**POR QUÉ NADAMOS**
Razones más allá de lo físico para bracear sin parar.

**GAZPACHO 4.0**
O, mejor dicho, en versión original. Que son muchas...

# BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE EL PAÍS

Nº 74 AGOSTO 2020 WWW.BUENAVIDA.ES

**BELLEZA**
¿Cómo voy a elegir una crema si no la puedo tocar?
pág. 18

2,5€
GRATIS CON EL PAÍS SOLO SÁBADO 8 DE AGOSTO

año I d. C.*

## De cuando los 'foodies' perdieron la batalla contra croquetas y chicharrones.

**En tiempos de incertidumbre comemos platos nostálgicos. Las legumbres dan un repaso a las raíces. Y en repostería, cruasán gana a *cupcake*. ¿Para brindar...? También hubo disputa.**

* después del confinamiento

Seguro que este verano querrás ser zamorano

DIPUTACIÓN DE ZAMORA

AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

TURISMO **RESPONSABLE** Y **SALUDABLE**

# agosto

## 20

**Estar enclaustrados también nos ha privado de oler los naranjos en flor...** Y ha hecho que se disparen las ventas de plantas. La provechosa obsesión por montar un bosque en casa.

LO MEJOR

07 **Hay quien le saca partido hasta a la cáscara de limón.** ¡Pues claro que sirve para aromatizar el *gin tonic*! ¿Y por qué no para hacer sal?

08 **De chiles, salsas y tacos.** Sobre todo, los que suponemos que sobrevuelan la mente de Jorge Vázquez, dueño del restaurante Iztac, en Madrid, cuando se ignora la vasta riqueza de la gastronomía mexicana.

10 **Al gazpacho le pasa lo que a la sopa: cada uno tiene su receta y todas valen.** En caliente, con fruta, bien de sal o como rica piscina para langostinos a trocitos. ¿Que no?

12 **¡Cuántas mentiras dicen las dietas!** Pistas para detectar que van a jugar con su salud, su dinero y, sobre todo, con sus esperanzas.

14 **Urgencias o botiquín.** Cuándo un accidente veraniego merece salir disparado al hospital y cuándo es mejor volverse al hotel a tumbarse un rato.

16 **Hablemos de los abdominales...** Aunque no sean efectivos para apretarse el cinturón, ejercitarlos resulta fundamental. Técnicas que ayudan y aparatos que no.

18 **¿Cómo voy a elegir una crema si no la puedo tocar?** Si está pensando en apoyarse en las opiniones de los *influencers*, va lista. Y más cosas de las que charlamos con Joanna Czech, responsable de los envidiables cutis de Jennifer Aniston, Kim Kardashian...

# agosto

**48**
**¿Por qué nadamos?** Algunos dicen que las brazadas son como el *mindfulness*.

GASTRO

22 **A qué sabe... La Manchuela.** Entre Cuenca y Albacete hay un reducto de paz. Ustedes se lo pierden, incautos turistas que, de camino a las playas del Levante, no se les ocurre parar.

26 **El año en que los *foodies* fueron encandilados con la comida de mamá.** Y otras batallas culinarias que se han disputado últimamente.

SALUD

32 **Pase lo que pase, seguiremos comprando.** Y, quizá, cada vez sea más difícil saber el qué. Datos que evitarán que elijamos lo peor.

BIENESTAR

36 **En vez de coleccionar fotos, atesore aromas.** Ayudan más a recordar. ¿O acaso el del *aftersun* no le transporta a su más tierna y feliz infancia?

BELLEZA

42 **¿Votaría a su marca de labial?** Las campañas de maquillaje hoy parecen parte de una publicidad presidencial.

VIAJES

54 **En La Palma, mejor que en Hawái.** Tanto es así que los de allí quieren venir a montar un telescopio aquí.

GUÍA

62 **El buen vivir.** Imagínese haciendo un curso *online*, mientras disfruta de un té en un encantador hotel rural asturiano. Pues hay más.

66 **Consultas.** Por la OCU.



ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE **Dietistas-Nutricionistas**

ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA AEDV 1909

PEFC Certificado PEFC Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas www.pefc.org PEFC/14-35-00054

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

**EL PAÍS**

**EDICIONES EL PAÍS**

Presidente de Honor
Juan Luis Cebrián

Presidente
**Manuel Mirat**

Consejero Delegado
**Alejandro Martínez Peón**

Director EL PAÍS
**Javier Moreno**

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). Miguel Á. Bargueño, Salomé García, Natalia López Pevida, Carla Nieto, Juan Pelegrín, Marinie Ruiz de Cabañas (ilustración), Javier Sánchez Castro, Kino Verdú. Y Giuseppe Russolillo, Martina Miserachs, Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. **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 **Rotocobrhi**
Depósito legal **M-15219-2014**
ISSN **2386-6357**

# Cuando el descanso se convierte en un modo de cuidar el planeta

Si pasamos un tercio de nuestra vida en la cama, ¿por qué no hacer de ello un acto de responsabilidad eco?

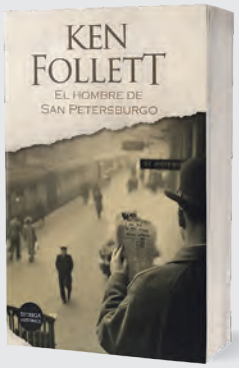
Hoy más que nunca el planeta pide nuestro compromiso para respetar el medio ambiente y reducir la huella climática. También a la hora de descansar. Consciente de esta necesidad, la firma Maxcolchon se suma al Movimiento Ecolife con el lanzamiento de una nueva línea de colchones fabricados con tejidos ecológicos elaborados a partir de fibras recicladas. Con una calidad comparable a la de las fibras vírgenes, el tejido Ecolife se compone de hilos 100% reciclados y eco-responsables. Las máquinas utilizadas para la composición de este textil funcionan con energía solar, consiguiendo así un amplio ahorro de energía; este hilado ecológico no consume agua, se fabrica sin añadidos químicos que afecten al entorno y no produce emisiones de CO2.

Y si queremos que los demás elementos de nuestro equipo de descanso sean eco-respetuosos, Maxcolchon nos lo pone fácil con modelos de canapés abatibles, cabeceros y cojines de tejido Ecolife. Una apuesta por la innovación y los productos naturales que demuestra cómo un buen descanso no es incompatible con el compromiso de cuidar el planeta. Para más información consulte la página www.maxcolchon.com

## Sueños muy personales

**Maxcolchon fabrica colchones viscoelásticos, de látex, muelles y espuma, canapés, somieres, bases tapizadas, cabeceros, almohadas y ropa de cama. Sus pedidos se crean específicamente para cada cliente y, para estar convencidos, la firma ofrece 100 días de prueba (excepto en colchones artesanales); garantía de satisfacción en sus productos, y atención personalizada en sus más de 70 tiendas físicas y online.**

# Viajes en el tiempo por 5,95€




## COLECCIÓN NOVELA DE INTRIGA HISTÓRICA.

**PRÓXIMAS ENTREGAS:**

El último judío, **Noah Gordon** | El hombre de San Petersburgo, **Ken Follett**
La sangre de los inocentes, **Julia Navarro** | Teutoburgo, **VM Manfredi**
Inés del alma mía, **Isabel Allende** | En tiempos del papa sirio,
**Jesús Sánchez Adalid** | La canción de Mbama, **Javier Reverte**
Strappo, **Martí Gironell** | La marca del diablo, **Glenn Cooper**

**CADA DOMINGO UNA NUEVA ENTREGA**

PVP
**5,95€**

También disponible en **colecciones.elpais.com**

@elpais_promociones | facebook.com/elpaispromociones
Para más información: elpaiscolecciones.com o 914 400 135.
Promoción válida solo en España.

EL PAÍS

SIN BROMAS: LOS CÍTRICOS SON LA MONDA

# Piel de limón.

DE PODEROSO ANTISÉPTICO QUE PERMITE DEGLUTIR PRÁCTICAMENTE CARROÑA A DELICIOSO AROMATIZANTE SIN EL QUE EL 'GIN TONIC' NO MERECE EXISTIR. TODO LO QUE UN 'TWIST' (EN COCTELERÍA, EL CORTE EN ESPIRAL DE LA CAPA MÁS SUPERFICIAL DE LOS CÍTRICOS) Y UNA RALLADURA PUEDEN HACER POR SUS BEBIDAS O CEVICHES Y CARNES. HAY HASTA QUIEN SUGIERE (LEÍDO EN 'THE NEW YORKER') USARLA SECA, CON GUINDILLA Y SAL, PARA SAZONAR.

Hay historias gastronómicas que, en boca de Íñigo Urrechu, el televisivo chef de tres restaurantes con su apellido, parecen una película de Indiana Jones: "Imagínate a unos nómadas en el desierto transportando corderos [durante semanas]. Para paliar el olor y poder comerse la carne [en estado de semiputrefacción], recurrían al limón". Por eso, explica, hay numerosas propuestas de carne con cítricos en el recetario musulmán. Hoy se buscan otras de sus propiedades, que son muchas. "Por su acidez, refresca recetas grasas como, por ejemplo, un pato a la naranja o un curry", explica. Álvaro González de Audicana, del restaurante Aitatxu de Madrid, ralla su piel sobre ceviches, pescados al horno o boquerones en vinagre. "Matiza la potencia del vinagre y transforma su sabor". Víctor Conus, del restaurante vigués La Mesa de Conus, la emplea en fondos de carne. "Consigo un jugo cárnico con unos toques cítricos absolutamente brutales". Y para Borja Cortina, el hombre tras Varsovia (Gijón), una de las coctelerías de referencia en España, es un ingrediente esencial: "Echa un cable para dulcificar todos esos cócteles que resultan un poco agresivos en un primer momento". ¿Ninguna novedad? Con la capa externa del limón se crea el *oleo saccharum*, un sirope por concentración de los aceites esenciales. "Solo hay que dejar reposar las pieles, sin la parte blanca, junto con azúcar", explica Cortina. Su mojito nunca volverá a ser el mismo.

por **Javier Sánchez**

**UNA BURBUJA CULINARIA A PUNTO DE EXPLOTAR**

Su tique medio es de 45 euros, lejos del de las taquerías que se han multiplicado en el último año en la capital y de las que el dueño de Iztac augura que cerrarán. "Dentro de lo que es la gastronomía étnica, Madrid funciona por modas que se convierten en burbujas que revientan. En los 80-90 fueron los italianos, luego los chinos, luego los orientales, japoneses, peruanos –¿dónde están?–, las hamburgueserías... Pasará con los mexicanos, y explotará".

# XNIPEC, PIPIÁN, RECADO NEGRO, VENENO, KOL O PELLIZCADAS. TODO ESTO (TAMBIÉN) ES MÉXICO. VAYA AUMENTANDO SU VOCABULARIO GASTRONÓMICO...

por Marta del Valle

"LE PASA HASTA A SPOTIFY: CUANDO ACABAS TU LISTA DE REPRODUCCIÓN, TE SUGIERE COSAS PARECIDAS... QUE NO LO SON. AQUÍ, AUNQUE SOLO PONEMOS MÚSICA MEXICANA, NO SUENAN MARIACHIS NI MANÁ. NI TENEMOS CALAVERITAS, SOMBREROS CHARROS, BANDERITAS DE PAPEL CALADO, CATRINAS NI FRIDA KAHLO. NI SERVIMOS QUESADILLAS, FAJITAS O QUESO FUNDIDO".

Mi carta es como un centro comercial *raruno* de los que te encuentras a las afueras de una ciudad que no conoces, con tiendas que no has visto jamás. Pero, al final, hay un Zara y... Lo mismo pasa con nuestros platos, los miras y dices: '¡No entiendo nada!', pero al leer 'guacamole' sabes que es un mexicano. Es uno de los pocos platos *ancla* que me permito". Así describe Jorge Vázquez, dueño de Iztac, su restaurante de alta restauración azteca, en Madrid, cuya oferta basa en la otra cocina del país. "Ten en cuenta que México es cuatro veces la extensión territorial de España, con la primera gastronomía nombrada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco y una república con nueve zonas culinarias". A la de deleitar paladares, añade la misión de educar, "huyendo del formato y recuperando el recetario indígena que pasa de madres a hijas –los hombres trabajan en la milta [huerta] mientras ellas cocinan–". ¿Quiere probar?

**Aguachile con recado negro.** "Es un tipo de ceviche que se hace mucho en la zona del Sinaloa, un poquito más arriba de Guadalajara. Se prepara con agua, limón –para encurtir el pescado– y chile. Nosotros lo servimos con recado negro, que es típico de la provincia del Yucatán", un adobo que se hace carbonizando en un horno pimienta blanca, negra, roja, gorda, orégano mexicano, laurel, pazote (una planta aromática local), chile habanero, tomatillo verde y un montón de especias más. Se pasa por el mortero para convertirlo en ceniza que luego se rehidrata con zumo de lima. "Tiene unos sabores extraordinarios por todos esos aceites esenciales que sueltan las especias", cuenta entusiasmado.

**Pellizcadas veracruzanas con veneno.** Llamadas así por su tortilla base, hecha de maíz, "que cambia de nombre según la región: como son más gorditas, en Oaxaca se llaman así, gorditas; en Ciudad de México, Guanajuato, zona centro, se les hace un escalón en el borde y se llaman sopes. La misma forma, pero ovalada, es de la zona de Puebla y les llaman chalupas, y en Veracruz, se le hacen pellizcos alrededor para que no se derramen los frijoles y por eso se denominan pellizcadas. Estas llevan chorizo, judías, tuétano y pulpo –Veracruz es el puerto comercial más importante de México–. En el taco mexicano puede haber hasta siete niveles: la tortilla, la proteína, el jardín –cebolla, cilantro...–, los frijoles, la salsa, la lechuga y el veneno, que es toda la grasita que flota en la salsa de los guisos, con la que se riega para mantenerlo jugoso".

**Mole negro.** "No es por desmerecer, pero, normalmente, los restaurantes compran la base de la salsa de mole hecha, para abaratar. Nosotros lo hacemos desde cero, tostando nuestros cacahuetes, nuestras almendras, nuestros chiles, haciendo las salsas con las frutas... Tardamos cuatro días, pero hay 200 moles en México y cada uno tarda lo suyo. También cocinamos el mole pipián con semilla de calabaza, de olla, morita...".

**Xnipec (pronúnciese shnipec) y kol.** La primera es una guarnición de cebolla morada que corona distintos platos. "Se hace con chile habanero, el más picante de México. Logra que te escurra la nariz, y es que significa *nariz de perro*". El segundo es un puré de maíz "con un puntito de acidez", que se sirve como base a su queso relleno de picadillo de cerdo, ternera, pasas y especias, "un plato mestizo holandés".

**Mextlapique de pescado.** "Es un papillote que se elabora con una hoja de maíz en vez de papel de horno. Hoy es de gallo marinado en cilantro, al que luego se le ponen verduritas encima: calabacín, maicitos, tomatitos, pimiento, cebolla morada y judías. Y se termina en horno de carbón".

**Tacos árabes.** "¡Es la *pièce de résistance!* [el plato más importante]. Precursor de los famosísimos tacos al pastor. Tiene historia, por eso está en nuestra carta. Cerca de la plaza de de los Ángeles, en Puebla, una familia libanesa regentaba un restaurante donde servían shawarma, su kebab con cordero y pita. En un momento dado tuvieron que sustituir el pan por tortillas de trigo –lo más parecido que encontraron– y gustó, y vieron que los mexicanos eran más de cerdo y así nacieron los tacos árabes. El sitio se llama El Oriental y todavía existe. Un viajante que los vio, quiso llevarlos a Ciudad de México sin saber la receta. Sazonó la carne con achiote –la pasta roja con la que se hace la cochinita pibil– y lo montó en tortilla de maíz. Y así se convirtieron en tacos al pastor".

"La gente no está acostumbrada a pagar por comida mexicana, como tampoco por italiana o japonesa: te sirven una bola de arroz con una lámina de pescado y le calculas 50 céntimos de coste. Pero hay mucho detrás".

¿INVENTANDO RECETAS?

# Glutamato monosódico, langostinos, fresones… Cómo hemos permitido que le hagan esto a algo tan nuestro como el gazpacho.

por Javier Sánchez

¿NO NOS LEVANTAMOS EN ARMAS CUANDO LOS INGLESES LE ECHARON CHORIZO A LA PAELLA....? PUES EN ESTE PLATO, ACEPTAMOS (CASI) TODO.

Bienvenidos a una historia sobre el gazpacho que huye de dogmatismos como, en los tiempos que corren, de un estornudo. Fernando Rueda, historiador de la gastronomía y presidente del grupo andaluz Gastroarte, suelta la bomba nada más coger el teléfono: "Cada una de sus versiones es legítima. Hay miles de ingredientes que se pueden añadir y todos tienen el porqué de estar al alcance de la mano", sentencia. Lleva nueve años buceando en la historia de un plato inabarcable. Ha identificado unas 400 recetas y sostiene que hay 5 esenciales: pan, aceite, vinagre, sal y ajo. Y a partir de ahí, ancha es Castilla. O Andalucía, en este caso. O Andalucía, Extremadura y Portugal. En sus campos, en verano, parece que surgió este plato que no es ni más ni menos que una comida de labriegos en la que se majaba lo que tenían a su alrededor. "Desde espárragos trigueros a habas: lo que tocara según la época". Mientras esperamos que publique su libro "de más de 800 páginas ¡y sin fotos!", he aquí unos consejos libres de radicalismos, para todos los gustos.

**Sin tomate.** De esta preparación hay constancia desde la época romana, y Sebastián de Covarrubias, en su libro *Tesoro de la lengua castellana o española,* de 1611, da una formulación a base de "pan tostado, aceite, vinagre y otras cosas que se le mezclan". Ni rastro del tomate. "Sustitúyelo por almendra y tendrás un ajoblanco; pon pepino y tendrás un *aguaíllo* y así muchísimos más...", explica Rueda.

**Humeantes.** Por un lado están los gazpachos manchegos, de verduras con carnes de caza, pero hay más. Rueda ha catalogado uno de Cabezas Rubias (Huelva) con "hígado de cerdo, picatostes y huevo. Muchos incluyen productos de matanza, que se hace en otoño, y por eso se servían calientes".

**Dulces.** Nos vamos a Viridiana, en Madrid, para reverenciar uno de los platos tótem de Abraham García, su gazpacho de fresones. "La idea surgió al recordar cómo mi madre añadía fruta de temporada: uva, melocotón, melón... Yo le pongo un poco de mermelada para acentuar el dulzor". Otros se sirven de cerezas o remolacha en convivencia con el tomate: nunca sustituyéndolo por completo.

**Potentes.** Enrique Bengoechea, bloguero en Dorar no sella los jugos, tiene un truco infalible: el glutamato monosódico. "Tiene mala fama, pero yo pongo una pizquita y el umami se multiplica. Claro, no hay que abusar, pero te garantizo que es un éxito y que hay mucha gente que me dice que es el más rico que ha tomado".

**Especiados.** Xanty Elías, uno de los grandes de la cocina andaluza, que anda liado con la reapertura de su Acánthum, estrella Michelin en Huelva, reivindica el cilantro "por cercanía a Portugal, donde se utiliza muchísimo". Toño Pérez, cocinero del Relais & Châteaux Atrio, en Cáceres, dos estrellas Michelin, recuerda que en Badajoz es bastante frecuente que se añada comino y cocineros aficionados y caseros trituran hierbabuena o una hojita de menta. Emociones fuertes que se quedan en nada al lado de la versión de la norteamericana Mary Randolph en su libro *The Virginia Housewife* (1824), donde recomienda echar mostaza al "gaspacha" (sic). Poca broma: es la primera receta de gazpacho con tomate puesta en negro sobre blanco en el mundo.

**Con tenedor.** La primera batidora de brazo no se inventó hasta mediados del siglo XX. Hasta entonces, "las mujeres majaban", explica Rueda. De ese carácter pretúrmix pueden venir consejos como los del cocinero Martín Berasategui, que anima a dejar macerar una noche entera los ingredientes en aceite y vinagre en el frigorífico para que los sabores se integren. Manu Urbano, chef del restaurante La Malaje de Madrid, también ha recuperado el gazpacho en migajas, con todos los ingredientes picados, a los que añade agua, sal, un chorro de manzanilla, aceite y vinagre de Jerez. "El pan lo comes como acompañamiento. Es un recuerdo de cómo lo tomaban mis tíos, en plan refresco", explica.

**De lujo.** De todas las guarniciones que en el gazpacho ha habido, una que ha hecho cierta fortuna es la de marisco. Pérez reconoce que le encanta "cortar langostinos o gambas en trozos pequeñitos y encontrarlos como tropezones. El tomate tiene la capacidad de integrar y arropar muy bien sabores marinos como los de crustáceos y moluscos. El equilibrio que se logra es formidable en mi opinión". En restaurantes como Horcher (Madrid) le ponen huevas de salmón y bogavante, señal de que a nadie le amarga un dulce. Y de que los caminos del gazpacho son inescrutables.

Más opciones: hierbabuena para dar frescor, pimiento rojo para subir el color o batir durante mucho tiempo para emulsionar el aceite y que quede como una crema. Palabra de Thermomix.

# “A ti lo que te sobran son líquidos, no grasa”.

DIETAS QUE HACEN UNA SARTA DE PROMESAS INCUMPLIBLES INCLUYENDO LA SOLUCIÓN A UNA RISTRA DE PROBLEMAS IRREALES.

por Salomé García

Muchas prometen perder peso a toda velocidad. Otras doblan la apuesta y añaden "sin pasar hambre". Y también están las del órdago a las grasas, que las destruyen sin mover un dedo o las cambian por bíceps, y las que dicen que, en vez de las patatas fritas, lo que hay que quitarse es el agua. En plena temporada de sacar los cuerpos al mar, Pablo Ojeda, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, destapa los falsos reclamos.

**Librarse del hambre no es fácil.** Si le rugen las tripas a todas horas, lleva muchas papeletas de fracasar en el intento de perder tallas. De ahí el éxito de las que aseguran aligerar peso sin padecerlo. Primer *fake*. Acabar con el apetito requiere resolver una compleja operación que incluye muchas variables: la cantidad de calorías que se ingieren; el gasto de energía que su organismo prevé que realizará (así de retorcido es); los estímulos visuales y olfativos; los hábitos alimenticios, y el hecho de que hay más de un tipo apetito (físico, emocional, del paladar...). El cansancio, el estrés y la ansiedad también intervienen, así que, como ve, para no sentir *gusa* hay que tratar muchas más cosas que no son solo lo que comemos.

Aclarado esto, es cierto que las proteínas sacian y no podemos, por tanto, acusar a las dietas cetogénicas (que limitan los hidratos en favor de las proteínas y las grasas) de mentir cuando alegan este triunfo: aplacan el apetito por una acción sobre la leptina (la hormona de la saciedad) y la ausencia de subidas y bajadas de insulina. El ayuno intermitente también refiere a este último efecto como razón para que no esté todo el rato pensando en comer. Los peros: "En los tres primeros días se pasa mal. Puede haber dolor de cabeza, sensación de flojera...".

**Nadie puede asegurar el tiempo que va a tardar. Y menos que será poco.** Solo hay una manera de meter el turbo: se llama inanición. Prueba de ello son los náufragos. Nadie dice que sea saludable, eso sí. Para perder un kilo hay que crear un déficit de 7.000 kilocalorías. Si una persona que quema unas 2.000 al día (cuidado, las hay que no llegan a las 1.200 ni haciendo ejercicio...), se organiza un plan para ingerir solo 1.500 y no se lo salta jamás, podría quitarse entre 400 y 700 gramos por semana (de 2 a 3 kilos al mes), en el mejor de los casos. "Acelerar esas cifras significa comer mucho menos de lo esencial y es probable que falten nutrientes", alerta Ojeda.

Una de las más famosas es la dieta de la savia. "Consiste en sustituir durante 10 días todas y cada una de las comidas por un mejunje a base de agua, sirope de arce, zumo de limón y cayena. ¿Adelgazas? Obviamente. Pero también bajas al mínimo imprescindible el metabolismo basal [la energía que quemamos solo por vivir] y el efecto rebote es bárbaro e inmediato". Por si fuera poco, comer con la calculadora en la mano no hará más eficiente su estrategia: no todas las calorías engordan igual y el camino inverso (adelgazar) no es estrictamente proporcional.

**Los milagros *quemagrasas*, a Lourdes.** Algunos vendehumos ensalzan alimentos o circunstancias que llevan al sistema digestivo a fundir calorías. "Está el vinagre de manzana, que se se supone que crea una película protectora en el estómago que permite comer sin engordar. La ciencia afirma que puede ayudar a controlar azúcar en sangre, pero no hay ninguna evidencia de que participe en la pérdida de peso". ¿Y el agua con limón? "Beber es bueno para la motilidad intestinal. Pero de ahí a que ese bebedizo en ayunas sirva para adelgazar, hay un trecho".

Otra teoría para destruir adipocitos es la de tomar bebidas con hielo o alimentos muy fríos. "La idea es forzar al organismo a subir la temperatura [quemando combustible interno]. Es una soberana tontería: al llegar al estómago tardan poco en ponerse a la temperatura ambiental [la de la tripa, claro]. El gasto es mínimo". Y el planteamiento de que ciertas verduras requieren de más energía de la que aportan para ser digeridas, provocando un déficit calórico que nos lleva a adelgazar, mucho nos tememos que tampoco es verdad.

**La masa muscular se construye en el gimnasio**. Para crearla o reparar la que se destruye haciendo ejercicio, hay que comer proteínas en la ventana metabólica que se abre desde los 30 minutos hasta las 2 horas posteriores al entrenamiento. Pero realmente no se sabe cuánto necesitamos ni cuánta utilizará finalmente nuestro organismo. "Cada individuo tiene una capacidad anabólica diferente", advertía el profesor Helios Pareja-Galeano, investigador de la Universidad Europea de Madrid. Además de hacernos perder tiempo, dinero y esperanzas, hay otro peaje que pagar: "Los riñones se ponen a filtrar sin parar y pueden sobrevenir patologías renales", alerta el experto en obesidad.

**SOLO SE DESHINCHAN LOS GLOBOS, FLOTADORES...**

Es la principal premisa de la dieta de la piña. Su argumento: si es diurética, incorporarla en todas las comidas ayuda a desinflar el organismo. "Más del 70% de los que pasan por consulta creen que retienen líquidos, pero cuando te aprieta el michelín, tú no quieres perder agua, quieres perder grasa", asegura Ojeda. "Además, aun suponiendo que mejores esa supuesta retención de líquidos, no estás yendo a la causa del problema, que puede tener origen linfático, hormonal, de falta de ejercicio... Puedes eliminar todo el líquido que quieras, que lo vas a recuperar. Y lo mismo con la famosa dieta de la alcachofa".

CAÍDAS, PICADURAS…

# Del 'resort' con piscina a la sala de espera de urgencias: cuando las vacaciones se tuercen.

"¿Y SI CON EL BOTIQUÍN HUBIERA SIDO SUFICIENTE?", SE PREGUNTARÁ MÁS DE UNO RUMBO AL CENTRO HOSPITALARIO. PUES DEPENDE DE LO QUE LLEVE EL SUYO (Y DE OTRAS CUANTAS COSAS).

Si abusamos o no de los servicios médicos de urgencias es un debate de calado. Mientras que algunos doctores se lamentan de que acudimos por asuntos leves a un servicio a menudo colapsado (un grupo de facultativos lanzó en Twitter la campaña #abusuarios para describir a este perfil), otros, como el médico jubilado Juan Gérvas, coautor del libro *La expropiación de la salud* (Libros de Lince), señalan: "Una persona viene a consulta porque tiene un sufrimiento. Llamarle *abusuario* me parece un insulto a su sufrir". Así, en la estación de las quemaduras solares, las picaduras de mosquitos y los tropezones lejos de casa, planteamos: ¿salgo pitando a un hospital o tiro de botiquín?

**Menudo resbalón.** Entre los accidentes más típicos del verano se encuentran las caídas, según un informe de Seguros Santa Lucía. Uno se anima a hacer surf, *rafting* o, simplemente, potencia su espíritu senderista. "En estos casos, lo mejor es llamar al 112. Allí te guiarán sobre cómo actuar y te darán la asistencia oportuna", aconseja Jonatan Miguel Carrera, miembro del grupo de Urgencias y Emergencias de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (Semg). Entre las señales que pronostican que se necesita atención urgente, "mareo tras el traumatismo, golpe en la cabeza, pérdida de conocimiento, que el paciente esté recibiendo un tratamiento anticoagulante, dolor intenso, imposibilidad de mover algún miembro o deformidad". Para contusiones leves, bastará con ir a Atención Primaria,

CON INFORMACIÓN DE VERÓNICA PALOMO Y MARIAN BENITO.

prosigue el también médico de familia del Centro de Salud Vilalba (Lugo), que anima a no volverse al hotel o apartamento con la más mínima duda: "Nuestra función es la de resolver temores".

Si hay herida o sangrado, depende de la profundidad del corte: "Lavando con agua y jabón y aplicando un antiséptico, suele resolverse en casa. Pero si la hemorragia no cesa y vemos que los bordes del corte están muy separados, habrá que dirigirse a un centro sanitario o llamar al 112", dictamina María Esther Gorjón, responsable de enfermería de la Sociedad Española de Medicina de Emergencias (Semes). Patxi Bueno, enfermero y director de formación del Centro Médico Pamplona, apostilla: "Para una desinfección doméstica, recomiendo Cristalmina. El alcohol solo ha de emplearse para higienizar material o lavar las manos si no hay agua y jabón".

**Atrapado en el WC.** Comer a todas horas fuera de casa, en un ambiente de humedad y altas temperaturas, tiene un precio, más allá del que marca la cuenta del chiringuito: la temida gastroenteritis por intoxicación alimentaria. Si los vómitos o deposiciones van acompañados de sangre o moco y huelen muy mal, al hospital, zanja Gorjón: "Así como si hay fiebre, no se tolera la ingesta de líquido, uno siente síntomas de deshidratación (sequedad severa en piel y boca, mareo al levantarse, ojos hundidos...) o se es paciente de diabetes". Cuando el trastorno es liviano, bastarán dos o tres días para recuperarse por completo, aunque los expertos recomiendan una visita, en todo caso, al centro de salud más cercano. Y sorbitos recurrentes a una bebida isotónica...

**Quema, pica, escuece.** Ningún lector de esta revista olvidaría embadurnarse en protector solar antes de tumbarse al sol, pero por si le pasara a un amigo de un amigo, he aquí la hoja de ruta de la enfermera: "Hay que ir a urgencias si aparece fiebre superior a 38 º, dolor de cabeza intenso, confusión y escalofríos, quemaduras extensas con ampollas, signos de infección con supuración líquida blanquecina o enrojecimiento exagerado y mal olor o no hay mejora a partir de las 72 horas". Para casos leves (aquí alguno quizá si se siente identificado: igualmente, mal), el doctor Carrera anota: "Se puede tomar un analgésico. Y es recomendable beber abundante líquido, refrescar la piel y aplicar crema hidratante. Conviene evitar tocar las pequeñas vesículas que hayan podido formarse".

> "Al igual que el funambulista tiene más precaución cuando hace su espectáculo sin red, parece razonable ser más cauteloso cuanto más debilitada está nuestra red de seguridad (amigos, familia). Es decir, en vacaciones y lejos de casa", Jonatan Miguel Carrera, médico.

Sobre picaduras de insectos, depende. Muchas suelen calmarse en casa si se lava y aplica frío. Si hay reacción alérgica (erupción generalizada, lesiones de tipo habón, hinchazón facial...), corra al hospital. Para retirar una garrapata, lo mismo (nada de aplicar éter, barniz o laca de uñas, aunque lo diga Google). Y si sospecha que el bocado se lo ha dado un escorpión (en la Península habitan dos especies: amarillo y alacrán), coja un taxi rumbo a urgencias (el veneno no suele ser mortal, pero requiere de evaluación médica). Para pruritos persistentes de picaduras discretas, rebusque en la farmacia: las lociones de calamina o amoníaco suelen calmar bastante. "Remedios caseros como poner barro en la lesión no funcionan", apunta Bueno.

**Un botiquín a la altura.** Todo será más fácil si viaja bien equipado a cualquier rincón del mundo. Estos son los básicos del portavoz de la Semg: "Mascarillas en cantidad suficiente, material para tratar pequeñas heridas (gasas, suero y desinfectante), analgésicos (como paracetamol), soluciones de rehidratación oral (para casos de diarrea en adultos jóvenes) y un termómetro. Según el destino, llevaría repelente de mosquitos. Ah, y un botiquín específico para los niños consensuado con su pediatra".

por Ana G. Moreno

HAY QUIEN AMA SU LORZA. HAY QUIEN NO

# Y la mejor manera de meter tripa es...

PARA MARCAR MÚSCULO, PRESUMIR DE OMBLIGO, MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EVITAR LESIONES, HAGA ABDOMINALES. ¿CÓMO?

"Lo que llamamos abdominales es un conjunto de fibras que podemos dividir en cuatro partes: oblicuo bajo, oblicuo superior, recto y la faja que cubre los órganos –el trasverso–. Lo ideal es combinar distintos ejercicios para trabajarlos todos", explica el entrenador Martín Giacchetta. Se pueden hacer en el suelo, sin más. O en un banco: algunos cuentan con accesorios para bloquear los pies y facilitar la tarea de ejecutar el *crunch* (en la jerga, contracción abdominal). Para acelerar los resultados se venden un sinfín de máquinas y artefactos. Unos funcionan y otros no. Así se elige el que más conviene.

**Barra elevada o espalderas.** Hacer abdominales colgados de los brazos "es un ejercicio muy exigente que solo recomendaría a aquellas personas con cierto nivel muscular. Consiste en llevar ambas rodillas al pecho, a la vez. O elevar las piernas estiradas hasta dejarlas paralelas al suelo". Tienen la ventaja de que colgarse alivia mucha tensión en cuello y espalda, y la desventaja de que, aunque solo sea para no caerte al suelo, hay que tener brazos y hombros bien fuertes. Lo normal es no pasar de 10 repeticiones. Variante para oblicuos: dirigir ambas rodillas hacia un lado cada vez.

**Balancín.** Está en todos los gimnasios. Es esa máquina en la que se sienta y debe doblar el tronco hacia delante para empujar con él un rodillo situado a la altura del pecho lastrado por un peso que queda a su espalda. Kurt Brungardt, en *El libro completo de los abdominales* (Paidotribo), explica que "el trabajo debe partir del abdomen y tiene que costar". Su versión doméstica es como una mecedora para la cabeza que se utiliza tumbado boca arriba, manos en asideros, rodillas dobladas y a contraer. "En las teletiendas se vendía como que muscula sin esfuerzo, pero la gente descubría que era mentira. Los milagros en *fitness* no existen. Solo valen el trabajo bien hecho y la constancia", recalca Giacchetta.

**Rueda.** Es uno de los instrumentos más eficaces e infernales jamás inventados. También es sencillo: una simple rueda atravesada por un eje con asideras a ambos lados. Le hará sufrir, por su bien. Modo de empleo: agarre el aparato, arrodíllese, bloquee las piernas, deslice los brazos hacia delante e intente volver hacia atrás. "Solo lo recomendaría para personas muy entrenadas y con máximo control. Yo mismo soy incapaz de usarla al más alto nivel y estoy muy entrenado. Si coges la rueda y bajas solo un poquito, no te vas a lesionar, pero tampoco ejecutas un gran ejercicio. Para eso, mejor haz un abdominal de toda la vida o una plancha". Si no entiende la exigencia, siga leyendo: para que la rueda avance firmemente hay que contraer abdominales trasversos, oblicuos externos y recto mayor. La cosa no acaba ahí: como es una postura inestable y dinámica, también se activan de forma secundaria los

flexores de cadera, dorsales, tríceps, pectorales, trapecios y glúteos, para estabilizar la postura en todas las fases del movimiento. Y hay que mantener la cadera en retroversión para no sobrecargar la zona lumbar (lo que popularmente se conoce como meter el culo): los codos, siempre extendidos, para que sean los abdominales los que ejecutan el trabajo y no los flexores del brazo; y nada de rotar las muñecas para acabar el trabajo un poco antes.

**Poleas.** Las llevan muchos de los aparatos convencionales de levantamiento de peso e incluso algunos tienen accesorios *ad hoc* para hacer abdominales de pie o sentados en el suelo, tirando de los brazos. Si pensaba que con esos ejercicios estaba haciendo bíceps, tríceps u hombros, mal. "Todos los movimientos que implican giro del torso van a trabajar los oblicuos".

**Discos de deslizamiento.** Son unos círculos textiles que tienen una base resbaladiza que permite hacer movimientos similares a los de la rueda y, además, alternar un brazo y otro, así como desplazamientos a los lados. "Al igual que en el caso anterior, funcionan si se tiene un control suficiente de todos los músculos implicados para evitar desplazamientos bruscos que puedan acabar en desgarros o roturas", alerta.

***Hula hoop* lastrado.** Desde que Michelle Obama salió en televisión afirmando que ella entrenaba con un simple aro asociado a los juegos infantiles, volvió a la palestra en el mundo del *fitness*. Se usa basculando la cadera para hacerlo girar, e involucra a los rectos abdominales, oblicuos, glúteos y flexores de cadera. Un estudio revela que en 30 minutos se queman 210 calorías con una exigencia cardíaca similar a la de una clase de *kickboxing*. Los propios autores se sorprendieron por los resultados y propusieron el *hooping* como alternativa por su capacidad de fortalecer y mejorar la elasticidad en la cadera. Giacchetta añade otro elemento, la alimentación: "Tendemos a quitarle valor. Pero para que estos aros afinen hay que insistir mucho: si quieres quitar lorzas, come sano".

**BOSU, *BALANCE BOARD*, RODILLOS, TABLAS DE SURF EN EQUILIBRIO…**

Cualquier base inestable para sentarnos, estar de pie o movernos obliga al *core* [la parte central del tronco] a activarse para mantener el equilibrio. Es también el caso de las bolas grandes para sentarse en la oficina. Fuerzan a realizar un ejercicio constante, de intensidad baja, pero al cabo de ocho horas suman mucho. "Lo importante con estos objetos es mantener la espalda recta y saber que, cuanto más juntemos las piernas, mayor será la inestabilidad y más nos va a tocar activar el abdomen. Sin necesidad de sudar, estarás trabajando la barriga".

**Cinturón de electroestimulación.** Quítese de la cabeza los anuncios en los que uno se sienta en el sofá y deja que trabajen solos. "Me gusta para acelerar la recuperación de lesiones. Nada más. Estimula musculaturas profundas hasta el 100%, pero si nunca has trabajado la del abdomen, pasar del 0 al 100 lo veo como forzar los límites". Los fabricantes apuntan que usándolo de 20 a 30 minutos al día, 5 veces a la semana y durante 28 días, se logra un aumento de la fuerza de la zona del 49%, y una reducción del contorno de cintura de 3,5 centímetros. ¿Y si se lo pone mientras hace otra actividad, como salir a correr? "Sigo sin verlo. Céntrate en la carrera, en mantener la postura para no lesionarte. Ahora hay una manía por innovar, por hacer cosas fabulosas y compartirlas en redes. Funciona solo para la foto…".

**Bloqueador de nuca.** A este artilugio, que sirve de apoyo para la cabeza y que, en su momento, arrasó en las tiendas *online*, se le supone la virtud de impedir que caigamos en la tentación de tirar de cervicales al apretar los abdominales. Es poco más que una ilusión: "No lo recomiendo. Equilibra de manera artificial: ni fortaleces bien ni corriges el vicio".

por Salomé García

QUÉ SERÁ DE LA BELLEZA...

# ¿Compraría una barra de labios sin ver su color?

PUES NO VA A QUEDAR MÁS REMEDIO QUE ADQUIRIR CREMAS SIN SENTIR SU TEXTURA... CHARLAMOS CON JOANNA CZECH, A QUIEN MUCHAS VIP (DE VERDAD) TIENEN QUE AGRADECER LA CALIDAD DE SU PIEL Y NUEVA EMBAJADORA DE UN SUERO DE DIOR, SOBRE LAS REVOLUCIONES A LAS QUE SE ESTÁ ENFRENTANDO LA COSMÉTICA –"NO SOLO POR EL *CORONA*"–, LO ÚNICO QUE IMPORTA DE LOS ACTIVOS Y EL ABSURDO DE BUSCAR EFECTOS VIRTUALES EN LA VIDA REAL.

por Marta del Valle

Nunca se ha andado con remilgos, "por eso mis clientas siempre vuelven. Tampoco pongo gotas de lluvia [de hilo musical] sino rock, pop, en cualquier idioma, y cuento chistes verdes". Después de haberse quedado atrapada en Texas (EE UU) durante el confinamiento y tener que atender a sus fieles por videoconferencia, está deseando seguir soltando la lengua. En los últimos 2,5 meses no ha parado de hacerlo. "He pasado consulta a más de 230 personas de 19 países diferentes, una hora cada uno, creando rutinas personalizadas que explico con física, ciencia... No digo 'usa este tónico porque es bueno para ti'. Intento que disfruten del conocimiento".

Así es como esta polaca llegada a Nueva York hace más de tres décadas ha construido su reputación: con mimo, dedicación y atención plena a cada una de las historias que tiene entre las manos. Ahora, a su pesar, sobre todo virtualmente. "Llevo 35 años tocando a gente 10, 12, 13 horas al día. La oxitocina [hormona que parece estar involucrada en las relaciones sociales de confianza y generosidad] que liberamos con el tacto humano es lo que nos aporta calma y confort. Soy una abrazadora y no sé hace cuánto hacía que no abrazaba a una persona que no fuera mi marido. ¿Y masajear? ¿Te lo puedes imaginar...? La [nueva] primera vez lloré".

Por esto y por el respeto al oficio, a la especialización, Joanna Czech no entiende a quien reparte consejos para todos en Internet ni a quien los atiende. *¡Vade retro* Instagram! "Ahora hay millones de *expertos* hablando de belleza y tendencias, pero en la cosmética no debería haber modas. El 90% de las voces que circulan no están cualificadas y no deberían ser escuchadas". Menos aún aprueba el chorreo de novedades que nos salpica cada día. "La piel es un órgano perfecto que necesita lo que necesita. En los últimos cinco o siete años, las redes sociales han cambiado el foco hacia la novedad. Y los seguidores no tienen criterio –con mi limitado vocabulario en inglés, no puedo ser más amable–. La velocidad a la que vivimos hace que nazcan miles de líneas de cuidado de la piel cada mes. Es un disparate. ¡Sé que se tardan años en crear un producto! ".

**A FALTA DE LAS MANOS DE JOANNA, USE LAS SUYAS**

"Las técnicas de aplicación de los productos mejoran su actividad", sentencia Czech. Y no se trata solo de toquetearse la cara. Así se lo hace hasta a la mismísima Jennifer Aniston. "Empieza masajeando tu cuello, el trapecio, los hombros y la línea del cabello. Me encanta este método de tirar de él, a un centímetro del crecimiento. Libera mucha tensión. El cuarto paso de preparación antes del masaje se centra donde terminan los músculos de la cara, junto a las orejas. Hay que ser firme, casi que duela, luego subes hasta la frente, las cejas, el contorno de ojos, las mejillas... Hay que crear una microinflamación que provocará un *microlifting*. Y, luego, pensar en la piel como una esponja que, cuanto más presiones, más absorbe".

¿Cómo elegir bien entre tanto ruido? "Presta atención a lo que te aconseje un experto, encuentra a uno que hable para ti, que lo que te diga tenga sentido en tu vida", porque, dice indignada, no lo tiene creer en nuevos superingredientes con efectos mágicos que solo podemos ver en el mundo virtual. "Son falsos, tú lo has dicho. Te diré una cosa, la piel solo necesita unos básicos que son los suyos propios: vitamina C para la pérdida de elasticidad, glutatión como antioxidante, vitamina D para su salud, vitamina A para la renovación, ácido hialurónico acetilado, como el del Super Potent Serum Capture Total, de Dior, de cadena corta, que penetra mucho más fácilmente, que funciona como lubricante entre las células y mejora la función de todo lo demás que pasa en nuestra dermis... A las células hay que darles energía, hidratación, péptidos y vitaminas esenciales. Puede que haya cinco vitaminas C diferentes, pero hay que mantenerse fieles a los básicos. Solo asegúrate de que son los mejores".

"Desde el fondo de mi corazón espero que retomemos buena parte de lo que hemos perdido, pero, en este momento, no soy muy optimista. Habrá que reinventarlo".

BIOFILIA

# Última obsesión pandémica: hacer que nuestra casa no se parezca a una casa.

"DURANTE EL PRIMER MES DEL DESCONFINAMIENTO LLEGAMOS A TRIPLICAR LAS VENTAS", DICE EL PROPIETARIO DE UNA TIENDA DE MINIJARDINES VERTICALES EN MADRID. Y TODOS ERAN DE HIERBAS LEGALES.

por Ana G. Moreno

Cuenta Leonardo Lema, propietario de la tienda de decoración vegetal Greenworks, en Madrid, que las personas que viven solas suelen encontrar consuelo en llenar la casa de plantas. "Las cuidan, las miman... No es tan distinto a la compañía de un perro o un gato". Pero la avalancha de clientes interesados en sus terrarios y minijardines verticales (de 40 x 30 cm y con hueco para seis macetas) trascendió de largo a este perfil durante el primer mes de la desescalada, una tendencia al alza (se triplicaron las ventas) ya más moderada. "Vino gente de todo tipo, con la necesidad de meter vida y bosque en sus casas. Primero querían hierbas aromáticas que sirvieran para cocinar, luego cualquier cosa verde que resistiera bien al paso del tiempo; y recibí muchos encargos de regalos para llevar a reencuentros. 'No quiero flores, que mueren demasiado pronto', me decían".

Estudios de arquitectura e interiorismo como Gärna, en la capital, refrendan esta fiebre *biofílica*, que en decoración se traduce en convertir tu casa en lo más parecido a un bosque. "Significa 'amor a los seres vivos'. Es la idea de que los humanos poseen una inclinación innata a buscar conexiones con la naturaleza. Aplicada a la arquitectura, consiste en la incorporación de características del mundo natural en espacios construidos, como agua, vegetación, luz natural o piedra y madera", anotan desde el despacho. De los tres requisitos para convertirse en *biofílico* que esgrime la diseñadora de interiores Sally Coulthard en su libro *Biophilia: You + Nature + Home*, llenar la casa de plantas es el más accesible, dado que vivir con vistas a un bosque o renovar colores, materiales y texturas no es apto para todas las vidas (ni bolsillos).

**Más que una cuestión estética.** Conectar con tu yo interior, manejar el estrés, sentir que se escucha el arrullo del río aunque uno viva pegado a la M30... Los efectos que proclaman los *biofílicos* llevan a que algunos arqueen las cejas con escepticismo. ¿Tan magno es el beneficio de vivir rodeados de plantas? La doctora Loreto Barrios, psicóloga y arquitecta, asiente con rotundidad. "Algunos investigadores de psicología evolutiva consideran que el contacto con la naturaleza es, de hecho, uno de los fundamentos de la sabiduría. Y, desde 1985, la octava inteligencia de la teoría desarrollada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner es la naturalista. Sería un error no atender a esa sensibilidad", dice. Y aprecia el valor de cualquier inversión en la decoración del hogar: "Va más allá de un escaparate. Abarca aquello que nos describe y, en cierto modo, nos define. No es una necesidad básica, pero sí está en la jerarquía de las necesidades humanas". Al fin y al cabo, los españoles pasan 15 horas diarias en casa, según una encuesta de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. Y, últimamente, con recortes en las 9 restantes.

Loreto Barrios anima a leer a Miguel Delibes, "el gran novelista español que personifica la sabiduría rural". ¿Puede un urbanita acercarse a ella solo con decoración? No lo considera un disparate...

**De profesión, oficinista campesino.** Entre las predicciones del grupo Moinsa para las oficinas tras la Covid-19, están la adecuación tecnológica para el teletrabajo, la adquisición de mobiliario ergonómico e inteligente y la concepción de espacios que inviten a la relajación con vegetación, iluminación y decoración de apariencia natural. Según una investigación de Human Spaces Report, este tipo de entornos tienen un impacto positivo en la creatividad y productividad del trabajador, incrementándolas un 15% y un 6%, respectivamente. "El diseño *biofílico* ha demostrado mejorar el bienestar, reducir el estrés y facilitar el diálogo entre los empleados, con el consecuente impacto positivo no solo en las personas, sino también en el rendimiento económico de la compañía", afirma Roberto Lepori, portavoz de la empresa de pavimentos modulares Interface. Una ayuda extra muy necesaria: la pandemia también amenaza nuestra salud mental en el entorno laboral, según la Organización Internacional del Trabajo. Otra macetita en esa esquina, por favor.

# A qué sabe... La Manchuela.

por **Kino Verdú. Ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas.**

Esta tierra de clima soleado –o secano, como dicen algunos, a pesar de estar regada por el Júcar y el Cabriel–, se expande por el sureste conquense y parte de Albacete. Como La Mancha, pero en pequeño. Su gastronomía rinde culto a la tradición, a platos de supervivientes, pastoriles, a zona de paso y, sobre todo, al vino, cuyos aromas le han proporcionado esa personalidad y reconocimiento.

**El cultivo de viñedos es parte esencial de sus mesas.** Quizás sea el ingrediente principal que le ha inoculado cierta fama, pero no es lo único que surte el abanico de sus sabores. Ahí están la miel, los quesos, el azafrán (para muchos, el mejor que se produce en España), los gazpachos manchegos o el omnipresente ajo, gloria del territorio. Al empezar con el vino, es ineludible recurrir a uno de los bodegueros con más renombre, cuyas recetas han sido puntuadas por el gurú Robert Parker con notas sobresalientes: Víctor de la Serna, gran experto gastroenológico de España y de fuera de nuestras fronteras. Pero no solo hablamos con él por esa faceta, sino por ser el fundador de la bodega Finca Sandoval. "La Manchuela era desconocida o, al menos, lo era su nombre. La atraviesan, sin saberlo, todos los que van en coche o tren de Madrid a Valencia. Ocupa el extremo oriental de las provincias de Cuenca y Albacete, el que linda con Valencia, en la subida hacia la serranía conquense. Supe su nombre hace medio siglo, cuando fui a ver a una chica con la que había empezado a salir y que hoy es mi mujer", recuerda. El padre de ella era farmacéutico en Madrid y agricultor en La Manchuela. Él ya estaba en el mundo del vino por influencia paterna y le llamó la atención la calidad de un terruño sano, calizo, pedregoso, de 700 a 1.000 metros de altitud. "Pero nadie conocía sus vinos, casi todos a granel, de cooperativas. Los Sandoval tienen casa allí y seguí yendo hasta que, casi 30 años más tarde, con unos euros que tenía, planté viñas. Luego pedí créditos para construir nuestra modestísima bodega y empezamos a hacer vino en 2001". Total, 15 hectáreas de viñedo y 10 arrendadas que recuperan la tradición mediterránea de varias variedades, nunca monovarietales, tanto locales (bobal, garnacha, monastrell y moravia agria) como nacidas fuera de la zona (syrah y la portuguesa touriga nacional). Al hablar de producto estrella, lo tiene claro: "Verdaderamente emblemático es el azafrán, que en mi opinión tiene aquí los mejores suelos del mundo".

A 9 kilómetros de Finca Sandoval (Ledaña), en la localidad de Iniesta, se yergue el restaurante Esmeralda, capitaneado por Julio Mora López, que, tras trabajar y enamorarse de la cocina de Las Brasas (Valencia), se largó al servicio militar. Al regresar, montó su actual local, junto a su hermana Consuelo. Y, en 1982 se incorporó su esposa Isabel y otra hermana, María del Carmen. Ya son casi 40 años al pie del cañón, elaborando comida tradicional alimentada por productos de la zona. Sin desmerecer en absoluto su amplia carta, si por algo despunta es gracias a su buen hacer con las carnes: paletilla de cordero al horno, ternera, chuletón de vaca, entrecot de angus, presa ibérica de bellota, pluma o wagyu de Kobe. ¡Ah!, bueno, y por sus postres, que su hermano José Pedro mima en el obrador. Julio reconoce que en la zona brilla la cocina tradicional, de raíz. Recetas y costumbres culinarias con personalidad propia influenciadas por la cultura tradicional campesina, por los aires de La Mancha y de comarcas vecinas, como las valencianas y murcianas. "La Manchuela sabe a mies recién cortada, a tinto de bobal, a almendros en flor, a piñones, a comida de cuchara, a pelechana [ensalada de pimientos asados con ajo y cominos], pisto, miel de romero, chuletillas de cordero al sarmiento, caldereta, queso, champiñón fresco, ajoarriero en San Antón, azafrán, almortas [gachas] de matanza, gazpacho manchego, pan recién horneado, fritillas [una especie de tortitas fritas de masa de pan], bollos de mosto, suspiros y magdalenas", recita. Para quedarse un mes.

**Y no hay muchos turistas perturbando la sobremesa.** Como bien dice De la Serna, aunque las denominaciones de origen vinícola Manchuela y Ribera del Júcar están ayudando a dar a conocer las virtudes de esta zona, cuya gran parte del territorio está protegido como Reserva de la Biosfera por parte de la UNESCO (además de contar con áreas espectaculares como la Reserva Natural de las Hoces del Cabriel o el Monumento Natural de Las Chorreras), uno atraviesa estas tierras rumbo a las playas levantinas sin apenas detenerse ni regocijar los estómagos y las papilas gustativas con sus preparaciones. Lástima. Es difícil competir con las sombrillas, las olas y la masificación de las orillas; pero, oiga, la próxima vez, pare. Si aún le quedan dudas, lea lo que dice Javier Cuéllar Tórtola, investigador, escritor, informador turístico local

**Gazpacho (no el de tomate, pimiento, cebolla y pepino, sino el de caza y pan), moje, azafrán y miel. ¡Qué más quieren!**

**A pesar de ser una zona de secano, también hay lugar para verduras como las espinacas a la iniestense, único plato con Denominación Geográfica Local.**

y presidente del Centro de Estudios de La Manchuela, un erudito defensor de las bonanzas de este paisaje. Su relato es tan adictivo que dan ganas de quedarse a vivir en alguno de estos pueblos y mandar a la gran ciudad (y al mar) a freír espárragos: "La culinaria del territorio manchuelo sabe a diferentes aromas emanados de las cocinas y cocinillas de antaño, a puchero, a cazuela en trébedes [soporte de forja para cocinar en la chimenea], a brasa de tocón de olivo, a parrillas humeantes y a sartén con patas, donde suculentos manjares frescos, *enajaos* [adobos] o en orza [conservados en aceite], se condimentan y cocinan con la sabiduría secular de la tradición popular".

En la lengua se siente el monte y el llano, el azafrán –y ya van tres–, el cordero, queso, pan fresco, aceite crudo, liebre y perdiz; la huerta recién regada, el mosto y el arrope (jarabe de zumo de uva); los *gorrinos chuscarraos*, el aguasal (salmuera) y la miel de primavera. Para su mesa, Cuéllar elige los gazpachos (no de tomate, pimiento, cebolla, pepino y otros añadidos), sino el de origen pastoril, elaborado con caza (liebre, perdiz, torcaz) y unas tortas de pan cenceño (ácimo) troceadas, y las migas ruleras (las manchegas de toda la vida), acompañadas de uvas, propias del tiempo de vendimia; las calderetas de cordero o cabrito, comida especial para tiempo de celebración y de fiesta; el ajo (en sus múltiples variantes: *ajococío, ajomataero, ajogorrino,* ajoarriero o atascaburras); la comida ritual de matanza, de los días de nieve, a base de patata, bacalao y miga de pan; los mojes y mojetes, aprovechando los ricos tomates de huertas y huertos de toda la zona; los *guisaíllos*, con patatas y *chambra* (chorizos, costillas, pollo, conejo, o muñones de cordero) o las espinacas a la iniestense (cocidas, con picadillo de clara de huevo y un aliño de yema y ajo majado), único plato con denominación geográfica local. De productos, apuesta por el azafrán –pleno–, la lenteja castellana (con etiqueta IGP), quesos de oveja y cabra, miel y, claro, vino. Y champiñones y otros hongos.

**De postre, un pan muy especial.** Para terminar, otro restaurante, que para eso hemos venido aquí a manducar. Se llama Lalola, por la madre de Manu Pérez, cocinero y jefe de sus fogones, en las afueras de Villagarcía de Llano (Albacete). Sus habilidades culinarias provienen de ella, de sus abuelos (que gestionaban el hotel del pueblo y preparaban platos de la zona) y, bueno, de su propia experiencia. Para él, esta tierra sabe a vino y pan, "como símbolos de una inteligente austeridad traída de la necesidad y representativos de una cocina humilde, tranquila y alegre". La misma que rige su carta. Su último proyecto es la Escuela de Hostelería El Sembrador, ya en la capital albaceteña, impulsado por Cáritas Albacete a través de la fundación del mismo nombre para la inclusión laboral en el sector de la hostelería de las personas en riesgo de exclusión social. Él y su hermano Dolo gestionan la formación y la gestión del restaurante de la escuela, que, evidentemente, tiene un trasfondo solidario. Rematemos con el buen sabor de boca que nos deja esto: de su menú, Manu recomienda el pan bendito, "que convierte los días amargos en dulces". Apunten la receta: harina, huevos, azúcar, aceite, leche, zumo y ralladura de naranja y levadura.

## Y DALE CON EL AZAFRÁN...

Es este uno de los centros neurálgicos de la producción de la DO Azafrán de La Mancha, que destaca por sus estigmas rojo vivo brillante y de poca longitud y por la calidad: "El mejor de España", dicen los expertos. Otro producto de su rica alacena es el queso manchego: la leche de vaca, cabra y oveja crea una panoplia de variedades reconocidas hasta más allá de este país. Miel también hay. Un proyecto simpático es el de Colmenas Compartidas, en Buenache de Alarcón (Cuenca): apadrinando una por cierta cuantía, uno recibe una embriagadora cantidad. El aceite allí es de las variedades castellana, cornicabra, picual y arbequina y, en el desayuno, se rocía sobre una rebanada ligeramente tostada. Pero restriéguenle antes un ajo, ¡que están en La Manchuela!

# Plátano encurtido, en ceviche y otras osadías nada dulces

La textura de esta fruta permite jugar con sabores ácidos o picantes

El plátano es una fruta tropical procedente del plátano, platanera o banano. Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: pequeño, enano, grande, plátano de Canarias, plátano macho, rojo y gigante. En España, el más comercializado es el plátano de Canarias, seguido por la banana y el plátano macho. Al ser una fruta tropical su ciclo de producción se extiende todo el año. Vamos, que están en el mercado los 365 días.

Esta fruta aporta 20 gramos de carbohidratos y 89 calorías por cada 100 gramos. Una de las razones que lo convierten en el alimento favorito de los deportistas es su elevado contenido en potasio (350 mg/100 mg), que contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso y ayuda a mantener la presión arterial en niveles normales.

Dos de las leyendas urbanas más extendidas son que el plátano engorda y que debe eliminarse de la dieta en caso de tener resistencia a la insulina o diabetes. Y resulta que son un bulo. Una vez pelado, un plátano rondará las 120 calorías, mientras que un yogur natural azucarado aporta 103 kcal. Si lo comparamos con una manzana, un plátano grande ya pelado contiene unos 24,96 gramos de carbohidratos, menos que una manzana grande: 26,55 g.

En cuanto al sabor, el plátano es más dulce y suave al paladar que la banana. Esto lo convierten en un delicioso postre, un ingrediente clásico en los batidos o un excelente tentempié. Los hermanos Javier y Sergio Torres animan a encurtirlos. “Se puede aplicar a infinidad de recetas”, dicen. Otras alternativas que proponen son incorporarlos al guacamole o al ceviche. En su laboratorio de I+D incluso trabajan con harina de plátano como una alternativa sin gluten a la harina de trigo.

CON LA COLABORACIÓN DE: ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# 2020: el año en que el chicharrón ganó el pulso a las moderneces.

por **Miguel Ángel Bargueño**

La –bienvenida– moda del estilo de vida saludable, la responsabilidad (y moda) por cuidar (o hacer que cuidas) el planeta, la defensa a ultranza del veganismo (por moda) y, también, la vuelta –esta vez por obligación– a lo hecho en casa, han provocado sonoros duelos gastronómicos en esta primera mitad del año. Aprovechamos el verano, tiempo de parar, sacudirse la rutina y tomar distancia, para resolver cuáles merecen la pena y cuáles son bombos y platillos con más ruido que nueces.

## 1 Espumas, esferificaciones y *sous vide* vs. porras, croquetas y chicharrones.

Las deconstrucciones, los restaurantes de plato cuadrado, las cocinas de Quimicefa (los juegos educativos de química) y los chefs estrellas del rock han llevado la culinaria española a sus más altas cotas de creatividad y prestigio. Generaron hasta una nueva tribu urbana, la de los *foodies*, capaces de desviarse 200 kilómetros de su ruta para probar un trampantojo de ajo, recetas con apellido fusión o cantinas rebautizadas como gastrobares. La revalorización que la cocina de vanguardia ha hecho de la gastronomía es encomiable, pero, quizá por un efecto pendular, ahora la de la abuela arrasa en adeptos. Si diéramos a elegir entre una u otra a los verdaderos amantes del buen yantar quizá se verían tan apurados como niños ante la pregunta de ¿a quién quieren más, a mamá o a papá? Experimentación y tradición son compatibles: uno puede zamparse perfectamente un sábado una muselina de hígado de ave con infusión de langostinos y, el domingo, un cocido galdosiano.

"El dilema entre el *foodie*, asociado a lo innovador y a la frivolidad, y lo tradicional, lo auténtico, es muy antiguo. Los más jóvenes se creen que han inventado la gastronomía con la cocina fusión nikkei y la importación de modelos asiáticos, y quienes quieren preservar la cocina de la abuela presumen de mantener lo genuino", resume José Berasaluce, historiador y autor de *El engaño de la gastronomía española. Perversiones, mentiras y capital cultural* (Trea), y resuelve: "No es ni lo uno ni lo otro. La gente de la vanguardia ha creado el concepto de coleccionismo de experiencias, una forma de consumo narcisista, frágil, que no profundiza mucho. Y entre los que defienden el pasado, hay que distinguir entre los puristas y los puritanos; entre la tradición y los tradicionalismos".

Lo que pocos podrán discutir es que el recetario atávico, siempre discreto, hoy disputa la atención de los focos y los paladares. ¿Cuál es el vencedor? Camila Ferraro, chef de Sobretablas (Sevilla), reconocida como Cocinera Revelación en Madrid Fusión 2020, le otorga la medalla a este: "Ahora la gente empieza a ser más consciente del producto de temporada, de mercado, y hay un interés por conectar con los recuerdos también en la mesa". El resurgir de las preparaciones de toda la vida se relaciona con los hábitos sociales. "Antes decías: 'Voy a salir a comer lo que no como en casa'; ahora salimos tanto que hay días que sí quieres tomar lo mismo que te haces tú".

Como es natural, igual que los amantes del cine clásico disfrutamos de Bergman en modernas plataformas de *streaming* y pantallas de 85 pulgadas con sonido envolvente, reivindicar los platos de antaño no implica dar la espalda a la tecnología del siglo XXI. "La cocina tradicional no tiene por qué estar reñida con la vanguardia", evidencia la chef, así como que su asociación solo puede ser para mejor.

Traer al presente los guisos de otros tiempos requiere no poca investigación. La experimentación con lo antiguo es, para Ferraro, "de las cosas que más me divierten. Empecé mi carrera en Cataluña, donde tienen una marcada influencia francesa. Para un cocinero, volver e incorporar todo ese bagaje a recetas tradicionales –algunas en desuso, que tienes que buscarlas–, es muy interesante; moverte por los pueblos, probar una receta original y a partir de ahí darle tu toque o incluso mejorarla con las técnicas de cocción tan precisas que hay ahora". En su restaurante oferta versiones 2.0 de carrillada de toro, cochinillo ibérico, molleja de ternera o pato a la naranja. En este pulso, el chicharrón tumba a la maltodextrina y el alginato, juntos.

## 2 Chips de yuca, boniato y remolacha vs. de patata, maíz o trigo.

De un tiempo a esta parte, las tapas *veggie* han empezado a ganar terreno a las clásicas patatas fritas o aceitunas que han acompañado toda la vida a las cañas y los vinos. Como si los primeros fueran menos plantas que los segundos... La sección de *snacks* vegetales y los "producidos sin explotación animal" (definición estricta de vegano) ocupa cada vez más espacio en los lineales de los supermercados, y es sencillísimo hacerse con un botín de crujientes de hummus con tomate y albahaca o *puffs* de quinoa y chía en el *vending* de la oficina o en una gasolinera.

El auge no se debe tanto al aumento de dietas no carnívoras (las patatas no tienen sensibilidad, que sepamos), sino a que un porcentaje creciente de la población identifica estos productos con un estilo de vida más saludable. "La tendencia se encuadra en esa onda en la que llevamos ya unos años de priorizar comida un poco más *healthy*", reconoce Olga Vázquez, chef y propietaria del restaurante vegetariano Oslo, en Valencia. Pero un frito es siempre un frito. Algunos fabricantes, sabedores de la demanda y por no contradecir, reducen grasas gracias a procesos como la deshidratación y horneado y lo anuncian bien grande en las etiquetas de sus paquetes. De maíz, trigo y patata también los hay más *light*, aunque no consiguen ser tan molones... ¿Qué tienen para que, hasta los carnívoros, hayan sucumbido a sus encantos?

Según Vázquez, uno de sus fuertes es su riqueza cromática: "Las personas también comemos con la vista, y el chip vegetal le da un color superchulo al plato. El de boniato queda de un naranja muy bonito, el de remolacha, rojo intenso, tiene una vistosidad imbatible... Aportan muchísima gracia y vida. Experimentar con ellos me da la posibilidad de probar una cosa distinta cada día y no aburrir a la gente. La variedad es brutal". No nos engañemos: por muy coloridos que sean, si no estuvieran buenos, no gozarían del actual predicamento. "Los sabores son sorprendentes, el del boniato es alucinante. Estoy utilizando mucho la chirivía, que me parece mágica. Se queda supercrujiente, fina, con un tono anaranjado precioso", añade Vázquez.

Como ya habrá adivinado, el veredicto en esta batalla favorece a los nuevos piscolabis. Para que no queden dudas, Vázquez refuerza su argumentación con un ejemplo: "Muchos chips se utilizan para *dipear* [hundir en salsa]. Compara unos nachos de maíz en salsa de queso con mojar unos chips de chirivía en un hummus de cacahuete con tomate valenciano". Dicho así...

Con el furor por lo *healthy* (y la negativa a prescindir de los *snacks*), creemos que verduras y hortalizas olvidadas son más sanas que las de siempre.

En coctelería, los sabores amargos siguen triunfando, pero el escocés ha desbancado a la ginebra gracias al picante.

## 3

**Whisky vs. whisky con cosas.** Las coctelerías, esos locales decadentemente elegantes y lustrosos, muchos de los cuales tienen más de cien años de historia, siempre terminan volviendo. Si no son los *hipsters* los que las rescatan del olvido, son los *millennials* quienes descartan el cubata en cualquier bar de baja estofa y se dan un baño de glamur emulando a Ava Gardner y Ernest Hemingway recostándose en un Chester (si lo tienen) con un Dry Martini en la mano, previamente servido por un camarero que parece llevar en la misma barra secando vasos y copas desde 1954. Por más que esta escena pueda parecer viejuna, el universo de la coctelería vive una enésima juventud, adaptándose a los gustos del momento con nuevas creaciones. Dice Diego Cabrera, *bartender* de Viva Madrid (inaugurada en 1856), que, en el terreno de los combinados, la popularidad hoy se disputa entre los clásicos y los de nuevo cuño, y que estos últimos ganan sin arrugarse la viruta de limón. "Son los que más vendemos con diferencia", salvo alguna que otra excepción como el Moscow Mule: "Tiene una segunda vida ahora sin lugar a dudas; se está sirviendo muchísimo", señala Cabrera. Que se ofrezca en tacita de cobre y que cuente como ingredientes principales con el vodka y el zumo de lima, podría estar ayudando. Fresquito y molón. De los novísimos, destaca dos. "Uno más refrescante, el Tónico Sprenger, a base de ginebra, que maceramos con cardamomo, zumo de limón, sirope, refresco de jengibre fermentado, pepino y canela. Y otro más agridulce, el Yellow Chilli, que pertenece a la categoría de los *sour* [amargos], con whisky escocés que maceramos también con cardamomo, jengibre y chile tailandés, sirope y zumo de limón. Los servimos con dos limonadas, una a base de jengibre y otra de hierbabuena".

En este combate, el coctelero levanta el brazo del Yellow Chilli. "Por su complejidad, me parece más atractivo. Es sorprendente: a la gente le choca un cóctel con whisky y se acuerda de las copas raras que tomaba en su juventud. Pero hay que mezclarlo bien, con el licor adecuado. Saborear cómo ineractúa con la limonada es brutal. Por otro lado, sintoniza con la corriente actual del gusto por el picante. Es tendencia, con todo el auge de la comida peruana y del sudeste asiático. Igual que realza los platos, aviva los cócteles, les da complejidad".

# 4

**Nuevas raíces vs. nuevas legumbres.** Quienes comen solo vegetales suplen las proteínas animales generalmente con legumbres. Esto ha devuelto el esplendor perdido a garbanzos, lentejas y judías, cuyo uso se había visto relegado a los viejos guisos. Simultáneamente, raíces como la chirivía (ganadora en el duelo número 2), el apionabo o el salsifí se disputan con ellas el podio en la cocina vegana, alegando variedad, sabor y color.

Alex Piria, conocido como Prabhu Sukh, chef en Villa Pi Blau (Begur, Girona), opina que ha sido la creciente demanda del público la que ha obligado a los cocineros a explorar las posibilidades de estos productos de la tierra. "La gente se ha dado cuenta de que el paradigma alimentario de hoy tiene un impacto negativo tanto en la salud de las personas como en la del planeta, haciendo que muchos cocineros muestren interés en los vegetales. Cuando, como chef tradicional, te encuentras con que cada vez vienen más personas a tu restaurante que no quieren consumir ninguno de los productos en los que se basa tu propuesta, tienes que abrir la mente, observar, formarte, inspirarte o reciclarte".

Los apóstoles de la comida *veggie* defienden la versatilidad de ambas categorías: raíces y legumbres. "Una vez que te vuelcas en el mundo vegetal, se te abren unos horizontes en los que ni siquiera pensabas", exclama Piria, ponente en escuelas como Hoffman o el Basque Culinary Center. "Para qué vas a querer hacer una *demi-glace* [una de las salsas base de la cocina francesa] de garbanzos cuando puedes hacerla con huesos de ternera. Pero en el momento en que un 20% de tu clientela no quiere consumir animales y tú deseas seguir sirviendo tu *demi-glace*, tienes que incorporar ingredientes vegetales con los que lograr hacerla; y los garbanzos, con su mucílago y sus aminoácidos, te lo permiten. Un caldo está bueno no tanto por el producto en sí como por las reacciones químicas que provocamos a través de la técnica. Si buscamos vegetales que produzcan respuestas similares, obtendremos resultados muy parecidos". Algunos ejemplos: "Un taco con harina de lentejas, una *mousse* con alubias blancas, un tartar de lentejas y remolacha... Buscar otros contextos en los que la legumbre nos permite jugar mucho, y salir del puchero, que por otra parte está muy bien", subraya Prabhu.

¿Cuál es el ganador en este enfrentamiento entre legumbres y raíces? "Sin duda alguna, las legumbres", responde el chef. Alude, en primer lugar, a su alto valor nutricional, "Tienen un perfil muy bestia", valora. Pero no solo por eso. "También por la parte organoléptica, gastronómica y cultural. Es un alimento que nuestras bisabuelas ya cocinaban, ¿por qué no darles una visión actualizada? Es un concepto tan tradicional y tan moderno a la vez, que resulta rompedor". En cambio, las raíces "son más bien un complemento. A tope con las raíces, pero en otro nivel".

## Garbanzos, judías y chirivías han venido a dar color y textura a quienes quieren abandonar la carne sin cambiar de gustos.

# 5

**Manolitos vs. los demás.** Los diminutivos están causando furor en la bollería. Uno ya no pide un cruasán o una palmera, ahora se lleva tomar un manolito o una palmerita. Mejor dicho, unos manolitos o unas palmeritas... No dejemos que admitir que las mejores esencias vienen en tarros pequeños (y con bien orquestadas campañas de *marketing*) nos distraiga de la cuestión: ¿cuál hay que pedir si tenemos que elegir? Los manolitos nacieron a finales de los noventa en un modesto obrador familiar (Pastelería Manolo) de la localidad madrileña de Colmenar Viejo. Allí dieron con esta irresistible versión XS del cruasán de toda la vida con extra de mantequilla. La receta ha desatado un furor progresivo que ha derivado en la apertura de establecimientos en Madrid, Cáceres, A Coruña y Zaragoza.

Por su parte, las palmeritas de toda la vida han sufrido una reinvención de la mano de la firma Palmeritas Original, con sede en la Gran Vía madrileña. En su actual configuración, quedan a medio camino entre la clásica forma hojaldrada y las coloridas *cupcakes*. En su perfil de Facebook, el fabricante asegura que están "elaboradas a partir de ingredientes naturales" y describe las 12 variedades como "rellenas con cremosos interiores, bañadas en chocolate y acabadas con deliciosos *toppings* que les dan ese toque tan especial". Con la repentina popularidad de ambos formatos, es inevitable establecer una comparativa. Partiendo de la base de que no son excluyentes, nos interesa conocer en qué aspectos gana uno al otro, si es que no empatan.

¿Cuál sabe mejor? Punto para los manolitos. El arte de la pastelería desborda recursos con los que es difícil no verse transportado a un Olimpo en el que el sabor es el rey. En este parámetro, la balanza no está en equilibrio. Jordi Bordas, campeón del mundo de pastelería en 2011 y formador del centro que lleva su nombre en Viladecans (Barcelona), aplaude el esfuerzo para mantener ambas recetas clásicas, pero, puestos a confrontar sus características organolépticas, se decanta por el manolito: "Si le pones crema pastelera y, además, lo caramelizas, es mágico", dice.

En el análisis gastronómico, el premio se declara desierto. La complejidad de la elaboración es similar, según Bordas; alta en ambos casos cuando se confeccionan artesanalmente."La masa de hojaldre, si está bien hecha a partir de mantequilla de calidad –que no es lo mismo que margarina–, es bastante delicada y técnica. No son masas sencillas de elaborar. Tiene su trabajo y requiere oficio", explica, pero reconoce que "hay empresas que por tecnología, maquinaria y conocimiento han conseguido hacer estas masas de una forma muy fácil y con una producción muy industrial". Dejémoslo en empate y, en vista de la calurosa acogida de ambas modalidades y las pocas diferencias, quizá solo sea cuestión de tiempo que aparezcan las napolitanitas, los suicitos y los tortelitos.

En la batalla dulce hay una clara ganadora: la mezcla de hojaldre y mantequilla, en forma de palmerita, minicruasán o lo que venga…

# Cómo elegir bien en el súper.

ENFRENTARSE AL LINEAL DE PRODUCTOS REQUIERE DE LA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN DE UN AVE RAPAZ, EL CONOCIMIENTO DE UN CIENTÍFICO Y LA PACIENCIA DE UN SABIO. ESO... O LEER ESTA BREVE GUÍA PARA NO ACABAR COMIENDO UN SÁNDWICH DE ALMIDÓN, PELEARSE CON UN PULPO QUE ES UN CALAMAR O MOJAR ZANAHORIAS EN HUMMUS SIN GARBANZOS.

por **BuenaVida**

**La vida como elección continua es una revelación temprana en las fases del ser humano. En la mayoría de los casos, sin embargo, el peso de las consecuencias, del que hablaba Jean Paul Sartre, no se hace notar hasta la edad adulta. Una etapa –también de eso va la madurez– en la que empezamos a llenar nuestro propio carrito de la compra. Ahora que por fin hemos asumido que lo que consumimos nos cambia a nosotros mismos y a nuestro entorno, elegir un kétchup u otro se ha convertido en algo serio. Así se acierta en el supermercado.**

## Una bebida vegetal saludable.

De la soja (bebida de legumbres) a las almendras (de frutos secos), pasando por el cáñamo (de semillas), las opciones se multiplican (también las hay de cereales, frutas y frutos secos). Pero ni todas son igual de nutritivas ni saben igual de bien.

• **Si no quiere arriesgar...** El paladar suele decantarse por la de soja, por su parecido a la leche de vaca (es la que mejor aguanta la comparación si se le añade café), o por la de arroz y avena, porque resultan muy dulces, En cambio, las de alpiste o espelta saben un poco a hierba.

• **Cuidado con...** El azúcar añadido. "Que su elección no tenga más de entre 2 y 4 gramos por cada 100 mililitros", advierte Arantza Muñoz, técnico superior en dietética especializada en nutrición vegetariana: "Y, en el caso de las de cereales, la leyenda 'sin azúcar añadido' no basta, porque ya llevan mucho de manera natural, por lo que personas con diabetes o resistencia a la insulina no deberían tomarlas".

• **El valor súper *premium*.** Que vengan enriquecidas con calcio y vitamina D, "así igualan las propiedades nutricionales de la leche de vaca".
• **El error recurrente.** Pensar que las de frutos secos son ricas en proteínas y fibra, pues se pierde todo con el filtrado. "Si la queremos como sustituta de la leche, la de soja va a ser siempre la mejor alternativa", zanja la experta.

## El mejor hummus envasado del supermercado.

Esta crema es uno de esos procesados que gozan de buena fama. Los fabricantes lo saben y experimentan sin pudor con las recetas. La hay de lentejas, zanahoria o aguacate. Pero donde se ponga el clásico...
• **En qué se tiene que fijar...** La cantidad de garbanzos (se indica en la etiqueta). Hay marcas que alcanzan el 88%, pero otras racanean y no llegan ni al 40%. "Como legumbre, es una importante fuente de proteína de elevada calidad, y tiene una cantidad de grasa muy limitada", dice Beatriz Beltrán, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.
• **Cuidado con...** Dar por hecho que si contiene aceite de oliva entre sus ingredientes, es la mejor opción. Según Beltrán, hay que decantarse por el que tenga más fibra y menos grasa. "A no ser que sea 100% aceite de oliva virgen extra".
• **No tema a...** La siglas extrañas que aparecen en la parte baja de la lista de ingredientes. No hay evidencia de que aditivos como E-202 deban alejarnos de su consumo, según determinan rigurosas agencias oficiales.

## Queso que sí lo es.

Mucho del que venden empaquetado no es más que almidón.
• **En qué se tiene que fijar...** Ha de poner la palabra "queso" en el paquete. A veces se reemplaza por descripciones como "para gratinar", "sándwich"... El envoltorio juega con la imagen del producto y, simplemente, le añade la utilidad que está buscando darle, pero nunca menciona que aquello que le venden sea queso. De hecho, si mira los ingredientes, verá que sobre todo contiene almidón, agua, grasa vegetal y lactosuero.
• **Cuidado con...** El rallado, un producto en el que son habituales estas artimañas. La ley fija que, en estos preparados, la cantidad de queso ha de ser como mínimo del 35% (a partir del 60%, en el resto de productos). Los sucedáneos, además, suelen hacer menor uso de microorganismos naturales y

mayor de grasas industriales. Dedíquele un tiempo a leer la etiqueta.

## Una hidratante de manos para estos tiempos.

Lavarnos con tanta frecuencia pasa factura a la capa más externa de la piel, que se debilita y da lugar a la aparición de heridas o pellejos. Bien lo saben los médicos.

• **En qué se tiene que fijar...** Que aparezcan los ingredientes básicos: figuran en el INCI, el equivalente a las etiquetas alimentarias en la cosmética. Según Cristina Carvajal, química y autora del libro *Inteligencia Cosmética* (Arcopress), para unas manos de seda son esenciales los siguientes: hidratantes (aceites, ésteres o siliconas), oclusivos (como manteca de karité, ceras o ceramidas), emolientes (sorbitol y silicona: calman la sensación de escozor) y humectantes (glicerina, urea y ácido hialurónico).

• **El valor súper *premium*.** Hay ingredientes que aceleran la reparación, y hay que buscarlos deliberadamente en el bote. A saber: pantenol (o provitamina B5), bisabolol, vitamina E y rosa mosqueta. Las leyendas "cicatrizante" o "reparadora" son un buen augurio.

• **No tema a...** Cualquier referencia a la química. Es más, para que una crema hidratante penetre bien en la piel necesita mucho de estos procesos, según Lorea Bagazgoitia, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología. Y, cuanta más investigación, más probable es que la fórmula lleve tecnologías de acción retardada para que los efectos del cosmético duren más. Sí, *ejem*, hay que pagarlo.

## Un jamón de York auténtico.

Distinga entre jamón cocido, fiambre y magro de cerdo. Uno de ellos puede hasta llevar carne de otros animales.

• **De qué estamos hablando.** El jamón de York empaquetado es, en su versión ortodoxa, carne cocida en lonchas que proviene de partes traseras del cerdo. Según la base de datos de composición de alimentos españoles, es rico en sal y en proteímas, solo contiene un 3% de grasa y apenas supera las 115 calorías por 100 gramos.

• **Los impostores.** Aquellos que, con la misma apariencia, son en realidad magro de cerdo y fiambre del jamón, la paleta o del propio magro (con féculas añadidas en el caso de estas tres últimas). La ley permite que el embutido se despache en todas estas fórmulas, siempre que se indique en el paquete.

• **En qué se tiene que fijar...** En la aparición de tres palabras mágicas: Jamón Cocido Extra. También guardan cierto parecido a la receta original las denominaciones Paleta Cocida Extra, Jamón Cocido o Paleta Cocida.

• **El valor súper *premium*.** Que el porcentaje de carne sea lo más alto posible. "Por norma general, suele ser del 50%", dice Aitor Sánchez, autor del libro y blog Mi dieta cojea. Pero hay marcas empaquetadas que rondan el 80%.

• **El falso amigo.** El reclamo "extra jugoso", pues no suele tener nada que ver con la calidad del jamón, sino que solo indica que se han añadido agentes capaces de retener agua, explica el tecnólogo de los alimentos Miguel Ángel Lurueña.

## Aceitunas que no engorden (tanto).

Hay hasta quien las toma en tortilla. Principal nutriente, grasa; el 70% monoinsaturada (es decir, una de las buenas).

• **En qué se tiene que fijar...** Si busca ajustar la cuenta de las kilocalorías (no siempre es necesario, porque rara vez se consumen en grandes cantidades: 40 gramos es la ración normal), decántese siempre por las verdes (tienen la mitad de calorías que las negras, y la misma reducción en lípidos).

• **El valor súper *premium*.** Revise a conciencia la lata. Existen tres categorías para las aceitunas enteras, deshuesadas o rellenas. La extra indica defectos mínimos en textura, aspecto de la piel y presentación (como un relleno incompleto).

CON INFORMACIÓN DE SALOMÉ GARCÍA, ALBERTO G. PALOMO, ANDRÉS MASA, SONIA FAURA.

# ¿Se va ya? Para elegir la cola más rápida, mejor una persona con el carro lleno que cuatro con poco.

## Un gel hidroalcohólico.

No todos los hidrogeles acaban con el SARS-CoV-2.

• **En qué se tiene que fijar...** "Hay que saber diferenciar si queremos limpiar las manos o desinfectarlas. Para acabar con el virus es importante usar una solución antiséptica", exhorta el decano del Colegio de Químicos de Madrid, Ricardo Díaz. Para ello, lo primero es constatar que pertenece a la categoría de biocidas y tiene una concentración de al menos el 70% de alcohol. Luego basta con que tenga agua y glicerina.

• **Cuidado con...** Si tiene eccemas, piel hipersensible o atópica, en cuyo caso, tanto el químico como el dermatólogo José Manuel Carrascosa coinciden en que debería buscar una solución que no le afecte tanto, "con el mínimo porcentaje de alcohol posible, más geles protectores y a medida de sus necesidades".

• **Para el resto...** No son estrictamente necesarias ninguna de las virguerías que añaden los fabricantes, como aroma de limón, aceites o aloe vera para dar sensación gelificante o antisépticos complementarios como cloruro de belfaconio, que lo que hacen es subir el precio.

## Un pulpo que no sea *fake*.

Cómo diferenciarlo del potón.

• **En qué se tiene que fijar...** De nuevo, en la etiqueta. Sobre todo si va troceado, como en el caso de los tentáculos, pues el aspecto es igual al del calamar gigante del Pacífico o potón. Ambos son comestibles y saludables, pero el pulpo gana por goleada. También es más caro.

• **Cuidado con...** Una vez identificada la especie, si lo va a comprar fresco, sepa que hace falta cierta pericia en la cocina (para eviscerar) y que la cantidad que adquiera quedará mermada tras la cocción (con un ejemplar de 1,5 kilos hay para 4 raciones).

• **No desprecie...** Las opciones refrigeradas y congeladas. Con la primera se evita la cocción (no siempre es fácil lograr que quede en su punto). Y la segunda viene limpio y es más sencilla de cocinar, pues la rotura de fibras ablanda el producto.

## Café amargo o con un poco más de cafeína.

Suele pensarse que cuanto más oscuro, más amargo y cargado de cafeína. Es solo una verdad a medias.

• **Hay que fijarse en...** El tipo de tueste: natural, torrefacto y mezcla. Si lo quiere más cargado opte por el de tueste natural, con un 0,7% de cafeína. En el torrefacto, más oscuro y amargo por la caramelización del azúcar durante el tueste, el aporte de cafeína es ligeramente inferior.

• **Cómo potenciarlo en casa.** Si se decantó por el amargo y lo prefiere con leche, procure que esta esté hirviendo en el momento de verterla, pues potencia los matices. Atención al tiempo de infusión; por aguado que esté, si es de elaboración lenta (puchero o pota), podría pasar la noche en vela, pues la cafeína se desprende con el agua. Si busca ponerse como una moto, no descarte los posos de la cafetera con el tipo de tueste natural (eso sí: no espere nada exquisito).

# La sonrisilla que provoca el olor a 'aftersun' y la leche recién ordeñada.

LA FELICIDAD QUE APORTAN LOS BUENOS RECUERDOS DE INFANCIA NO NECESITA EXPLICACIÓN, AUNQUE LA TIENE (Y ES PRECIOSA). PERO, OJO: LA NOSTALGIA PODRÍA INDICAR QUE NECESITA HACER CAMBIOS...

por **Carla Nieto**

La panadería del pueblo, el camino entre dunas hacia la playa, la campa testigo de las excursiones familiares, su protector solar de toda la vida... ¿El olor a gallinero? "Hay a quienes les puede resultar desagradable, pero para mí es el estímulo que más me retrotrae a escenas muy felices de mi vida, siendo niño, en verano, en casa de mi tía". Esta experiencia personal que comparte Francisco Claro Izaguirre, profesor titular de Psicobiología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (Uned), es común a buena parte de la población cuando llega esta época del año; forma parte de un universo sensorial típico de las vacaciones estivales que tiene la peculiaridad de conectarnos directamente, como si fuéramos Marty McFly viajando en su Delorean (de la película *Regreso al Futuro)*, con nuestro pasado en general y los momentos felices de nuestra biografía en particular. En esta estación se dan unas circunstancias que no se producen el resto del año, de ahí el peculiar impacto retrospectivo que tiene.

Tal y como explica la investigadora Rosalía Baena, decana de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Navarra, "son muchas las familias españolas que pasan los veranos con los abuelos en ámbitos rurales, lejos de la ciudad donde viven habitualmente. El reencuentro con las comidas familiares, los olores, el aire libre, los paisajes sin ruidos ni tensión supone una liberación para la mente y para el cuerpo. En contraste con la rutina del resto del año, el estío ofrece la oportunidad de despertar los cinco sentidos, que son a su vez los que evocan los recuerdos nostálgicos de la infancia, los cuales, en muchos casos, tienen un fuerte efecto regenerador".

**Quizá no recuerde el estampado del vestido de su abuela. ¿Y el aroma de la crema que se ponía todos los días...?** Si bien todos esos elementos activan los recuerdos y las emociones, sin duda los olores son los estímulos que detonan con más intensidad y rapidez ese efecto evocador. La estrecha relación olfato-memoria-sentimiento es compleja, pero fundamentalmente hay tres circunstancias que la explican, según el profesor Claro: "Por un lado, las estructuras nerviosas que dan lugar a la experiencia olfatoria son un poco particulares y están organizadas de forma diferente de las que dan lugar a las experiencias visuales, auditivas o táctiles. Me explico: en el resto de los sentidos, los estímulos o experiencias van del órgano sensorial a una zona del cerebro (el tálamo) como paso intermedio antes de llegar al área encargada de procesarlos. La arquitectura que da soporte al olfato va por otra vía: de la nariz al bulbo olfatorio y de ahí a la corteza piriforme, una zona del cerebro hasta hace poco prácticamente desconocida y en la que residen las peculiaridades de este sentido, entre ellas, su nexo con la memoria".

El segundo elemento es la antigüedad del sistema olfativo. "Mientras el tálamo [recuerde: por donde pasan la información del resto de los sentidos] es una estructura nerviosa relativamente reciente –aparece solo en humanos y en homínidos próximos a nuestra especie–, desde el punto de vista evolutivo las estructuras nerviosas implicadas en el oler son muy antiguas. Se sabe que ya estaban presentes en animales como los reptiles, que habitaban la Tierra muchos millones de años antes de que apareciéramos", aclara el psicobiólogo de la Uned.

De esta veteranía del olfato también habla Ignacio Morgado, catedrático de Psicobiología de la Universidad Autónoma de Barcelona, que vincula directamente su potencial memorístico a la evolución: "El sentido del olfato se desarrolló de forma muy temprana en animales primitivos que vivían en el mar para permitirles detectar comida, lugares, parejas sexuales y peligros. A través de él no solo percibían riesgos o estímulos, sino que eran capaces de recordar lo que significaba e implicaba cada uno". La selección natural hizo el resto: provocó que el cerebro almacenara esta información, por pura supervivencia. "Este mecanismo se ha perpetuado hasta la actualidad, de ahí que los olores sean los estímulos más capaces de evocar en nuestra mente memorias de la infancia y el pasado remoto". Además, la niñez y la adolescencia son etapas en las que abundan las emociones ligadas a los aromas de las personas y los lugares en las que sucedieron, "y esos olores, a su vez, nos los evocan".

Esto que apunta Morgado conecta directamente con la tercera razón que justifica este papel de los perfumes: los recuerdos olfativos se almacenan en una zona concreta del cerebro, el sistema límbico, que es donde se regula la felicidad, la satisfacción, la gratitud, el orgullo, la sorpresa... (también la tristeza, la ira o el miedo). "Por eso", comenta Claro Izaguirre, "la experiencia olfativa es muy emocional y nada racional, es decir, va siempre asociada a sensaciones emocionales, lo que a su vez facilita la memoria. De ahí que ciertos olores en determinados contextos activen instantáneamente un sentimiento".

**LOS EXPERTOS COINCIDEN EN QUE ESA CONJUNCIÓN DE PAUSA VERANIEGA Y EL PODER DEL RECUERDO SUPONE UN RETORNO A LA SIMPLICIDAD PERDIDA QUE PUEDE SER REVELADOR.**

**¡Ay! Y esos enormes tazones de leche fresca, aún tibia, para desayunar...** Los recuerdos generados por lo que pasa por nuestros paladares y, cómo no, los que se fijan en nuestro cerebro gracias a lo que captan los ojos, completan el festín emocional que es el que realmente lleva la batuta de la evocación. "La emoción es el principal mecanismo que tiene el cerebro humano para seleccionar qué es lo que se queda en nuestra memoria y, por tanto, mejor recordaremos en el futuro", matiza el catedrático de la Universidad Autónoma de Barcelona. Es decir, no son los aromas, sabores e imágenes almacenados los que nos devuelven a la niñez, sino las emociones que suscitaron en su momento. Por eso, las vacaciones son un potente interruptor emocional: "Los niños retienen las vivencias, no las palabras, por eso sus recuerdos son más sentimentales y están fundamentalmente asociados a lo que que se almacena en la zona cerebral que gestiona las emociones".

En la práctica, todo ese engranaje biológico, cerebral, emocional, sensorial, etcétera, lo percibimos en forma de un bienestar casi inmediato: "Produce básicamente calma y alegría, dos sentimientos muy asociados a su vez a sensaciones primarias de satisfacción, bienestar, protección y/o apego con los adultos que formaban parte del entorno infantil", aclara Laura García Agustín, psicóloga clínica y escritora. Pero hay más: los expertos coinciden en que esa conjunción de la pausa veraniega y el poder del recuerdo supone también un retorno a la simplicidad perdida que puede ser muy revelador, tal y como explica Rosalía Baena, que ha llevado a cabo varias investigaciones en el área de la cultura emocional y la nostalgia: "Las emociones están muy relacionadas con lo que realmente valoramos. La añoranza de la infancia que se activa en este contexto suele ser indicativa del anhelo que tenemos de una vida sencilla, no constreñida a un horario frenético,

**“LA EMOCIÓN ES EL MECANISMO QUE TIENE EL CEREBRO HUMANO PARA SELECCIONAR QUÉ SE QUEDA EN NUESTRA MEMORIA, QUÉ RECORDAREMOS EN EL FUTURO”, IGNACIO MORGADO, PSICOBIÓLOGO.**

con margen para realizar acciones espontáneas, tiempo para conversar, para imaginar, para la creatividad... Algo que echamos de menos el resto del año, cuando la jornada viene marcada por plazos y horarios y las cosas pendientes llenan las agendas”.

**Mire por dónde, compartirlo en Instagram –o tan solo decirlo en voz alta– ayuda al *reseteo* vital.** La buena noticia es que además de disfrutar de ese buen talante que proporciona un viaje al pasado, también podemos sacarle partido para optimizar el momento presente, identificar áreas de mejora en nuestro estilo de vida y redefinir o redirigir planes y proyectos futuros. En definitiva, suponen un ejercicio espontáneo de autoconocimiento, según Rosalía Baena: “Los recuerdos que se activan en verano son una excelente plataforma para hacer balance y entrar de nuevo en contacto con quiénes somos, partiendo de quiénes hemos sido, cómo hemos llegado a nuestro hoy y hacia dónde queremos ir. Este enfoque nos puede ayudar a afrontar el resto del año recordándonos qué es lo que realmente importa y qué actitudes, más centradas en el presente y en las personas que nos rodean, pueden hacernos más felices. También nos permite organizar mejor el tiempo y marcarnos objetivos más realistas”.

Para sacar todo el partido a las posibilidades que ofrece este efecto, la psicóloga clínica aconseja sumergirse de lleno y compartir: “Recrearse en las sensaciones que produce un recuerdo y traer-

**NO DEBEMOS ELUDIR LA SENSACIÓN DE AÑORANZA, SINO PRESTAR ATENCIÓN A LAS EMOCIONES (BUENAS) QUE PRODUCE, YA QUE APORTA MUCHA INFORMACIÓN SOBRE QUIÉNES SÓMOS Y QUEREMOS SER.**

las al momento actual es fundamental para seguir alimentando los circuitos emocionales asociados. Mucha gente no recuerda cosas de su infancia porque no se toma la molestia de agarrar esa sensación positiva. Pueden sentirla, pero no se regocija en ella. En cambio, quienes sí lo hacen, sacan un mayor beneficio porque la reasignan a situaciones del presente". Por si fuera poco, hablar de ello –dice– los hace más potentes y su efecto, más intenso. "Y aporta paz a la existencia y contribuye a ganar perspectiva, algo que podemos mantener cuando recuperamos la rutina", prosigue Claro Izaguirre.

**Aquí tiene la razón de que, año tras año, repongan la serie *Verano Azul*. Gracias RTVE.** Baena aconseja no eludir la sensación de añoranza que estos recuerdos pueden desencadenar, sino prestar atención a las emociones que producen (sobre todo,

**LA NOSTALGIA TIENE MÁS QUE VER CON EL PRESENTE QUE CON EL PASADO, YA QUE NOS REVELA QUÉ ESTAMOS ECHANDO DE MENOS HOY, DESCUBRIENDO ANHELOS Y NECESIDADES OCULTAS.**

positivas), "ya que aportan mucha información sobre quiénes somos y queremos ser". Es más, sugiere que recreemos las escenas que las sacan a la luz, sin pudor, cuando nos convenga. Una forma de hacerlo es a través de historias, libros o películas. "Así, para la generación cuya juventud se sitúa a finales del siglo XX, algunos ejemplos recomendables son *Diario de una abuela de verano* (Planeta), de Rosa Regás; *Aquel verano* (Palabra), de Miguel Aranguren o la serie *Verano Azul*, de Antonio Mercero". Vaya tirando de hemeroteca.

**Bienvenida, morriña.** La siguiente fase o nivel de esta retrospección sería la nostalgia, un sentimiento ambivalente que es necesario aprender a manejar, como advierte Morgado: "La gestión de estas evocaciones es algo muy personal, pero es inevitable que los recuerdos generen no solo alegrías, sino también sensaciones negativas, ya que las memorias emocionales están muy arraigadas y son difíciles de erradicar". Para Baena, a pesar de estar asociada a un sentido de pérdida, la nostalgia no es una emoción negativa, porque, a diferencia de la pena, la infelicidad, la frustración o el desengaño, no está cerrada a la esperanza: "Es compleja a la vez que ambigua, tiene un sabor agridulce, combina un sentido de ausencia, pero también una fuerte presencia, lo cercano y lo lejano, la pérdida a la vez que la ganancia... De hecho, diversas investigaciones en el ámbito de la psicología apuntan a una función positiva, considerándola como una emoción que contribuye, entre otras cosas, a situar a las personas en un contexto social concreto y en un pasado compartido. Contrariamente a lo que se pueda suponer, tiene más que ver con el presente que con el pasado, ya que nos revela qué estamos echando de menos hoy, descubriendo anhelos y necesidades ocultas".

La cuestión es, ¿cómo diferenciar una nostalgia productiva de otras emociones asociadas a ella? García Agustín ofrece unas pautas: "Si nos descubrimos echando demasiado la vista atrás o atrapados en sensaciones de nostalgia, significa que no estamos viviendo el presente ni disfrutando de lo que se tiene aquí y ahora, que es la clave para optimizar las evocaciones de las que estamos hablando, lo que puede generar ansiedad e insatisfacción. La nostalgia es una emoción mixta, que mezcla la alegría de los recuerdos positivos con la tristeza que produce que ya no estén. Eso es normal", tranquiliza. "Pero si nos quedamos atrapados en esa sensación, no podemos avanzar y seremos incapaces de disfrutar de experiencias novedosas y situaciones positivas que nos rodean. Por otro lado, pueden surgir recuerdos que revivan sensaciones no elaboradas (buenas o malas), los cuales suelen generar malestar. En este caso, sería muy interesante pedir ayuda profesional para poder resolver y trabajar convenientemente esos recuerdos y sensaciones de forma productiva".

# ¿VOTARÍA A SU MARCA DE LABIAL?

Black Lives Matter ha supuesto el revulsivo político definitivo para el sector cosmético. Unos lo llaman compromiso, otros *marketing* con propósito.

por **Natalia López Pevida**

Los ocho minutos de agonía y muerte de George Floyd, de 46 años, a manos de cuatro policías en una calle de Minneapolis, desataban un fuerte terremoto que aún sacude EE UU. El país se echaba a la calle hace semanas reclamando reformas estructurales para poner fin a la discriminación de personas racializadas. Es el imparable movimiento Black Lives Matter (las vidas negras importan). En la oleada de protestas, los habituales en estas lides: ciudadanos, artistas, políticos, intelectuales, activistas... Y alguna grata sorpresa: compañías que han sacado sus manos del cajón de las finanzas para señalar también a quien agrede, discrimina o margina. Entre ellas, muchas empresas de la belleza, que, junto al sector de la moda, han mostrado una determinación inédita en acercar su acción a la esfera política. ¿Y si pintarse los labios fuera hoy un gesto de reivindicación sindicalista?

Así lo señala la publicación americana *WWD*, que muchos conocen como la biblia de la moda, que argumenta que la conmoción por el homicidio de Floyd ha llevado a que las firmas cosméticas traspasen la línea habitual de los mensajes bienintencionados en las redes sociales, inaugurando un cambio de ciclo. Como prueba, prosigue la revista, las cuantiosas donaciones económicas procedentes de compañías pequeñas del sector y de gigantes como The Estée Lauder Companies, Johnson & Johnson, L'Oréal o Unilever Beauty, a fundaciones destinadas al avance de los derechos civiles, la lucha contra la desigualdad económica y el empoderamiento de las minorías étnicas.

> Las marcas de belleza se han volcado con la nueva ola antirracista, donando dinero, borrando términos como "blanqueador" o enfrentándose a gobernantes reaccionarios.

Además de rascarse el bolsillo, muchas de ellas han anunciado cambios en la designación de sus productos, eliminando términos como "blanqueador". La acción tiene muchas lecturas; entre ellas, el rechazo explícito a los discursos políticos reaccionarios, empezando por el de Donald Trump. Teresa Sádaba, directora del ISEM Fashion Business School de la Universidad de Navarra, comenta: "El rol social de las marcas de moda y belleza se ha ido acentuando por evolución de la propia sociedad, que exige compromiso y coherencia. Ha habido una evolución: los años 80 fueron la época de la venta agresiva, los 2000 del intangible y ahora estamos en la del *marketing* con propósito. Hoy las firmas buscan causas que el mundo de la política tiene sobre la mesa".

**Súbele el brillo a ese carmín y quítale un poco de neoliberalismo a ese colorete.** El nuevo panorama sugiere que los propósitos políticos se mezclan con los prácticos en los discursos creativos de las grandes firmas de moda y belleza. Asimismo, el consu-

midor basa la decisión de compra de su maquillaje o crema, ya no (solo) en las características del producto, sino en el posicionamiento de la compañía, según explica la experta. Este giro borra de un plumazo la imagen de frívolo o superfluo del colectivo de la belleza. Ahora, la pregunta del millón: ¿puede una marca de maquillaje o cuidado facial tener un papel destacado en unas elecciones? Y en 2020 la respuesta es sí. Habla Sádaba: "Son capaces de marcar la agenda de una campaña, con temas que el candidato no pensaba sacar y que salen por la presión, obligándole a tomar una postura, generar argumentarios.... Lo interesante en el caso de los idearios enarbolados por las grandes casas de cosmética es que sus campañas tienen una presencia masiva en el gran público, apoyadas por *celebrities* del cine o los deportes que todo el mundo conoce, como sucedió con el #MeToo, que nació en Hollywood y después llegó a toda la sociedad". Lo difícil es saber, plantea la profesora, "si este escenario de las marcas haciendo política es determinante en una victoria electoral. De hecho, en el caso de Trump, que haya firmas que vayan en su contra puede jugar en su propio beneficio, porque refuerza su mensaje antiglobalización".

**¿Compromiso real o postureo?** La lista de instituciones que han apelado en público a una imagen de inclusión que no se correspondía con su realidad interna es larga. La empresaria textil Kalkidan Legesse dejaba algunas pistas en un artículo reciente en *The Guardian*: "Ser negra en la industria de la moda británica significa que en un *backstage* no haya profesionales que sepan maquillar pieles oscuras o que veas a estilistas enriquecerse inspirándose en peinados con los que siempre se ha ridiculizado a las personas negras". Coincide con ella la fotógrafa y conferenciante TED Angélica Dass, creadora de Humanae, un proyecto artístico antirracista: "No me creeré ningún discurso de diversidad de la industria de la moda y la belleza hasta que la gente de a pie no pueda dar nombres de creadores, fotógrafos, modelos y directivos que realmente reflejen esa diversidad étnica". Cuentas de Instagram como DietPrada navegan en la misma dirección, haciendo públicas denuncias sobre falta de diversidad, abusos, casos de *greenwashing* (simular que defiendes el entorno solo para lavar tu imagen) o plagios entre firmas en la industria de la moda y la belleza. Nadie quiere aparecer en su chorro de publicaciones: el 71% de los consumidores afirma que dejaría de comprar una marca para siempre si descubriera que se vale de una causa social solo para incrementar sus ventas, según una encuesta de la consultoría Edelman.

Destapar al que habla de inclusión sin practicarla es misión popular en redes. La CEO de Uoma Beauty insta a que se diga el porcentaje de no blancos en cada *staff*.

Dentro del propio sector, hay quien se suma al *objetivo desenmarcarar*, como la CEO de la marca de belleza Uoma Beauty, que lanzó la iniciativa #PullUporShutUp (levántate o cállate), en la que instaba a revelar el porcentaje de personas no blancas en el *staff* de cada marca. En definitiva, hay muchos actores empeñados en aplicar la máxima científica de que "afirmaciones extraordinarias requieren evidencias extraordinarias". Y otros tantos tramposos, claro. Para detectarlos, funciona el ojo avizor: según *The Financial Times*, este rol hipervigilante del comprador será el que defina el *marketing* en la era poscovid.

**En España, aún vamos a rebufo.** Las movilizaciones del caso Floyd y su repercusión fuera de las fronteras estadounidenses afianzan la vieja controver-

## NI SUCIO NI MARGINAL NI INAPROPIADO

El racismo no es solo una cuestión de tono de la dermis. También se aprecia en la percepción de los pelos afro como sucios, inapropiados para el entorno profesional o indicativos de marginalidad o pobreza. Una discriminación perpetuada durante décadas que lleva, sobre todo a mujeres, a someterse a incordiosos alisados con tóxicos como el hidróxido de sodio, bajo sospecha por sus efectos secundarios. Por ello, el Estado de California ha establecido una ley que busca "proteger rasgos físicos históricamente asociados a la raza, como la textura del cabello y el peinado, en las escuelas públicas y entornos laborales". La industria de la moda no siempre ha remado a favor. Modelos como Naomi Campbell o Joan Smalls han confesado haber sufrido enfermedades en el cuero cabelludo por haberse visto obligadas a disimular sus rizos. Sin embargo, los *youtubers* de belleza han logrado fomentar en las jóvenes los llamados *hair journeys*, una reivindicación del abandono de los alisados químicos para volver al pelo natural. La activista Desirée Bela-Lobedde reflexiona: "Quienes dicen que el pelo afro mola, que miren los comentarios racistas que le hicieron a Nia Correia, ganadora de *Operación Triunfo* 2020. Porque *el pelo afro mola* cuando lo lleva una persona blanca. Si lo luce alguien negro, recibe burlas e insultos".

## CUANDO BENETTON HABLABA DE SIDA, RACISMO O POBREZA, E IMAN LANZÓ UNA LÍNEA DE MAQUILLAJE

A pesar de los detractores que señalan el discurso reivindicativo de la industria como un mero reclamo de ventas o una estrategia para evitar boicots comerciales, son muchas las voces que llevan décadas derribando estándares excluyentes. Aquí un repaso a la hemeroteca. La modelo Iman lanzaba en los años 90 la firma Iman Cosmetics –hoy integrada dentro de Johnson & Johnson–, la primera marca de maquillaje para pieles oscuras. Otra importante reivindicación procede del fotógrafo Nick Knight, uno de los fundadores de la revista *I-D,* quien ya en los 90 incluía en sus editoriales para marcas de lujo a modelos *curvy* o personas ancianas. Knight fue el primero en dar trabajo como estilista a Edward Enninful, actual director de la edición británica de *Vogue* y primera persona racializada en dirigir la emblemática publicación. En lo que respecta a marcas y política, el publicista Oliviero Toscani logró posicionar a Benetton en el imaginario colectivo gracias a las campañas sobre grandes temas sociales que ideaba desde una línea editorial independiente de la venta de ropa.

sia de cómo la perspectiva de ese país fagocita conflictos locales, hasta el punto de que parece que solo existen allí. Representantes de ONG lamentaban estos días que la opinión pública europea no se involucrase contra el racismo estructural y las muertes en el Mediterráneo con la misma intensidad con la que se sumaba al movimiento Black Lives Matter. Sucede igual con las marcas. Aunque el mercado estadounidense ya no sea el principal comprador de productos de moda y belleza, lo que pasa en su territorio marca el rumbo de la estrategia global, incluso cuando la matriz de la enseña se encuentra en París o Milán. Sádaba apunta varios factores: "En EE UU son menos pudorosos que en Europa a la hora de expresar temas políticos. Por eso marcas y empresas se posicionan de manera tan determinante, lo que facilita a las firmas no estadouniden-

ses tomar antes partido por las causas que vienen de allí. Y luego está el papel de las redes sociales como amplificadoras del mensaje, que, como se ha visto en el caso de Black Lives Matter, ha sido capaz de crear una corriente que empuja a la significación".

Por mucho que marcas y filiales patrias hayan publicado el cuadrado negro en Instagram y el *hashtag* de turno, para Desirée Bela-Lobedde, activista estética autora de *Ser mujer negra en España* (Plan B), el tema no está aún resuelto. "Tampoco basta con añadir cada vez más tonos de maquillaje. ¿Cuáles son los precios? Para encontrar una base de mi tono tengo que pagar 40 euros, cuando una persona blanca puede tenerla por la mitad o incluso menos recurriendo a marcas de otros rangos de precio. También nos afecta la falta de puntos de venta, porque fuera de las grandes ciudades no todas las tiendas disponen de estos productos. Ahí Internet nos resuelve el problema...".

La profesora Sádaba vislumbra cambios en nuestra fronteras: "Aquí está fraguándose, de momento, la principal declaración del mercado español de la belleza, la sostenibilidad. Pero el futuro es que las marcas sean cada vez menos ajenas a las cuestiones sociales. Y veremos cómo las firmas de cosmética y moda van a ir asumiendo temas que la sociedad española tiene sobre la mesa, al igual que sucede en EE UU".

**Salud, derechos laborales... La agenda es amplia.** Medioambiente y diversidad guiaban el camino de la industria en los últimos años. Dos vías en las que se va a seguir profundizando en la nueva normalidad, según el informe de Edelman, que sostiene que las empresas deberán "resolver problemas para todos, proteger a todos, cuidar a todos, colaborar con todos e innovar para el interés público". La misma publicación detecta que las condiciones laborales de los empleados de las firmas tendrán un impacto fundamental en su éxito de ventas. Es un jaque a los egos desmedidos de los tótems de la industria, como quedó claro hace unas semanas con el revuelo en Instagram por las fotos difundidas por Givenchy de su nuevo director creativo, Matthew Williams, posando en un impecable traje negro a cara descubierta ante sus colaboradores, que sí lucían mascarilla y uniforme de trabajo. Que tomen nota los *influencers* de todos estos cambios.

La experta Lucy Loveridge, de la agencia de talento digital Gleam Future, augura a su vez el nacimiento de un nuevo tipo de prescriptor relacionado con el mundo de la sanidad y los cuidados que transformará el sector. En tiempos de pandemia, ante la posibilidad de rebrotes de contagios, se fortalecerán los puentes surgidos desde el segmento de la cosmética con los sistemas sanitarios mediante la fabricación y entrega exprés de geles hidroalcohólicos al personal clínico –y la confección de EPI y mascarillas desde la industria de la costura–, tal y como afirma el estudio de Edelman, que identifica las reclamaciones de un 89% de los consumidores para que las marcas ofrezcan productos gratuitos o de menor precio al personal médico. Con todo, la fotógrafa Angélica Dass comenta: "La industria, por su permeabilidad, no solo tiene el poder, también tiene la responsabilidad de adoptar narrativas que vayan más allá de crear normas de belleza. Para eso es fundamental que desde el presente el sector haga una crítica de cómo ha funcionado en el pasado para encarar el futuro". Y nosotras, vigilando.

"Ser negra en esta industria significa que en el *backstage* no haya profesionales capaces de maquillar pieles oscuras", Kalkidan Legesse, empresaria.

# Si lo nuestro es la tierra firme, ¿por qué nadamos?

SI LA EVOLUCIÓN HUBIERA QUERIDO QUE LOS HUMANOS SE MOVIERAN POR EL MAR, NO LES HUBIERA ARREBATADO LAS ALETAS NI LAS BRANQUIAS. PERO NO CONTABA CON LA OBSTINACIÓN DEL *HOMO SAPIENS*...

por **Salomé García**

Deporte

Es un deporte introspectivo, silencioso en medio de un mundo caótico y ruidoso. Es terapéutico. Para el cuerpo y la mente. Una forma aventurera de trasladarse, una vía para alcanzar ese extático estado de *flow*. Nadar enseña a conocer el miedo y sobreponerse a él". Son algunas de las razones que esgrime Bonnie Tsui en su libro *Why we swim* (por qué nadamos), para responder a tan filosófica cuestión. ¿Le parecen románticas? ¿Oníricas quizá? Explicaciones hay tantas como aficionados y valientes dispuestos a lanzarse de cabeza a un medio que no nos deja ni respirar.

**El componente físico es más que evidente.** Podría distinguir a un nadador de cualquier otro deportista, a simple vista. Avanzar por el agua se rige por parámetros distintos a hacerlo en tierra firme. La inmutable ley de la gravedad, definida por Isaac Newton, se nota menos gracias al principio de Arquímedes, según el cual todo cuerpo sumergido experimenta un empuje vertical que favorece su flotabilidad, pero obliga a cambiar radicalmente de registro a un cuerpo diseñado para el aire y la tierra. Si bien desarrollarnos en un líquido de parecida densidad ayuda a que no nos sintamos tan extraños, una vez aprendemos a chapotear (quizá, de nuevo) sin hundirnos, lo normal es que descubramos que mover todos los músculos contra el agua tiene su encanto. El organismo lo sabe porque responde consolidando el ritmo cardiaco, construyendo resistencia, fuerza muscular y *fitness* cardiovascular y manteniendo el peso corporal. La ciencia dice que también relaja, alivia el estrés, mejora la coordinación, el equilibrio, la postura y la flexibilidad... y refresca.

A algunos, además, les brinda independencia en suelo hostil. Es el caso de Xavi Torres. Nació con tetrafocomelia (ausencia o acortamiento de las extremidades) y dosis ingentes de cabezonería. El combo perfecto para acabar colgándose 16 medallas en natación, en varias ediciones de los Juegos Paralímpicos –cinco de oro, cinco de plata y seis de bronce–, además de varios récords mundiales. Desde niño entendió que el agua le ofrecía lo que el firme le negaba: "Al haber menos gravedad, mi movilidad reducida se transformaba en libertad".

**El trabajo en seco completa la forma física.** Se hacen muchas horas de entrenamiento de fuerza en el gimnasio para mejorar la potencia. Y, a las muchas más en piscina, se añaden intermedios de

tareas sobre el bordillo. Esta alternancia maximiza lo que llaman transferencia y que ya les explicamos el mes pasado: cómo un ejercicio mejora la realización de otro. Una práctica típica es, desde la posición de sentados, botar un balón medicinal con fuerza en el sitio o realizar torsiones a ambos lados para fortalecer la musculatura lumbar y los brazos. E, inmediatamente después, zambullirte y hacerte un largo con esa fatiga. "El reparto de horas de trabajo y la estrategia dependen mucho del estilo y la distancia. Crol, espalda y mariposa reclutan, mayoritariamente, los músculos del tren superior: pectorales, hombros y brazos", cincelando típicos cuerpos en V. "El estilo mariposa es el más complicado. Implica respiración frontal y una enorme exigencia de fuerza, técnica y coordinación entre piernas, brazos y caderas. La braza, en cambio, a nivel *amateur* es un movimiento innato que permite ir con la cabeza fuera del agua y respirar con normalidad, aunque, en competición, el tren inferior tiene más protagonismo por la intensidad de la *patada de rana*, que implica unir las rodillas y puede resultar lesivo. Lo que es común a todos los estilos es la necesidad de un *core* [parte central del tronco] fuerte para mantener la horizontalidad. Cuanto más plano nades, más hidrodinámico serás: menos te va a frenar el agua".

**Es generoso, pero muy exigente.** Para sobrevivir en un medio líquido, con mantenerse a flote y no tragar mucho agua, puede bastar. Y para disfrutar, vale bucear incluso torpemente, de bordillo a bordillo. Hasta simplemente chapotear. Torres es ejemplo de que ser un campeón requiere de bastante más. "Deslizarse por encima del agua depende de dos parámetros: la posición del cuerpo y la propulsión, sobre todo con las partes más distales. En mi caso, las piernas solo tienen función de equilibrio, y mis codos y antebrazo sustituyen a las manos de un nadador convencional. Además, la asimetría de las palancas del tren superior –mis brazos tienen diferente longitud– hace que, si nadara como Phelps [o cualquier otro: de manera simétrica], mi trayectoria se desviaría hacia el lado más fuerte. Tengo que modificar la angulación, abrir un poco uno de los brazos y así equilibrar fuerzas. Me pasa también con la respiración: en mariposa, por ejemplo, en vez de tomar el aire de frente, tengo que ladear la cabeza". La ausencia de brazos completos da más de un problema que resuelve con disciplina y tesón. "Como son cortos, toca aumentar la frecuencia –rotarlos más rápido–. Esto genera una fatiga tremenda y te enseña a dosificar fuerzas para no quedarte vacío a unos metros de acabar".

**Explicaciones hay tantas como valientes dispuestos a lanzarse de cabeza a un medio que no nos deja ni respirar con normalidad.**

**Lesionarse es difícil si domina la técnica.** "Se basa en movimientos cíclicos, repites lo mismo infinitas veces. Si las articulaciones no están fuertes o la técnica flojea, puede provocar más de una lesión. Sobre todo, en hombros, brazos y antebrazos. Por eso se dedica mucho a los *drills* o ejercicios correctivos", explica el campeón paralímpico. Uno de los más elementales es el *skulling* o remadas, que viene a ser algo así como dejar el cuerpo inerte (puede ayudarse de un *pullbuoy*, un accesorio hecho de espuma que alivia la tensión de las piernas y ayuda a que floten) y avanzar solo con el movimiento de las manos. Se utiliza mucho con los principiantes para que sientan el agua y comprendan que, por la mecánica de los fluidos y los torbellinos que se producen alrededor de las manos, se avanza mejor con los dedos ligeramente separados. "También hay que machacar mucho las salidas, los virajes y hasta las llegadas. Son gestos técnicos en los que puedes arañar o perder décimas. Para que os hagáis una idea: en una prueba de 1.500 metros se hacen 30 largos: 29 virajes que, mal ejecutados, son 29 errores". Todos ellos

requieren de conseguir la sincronización de la brazada, la respiración, el giro y la patada en la pared. No la subestime, el catedrático Raúl Arellano Colomina señala, en su libro *Entrenamiento técnico de natación* (Cultiva libros), que a algunos nadadores les reporta hasta 10 metros de desplazamiento sin mayor esfuerzo.

**Se puede hacer allí donde no hay que reservar.** Bracear contra las corrientes de los ríos o las olas del mar multiplica esfuerzos y beneficios. Las distancias son tan diferentes que hasta el aspecto de un *sprinter* es muy distinto al de un nadador de travesía. "En piscina hay modalidades desde 50 a 1.500 metros, pero en aguas abiertas, las competiciones llegan hasta los 25 kilómetros. Los atletas de los 100 metros braza son corpulentos, con cuádriceps muy potentes: el *sprinter* debe ser muy explosivo; en 1.500 son más finos", explica Torres. Y más si le tira el gran azul. "Su preparación física depende del reto. Se trabaja la parte aeróbica para resistir varias horas en el agua. Pero lo imprescindible es la fuerza para dar brazadas más eficientes", apunta Germán Rodríguez, técnico de la Federación Andaluza de Triatlón. También tendrá que dedicar tiempo a mejorar su orientación sin calles, a aclimatarse al frío, a acostumbrarse a los pedruscos o fondos fangosos a la orilla de un lago, a que se le enganchen algas en las manos y los pies, a sentirse cómodo con el neopreno y las gafas y a no sentir pudor por alternar estilos. "En algunos momentos en los que hace falta ver el horizonte, se nada a crol frontal, mirando hacia delante, como los jugadores de waterpolo. Para respirar con más calma, se va de espaldas".

En la parte positiva, en aguas saladas flotará con más facilidad y, en ambas, tendrá el privilegio de ver el mundo desde una perspectiva solo abierta a los osados. "Ser sevillano y zambullirte en el Guadalquivir es un gustazo. Me mareo con las olas, lo prefiero al mar. El agua está limpia, huele bien y, en cierto modo, es como unirse a la ciudad en cuerpo y alma, de una forma más profunda que caminando por sus calles. Referencias no te faltan: edificios a los lados y puentes a lo lejos. Tiene un punto muy zen", rememora Daniel Quintero, director de comunicación de eventos deportivos y más que aficionado al nadar.

**Las aguas bravas despejan la mente, sacian la sed de aventuras y ponen a prueba nuestra fuerza de voluntad.** "Cuando ya conoces el esfuerzo físico, llega un momento en el que la piscina se te queda corta y el cuerpo te pide riesgo e incertidumbre. Hacer series de 800 metros en la piscina es la muerte a nivel mental. Pueden ser 12 minutos de un lado a otro viendo solo una línea y las corcheras que separan las calles. En aguas abiertas, en cambio, el estímulo visual varía a cada brazada, tanto por la orografía y la arquitectura del exterior como por el paisaje submarino", apunta Antonio López, director de Saludando, centros de entrenamiento personal, fisioterapia y nutrición en Madrid y *online*. En la piscina no se nada ni un centímetro de más. En el medio natural las cosas son muy distintas: nosotros nos movemos, pero el agua también, y no siempre en la misma dirección. Toca hacer ejercicios de fortaleza mental. "Solo el reloj te dice cuántos metros has avanzado, pero es orientativo. Hay que tomarlo como indicador para regularnos e ir marcando etapas

en la cabeza: hasta llegar a la boya; luego, a la siguiente y la siguiente, hasta alcanzar el barco de avituallamiento...".

Efectivamente, en el polideportivo el deportista pone las normas, pero en la naturaleza el agua impone las suyas sirviendo un imprevisible cóctel de bravura y azar. Para muestra, López recuerda su experiencia al cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar en menos de 3,5 horas. "Sobre el mapa, la ruta más corta es de solo 14,4 kilómetros, pero puede haber corrientes de hasta 7 nudos que alarguen la travesía hasta alcanzar entre los 18,8 y los 22 kilómetros desde la isla de Tarifa [isla de Las Palomas] hasta las proximidades de Punta Cires [Marruecos]". En competición, las salidas no tienen día ni hora exacta. Se convoca a los nadadores en unas fechas variables y solo se zambullen cuando las circunstancias son óptimas en términos de mar y meteorología. "Si te toca una semana mala, te vuelves a casa sin haberlo podido ni siquiera intentar".

Pero si Poseidón es terco, quien se adentra en sus dominios con el solo escudo de un traje parecido al corchopán, tiene que serlo aún más. "De pronto, la corriente cambia y para avanzar tienes que bracear el doble de fuerte, aunque estés reventado. Cuanto más te relajes, más lejos te quedarás de la costa", anima López. Y, cuando la naturaleza se muestra más hostil, obliga a venirse arriba: "El mar de fondo [olas que suben y bajan constantemente sin llegar a romper], puede provocar mareos y hasta vómitos. El mar de viento, por su parte, te hace tragar agua cuando intentas respirar".

**Si se aleja lo suficiente, ayuda a superar muchos miedos.** Aunque Steven Spielberg le metiera el pavor subacuático en el cuerpo con *Tiburón*, en España es raro toparse con un escualo con ganas de guerra. "Son peores las medusas. Cruzarse con un banco puede desencadenar un ataque de pánico. No por letales, pero la urticaria es muy incómoda y te roba la concentración. Por eso se recomienda no nadar en solitario y salir siempre con una boya: te hace más visible y permite llevar algo de comer o beber dentro. Aunque no se suda, deshidrata, te entra agua en la boca, escupes y pierdes saliva. Hay que reponer".

De terrores sabe mucho Sara Martínez. Fue nadadora antes de graduarse en Psicología y montar su propio gabinete. Ahora echa una mano a quienes sienten la llamada de las aguas profundas y no terminan de atreverse: la inmensidad del mar abierto destila magnetismo para los más valientes, pero también desata el terror. "Las travesías a nado son psicológicamente duras. No es nuestro medio natural. Si no lo dominas bien, te puede sobrevenir la angustia. Además, el agua está más fría que en la piscina, la sal escuece, hay corrientes, el traje de neopreno hace rozaduras... Y, por si fuera poco, no ves paisaje, solo fondo". Hay que aprovechar ese miedo. "No es malo, te mantiene alerta. Solo tienes que controlarlo, confiar en lo entrenado y en el equipo humano que te rodea".

**Para muchos, nadar es su momento zen: "Si sabes manejar el runrún, sirve para escucharte, idear cosas... Te da un rato contigo mismo".**

**Merece la pena. Las brazadas, dicen, son como el *mindfulness*.** Más que el silencio al que hace referencia la escritora Tsui, Torres disfruta del ruido blanco que se expande por el agua. "Puede parecer que no hay sonido, pero el agua siempre suena: la que rebosa, la que salpica... Mete la cabeza y oirás burbujas o un barullo de brazadas lejanas. Ese runrún me relaja, sobre todo, cuando entrenaba a ritmo ligero o ahora que nado por nadar. Sirve para escucharte, repasas un examen, das vueltas a ese problema que te preocupa, ideas cosas... Si sabes manejarlo, te da un rato de estar contigo mismo", reflexiona. Hacerlo en el ancho mar es aún más catártico para López: "Pasar sobre un banco de peces relaja tanto como una sesión de meditación".

# TODA LA VIDA SOÑANDO CON HAWÁI, CUANDO EN LA PALMA SE PAGA EN EUROS

Texto y fotos **Juan Pelegrín**

**Viajes**

La llaman la isla Bonita y si se llega con la idea de que el sobrenombre puede ser un poco tópico, se tarda cinco minutos en desecharla. Variada, exuberante, escarpada, salvaje, vegetal, sabrosa, volcánica e intensa. Los adjetivos, decía Alejo Carpentier, son las arrugas del estilo, pero a esta isla le caben todos (los buenos).

**Porís de Candelaria.** Algunos palmeños se han construido sus casas de verano aquí, cerca de Tijarafe. Para acceder a ellas hay que caminar unos diez minutos por el impresionante acantilado que las cobija.

**SE PUEDE CONTAR DE MIL MANERAS DISTINTAS.** A la isla de La Palma le sobran argumentos para brindar más de un viaje. El litoral esculpido por dentelladas de lava que se asoman desde terribles alturas al mar; las montañas que forman la espina dorsal de la isla, agrestes y peladas en el oeste, cargadas de vegetación y húmedas en el este; los vinos de la tierra, de la lava –mejor dicho–, o de las nubes, los que maduran a más altura; la comida, los pescados y esos básicos tan canarios y tan deliciosos que son el gofio o las papas arrugadas con mojos... Y el cielo, un cielo con certificado de calidad y hasta con una ley que lo protege: un coloso que atrae con sus millones de estrellas a científicos y turistas por igual. Quizás el cielo sea un buen lugar para empezar.

En el planeta hay tres observatorios astronómicos de referencia. Uno de ellos se encuentra en el hemisferio sur, el de Atacama, en Chile. Los otros dos están en el norte. Uno es el de Hawái y el otro, es fácil adivinarlo, aquí, en La Palma. Juan Carlos Pérez Arencibia, administrador del centro del Roque de los Muchachos, explica con pasión todos los detalles de la montaña que alberga los 17 telescopios que actualmente forman el complejo. "La calidad del cielo es algo que se puede medir. Se necesitan atmósferas laminares, en calma, alejadas de centros luminosos", narra el científico. Y continúa: "El anticiclón de las Azores genera el mar de nubes y por encima de él la atmósfera queda tranquila. Tenemos, además, la ley de protección del cielo –el nombre técnico es un poco más largo– para asegurarnos de que esto va a seguir siendo igual en el futuro". La luz es la única información que llega del espacio y cualquier interferencia podría entorpecer años de investigaciones. El cielo aquí es tan bueno que el próximo telescopio del observatorio de Hawái es muy posible que se construya en La Palma. ¿Hace falta añadir más?

Ciencia aparte, hay un entramado de actividades que giran en torno a las estrellas. Su posicionamiento como Destino Turístico Starlight (una certificación de excelencia de cielos estrellados) hace que más de 70 empresas se dediquen por todo el territorio a enseñar los secretos celestes a los visitantes. En la terraza de cualquier casa rural o en lo alto de los volcanes, los guías del firmamento se esfuerzan para que sus alumnos entiendan algo más: la Estrella Polar (alrededor de la que todo gira), la célebre Osa Mayor, el Cisne, Hércules o el Dragón permiten entrelazar historias mitológicas que hacen más atractiva la contemplación de una de las mejores bóvedas celestes del mundo.

Bajando a la tierra, pero aún muy alto, el observatorio y sus alrededores son un destino ideal para una excursión de un día. El fotógrafo Van Marti llegó desde Holanda y lleva años recorriendo con su cámara la isla de la que se ha enamorado. "Para mí el mejor sitio para fotografiar es el Roque de los Muchachos, incluso Garafía, el municipio completo. Los pueblos, la costa y la montaña, todo. Y al atardecer, cuando la puesta de sol se refleja en los grandes espejos de los telescopios". Suena mágico.

Un poco más arriba, asomándose de nuevo a la gran Caldera de Taburiente, es posible empezar a disfrutar del que quizás sea el mayor reclamo para visitantes: el senderismo. Los escasos 700 kilómetros cuadrados de La Palma, muchos de ellos impracticables por las pendientes y barrancos, acogen más de 1.000 kilómetros de caminos. Por uno de esos senderos, la ruta más conocida de toda la red, transcurre parte de la Transvulcania, uno de los ultramaratones de montaña más importantes del mundo. La versión más larga y cañera de la Ruta de los Volcanes "arranca en El Roque de los Muchachos, llega hasta el refugio de El Pilar, sigue hasta Fuencaliente y termina en el sur de la isla, en las salinas", cuenta Jonás Pérez, guía experto en *trekking*. "La mayoría de la gente solo hace la parte del refugio a las salinas, pero, oye, si eres un caballo desbocado, es posible", anima.

La bajada desde las cumbres se hace serpenteando por la cresta que divide La Palma en dos, de norte a sur, y permite divisar ambas vertientes de las montañas. Durante buena parte del recorrido los pies pisan la lava suelta, con su inconfundible sonido. Los alisios, que lo son todo para la isla, acompañan desde el municipio de Fuencaliente hasta el punto más al sur, donde las únicas salinas activas de la Comunidad se asoman al mar. Según Raquel Hernández, auxiliar de turismo del Cabildo, sus vistas, hacia arriba, tienen un peculiar efecto en quien las mira: "Me atrapan, me coloca todos los chacras".

En un plano menos idílico y más práctico, esas salinas producen al año unas 600 toneladas de sal. "Es un cultivo. Aquí lo

Las coquetas casitas de las calles más céntricas de Los Llanos de Aridane, la *capital* del oeste de la isla, bien merecen un paseo antes de sentarse a disfrutar en la plaza de España. Conviene también mirar hacia arriba: 32 grandes murales decoran los muros de algunos de sus bloques de viviendas más altos.

**El Grantecan** (arriba). El Gran Telescopio Canarias, con sus 10,4 metros de diámetro en su espejo primario, fue el mayor del mundo en el momento de su inauguración, en 2009. Opera en el observatorio de Roque de los Muchachos, uno de los tres más importantes del planeta con Hawái y Atacama. **Calle Baltasar Martín** (abajo). Luz Marina se proclama la alcaldesa de esta calle en la que vive actualmente. En ella ha pasado sus 84 años. No hace mucho le tocó la lotería y pudo arreglar su casita. Cada día baja al centro de Santa Cruz de La Palma con su carro de la compra.

**Charco Azul.** En este municipio en el noreste de la isla, a pocos metros de esta barca, se encuentran algunas de sus típicas piscinas naturales.

La escasez de agua en algunas zonas fue un problema acuciante en el pasado. "Agüita no, pero vino todo el que quieras", le decían las abuelas a los sedientos caminantes. Un canal palió en parte esa carencia; el vino, no obstante, lo siguen ofreciendo.

hacemos todo, menos el envasado, a mano, y no usamos ni un solo aditivo", asegura Andrés Hernández, uno de los gestores de las Salinas Marinas de Fuencaliente. Durante la temporada, de marzo a octubre –lluvias mediante–, cuatro personas cuidan de que las montañitas blancas vayan creciendo en el último de los 56 ingenios salineros que llegaron a funcionar en las islas. La joya de su producción es la flor de sal, unas delicadas escamas que solo surgen del agua en determinadas condiciones: "Durante el confinamiento, como no había mucho que hacer, pudimos estar más atentos y hemos recogido algo más que otros años. Si la dejas una noche en el agua, el viento la deshace y se pierde", explica Hernández. Confirma también que, en los últimos años, los ciclos están cambiando, que llueve hasta más tarde, que los veranos son más húmedos y los inviernos más secos. El cambio climático no respeta ni los rincones más apacibles del planeta.

Si aquella fue una de las industrias más importantes de la isla, hoy, sin embargo, domina por goleada el plátano, que ocupa desde las montañas hasta los acantilados. Pero, la primera empresa en comenzar sus actividades tras la conquista castellana fue la de la brea, necesaria para calafatear los barcos que tenían que seguir viaje a las Américas. Después se sumó la caña de azúcar, ahora residual. Un poco más tarde se empezó a producir vino, un producto palmeño que muestra su buena forma. "Si hay dos que pueden describir esta tierra son el malvasía del sur y el vino de tea del norte", afirma Jonás Pérez, quien además de guía de montaña, es un buen conocedor de los caldos que aquí se producen.

**DE UNAS UVAS QUE NACEN A SEMEJANTE ALTITUD, NO PUEDE SALIR UN MAL VINO.** En el municipio de Fuencaliente, muchas de las viviendas herederas de los antiguos pajeros (casas tradicionales) conservan el lagar como recuerdo del vino que fabricaba cada familia para su consumo. Ahora rehabilitadas, algunas como alojamientos rurales, mantienen la estructura, a la que se han añadido terrazas con vistas al mar, que son lugares insuperables para aprender –y disfrutar– de los caldos de la zona. Diego Barrera de Paz trabaja para las Bodegas Teneguía, una cooperativa de unas 280 familias. Mirando al mar con una copa nos cuenta que "la uva malvasía está unida a la historia de la isla y, más en particular, de Fuencaliente. Lleva aquí más de 500 años. Es la única que se podía producir". Se dice que incluso Shakespeare la menciona en algunos de sus textos, pero hay cierta polémica al respecto. Después llegaron la listán blanca, más parecida a la palomino, y, para los tintos, la poderosa negramoll, que desembarcó a finales del siglo XVIII por su adaptación a la altitud y al clima.

En el norte, como apuntaba Jonás, se producen los vinos de tea, muy serios, de aromas fuertes, que solo se elaboran allí y que toman su nombre de la madera con que se fabrican las barricas en las que madura. "La tea es la madera del pino canario y le aporta al vino unos recuerdos de resina que son únicos en el mundo", desvela Coro Martín, dueña del restaurante Briesta. De su mano, el viaje enológico se convierte en un festín. Los vinos de nubes, aquellos cuyas viñas crecen por encima de los 1.100 metros, blancos que van bien con el potaje de trigo o, incluso, con un rico gofio escaldado, nos llevan a la baboso negra, otra uva hercúlea que acompaña, y mejora, un buen plato de carne de cabra, otra delicia de aquí. Solo dos bodegas exprimen esta uva que llegó de El Hierro.

Después de la sobremesa no hay mejor plan que volver a los caminos para descubrir uno de esos tesoros que en remotas islas llevarían horas de dificultosa marcha y aquí se encuentran a tiro de piedra, tal es la abundancia: el bosque de los Tilos, en el noreste, la estrella de los parajes naturales. Basta un agradable paseo que apenas llega a los diez minutos por terreno totalmente llano, desde el aparcamiento. A lo largo del camino, las tarjeas (canales que llevan el agua del húmedo norte a toda la isla) refrescan la caminata por el bosque de laurisilva, donde, a la salida de una cueva oculta tras una roca afilada, se aparece la gran cascada, el salto de agua que siempre se puede contemplar con calma porque los turistas, la masa –se entiende–, aún no han descubierto esta isla.

Es mucho lo que se ha quedado fuera de estas letras: Tazacorte, los delfines y las ballenas del litoral, los coquetos Llanos de Aridane, los abundantes centros de interpretación arqueológicos y geológicos, Puerto Naos y la LP4, sin duda, una de las carreteras más bellas de España y que podría merecer, por si sola, no ya un reportaje, sino unas completas vacaciones. ¿Por qué –a veces– buscamos muy lejos lo que tenemos a tiro de piedra? O a tres horas de vuelo...

De izquierda a derecha y de arriba abajo. **Cueva de El Tendal.** Acogida en el fondo del barranco en el que se basa el parque arqueológico del mismo nombre, en San Andrés y Sauces. **Willy, chef de La Gaviota (calle La Fajana, Barlovento).** Pasó de coger pescado en el mar a llevarlo a la mesa de los comensales. **Terraza de Los Melindros (barrio de los Quemados, Fuencaliente).** El suelo de la parte sur de la isla se reparte entre viñas y plataneras que regalan unas deliciosas vistas. **Las salinas de Fuencaliente.** Situadas junto al faro, marcan el punto más al sur de la isla de La Palma.

# NI UN SEGUNDO LIBRE. O TODO EL RELAX DEL MUNDO…

HOTELES PINTORESCOS, UNA GASTRONOMÍA POPULAR BASADA, CÓMO NO, EN EL PESCADO, VINOS PECULIARES Y UNA RED DE SENDEROS CON KILÓMETROS PARA DESGASTAR VARIOS PARES DE ZAPATILLAS.

**La Fajana.** Las piscinas naturales se repiten por toda la costa para permitir el baño en un mar de muy difícil acceso en la mayor parte del litoral.

**SE PUEDE LLEGAR POR MAR Y AIRE.** Si la situación sanitaria lo permite, desde agosto Iberia recorre en vuelo directo una vez al día los 1.800 kilómetros que separan Madrid de La Palma. El vuelo dura unas tres horas. Vueling une Barcelona con la isla dos veces a la semana. Del resto de las islas del archipiélago salen aviones y ferris con una frecuencia que permite casi cualquier combinación de viaje desde la península.

**Y COMER REQUETEBIÉN.** Quienes piensen que la gastronomía no es uno de los puntos fuertes de este lugar se llevarán una bonita sorpresa. El Jardín de la Sal (Costa el Faro, 5) es un restaurante alojado en un edificio brillantemente integrado con el paisaje en la punta sur de la isla, junto a las salinas que pertenecen al mismo grupo. Trabajan con mimo los productos de la tierra. No hay que olvidar llevarse algo de su sal a casa. La tradición se hace ley en la cocina de Briesta (Briesta, 6, Garafía), que cuenta, también, con una bodega interesante llena de referencias de La Palma. En La Gaviota (calle La Fajana, Barlovento) manda el pescado que llega fresco cada mañana. Willy lo hace a la plancha con una infusión de su propio caldo y se sirve en la terraza que mira a las piscinas naturales de La Fajana. Las bodegas Teneguía (Antonio Francisco Hdez. Santos, 10, Fuencaliente) organizan visitas guiadas y degustaciones de sus dos marcas. Sería bueno haber tenido la suerte de dejar algo de espacio libre en las maletas para la vuelta. Lo mismo pasa con las destilerías Aldea (Puerto Espíndola, 3, San Andrés y Sauces). La barra de catas tiene más de 20 productos diferentes, todos de gran calidad. Dice una leyenda que unos turistas suecos consiguieron probarlos todos y que fueron cantando de vuelta hasta Puerto Naos, a 60 kilómetros de la destilería. Posiblemente, quienes la cuentan también hayan catado la extraordinaria gama Premium de sus rones.

**¿NO HA DORMIDO NUNCA EN UN FARO?** Para pegarse un lujo en un lugar verdaderamente exclusivo, el hotel Faro de Punta Cumplida (floatel.de) es imbatible. Tres espléndidas habitaciones en la punta norte de la isla, a los pies de un faro. Piscina infinita y primerísima fila para disfrutar, o sufrir, ojo, los alisios. En el municipio de Tazacorte, al oeste de La Palma, el aire colonial, y la vegetación que lo rodea, impregnan cada rincón de La Hacienda de Abajo (hotelhaciendadeabajo.com). Y en un registro completamente distinto, Los Melindros (losmelindros.com) es un alojamiento rural con dos casitas y dos terrazas maravillosas que miran a la mejor puesta de sol de Fuencaliente.

**AQUÍ SE VIENE A MIRAR EN TODAS LAS DIRECCIONES.** Nada más sostenible que los propios pies para recorrer La Palma. Contar con un buen guía siempre ayuda a aprovechar mejor cada jornada de camino. En Islabonita Tours (islabonitatours.com) conocen cada palmo de terreno de su red de senderos y organizan recorridos personalizados para todos los niveles. También pueden programar actividades relacionadas con la observación astronómica para disfrute de profanos o de *amateurs* avanzados. La edición de este año se ha tenido que cancelar, pero todo aficionado al *trail* debería intentar al menos las distancias más cortas de una carrera que ya es un mito en el mundo del *running* montañero: la Transvulcania (transvulcania.es). Desde el nivel del mar al punto más alto de la isla, con un desnivel positivo acumulado de más de 4.000 metros, sus 74 kilómetros se convertirán en un reto inolvidable. Para quienes no quieran correr tanto también hay un maratón, una media y un durísimo kilometro vertical.

# Casita de piedra en mitad de la nada.

SI LAS PALABRAS DEL TITULAR ACELERAN SU CORAZÓN Y TRAS LEER ESTE EJEMPLAR YA SE CONSIDERA 'BIOFÍLICO' (PÁG. 20), MÁS MADERA.

Buscar el recogimiento en estas raras vacaciones, dejándose sorprender por el entorno rural (ya habrá tiempo de regresar a los edificios y los cuadros), y en compañía de nuestro entorno más cercano (ya habrá tiempo para volver a flirtear con extraños), es tendencia. De ahí, que reaperturas como las de Tierra del Agua (tierradelagua.es), una suerte de *resort* de campo, con 14 estancias de interior alpino salpicadas en el Parque Natural de Redes, Reserva de la Biosfera (en Asturias, a poco más de una hora de Oviedo), sean una excelente noticia. Sus propietarios hablan de "hospitalidad ecológica", y ofrecen menús veganos, clases de yoga junto al río y rutas inmersivas en el bosque (con pícnic incluido). Las casas, con capacidad para seis personas, son de teja, piedra y madera; todas con vistas al verdor y a la montaña. Tiene bar, restaurante y un lagar para eventos, que los fines de semana acoge parrilladas, conciertos y el vermú de los domingos. Recuerde: con dos horas de silencio al día, dicen los neurólogos, su cerebro ya se verá beneficiado. No tema un poco de jolgorio, con toda la precaución pandémica.

ACEITES

# Las excepciones que confirman la regla.

Dicen los chefs que el melón marida con el aceite de avellana, a los *woks* les aporta personalidad uno de sésamo y en China se cocina con el de soja con alegría. Pero una ensalada, un sofrito, una rebanada de pan, el gazpacho... ¿qué sería de nuestra vida sin el de oliva?

***1. Oro Bailén Picual,*** el mejor aceite de oliva del mundo de 2019, según el concurso Evooleum.
***2. Finca La Torre,*** aceite de oliva virgen extra ecológico.

## Y EL PREMIO A LA CARTA MÁS ORIGINAL ES PARA...

La taberna Patio de los Leones, en Madrid. Con epígrafes como: Para afinar el gaznate (jamón, surtidos ibéricos, quesos); Abriendo las mejores latas (mejillones, berberechos); Para darle al tarro... y en el peltre también (salmorejo, ensaladilla rusa); Metidos a la fuerza en aceite hirviendo (fritos) o Guisanderos a trabajar (platos principales más elaborados). Además, sirven churros con chocolate, estrella culinaria de los últimos tiempos. "En época de incertidumbre, la comida que nos transporta a la niñez aporta estabilidad", ha dicho al respecto Xavier Medina, catedrático de Antropología de la Universitat Oberta de Catalunya.

***La demanda de cursos* online *se ha disparado.***
Sobran las explicaciones. Quizá sí falten ideas. La consultoría educativa The Georgian Manor House, que diseña cursos a medida en colaboración con distintas instituciones educativas, ha lanzado algunos tan interesantes como los siguientes: Tasación y Mercado del Arte, Inteligencia y Espionaje o Aprende a hacer tu porfolio artístico.

# Flechazo en el súper: un helado tropical.

Es el Coco Frost de Mango y Maracuyá, de Abbot Kinney's, con azúcar de flor de coco sin refinar. ¿Otra alternativa *healthy?* Animarse a hacer uno en casa. "Bates las frutas que te apetecen, lo congelas en cualquier formato y ya tienes un polo", indica la farmacéutica experta en nutrición Eulàlia Vidal. Para que sepa dulce y no haya que recurrir a añadidos, elija ejemplares maduros. O, en caso de plátano con cacao, para compensar el amargor de este, se pueden añadir dos dátiles.

***No hay mejor antiarrugas que el gazpacho.*** Palabra de dermatólogo. ¿Más ideas? Las pipas de girasol. "El zinc es antiacné, las vitaminas E y B combaten las arrugas y el hierro borra los signos de fatiga de la piel", dicen desde Pipas USA.

## SE CONFIRMA: BEBER TÉ ES DE SANOTES

Una revisión científica publicada en *Advances in Nutrition* apunta a que la ingesta diaria de esta infusión podría disminuir el riesgo cardiovascular y todas las causas de mortalidad. Según los autores, el motivo principal es su aporte en flavonoides, "capaces de reducir la presión sistólica y diastólica". A pesar de que, según matizan, hacen falta más estudios, los científicos consideran que ya hay suficiente evidencia como para que las autoridades sanitarias se planteen comunicar que el consumo de té es un hábito aconsejable.

**Para iniciarse, los sets de Tea Shop. Algunos, específicos para tomar con hielo.**

## SEGUIR CORRIENDO

Las conclusiones de Antonio Montoya-Vieco, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador en la Unidad de Salud Deportiva del Vithas Hospital 9 de Octubre en Valencia, son que apenas hay diferencia entre ejercitarse con mascarilla o sin ella, en cuanto a frecuencia cardiaca y saturación parcial de oxígeno. Y su uso no fortalece la musculatura inspiratoria. La sensación de asfixia se evita con válvulas de exhalación. Y las hay con protección solar. En la imagen, un modelo de Under Armour.

# 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.
- Adelanto diario exclusivo de contenido de Opinión.
- 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

¿OTRA PREGUNTA? PUEDE HACÉRNOSLA LLEGAR A TRAVÉS DE TWITTER, ESCRIBIENDO A @BUENAVIDAEP

## HAN CERRADO LA PISCINA DE MI CASA DE ALQUILER. ¿PUEDO EXIGIR UNA REBAJA?

En una vivienda habitual se considera un servicio o valor añadido por el que estamos dispuestos a pagar más, como la plaza de garaje o el trastero, y una falta de disponibilidad debe resarcirse. En la OCU consideramos que, por analogía, habría que aplicar el artículo 22 de la Ley de Arrendamientos Urbanos, que prevé una indemnización por obras en la vivienda arrendada que impidan el uso al inquilino de una parte del inmueble, ya que no se puede disfrutar de uno de los elementos incluidos en el contrato de alquiler. A modo orientativo, estimamos que la reducción de la renta podría acordarse entre un 10% y un 20% durante los meses de uso habitual de la piscina en los que esta permanecerá cerrada. Lo más razonable es que, desde el momento en que se conozca la decisión de no apertura, ambas partes se pongan de acuerdo. El problema es que, legalmente, la única vía para exigirlo sería la judicial. Por supuesto, se puede reclamar pasado el verano. La cuestión es si la reclamación judicial compensa económicamente.

Lo mismo ocurre con los alquileres vacacionales. En este caso, la transcendencia de la piscina es aún mayor en el momento de la elección de uno u otro. Si no se ha advertido de la falta de disponibilidad de la piscina a la hora de pactar el alquiler, el inquilino tiene derecho a una compensación económica. A la hora de reclamarla, a falta de un acuerdo entre las partes –que sería lo suyo–, el inquilino podría pedirla a través de la plataforma de alquiler (suelen tener opciones de mediación), además de presentar una hoja de reclamaciones en la misma casa alquilada.

# *Consultas*

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

## ¿Me puedo fiar de las mascarillas que se venden en el súper?

En la OCU creemos que sí. Con el fin de comprobar su eficacia real de filtración y comparar la calidad general de las más baratas, tanto higiénicas como quirúrgicas, hemos analizado ocho de un solo uso y tres reutilizables a la venta en grandes cadenas. De las primeras, destacan tres: Deliplus, mascarilla higiénica (Mercadona), 99% de eficacia de filtración y buena respirabilidad. En su contra, la limitada resistencia de la goma de sujeción, que puede soltarse. Mask4U, mascarilla médica tres capas (Dia), quirúrgica de tipo I, excelente eficacia de filtración del 98% y buena respirabilidad. La resistencia de las gomas es también un poco débil. Jiangsu Excellence (Lidl), quirúrgica de tipo II (la categoría más alta), eficacia de filtración del 99% y buena resistencia de las gomas. Respirabilidad mejorable. En las reutilizables analizadas, la eficacia de filtración es inferior, aunque no deja de ser aceptable para esta categoría de acuerdo a los límites que en estos momentos discute el comité de normalización europeo. Tras cinco lavados con detergente a 60º, varía entre el 68% y el 86%, eficacia que obtiene la mejor de las analizadas: Belpla, multicapa (Consum), higiénica, con buena respirabilidad y muy barata: 20 céntimos por uso.

## ¡Qué complicado es elegir seguro de hogar! Ni los comparadores se ponen de acuerdo…

Sus valoraciones pueden ser útiles para una primera referencia, pero algunos responden a intereses de las aseguradoras. Además, a veces, las condiciones se modifican durante la contratación: esto genera buena parte de las cerca de 110.000 reclamaciones anuales a los servicios de atención al cliente de las compañías. Se concentran en las exclusiones y limitaciones (la ley exige que aparezcan resaltadas y que el cliente las firme expresamente. Si no, no podrán aplicarse: recuérdeselo si lo intentan), y en los cambios de póliza cuando el usuario pide introducir alguna pequeña modificación, como añadir un beneficiario o aumentar el capital para un riesgo, con mermas en la cobertura o supuestas mejoras (desconfíe si requieren de firma de nueva póliza: son libres de aplicarlas sin consentimiento por escrito) que, además, no le interesan. Revise y redúzcalas a lo necesario y pida la consiguiente rebaja de la prima.

# Vuelve a viajar con Huckleberry, ahora con tus hijos.

## Las grandes historias para niños que han crecido. Y para sus hijos.

**ESTE VERANO, DISFRUTA LEYENDO EN FAMILIA.**

Comparte con tus hijos la pasión por la lectura y la fantasía a través de los grandes clásicos imprescindibles con la Colección Alfaguara Clásicos. Una edición de lujo en tapa dura con ilustraciones de artistas reconocidos para disfrutar de estas historias inolvidables.

LAS AVENTURAS DE HUCKLEBERRY FINN | LA ISLA DEL TESORO | MOMO | VEINTE MIL LEGUAS DE VIAJE SUBMARINO | PINOCHO | MUJERCITAS | PETER PAN | FRANKENSTEIN | EL MARAVILLOSO MAGO DE OZ | LA VUELTA AL MUNDO EN 80 DÍAS | MATILDA | DRÁCULA | EL LIBRO DE LA SELVA | LA CASA DE BERNARDA ALBA | LAS AVENTURAS DE TOM SAWYER | ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS | CUENTOS DE EDGAR ALLAN POE | ROMEO Y JULIETA (edición bilingüe) | VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA | LA BELLA Y LA BESTIA Y OTROS CUENTOS | DON QUIJOTE DE LA MANCHA (adaptación de José Luis Giménez-Frontín) | CANCIÓN DE NAVIDAD | ROBINSON CRUSOE | LOS MEJORES CASOS DE SHERLOCK HOLMES.

**CADA DOMINGO UNA NUEVA ENTREGA** | **9,95 €** PVP

*También disponible en **colecciones.elpais.com**

ALFAGUARA INFANTIL Y JUVENIL | EL PAÍS

Para más información: colecciones.elpais.com o 914 400 135.
Promoción válida solo en España.

Alquilamos una caravana todos juntos para hacer ruta por la costa. Todo iba bien hasta que nos dejó tirados en medio de la nada, a unos pocos metros del mar. En lugar de pedir el rescate, encendimos los faros, abrimos una botella de vino y cenamos sentados en el suelo como reyes. La mejor parada de todo el viaje.

## NOS UNEN MIL HISTORIAS

DO PENEDÈS

Si tu también quieres que te ilustremos una anécdota con amigos, participa en

**VINAESMERALDA.COM**

WINE in MODERATION

ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR