de lo que ocurre a unos y a otros, hacen falta espacios (“por ejemplo, huertos urbanos, donde se mezclan distintas generaciones”, anota Cuenca), eventos (“¿qué ha sido de las veladas de barrio?”, sugiere Vico) y un apoyo decidido a los negocios de cercanía (“ir al bar de abajo, aunque sea solo y a tomar un café; yo lo llevo haciendo toda mi vida y no hay día en que no me vuelva a casa con una historia”, confiesa el vicepresidente de Fravm).

“Mi hija ha hecho nuevos amigos en el barrio. Cuando empiece el cole nos ayudaremos”. Ha sido una de las grandes grietas de esta crisis. Se cierran los coles y no sabemos qué hacer con los niños. En Peñaflores, un barrio rural de Zaragoza, los vecinos colocaron osos de peluche en terrazas y ventanas en su primer paseo después de la cuarentena, con la intención de que se entretuvieran

localizándolos y así aminorar el trauma. En asociaciones como la de Cuenca, en Villaverde Alto, fueron los primeros destinatarios de sus acciones, con concursos de pinturas para decorar fachadas o competiciones vía Zoom para ver quien sostenía más tiempo un vaso de agua sobre su cabeza. “El objetivo era entretenerlos para que los padres teletrabajaran”, dice el asociacionista. “Han brotado como champiñones. Igual que las personas mayores”, ironiza Vico. Y no va desencaminado. En una sociedad adultocéntrica, término que sociólogos y antropólogos emplean para designar la hegemonía de los adultos sobre niños, adolescentes y ancianos, que hubiera menores por doquier ha puesto nervioso a más de uno. “Aceptamos bastante bien los ruidos, excepto el llanto o

el grito de un niño. Pero es que los niños gritan y lloran”, recuerda Perera. Según Vico, que los críos hayan recuperado la calle, aunque sea de una manera tan trastabillada, podría traer buenas consecuencias. “No hay duda de que jugar con los vecinos es el mejor modo de desarrollar

habilidades sociales. Pero no una hora al día entre una extraescolar y otra, sino jugar todo el tiempo, como forma de vida. Que las puertas de las casas de cada edificio estén siempre abiertas para los niños del bloque. No concibo la infancia de otra manera. Y estoy seguro de que así ahorraremos muchas zozobras mentales en la adolescencia. Y daremos a los niños las herramientas apropiadas para ser adultos sanos. Pero necesitamos la complicidad de todo el barrio, que cualquiera que esté por la calle eche un ojo a los pequeños

10. Mantenga también la distancia con animales de compañía.
11. Lave la ropa en casa mejor que en espacios públicos, como una lavandería.
Son propuestas de científicos recogidas por la Universidad de Cambridge.

55%

EL PORCENTAJE DE ESPAÑOLES QUE TIENE BUENA RELACIÓN CON SUS VECINOS, SEGÚN UN ESTUDIO DE NEXTDOOR. MIENTRAS QUE A UN 36% LE GUSTARÍA REFORZAR SUS LAZOS DE CONFIANZA CON ELLOS.

que están saltando. La figura de la pandilla me parece esencial”, profundiza.

Es la experiencia que están viviendo estos días muchas familias, obligadas – eso sí – por la situación. “Nos ayudamos entre los padres. Si yo tengo una tele-reunión mando el niño a la casa de una vecina con hijos de la edad de la mía, y viceversa. Hay más trasiego que nunca. Espero que esta red se mantenga cuando empiece el curso. La vamos a necesitar”, cuenta Judith, una madre del distrito de Horta, en Barcelona.

“Hago la compra a mi vecina del cuarto. Y le bajo los perros”. Es el modo en que muchas personas que han superado el coronavirus están ayudando al prójimo. En España, 4,7 millones de mayores de 65 años viven solos y, como población de riesgo, salir a hacer la compra o a pasear a sus mascotas los colocaba en el disparadero. Para facilitarles la vida a ellos y a otros especialmente sensibles a la infección, han nacido iniciativas como Covida, una app que pone en contacto a personas de ese perfil con voluntarios cercanos disponibles para atender demandas como esta, o ir a la farmacia. Ahora que el contacto físico sigue en cuarentena, hacer compañía a los mayores es casi una emer-

¿Y QUÉ HAGO PARA QUE NO SE ME OLVIDE?

Si usted ha experimentado nuevas sensaciones y ganas de mejorar con esta crisis, es posible que muy pronto se le pase, juzgan los expertos. Hay algunas estrategias para grabar sensaciones, como escribir un diario o una novela. Según una encuesta en medios galos, uno de cada 10 franceses lo está haciendo. “Es probable que las familias que han perdido a un componente sí vivan un antes y un después, pero al resto las prisas les borrarán los recuerdos”, avisa la psicóloga Rocío Perera. A sacar punta al lápiz.

SIN COLEGIOS NI ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, LAS CALLES SE HAN LLENADO DE NIÑOS. “O NOS AYUDAMOS ENTRE LAS FAMILIAS DEL BARRIO O NO HAY QUIEN TRABAJE”, DICE UNA MADRE.

gencia de Estado. “Para que el cerebro se mantenga sano, son necesarias las relaciones sociales y afectivas”, confirma Pablo Eguía, neurólogo y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“No sabía que el del tercero tocaba tan bien el piano”. Ha sucedido algo muy curioso estos días, como relata el filósofo: “Abrías el balcón y escuchabas una melodía que venía del cuarto piso: el vecino que va al Conservatorio y toca el instrumento mucho mejor que tú”. El episodio –que no tiene nada que ver con los DJ improvisados– deja al descubierto dos debilidades de la sociedad preCovid: creer mejor que el resto por defecto (una herramienta de protección típica de las sociedades individualistas, según el autor de *Los niños ya no juegan*) y el desconocimiento de las personas que nos rodean. Tocar el piano, dar clases de zumba en la azotea, ofrecer un recital de saxo en la zona común de la urbanización... Todas estas han sido estampas frecuentes durante el confinamiento. “Quizá dejen un poso en quien lo haya disfrutado. ¿Qué define mejor a alguien: el iPhone que tiene o su labor artística y humanística?”, arroja el filósofo. Una pregunta más para mascar en esta nueva etapa.





Belleza

Y EL MOMENTO DEL CUERPO LLEGÓ

NOS LO RECUERDA LA PUBLICIDAD Y EL INCESANTE LANZAMIENTO DE REMEDIOS CORPORALES. Y NO HABLAMOS (SOLO) DEL *BODY MILK*.

por **Marta del Valle**

Ocurre cada primavera. Esta quizá de manera un tanto tardía por lo atípico del clima y la limitación de movimientos, pero también: cada vez enseñamos más estando en casa por obra y gracia de la tecnología. Las piernas, los brazos, los escotes, las barrigas... Salen a la luz y a las pantallas y, con ellos, la promoción de hidratantes, anticelulíticos, reafirmantes, reductores y solares. ¿Existe una razón más allá del aprovechamiento de la coyuntura que los complejos y la falta de ropa por el calor sirven en bandeja a las marcas cosméticas y centros de belleza? Si no la hay, ¿podemos ignorar la piel del cuerpo durante todo el año y acordarnos de ella, como pronto, en mayo?

“La piel se compone de tres capas, en orden de externa a interna: la epidermis, la dermis y la hipodermis. La

Qué cremas usar

Para Ricart lo básico es la nutrición y la hidratación y el uso de filtros para no mermar nuestro capital solar. “Siempre que vayamos a estar expuestos y tras haber asegurado la vitamina D”, recordaba el biólogo José Aguilera, de la Aedv. “La crema con coste-beneficio más eficaz de todas, la que es mejor para todos y que todo el mundo debería usar, es el fotoprotector. Si conseguimos que los lectores se queden con ese mensaje, les habremos hecho el mejor regalo para su envejecimiento. Hay mucha diferencia entre la gente que se protege y la que no, y entre los que se cuidan todo el año y quien lo hace tres meses antes de empezar a enseñar piel”, prosigue Ricart.

Si va a hacer algo, que sea proteger y humectar. Mantener la humedad no requiere de grandes esfuerzos y hay cremas para exportar. “La hidratación es el segmento que mayor número de productos y cuota de mercado acumula, porque, además, se trata de una categoría que se puede y debe usar siempre”, apunta Pablo García Tamajón, farmacéutico y director estratégico del laboratorio 5punto5 Skinlab de dermocosmética.

Demasiado fácil para quien habitualmente no hace nada y suele buscar algo más fuerte que le permita saltarse la rutina diaria de aplicarse una simple crema corporal, a 1,5 euros el litro en cualquier supermercado... ¿A que sí? Para todos ellos hacemos el mismo ejercicio que si habláramos del rostro, indagando en qué ingredientes corpo-

rales tienen mayor eficacia y respaldo científico, y qué es lo que específicamente hacen.

“En mi opinión, hay tres que cumplen con la característica de ese respaldo. El primero son los filtros solares: cuentan con una función y un mecanismo de acción del todo conocido, se ha legislado sobre ellos, se reevalúan periódicamente... El segundo es la urea: importantísimo e injustamente tratado. Es una molécula que forma parte del Factor Hidratante Natural y tradicionalmente se ha introducido en fórmulas para pieles secas, ya que tiene capacidad de retener humedad, evitando perder agua transepidérmica. Además, se incluye en concentraciones más altas por su efecto queratolítico [descama], muy útil en zonas como los pies”. El tercero, y más novedoso, lo es también en la cosmética facial: el DMAE. “Aún no es muy popular, pero lo será”. Se utiliza como reafirmante, para combatir la flacidez... “Ha demostrado en estudios que provoca un efecto tensor al poco de extenderlo, aumenta la síntesis de colágeno y mejora la hidratación”, enumera García Tamajón.

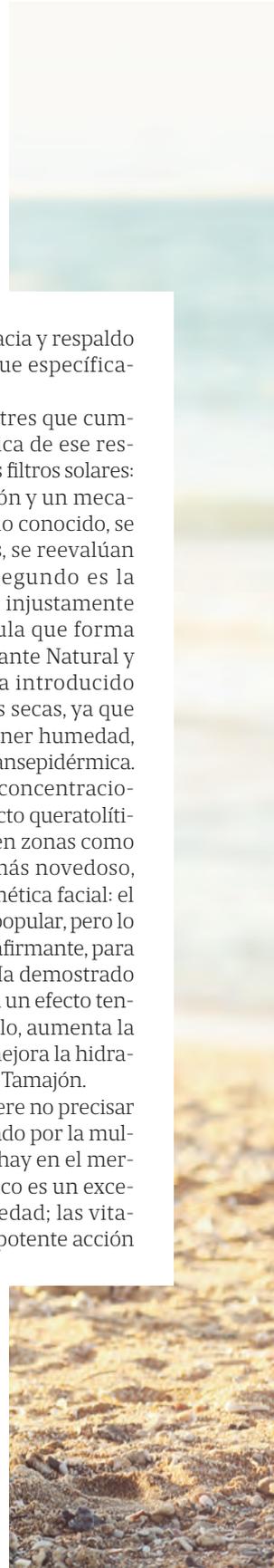
El dermatólogo prefiere no precisar tanto: “Resulta complicado por la multitud de productos que hay en el mercado. El ácido hialurónico es un excelente hidratante y antiedad; las vitaminas C y E tienen una potente acción

principal diferencia con la del rostro se encuentra en la dermis, la del medio, que es más gruesa. Además, la superficie corporal en general no presenta tantas glándulas sebáceas e, incluso, hay zonas donde no existen –antebrazos, caderas y muslos–. Esto tiene consecuencias negativas: el manto hidrolipídico no protege lo suficiente por lo que se fragiliza mucho más y la falta de lípidos perjudica la cohesión celular, facilitando la descamación. Necesita de hidratación constante”, comienza José María Ricart, director médico del Instituto Médico Ricart y jefe de servicio de Dermatología del hospital QuirónSalud Valencia. Primera en la frente (o, mejor dicho, de cuello para abajo): todos, por existir, debemos darle al body milk. Y si salimos a la calle, más.

“El factor más importante que condiciona la piel es la exposición al sol. Por orden, envejece la cara, los brazos, las piernas y luego las zonas más protegidas. No hay estudios que evalúen la diferencia entre lo causado por la parte ambiental [sol, temperatura, contaminación y tabaco] y la no ambiental [falta de sueño, estrés y nutrición], pero la experiencia nos enseña que una exposición ambiental importante acelera el envejecimiento e incrementa exponencialmente el daño de los otros factores”, puntualiza.

La pregunta: ¿Mejora tanto la piel si la cuidamos todo el año que si solo lo hacemos de manera estacional? Ricart, también miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (Aedv), recuerda que lo que realmente marca la diferencia es la exposición al sol. “El resto, ayuda”.

¿De verdad la piel del cuerpo mejora tanto si la cuidamos a diario que si solo lo hacemos a tres meses vista? “Lo que realmente marca la diferencia es la exposición al sol. El resto, ayuda”, José María Ricart, dermatólogo.



antioxidante; la arbutina y el ácido kójico, despigmentante; la coenzima Q10, el ácido ferúlico y el resveratrol, antiedad... Más que el uso de activos clásicos, sería más interesante utilizar los microbios para equilibrar la microflora de la piel y restablecer el equilibrio hidrolipídico, que parece ser una de las causas de los problemas dermatológicos”.

Según explica, el microbioma de la piel tiene como misión protegerla de las agresiones, controlar el sistema inmunológico y reducir la inflamación. “Fortalece la barrera protectora, ayuda a la curación de las heridas y defiende de los rayos UV, además de limitar la exposición a alérgenos”. Apunten su lista de la compra: productos con probióticos, bacterias buenas “de la familia *Lactobacillus*, que refuerzan el microbioma y proporcionan alivio para varias afecciones sensibles de la piel”; y prebióticos, que son “cualquier tipo de ingrediente fuente de alimento para esas bacterias buenas”. Los desequilibrios causan dermatitis, psoriasis...

“El consumismo nos lleva a ver los tratamientos corporales enfocados a la estética, pero no hay que olvidar los problemas dermatológicos como eczemas, psoriasis, atopía... Las cremas corporales para este tipo de patologías en las últimas décadas han dado pasos importantes”. Un recordatorio de que no todo son anticelulíticos y reafirmantes: la salud repercute en la belleza de la piel. Apuntado, pero no le dejamos escapar: “El cosmético ideal debe tener un mix de activos con respaldo específicamente enfocado a un objetivo. Por ejemplo, en una buena despigmentante no debe faltar arbutina y ácido kójico, vitamina C y E (también dan luminosidad) y pre y probióticos, que restauren el microbioma dañado por agentes externos”.

En cabina

Nos centraremos únicamente en el área médico-estética: aunque los centros ofrezcan servicios cosméticos, los ingredientes de sus cremas son los mismos que las nuestras y esa cuestión ya está resuelta (aunque, a veces, se formulan en distinta concentración y, probablemente, se apliquen por manos más expertas). Los argumentos del director del Instituto Médico Ricart para defender que debemos cuidarnos a lo largo de todo el año son más concretos: “Quienes se someten a protocolos cada cuatro meses, tendrán una mejoría de un 10% frente a los que no. Y los que lo hacen de manera continua, de un 50%”. Vayan sacando la calculadora porque, en su opinión, la mejor estrategia para mejorar la calidad de la piel del cuerpo una vez estropeada (no hablamos de prevención) es la combinación de técnicas. Su eficacia dependerá de la localización, el problema, las expectativas y la voluntad o no de pasar por un procedimiento más invasivo con su consiguiente periodo de recuperación. También de lo que se cuide antes, durante y después.

Según los expertos, hay mucha diferencia entre quien se cuida todo el año y quien lo hace a tres meses de ver el mar. Someterse a un tratamiento cada cuatro meses, mejora un 10% la piel; hacerlo con mayor frecuencia, hasta un 50%.

Para él, lo mejor es un tratamiento puntual más agresivo, “que siempre tiene mayor eficacia y duración”, combinado con cosmética y tratamientos dermatológicos en consulta el resto del tiempo. “Cada uno trata una capa diferente de la piel: los productos y tratamientos cosméticos, aplicados a lo largo de todo el año, ayudan a que nuestra capa superficial envejezca mejor. Los protocolos de choque, entran en juego cuando las cremas no acceden a la capa donde se origina el problema. Por ejemplo, las cremas o ampollas despigmentantes pueden ser buenos aliados para minimizar o aclarar manchas y unificar el tono. Pero en el caso de pigmentaciones profundas resulta fundamental intervenir con aparatos de láser porque es la única manera de eliminarlas de forma eficaz. Eso sí, luego hay que continuar con el uso de despigmentantes y fotoprotectores para evitar el efecto rebote y prevenir su aparición”.

“Concrete, doctor, que los perdemos [a los lectores]”, replico: “En una piel desgastada y cansada, los hilos ayudarán a tener un efecto tensor, la cirugía a mejorar pequeñas imperfecciones, el láser a controlar las manchas y los tratamientos de consulta como peelings y rellenos permitirán recuperar la hidratación, la luminosidad y el tono”.

“Los pinchazos, para lo que duran...”. Teniendo en cuenta que ya todos los materiales de las infiltraciones se reabsorben, sería lógico pensar que con inyectarse para cuando uno quiere ver resultados, debería bastar. Aunque algunas sustancias tienen efectos retardados, los expertos coinciden en que, si se hace de una forma periódica y siguiendo la indicación del fabricante, las posteriores sesiones servirían de



mantenimiento: llovería sobre mojado y no sería como volver a empezar. Misma pregunta que con las cremas: cuáles son los ingredientes que respalda la ciencia (que hacen lo que dicen) y para qué sirven. Enumera Ricart los dos principales: “El ácido hialurónico tiene numerosos estudios que demuestran su eficacia y tolerancia, y la hidroxipatita cálcica [sí, los mismos que se usan en el rostro]. Luego hay novedades que no cuentan con estudios de seguridad y eficacia tan consistentes, o no tienen sentido si miramos el coste - beneficio”.

“La misión del ácido hialurónico infiltrado en la piel es mantenerla hidratada y conservar su elasticidad y volumen, favoreciendo la formación de colágeno y elastina”, anota el dermatólogo. Pero nada de utilizarlo para replicar la tersura y proyección de los labios. “En el cuerpo no podemos buscar la misión voluminizadora”, matiza Ana Rocés, directora médica de Merz Aesthetics, uno de los grandes fabricantes de sustancias para inyectar, quien toma la palabra para hablar de la hidroxipatita cálcica: “Es, sin duda, mi recomendación para tratar el cuerpo con inyectables buscando la reafirmación de la piel”.

Una advertencia de Ricart: para mejorar grandes áreas se requieren grandes cantidades de producto, y eso es caro... Así que ya saben. Hidratante todo el año, protección solar y, para más resultados, acudan a la estética. Y cuanto más invasiva, “mejor”. Ay.

LAS VITAMINAS, EN EL ZUMO

“Inyectadas, necesitamos una cantidad muy elevada de producto”, descarta Ana Rocés, directora médica de Merz Aesthetics. “Mala inversión”, confirma el dermatólogo José María Ricart, y continúa: “Si aun así nos decantamos por ellas,

una mezcla de A, B, C y E trae consigo beneficios antioxidantes para combatir la acción de los radicales libres, a la vez que contribuye al equilibrio biológico, potencia la producción de colágeno y ayuda a recuperar la densidad cutánea. También apor-

tan nutrición porque llegan más fácilmente donde pueden desarrollar su función. Son un buen coadyuvante a la cosmética para contrarrestar la pérdida de calidad de la piel y mejoran la luminosidad, quizá útil en el tratamiento de la celulitis”.

Deporte



VOLVER AL GIMNASIO AHORA QUE NOS DEJAN SALIR SE ANTOJA, UNA TONTERÍA. PERO LO BUENO SE ACABA...

Esta atípica primavera en confinamiento hemos aprendido que el deporte despeja la mente, nos mantiene entretenidos y viste el Instagram. Y que hacerlo en casa es bueno, bonito, discreto y gratis. "Yo he hecho mis entrenamientos ¡en pantalón corto! Inédito. No veo la necesidad de volver. Entre mi casa y, ahora, la calle voy servida", confesaba una amiga. Tiempo al tiempo.

por **Salomé García**



Dos meses de confinamiento han bastado para convertir, especialmente a muchos íntimos del sofá, en expertos en abdominales, sentadillas, planchas (el ejercicio) y *skipping* (correr en el sitio levantando las rodillas). Sin poner un pie en la calle ni pagar un solo euro. Las sesiones grabadas o en directo de profesionales de la forma física (y no tanto) han copado las redes sociales, transformándolas de la noche a la mañana, entre otras muchas cosas, en un macrogimnasio virtual sin cuota. Para quienes se sentían huérfanos de su centro de actividad –bendito Youtube e Instagram–, pero también para aquellos que nunca han querido adquirir el compromiso económico y social con su salud que supone hacer deporte pagando y con gente mirando (y esforzándose). Estos últimos, además, podrían haber encontrado en esta nueva situación la justificación para no hacerlo jamás. ¡Qué necesidad...!

“En estas semanas ha habido un torrente de información originada por influencers no cualificados, pero también por profesionales que nos hemos visto forzados a dar consejos, tutoriales o realizar vídeos de acceso libre para dar valor al conocimiento riguroso y no perder nuestro lugar. Siendo hábil discriminando, cualquiera ha podido seguir pautas serias de entrenamiento sin gastar. Y aquí tenemos el siguiente problema”, anticipa Jaime Menéndez de Luarca, entrenador superior de triatlón. “Los españoles somos muy amigos de lo gratis. Los live de Instagram son efímeros y muchas cuentas de Youtube pronto volverán a ser de acceso por suscripción de pago. Cuando eso ocu-

rra, ¿cuántos seguirán sudando en su salón?”, se pregunta. En la nueva normalidad los centros deportivos vuelven a abrir sus puertas y se reinventan para adaptarse a una situación anómala y a un usuario (real y potencial) muy cambiado. Además de luchar contra la pereza ocasional, ahora toca hacerlo contra la inercia horizontal, la higiene, el “todo gratis” y la nueva competencia de sabelotodos de lo *healthy*.

¿Acaso a usted no le pagan por su trabajo? La actividad física es como los restaurantes: hay bufés donde comer hasta hartarse de productos de dudosa calidad y locales con un menú verdaderamente rico. La profesionalidad tiene un precio. “No vale todo lo que pulula por Internet, ni todo el mundo está listo para movimientos de todo tipo y nivel. Hay que individualizarlo para ir alcanzando gradualmente objetivos sin riesgo de lesiones. Tener muchos seguidores no es garantía de bueno para el usuario”, recalca Isabel del Barrio (@onmytrainingshoes), youtuber y entrenadora con título de especialista universitario de Entrenamiento Personal y NSCA Certified Personal Trainer. Pero, ¿y si el quid está en la conexión con el monitor? Esa es la clave del nuevo repunte de Patry Jordan, monitora de *fitness* y reina absoluta entre las *fitstagrammers* (tiene 9,16 millones de suscriptores en su canal de Youtube y vídeos que contabilizan casi 5 millones de visualizaciones), con una apabullante capacidad para empatizar con quien no ha hecho ejercicio en su vida y lo hace por primera vez, o sufre algún complejo de inferioridad (una vibración negativa que lleva a muchos usuarios cada año a desertar de los gimnasios por sentirse gordos o poco aptos para el deporte). Del Barrio y muchos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se dirigen a un público con cierto conocimiento (son frecuentes términos como isquiosurales, torsiones o extensiones) y machacan para la correcta ejecución de cada ejercicio. A Jordan le basta con que la gente se mueva y la sigan: tiempo habrá para mejorar o contratar sus servicios (pagados) cuando los vídeos gratuitos se acaben.

“Los *live* de Instagram son efímeros y muchas cuentas de Youtube volverán al acceso por suscripción. Cuando ocurra, ¿cuántos seguirán sudando en su salón?”, Jaime Menéndez de Luarca, *trainer*.

La hora de los gimnasios 2.0.

Los centros deportivos saben que el *fitness* en línea ha llegado para quedarse y no quieren perder una parte del que debería ser su pastel. “Ya barajábamos entrar en el online. Ahora sabemos que es una necesidad. Trabajamos en una plataforma digital con contenido semanal nuevo (entrenamientos, consejos...) sin coste adicional para el socio. También en un servicio con una mensualidad más económica para quienes prefieran no venir al centro en los primeros meses postpandemia”, declara Óscar Peiró, director del centro Smart Club, Madrid.



En sus gimnasios la alta tecnología es un elemento habitual. Ofrecen spinning inmersivo con The Trip (una sala con pantalla gigante y sonido envolvente donde uno parece estar pedaleando en cuevas y curvas reales) y sesiones virtuales con los mejores entrenadores de Les Mills (un sistema de entrenamiento muy popular en EE UU) o piques entre los participantes de una misma clase monitorizados con un brazalete de actividad que somete a escarnio público el esfuerzo de cada uno. Algo similar funciona en OrangeTheory con sus monitores de frecuencia cardíaca. Uno, cuando le miran, se esfuerza más.

Medirse con los que entrenan a otra hora también es posible. Algunos de los gimnasios Dreamfit incorporan burbujas de competición y gaming (videojuegos) con bicis de carreras, elípticas, remos y clases virtuales. Cada semana se establece un reto y los clientes compiten entre sí o en equipo para subir al Tourmalet o el canal de remo de Barcelona 92. Las clasificaciones se muestran en un panel y es un incentivo que azuza a darlo todo a los más competitivos.

Quedaba conectar esa atmósfera grupal e inmediata de los centros con una vida cada vez más deslocalizada. Muchas grandes cadenas ya habían hecho sus pinitos con aplicaciones digitales que permiten la reserva y seguimiento de sus ejercicios desde casa. Por

ejemplo, GHome, de Altafit. “En la cuarentena hemos readaptado el programa para ofrecer una combinación de clases colectivas grabadas y un programa de entrenamiento semanal por niveles, actualizado cada domingo. Además, implementamos las sesiones en directo a través de Instagram y el repositorio en IGTV. Y disponemos de un chat para dudas en nuestra web atendido por graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte”, declara su director, José Antonio Sevilla. “Tenemos claro que el futuro inmediato de los gimnasios es omnicanal: presencial y online”. VivaGym ha triplicado sus seguidores en redes sociales durante el estado de alarma.

Y lo de antes ¿qué? Aunque no lo crea, en los centros deportivos los movimientos son pocos y lentos; nada que impida las rutinas de precaución que todos debemos adoptar. El mayor riesgo está en las clases colectivas. La solución: reducir el aforo –y, por ende, la posibilidad de roce–, y lo que duran las clases para que dé tiempo a desinfectar. Les Mills ya está diseñando coreografías donde haya que cruzarse menos y se trabaje más sobre el sitio. Los que disponen de solárium o áreas al aire libre (pistas de pádel, golf...), las han habilitado como salas de musculación o ciclismo. La propia evolución de la pandemia determinará si los monitores pueden tocar o no para corregir posturas. En cuanto a cómo implementarlo, unos apelan al sentido común para evitar las horas punta y otros, a establecer turnos por apellidos o la reserva previa incluso para una cinta de correr. “Tenemos un horario muy amplio, de 7:00 a 23:00. Pero si fuera necesario aumentarlo por demanda de los clientes, o por dar servicio a más personas, lo haríamos”, declara Rafael Cecilio, director de la cadena Dreamfit.

Limpios, no: limpiísimos. En China ya han vuelto a la carga. Con restricciones, claro. En un webinar para IHRSA (la asociación internacional de centros deportivos), Colin Grant, director de Pure Fitness Hong Kong, explicaba



cómo lo hacen: “Cada vez que se usa una máquina o instrumento, se limpia. Hay numerosos puestos con gel hidroalcohólico y hemos empleado muchos recursos para concienciar a empleados y clientes del uso de mascarilla y desinfectante de manos”. Una opción para simplificar la limpieza es eliminar las esteras o que, como en las clases de yoga, cada uno se lleve la suya (desinfectela después). Si va ya calzado de casa, tendrá que liberar sus zapatillas de virus vaporizando la suela con alguna solución higiénica al entrar. En los centros Brooklyn Fit-boxing, además de separar los sacos de boxeo a la distancia reglamentaria y llenar el local de dispensadores de gel hidroalcohólico, han cancelado los ejercicios de suelo (entre round y round se hacen unos minutos de entrenamiento funcional de movilidad y fuerza) y eliminado, por el momento, el uso de gomas, balones y esterillas, ni propias (del centro) ni de los usuarios, explica María Luisa Sánchez-Ocaña, directora del centro de la calle Costa Rica, en Madrid.

Tanta limpieza no es por manía: parece que el SARS-CoV-2 se siente a gusto en los gimnasios. Los responsables de Netsport, empresa especializada en limpieza de centros deportivos, estiman que puede vivir hasta dos días en superficies de madera como la sauna; una semana sobre superficies de plástico como las colchonetas o los asientos de las máquinas de pesas, y más de siete días sobre el acero como el de las mancuernas o las barras. La bayeta y la fre-

Parece que el virus se siente a gusto en los gimnasios. Algunos han sembrado sus locales con desinfectantes. Otros iluminan las salas con los ultravioleta C que se usan en los quirófanos.

gona con lejía son sus archienemigas, pero la tecnología acelera y simplifica el proceso: las máquinas de luz ultravioleta C ya funcionan en los quirófanos, aniquilando la capacidad genética que tienen los microorganismos patógenos para replicarse en menos de 15 minutos. Pero puede ocasionar graves quemaduras en la piel y los ojos, por lo que se usa por control remoto y en salas cerradas. Los centros Studio Boutique Veevo ya lo han contratado.

En las zonas de entrenamiento cardiovascular la estrategia para mantener los dos metros de distancia pasa por separar los aparatos siempre que haya espacio. Si no, alternar unas encendidas con otras apagadas. Descartadas las mamparas de metacrilato vistas en Hong Kong. “Es una guarrería llenar un gimnasio o un restaurante de pantallas, ¿quién las va a frotar de forma constante para garantizar que estén limpias y desinfectadas?”, declara rotundo el director de Dreamfit.

Cuanto menos se toque, mejor. Poner el pie en un centro deportivo será como entrar en Matrix. Adiós a los tornos y al reconocimiento por huella digital. Llegan los sensores *contactless*, puertas que se abren al reconocer un dispositivo... Y nada de entrenar con décimas de fiebre: habrá que franquear controles que confirmen que no hay Covid. “ThermoHuman usa la termografía por infra-

rrojos para evaluar el calor corporal de manera fácil y automatizada. Hemos desarrollado un *software* que detecta si hay una persona con elevada temperatura en un sistema continuo de vídeo”, explica Adrián Carrió, jefe de tecnología de este proyecto, que ya se aplica para detectar posibles afecciones en deportistas de élite. Más complejo es Healthcare Station, una especie de arco detector diseñado por la española Crambo, que analiza en cuestión de segundos el oxígeno en sangre, la frecuencia cardíaca y también la fiebre.

Si está sano, pasará. Pero olvídense de ir a su aire. Los aforos se van a limitar al 30% o el 50% y habrá que mantener la distancia social. Sistemas como Social Distance, de Nothingbutnet, registran en tiempo real el movimiento y posición (que no la imagen, para preservar la intimidad) de cada usuario. En recepción se les entregaría una especie de tarjeta identificativa, como las de fichar en la oficina, y el *software* le irá diciendo al gerente del centro si en un determinado momento hay demasiada afluencia en la zona de peso libre o no se respeta la distancia donde las presas para piernas. Esta tecnología también permite controlar el aforo y gestionar el tiempo de espera presumible para poder acceder a una determinada zona o máquina.

Toda esta información también interesa como cliente para decidir a qué hora ir o si en un momento concreto hay tal cola que trae más cuenta entrenar en casa. Trainingym monitorea el aforo de cada centro en tiempo real en las clases colectivas, la piscina o la sala de *fitness*. Permite reservar clases y ofrece la alternativa de entrenamientos online con rutinas personalizadas para cada cliente por si prefiere quedarse en

casa. Se perfila como una alternativa económica para pequeños centros sin capacidad para desarrollar sus propias aplicaciones, grabar entrenamientos y mantener la fidelidad del usuario. En caso de ir sin reserva, prepárese: puede haber colas. Su gestión va a demandar, en palabras de Paul Foster, director de One Plan, empresa dedicada al control y distribución de personas en grandes aglomeraciones, “tiempo, espacio e información. Ya no va a ser llegar y entrar. Hay que pensar que el acceso se puede demorar”. Que se respeten los dos metros de distancia social en la cola implica contar con espacio alrededor del local. Fácil para gimnasios con aparcamiento o en centros comerciales. Una complicación si los clientes deben permanecer en la vía pública. “La información será un servicio complementario para hacer la espera más agradable a través de tutoriales, videoconsejos o posts exclusivos para los clientes a través de una *app*”. Una vez dentro, no se sorprenda si la clase de Sh’baam se la da un profesor virtual. Telegim, hasta ahora especializado en *spinning* virtual para los centros de *wellness* en hoteles, ya ofrece *walking*, abdominales, estiramientos, GAP (glúteos, abdomen y piernas), tono, pilates, yoga, *step*, *combat* (lucha sin contacto), aeróbic y *boxing*.

En casa y tan a gusto. En estos meses se han disparado las ventas de mancuernas, cintas elásticas, TRX (una suerte de correas de las que colgarse para trabajar con su propio peso muerto), elípticas y máquinas de correr. El entrenamiento en casa también llega para quedarse, pero no como una condena. Expertos del triatlón y los Ironman (una de las competiciones más duras que hay), como Menéndez de Lúcar, lo ven como un nivel más. “Al hacer buen tiempo en España casi todo el año, solo unos pocos tenían rodillo para entrenar con la bicicleta [sin moverse]. Muchos han descubierto que les da la posibilidad de hacer sesiones más largas o específicas, cualquier día de la semana, algo impensable si no vives cerca de la montaña. Y puedes adaptarlo a tu horario. Yo también me he tenido que familiarizar con las sesiones colectivas en *streaming* con Zoom [un programa de videollamadas]”.

El siguiente paso es hacer que la bicicleta estática, la cinta de correr o una elíptica no sean un trasto. La opción barata son los modelos plegables. La cara pasa por hacerlas bonitas. La empresa Peloton ya había desarrollado modelos futuristas que permiten asistir a clases colectivas bajo demanda desde casa. Los interioristas ya hablan del *wellness real estate*: diseñar el interior de las casas para incorporar las máquinas de entrenamiento en cualquier espacio. Technogym confió el diseño de su línea Personal al famoso arquitecto Antonio Citterio. Sus máquinas de cardio se pueden comprar o alquilar, incluyen pantalla para acceder a un servicio exclusivo de entrenamientos en directo o cuando quieras en varios idiomas y la empresa se encarga de llevarla a su segunda residencia o al yate de verano. Son soluciones que implican un alto desembolso y viviendas generosas en espacio.

El resto tendrá que conformarse con instalarlas donde buenamente quepan o pelear en la junta de vecinos por montar un gimnasio colectivo en las zonas comunes. Desde la patronal del *fitness*, englobada bajo el amparo de la Federación de Empresarios de Instalaciones Deportivas (Fneid), no ven rivalidad en los entrenamientos domésticos. Saben que cada vez habrá más teletrabajo. Para quien no tenga una casa enorme, salir a hacer deporte fuera, ya sea a la calle o a un gimnasio, será una válvula de escape y un punto de encuentro social. ¿No eran los gimnasios las discotecas del siglo XXI?

📍 Rúa de los Francos, Zamora. Es una de las arterias del casco antiguo que unen la Plaza Mayor con la catedral. El mural del cruce con la calle Moreno es obra del artista zamorano Alejandro Pérez Carbajal.



EL PECADO DE CONOCER PARÍS Y NO HABER ESTADO NUNCA EN ZAMORA

Texto **Juan Pelegrín**

Ahora que el sector turístico español nos necesita más que nunca, quizás sea el momento de que lo exótico se aparte para dar paso a lo más bello y cercano. Dicho de otra manera: ¿cómo era posible que tuviéramos 12 *selfies* frente a la Torre Eiffel y ninguna foto de enamorados junto a la Colegiata de Santa María?

LA COMPLEJIDAD DE RELATAR LO QUE ES NUESTRO.

A veces es más fácil contar una ciudad en la que has estado por primera vez, tres o cuatro días, que una que se conoce bien. Todo es nuevo, todo emociona. Por suerte, cada vez que me asomo al mirador del Troncoso me sigo sorprendiendo. Abajo, el río, del que se levanta el suave rumor de una pequeña caída de agua. A unos cientos de metros, el puente de piedra que, iluminado, compone un reflejo perfecto en la quietud del agua en la que hunde, desde hace 800 años, sus pilares. Para quien escribe estas líneas, esta es la imagen indiscutible de Zamora. Aunque hay muchas más. Sin ir más lejos, la que se disfruta a esa misma hora, con las luces perfilando la catedral, desde el otro lado de ese mismo puente.

Ya de día, las grandes estrellas intramuros de su célebre románico son las iglesias de San Juan y de la Magdalena. Ambas son maravillosas, pero después de salir a correr por el bosque de Valorio, a pocos minutos de la ciudad, no veo experiencia más mística que volver bordeando la muralla hasta llegar a la pequeña y, normalmente, solitaria iglesia de Santiago de los Caballeros. Su exterior, extremadamente humilde, no engaña. Dentro solo hay calma, algunos capiteles de interés y un rayo de luz que, a la hora adecuada de la mañana, entra por la pequeña ventana rectangular de su fachada este. Si esta batería mística no termina de convencerle, cuenta la leyenda que en ella se armó caballero El Cid y que doña Urraca le puso allí las espuelas. No sé qué más podría decir para que fueran a visitarla. A pocos metros, siguiendo por la misma calle, se encuentra San Claudio de Olivares, con su espadaña siempre llena de cigüeñas. No suele bajar casi nadie a verla. El mundo se lo pierde.

A pesar de que el centro está trufado de ese románico que le da la fama, las cosas se pueden volver mucho más mundanas. La calle Santa Clara, con sus tiendas, canaliza un incesante trasiego de gente. Algunos van de compras y otros, no importa el día de la semana, de tapas. Cerca de allí se oye la voz de la barra, “Dos que sí y uno que no”. Es el Lobo (El Horno de San Torcuato, 1), donde se ponen a la brasa los mejores pinchos morunos del mundo. Y no, no es un exceso. Los que sí, pican; los que no, son para forasteros. No muy lejos –en Zamora casi nada lo está–, se abren las puertas del Mercado de Abastos (plaza Mercado, 8), un edificio de hierro y ladrillo de principios del siglo XX en el que el producto fresco manda. Fuera, los agricultores plantan su género bajo los

soportales. Dentro, lo habitual de estos espacios: chacinas, carnes y pescados. En el piso de abajo, el paraíso de la casquería. Merece la pena verlo. A solo dos calles, la tortilla con salsa de callos de Chillón (Diego de Ordax, 6) es otra delicia que hay que probar. Igual que la de chicha (masa de chorizo). Se acumula el trabajo y ya se llega con el tiempo justo para sentarse en una de las terrazas de la Plaza Mayor, mirando a la iglesia de San Juan y disfrutando de una buena copa de vino.

La provincia cuenta con cuatro denominaciones de origen para el vino y una más para el queso. La más famosa, posiblemente, sea la de Toro, “que da unos vinos con mucha personalidad, para gente que lo quiera entender”, explica Joana Martín Gil, enóloga. “Aunque ahora se están haciendo también algunos vinos más afrutados, que no te saturan, la tinta de Toro tiene carácter y con ella hacemos unos vinos complejos y elegantes”. Joana recomienda disfrutar en Zamora de las iglesias y del paseo por el río. El Duero no es solo una fuente de ocio, sino también de vida, “que aporta mucha frescura a la uva de nuestros vinos”. Los viñedos que están cerca del río, según explica la experta, “alcanzan menos grados y son más frescos que otras uvas que crecen en suelos más arcillosos”.

BRINDAR POR EL ROMÁNICO (Y OTRAS COSAS). Esos viñedos de Toro, a pocos kilómetros de Zamora, son una visita necesaria. Muchas bodegas se han incorporado con acierto al enoturismo y la oferta es muy completa. Además, la villa de Toro aloja, entre otros tesoros, otra calle digna de pasear con calma, la calle Mayor, en su primera parte llamada Puerta del Mercado. Aparte de innumerables bares y restaurantes en los que seguir profundizando en el conocimiento del vino local, se encuentra la confitería Morillo (Puerta del Mercado, 20). Es habitual salir de allí con muchas más cajas de dulces de las aconsejables. Lo mejor es apartar algunas para regalar. Al fondo de la calle se eleva el magnífico cimborrio de la Colegiata

Los viñedos de Toro, a pocos kilómetros de Zamora, son una visita necesaria. No solo por ser origen de estos personalísimos vinos, sino también por el paseo que brindan las calles empedradas de su villa. Prepárase para quemar suela. Lo compensan las paradas para comer y beber, y las cajas de dulces que se llevará de vuelta.



 **Colegiata de Santa María la Mayor, Toro.** Se empezó a construir en el siglo XII. Todo el edificio merece atención, pero el Pórtico de la Majestad es uno de los pocos ejemplos que aún se pueden encontrar en los que se conserva la policromía original.



📍 **Villafáfila** (arriba). Los palomares salpican esta comarca, más conocida por sus lagunas, que atraen a seguidores del avistamiento de aves. **Montamarta** (abajo): a su Zangarrón le cosen el traje sobre su cuerpo el mismo día que sale, el 1 de enero y el día de Reyes.



De la ciudad, un imprescindible: el paseo de la Plaza Mayor a la Catedral. De la provincia, un sinfín de escapadas, como la del Parque Natural del Lago de Sanabria, un entorno ideal para el turismo activo. Ojo con sus ríos: son salvajes, y se les nota.

de Santa María. La portada de la Majestad conserva parte de la policromía original del siglo XIII.

Aunque es lo más conocido, no todo es románico en Zamora. Allá por 1930, la construcción del pantano del Esla obligó a trasladar, piedra a piedra, la iglesia prerrománica de San Pedro de la Nave a su actual emplazamiento en El Campillo. La construcción original del templo es del siglo VII y fue uno de los primeros lugares de culto de la cristiandad en España, así lo certifican todas las guías turísticas de la provincia. Sin embargo, el monasterio de Santa María de Moreruela no aparece en tantos folletos y es un lugar distinto. Situarse en medio de esa nave derruida, a cielo abierto, puede llevar a cualquiera dotado con un poco de imaginación a sentirse en medio de la aventura que elija. Además del contexto histórico, ampliamente versado en numerosas fuentes, la sensación de esta visita es, puedo asegurarle, inolvidable. La cabecera que se conserva es majestuosa.

Desde Moreruela de Tábara ya está casi hecha la mitad del camino a otro de los grandes hitos de la provincia, Puebla de Sanabria, un asiduo en esas listas de “los cien pueblos más bonitos de España”. Contra la evidencia no merece la pena batallar. Pasear por sus calles empedradas (mejor esquivar los fines de semana) es un regalo. Las inevitables cuestras (se llega por abajo y los hits turísticos, castillo y Plaza Mayor, están muy arriba) son más llevaderas por la atención extrema que denotan todas las casas, con sus balcones de madera de los que cuelgan macetas bien cuidadas y llenas de flores cuando es época. La subida hasta el castillo y Santa María del Azogue hay que hacerla por la calle Costanilla, Rúa (aquí la pendiente se vuelve endemoniada) y Plaza Mayor. La bajada, mejor por la calle Florida, pero antes reponga fuerzas con unos habones de Sanabria, un pulpo a la sanabresa o un buen chuletón de ternera. También sanabresa.

Después de subir y bajar por el adoquín de las calles de Puebla, el paisaje del Parque Natural del Lago de Sanabria supone un cambio. “Aquí se llega hasta los 2.200 metros de altura y el parque está labrado por los antiguos glaciares del cuaternario. Se ven todos los valles, con caídas muy suaves, arroyos y ríos que desembocan en el lago”, cuenta Antonio Campesino, guía de actividades al aire libre. Solo con meter un pie en el agua se advierte enseguida que el origen de toda

ella es el deshielo, e incluso en verano cuesta bañarse. El frescor que dan la altura, el agua y la vegetación, en la que destaca el roble, aporta a esta región un toque un tanto gallego. “Podríamos decir

que Sanabria” –continúa Antonio– “es el enclave de los tres reinos: Galicia, León y Portugal”. El parque supone un gran entorno para el turismo activo: “Aquí organizamos descensos por los ríos más salvajes y desconocidos. Son ríos de verdad, no sueltas de agua de presas, y se nota. Son ríos con su vegetación de ribera, sus truchas, sus nutrias. Pero no hay que tener miedo, a la vez son muy nobles”, describe emocionado, incapaz de ocultar su amor por el parque.

La provincia guarda otro gran espacio, los Arribes del Duero, también protegido bajo la figura de Parque Natural e igualmente fronterizo con Portugal. Se trata de un gran cañón que empieza a formarse a los pocos kilómetros de Zamora. En sus puntos más altos las paredes alcanzan hasta los 200 metros de altura. Entre esos verdaderos acantilados se siente una profunda paz, la ausencia total de ruidos ajenos a la naturaleza. Es una sensación extraña por la falta de costumbre, una ruta para escucharse a uno mismo y al viento sobre la vegetación, mucho más escasa que en Sanabria y con predominio de la encina. Las altas paredes provocan inquietantes juegos de luces que vuelven locos a los fotógrafos.

Igual que en las Lagunas de Villafáfila, una de las actividades principales de los Arribes es el avistamiento de aves. Quizás los más valiosos habitantes de sus cielos sean los alimoches, aunque se esconden cuando, sobre el mes de junio, empieza a subir la afluencia de visitantes. Las actividades en la zona son innumerables y en los últimos años ha empezado a ganar importancia el turismo en autocaravanas con diferentes zonas acomodadas para ello.

Ya de vuelta en Zamora, me asalta un pensamiento tal vez exagerado, pero muy persistente: el paseo de la Plaza Mayor hasta la Catedral es uno de los más agradables de cualquier capital de provincia española. A orillas del Duero, y fuera de las grandes rutas de comunicación, Zamora es una de las ciudades más infravaloradas del país. Ahora que vamos a mirar hacia dentro de nuestras fronteras con renovada curiosidad, quizá sea el momento de darle el cariño que se merece. Nos lo devolverá con creces.



De izquierda a derecha y de arriba abajo. **Santa María de Moreruela.** Sus ruinas son un hito imprescindible fuera de ruta. **Arribes de Duero.** Sus cañones ofrecen muchas posibilidades para el turismo activo. **El lago de Sanabria,** de origen glacial, es el mayor lago natural de la península. Un crucero ambiental impulsado por energía solar surca sus aguas en una interesante visita didáctica. **Puebla de Sanabria.** Sus cuevas empedradas llevan al castillo, desde donde se domina toda la comarca.



ADRENALINA ZAMORANA: CORRER POR EL MONTE Y COMER LECHAZO

¿ABURRIDA ELLA? POCO HAY MÁS EXTREMO QUE SU OFERTA DE OCIO Y VARIEDAD GASTRONÓMICA. TERNERA, CORDERO ASADO, BACALAO, LEGUMBRES... SIN OLVIDARSE DEL CONTUNDENTE ARROZ A LA ZAMORANA. Y TODO SE ENGULLE CON VINO (DE TORO, CLARO).

NOS LIBRAMOS DEL AEROPUERTO. Zamora tiene una comunicación excelente con la mayoría de la península. Desde Madrid, por la A-6, apenas se tardan 2,5 horas. El recorrido en AVE no llega a 90 minutos. Las conexiones con el norte, tanto con Galicia como Asturias, Cantabria o el País Vasco, son también buenas. La red de carreteras dentro de la provincia hace que todos los destinos sean fáciles de alcanzar.

AQUÍ NO ESPERE CERVEZA. Saliendo de Zamora, las bodegas Valbusenda (carretera de Toro a Peleagonzalo, s/n) han abierto recientemente un complejo de lujo rodeado por sus viñedos. Cuenta con hotel, spa, restaurante y actividades relacionadas con el vino. También en los alrededores de Toro, la bodega Divina Proporción (camino del Cristo, s/n) acompaña su visita con un buen menú de comida tradicional de calidad por un precio muy ajustado. Toro tiene una abundante oferta gastronómica de elevado nivel. El vino es omnipresente.

REMAR HASTA OPORTO Y OTROS RETOS. El clima y los paisajes invitan a la actividad al aire libre. Zamora Natural (www.zamoranatural.com) organiza todo tipo de excursiones por los Arribes del Duero y el Parque Natural del Lago de Sanabria. Son especialistas en recorridos en kayak. Tanto que una de sus ofertas lleva a los viajeros, remando, ¡hasta Oporto! Para una experiencia extrema, la Ultrasanabria (ultrasanabria.es) regala 110 kilómetros en tres etapas con más de 6.000 metros de desnivel. Como no todo el mundo está preparado para esa paliza, se simultanean otras carreras de menor distancia y con perfiles menos agresivos.

UN PEQUEÑO PROBLEMA: ELEGIR DÓNDE COMER. La oferta es inabarcable y succulenta. La opción de las tapas y los vinos salta a la vista. En la zona de la calle de los Herberos y la Plaza Mayor hay bares suficientes como para satisfacer a todos los tipos de clientes. Cerca de ese eje, solo

 **Zamora.** La ciudad está incluida en la Ruta Europea del Modernismo: esta corriente artística tiene una amplia presencia en sus calles. La sede del Casino (Santa Clara, 2) se inauguró en 1910 y hoy está ocupada por el Círculo de Zamora.



domingos y festivos, las gambas con gabardina de El Horno (Renova, 11) son obligatorias. Los Caprichos de Meneses (plaza San Miguel, 3) mezcla con éxito lo mejor de los dos mundos, la tapa y el mantel. Los vinos para el chateo se sirven siempre de mágnium; y la cocina, tanto en la barra como en la sala, es de una calidad extraordinaria. De la primera, blinis (especie de tortitas) con foie, gildas o cualquier tapa con bacalao; en la mesa, las preparaciones de los productos de la tierra resultan siempre sorprendentes.

Si busca lo tradicional, decántese por el lechazo del asador Casa Mariano (avenida de Portugal, 28). O por el arroz a la zamorana, en La Rúa (Rúa los Francos, 21), que lo saca siempre en cazuela de barro recién salida del horno de leña. Hay que pasar por el Parador Nacional, aunque solo sea para tomar un café y disfrutar del patio de ese palacio del siglo XVI. Por supuesto, es perfecto también para dormir.

Finalmente, en Puebla de Sanabria los restaurantes se cuentan por docenas. En lo alto del pueblo, la Posada de las Misas (Plaza Mayor, 13), de donde no hay que irse sin probar los típicos habones, el pulpo o las carnes. También cuenta con catorce habitaciones, algunas de ellas con excelentes vistas.



NADIE LE LLEVARÁ LAS MALETAS

LOS HOTELES SE ESMERAN EN UN PROTOCOLO DE SEGURIDAD FÉRREO PARA GARANTIZAR ESTANCIAS SEGURAS.

Tendrá que subir sus propios bártulos a la habitación. Y –qué cosas– se sentirá agradecido por ello. Es una de las medidas que muchos hoteles están incorporando estos días al protocolo de seguridad de sus reaperturas. En Hyatt Centric Gran Vía, en Madrid (en la foto), han creado la figura del *higiene manager*, que vela por estos esfuerzos para evitar nuevos brotes de coronavirus. Cristina Sancenón, su directora general, enumera: “Habrá geles desinfectantes y mamparas

en todas las zonas comunes; eliminaremos el bufé y el desayuno se servirá en la habitación; retiraremos entre un huésped y otro todo lo que haya podido ser tocado (papeles, revistas...), los trabajadores llevarán EPI y ofreceremos a los visitantes desinfectantes para el móvil cuando lleguen de la calle”. En Can Bordoy, en Palma, el *check in* será siempre *online*, habrá alfombras de desinfección de zapatos, una zona de aislamiento por si un cliente enferma y servicio de lavado antibacteriano para la ropa.



LIBROS

Saber de aceites, paellas y tapas no nos hace mejores..., pero casi.

Según un reciente informe de Google, durante el confinamiento se han disparado las búsquedas de recetas saludables. Pinterest aporta que, en su entorno, lo más buscado en España ha sido "cómo hacer churros caseros". Y lo cierto es que no nos ha quedado más remedio que cocinar y cocinar... Con la restauración ya en marcha, hay quien da una tregua a sus hornillos. Pero nunca olvidaremos cómo la gastronomía vino a nuestro rescate en momentos tan inciertos. Tres incuestionables a modo de epílogo: tapas, paella y aceite de oliva. Los churros, en una próxima entrega.

1. Paella power, de Rodrigo de la Calle (Planeta). **2. Pintxos, tapas y cazuelitas**, de Angelita Alfaro Vidorreta (Libros Cúpula). **3. World's Top 100 Extra Virgin Olive Oils**, guía de los 100 mejores aceites de oliva del mundo (Evooleum).

HARTOS DEL CLÁSICO GIN TONIC, PERO NO DE LA GINEBRA

Un par de cócteles con Larios 12, según qué plan tenga esta tarde. Gentileza de Antonio Aranda, bartender y embajador de la marca.

• **Esmeralda, para atardeceres junto al mar.** En una coctelera añada la ginebra (5 cl), licor Blue Coração (2 cl), 2 mandarinas en zumo, almíbar de pomelo (1 cl), 1/2 limón en zumo y polvo de plata. Agite y sirva en copa de martini fría. Decore con twist de limón y mandarina deshidratada.

• **Green Rooftop, para veladas en azoteas de la ciudad.** Maje 1/3 de manzana verde y una lámina de jengibre. Añada Larios 12 (5 cl), licor de manzana verde (1 cl) y Dash Bitter flor de azahar en una copa de balón con hielo previamente enfriada. Complete con tónica, remueva y decore con bastoncitos de jengibre y una flor de pensamiento.



Porque bastante tenemos con pelear para que se pongan el abrigo. Encontrar una mascarilla infantil homologada de estampado atractivo es prioridad en muchas familias, Esta es de Mascarin@s, de venta en farmacias, parte de cuyos beneficios van a parar a la Fundación Aladina.



¿Sabía que existen los quesos de verano?

Sólo durante el estío las queserías suizas que elaboran la variedad d'Alpage comienzan su artesano trajín. Un queso alpino que sabe a especias, aromas, frutas y avellana, y llega a las tiendas españolas en cuentagotas. Si no logra hacerse con uno, los de cabra con corteza enmohecida también piden el pícnic a gritos, pues aguantan muy bien el calor.

ALOE EN VENA

No lo tome de forma literal, pero lo cierto es que esta planta lleva enloqueciendo al personal desde la Antigüedad, cuando Cleopatra la añadía a sus baños de leche, según cuenta el farmacéutico y cosmólogo Pedro Catalá. Atlantia, la firma de productos de aloe vera de Canarias, lanza Bialoe, un bebible de aloe puro "que refuerza



el sistema inmune y los mecanismos de autodefensa del organismo, lo que permite a la piel estar saludablemente preparada frente a los rayos solares", afirman desde la marca. atlantialoe.com.

Ya soñamos con viajar...

Según el portal de viajes Weekendeski, los destinos más solicitados para la nueva normalidad son Andalucía, Galicia y Comunidad Valenciana. Buscamos estancias de relax, de más de una semana y en entornos naturales. El jacuzzi, el spa privado y los servicios de masaje arrasan.



SI NO ME DUELE, ¿NO VALE?

Es uno de los mitos más extendidos sobre los masajes: la falsa idea de que sin dolor no hay alivio. Experimentar molestias después de un masaje es normal, sobre todo, si ha pasado un tiempo desde el último o es el primero, según la terapeuta Tracy Segall, de la Clínica Cleveland. Pero eso no significa que tenga que doler para ser efectivo. Es más: una presión excesivamente intensa puede ocasionar daños en los tejidos. Hay técnicas que combaten el dolor de espalda o cervicales y conducen a la relajación y el placer, como el set terapéutico de Pranamats, sobre el que la persona se tumba para que sus múltiples masajeadores con forma de flor de loto y acabado puntiagudo, actúen sobre músculos y rebajen la tensión nerviosa. Se recomienda emplear entre 15 y 30 minutos al día. pranamats.es.





Para actuar

Suscríbete a los hechos

Suscríbete en: suscripciones.elpais.com

EL PAÍS



EL PRECIO DEL GAS ESTÁ BAJANDO EN TODO EL MUNDO Y, SIN EMBARGO, MI FACTURA NO DEJA DE AUMENTAR, ¿POR QUÉ?

Efectivamente, debido a la suspensión de buena parte de la actividad industrial, la meteorología y los bajos precios del petróleo, el precio del gas se ha reducido de forma espectacular (un 36% en marzo con respecto a marzo del año pasado). Para los clientes con la tarifa regulada PVPC o cualquier otra que tenga como referencia la evolución del mercado mayorista, esto debería traducirse en un ahorro de 14 euros, de media, en la factura de abril. Pero es muy probable que su consumo haya aumentado durante el estado de alarma: según nuestras estimaciones, alrededor de un 28% para la media de los hogares españoles, unos 9 euros más al mes. Si no se ha beneficiado de una reducción de más o menos 5 euros (el resultado 14-9), será porque tendrá contratada una tarifa fija en el mercado libre. Nuestro consejo es que la cambie por una flexible (que conviene revisar, ya que estimamos que para un mismo consumo es posible encontrar diferencias de hasta 190 euros al año según la compañía que lo comercialice), o por una PVPC en el mercado regulado. Con motivo del coronavirus, la OCU abre excepcionalmente su comparador de gas y electricidad a todos para facilitar la búsqueda de la tarifa más adecuada a su perfil.

Consultas

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

Hace tiempo que debería haber recibido un aspirador que compré *online* y, por mucho que reclamo, sólo recibo largas.

Es vital que haga constar su reclamación de forma fehaciente, adjuntando el recibo de la compra, destacando su fecha, el plazo de entrega acordado y la falta de información de la empresa sobre el envío. No vale cualquier forma de comunicación. La modalidad más aconsejable es el burofax con acuse de recibo y certificación de texto: garantiza que se pueda demostrar el contenido del mensaje y la recepción en una fecha determinada. El telegrama con acuse de recibo no permite adjuntar documentos y no es idóneo para textos de cierta extensión. Y la carta ordinaria, certificada o con acuse de recibo, tampoco lo es, porque no permite dejar constancia del contenido. Ni WhatsApp ni los SMS ni los emails se consideran fehacientes y, dependiendo del caso, no son recomendables porque son documentos privados fáciles de manipular que pueden ser impugnados por el destinatario. Solo tienen valor probatorio si este los reconoce. Recuerde que, antes de 14 días naturales, puede desistir de la adquisición (y recuperar su dinero).

Es la segunda vez que recibo un correo electrónico falso para tratar de conseguir mis datos bancarios. ¿Cómo lo evito?

En los últimos meses, parece que el *phishing* (así se llama este tipo de conductas delictivas), los virus y las páginas web con *malware* (programas maliciosos) están más presentes que nunca. La buena noticia es que, hoy, los antivirus gratuitos lideran el ranking de los mejores. Entre los 23 analizados para Windows, el primer puesto lo ocupa Avira Free security suite. El número 1 (de 9) para MAC es AVG Antivirus. Ahora bien, ninguno garantiza una protección completa, por eso es importante seguir unos consejos: active la autenticación en dos pasos o de doble factor en sus cuentas (le enviarán un código al móvil cuando se conecte desde un nuevo dispositivo); use un gestor de contraseñas para no tener que memorizarlas; priorice páginas web conocidas (sobre todo, si va a descargar algo) y evite las que no comiencen por https; y cuidado con las redes wifi públicas. No las use nunca para operaciones delicadas.



Suscríbete a los hechos

- ✓ Todos los contenidos impresos de EL PAÍS, suplementos y revistas.
- ✓ Acceso ilimitado a todo el contenido en web y app.
- ✓ Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- ✓ Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- ✓ Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- ✓ Acceso a comentarios en elpais.com

SUSCRIPCIÓN
TODO PAPEL
Y TODO DIGITAL

40 € / mes
SIN PERMANENCIA

DISFRUTA TODOS LOS DÍAS DE LA EDICIÓN IMPRESA Y ACCEDE ILIMITADAMENTE A TODOS NUESTROS CONTENIDOS DIGITALES

Suscríbete en:
suscripciones.elpais.com
o escanea el código con la cámara de tu móvil



EL PAÍS

Nuevo GLA. Descubre el horizonte de la ciudad.

Todo el laberinto de asfalto a tu alrededor te pertenece. Escala el rascacielos más alto y ruga a los cuatro vientos. Sé la reina de esta jungla de cemento. Y hazlo con el nuevo GLA, el SUV de Mercedes con sistema de infoentretenimiento MBUX y un diseño salvaje.

Explora la ciudad.

