

**GASTRONOMÍA**  
¡Una estrella Michelin para  
el pincho de tortilla!

**SALUD**  
¿Por qué somos incapaces  
de frenar la obesidad?

**BELLEZA**  
Oda a las narices grandes,  
imperfectas y huesudas.

# BUENAVIDA

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

Nº 76 OCTUBRE 2020 [WWW.BUENAVIDA.ES](http://WWW.BUENAVIDA.ES)

El acto de recibir  
se reinventa:  
nuevas normas  
para días raros.

Invitar a cenar a casa  
a amigos y familiares  
nos ha hecho  
más sociales y empáticos.  
¿Qué hacemos ahora?

NO SE PERMITEN ACOMPAÑANTES

TRAER MASCARILLAS

SE RUEGA PUNTUALIDAD

2,5€

GRATIS CON  
EL PAÍS SOLO EL  
10 DE OCTUBRE



00076

9 772386 635701

# REVITALIFT HACE LO QUE DICE

**-3 AÑOS**

DE APARIENCIA  
DE ARRUGAS

EN **2 MESES\***

“Esta crema me ha quitado años de encima”

¿CREES QUE TODAS LAS CREMAS SON IGUAL DE EFICACES?

MÁS DE 100 MUJERES ANÓNIMAS COMPRUEBAN A CIEGAS LA EFICACIA DE REVITALIFT LASER DÍA DE L'ORÉAL PARIS, EL CUIDADO ANTI-ARRUGAS Nº1\*\*

El 62% de las mujeres españolas consideran el cuidado de la piel como elemento clave para mejorar la autoestima. Buscan productos eficaces, con resultados visibles en su piel y tienen miedo a equivocarse al comprar una crema.

En España, las mujeres en ocasiones no conocen toda la investigación que

encierra cada crema. Por ello, L'Oréal Paris pone a prueba la eficacia anti arrugas de su mítica crema **REVITALIFT LASER DÍA** con un experimento real en el que más de 100 mujeres reales se someten a un test ciego realizado durante cuatro semanas. Sus declaraciones se realizaron ante la presencia de un notario.

Con una máquina VISIA, un dermatólogo



analizó la piel de Ana, Cristina y Macarena antes y después de cuatro semanas usando diariamente **REVITALIFT LASER DÍA**. Se les mostró una imagen del antes y el después, sin maquillaje ni retoques en la piel. Los resultados fueron impactantes. Sus impresiones: “El resultado ha sido brutal”; Mis amigas me dijeron: ¡Tu te has hecho algo eh! Y yo: no, no”.

Está comprobado clínicamente: **REVITALIFT LASER reduce tres años la apariencia de arrugas en tan solo dos meses\***. Una vez más, L'Oréal Paris inspirándose en tratamientos dermatológicos, aúna su investigación e innovación con su mejor ciencia y fórmula gracias a ingredientes de alta calidad, obteniendo como resultado una eficacia que combate el 100% de los signos de la edad\*\*\*.

## EXPERIMENTO REAL SIN RETOQUES EN LA PIEL - SIN MAQUILLAJE



\* Evaluación clínica - 97 mujeres - equivalencia en años de mejora de la apariencia de las arrugas de las patas de gallo.

\*\* Nielsen segmento anti-edad mundial. Unidades vendidas en 2019. \*\*\* Textura, color, arrugas y firmeza.



## LO MEJOR

- 07 **Ser neutro es *eco*.** O eso dicen las empresas que afirman compensar  $\text{CO}_2$ . Juicio a la etiqueta de moda.
- 10 **Contra la mala fama de las grasas.** Ningún nutricionista le va a afeer un banquete a base de aguacate, aceite de oliva, jamón ibérico, frutos secos y ¿chocolate?
- 12 **Aún quedan cosas por aprender.** Según un estudio sobre los conocimientos de los europeos en materia de salud, aprobamos. Vamos a por el sobresaliente.
- 14 **Cuando uno no recuerda el golpe...** Pero ve claramente el moratón. Hematomas espontáneos, una aparición nada paranormal.
- 16 **Las tareas del hogar son el nuevo *mindfulness*.** Así hemos aplacado los nervios quienes no entendíamos ni una palabra de los youtube de meditación.
- 18 **Pasar muchas horas sentado adormila las posaderas.** Y no tiene nada que ver con el clásico hormigueo. ¿De qué va la amnesia *glútea*?
- 20 **“Me duelen las rodillas”.** A usted y a medio mundo. He aquí las causas más comunes y el modo de prevenirlas.
- 22 **Una farra contamina más que un bistec.** El estudio que pone sobre la mesa una cuestión espinosa: la responsabilidad del cambio climático no es de las vacas, sino de todos nosotros.

# 08

## Una estrella Michelin para el bar de mi pueblo.

¡Y otra para las sardinas de chiringuito! Si esta quiniela de los grandes premios de la cocina le parece rara, piense en 2020 y... ¿a que ya le encaja más?



## 40

### Hacer el mono es deporte.

Si sigue los preceptos de Animal Flow, el último flechazo de Instagram.

#### GASTRO

- 24 **A qué sabe... Montaña de Riaño.** Donde el cocido se hace con arvejo y las sopas son de leche. Magia leonesa, claro.

#### BIENESTAR

- 28 **Elegía del “pasaba por aquí”.** Recibir en casa se ha convertido en un extraño acto milimetrado.

#### SALUD

- 34 **Otro modo de entender la obesidad.** “Es más fácil buscar una pastilla milagrosa que cambiar la sociedad que nos ha traído aquí”.

#### BELLEZA

- 46 **La nueva nariz.** Médicos estéticos, sobre el giro inesperado de la rinoplastia: “Ya nadie viene con la foto de una famosa...”.

- 50 **Agua y cosmética.** ¿Y si le decimos que su carísima crema es un 90% H<sub>2</sub>O?

#### VIAJE

- 54 **La Ribera del Duero y La Rioja.** Obviamente, va de vinos. Pero también de pueblos, senderos y buitres enamorados.

#### GUÍA

- 62 **El buen vivir.** Trabajar desde donde quiera, pero seguir merendando churros. Ay.

- 66 **Consultas.** Por la OCU.

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), Ana F. Parrilla, Noelia Ferreiro, Salomé García, Alejandra Izquierdo, Sílvia López, Natalia L. Pevida, Carla Nieto, Marinie Ruiz de Cabañas (ilustración), Javier Sánchez, Kíno Verdú. Y Giuseppe Russolillo, Martina Miserachs, Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. **Fotos:** Digital Art Studio, Víctor Zurbarán, Juan Serrano, 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 **Rotocobrih**  
Depósito legal **M-15219-2014**  
ISSN **2386-6357**





# Carne de conejo: calidad y versatilidad

Además de ser ligera, rica en proteínas y baja en grasas, ofrece la ventaja de una preparación rápida y muy variada, combinando a la perfección con diferentes ingredientes

**R**ecetas rápidas, variadas, ricas en sabor y elaboradas con un producto de máxima calidad. Todo este amplio catálogo de ventajas ofrece la carne de conejo, un producto que destaca, además de por ser ligero, por un bajo contenido en grasas al mismo tiempo que es rico en proteínas. Por otro lado, cuenta con todas las garantías del Modelo de Producción Europeo, una denominación que garantiza el bienestar animal y el respeto al medio ambiente,

desde la granja hasta la mesa, así como la máxima calidad, sostenibilidad, trazabilidad y seguridad alimentaria, tanto en la producción como en la comercialización.

Metidos ya en los fogones, la carne de conejo permite sacarle el máximo partido a tus recetas en cuestión de minutos y con cientos de combinaciones posible gracias a su versatilidad y sabor. Da rienda suelta a tu imaginación: desde en ensaladas, a elaboraciones a la plancha o en wok.

## Gilda Rabbit

TIEMPO DE PREPARADO: 8 MINUTOS  
TIEMPO DE COCINADO: 5 MINUTOS  
Nº DE PERSONAS: 2

### INGREDIENTES:

- Lomos de conejo: 300 g
- Guindillas en vinagre: 6 uds
- Aceitunas: 12 uds
- Anchoas: 6 uds
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

- Trocear el lomo de conejo en tacos
- Dorar los dados de lomo de conejo
- Montar la brocheta: carne de conejo, guindilla, aceituna y anchoa
- Decorar con una hoja de perejil

### TRUCOS:

- Sustituye las anchoas por beicon
- Cambia los lomos por ternuras

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene



SUSCRIPCIÓN  
PAPEL FIN  
DE SEMANA



DIGITAL ILIMITADO  
TODO EL MES

**12'50** €/mes  
DOS PRIMEROS MESES

**25** €/mes  
SIN PERMANENCIA

Escanea el código  
con la cámara  
de tu móvil  
y suscríbete.



## Para disfrutar de toda la actualidad el fin de semana

### Suscríbete a los hechos

- ✓ **Disfruta los sábados y domingos de la edición impresa del periódico junto a sus suplementos y revistas, y todo el mes de lectura digital ilimitada.**
- ✓ Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- ✓ Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- ✓ Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- ✓ Acceso a comentarios en elpais.com.
- ✓ Adelanto diario exclusivo de contenido de Opinión.

# LO MEJOR

ETIQUETAS QUE MOSQUEAN

# Neutro en...

PELÍCULAS, GALAS DE PREMIOS CINEMATOGRÁFICOS, BANCOS, VTCS (VEHÍCULOS DE TRANSPORTE CON CONDUCTOR), LA CADENA DE CAFETERÍAS MÁS FAMOSA DEL PLANETA Y HASTA EL GIGANTE MUNDIAL DE LAS COMPRAS 'ONLINE' QUE MUEVE MERCANCIAS 24 HORAS SIN DESCANSAR: TODOS DICEN SER NEUTROS EN CARBONO. Y EMPIEZAN A VERSE PRODUCTOS ENVASADOS Y 'TAKE AWAYS' QUE JALEAN SALDAR SU CUENTA CON EL PLÁSTICO. NO SIGNIFICA QUE NO EMITAN O GASTEN, SINO QUE LO COMPENSAN. ¿COMPENSA?

Todos se apalancan en un “lo comido por lo servido”: emitir el mismo volumen de dióxido de carbono que el que retiran de la atmósfera o reciclar tanto plástico como el que libremente han decidido utilizar. Quienes quieren poner su contador de envases a cero, rescatan el que flota y bucea en el mar. Y los que no van a dejar de producir CO<sub>2</sub>, se convierten en inversores de energías verdes (ojo: no significa que las usen) y plantan árboles. ¿Quién y cómo hace el cálculo? Si se siembra o recoge, ¿se hace donde se contamina? ¿Quién lo vigila?

Para compensar lo que contaminó (en términos de dióxido de carbono), la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España compró para la gala malagueña de los Premios Goya, emisiones por un valor de alrededor de 1.000 euros en el mercado que la ONU pone a disposición de cualquiera, y que van a parar a proyectos que reducen las emisiones

en países en vías de desarrollo. En su caso, el dinero llegó a una iniciativa de una central hidroeléctrica en Brasil y dos centrales eólicas en India. El Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Democrático también tiene un registro de proyectos de absorción de CO<sub>2</sub> en su web, con más de medio centenar de propuestas. La mayoría tiene que ver con terrenos forestales, pero cada vez surgen más posibilidades, como apadrinar praderas de posidonia bajo el Mediterráneo.

“En el fondo es todo un lavado verde e insostenible. No hay espacio en la Tierra para plantar tantos bosques como harían falta para borrar lo que emite una sola aerolínea. Lo importante es reducir y cambiar el sistema”, afirma rotunda Reyes Tirado, investigadora en el Laboratorio de Greenpeace Internacional en la Universidad de Exeter, en Reino Unido. Para la experta, este tipo de planes y etiquetas no son más que “una distracción y un

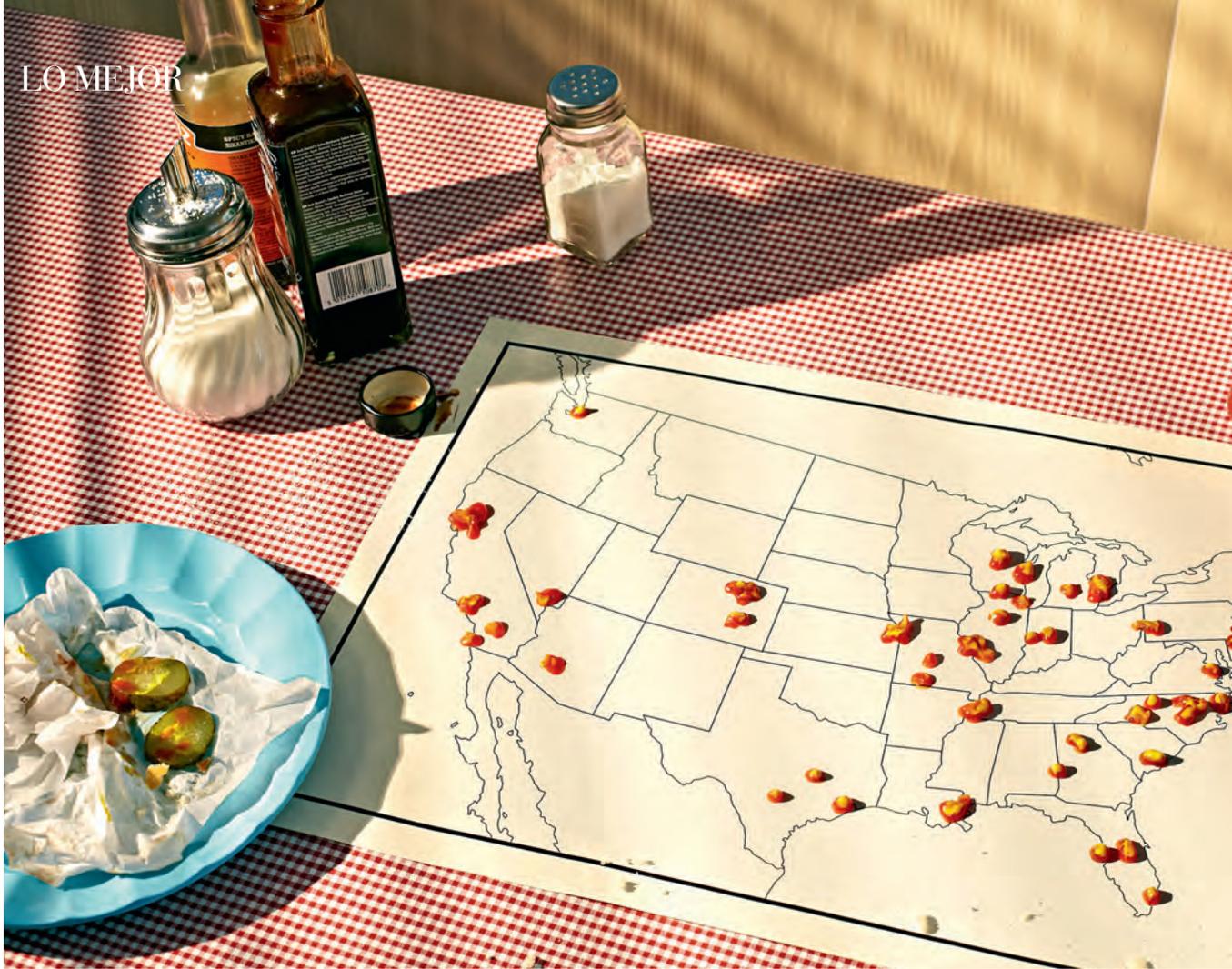
engaño, que retrasan la acción y anestesian a los consumidores para seguir comprando productos contaminantes simplemente porque llevan una etiqueta verde”.

Contra estos sellos y pegatinas, Javier Pedraza, responsable de los proyectos de huella de carbono y cambio climático en la consultora Green Globe, tiene una cosa que decir: “No siempre significan algo. Es importante que detrás haya una entidad verificadora independiente que utilice protocolos estandarizados”. Su trabajo no es nada fácil por, entre otras cosas, la complejidad para determinar la huella con exactitud, ya que hay infinitas formas de generar CO<sub>2</sub> y entran en juego variables no siempre directamente relacionadas. Estos costes medioambientales indirectos dan alas a la creatividad contable y convierten su excel en un guirigay.

Consuma solo los plásticos imprescindibles y compre local. La medalla verde será para usted.

por BuenaVida

LO MEJOR



MÁS QUE APUESTAS, DESEOS

## “Querida guía Michelin...” La carta de los chefs en su año más difícil.

LAS NUEVAS ESTRELLAS SE OTORGARÁN, COVID MEDIANTE, EL PRÓXIMO 30 DE NOVIEMBRE EN MADRID. PERO HAY TANTOS QUE TAMBIÉN MERECEM PREMIOS...

“En 1970, gran parte de la población estará viviendo en Marte. En 1989, una nube desatará una lujuria incontrolable en Estados Unidos...” El asombroso Criswell – inmortalizado por Tim Burton en la película *Ed Wood* – fue uno de los adivinos más estrambóticos del siglo XX. Su trayectoria demuestra lo arriesgado que es jugar a profecías, pero apostamos (ay) a que si se hubiera pronunciado sobre este 2020, se hubiera quedado corto...

Para no jugarnos el tipo como pitonisos, pedimos a ocho laureados chefs que nos dijeran a qué tapas, bocadillos o pucheros, casas de comida, barras y cocinas aje-

nas a las estrellas les darían un premio si de ellos dependiera. O les pondrían una casa con piscina en la España vaciada, que eso es lo que mola ahora. Porque augurar trofeos cuando el año aún puede dosmilveintear...

**A los platos de cuchara que han calentado el espíritu de nuestros héroes. ¡Y a las sardinas!** Con una estrella por su trabajo al frente de *Audrey's*, en Calpe, Rafa Soler opina que, este año, la guía podría hacer un guiño a la situación sanitaria actual para dar una estrella honorífica a “todos los cocineros de hospitales y residencias de



### ¿Y SI LO DEJAMOS PARA OTRO MOMENTO...?

Clara P. Villalón, cocinera, asesora gastronómica e *influencer* (de las de verdad) del sector, entristece las cejas: "Creo que este año no debería haber guía como ha pasado en otros momentos de la historia porque hay restaurantes que han estado cerrados de febrero a septiembre y es difícil valorar". Si siguen adelante, propone más flexibilidad "y una categoría honorífica para los intocables". Ea, ha dicho.

ancianos que dan lo mejor de sí mismos cada día para un montón de gente necesitada". Y, de su agenda particular, Soler también nomina las "espectaculares sardinas" de El Cranc, un chiringuito en Altea: "Están buenísimas porque el producto es una maravilla y porque las preparan increíblemente bien". También le vuelven loco los salazones que hacen en el Pont Sec, Dènia, y que son "la leche" junto a las cocas que bordan en el mismo restaurante.

**A los equipos de los chefs, que lo han dado todo en este año loco. Y a un cordero...** En Venta Moncalvillo, estrella Michelin en el pequeño pueblo de Daroca (La Rioja), Ignacio Echapresto, cocinero y 50% del proyecto junto a su hermano Carlos, reconoce que es un "año difícil", pero confía en que la guía tendrá "su corazóncito" y valorará el trabajo hecho para salir adelante. Y aprovecha para barrer para casa pidiendo su segunda estrella: "Me conformo con mantener a flote a la plantilla y el proyecto, aunque otra estrella me llenaría de alegría, sobre todo por el equipo". Para la guía 2021, Echapresto propone premiar el cordero asado de Terete (Haro) o el bocatita de sardinas y guindilla del Gil (Logroño), que "siempre apetece comerse".

**A quienes hasta si consiguieran tres serían pocas. Includo un escalope (no cualquiera), una ensaladilla, unas migas...** Toño Pérez, dos estrellas por Atrio, en Cáceres, reconoce "no tener ni idea de por dónde puede tirar la guía este año", pero pone voz a una reclamación clásica: "Que le den la tercera ya a Mugaritz (Gipuzkoa). Es un trabajo muy muy especial y la merece". También deja su carta a los Reyes con la tercera para sí mismo: "Hemos hecho un gran esfuerzo y estamos en un momento estupendo". Que conste en acta. En su lista de delicias para la sección no oficial de clásicos está "el escalope Armando de La Ancha, Madrid, que está riquísimo y lleva haciéndose toda la vida" o las recetas que preparan en El Figón de Eustaquio (Cáceres): migas, cerdo, caza...

Mario Sandoval, que ostenta dos estrellas Michelin con Coque, en Madrid, también se suma a la petición de más bombo para Mugaritz: "Habría que reconocerle su excelente labor, que es un restaurante único en el mundo y un referente a nivel mundial". Y hace de altavoz de un sector que no pasa por su mejor momento pidiendo "más ayuda y más ilusión en la gastronomía española para que los turistas vuelvan a venir a nuestro país". Como sitio de culto en el que lo pasa pipa, elige Rafa, "la mejor barra de Madrid. Su ensaladilla es imbatible".

Dani García, que dejó sus tres estrellas tras abrir Leña, donde antes estaba Dani García Restaurante, en Marbella (Málaga), reconoce también su debilidad por el guipuzcoano, "pero también por Paco Roncero (Madrid), Ricard Camarena (Valencia) o Paco Morales (Noor, Córdoba). ¡Y no me olvido de Atrio! Todos merecen tener tres estrellas". Si por él fuera, daría la primera a "Los Marinos José, en Fuengirola (Málaga), por el producto que tiene, su manera de entenderlo y su técnica", apunta. Pero si por algo pierde el sentido es por "el mollete de carne mechá del bar Fiesta, en el mercado central de Marbella. Porque no hay otro igual, porque está de muerte y por el ambiente que hay siempre".

**A todos. ¡Que mira que son roñicas!** Los hermanos Javier y Sergio Torres, dos estrellas (por ahora) en Cocina Hermanos Torres, Barcelona, esperan que la guía "sea generosa y reparta muchas estrellas a todo aquel que lo merece". Aurelio Morales, que triunfa con Cebo, en Madrid, secunda la moción: "Pido una para cada local del país", por el añito que llevan... Si por los Torres fuera, los caracoles de La Venta (en Barcelona) se llevarían una constelación. Y Morales le otorgaría no menos de tres al tofu agripicante de El rincón de Pangpang (Madrid), su plato favorito. ¿Más augurios? En nuestra web.

por Javier Sánchez



## Cosas ricas con mucha grasa que no hay que quitarse del menú.

QUE SÍ, QUE UNA RESERVA EXCESIVAMENTE GENEROSA ES ANTIESTÉTICA Y MALA PARA LA SALUD. PERO ESTA LISTA LA HAN HECHO DIETISTAS-NUTRICIONISTAS. JA.

por Alejandra Izquierdo

**Aceite de semillas.** El de colza está tan mal considerado en España, que hoy se comercializa como nabina o canola (lo habrá oído mucho en los programas de cocina americanos). Cerca del 90% de su grasa es insaturada –buena–, y aporta vitamina E, como, en general, todos los aceites de semillas. Si decide darles una oportunidad, una advertencia de Patricia Lambea, dietista-nutricionista del Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Aragón: moderación con otras fuentes de omega 6. “El de colza contiene más del doble que el de oliva y, en nuestro ámbito en general, tenemos a menudo un ratio omega 6 - 3 descompensado”. La proporción ideal debería ser menor de 4 a 1, pero en los países occidentales solemos estar en 15 a 1 “debido al alto consumo de alimentos ultraprocesados que los contienen”, señalan María José Ibáñez y Sheila Bustillo, del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas del País Vasco.

**Aguacates.** De sus 138 kilocalorías por cada 100 gramos, 108 proceden de lípidos en su mayor parte monoinsaturados, y tienen ácido oleico, fibra y vitamina E, “un potente antioxidante, apenas presente en otras frutas”, indica Lambea. Locales y de temporada son más verdes: no viajan tanto (aunque, paradójicamente, gastan más agua).

**Aceitunas.** Sus valores son similares a los del aguacate: tiene un 70% de grasas monoinsaturadas del ácido oleico en un 99%. Lo de engordar es relativo. Una tapa (40 gramos) aporta 63 kilocalorías (la de patatas fritas, 204). Eso sí, mejor bajas en sal, que aquí vamos más que sobraditos...

**Frutos secos.** Todos son interesantes, pero las avellanas destacan por tener casi tanto ácido oleico como el aceite de oliva. Además, son fuente de fibra. A pesar de que “tienen un ratio no especialmente favorable de omega 3 - 6, si se valoran sus componentes de forma global –vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y proteínas– el resultado es claramente positivo”, señala Lambea. Los anacardos también tienen su aquel: cuentan con omega 9, grandes olvidados pero igual de buenos que los demás. Es uno de los que más carbohidratos tiene, así que, sin abusar...

**Pipas de girasol.** Son ricas en grasas, fundamentalmente de las poliinsaturadas, pues contienen un 22 % de este tipo por cada 100 gramos de porción comestible. Ade-

más, indica Lambea, tienen buena cantidad del colesterol de origen vegetal, llamado fitoesterol o esteroides vegetales. “A pesar de su similitud a la molécula animal, su efecto es beneficioso, dado que, al menos en parte, es capaz de reducir la cantidad de colesterol que absorbemos”. Tostadas con cáscara y sin sal. Que esto no es jauja.

**Huevos.** Que no suben el colesterol... Esa capacidad se valora según el balance entre grasas saturadas e insaturadas, explican desde la Fundación Española del Corazón. Y el huevo aprueba con nota: tiene 2,8 y 5,2 gramos respectivamente. Sobre todo en la yema, pero nada de evitarla. “Tiene nutrientes interesantes y necesarios, como vitaminas A, D y K, minerales, antioxidantes y proteína de la más alta calidad”, advierte Bustillo.

**Jamón ibérico de bellota.** Según explica Ibáñez, la grasa en la mayoría de las carnes es, sobre todo, saturada.

Puede variar en contenido según el corte (desde el 3 % de las más magras hasta el 35 % de la panceta), la especie, el sexo y la edad del animal. “Pero hay excepciones como la del cerdo, que si es ibérico y criado con bellota puede llegar a contener más monoinsaturada”. Y aquí es donde explotamos de alegría, hasta que interviene Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética: “No hay que olvidar que sigue siendo un alimento rico en sal, por lo que su consumo debe ser moderado y ocasional”.

**Chocolate.** Solo participa en la liga de los alimentos saludables si tiene por encima del 70% de cacao, y mucho mejor si supera el 85%. Ojo: “Algunas tabletas que se venden bajo la denominación *chocolate puro* suelen llevar como principal

ingrediente el azúcar”, dicen desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas del País Vasco. “Uno bueno, aunque sea rico en grasas saturadas, contiene también sustancias bioactivas interesantes, entre las que figuran los flavonoides, que compensan los posibles efectos negativos de sus saturadas, además de un aporte razonable de minerales”. Moñino, una vez más, nos cierra la barra libre: no más de dos onzas (“cuadraditos”, insiste) al día.

**Soja.** Según la Fundación Española de Nutrición, es una importantísima fuente de proteínas vegetales y aporta más cantidad de minerales que otras legumbres. La mayor parte de sus grasas son poliinsaturadas. Tómese también en forma de tofu, tempeh, brotes y aceite.

No todas  
las grasas  
son igual de  
interesantes.  
No se olvide  
de la del  
pescado ni  
de la mejor:  
la de nuestro  
aceite de  
oliva virgen.

ASÍ ESTÁ EL PANORAMA

# La ignorancia generalizada sobre los riesgos de un inocente beso y otros despistes de los españoles sobre la salud.

DE ALGUNAS COSAS SABEMOS MÁS QUE NADIE, PERO DE OTRAS... REZAGADOS: RESPUESTAS PARA BORRAR EL "NECESITA MEJORAR" DE NUESTRAS NOTAS.

Un año más, la farmacéutica Stada encargó a Kantar, una afamada consultora mundial, el informe sobre el estado del conocimiento en materia de salud a nivel europeo, con el fin de "ayudar a todos los agentes implicados a identificar tendencias y tomar decisiones mientras concienciamos sobre problemas del futuro e informamos de brechas del conocimiento", explicaba Peter Goldschmidt, presidente ejecutivo del laboratorio. A pesar de lo que insistimos en ciertos temas, parece que hay cosas que siguen sin quedar cristalinas. Argumentos claros y concisos para aclarar lo que creemos erróneamente, según el *Health Report 2020. Do all roads lead to health? How Europe Moves towards the future* (Informe de Salud 2020. ¿Todos los caminos llevan a la salud? Cómo Europa avanza hacia el futuro). Que por nosotros tampoco quede.

Empecemos por algo que debería ser sencillo: cómo se pasan las enfermedades de transmisión sexual, "un desagradable problema que ha resurgido en los últimos años". Aunque no lo crean, aún un 77% de entrevistados piensan que los besos son inofensivos. Y lo corrobora que casi un 70% de los españoles confiesa seguir intimando a pesar de tener un resfriado, esa recurrente infección vírica provocada por rinovirus y coronavirus (sí, esto no es nuevo) contagiosa desde un día antes de comenzar los síntomas hasta siete días después. El catarro tampoco sería un freno para ir a trabajar para el 76%, pero –quizá– después del confinamiento no hace falta incidir en



AL MÉDICO, NI VERLO. A NUESTRO FARMACÉUTICO...

El estudio también arroja interesantes conclusiones sobre la relación con quienes nos cuidan: el 86% de los españoles está satisfecho con el sistema de salud (respuestas precorona); cuatro de cada cinco consultaría a su médico por Internet (un 20% más que los que declararon que lo harían el año anterior), pero el 37% prefiere que los medicamentos se los sirva su boticario en persona.

la inconveniencia de hacerlo (la encuesta se hizo entre febrero y marzo). Un tercio de la población probablemente utilizaría antibióticos para combatirlo, puesto que sigue pensando que sirven para aniquilar los virus (no, solo acaban con ciertas bacterias) y, visto lo visto, los tragarían con un buen vaso de leche o de zumito de naranja. Craso error: ambos afectan a su eficacia.

Acabaremos con una de nuestras batallas favoritas: aún un 12% de los españoles dice interesarse por supercherías como la homeopatía. Siendo prescrita por médicos y vendida en farmacias, podemos entender la confusión. Subsanemos cualquier malentendido: venden preparados como "dilución de Muro de Berlín para luchar contra la sensación de opresión, separación y aislamiento", de TNT (explosivo) contra la tos convulsiva, de heces de can para tratar la diarrea... En 2021 perderá el apoyo estatal (financiación) en uno de sus históricos feudos, Francia, y hasta la RAE –al fin– le ha dado la espalda modificando su definición de sistema curativo a simple práctica con efectos tan solo supuestos. A ver si con esta demoledora frase de la Real Academia Nacional de Farmacia terminamos de hacerles cambiar de opinión: "Los productos homeopáticos son inútiles y un riesgo para la salud".

por Marta del Valle

# La ciudadanía responde a su compromiso con la España sostenible

## La rueda del reciclaje de envases de vidrio en España no se detiene

La incertidumbre generada por la llegada de la covid-19 ha cambiado muchos hábitos de nuestra vida. Sin embargo, no solo no ha trastocado el compromiso de millones de hogares españoles con el reciclaje de envases de vidrio, sino que parece que el nivel de sensibilidad ha aumentado. Durante los meses de confinamiento y en el cambiante marco de la nueva normalidad ha aumentado el número de españoles que han continuado

depositando sus envases de vidrio en el contenedor verde con la misma frecuencia. Según estudios de Ecovidrio, la entidad sin ánimo de lucro encargada del reciclaje de vidrio en España, el 75% de la población ha seguido depositándolos al menos una vez por semana e incluso en algunas zonas de España han incrementado su aportación. Esto permitirá que la tasa de vidrio siga creciendo de acuerdo a las estimaciones de Ecovidrio.

En los últimos años ya se había observado un paso al frente en este sentido. 2019 se cerró con el récord en recogida selectiva de envases de vidrio, logrando que la tasa creciera un año más y se situase por encima de las exigencias europeas.

A la buena labor de los hogares españoles durante este cambiante año, hay que sumarle que la mentalidad general cada vez está más concienciada con la necesidad de una transición hacia una economía más verde. De hecho, según el estudio *Los españoles y el medio ambiente en tiempos del Covid-19*, realizado por Ecovidrio, el 93% considera que será algo "importante o muy importante" cuando regresemos a la normalidad. Para ello, el 94% apostará por un consumo más responsable y el 93,5% reciclará todos los residuos. En este mismo sentido, el 93,5% de los encuestados asegura que ha reciclado vidrio durante el confinamiento.



## Reciclaje de calidad

Una de las claves del buen funcionamiento del modelo de reciclaje de vidrio en España es que los españoles lo asocian con un proceso de alta calidad, ya que el vidrio es un material que puede recuperarse al 100% y tiene infinitas vidas, es decir, se convierte siempre en nuevos envases.



“Los moratones  
espontáneos  
son golpes que  
te da la vida”.

O CÓMO EL INGENIO EN INSTAGRAM  
TRATA DE EXPLICAR EL MISTERIO  
DE CUANDO SALE UN HEMATOMA  
SIN ESQUINAS DE POR MEDIO.  
¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

por BuenaVida

Ay!". Es el preámbulo más habitual a la aparición de un cardenal. María Luisa Lozano, presidenta del Grupo Español de Trombocitopenia Inmune, de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, describe el resto del proceso: tras un golpe, los capilares –vasos sanguíneos llamados así por tener la peculiaridad de contar con un diámetro menor o igual al de un cabello– se rompen y los glóbulos rojos que circulan por ellos se filtran hacia el tejido circundante donde –con el tiempo– se degradan y reabsorben hasta desaparecer, produciendo el caleidoscopio de colores que nos recordarán el lugar del siniestro (o la humillación) durante unos cuantos días. Pero, ¿qué pasa cuando salen porque sí? Sin tropiezos, despistes ni heroicidades (no todo van a ser torpezas).

“Las causas en personas sanas pueden ser variadas, pero suelen atribuirse a una función subóptima del colágeno –el tejido de soporte en la dermis–”, señala Lozano. El grosor de la piel, la edad, el sexo y algunos medicamentos también contribuyen. Por eso, se suelen cebar en las ancianas. “En las mujeres, esta propensión viene marcada por la matriz fibrosa, elemento que mantiene la cohesión de la piel y que permite el soporte adecuado de los capilares, reduciendo sus posibilidades de rotura”, anota la también especialista del Hospital Morales Meseguer de Murcia. Dicha matriz se descuelga con los años y, además, pierde grasa (que funciona de *airbag*). ¿Qué más? Los anticoagulantes como la heparina o el Simtron, los antiplaquetarios o el ácido acetilsalicílico, bastante habituales en sus bien surtidos pastilleros para evitar trombosis, hacen el resto. También los corticosteroides en crema, ungüento, inyección o pastilla, porque “facilitan que la piel se adelgace”, enumera Lozano.

Los jóvenes y adultos que hacen deporte al aire libre y creen nutrirse divinamente bien, también los sufren: por machacarse (una excesiva presión de los músculos sobre los mencionados capilares los revientan); por hacerse el *healthy*

y abusar de ciertos suplementos de ginkgo biloba (nogal japonés al que se le atribuyen, entre otras, propiedades beneficiosas para la mente como la mejora de la memoria, la velocidad de pensamiento o la atención), que reducen la capacidad de coagulación de la sangre, y por exponerse al sol sin protección: “La radiación también afecta a la firmeza de la piel, debilitando la matriz y los vasos sanguíneos bajo ella.

Los moratones relacionados con el daño solar son comunes en los antebrazos y en la parte inferior de las piernas femeninas, porque suelen llevarse más a menudo al descubierto”, explica la hematóloga.

Como regla general desaparecen tras dos semanas sin más molestia que la meramente estética (y, quizá, del ego), pero si lo suyo no es esperar, el hematólogo José Ramón González Porras, médico adjunto del Servicio de Hematología del Hospital Universitario de Salamanca y profesor asociado de la facultad de Medicina de la Universidad de la misma ciudad, detalla lo poco que se puede hacer: “Eleva la zona afectada o administrar hielo. También ayuda la actividad física no traumática como la natación”.

¿Qué importancia hay que darles? Si

son dolorosos, grandes y se localizan en el tronco, la espalda o la cara, o perduran más de 15 días sin signos de mejora, hay que consultar a un médico. “Y cuando son frecuentes o hay antecedentes familiares de trastornos que favorecen la hemorragia”, señala González Porras. Se relacionan con las plaquetas y las proteínas de coagulación, por lo que no es extraño que sean síntoma o consecuencia de hemofilia, enfermedades hepáticas, sepsis, déficit de vitamina K, insuficiencia renal, afecciones de los vasos sanguíneos...

Si estos cardenales sin antecedente traumático llegan acompañados de abundantes hemorragias nasales sin razón, encías excesivamente sangrantes tras el cepillado o uso del hilo dental, o goteo exagerado de pequeños rasguños, “cursando con cansancio, dolor o pérdida de peso”, también hay que llamar al doctor, ordena Lozano.

Un problema más de tener flaccidez y falta de grasa bajo la piel: se pierde la capa de sostén de los vasos sanguíneos y capilares y se rompen casi con mirarlos. Cuidado con el sol y ciertos medicamentos.



EL NUEVO MINDFULNESS

Toda la vida renegando de las tareas del hogar para que ahora se hayan convertido en nuestra tabla de salvación.

por Silvia López

HASTA HACE POCO, LE PREGUNTABAS A ALGUIEN POR SU HOBBY Y SE DEBATÍA ENTRE EL AJEDREZ Y VER SERIES. AHORA, ESA MISMA PERSONA TE SUELTA, TAN PICHÍ, QUE EN SU TIEMPO LIBRE LIMPIA LAS JUNTAS DE LOS AZULEJOS DEL BAÑO CON CEPILLO Y BICARBONATO.

**D**urante el confinamiento, a la fiebre por acumular papel higiénico le siguió la de aprovisionarse de harina y levadura. Según datos de Nielsen, en el punto álgido de la cuarentena, la venta de ingredientes para hacer repostería en casa creció un 57% y la de productos de limpieza del hogar, un 58%. Cocinar, hornear, organizar, planchar, coser y otras actividades asociadas a las amas de casa de los 50 viven su segunda edad de oro, como

explica la psicóloga Sheila Estévez: “El renacer de muchas actividades –antes habituales pero poco atractivas y ahora acogidas como aficiones– se ha visto potenciado por varios factores; algunos psicológicos, otros económicos y otros que tienen que ver con el tiempo disponible (ya sea a causa del teletrabajo o de la ausencia del mismo)”. A nivel psicológico, prosigue esta experta en conflictos emocionales, “el mecanismo de defensa predominante en el ser humano ante

la incertidumbre es el de control, ya que es la forma más directa de compensarse ante el caos". Según Estévez, las tareas del hogar nos devuelven, de alguna forma, la sensación de dominio que la pandemia nos ha arrebatado. Y la tendencia ha cristalizado en el boom de los *cleanfluencers*, *instagrammers* que comparten en redes sus rutinas de limpieza. La británica Sophie Hinchcliffe –conocida en Internet como Mrs. Hinch– ha duplicado el número de seguidores en los últimos meses, y roza ya los cuatro millones de usuarios enganchados a sus trucos para un baño prístino o una cocina sin mácula.

### **Reordenar el armario también vale.**

Marie Kondo no ha inventado nada. El minimalismo, además de una excelente percha para vender libros, obedece a una necesidad básica. Varios estudios han demostrado la relación que existe entre una casa en orden con mejores indicadores de salud, una mayor facilidad para concentrarse y una menor probabilidad de padecer depresión, obesidad o insomnio.

¿Quiere decir esto que el aspecto de nuestro hogar es reflejo de un estado mental? "Simbólicamente, nuestro cuerpo es nuestra casa y viceversa, así que velar por las estancias donde vivimos repercute en el cuidado de nosotros mismos", añade la psicóloga, que destaca varios aspectos positivos de un entorno armónico: "Potenciamos la sensación de coger las riendas del presente; optimizamos nuestro tiempo y energía al invertirlos en algo que tiene sentido para nosotros; sentimos satisfacción de ver el resultado; aprovechamos el espacio de un modo más práctico; distinguimos mejor lo importante de

## **Cada vez hay más jóvenes artesanos, según la Asociación de Industrias Creativas de EE UU. Y los menores de 30 abrazan el ocio en casa. Conclusión: se nos llena Instagram de bordados y filigranas.**

lo que no lo es (y aprendemos a soltar lo segundo) y aumentamos la sensación de bienestar y de resiliencia".

### **Hay quien lo llama el nuevo *mindfulness*.**

Sacar y meter tierra de una maceta, lavar los platos a mano o pasar la aspiradora son actividades con algo en común: obedecen a movimientos rítmicos y repetitivos, una coreografía que, según un estudio de la Universidad de Tel Aviv, reduce el estrés y la ansiedad. Gustavo Diex, director del instituto de investigación y formación en ciencias cognitivas Nirakara, reconoce que cualquier trajín que requiera una precisión en la acción, "nos aleja de las propias miserias". Aunque, a su juicio, igual valen una clase de pintura que una sesión de yoga o una tarde de escritura. "Las tareas del hogar –seamos sinceros– pueden ser estresantes o desestresantes. Otra cosa es que el confinamiento nos haya reconciliado con el valor de las cosas pequeñas", prosigue: "El hecho de que sean repetitivas las convierte en un gran ansiolítico (por cierto, también lo es rezar). Y nos devuelve temporalmente la

sensación de control. Pero no elimina las causas que provocaron la ansiedad: solo es un analgésico". En cuanto a la atención que requieren (y aquí es donde una se piensa seriamente sustituir el vídeo de meditación, con sus engorrosos términos, por una tarde de plancha), Diex matiza que el acto de cortar una cebolla, por ejemplo, no es *mindfulness* en sí mismo, pero podría ayudar a iniciarse si uno atiende voluntariamente al mismo. "Es un proceso gradual y lento. Normalmente, las personas se frustran al sentirse incapaces de mantener la atención por más de unos segundos en algo concreto. Tenemos tendencia a pensar que la atención es un acto voluntario, pero nada más lejos de la realidad. Así que un ejercicio tan sencillo como picar la verdura nos permitiría constatar que para mantener la atención conscientemente en el proceso hacen falta cierta calma, tolerancia a la frustración o un renovado interés en el propio acto".

### **Que no se vuelva en su contra...**

Mantenerse activo es un dividendo psicológico de incalculable valor, según la psicóloga Laura Oliveros. Y la investigación lo avala, con la efectividad de la terapia ocupacional o el reciente descubrimiento de que es mayor el envejecimiento neuronal en los pacientes inactivos. Ahora bien, no conviene convertir todo esto en presión pura y dura (la dichosa productividad). "Tal vez deberíamos gestionar mejor nuestra energía y nuestro tiempo, aprender a aburrirnos y disfrutar de no hacer nada", recuerda Oliveros. No hará que desaparezca el polvo de su cómoda, pero para el coco funciona tanto o más que una limpieza intensiva con lejía y amoníaco.

# Sentarse demasiado tiempo aplasta los músculos y los sume en una amnesia temporal.

DARSE PALIZAS DEPORTIVAS PARA FORTALECER LA RETAGUARDIA NO SIRVE DE NADA SI LUEGO NO SE MUEVE DEL SOFÁ.

por Salomé García

Los adultos pasan una media de 10 horas al día sentados, lo que produce toda una serie de atrofas allí sobre lo que nos apoyamos: los músculos flexores de la cadera –el psoas, el iliaco, el recto femoral del cuádriceps y el sartorio– se entumescen y acortan, y los glúteos se alargan (sobre todo, el medio). Al levantarse, ninguno parece recordar cómo volver a su estado original. A este lapsus muscular se le denomina amnesia glútea y no se libran de ella ni los deportistas. “Al pasar tanto tiempo en estiramiento pasivo y continuado, resulta más difícil activarlo cuando es preciso”, explica Tomás Fernández Jaén, jefe del Servicio de Medicina y Traumatología del Deporte en la Clínica Cemtro, en Madrid.

Da igual lo buena y ergonómica que sea la silla y lo correcta que sea la postura. Las posaderas –sí o sí– van a entrar en fase de hibernación. Y no es parecido a cuando se duerme una extremidad. Nada tiene que ver con ese cosquilleo típico. De hecho, al principio no se nota ningún tipo de molestia, pero que no duela no significa que no pase factura. Por eso, también se le conoce como el síndrome del trasero muerto. Que no descanse en paz...

**La prueba de la escalera.** Intente subir unos peldaños. ¿Le dan pinchazos en la espalda baja? Sus glúteos están *caput*. También si el músculo que recorre la parte posterior del muslo, desde la cadera a la rodilla (isquiosural), se queja al hacer un *step-up* (subir a un cajón con una pierna y, una vez arriba, elevar la otra, doblada, hasta el pecho) o si le torturan las rodillas al correr. ¿Que qué tendrán que ver las rodillas en todo esto...? Sabemos que el cuerpo funciona con la filosofía del trabajo en equipo. Uno para todos y todos para uno. Y, cuando un miembro vaguea, al resto le toca cargar



con el muerto, nunca mejor dicho. “Los miembros inferiores se comportan biomecánicamente como una cadena cinética. Si un eslabón no es capaz de cumplir con una actividad física, la repercute normalmente hacia la parte distal (para entendernos, hacia el músculo o articulación de más abajo)”, aclara el también secretario de la Comisión Médica de la Liga de Fútbol Profesional.

Ante la sospecha, visite al fisioterapeuta. Ellos tienen una metodología algo más científica para comprobarlo: el test o marcha de Trendelenburg. De pie, el paciente debe levantar una pierna plegada a 90° y aguantar en equilibrio unos instantes. Dado que la misión del glúteo medio es equilibrar la pelvis, cuando falla, la cadera se ladea. Calma: es reversible. “No hay un daño estructural definitivo. Es más un trastorno funcional transitorio”, apunta el experto.

**Espabile a ese trasero dormilón.** “Lo primero es procurar no permanecer sentados mucho tiempo seguido. Mejor hacerlo en periodos cortos y levantarnos de cuando en cuando. Además, conviene realizar estiramientos. Y lo último es establecer un trabajo muscular equilibrado de toda la cintura pelviana”, ordena Fernández Jaén.

Los glúteos son tres músculos y cada uno tiene sus movimientos favoritos a la hora de ejercitarse. Al menor le van bien las zancadas laterales. Al medio, las sentadillas de sumo (con las puntas de los pies hacia fuera, piernas muy separadas y bajando la retaguardia hasta que quede a la altura de las rodillas). Por último, el glúteo máximo trabaja al 100% en los puentes glúteos (tumbado boca arriba eleva la pelvis al techo). Y esto es aplicable a todo el mundo, sedentarios, ciclistas y fans del correr.

# Una alternativa para el tratamiento de la ansiedad

Es una patología que sufren miles de personas en el mundo y que es difícil de detectar.

Según los últimos estudios, la ansiedad es, con diferencia, la condición psiquiátrica más común en Europa, con una prevalencia del 14%, además, según los últimos estudios uno de cada cuatro españoles sufre síntomas de ansiedad leves.

Pese a todos estos preocupantes indicadores, los datos reflejan que estas patologías no sólo están infratratadas, sino que, además, los pacientes no recurren a los médicos de primaria o a los farmacéuticos, ni hablan sobre el problema por miedo a ser estigmatizados. Los ansiolíticos a veces podrían resultar inadecuados para el tratamiento de la ansiedad leve y las opciones naturales no testadas no suponen una solución eficaz.

Además, la ansiedad se confunde a menudo entre los pacientes con los momentos de estrés cotidianos: salir a tiempo del trabajo para recoger a los niños, superar expectativas en el trabajo, obligaciones familiares...

El grupo Schwabe, con más de 150 años de experiencia en el mundo de la salud, ha dedicado todos sus esfuerzos a desarrollar un fármaco que suponga una solución para estos pacientes: Lasea®.

**¿Qué es Lasea®?** Un medicamento de origen natural para el tratamiento de los síntomas transitorios de la ansiedad leve o moderada, que no necesita receta y ha demostrado su eficacia en numerosos estudios. Lasea® consigue su efecto ansiolítico disminuyendo la sobreexcitación presente en las neuronas de las personas con ansiedad, a través de la regulación



de las sustancias mensajeras que transmiten las señales de una neurona a otra, los primeros efectos pueden observarse entre la primera y segunda semana de tratamiento.

**Su principio activo, Silexan®,** aceite esencial, extraído de las flores de lavanda. Los principios activos de este compuesto actúan sobre la actividad neuronal, regulando la sobreexcitación. De esta forma Lasea® consigue reducir los síntomas principales de la ansiedad: nerviosismo, irritabilidad, preocupación excesiva y pensamientos recurrentes, ayudando a los pacientes a recuperar su tranquilidad.

Este compuesto estandarizado de *Lavanda angustifolia* es una combinación de más de 160 componentes, de los cuales, los ingredientes activos fundamentales son: linalool y acetato de linalilo.

Lo que es importante en Lasea® es su mecanismo de acción. El efec-

to ansiolítico de la lavanda modula la liberación de neurotransmisores en el cerebro, lo que le diferencia notablemente de las benzodiazepinas. Este mecanismo permite reducir los efectos secundarios actuando como un ansiolítico de gran eficacia.

Gracias a Lasea®, los pacientes con ansiedad leve contarán con una importante ayuda para reducir los principales síntomas de la enfermedad: pensamientos recurrentes, dificultad para dormir, irritabilidad y nerviosismo... recuperando así su calidad de vida.

**Indicación:** tratamiento de los síntomas transitorios de ansiedad

**Principio activo:** aceite de *Lavandula angustifolia* (Silexan®)

**Edad:** a partir de 18 años

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico [www.lasea.es](http://www.lasea.es)



TODA LA VIDA IGUAL

## ¿Qué tienen las rodillas para que duelan tanto?

QUE SI ESTÁS CRECIENDO, QUE SI VAS MENGUANDO, QUE SI HACES DEMASIADO EJERCICIO, QUE SI NO TE MUEVES DEL SOFÁ...: PARECE QUE NO HAY NADA QUE HAGAMOS (O NO) QUE PUEDA EVITARLO.

por BuenaVida

**S**iendo la articulación más grande y compleja de todo el cuerpo humano, no sé qué esperaba. La componen tres huesos, dos meniscos, un cartilago y una decena de ligamentos, entre otras muchas cosas. Y no la dejamos descansar ni estando quietos. Las razones más comunes de su dolor y lo que puede hacer para paliarlo.

**Le falta músculo.** Le pasa mucho a los adolescentes cuando dan un estirón: sienten dolor en la cara anterior de la rodilla estando –mal– sentados,

al estirar las piernas o al levantarse, por eso se conoce como “claudicación de butaca”. Pero también al bajar escaleras o “tras abusar del deporte intenso con descansos mal planificados o insuficientes”, señala Fernando Sanz Zapata, jefe de la unidad de Rodilla de la Clínica Cemtro de Madrid. El problema está en una falta de desarrollo muscular. Sanz apunta que “los dolores tienden a desaparecer cuando cesa el estímulo que los produjo o cuando mejora el estado muscular. El reposo y la fisioterapia son las bases del tratamiento”.

**Entrena sin preguntar (o trabaja demasiado).** Hacer ejercicio es uno de los mejores regalos que uno puede hacerle a su salud, pero conviene no pasar de tener alergia al deporte a prepararse para correr maratones del tirón. Las articulaciones de quienes no hacen correctamente la transición a una vida activa pueden sufrir bastante. Es la misma situación de los que preparan en poco tiempo pruebas físicas como las de acceso a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado. Tienden a ser “abusadores de rodilla”, al recurrir a rutinas autodise-

ñadas, con todos los errores que ello puede acarrear. “En muchos casos no han llevado una vida demasiado activa y están muy motivados. Suele ser difícil explicarles que los dolores se deben al sobreesfuerzo, que su nivel de entrenamiento les está superando y que, si no paran a tiempo, pueden llegar a tener una lesión que precise de cirugía”, advierte Sanz. Y solo hay que bajar el ritmo...

Es también el caso de aquellos que trabajan de rodillas o en cuclillas o que manejan mucho peso a diario. “Es frecuente ver a un profesional de mediana edad con dolor en la zona interna de la rodilla al agacharse, con episodios de hinchazón y sensación de enganche. Es decir, con días buenos y días malos. Es típico de la rotura meniscal degenerativa, una condición natural asociada al envejecimiento articular que, en condiciones de carga más livianas, pasaría desapercibida y que, aunque se observa en una resonancia magnética, no se opera si no da síntomas”, describe.

**Le sobran más que unos kilos.** El sobrepeso es uno de los factores de riesgo que mayor impacto tiene en caderas, rodillas y tobillos: acelera la degeneración del cartílago –el de la rótula se lleva la palma– y la aparición de artrosis (de la que hablaremos un poco más adelante). “Una resonancia magnética diagnostica los daños del menisco y edemas óseos, que son señal de que se ha cargado un peso superior

al que su cuerpo puede soportar”, explica Sanz. En esos casos, recomienda reposo, fisioterapia y una vuelta sosegada a la actividad física, además de aligerar la báscula con dieta y ejercicio que no sea el running. “Hay que dejar los deportes más exigentes y duros para cuando se tenga el peso adecuado y una forma física suficiente. Correr siendo obeso no es la mejor forma de adelgazar”, recalca el traumatólogo.

**Sus defensas le boicotean.** La artritis reumatoide es el paradigma de las enfermedades inflamatorias autoinmunes que afectan simultáneamente a muchos órganos. Si no se trata adecuadamente puede destruir rápidamente la articulación. Sanz explica que “cursan con dolor, inflamación y un entumecimiento que tarda mucho en mejorar, calentando antes de ponerse en marcha”. No suele requerir de la colocación de una prótesis total de rodilla hasta edades avanzadas, “cuando los tratamientos que lo controlan –y que funcionan muy bien– fracasan y la rodilla está desgastada”, prosigue.

**O sí, se ha hecho mayor.** Los años no pasan en balde para ninguna región de nuestra anatomía y las enfermedades degenerativas acaban por aparecer. La artrosis va cercando las rodillas hasta que los cambios metabólicos aparejados al envejecimiento se traducen en una dolorosa reducción del espesor del cartílago. También empeora su textura y la capacidad de transmitir las cargas se deterio-

ra. A medida que progresa el mal, la articulación se deforma y ensancha en un intento de aumentar la superficie para disminuir la presión, lo que hace que perdamos movilidad y comiencen los molestos crujidos. “Los pacientes se quejan de entumecimiento matutino, que mejora según calienta unos pocos minutos, y de dolor con sobrecargas leves o moderadas. Suele haber etapas sin síntomas que alternan con otras muy molestas, con crisis de dolor e inflamación”, observa el traumatólogo Fernando Sanz. Sus recomendaciones para sobrellevarlo, previa consulta con el especialista, son: mantener hábitos de vida saludables como no ganar peso, hacer actividad física regular que no genere dolor, recurrir, una vez más, a la fisioterapia y tomar antiinflamatorios durante el tiempo indispensable cuando se presente una crisis. ¿Alguna modernidad de deportista de élite que podamos replicar? “A veces, las infiltraciones ayudan puntualmente. Pero, en etapas finales de la enfermedad, si el tratamiento conservador ha fracasado, la prótesis es el paso definitivo”. Además, “una dieta equilibrada con aporte suficiente de nutrientes, minerales y vitaminas, ejercicio diario adecuado a sus capacidades y controles

médicos periódicos son hábitos a tener en cuenta”, añade Ramón Cugat, jefe del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital QuirónSalud Barcelona.

¿Ha nacido así? “A quienes padecen un desequilibrio de los ejes femorotibiales” –piernas torcidas– “se recomienda colocar cuñas en el calzado”, Ramón Cugat, traumatólogo.

CÁLCULOS QUE DUELEN

# Una noche de fiesta contamina más que comerse un chuletón.

UN ESTUDIO RELACIONA EL ALCOHOL Y SALIR A CENAR CON LA HUELLA DE CARBONO. ¿Y AHORA QUÉ HACEMOS?

por Andrés Masa



**L**as vacas no tienen la culpa del cambio climático. Es fácil señalar la ventosa biología de los rumiantes y mofarse de su infinita capacidad para emitir metano. Resulta cómodo quejarse de la ganadería por sus salvajes procesos –todo en ella es malo para el medioambiente, desde la fabricación de piensos al uso del terreno y el consumo de agua–. Pero eso no va a cambiar la realidad. Sí, hay que consumir menos carne si queremos solucionar la crisis climática, pero también afrontar el hecho de que los gases de efecto invernadero son el resultado de nuestras decisiones. La culpa no es de las vacas ni de los cerdos ni de las gallinas, es de las personas, de su insaciable apetito por la carne y, por lo que dice un estudio de un equipo de científicos de Reino Unido, Noruega y Japón, publicado en la revista científica *One Earth*, de su amor por el alcohol, los dulces y salir a cenar. Sí, dos claves de una buena noche de farra y una que no es un placer menor para el paladar.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la ganadería –sobre todo la industrial– es responsable del 14,5% de los gases de efecto invernadero. Contamina más que todos los coches, trenes, barcos y aviones, gasta en un año la misma cantidad de agua que todas las familias españolas en 20 y su pienso contribuye a la deforestación. Es normal que esté en la diana de los ciudadanos concienciados. Pero es hora de poner a prueba el compromiso: con los datos del nuevo estudio en la mano, toca cerrar el grifo de la cerveza y la botella de vino, dejar los manolitos y las palmeritas para las ocasiones especiales y decidir cuándo salir a cenar es un capricho innecesario.

El análisis que los científicos han hecho del consumo de 60.000 hogares repartidos por 47 prefecturas de Japón lo deja claro: en este caso, los que tienen una mayor huella de carbono no se distinguen tanto por comer más carne como por consumir el doble de productos azucarados que aquellos que tienen el menor impacto, porque sus miembros comen fuera de casa dos veces más y porque beben más del triple de alcohol. ¿Y ahora qué hacemos nosotros? ¿Compartimos un chuletón en lugar de pedir una copa? ¿Contratamos un catering para cenar todos en casa? Ni pensarlo, solo hay que poner las cosas en su sitio.

Con qué llenan el vaso en los hogares investigados no importa tanto como saber que no todas las bebidas tienen el mismo impacto. Un informe de la cervecera New Belgium Brewing Company de 2008 concluyó que la huella de carbono de un paquete de seis botellas era

El análisis se ha hecho fijándose solo en el CO<sub>2</sub> (otros gases, como el metano, no han recibido atención). Pero los investigadores insisten: las conclusiones son válidas porque el CO<sub>2</sub> supone entre el 60% y el 90% de las emisiones de efecto invernadero.

similar a la que deja un coche en unos 12 kilómetros. A quien la cifra le remueva la conciencia le interesará saber que las latas tienen una huella menor que las botellas porque pueden transportarse más unidades con el mismo peso (el vidrio pesa más). En cualquier caso, conviene tener presente que uno de los problemas de esta bebida está en el coste de la refrigeración, que no tienen los licores y los vinos, que dependen del frío en menor medida. Además, parece que cuanto mayor es la graduación alcohólica, inferior es su huella de carbono. Pero no todo es malo para las cañas: a favor de la cerveza está que suele fabricarse más cerca del punto de consumo que otros tragos.

**Una fórmula para contaminar la mitad.** Los nipones comen de media 6,2 kilos de carne por cabeza al año, frente a 15,5 del promedio de la OCDE. ¿Es que no había un lugar mejor en el que hacer este estudio? Los científicos justifican así su decisión: “Aunque Japón tiene una cocina única, la composición de su dieta es similar a la que otras organizaciones sanitarias nacionales están recomendando”. Entre estos consejos, se encuentran el de recortar la carne roja y la grasa saturada. Dicho de otra manera: si nos fijamos en quienes ya han logrado el objetivo que ahora se marca España, es sencillo ver que urge ir más allá de sustituir el bistec por otros alimentos.

Los académicos dejan claro que la carne fue responsable de alrededor del 30% de la huella de carbono de los hogares estudiados, sin contar la que se consumía fuera de casa (que sería mayor por el coste de mantenimiento de un restaurante, desde la iluminación a las cámaras frigoríficas). Pero también aseguran que, según sus datos, los hogares más contaminantes emiten 2,31 gramos de CO<sub>2</sub> por caloría al año, mientras que los de menos impacto se quedan en 1,26 gramos, y que el dato se debe, en buena medida, a los placeres señalados.

Así las cosas, hay un cálculo muy sencillo que todo hijo de vecino puede hacer (hallar la huella de carbono propia resulta demasiado complejo): ¿cuántas resacas puede usted quitarse de encima?

# A qué sabe... Montaña de Riaño.

por Kino Verdú. Ilustraciones: Marini Ruiz de Cabañas.

Al noroeste oriental de la provincia de León se yerguen una serie de municipios englobados bajo el paraguas de un pueblo encantador llamado Riaño (sí, el del embalse...). Zona que toca con la lengua las estribaciones de los Picos de Europa y mantiene una relación especial con la cecina, con un cocido muy peculiar, morcillas, setas, carnes de primera... Y una cultura culinaria de montaña excepcional. Hay que andarla y, después, comerla.



Gastro



**Pasear no solo abre el apetito cuando se hace en Riaño, también despierta el interés por lo hermoso.**

El pueblo nació casi de la nada en 1990, cuando el embalse del mismo nombre lo anegó junto a otros municipios. Pero se rehízo, y ahí está, al frente de un paisaje en el que se hermanan montañas y una cantidad de agua alucinante. Para llegar, una carretera de esas endiabladas y moteros por todas partes. Arriba, encima del camping, en un pequeño alto, un par de miradores para quedarse todo el día embelesado contemplando los alrededores. Estrella Torrecilla, directora general de Turismo de la Junta de Castilla y León, es, claro, amante de esos lugares. “La personalidad de un territorio la marca, además de su patrimonio natural, cultural y gastronómico, el devenir de la historia y las gentes que allí vivieron y convivieron en un determinado momento y a lo largo de distintos siglos. Para mí, una de las particularidades más destacadas de Riaño son sus rincones naturales. De hecho, así la denomino yo: la comarca de los rincones. En cada paraje, en cada municipio, en cada valle... encuentras uno, increíble, que hace de esta comarca algo único y sorprendente. El agua es una de sus grandes riquezas y la gastronomía una de las mejores experiencias que ofrecer a los visitantes”. A Torrecilla no le da tiempo, por motivos obvios, a pasarse la vida en estos paisajes, pero anima a sentarse aquí, en lo que ella etiqueta como el banco más bonito de León, donde se disfruta de una impresionante estampa del embalse, en el valle de Valdeón.

Una de sus pasiones es todo lo que tiene que ver con lo que se pone al fuego en una cazuela: “Los que vienen a vernos a la zona buscan gastronomía diferenciada, truchas, setas guisadas, sopas de leche y un buen plato de bacalao con arroz. Y, por supuesto, las hortalizas leonesas, los quesos de Valdeón y la reina y señora de las montañas: la cecina”. Una de las recetas que más le fascinan es el cocido de arvejos, una legumbre muy sabrosa de allí, a medio camino entre unos pequeños garbanzos y unas minúsculas alubias que andaban en el olvi-

**Aquí todo es extraordinario. Las sopas son de leche, las setas se estofan y el jamón es de vacuno: la magnífica cecina.**

do, perdidas, hasta ahora, en el limbo de la culinaria. “En los últimos años se ha rescatado, demostrando que los hábitos alimentarios del pasado y las viejas formas de cocinar pueden servir hoy para convertirse en singularidades que cotizan al alza. [El guiso] con sus sopas de pan y las diferentes carnes y hortalizas con el nabo a la cabeza, es todo un acierto”, saliva mentalmente. Lo hace también al hablar de la androja, la chanfaina, el cordero guisado o la caldereta, las puchas (dulces), la morcilla, las migas y, “como refleja el inventario del Recetario de la Cocina Popular de Castilla y León, un buen zancarrón o estofado de ternera y, continuando con las carnes, unas succulentas chuletas a la brasa”. Y quién no.

Javier Rodríguez es el chef y jefe de un restaurante llamado Delirios, sito en León capital. Él es un sabio de las distintas cocinas que se cuecen en la provincia. Siempre estudiándolas para adaptarlas a otros formatos pero manteniendo la esencia, el buen hacer. Corría el año 2009 cuando decidió, junto a otros colegas, montar su local. Eran nueve mesas pegadas a la catedral de León, ahora con el doble de metros. En su casa, la temporada manda. En estos momentos palpitan el lechazo asado con migas vendimia y chorizo de Geras y, cómo no, las setas empiezan a vibrar. ¿A qué sabe la zona para él? “La montaña leonesa tiene aromas de matanza, de aquellos cocidos que se servían con todo el compango y nabicol, a manzanas asadas y a queso azul de Valdeón”.

Con la venia, señorías, y por alusión, Leticia Alonso, una de las mandamases de Queserías Picos de Europa, en Posada de Valdeón, cuenta que el que le da de comer hoy a todos sus empleados es un queso tradicional que cada vecino, en pleno corazón de los Picos de Europa, elaboraba desde el siglo XIX como alimento esencial. Y ahí apareció su abuelo, Tomás Alonso, que intuyó que venderlo a las comarcas vecinas era un negocio. Así que en los años 70 fundó la empresa. La tercera generación se encarga del tema y uno de sus principales negocios es EE UU. “Recogemos diariamente la leche en la provincia y fabricamos de una manera tradicional, sin des-

## Tan peculiares son sus sabores que se nutren del aire, de los picos, de la hierba fresca, de la libertad y hasta de la mitología.

cuidar los estándares de calidad que exige el mercado, siempre tratando con mimo el proceso y con el maestro quesero vigilando cada pieza para que llegue al comensal en el punto óptimo para su consumo". Es un queso azul, de pasta blanda, de color perlado con oquedades de moho grisáceo, azulado y verdoso, y un sabor fuerte, intenso, penetrante; de textura suave y cremosa. ¿Le ha entrado el hambre y las ganas de comer? Para Leticia depende del momento. Como ella confiesa, con una copina de vino, el Queso Azul de Valdeón Picos de Europa, en formato grande, de maduración media, es estupendo para acompañar ensaladas; el formato mini, con menor maduración para salsas y carne, y la crema Garganta del Cares para la pasta. Zanja el tema con su versión de lo que ha abierto la conversación: "Para mí, esto sabe a hierba fresca y leche, a flores y a miel; sabe a picos, a libertad, a aire...". Y, ¿algo más comestible? "El cocido de arvejos, cocido montañés, cabrito asado, frisuelos y torta dulce con queso de aquí. Y miel de flores, setas de San Jorge en primavera, prunos y arándanos".

Terminamos esta historia de valles, montañas y embalses con Rubén Morán, que, desde 2009, dirige junto a Irina Casares el restaurante Desván Valdeón. Tres años antes fue galardonado con el Premio Ordoño al Joven Cocinero Leonés en el I Campeonato de Cocina Leonesa. Ha estado en Madrid Fusión y colabora en menesteres gastronómicos con la Universidad de León. Como a tantos otros, le enganchó su madre a los fogones. Le atrapó ese amor que ponían y ponen. En su carta, al albur del clima, hay cabrito asado a baja temperatura, ensalada de quesos de la zona y vinagreta de caramelos de violeta,

## DONDE ESTÉ UNA BUENA MORCILLA...

Los chorizos, morcillas y demás variantes son algunas de las almas de la comarca. Sin contar con la cecina que han compartido miles de comensales con placer. Una de las hacedoras de estas ambrosías bien carnosas es la carnicería Yordas, ubicada en el mismo Riaño, que empezó su andadura allá por 1989, en manos de la familia Alonso Recio. Ahora es más moderna la elaboración, pero mantienen esos mimbres artesanales (ya saben, la maquinaria). Que si chorizos, jamón curado, lomo, salchichón, morcilla de León... Alonso Rodríguez es su gestor: "Estamos a 1.200 metros de altitud, con

un clima frío y seco, lo que hace que la curación sea óptima. Y la cecina... Tiene un sabor diferente a cualquier carne curada del resto de la península". Sus productos tienen todos el sello de calidad Tierra de Sabor. También se dedican a la apicultura, a esa maravilla llamada miel. Sus platos favoritos de la zona son las manitas de cerdo y el chuletón de vaca (jugamos fuerte). En cuanto a las verduras, le da la risa. "Es delicado: el clima a menudo no permite su desarrollo, pero si viene propicio, se dan bien los puerros, cebollas, tomates, pimientos y patatas". Que hay que desengrasar, ¿no?

pasta de orzo con perdiz y setas, tarta de queso azul del lugar, potajes de garbanzos o "arvejos con androja caineja Güela Palmira". Esto último tiene su historia, bonita, cariñosa. Uno de los deseos de Rubén e Irina era rescatar los sabores tradicionales de esas montañas. "Iniciamos hace un año un proyecto con la intención de recuperar parte de los recuerdos gastronómicos de los valles a través de un embutido conocido en la zona y que permanecía en la memoria de la güela Palmira. Ella era una mujer de Caín, caineja, como aquí las llamamos, de enorme arrojo y fuerza que, en momentos de necesidad, 'en aquellos tiempos, cuando había muchas bocas que alimentar', tal y como ella decía, supo experimentar con nuevos sabores. Así, un frío día de matanza mezcló la carne que utilizaba para hacer chorizo, ya condimentada y adobada, con pan y cebolla. La embutió en las tripas que cuidadosamente había lavado y ya como androjas las puso a curar -igual que hacía con el resto de la matanza-, al aire que sopla en los Picos de Europa y usando la leña de los montes para darle un ligero sabor ahumado". Como los arvejos, se perdió en la memoria. Y ellos le han devuelto a la vida. Mola. El resultado: un embutido anaranjado con mucha tradición. Rubén regala una frase de Virginia Woolf, también olvidada: "Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien, si no ha comido bien". Infalible. Cuánta razón.





## ¿Está tomando suficientes zanahorias?

Esta hortaliza no solo es buena para la vista

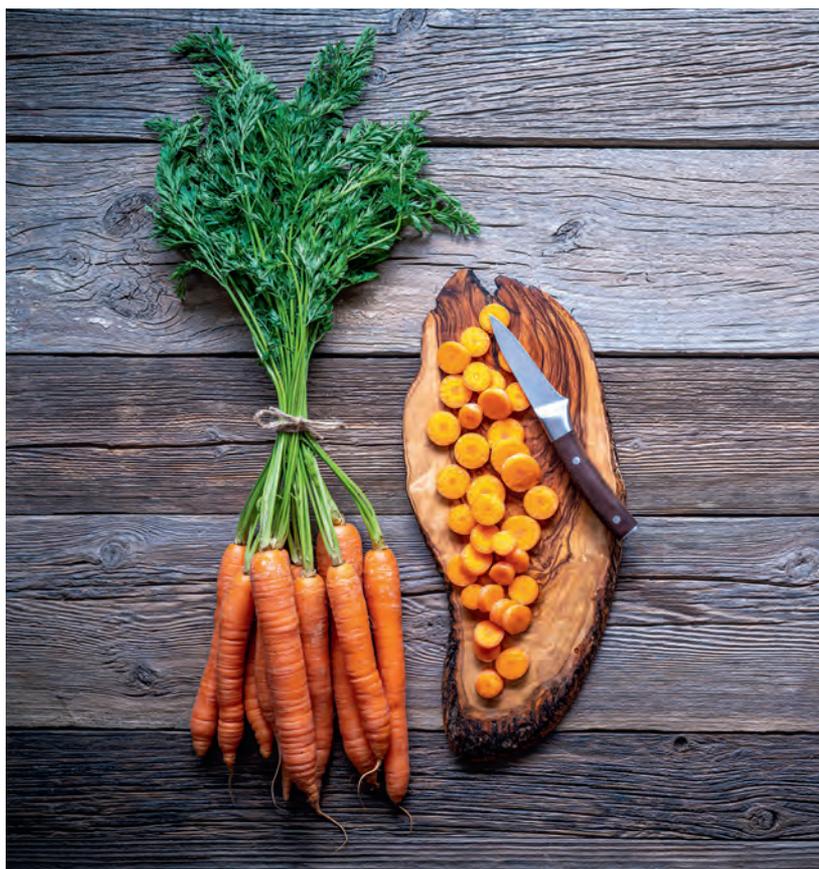
**N**aranja en su versión más frecuente, tirando a dulce y fácil de incorporar a un montón de platos. Hablamos de la zanahoria, una hortaliza de la que la raíz pivotante engrosada de la planta. En España, la más común semilarga de Nantes, aunque existen múltiples variedades de la zanahoria, incluso de otros colores, como las blancas, las amarillas o las moradas. De hecho, el morado era su color hasta que en el siglo XVII holandeses comenzaron a enredar con la genética y se quedaron con una variedad naranja, más dulce y vistosa.

El aspecto aparentemente rudo que muestra la zanahoria es engañoso: una vez sale del subsuelo empieza a desmejorarse mucho. Fuera de la nevera bastan un par de días para que empiece a ponerse blanda, por lo que toca meterla en el refrigerador para que aguante un máximo de dos o tres semanas. Si optas por congelarlas, hay que darlas un hervor antes.

### ¿Con o sin piel?

Antes de hincarle el diente parece inevitable tirar del pelador. Pero, a no ser que ya estén viejas, no es necesario. Si la zanahoria es joven, la piel es fina y el bocado apenas imperceptible. En caso de cocerla, el calor la ablandará. Y asadas o en chips la piel añade una textura crujiente que realza el resultado. Pero hay una razón más poderosa: al pelarla aumenta el desperdicio de alimentos y elimina nutrientes que, de otro modo, aprovecharía.

En cuanto a sus propiedades nutricionales, son las de verduras que más hidratos de carbono contienen: 7 gramos por cada 100. Además, solo aportan 34 calorías. Pero



su nota nutricional más relevante es su altísimo contenido en vitamina A (1.346 mcg), que contribuye a mantener la visión, la piel y las mucosas en condiciones normales, así como al funcionamiento normal del sistema inmunológico. También destaca por su aporte de ácido fólico (30mcg/100g), clave para el crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.

CON LA COLABORACIÓN DE:



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

### Agradecida para dulces o salados

La zanahoria admite igualmente bien que se caramelicé, se la convierta en tarta o en bolitas de zanahoria con coco rallado, o en puré, chips o zumo. Rállalas y mézclalas con avena para unas cookies sin gluten. ¿Algo más exótico? Un hummus de zanahoria mezclándolas con comino, harissa rosa y garbanzos. O inclúyelas en una versión nueva del hummus a base de lentejas y cilantro.

**¿Quieres venir  
a cenar a mi casa...  
dentro de diez años?  
El complicado arte  
de recibir con una copa  
de vino en una mano  
y un gel hidroalcohólico  
en la otra.**

“CUANDO ORGANIZAMOS UN ENCUENTRO CON AMIGOS EN NUESTRO DOMICILIO, ESTAMOS PRACTICANDO UN RITUAL ANCESTRAL QUE LOS MIEMBROS DE NUESTRA ESPECIE LLEVAN REPITIENDO DESDE LA NOCHE DE LOS TIEMPOS PARA REFORZAR LOS VÍNCULOS SOCIALES”, DICE EL FILÓSOFO Y ANTROPÓLOGO SANTIAGO BERUETE. ¿ES EL FIN DE UNA ERA?

por Ana G. Moreno y Carla Nieto Martínez



**E**l aperitivo estrella de Lola Martín, profesional de la comunicación en una editorial y excelsa recibidora en su casa de Madrid, es la medianoche de chile chipotle. “Hay quien mataría por venir a probarla”, bromea. Y, ay, su delicioso cestito de salmón con eneldo... Ninguno de estos canapés se sirven ahora en el plato compartido, sino que se disponen en raciones individuales en una mesa de diez comensales donde, en la última quedada, se sentaron solo cuatro. Una tristeza.

“Yo, que hacía fiestas todos los veranos de hasta 50 personas, y, al menos una vez al mes, organizaba cenas para 25, llevo fatal las restricciones de la pandemia. Pero hay que ser responsable y, por supuesto, no deseo exponer a nadie”, apunta. Atrás quedaron los encuentros con conocidos y amigos no tan íntimos, como aquella vez en que un autor extranjero visitó Madrid y recibió una invitación suya para cenar en casa (publicaba en su editorial). “Me dijo que era la primera vez que alguien de España le abría las puertas de su domicilio. Fuera es muy común, pero aquí todavía sentimos pudor de mostrar la intimidad del hogar. No es mi caso: lo que ves es lo que soy”. Y la historia dice que la rarita no es ella: “Hogar viene de la voz latina *focus* (fuego), el lugar donde se prepara la comida y donde uno se calienta, pero también donde se comparten alimentos y se cuentan historias”, anota el filósofo Santiago Beruete, autor de *Verdolatria* y *Jardinofilia* (ambos de Turner Libros). Y desvela este temor: “Me preocupa que interioricemos el sentimiento de alarma permanente, naturalicemos las distancias de seguridad y fortalezcamos los sistemas de control y vigilancia tecnológicos. No me gustaría que los abrazos y besos de cortesía, la conversación de tú a tú, las visitas espontáneas a los amigos y la sociabilidad despreocupada se convirtieran en cosa del pasado”.

Séquese la lagrimilla. Aquí hemos venido a sacar partido a las reuniones pandémicas, siempre que el contexto epidemiológico las permita y respetando sagradamente cada norma. Un consejo de Isa Hernández, psicóloga malagueña que sigue con sus quedadas semanales en casa: “He decidido desviar la conversación cuando la cosa se pone lúgubre, porque hubo un tiempo en que solo hablábamos de enfermedades y economía. Hago una broma, subo la música o recorro a algún recuerdo agradable”. A Lola también le echan una mano Frank Sinatra, Cole Porter y, en general, el jazz animado. Eso sí, prohibido cantar: el acto, como gritar, aumenta el riesgo de contagio de coronavirus por aerosoles (expulsamos más gotitas). Adiós a los cierres con karaoke.

Una forma de ver el vaso medio lleno es valorar el tiempo y el dinero ahorrados por entornar la puerta del domicilio. A Lola, por ejemplo, le ha dado tiempo de lanzar un proyecto profesional ([lasbuenasmaneras.com](http://lasbuenasmaneras.com), sobre cómo hacer casi cualquier cosa), estudiar online y leer más todavía. Hernández está aprendiendo a tocar la guitarra y se ha iniciado en el *teleyoga*. Aunque ambas aseguran que sueñan con el fin de todo esto, por las razones obvias y por la necesidad de invitar con la despreocupación de antaño. Adriana Penedo, también anfitriona en Madrid, cuenta, medio en guasa medio en serio, que si alguien tose en las reuniones que celebra en casa con el máximo cuidado (está embarazada), le acerca un bote de lejía o una botella de ginebra para ver si es capaz de oler. Por si las moscas...

**Minipisos, pisos, casitas y casoplones.** No es lo mismo recibir en un espacio de 30 metros cuadrados que en una mansión con jardín. “He visto a amigos mantener el equilibrio durante un buen rato en la esquinita del sofá de mi pequeñísimo apartamento

**No tema enviar un *whatsapp* con las normas: “Traed mascarillas, no se permiten acompañantes, llegad puntuales y no vengáis si tenéis síntomas”.**



para lograr respetar la distancia de seguridad conmigo y mi pareja... ¡Y eso que solo estábamos los tres! Muy cómodo, desde luego, no es”, dice Hernández. Según un estudio realizado en Japón, el riesgo de contagio en sitios cerrados es 19 veces mayor que al aire libre. Belén de Francisco, también ferviente recibidora, afirma estar dando un gran uso a su terraza. “De momento, es el único sitio donde permito fumar”, puntualiza. Y, generosa, revela un viejo truco para que no abunden los abrazos a mitad de la velada: bajar el consumo de alcohol.

Lola Martín lleva meses descorchando menos vino por cabeza del habitual. “La gente está preocupada y se va antes”, dice. Y se pregunta qué pasará este invierno cuando en su jardín (es de las afortunadas) haga frío y resulte inconveniente abrir todas las ventanas de la casa (otra estrategia que validan los expertos). Para el filósofo, la búsqueda de viviendas con espacios amplios en los que acoger a amigos y familiares en condiciones seguras (ya es tendencia inmobiliaria), no será fiebre de un día. Alentados, al mismo tiempo, por la crisis climática y la superpoblación en la ciudad, “buscaremos viviendas con jardín o acceso a áreas verdes y próximas al campo; pues no está tan claro si atravesamos un túnel o asistimos a un ensayo general de lo que nos aguarda tras la pandemia”. Nuestras recibidoras, sin embargo, matizan que no hace falta un casoplón ni una masía para que las visitas sean placenteras. “Las ganas son más importantes que el jardín”. Y haberlo mamado desde pequeñas se antoja otro factor clave: las progenitoras de las cuatro han sido grandes anfitrionas. “Cuando vivía mi madre, llegaba a casa y me encontraba a mis amigas viendo la tele”, recuerda Penedo. Otra cosa es que no te guste cocinar. “A mí me relaja y pasaría horas en la cocina: va unido a mi pasión por recibir. Pero también te digo que en Mercadona hay platos preparados por cuatro duros que te hacen un apaño”, divaga Martín.

Lo importante, coinciden, es que fluyan las ideas, las emociones, empaparse del conocimiento de nuestros seres queridos... Y, desde el pasado marzo, volver a casa más

sanos que una manzana. “Si hay algo que como anfitriona he aprendido de la pandemia, es que nadie va a molestarse por que anules tu asistencia a una cena unos minutos antes si de repente tienes unas décimas de fiebre. Mejor renunciar a una velada que ir con un resfriado. Es una nueva costumbre que pienso mantener cuando esto acabe”, prosigue esta gran anfitriona. Otra lección grabada a fuego, ahora por Penedo: “Quizá quite el gel hidroalcohólico de la entrada, no lo sé. Pero desde luego pienso estar muy pendiente de que todo el que llegue a casa se lave las manos nada más entrar”. Ahora, hablan los especialistas.

## **Nuevas normas de protocolo: la bienvenida.**

**El recibidor, zona peligrosa.** Repetimos: ni besos ni abrazos ni tampoco codazos (el director de la OMS acaba de desaconsejar este saludo, ya que no permite la distancia de seguridad, y recomienda sustituirlo por el gesto de llevarse la mano al corazón). Tan difícil como controlar las muestras de afectividad en este momento puede ser evitar aglomeraciones. Una buena idea es planificar la llegada de los invitados de forma escalonada (con minutos de intervalo entre unos y otros) y exigirles puntualidad. Es muy importante colocar un bote de gel hidroalcohólico en el recibidor. “Lo ideal sería que todos los invitados pudieran lavarse las manos con agua y jabón, pero lo más práctico es que a medida que vayan llegando accedan al gel para asegurar una primera desinfección. Debe ser el anfitrión el que manipule el bote, evitando que todos lo toquen. Otra opción es que cada uno de los asistentes utilice el suyo propio”, señala Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE).

**Bolsos, abrigos y ¿zapatos? a buen recaudo.** Otra cuestión clave es dónde y cómo guardar los accesorios de los invitados. “Deben depositarse en un lugar en el que se evite su manipulación por otras personas. Lo ideal sería introducirlos en bolsas individuales (tipo las de la tintorería para prendas de abrigo)”, explica Julián Domínguez, especialista de la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (Sempsph). ¿Y el calzado? ¿Debemos instar a los invitados a dejarlo a la entrada? Lorenzo Armenteros, portavoz COVID-19 de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), comenta que, a la vista de las evidencias científicas actuales, la probabilidad de que el virus se propague por las suelas es muy baja. “Sin embargo”, añade, “dejar los zapatos en la entrada es una medida que deberíamos adoptar independientemente de la pandemia, como norma de higiene habitual, sobre todo si hay niños pequeños en casa”.



**“Lo mejor sería no organizar comidas ni eventos familiares, pero, si decidimos hacerlo, es fundamental que los invitados sean pocos”, recalca Lorenzo Armenteros, portavoz Covid-19 de la SEMG.**



**Mascarilla: todos y todo el rato.** Los especialistas insisten en la importancia de que todos –anfitriones y convivientes incluidos– lleven puesta la mascarilla durante estas reuniones (una buena idea es tener suficientes en previsión de que alguno se olvide de llevarla). “Es lo más correcto, por muy amigos que sean, y más aún en reuniones de este tipo, en las que siempre será más difícil mantener la distancia. La falsa sensación de seguridad que produce estar con personas de confianza puede convertirse en un riesgo, así que la mascarilla debe estar puesta el mayor tiempo posible, retirándola solo en los momentos imprescindibles (para comer y beber), y también hay que llevarla en cualquier movimiento que se realice por la casa”, afirma Armenteros.

**Todos a la mesa: la mínima manipulación como pauta general.**

**Sitios preasignados.** Es muy importante distribuir la disposición de los invitados en la mesa previamente a que estos lleguen para así poder asegurar que existe la distancia correcta entre ellos (sí, con metro si lo tiene a mano). “El anfitrión debe planificar este aspecto, calculando cuántos invitados caben en su casa si se guarda una distancia de 1,5 metros entre cada uno, teniendo en cuenta que los convivientes no necesitan esa separación y pueden estar más juntos”, explica Pérez Raya, quien también recomienda que, si falta espacio entre los comensales, lo mejor es evitar que coincidan dos personas no convivientes frente a frente, siendo preferible situarlas en diagonal.

**Vajilla desechable, servilletas de papel, beber en lata en vez de en vaso... ¿opciones válidas?** En estas circunstancias, todo lo que favorezca la mínima manipulación de objetos, incluido el menaje, es una gran opción. “Es más importante la higienización y la manipulación correcta que el material con el que están hechos los objetos. Los desechables resultan una alternativa muy agradecida, aunque el uso de platos, vasos y cubiertos bien higienizados (lavados previamente a mano o en el lavaplatos) no tiene por qué suponer un riesgo. Por supuesto, nunca hay que compartir los elementos de la mesa (vasos, cubiertos...). Lo mismo ocurre con las servilletas: lo desechable es cómodo, pero siempre que se manipule con higiene; así, las de tejido textil, si se han sometido a un lavado adecuado, también son seguras. Hay que tener en cuenta que el hecho de que algo sea de usar y tirar no supone una garantía si se ha toqueteado de forma incorrecta”, explica Armenteros. Por otro lado, y con la intención de minimizar riesgos, muchas personas optan por beber directa-



## Tómeselo en serio. “Los datos del Ministerio de Sanidad calculan que hasta el 45% de los nuevos brotes se deben a las reuniones familiares y de amigos”, recuerda Florentino Pérez Raya, presidente de la CGE.

mente de la lata en las reuniones sociales, pero no es una buena idea, ya que, como comenta Armenteros, son muy pocas las bebidas en lata que disponen de tapas protectoras, un elemento que permite consumir directamente de ellas con seguridad. “Lo más conveniente es servirla en un vaso”, afirma.

**Mejor, no colaborar con el anfitrión.** Otra costumbre que hay que erradicar es la típica reunión en la cocina en la que se conversa mientras el anfitrión termina de preparar la comida y se le ayuda en la tarea. Para Pérez Raya, este tipo de interacción suele implicar tocar los distintos utensilios, botes, cubiertos o pomos de los armarios, y, además, la cocina es una zona de la casa en la que suele ser muy difícil guardar las distancias de seguridad.

Los expertos coinciden en recomendar que sea una única persona la encargada tanto de poner como de retirar los utensilios de la mesa, evitando la intervención de varios “manipuladores”. De la misma forma, debe ser solo uno el que sirva la comida y la bebida a todos los presentes, “sin olvidar que los encargados de estas tareas deben portar siempre la mascarilla durante estos paseos. En el caso concreto de retirar la mesa, cada uno de los comensales puede encargarse de su propio plato y cubierto, llevándolo a la cocina (con la mascarilla puesta)”, dice Pérez Raya, quien señala también que no es necesario que la persona encargada de servir la comida o transportar el menaje utilice guantes, “pero sí es indispensable que realice una buena higiene de manos (preferiblemente con agua y jabón y, si no es posible, con gel hidroalcohólico) antes de llevar a cabo estas tareas, y que repita este gesto después de servir o retirar los platos”.

**Nadie le pasará la sal.** Si insiste en poner preparaciones en el centro de la mesa desde las que servirse, “se debe garantizar que los utensilios con el que se trocean y reparten los alimentos sean utilizados por una única persona, y hay que evitar pinchar con nuestro tenedor en platos comunes como la ensalada o las patatas, ya que tras introducir el cubierto en la boca, este podría contaminarse, de ahí que aumente enormemente el riesgo de contagio”, explica Pérez Raya. Y lo mismo para los botes de salsas, aceite, vinagre o sal: también deben ser manipulados por un único individuo o, si no es posible, cogerlos siempre con una servilleta de papel, y proceder de la misma manera con las botellas y jarras de agua o de otras bebidas.

Un momento: ¿qué hacemos con la mascarilla cuando hay que hincar el diente? El presidente de la CGE aconseja tener a mano un sobre o una bolsa de tela o papel (evitense las bolsas de plástico), en las que introducirla mientras se deglute. Y no



meterla nunca en el bolso o bolsillo. Y hay que volver a colocársela durante la sobremesa. “También es importante prestar atención al móvil, un elemento habitual en las mesas de comidas compartidas y que se suele usar para mostrar fotografías, vídeos y cualquier otro contenido de las redes. No debe circular entre los asistentes de mano en mano, aunque estos sean familiares o amigos cercanos”, advierte.

**Al horno o la parrilla. Y la pinza de servir como cubierto estrella.** En cuanto al tipo de menú más adecuado para estas reuniones, la pauta a tener en cuenta es “cualquier opción que evite compartir utensilios o manipularlos demasiado, ya que así impedimos que a través de las manos o por gotas de nuestra respiración podamos infectar a otras personas”, señala el especialista de la Sempsp. En esta línea, las preparaciones tipo barbacoa o parrilla y asadas al horno se posicionan como la mejor alternativa. Así lo recomienda, por ejemplo, Lindsey Leininger, investigadora de políticas sanitarias y profesora de la Escuela de Negocios Tuck de la Universidad Dartmouth (EE UU) en un artículo sobre el tema publicado recientemente en *The New York Times* (*How to receive friends in your home?*), para quien hacer una enorme lasaña y dejar que todos los invitados se sirvan su ración no es una buena idea. Por el contrario, los alimentos calientes procedentes directamente de la parrilla o asados apenas tienen riesgos y suponen la mejor elección (“pescados, carne o salchichas, todo a la parrilla y, a ser posible, que cada uno sea el que toque su porción”, dice Leininger).

El portavoz COVID-19 también se muestra partidario de estas opciones, ya que, en su opinión, facilitan el uso de raciones individuales, un sistema ya utilizado en establecimientos de hostelería para desayunos y comidas: “Son formas de cocinado que permiten la preparación de los alimentos por piezas, lo que a su vez hace que podamos servirnos sin la presencia de un manipulador intermedio, reduciendo así los riesgos”. Y, en este contexto, Armenteros destaca también el importante papel que juega un

utensilio con el que, según él, nos tenemos que acostumbrar a convivir en esta nueva normalidad: “Las pinzas de uso individual, que se emplean para servir cualquier tipo de alimento, desde el pan hasta los elaborados”.

### **La prueba de fuego: el inevitable (e inoportuno) “¿Dónde está el cuarto de baño?”**

Los expertos coinciden en que es imprescindible acotar al máximo el espacio en el que se va a desarrollar la reunión, y ello pasa por impedir la libre circulación de los invitados por el resto de la casa. Hay una lógica excepción a esa restricción de movimientos, el cuarto de baño, una circunstancia que el anfitrión debe prever y los invitados saber cómo manejar. “En muy pocas casas se dispone de griferías por sensores, dispensadores de jabón automáticos o papeleras con pedal, elementos todos ellos considerados como los más seguros en estas dependencias. Por tanto, debemos adaptarnos a lo que tengamos y utilizarlos de la forma más segura posible, tanto habitualmente como cuando hay invitados en casa”, dice Armenteros, cuya opinión comparten sus colegas entrevistados. Entre todos ofrecen las pautas básicas o protocolo del buen uso y adecuación del baño Covid para visitantes:

1. Lavarse las manos (absolutamente imprescindible) y usar geles de hidroalcohol antes de utilizar la grifería o el inodoro.
2. Llevar puesta la mascarilla.
3. Evitar al máximo el contacto con superficies (pomos, grifos, interruptores...) y, en caso de hacerlo, higienizarse cuanto antes.
4. Sustituir las toallas de mano de materiales textiles por alternativas desechables, habilitando una papelera (preferiblemente de pedal) o recipiente para que los invitados las depositen después de haberse secado.
5. Al usar el inodoro, tirar de la cadena con la tapa bajada.
6. Fundamental: hacer un buen lavado de manos antes de abandonar el cuarto de baño.

Finalmente, una vez acabada la velada –aunque le tachen de machacón–, es importante recordar a los invitados que deben lavarse las manos (otra vez) y/o utilizar gel hidroalcohólico (otra vez); procurar que cada uno recoja sus bolsos y abrigos sin ni siquiera rozar los de los demás y, cuando se hayan marchado, acordarse de desinfectar todas aquellas zonas, elementos y superficies que hayan estado en contacto con ellos: pomos, interruptores de la luz, grifos y mesas, así como lavar inmediatamente platos, vasos y demás enseres utilizados en la reunión. “Creo que me he vuelto adicta al olor de Las 3 brujas [una marca de limpiahogar]”, suspira Adriana Penedo. Y así debe ser.





Salud

# NO, PERDER PESO NO DEPENDE DE MI FUERZA DE VOLUNTAD

LA OBESIDAD ES UN PROBLEMA COLECTIVO CUYA EXPANSIÓN TIENE MÁS  
QUE VER CON LAS CIENCIAS POLÍTICAS QUE CON LA BIOLOGÍA.

por **Natalia López Pevida**

**C**orría el año 1920 cuando el doctor Gregorio Marañón advertía en su ensayo *Gordos y flacos* de los riesgos de la grasa abdominal, su relación con la diabetes y la importancia de la prevención de la obesidad infantil. Cien años más tarde, las campañas sobre la necesidad de mantener un peso saludable apenas han cambiado. Pero los resultados son tan nefastos como entonces. La verdad es así de cruda: ningún país del mundo ha conseguido reducir los índices de sobrepeso y obesidad, de modo que el problema se extiende como una mancha de aceite que ya alcanza al 10% de la población mundial. ¿Es que acaso hemos tirado la toalla?

El endocrino Federico Soriguer, miembro de la Academia Malagueña de Ciencias y autor de *La obesidad más allá de los estilos de vida* (Ed. Díaz de Santos), apunta que el fracaso es, sobre todo, de los programas de salud pública. Y remarca la importancia de entender la diferencia entre el abordaje clínico, que debe ser tomado caso a caso, frente al poblacional, que desde la estadística examina la panorámica general de la prevalencia, pero cuyas posibilidades se bifurcan en la teoría política más pura: la perspectiva neoliberal, dominada por el *laissez-faire*, que promueve lo individual por enci-

ma de lo colectivo y donde los kilos de más serían responsabilidad de la fuerza de voluntad de cada uno, frente a la social, que entiende la pandemia de la obesidad desde el punto de vista no solo biológico, sino también económico, cultural, geográfico y climático. De esta segunda concepción se alimentaba el célebre informe de la consultora McKinsey, de 2014, en cuyas 106 páginas los analistas abogaban por medidas como la creación de impuestos para las bebidas azucaradas, la prohibición de la publicidad de alimentos no saludables destinada a menores o bajar los precios de las frutas y verduras para que no sean más caros que los ultraprocesados. La propuesta es una referencia para la OMS y sociedades científicas de primer nivel, como Lancet Obesity Commission. Todo para demostrar que, a pesar de que las cifras de la obesidad se han triplicado en todo el mundo desde 1975, no nos da igual estar gordos. Lo que ocurre es que es muy difícil no acabar cayendo en las garras del sobrepeso.

Rosa Baños, investigadora de las variables psicológico-conductuales que influyen en la obesidad y jefa de grupo en el Centro de Investigación Biomédica de la Obesidad y la Nutrición (Ciberobn), lo explica así: “No es que la sociedad haya tirado la toalla, sino que la falta de políticas públicas, enfoques sociales y financiación hacen que la gente no

haya podido cogerla con la suficiente fuerza. Pero ni los ciudadanos han bajado la guardia ni se ha normalizado el tema". A su juicio, los culpables se infiltran en el "ambiente obesogénico", una mala interacción con el entorno alimentario resultado de un modelo que confunde confort (lo que nos gusta) con bienestar (lo que nos gusta y nos cuida).

### **Errores, sesgos machistas y conflictos de interés.**

Néstor Benítez, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y Dietética, añade a la fórmula la desconfianza hacia las dietas y los profesionales de la nutrición. A los lógicos cambios de criterio (la ciencia se actualiza constantemente), hay que sumar mitos tan extendidos como el hecho de que las calorías son unidades exactas (ya sabemos que el cuerpo no asimila igual las de un donut que las de un filete de pollo). Un ejemplo que no está puesto al azar. "Hay una larga tradición en la ciencia de considerar a la biología como una maquina termodinámica. Tanto entra, tanto sale. Pero la biología humana es una lucha contra las leyes de la termodinámica. Por eso la obesidad solo puede entenderse desde un punto de vista evolutivo y político", valora el endocrino Soriguer. Y, además, muchos fiascos.

Entre los más sonados, el que destapó la revista JAMA en 2016 al publicar una extensa investi-

gación que afirmaba que, durante décadas, trabajos de referencia sobre la obesidad habían estado sufragados por la industria del azúcar, con pagos de millones de dólares a departamentos de Harvard y a la revista *New England Journal of Medicine*, para minimizar el vínculo entre la sacarosa y las enfermedades cardíacas, señalando a las grasas saturadas como principal determinante de estas patologías. Varias investigaciones recientes, entre ellas un ambicioso estudio con más de 339.000 participantes publicado en *British Medical Journal*, concluyen que no habría una evidencia tan directa entre el consumo de grasas saturadas y los trastornos coronarios. Sin embargo, el reclamo sin grasa sigue funcionando en los envoltorios como una alegación de salud, cuando, a veces, es muy matizable.

Otro gran problema de raíz en la lucha contra la obesidad es el infradiagnóstico histórico de las enfermedades cardiovasculares en mujeres. Habla Benítez: "Es probable que durante años no se diera importancia ni al exceso de peso en las féminas ni a su empeoramiento a largo plazo, pudiendo comprometer la salud cardiovascular". Una sucesión de pifias que se resume bien en esta afirmación de Tim Spector, profesor de Epidemiología Genética en el King's College de Londres, a la revista *The Economist*: "En ningún otro área de la medicina ha habido

## LAS REDES SOCIALES (ESTA VEZ) NO TIENEN LA CULPA

De manera paralela a la expansión de la obesidad en el mundo, la industria textil y las redes sociales han incorporado la gordura como un estándar de belleza. Lo que ha propiciado un debate en redes acerca de si visibilizar los cuerpos orondos puede promover el sobrepeso. Un artículo publicado en JAMA con repercusión en medios como *The New York Times* encendía la

mecha al detectar una menor disposición a seguir dietas debida a las corrientes de aceptación de estas curvas. Meses más tarde los autores se retractaban al reconocer que los datos estaban mal recogidos. Néstor Benítez, de la Academia Española de Nutrición y Dietética, comenta: "No hay evidencia de que se esté normalizando la obesi-

dad. Lo que ocurre es que tenemos un problema en la población que no logramos solventar a pesar de los avances de la ciencia". Y añade: "Instaurar hábitos de vida saludables no es contradictorio con la autoaceptación del propio cuerpo y el derecho a que todo el mundo encuentre ropa de su talla". Por su parte, Nina Navajas, profesora de la Universidad

de Valencia e investigadora sobre los discursos de obesidad y gordura, destaca que, a pesar de movimientos como el *body positive*, la presión hacia el cuerpo es cada vez más extrema, sobre todo en lo relativo a los signos de la edad, como se ve en la creciente cantidad de tratamientos estéticos disponibles para rejuvenecer cada zona del cuerpo.



históricamente tanta falta de rigor como en la ciencia de la Nutrición”. Hay quien mira con recelo a la industria de los ultraprocesados como uno de los grandes beneficiarios...

**Una sociedad montada para engordar y engordar.** Cuidadosamente ideados para ser deliciosos, fáciles de preparar y baratos. Es la clave del éxito de esos productos rebosantes de azúcar, sales y grasas, listos para tragar. La industria de los ultraprocesados floreció tras la II Guerra Mundial y, actualmente, según la FAO, está desplazando a los recetarios tradicionales, convirtiéndose en motor de la obesidad y del incremento del riesgo de mortalidad prematura en hasta un 60%, con datos de Ciberobn. Da igual: los compramos a manos llenas. En España, se ha triplicado su consumo desde los años 90. Y no es casual.

El auge de precocinados, bollería y platos de rápido consumo encaja en una sociedad dominada por el estrés, la soledad –somos la primera civilización que come sin compañía de manera rutinaria, rompiendo los vínculos de la comensalidad– y las jornadas de trabajo extenuantes. Es decir, las razones de su boom van más allá de la proliferación de cadenas de fast food, máquinas expendedoras,

## **“ES PROBABLE QUE DURANTE AÑOS NO SE DIERA IMPORTANCIA AL EXCESO DE PESO EN LAS MUJERES”, NÉSTOR BENÍTEZ, DIETISTA-NUTRICIONISTA**

publicidad agresiva y lineales de supermercado sumamente tentadores. La comida basura es incluso un elemento de la cultura pop, que ha llegado a infiltrarse en el arte con el pop art, o en la propia economía con la existencia del Índice Big Mac, elaborado anualmente por *The Economist* para comparar las diferentes unidades de divisa en función del coste de la famosa hamburguesa.

Todo está montado para que nos atiborremos a helados industriales, con un tramoya que atañe directamente a la psique: en las sociedades contemporáneas se introduce desde la infancia la vinculación entre felicidad y atracón. Rosa Baños, psicóloga investigadora en Ciberobn, destaca el error socialmente perpetuado de acostumbrarnos desde niños a relacionarnos con la comida como refuerzo positivo; ese “si te portas bien te compro una golosina”, que a la larga lleva a refugiarnos en ellas para tapan

emociones negativas, como el estrés o la tristeza. Es un desajuste en la alimentación que repercute directamente en la fisonomía y la fisiología, definiendo el habitual efecto yoyó: cuando te encuentras fuerte adelgazas, y en momentos de angustia vuelves a engordar. Una escenificación terrenal del mito de Sísifo, según Soriguer: la condena eterna del titán a subir una montaña cargando sobre sus espaldas con una piedra que, antes de llegar a la cima, caerá cuesta abajo, creando un círculo vicioso de esfuerzo inútil.

**Falsos amigos y foodies petulantes: el enemigo está fuera del plato.** Una foto en Instagram de un “antes y después” con la promesa de bajada de kilos en poco tiempo siguiendo planes específicos de restricción alimentaria y ejercicio; los gurús de las dietas con sus cantos de sirena, o las expresiones grabadas a fuego en el público general como “operación bikini”, “cuerpo de playa” o –ahora– los “coronakilos”. Es el universo de lo que el mundo anglosajón denomina Diet Culture (cultura de

dietas): según los críticos, el negocio de vender expectativas condenadas al fracaso. Baños, jefa de grupo en Ciberobn, ahonda en los motivos: “Cuando tenemos hambre no podemos pensar en otra cosa que en comida. La paradoja de estos sistemas es que, al contar con tantas restricciones, convierten a los alimentos en lo más importante del día, y hacen que no puedan salir de nuestras cabezas. Es la antesala de una conducta de atracones”. En lo que tiene que ver con el ejercicio, el problema es parecido: aceptar soluciones rápidas para problemas de calado es una forma de autoengaño. Baños explica que, en general, estamos predispuestos al sedentarismo, así que la única manera de combatirlo es la incorporación gradual y realista de nuevos hábitos, empezando por bajarse dos paradas antes del autobús o por utilizar las escaleras en lugar del ascensor.

Otro punto inquietante en este camino de trampas es el vínculo de lo moral con la cultura de dietas. En esta línea, Rafael Euba, profesor de Psiquiatría en el King’s College, equiparaba en el



# “ES MÁS FÁCIL BUSCAR UNA PASTILLA MILAGROSA CONTRA LA OBESIDAD QUE CAMBIAR EL MODELO DE SOCIEDAD QUE NOS HA TRAÍDO AQUÍ”, FEDERICO SORIGUER, ENDOCRINO

portal académico The Conversation ciertas conductas de la obsesión por comer sano a las renuncias al hedonismo establecidas durante siglos por las religiones, algo en lo que coinciden muchos estudios de Antropología. E igual que hoy *paleos*, *realfooders* o *veganos* presumen continuamente de lo que comen y critican alimentaciones inconvenientes, la lectura del *Quijote* nos enseña que lo mismo hacían los conversos alardeando de los duelos y quebrantos, esa enigmática preparación con carne y grasa de cerdo. El dietista-nutricionista Benítez añade: “En la actualidad da la sensación de que estamos continuamente intentando diferenciarnos con la alimentación. Y, en algunos casos, imposibilitando la discrepancia”.

**Un problema a la altura del hambre o el cambio climático.** Los últimos datos de la OMS –del año 2016– calculan que 3 de cada 10 habitantes del planeta sufren sobrepeso, y más de 796 millones, obesidad. A pesar de las cifras, son muchas las voces que lamentan que se hable más de comer en exceso que de ausencia de alimentos. Pero los números lo vuelven a confirmar: los individuos con obesidad –considerada por la OMS como una forma de malnutrición– superan hoy a las víctimas de la hambruna.

El asunto cobra una especial dimensión en los países en vías de desarrollo, donde es frecuente que los casos de kilos de más y desnutrición coincidan en un mismo núcleo familiar. Habla Soriguer: “La obesidad es el síntoma de un malestar social provocado también por el cambio climático, dentro de lo que *The Lancet* denomina *sindemia global*”. Entre las conexiones del desastre medioambiental y el sobrepeso, la prestigiosa publicación médica destaca el hecho de que si las sequías y fenómenos meteorológicos extremos afectan a la agricultura, subirán los precios de frutas y verduras, influyendo tanto en la obesidad

como en la desnutrición. “Pero es más fácil soñar con una píldora milagrosa que cambiar el modelo de sociedad...”, critica el endocrino y académico.

Mientras llega o no la transformación, la capacidad de acción individual está sostenida por la evidencia científica, que determina que la dieta mediterránea (frutas, verduras, frutos secos, pescados, huevos y carnes de ave, siempre con AOVE como buque insignia) es un escudo contra el sobrepeso y, a su vez, un elemento a favor de la sostenibilidad, según la FAO. Y quizá hoy sea el día para empezar a abrazarla. De hecho, estudios sobre el impacto en la dieta que tuvo la SARS en la sociedad hongkonesa en 2004, sugieren que uno de los legados de la Covid-19 podría ser, a medio plazo, la motivación de hábitos saludables, impulsando el abandono del tabaco y la adopción de actividades físicas al aire libre, además de llevarnos a velar más por la dieta propia y la de nuestros allegados. En la obesidad, como en la pandemia, en equipo casi todo funciona mejor.

## DISCRIMINACIÓN HASTA EN LA CONSULTA DEL MÉDICO

Más de cien sociedades científicas respaldaban en marzo de 2020 una declaración en la revista *Nature* para acabar con el estigma de la obesidad. Uno de los efectos de la discriminación es la peor atención de los servicios médicos, algo que ha sido demostrado en repetidas ocasiones por diferentes instituciones, como la Universidad de Minnesota. La investigadora Nina Navajas asevera: “Cuando una persona con gordura [término que ella prefiere utilizar para no incidir

en la *patologización*, sino en una condición de factor de riesgo] acude al médico es frecuente que se den sesgos en el diagnóstico, como, por ejemplo, esos casos en los que se echa la culpa a la obesidad de un dolor de rodilla que en realidad es una rotura del menisco”. Y prosigue: “Esto genera una ansiedad anticipatoria ante la consulta médica, pensando que te van a tratar mal, por lo que los pacientes acaban postergando la cita hasta que no es estrictamente necesario”.



Deporte



# ¿HA VISTO LO EN FORMA QUE ESTÁN LOS ANIMALES SALVAJES? HAY QUIEN SE ENTRENA IMITÁNDOLOS

Son pura fibra, velocidad, resistencia y agilidad, beneficios que una ¿nueva? modalidad deportiva asegura proporcionar. Vaya practicando la patada de la grulla, de Daniel San (*Karate Kid*)...

por **Salomé García**

**V**a por el parque y se topa con una persona, aparentemente en sus cabales, moviéndose como un cangrejo. O haciendo el gorila. Podría ser un actor de *El Rey León* ensayando. O un practicante de *animal flow*. O, en su versión genérica, de *movement based bodyweight training* (entrenamiento con el peso corporal basado en el movimiento), creado (y patentado) en EE UU –cómo no– por Mike Fitch en 2010. Este programa busca mejorar la forma física y reconectar las distintas partes del cuerpo para que funcionen como un todo. En especial, darle a los brazos la vidilla que perdieron cuando al humano se le ocurrió caminar erguido.

El propio Fitch no era nuevo en esto del fitness. Ya era entrenador de fortalecimiento con peso externo. De levantar pesas, vamos. Estaba hecho un toro, pero agotado. En una entrevista con la revista *American Fitness* confesaba haber ganado 22 kilos de músculo, pero cada vez le dolían más las articulaciones y estaba derrengado. “Soy demasiado joven para notarme tan viejo”, relataba. No quería abandonar el trabajo de fuerza, pero deseaba hacerlo de una forma que, más que cachas sin ton ni son, le hiciera sentir ágil. Así que se puso a indagar por su cuenta en las ciencias del deporte, la kinesiología, la anatomía

humana, la biomecánica y otras disciplinas de movimiento ya existentes. Su objetivo: picotear aquí y allá para crear un sistema de entrenamiento que le reconciliara con su cuerpo de forma global, alineara lo físico y lo mental y, de paso, le ayudara a durar más (él lo define como “entrenar hoy para convertirte en la persona que quieres ser dentro de 20 años”).

**Nada de imitar a animales a lo loco.** El resultado fue este *animal flow* que toca todos los palos. “Es un punto de fusión entre *capoeira*, *break dance*, *hand balancing*, *parkour*, entrenamiento de fuerza, yoga, calistenia... Mike galvaniza todo eso en una serie de movimientos muy bien definidos y en cuadrupedia”, explica Rafa Díez, uno de los nueve máster instructor en todo el mundo, algo así como el enlace certificado y avalado por Fitch para formar a los profesores en esta materia. Porque en esta cuestión, solo se consideran válidos los monitores formados por responsables autorizados, similar a lo que podemos encontrar con las artes marciales, el *crossfit* o el *zumba*. “Si *googleas* un poco, te vas a encontrar mil denominaciones: *animal moves*, entrenamiento animal, formas animales... Son copias más o menos imaginativas, seguro que con buena voluntad, pero sin solvencia. *Animal flow* no es ponerse a emular a los animales sin más. Es un sistema de movimientos con mucha ciencia detrás para mover músculos y tendones en diversos planos. Poner esos nombres es solo una forma de denominarlos más fácil que decir ‘pon la muñeca aquí, el hombro allá y ahora mueve piernas en tal dirección’”.

Una sesión de esta disciplina resulta visualmente hipnótica. Viene a ser una coreografía en la que las figuras se suceden de forma armónica. Es lo que se denomina *flow* (del inglés, fluir). “Al estar en cuadrupedia [a cuatro patas] y torsionando o volteando el cuerpo, trabajas todos los segmentos en múltiples planos. Aporta mucha estabilidad, agilidad y reactividad. Lo que lo diferencia de otros métodos es que mejora mucho la coordinación y la comunicación neuromuscular entre todas las cadenas musculares porque el cerebro recibe mucha más información sensorial. Por un lado, tiene a las manos apoyadas y desplazándose por el suelo. Pero es que los pies van descalzos, con lo que la sensibilidad se multiplica. No solo haces fuerza. Tienes que desplazarte en posiciones inusuales. Es todo un reto para el sistema neuromuscular”. Mientras que en casi todos los deportes se trabaja hacia delante, como mucho, hacia atrás, aquí se estimula todo el cuerpo en 360°. Así que todo se fortalece: hombros, muñecas, abdominales, espalda, brazos, cuello y piernas. “Es un ejercicio muy completo y sin impacto”.

**ADEMÁS DE EJERCITAR  
EL CUERPO, DICEN QUE  
TAMBIÉN ENTRENA EL SISTEMA  
NEUROMUSCULAR, POR  
HACERSE DESCALZO Y EXIGIR  
DESPLAZAMIENTOS  
EN POSICIONES INUSUALES.**



No es ninguna broma, haga la prueba. Siéntese en el suelo con las piernas dobladas y las palmas de las manos apoyadas tras los glúteos. Elévese ligeramente e intente avanzar hacia delante y hacia atrás. Es el *traveling crab* (el cangrejo viajero). Para seguir con el *flow*, puede echar una mano hacia atrás y elevar la espalda como para hacer el puente. Es el *crab reach* (un tipo de estiramiento). Otra figura muy conocida es el *lateral traveling ape* (el simio en desplazamiento lateral): acucillado en una sentadilla profunda, apoye las palmas de las manos en el suelo y deslícese hacia un lateral levantando ambas piernas a la vez, pero sin estirarlas.

**El primer día esmérese en simplemente gatear.** Olvídense de hacer acrobacias en su primera sesión. “Hay que ir paulatinamente, mejorar el control y la fuerza de las distintas partes de tu cuerpo: movilización de muñecas, fortalecimiento del core [abdomen] y los brazos, coordinación, flexibilidad... antes de poder hacer una de esas figuras que tantos likes consiguen en Instagram. Detrás de esos 15 segundos tan vistosos hay muchas horas de práctica”.

Paciencia: mal hecho conduce a lesiones pero, con prudencia, es apto para todas las edades y condiciones



físicas, porque es escalable. Hay desde el nivel principiante hasta el muy avanzado. Y se puede adaptar a personas en proceso de rehabilitación. “De hecho, muchos de los que se acercan a convertirse en coach certificado son fisioterapeutas. Otros, vienen del mundo del fitness, ya sea graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte u otra titulación homologada en España. Yo mismo soy entrenador y formador para la Spartan Race [una competición con pruebas parecidas a las que entrenan los militares], presidente de la Barefoot Runners Society de corredores descalzos e instructor oficial de MovNat (movimiento natural o ejercicio con el peso del propio cuerpo)”, prosigue Díez.

**Hay malabarismos, pero no entrará en el circo.** Todos los movimientos están estandarizados y registrados. Da igual que dé clase en Madrid o en la otra punta del planeta. Luego, cada monitor puede armar las coreografías mezclando movimientos como mejor le cuadre a sus alumnos. “Lo que no puede uno es inventarse el caracol o la jirafa. Hay unos patrones que ya hemos comprobado que funcionan y que hay que seguir. Pero, sobre todo, debes prestar atención a tus alumnos. Es normal que una persona tenga mie-

do a ciertas torsiones o a la inversión (echar la cabeza hacia abajo). O que se canse de apoyarse en las muñecas, que es una parte del cuerpo que nunca usamos para eso. Esto no va de ver quién hace la figura más osada. Es un trabajo para sentirte bien con tu cuerpo”.

En esencia, es como una obra en seis actos a los que llaman “los seis componentes”. Uno: las movilizaciones de muñeca. Dos: las activaciones con dos posiciones, *beast* (bestia, a cuatro patas, subir y bajar la espina dorsal) y *crab* (cangrejo). En esta fase se incide en el calentamiento de los hombros y la espalda y en la estabilización de la cadera. Tres: empieza la fiesta con el *form specific stretches* (FSS) o *reaches*, que son estiramientos pautados para mejorar la movilidad, la flexibilidad y la estabilidad. Aunque no lo parezcan, son los pilares del fortalecimiento muscular y la realineación corporal que reclama esta disciplina. Cuatro: los desplazamientos o *traveling forms*, que se reducen al *ape*, *beast* y *crab* con todas sus variaciones. Cinco: la parte fuerte, las *switches & transitions*, movimientos dinámicos con patadas suaves, aleteos y desplazamientos como animales al acecho de su presa. Hay cuatro básicos: *under-switch* (giros sobre tu eje apoyando siempre una mano), *side kickthrough* (una especie de patada lateral), *scorpion* (una pierna se eleva a modo de aguijón) y *front kickthrough* (similar a los escaladores de las rutinas clásicas). Pueden realizarse por separado o encadenarse entre ellos. Y seis: finalmente llegaría el *flow*, algo así como la combinación de todos los anteriores al gusto de cada usuario.

### **¿Vale como disciplina única? Puede ser, pero ya que se pone...**

A estas alturas ya debería saber que cuantas más especialidades depor-





**LOS FISIOTERAPEUTAS  
DAN SU APROBACIÓN:  
“TAMBIÉN TRABAJA A  
NIVEL DE LAS FASCIAS,  
QUE TRANSMITEN  
INFORMACIÓN MUY  
COMPLETA AL CEREBRO  
DE TODOS LOS  
MÚSCULOS, ÓRGANOS Y  
TEJIDOS INVOLUCRADOS  
EN EL MOVIMIENTO”.**

tivas compagine, mejor será su forma física. “Animal flow no tiene por qué ser una actividad exclusiva. Algunos de mis alumnos son corredores que se benefician de una mejor comunicación del tronco con la cadena muscular posterior de la pierna. Y eso tiene una clara transferencia a la carrera. Pero también sirve para quienes vienen de las artes marciales o del crossfit. O, simplemente, para quienes trabajan sentados ocho horas ante el ordenador y empiezan a notar dolor habitual en espalda u hombros. Al aumentar los rangos de movimiento y la elasticidad, mejoran su calidad de vida”.

Esta visión abierta y el hecho de que el movimiento animal no invente nada que no existiera ya, lleva a fisioterapeutas como Fernando Tejero, del centro Slow Life House, en Madrid, a dar sus bendiciones a la práctica. “No solo activa los músculos, sino que trabaja a nivel de las fascias [el tejido conjuntivo que envuelve músculos, nervios y vísceras]. Esto hace que cualquier movimiento gane en eficiencia con el mismo esfuerzo. Las fascias están inervadas y transmiten información muy completa al cerebro no ya de cadenas musculares, sino de redes de todos los órganos y tejidos involucrados en un movimiento. Por eso, a medida que se entrena, puedes lograr movimientos muy exactos y aumentar tu seguridad al desplazarte”. Reconoce que ese punto es muy importante en personas en proceso de rehabilitación tras una lesión o en ancianos con poca movilidad. “Yo mismo aplico posturas inspiradas en animales, de forma muy suave, cuando trabajo con personas mayores. Simplemente sentados en una silla frente a un escalón y sujetando un palo de escoba o su propio soporte podemos hacer varios movimientos muy simples e intuitivos. Por ejemplo, el mono:

con un pie en el suelo y el otro sobre el peldaño deben inclinarse hacia el bastón y hacer con las manos como que trepan hacia arriba y abajo del mástil. O el percebe: con una mano en la parte superior del palo e intentando asomar la cabeza por debajo del brazo que queda extendido. O el pulpo (sin bastón): tienen que rotar el tronco sin levantarse del asiento y enganchar las manos a cada lado del respaldo”.

Entrenar como si fuera un cangrejo o una rana hace que el cerebro lo interprete como algo lúdico. “Por eso funciona muy bien en personas que odian el ambiente del gimnasio. Y en niños y ancianos. No es ponerse a hacer press de banca como si no hubiera un mañana. Son movimientos divertidos y relajados. Se entrena sin sensación de sufrimiento”. A juicio de este experto, el riesgo de lesiones es menor que en otras prácticas más habituales. “Se trabaja en cadenas cinéticas cerradas. Significa que el punto más extremo de la cadena muscular en movimiento está anclado, no puede estirarse más. En este caso, es la mano o el pie, que está en el suelo. Esto reduce el riesgo de giros anómalos que acaban generando sobrecargas”. Para entendernos, una cadena abierta sería un press de banca, donde todo el trabajo de estabilización recae sobre el tren superior. Una ligera desviación del brazo al subir el peso puede acabar en lesión. En cambio, una flexión sobre el suelo sería una cadena cerrada en la que la postura está bloqueada por el brazo, el core, las piernas y el serrat. No hay forma de ladearse.

¿Tiene futuro? “Yo sí se lo veo. En EE UU y muchos países europeos ya hay una comunidad grande. En España vamos aún con dos o tres años de retraso y es normal que haya reticencias. En su día pasó con el pilates”. Hablamos en unos años.

Los trastornos asociados a la nariz han sido fuente de bulos y pseudociencias. Galeno, el médico griego del siglo II, creía que el fluido nasal era una purga del cerebro. En la Edad Media, se vinculaba a la maldad.



# EL CLUB DE LAS NARICES IMPERFECTAS

por Ana G. Moreno

UN DOCTOR DE LOS ÁNGELES ASEGURA QUE SUS PACIENTES ESTÁN REVIRTIENDO SUS RINOPLASTIAS PARA RECUPERAR REDONDECES. AUNQUE AQUÍ NO LLEGAMOS TAN LEJOS, LOS CIRUJANOS AFIRMAN QUE YA NADIE QUIERE EL ÓRGANO DE UNA FAMOSA, SINO EL DE SU TÍA ENRIQUETA, UN POQUITO MEJORADO.

Nunca había oído una canción suya, pero empecé a amar a Maria Callas cuando vi una foto de perfil de ella en la portada de la revista *Time*. Y el corazón casi se me sube a la garganta cuando leí a Diana Vreeland [la célebre editora de moda] decir que a la gente solo le gustan las personas con las narices pequeñas porque les recuerdan a cerditos y gatitos. Una cara fuerte –declaró– ha de tener una nariz con un hueso potente”. Son las zozobras de adolescencia de la periodista Gabrielle Glaser, experta en temas de salud mental y colaboradora en *The New York Times*, *The Atlantic* o *The Washington Post*. Las narra en su libro *The Nose*, donde explica que dormía con una pinza en la nariz para intentar afinarla. Luego vendrían una sinusitis crónica y aún más inseguridades, tratamientos, bajones y, finalmente, la aceptación.

“A las personas, especialmente a las niñas y a las mujeres, se nos enseña a odiar nuestro cuerpo para luego cambiarlo, ya sea haciendo dieta o sometiéndonos a una cirugía. En EE UU, el 80% de las niñas de diez años ha hecho algún tipo de régimen”, reflexiona por correo electrónico Laurie Essig, directora del departamento de Género, Sexualidad y Estudios Feministas de la Universidad de Middlebury (Vermont, EE UU). Mientras las jóvenes de los años 80 y 90 soñábamos con ese puntito imperceptible y respingón que lucían Lindsay Lohan

o Alicia Silverstone en películas míticas de la época, ellos celebraban la voluptuosidad de su nariz. “La verdad de los hombres está en su nariz”, llegó a escribir Ovidio.

## Seguimos teniendo una relación complicada con el centro de la cara.

La rinoplastia está entre las cinco intervenciones estéticas más comunes que se realizan en España, según la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (Secpre), desde donde afirman que el paciente más habitual tiene entre 18 y 45 años y es, en tres de cada cuatro casos, mujer. “Se separa la piel de la nariz de su soporte, compuesto por hueso y cartilago, que es esculpido con la forma deseada; posteriormente, esta es redistribuida sobre el nuevo soporte”, definen. “El 70% de la nariz es igual en todo el mundo. Luego hay un 30% que puedes cambiar: la punta, el dorso...”, concreta Isabel de Benito, presidenta de la Secpre, que asegura que las nuevas técnicas de ultrasonido han acelerado la recuperación, al producirse mucha menos inflamación: “Si antes se necesitaban 10 o 15 días para retomar la normalidad, ahora en 5 ya estás listo”, apunta. Además, De Benito reconoce un ligero cambio de paradigma estético. “La gente ya no te viene con la foto de una famosa. Y lo primero que te dicen es: ‘Quiero que quede natural’”.

Melissa Doft, cirujana plástica en una clínica que lleva su nombre en Nueva York, traza esta evolución: “En los años 70 y 80 muchos cirujanos especializados en rinoplastias tenían una nariz insignia, que era esa pequeñita y respingona, de naturaleza anglosajona: la *cookie-cutter nose* [nariz de horneadora de galletas, en español, una

alusión al personaje *naif*, casi de cuento, que pasa las tardes cocinando repostería]. Ahora los pacientes quieren algo individualizado, que respete sus proporciones y no borre su identidad. Las narices resultantes de las operaciones de hoy son de curvas más suaves, no tan respingonas y con menos ángulos”.

**“Especializado en narices naturales”.** Es el eslogan que utiliza un cirujano real para promocionar sus rinoplastias. La pregunta es: ¿alguna vez se ganaron la vida moldeando narices marcianas? Patrick J. Byrne, cirujano especializado en reconstrucción plástica facial y director del Instituto de la Cabeza y el Cuello, en Cleveland (EE UU), lamenta: “Durante mucho tiempo nos hemos encontrado con pacientes que se habían operado años atrás y a los que se había extirpado demasiado cartílago, de modo que tenían una nariz esquelética y exageradamente estrecha, con la punta muy hacia arriba y el puente cóncavo. Son estructuras que ya no se ven”. Howard Diamond, cirujano plástico de Nueva York, las popularizó tanto que en el gremio ese tipo de nariz se conoce como la Dr. Diamond. “Todas las chicas de Long Island tenían una Dr. Diamond en los 70”, reconoce el doctor George J. Beraka a *The New York Times* en un alegato sobre el reflejo de la diversidad étnica en las tendencias actuales.

Preservar la identidad, huir de la cara clónica, reivindicar fisionomías más allá de la blanca y occidental y conservar la herencia son algunas de las peticiones de los nuevos pacientes a los cirujanos, que tienden a respetar en lo posible la estructura y minimizar la extracción. Esto se traduce en el uso de nuevas técnicas. “Existe otra filosofía de abordaje. Antes se quitaba mucho tejido (cartílago y hueso); y ahora se conserva, pero esculpes y modelas con suturas e injertos”, confirma De Benito, que, a su vez, reconoce, que la inspiración artística del cirujano juega un papel en el resultado. “Esto es 80% método y 20% improvisación artística, que nace de tu perspectiva para conseguir algo armónico según un concepto personal de la belleza”.

---

**El peligro de no reconocerse.** La rinoplastia es la segunda intervención estética con mayor tasa de arrepentimiento (la primera es la mamoplastia), según contó a este periódico la doctora Conchita Pinilla, experta en cirugía plástica, que sitúa la tasa de compungidos en un 5%.

No aceptar el resultado tiene que ver básicamente con tres factores, según la psicóloga Julia Vidal, especialista en imagen corporal y directora de Área Humana Psicología, en Madrid: “Que la nueva nariz no haya cubierto nuestras expectativas, que esperábamos sentirnos felices y esto no ha ocurrido o que sigamos viendo el defecto a causa de una dismorfofobia, que es un trastorno que tiene que ver con la percepción errónea de la imagen corporal”.

Además, el órgano del olfato tiene un peso notable en la psique, pues se encuentra en el rostro, nuestra carta de presentación. “A lo largo de la historia, los científicos siempre se han fijado en ella para obtener pistas del cerebro, los pulmones e incluso el alma”, recuerda Glaser en su libro. En el siglo XVIII, los frenólogos, cuya disciplina (la determinación del carácter según cráneo, cabeza y facciones) se considera hoy una pseudociencia, se centraban en el tamaño y la forma de la nariz como la llave de la personalidad y la inteligencia. Freud y los médicos victorianos la vinculaban a todo: desde los calambres dolorosos a la masturbación. E incluso todavía en la década de los 50 del siglo XX, algunos médicos consideraban que alergias comunes y congestiones nasales eran síntomas de trastornos psicológicos.

**Falacia o triunfo de la diversidad.** Superados todos los mitos absurdos sobre la nariz y con un canto *in crescendo* hacia la policromía estética, era cuestión de tiempo que las narices que se escapan del canon se reivindicaran. Si bien las





**La concepción más individualizada de la nariz en las operaciones de estética abre la vía a la inspiración artística del cirujano. “Esto es un 80% método y un 20% inspiración”, dice Isabel de Benito, presidenta de la Secpre.**

cirujanas consultadas admiten que las seguimos prefiriendo pequeñas, ciertos micromovimientos sugieren cambios: en Los Ángeles, por ejemplo, hay quien está recuperando su giba y otras redondeces con inyecciones de relleno (lo documenta el doctor Alexander Rivkin en la cuenta de Instagram de su clínica, @westside\_aesthetic). Algunos sociólogos hablan de una generación más acostumbrada a la imperfección (tienen nombre: los carly), que se vale de las redes sociales para presumir de estrías, granos o narices descomunales. Por contra, intelectuales como Essig, autora de *American Plastic: Boob Jobs, Credit Cards, and Our Quest for Perfection*, ponen en duda este aparentemente amable giro de acontecimientos: “La industria de la belleza nos vende conceptos como ‘diversidad corporal’ o ‘diversidad racial’ para que compremos productos relacionados con ellos. No hay más. Mañana podrían llegar a convencernos de que es bonito tener la piel azul y las orejas gigantes”.

En cualquier caso, quien decida cambiar una parte de su cuerpo en quirófano, sea para ponerse ojeras o quitárselas, debería hacerse una pregunta previa: ¿lo hago para subir mi autoestima? Porque, si la respuesta es sí, Vidal no le garantiza el éxito. “Citarse con un psicólogo antes de operarse puede ayudar a indagar en los motivos”, dice. Y recuerda: “La felicidad y el bienestar no están en el físico”.



## LA COSMÉTICA ES, SOBRE TODO, AGUA

Se necesita para que las plantas con las que se formula existan; para que el producto final se pueda aplicar y funcione; para muchos de sus modos de empleo y, claro, para limpiar. Y con lo verdes que nos estamos poniendo...

por Ana F. Parrilla y Marta del Valle

**H**aga la prueba. Coja cualquiera de los cosméticos que utiliza habitualmente y échele un ojo al listado de ingredientes en la parte posterior del envase. Muy probablemente (casi con total seguridad, aunque existen algunas excepciones) el término *acqua* la encabeza, ¿verdad? Ser el primero significa que es de lo que más hay (y, así, sucesivamente: del segundo habrá menos, del tercero menos aún... hasta que lleguemos a aquellos que están en cantidades inferiores a un 1% que aparecerán, todos juntos, en cualquier posición, al final). Cuánto lleva exactamente es difícil de saber: no es habitual que los fabricantes lo indiquen quizá porque, si lo hicieran, más de uno se echaría las manos a la cabeza al descubrir que, por ejemplo, el agua supone hasta el 90% de lo que paga por un champú (a un precio que dista mucho del de su factura mensual por la que sale del grifo). Pero es que, por si fuera poco, se calcula que en la fabricación de un solo bote pueden ser necesarios hasta 70 litros.

Evidentemente, en esta cifra no se computa únicamente la que incorpora el preparado en sí, sino que se tiene en cuenta la que riega en abundancia los cultivos de las plantas de las que luego extraerán los activos (en muchas ocasiones, más agua mediante), la que se emplea para limpiar las turbinas en las que se realizan las mezclas o los frascos en los que nos la venderán... Hasta la última gota de lo que ocurre desde que comienzan los experimentos hasta que la extendemos sobre la piel o la melena. Y el derroche no termina ahí. Cada minuto bajo la ducha hace que 20 litros de agua viajen alegremente de las tuberías al desagüe. Y si estamos midiendo la huella hídrica (gasto total en agua) de un producto difícil de aclarar...

Aunque no lo crean, 2020 nos ha dado una pequeña alegría en lo que al agua se refiere: según la Agencia Estatal de Meteorología, este año hidrológico (que va de septiembre de 2019 hasta el mes pasado) nos ha dejado un 12% más de precipitaciones que el año anterior y las reservas hoy están casi al 50%. Pero la ONU alerta

de que el consumo de agua se ha multiplicado por seis en el último siglo y crece a un ritmo de un 1% anual. Y, mientras unos pasan penurias, otros se la ponen en la cara.

**Sin ella simplemente no habría cremas.** “El agua es un vehículo insustituible para la disolución de algunos componentes. Cualquier materia prima hidrosoluble necesita del agua para que sea absorbido por la piel y hay que recordar que nuestro cuerpo está compuesto en un alto porcentaje por agua, por lo que no hay nada más biocompatible”, resuelve Tahone Jacobs, cofundadora de la firma de cosmética orgánica Per Purr. “Es uno de los compuestos químicos sin los que el ser humano no puede vivir, pero también uno de los ingredientes cosméticos sin el que prácticamente el 80% de los productos que nos encontramos en el baño no existirían”, apunta Raquel Marcos, química especializada en dermofarmacia y autora del blog Ciencia y Cosmética. Por si fuera poco, alguno de los procesos que se utilizan para purificarla o destilarla, paso imprescindible para que no queden residuos ni microbios, evitando así posibles reacciones de la piel y cambios en el color u olor del producto final (imagínese un tónico con agua de manantial, algo turbia por un exceso de minerales), tienen un elevado coste medioambiental añadido.

La más polémica es la técnica de ósmosis inversa que se utiliza para desmineralizar. Es un procedimiento que, según argumentan desde Posidonia Cosmetics, sale muy caro en términos verdes. “Para conseguir 20 litros de agua pura se parte de 100. Aunque

**HAY QUIEN REUTILIZA  
EL AGUA, PERO  
ALGUNOS SISTEMAS  
DE PURIFICACIÓN  
GASTAN AÚN MÁS...**

dependiendo del aparato de osmosis se obtendrán otros resultados, estimamos que 80 litros se rechazan, se van por las alcantarillas”, cuentan desde esta empresa fabricante de cosméticos para terceros. Xavier Amores, gerente de Catalan Water Partnership (CWP), un clúster del uso sostenible del agua en Cataluña formado por más de cien entidades, matiza la información porque, en cuestión de ecología, el agua no lo es todo: “[Que un procedimiento sea más sostenible que otro] dependerá de la calidad química y microbiológica de la fuente de suministro. La ósmosis inversa o la electrodesionización son dos tecnologías que, en relación a otras de intercambio iónico, reducen el consumo de agua y producto químico, mientras que la desinfección por UV es más adecuada que la de dosificación de cloro por no alterar las características químicas del agua y no generar subproductos. Y el uso de ozono en vez de energía térmica en procesos de sanitización tiene un menor coste energético”. Volviendo al agua, ¿qué está haciendo para reducir la factura acuática una industria que la necesita mucho más que el beber?

**Exprimiendo plantas.** La parte acuosa de sus jugos se conoce con el romántico nombre de aguas florales. Se consiguen por destilación de aceites esenciales, y no dejan de ser agua. “Pero Rosa Damascena Flower Water queda mucho más vistoso en el INCI [la relación de ingredientes de una fórmula]... Se les atribuyen propiedades milagrosas –antiinflamatorias, antibacterianas, calmantes...–, pero, sobre todo, te teletransportan a un mundo maravilloso cuando aplicas una crema que usa agua de rosas en vez de agua purificada sin más. La realidad es que un cosmético que las contiene o cualquier otro hidrolato [nombre técnico de estas aguas florales] o extracto,

## LAS ALGAS COMO INGREDIENTE PODRÍAN SER LA SOLUCIÓN: CONTIENEN GRANDES CANTIDADES DE AGUA Y, EVIDENTEMENTE, NO HAY QUE REGARLAS

añade a la fórmula casi lo mismo que el agua destilada o purificada común: sirven como solventes de algunos ingredientes y básicamente aportan H<sub>2</sub>O o, en el caso de algunos extractos, quizá algo de glicerina o alcohol, según el método por el que se haya hecho la extracción”.

Aparte de la fantasía bucólica que despiertan los destilados herbales a la que alude Marcos, reemplazar el agua en las formulaciones por hidrolatos conlleva una ventaja nada desdeñable en estos tiempos en que lo natural fascina. Un gel de ducha que lleve un 90% de agua solo se le permitirá certificar un 10% ecológico, mientras que al sustituirla por un agua floral sí podría considerarse un producto más ecológico, en función de los demás componentes vegetales de la fórmula. Pero no todo es de color de verde. Las plantaciones son insaciables esponjas por lo que, aunque se reduce el gasto de agua por un lado, es muy complicado cortarlo por ningún otro.

Una alternativa más de secano podría ser el aprovechamiento del agua de las algas. En la última edición de los premios de la industria In-Cosmetics fueron merecedores del galardón de plata dos ingredientes derivados de estos organismos con los que se podría reemplazar hasta un 50% del agua de las formulaciones. “Normalmente, cuando secas las algas, el agua se esfuma. Para capturarla las colocamos en una cámara de calor que evapora el agua, la condensa y la filtra, dejando atrás la biomasa” explicó Marty Lumain, director de Marketing de la división de belleza en Asia y Pacífico de Seppic, la empresa que ha desarrollado ambos ingredientes a la web especializada [CosmeticsDesign.com](http://CosmeticsDesign.com). ¿El matiz que las hace más sostenibles que sus primas terrestres? “Con las algas el agua ya está ahí, no hay que regarlas, ni necesitas más agua para extraer la que tienen”.

**Cerrándonos el grifo.** Apenas entre un 5% y un 20% del impacto que generan los champús está relacionado con la producción. La mayoría se debe al gasto que, nosotros





los consumidores, hacemos al usarlos. Y, hasta en eso, las marcas quieren intervenir. “Estamos trabajando en el desarrollo de formulaciones sólidas para lograr todas las propiedades cosméticas que ofrecen las que sí incluyen agua. Sin embargo, esta es solo una medida para reducir la huella de carbono del transporte, no tanto para reducir la huella hídrica...”, aclara Íñigo Larraya, director de Responsabilidad Social Corporativa del grupo L’Oréal en España. Como él mismo explica, la huella hídrica de ciertos cosméticos capilares se concentra en dos fases de su ciclo de vida: primero, en el agua necesaria para el cultivo de la materia prima; segundo, la que se destina a emulsionar y aclarar el champú. “Por eso también estamos investigando para crear fórmulas que se puedan aclarar usando menos agua, aunque la responsabilidad individual es fundamental. El consumidor debe pensar en el producto que compra, pero también en cómo lo utiliza”, insiste Larraya.

¿Y qué sucede con el agua en la fase de producción? La respuesta del conglomerado francés es un concepto llamado *waterloop*. En su fábrica seca de Burgos, una de las más complejas y medioambientalmente responsables del grupo, todo el agua, salvo la dedicada al consumo humano y como materia prima, se recicla mediante un circuito cerrado. La totalidad de los productos capilares de L’Oréal se fabrican ahí, también los destinados a otros mercados. Para asesorarse en estas dos etapas, los equipos de i+D y de marketing cuentan con SPOT (Sustainable Product Optimization), una herramienta que evalúa 13 factores medioambientales, de los cuales 5 están relacionados con el agua. “Así podemos comparar cada fórmula nueva o renovada y asegurarnos que escogemos la que menos huella hídrica tenga”.

# HACER ENOTURISMO NO ES IR A BEBER: DOS RUTAS PARA INICIARSE EN ESTE PLACER CERCANO

Texto **Noelia Ferreiro**  
Fotos **Juan Serrano Corbella**

En el país con más viñedos del mundo, quien viaja a sitios donde no se puede mantener la distancia social es porque quiere. En la Ribera del Duero o La Rioja tan solo ha de preocuparse de que una cepa retorcida no le arañe la nariz. Además, villas medievales, bodegas, gastronomía...





**📍 Puente de Pesquera del Duero.** En Valladolid. Es el más largo de España construido en madera. Emula a una barrica, y forma parte de la ruta en bici que propone la bodega Dehesa de los Canónigos.

### **ALLÍ DONDE NO HAY VINO TINTO TAMPOCO EXISTE EL AMOR.**

Lo dijo Eurípides con aquel deje amargo de la tragedia griega. Para el poeta de la Antigüedad, este néctar embriagador solo puede entenderse como un canto a la alegría de vivir, a la desmesura dionisiaca en contra de la razón apolínea. A tenor de este aserto clásico, el amor sobra a lo largo y ancho de nuestro territorio. España no solo es el país con la mayor extensión de viñedos del planeta (un 15% del total mundial), sino también el número uno en exportaciones de caldos (nada menos que 21,1 millones de hectolitros en 2019). El vino es para nuestra cultura motor y fuente de vida. Y en estos tiempos atípicos se ha convertido a su vez en una tabla de salvación a la que se agarra uno de los sectores más golpeados por la crisis, el turismo.

Ahora que volvemos los ojos a los orígenes, a los placeres cercanos, un viaje enológico se perfila como una apuesta asequible y segura para estos planes de andar por casa. “Practicarlo permite disfrutar de experiencias tranquilas y rodeadas de naturaleza, además de suponer una escapada de las grandes aglomeraciones y facilitar que se respeten las distancias”, explica Miguel Ángel Gayubo, presidente de una de las rutas del vino más prestigiosas del país, la de la Ribera del Duero. En España, se cuentan más de 14: Rías Baixas, Cava del Penedés, Jerez, Utiel-Requena, Jumilla, Somontano, Rioja... Y todas son un puente hacia nuestro pasado trotamundos. “Conviene no olvidar que viajar nos ha hecho más inteligentes, empáticos, cultos y solidarios”, recuerda el creador de Lonely Planet, Tony Wheeler, en su reciente libro *En defensa del viaje* (Planeta).

Eso sí, hay modos... y modos. Moverse por nuestra geografía con el vino como hilo conductor es la contraposición a los paquetes vacacionales, las excursiones en masa, el transporte colectivo. Aquí de lo que se trata es de parar y respirar. En definitiva, de lo que llaman escapadas slow, asociadas siempre a alojamientos pequeños, integrados en el paisaje y comprometidos con la gastronomía. Desde los profundos valles gallegos hasta la planicie manchega, pasando por las riberas de los ríos o las cuencas mediterráneas, el mapa despliega un abanico de viajes vitivinícolas que descubren la esencia de cada región. Nos detenemos en los dos mandamases del cotarro.

En Ribera del Duero, la oferta es de lo más completa. Porque esta Denominación de Origen no entiende de fronteras y engloba hasta cuatro provincias (Valladolid, Burgos, Segovia y Soria) de Castilla y León a lo largo de una franja de 115 kilómetros. A su vera, siempre el río Duero, cuyo curso atraviesa cepas

infinitas que colorean los campos de ocres, verdes y cobrizos según la estación del año. Solo en 2019 se acercaron casi 400.000 personas. La razón está clara para su presidente: “Además de sus 21.000 hectáreas de viñedos, lo que encontramos es naturaleza, cultura y un patrimonio histórico que va desde el románico soriano a las bodegas subterráneas medievales, pasando por yacimientos arqueológicos, monasterios y castillos”. ¿Una fortaleza indispensable? La de la vallisoletana localidad de Peñafiel, del siglo X, castillo encaramado al filo de un cerro y comparado con un inmenso barco anclado en la meseta castellana. El fuerte debe parte de su grandeza al infante don Juan Manuel, autor de *El Conde Lucanor*; y alberga el Museo Provincial del Vino. En su interior, catas y maridajes. Y, cuando se pueda, se recuperarán conciertos, charlas, monólogos y sesiones de DJ.

Si quiere vivir esa curiosa experiencia de andar por las entrañas de una bodega, diríjase después a Protos, la más veterana de Ribera del Duero (cuya nueva instalación fue diseñada por Richard Rogers, autor de la Terminal 4 del aeropuerto de Barajas), Dehesa de los Canónigos, Emina Valbuena, Condado de Haza o Emilio Moro. Vega Sicilia no se puede visitar. Pero aquí hemos venido a descubrir cosas menos evidentes, como Finca Villacreces o Viejo Coso, de creciente reconocimiento pero menos popularidad. Todas ellas brindan experiencias adicionales muy divertidas. A saber: sobrevolar los viñedos en globo o en helicóptero, recorrerlos en 4x4, a pie o en bicicleta, disfrutar de glamurosos pícnicos con botella de vino incluida o someterse a tratamientos de vinoterapia y envolturas con derivados de la uva.

### **EL KIT DEL ENOTURISTA INCLUYE BAÑADOR, BOTAS Y PRISMÁTICOS.**

Tras catar algunos vinos toca saborear las virtudes naturales de la ruta. Gayubo incide en ellas: “El entorno que rodea a la Ribera del Duero propicia bonitas escapadas sostenibles y al aire libre”. Entre ellas, el

Si quiere andar por las entrañas de una bodega diríjase a Protos, la más veterana de la Ribera del Duero. Vega Sicilia no se puede visitar. Pero aquí hemos venido a descubrir cosas menos evidentes: Finca Villacreces, Viejo Coso, Condado de Haza... Casi todas ofrecen experiencias adicionales, como sobrevolar las vides en globo.



📍 Plaza del Coso. Con sus tradicionales balcones de madera. En Peñafiel (Valladolid).

9

10



📍 **Tienda Casa Quintín** (arriba). En el centro de Haro (La Rioja). La llaman la *catedral de los vinos*. El mejor sitio donde comprar botellas para llevar a casa: su selección es excelente. También dispensan conservas, botas de vino y alfarería. **Viñedos de la bodega-museo Vivanco** (abajo). En Briones (La Rioja). Emplean rosales como testigos anticipados de la salud de las cepas: si estos enferman, quiere decir que las vides lo harán poco tiempo después.



## Entre los pintorescos pueblos que forman parte de la ruta vinícola de La Rioja destaca San Vicente de la Sonsierra, que tiene la singularidad de contar con más puntos Parker (el reputado sistema de calificación de vinos) que habitantes.

Parque Natural Hoces del Río Riaza, al nordeste de la provincia de Segovia, que cuenta con el mayor refugio de aves rapaces de toda Europa y que, según Rafael Marina, su director-conservador, es todo un nido de pasión para los buitres leonados. “El pasado año se contabilizaron nada menos que 614 parejas, a las que se puede ver fácilmente planear junto a alimoches, águilas reales y halcones peregrinos”, cuenta. También está la Senda del Duero GR-14, con más de 100 kilómetros de trayecto a la orilla del curso fluvial. En ella, llegados a cierto punto, los senderistas tendrán la sensación de caminar sobre una barrica: cuando atraviesan el puente ondulante a la altura de Pesquera de Duero, que curiosamente es el más largo de España construido con madera. “Hay quien dice que esta pasarela es un cuélebre, criatura de la mitología astur que protege los tesoros”, explica Virginia Villanueva, de Dehesa de los Canónigos: “Por eso creemos que custodia el río, un tesoro para nuestros vinos”.

Son imprescindibles sus pueblos medievales, ocho de los cuales han sido declarados Conjunto Histórico Artístico. Es el caso Langa de Duero y San Esteban de Gormaz, en Soria, o Gumiel de Izán, Haza, Peñaranda de Duero y Caleruega, en Burgos. Este último tiene el honor de figurar en la lista de la asociación de Pueblos Más Bonitos de España. Desde esta misma entidad recomiendan recalar en su iglesia de San Sebastián, el convento de Santo Domingo y Torreón de Los Guzmán o Las Loberas (pintorescos corrales de la arquitectura popular). En cualquiera de ellos, le servirán lechazo del bueno, manjar que comparte el apartado cárnico de la carta con el cochinillo, el conejo y las perdices. Si echa en falta una pincelada zen en el relato, sepa que a estos enclaves también se viene en bañador (para el spa, claro). Las aguas mineralocinicas del hotel-balneario Castilla Termal (antiguo monasterio cisterciense de Santa María de Valbuena), en San Bernardo (Valladolid), brotan de un acuífero a 400 metros de profundidad y ya eran utilizadas por los monjes en el siglo XII.

**SI RIBERA DEL DUERO ES EL MESSI DE ESTA LIGA, ¿QUIÉN ES RONALDO?** Ciertamente, nos falta el otro titán de los viajes del vino en España: Rioja, una DO con varias rutas (Rioja Alavesa, Rioja Alta y Rioja Oriental). La experiencia en

sus bodegas es un dechado de imaginación que incluye visitas nocturnas, recorridos teatralizados, juegos para niños, vendimia en familia... Y sus caldos son de una altísima calidad. Dé una oportunidad a los blancos: aunque

los tintos se llevan el prestigio, uno de aquellos, Castillo Ygay Blanco, de Marqués de Murrieta, ha sido elegido el mejor del mundo por Vivino, la principal app del universo enológico.

Pese a su solera, el enoturismo riojano no está reñido con la modernidad, tal y como atestigua el paisaje bodeguero que lo envuelve. Quienes se aventuren a recorrerlo experimentarán un viaje en el tiempo. Desde instalaciones centenarias hasta obras arquitectónicas de vanguardia. Desde edificios históricos en piedra de sillería a rompedoras construcciones que llevan la impronta de famosos arquitectos: Santiago Calatrava (Ysios), Frank Gehry (Marqués de Riscal), Philippe Mazières (Viña Real) o Zaha Hadid (en el pabellón de catas de López de Heredia) son solo algunos de ellos.

Todo por aquí discurre entre campos de vides infinitas, villas medievales trazadas en piedra y aromas a barrica vieja. Y de sus pueblos pintorescos, como son Laguardia, Elciego, Labastida o Haro, no hay que pasar por alto San Vicente de la Sonsierra, al que se ha bautizado como la Milla de Oro del Tempranillo, una localidad dominada por un castillo que tiene la singularidad de contar con más puntos Parker (el reputado sistema de calificación de vinos) que habitantes. Tampoco hay que olvidar Briones, donde se erige la bodega y museo Vivanco, que es una referencia mundial sobre la cultura enológica. Y cerca (todo lo está en este territorio), la bonita villa de Briñas, abrazada por el Ebro.

Compañera inseparable del vino es la gastronomía riojana, tan sabrosa como contundente. Las verduras, procedentes de sus ricas huertas, alcanzan la sublimación en la menestra. Cordero, ternera camerana, guisos como el patorrillo (a base de tripas de cordero)... En cada alto en el camino acechan estos placeres, bien en formato de tapas en el popular arte del chiquiteo, bien en restaurantes tradicionales, bien en la sofisticación de los cuatro templos con estrella Michelin de los que goza esta tierra. Entonces, ¿Ribera del Duero o Rioja? No tenemos la respuesta. Pero sí alguna certeza: hay poco o nada que envidiar al bebedor de Borgoña que se tumba plácidamente en la campiña francesa.



📍 De arriba a abajo y de izquierda a derecha. **Sala de vinificación.** En Dehesa de los Canónigos (Valladolid), vino insignia de la DO Ribera del Duero. Aquí se realiza la fermentación alcohólica. **Vistas al río Ebro.** Desde el Hotel Palacio Tondón, en Briñas, La Rioja. **Ermita románica de Santa María de la Piscina.** En San Vicente de la Sonsierra o Milla de Oro del Tempranillo, La Rioja. **Barricas de Emina.** La bodega del grupo Matarromera (Valladolid). Es donde el vino se oxigena y va adquiriendo aroma y textura.



# DE CATAS, REBEQUITA... Y UNA ODA AL AMIGO ABSTEMIO

AUNQUE SALTAR DE BODEGA EN BODEGA ES LA TAREA PRIMORDIAL, NO HAY QUE PERDERSE OTRAS ACTIVIDADES LIGADAS AL VINO Y, POR SUPUESTO, COMER DE LO LINDO.

**AL VOLANTE, PERO CON OJO.** Nos libramos del aeropuerto, sí. Y del transporte colectivo. Porque la mejor manera de recorrer estos parajes es en el propio vehículo, que permite moverse en libertad sin la dictadura de los horarios. A la Ribera del Duero, desde Madrid, apenas se tarda un par de horas si establecemos como punto de partida Peñafiel, desde donde podemos abarcar hasta un centenar de kilómetros tomando como eje la carretera N-122. Llegar a La Rioja lleva poco más de tres horas y aunque las rutas del vino pueden hacerse desde distintas carreteras, recomendamos la LR-318 para pasar por sus pequeños pueblos. Dicho esto, recuerde: si hay alcohol, no hay conducción, por lo que no es mal plan desplazarse por la mañana y catar por la tarde. Eso... o tener un amigo abstemio.

**BODEGAS QUE DAN QUE HABLAR HASTA EN NUEVA YORK.** La lista de las bodegas de ambas rutas daría para tres reportajes. La elección es difícil entre tanta oferta. Hay quien no quiere perderse las más icónicas y quien aboga por otras más pequeñas y familiares. Dentro de la Ribera del Duero, Protos es un clásico al que ha sucumbido el periódico *The New York Times*, que la recomendó en uno de sus artículos. Por algo es la más visitada, tanto en su antigua instalación en los bajos del Castillo de Peñafiel como en la nueva, emplazada en La Seca. Además de las mencionadas en este reportaje, anote anote en La Rioja las señas de Viña Real ([cvne.com/tp-bodega/vina-real](http://cvne.com/tp-bodega/vina-real)), La Rioja Alta ([riojalta.com](http://riojalta.com)) y Conde de los Andes ([bodegasollauri.com](http://bodegasollauri.com)), del siglo XVIII y con kilómetros de salas subterráneas. Un consejo: abríguese incluso aunque vaya en verano. La temperatura en su interior suele estar en torno a los 13°.



**Vista aérea de Haro, La Rioja.** Sobrevolar los campos en globo, ya sean de trigo o de viñedos, es una experiencia 100% enoturística.

**ALGO HABRÁ QUE COMER...** Fundamental para acompañar el vino es agasajar al estómago con las incuestionables delicias de ambas tierras. En la Ribera del Duero nadie se pierde el Asador de Aranda ([asadordearanda.net](http://asadordearanda.net)), en Aranda de Duero, que en su sede original (tiene otras repartidas por España) sirve 150 corderos a la semana. Sin salir de esta localidad, el Lagar de Isilla ([lagarisilla.es/restaurantes/el-lagar-de-isilla/](http://lagarisilla.es/restaurantes/el-lagar-de-isilla/)) tiene una bodega medieval a 12 metros bajo tierra. En La Rioja destacamos el restaurante Terete ([terete.es](http://terete.es)), en Haro, abierto desde 1877 y también con una impresionante bodega. Y para los más sibaritas, cuatro templos con estrella Michelin: Ikaro ([restauranteikaro.com](http://restauranteikaro.com)) y Kiro Sushi ([kirosushi.es](http://kirosushi.es)) en Logroño, El Portal de Echaurren ([echaurren.com/elportal](http://echaurren.com/elportal)) en Ezcaray y Venta Moncalvillo ([ventamoncalvillo.com](http://ventamoncalvillo.com)) en Daroca de Rioja.

**DORMIR COMO UN MONJE O UN ARISTÓCRATA.** Claro, después del vino y las buenas zampas ya solo queda el descanso. En Ribera del Duero, los hoteles Castilla Termal Monasterio de Valbuena ([castillatermal.com/hoteles/monasterio-de-valbuena](http://castillatermal.com/hoteles/monasterio-de-valbuena)) y Abadía Retuerta LeDomaine ([abadia-retuerta.com](http://abadia-retuerta.com)) ocupan antiguos monasterios y tienen un *spa* fabuloso. En La Rioja, el Palacio Tondón ([palaciotondon.com](http://palaciotondon.com)), del siglo XVI, presume de vistas al Ebro y los viñedos; todo un tributo al buen gusto.

### Todo lleva aguacate.

ABRIR UN BAR EN PANDEMIA ES UN ACTO DE VALENTÍA. Y SI LO HACES CON PAN, PATATAS Y DULCES DE COLOR VERDE...

**R**on Simpson, creador de la franquicia de origen holandés The Avocado Show (El show del aguacate, en español) junto a Julien Zaal, opina que no es mal momento para ir abriendo restaurantes por el mundo: “El consumidor ha cambiado su comportamiento y sus necesidades en los últimos meses. Comer más sano se ha convertido en algo importante, como lo es la sostenibilidad. Nosotros también somos parte de eso”. El concepto de sus locales (acaba de inaugurar en Madrid, en el barrio de Justicia, y pronto lo hará en Londres y París), es el de *pretty healthy food* (comida bonita y sana). De hecho, todas sus elaboraciones cumplen esos requisitos, amén de llevar aguacate. “Lo bello sabe mejor”, confirma Simpson. El origen de la fruta “es 100% sostenible, con certificados que avalan el uso responsable de agua o condiciones justas para el trabajador”. El local, amplio y con jardines verticales, luce unos atractivos letreros de neón. ¿Tres platos que arrasasen en Ámsterdam? “El poke bowl Salamango, la hamburguesa de aguacate Bun Burger o las *avo fries* [sí, patatas de aguacate]”.



HAY QUE RENOVARSE

## Beber lo de nunca.

Según Goodcocktails.com, la etiqueta del bar no permite decirle al camarero el clásico “póngame algo bueno”. Por desgracia, afirman, “lo que está rico para el bartender puede no estarlo para usted”. Así, desde la web animan al cliente a dar al menos unas pistas: “Algo afrutado, con vodka, fuerte, de café...”. Conocer los últimos lanzamientos ayudará a afinar su descripción. Y arriesgue, que hay mucho donde rascar.



1. **Cerdos voladores.** Cerveza rubia artesana IPA.
2. **La bella Lola.** Cerveza rubia artesana.
3. **Tenzing.** Bebida energética inspirada en las infusiones de los *sherpas* del Everest.
4. **Johnny Walker Blue Label.** Versión *premium* del whisky escocés. Solo, con hielo o agua.



### *Adiós al pisito cuco en pleno centro.*

La pandemia lo ha puesto todo patas arriba, también nuestras preferencias a la hora de buscar casa en la que vivir. Según un estudio de Habitat Inmobiliaria, el alquiler de viviendas de tres o más dormitorios ha subido un 35% respecto al año pasado, nos interesamos más que antes por casas unifamiliares y entre jardín y piscina, preferimos el primero.



## SOS, BOLA DE PELO EN EL SUMIDERO

O en el peine, la almohada, dispersas sobre el parqué... Los dermatólogos alertan de que se les están llenando las consultas de pacientes angustiados por una repentina caída del cabello. Y también tranquilizan: suele ser por estrés. El proceso se conoce como efлюvio telógeno agudo, y “se da por una enfermedad o por una situación de mucha tensión, como la que estamos viviendo”, insiste la dermatóloga Gloria Garnacho. No entiende de sexo ni de edad, y tal como viene, se va. Eso sí, ármese de paciencia, porque puede tardar hasta 12 meses. Nutricosmética, tratamiento con plasma o inyecciones de minoxidil aceleran su desaparición, según el tricólogo Sergio Vañó.

## No las olvidemos.

El 19 de octubre es el Día Mundial del Cáncer de Mama, una jornada que este año, más que nunca, precisa de la atención colectiva. Se han paralizado pruebas, espaciado tratamientos, cortado algunos fondos... De ahí que gestos como el de Estée Lauder, que ha teñido de rosa muchos de sus productos y destina los beneficios de sus ventas a la investigación de la enfermedad, se hayan ganado nuestras bendiciones. En la imagen, crema de manos Aveda y fragancia femenina Tommy Girl.



## UNA DE LANGOSTAS A GOLPE DE CLIC

Comprar *online* ya no es una asignatura pendiente (lo aprendimos a base de palos). “La gente ha descubierto que los perecederos que requieren de frío llegan a casa en buenas condiciones”, celebran desde Mariscos O’Grove, cuyo *ecommerce* ha triplicado las ventas respecto a 2019. Bien por ellos.



## Piano a las 4 p. m. y guitarra a las 6 p. m.

Con las actividades extraescolares pendiente de un hilo, la escuela Mago Diapasón recuerda la importancia de que los niños trasteen instrumentos desde la primera infancia. Según *Psychological Science*, el desarrollo cognitivo que produce en ellos la música supera de lejos al resto de actividades, artísticas o no.

## COCINAR, COCINAR Y COCINAR

Es el mensaje machacón del año (en realidad puede que ya llevemos un par). Pero, claro, esto no va de amasar croquetas día sí y día también (“por muy caseras que sean, se trata de un alimento de consumo ocasional –de fin de semana, por ejemplo–, pues derrochan grasas y calorías”, nos recuerda la dietista-nutricionista Irene Cañadas).

Si se ha quedado sin ideas de platos saludables, empresas como foodStories se lo ponen fácil: entras en su web, eliges la receta y te envían a casa los ingredientes justos para elaborarla sin generar desperdicios. Hay calabasaña, (lasaña con calabacín en vez de pasta), ensalada de higos y hasta mousse de chocolate. [foodstories.es](http://foodstories.es).



## Por qué el churro no pasa de moda.

No deja de ser llamativo que en tiempos de cultura *healthy* renazca esta fritanga, pero es que nos recuerda de dónde venimos. “Es un producto creado a partir de cuatro elementos que están en todas las casas: harina de trigo, aceite, agua y sal”, indica José Berasaluce, historiador especializado en gastronomía. “Se asocia con la vida diaria, con la supervivencia, con las clases populares. Su aroma es una señal de identidad”. En la terraza Cruz Blanca Vallecas, en Madrid, los preparan de escándalo. Para cuando se pueda...

## *Caricias para bebés inquietos.*

Según la fisioterapeuta Marta Saeta, colaboradora en la comunidad Criar con Sentido Común, los masajes a bebés crean vínculo, previenen el cólico lactante, provocan mejoras respiratorias y digestivas, relajan a la criatura... Un sinfín de beneficios que Pranarôm refuerza con sus aceites PranaBB. Hay uno específico para el sueño.

## APRETAR Y FROTAR

Con entre 20 y 25 dosis (los lavados de manos que se recomiendan al día), las pulseras de hidrogel de Cleands se postulan como el microinvento del año. 100% español e ideal para olvidadizos, se venden en varios colores y parte de sus beneficios van a parar a una ONG. [www.cleands.es](http://www.cleands.es).



## LA OFICINA A CUESTAS

Darle a la tecla desde un pueblecito de Ávila un viernes a las 8 de la tarde porque por la mañana te dedicaste a un asunto personal... Es un caso claro de trabajo líquido, término acuñado por la consultoría Accenture y que la startup especializada en optimización del tiempo de los empleados Woffu señala como el camino a seguir durante los próximos meses. “Requiere de flexibilidad, digitalización y movilidad”, apuntan. El compromiso del trabajador alimenta la total confianza de la compañía.



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

## Consultas

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

### Me gustaría pasarme a un detergente *eco*, pero me temo que son caros y no tan eficaces...

Un estudio de la OCU desmonta este prejuicio: las fórmulas sostenibles son igual de eficaces y, en la mayoría de las ocasiones, del mismo precio que las convencionales. Entre los analizados, destacan dos detergentes por sus criterios medioambientales: Seventh Generation Powered by plants Free & Clear (desde 7,15 euros) y Perlán Cuida y Repara toda la Ropa (desde 3,83 euros), que, sin incluir menciones ecológicas ni certificados verdes en su envase, obtiene resultados notables en esta categoría. Con menos intención *eco*, aunque tampoco ninguna, destaca la marca Formil, de Lidl, cuyo Universal Concentrado recibe el galardón Mejor del Análisis (en la categoría general). Su fuerte: limpiar las manchas oxidables (café, vino), de grasa y de pigmentos, pese a mostrarse algo más débil con las temibles enzimáticas (chocolate), que, por otro lado, se resisten a la mayoría de las marcas. Otro apunte: aunque Formil conserva relativamente bien la intensidad de los colores fuertes, en el apartado de blancura no está entre las mejores.

### TUVE UN GOLPE Y NO ME DA PARA ARREGLAR EL COCHE CON LA INDEMNIZACIÓN DEL SEGURO. ¿QUÉ HAGO?

Las reclamaciones contra el conjunto de las aseguradoras sumaron más de 110.000 en un solo año. Muchas son consecuencia de indemnizaciones escasas. El problema suele ser fruto de los convenios sectoriales para reducir costes, en virtud de los cuales cada compañía indemniza a sus clientes, independientemente de cuál sea la parte culpable. Por eso recomendamos rechazar la primera indemnización que se ofrezca, y pedir un aumento proporcional al daño real. Veamos cómo. Dentro de los siete días siguientes al siniestro, dé el parte a la aseguradora. Además, en otro escrito, exija que le hagan una oferta de indemnización. Si esta es inferior a lo que debería, dirija al servicio de atención al cliente un escrito con lo que venga al caso: 1. Que tiene derecho a la reparación íntegra del daño según el Código Civil. 2. Que usará la garantía de reclamación de daños, designando a abogados de su confianza, para reclamar el importe justo. 3. Que le proporcionen los medios que le deben (por ejemplo, un vehículo de sustitución). Si pasa un mes sin respuesta o esta no es satisfactoria, reclame al Servicio de Reclamaciones de la Dirección General de Seguros (DGS). Puede contratar a un perito que valore los daños, pero solo compensa si la diferencia con lo que le propone la aseguradora supera los 2.000 euros. Otra opción es ir a juicio usando la cobertura de reclamación jurídica del seguro (aconsejamos contratar un límite de al menos 3.000 euros para elegir su abogado libremente: el de la compañía le puede boicotear). Eso sí, por esta vía, se paga el siniestro primero y, luego, se reclama lo que le haya costado.

### ¿Algún *ranking* de mejores urbes españolas para ir en bici?

Según un estudio de la OCU, existen vastas diferencias en infraestructuras ciclistas entre las principales ciudades, empezando por los kilómetros de carril bici protegidos y separados del tráfico: mientras que en Valencia, Barcelona, Sevilla y Bilbao hay 15 por cada 100 kilómetros de vías abiertas al coche; en Málaga apenas se llega a 4, y en Madrid, 1, es decir, 15 veces menos. En lo que se refiere al sistema de préstamo, andamos en las mismas: Valencia, Barcelona y Sevilla destacan con al menos 35 bicis públicas por cada 10.000 habitantes; mientras que en Málaga y Madrid la ratio es de 7 vehículos. Y algo parecido sucede con los sistemas de aparcamiento. Lo cierto es que, a mejores infraestructuras, mayor uso de la bici. Una encuesta realizada en diez grandes capitales de provincia lo confirma: valencianos y sevillanos son los que más se desplazan sobre dos ruedas. Todos los encuestados valoran como insuficiente la intermodalidad de la bici con el transporte público, fundamental para una movilidad sostenible.



EL PAÍS relanza la exitosa colección **DESCUBRIR LA FILOSOFÍA** en una edición renovada y actualizada, con las figuras más destacadas de la historia del pensamiento para seguir disfrutando de forma cronológica con los grandes filósofos.

# UNA NUEVA FORMA DE DISFRUTAR DE LA FILOSOFÍA



## DESCUBRIR LA FILOSOFÍA

es un ambicioso proyecto editorial que reúne en una sola colección las 50 principales figuras de la historia del pensamiento, desde los presocráticos hasta Judith Butler.

Una completa biblioteca que nace con el propósito de acercar la reflexión de los grandes filósofos a todos los lectores, combinando el máximo rigor en la exposición con la amenidad y el espíritu divulgativo.

**CADA DOMINGO**  
UNA NUEVA ENTREGA

POR SOLO  
**9,95€**  
(PVP)

También disponible en [coleccion.es.pais.com](http://coleccion.es.pais.com)

# LACTIBIANE

*Immuno*

## Refuerza tus defensas inmunitarias

Las vitaminas C y D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario



Pide consejo a tu farmacéutico

**PiLeje**  
LABORATOIRE

Este complemento alimenticio no puede sustituir a una dieta equilibrada ni a un estilo de vida saludable