

HAMBRE

A quien no le provoque mal humor,  
que tire el primer cruasán.

GENÉTICA

Qué sabrá su médico  
sobre su ADN...

# BUENAVIDA

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

Nº 77 NOVIEMBRE 2020 WWW.BUENAVIDA.ES

Si te  
operas,  
mal.  
Si eres fea,  
peor.

Y lo absurdo de pensar que usar  
champú es un acto emancipador, en vez  
de un gesto de autocuidado agradable.  
*Hola, cosmetriarcado.*

OOOHMM

Lecciones  
deportivas  
para la paz  
mental.

pág. 42



2,5€

GRATIS CON  
EL PAÍS SOLO DEL  
14 DE NOVIEMBRE 9

00077  
772306 635701

Salud  
made in  
PIPAS



pipasusa

f quieromispipas

@ quieromispipas

# ¡Con pipas hay vida sana!

Es un mensaje de la Asociación Americana de Pipas de Girasol • [www.sunflowernsa.com](http://www.sunflowernsa.com)

Las pipas de girasol destacan entre los frutos secos por sus beneficios nutricionales, perfectos para el mantenimiento de una dieta sana y equilibrada:

## Si buscas cuidarte en el día a día...

Son una gran fuente de **vitamina E**, que nos ayuda a proteger de enfermedades al corazón y a todo el sistema cardiovascular.

Tienen **propiedades antioxidantes**, que ayudan a prevenir el cáncer y el envejecimiento de la piel.

Contienen **zinc**, que ayuda a estimular el sistema inmunitario y combatir cualquier tipo de agente infeccioso.

Son una fuente de **fitoesteroles**, una clase de compuestos químicos de origen vegetal que ayudan a reducir los niveles de colesterol y mejoran la salud del corazón.

Están especialmente indicadas para mujeres embarazadas, debido a sus altas dosis de **folatos**, un nutriente indispensable para el buen desarrollo del feto.

No obstante, sigue siempre los consejos de tu médico para mantener una dieta sana y equilibrada.



08

## LO MEJOR

- 07 **Bravo por los valientes que recuperan cultivos como el maíz negro.** Ojo, que la próxima (r)evolución gastronómica podría venir de atrás.
- 10 **No hay que bajar de su merecido podio a nuestro queridísimo aceite de oliva virgen extra.** Pero tampoco asumir que millones de chinos están equivocados. ¿Con qué cree que fríen sus crujientes tempuras y aliñan sus ensaladas de algas?
- 12 **“Hay que tirarte los cruasanes del desayuno desde el marco de la puerta”.** ¿Y qué que una se levante gruñendo, con más hambre que Carpanta?
- 16 **“Posee un gen relacionado con un mal. Quizá no se active nunca, pero ahí está”.** O: “Aunque no tiene otro que aboca al olvido a quien lo padece, no significa que se libre de sufrirlo”. Entonces, ¿para qué sirve descifrar el ADN?
- 18 **Todos tenemos una blusa acrílica a la que no hay quien le quite cierto olorillo.** La culpa la tiene su microbiota, que también tiene su lado oscuro.

- 20 **Ungüentos con sustancias que alivian y aportan bienestar.** Antiinflamatorios y analgésicos sin medicina que hacer, hacen algo. No se atreverá a decirle a una madre que su bote de árnica no apacigua chichones y lloros.
- 22 **¿Por qué no puedo comprar los activos cosméticos y hacerme la receta yo?** Porque no es fácil ni seguro: a ver si resulta que a los químicos y expertos en fórmulas les regalan el título.
- 24 **Ahora no hay quien lo pueda dejar todo para montar un chiringuito y trabajar frente al mar, claro.** El nuevo mantra de los hartos es: “Me voy a hacer pastor”. O eso dijo Gabi Martínez, periodista y escritor.

**Saber hacer un buen café es un arte.** Con todas esas máquinas y cacharros... Y variedades de grano. Y de tueste. Y de molienda. Los expertos dicen que el 90% del éxito está en el agua. Pero ¡ay! de ese otro 10%.



# 36

**¡Las buenas noticias son tan fáciles de creer!**

Que si el vino alarga la vida, que si es más sano estar algo gordito... Venga, que somos mayorcitos.

## GASTRO

26 **A qué sabe... la Alpujarra.** Prepárese para salivar: lomo en manteca, habas fritas, flor de calabaza, morcilla, dulces de merengue con almendras... Ahora diga que no le advertimos.

30 **Para hacer un gran guiso debe dominar la santísima trinidad: sofrito, caldo y chicha.** Y encender el horno y aprender a cortar bien fino y a esperar.

## DEPORTE

42 **Cómo entrenan los deportistas la confianza, el liderazgo y la sangre fría.** Por ir preparándonos para la requete anunciada próxima crisis de salud mental.

## BELLEZA

48 **Cosmetriarcado.** Qué absurdo empeño en que las mujeres sean todas guapas y delgadas, en vez de ser como son.

## VIAJE

54 **Para ir a Cáceres necesita una maleta grande.** Y muchos días o ir pensando en repetir. Que hay planes para (no) aburrir...

## GUÍA

62 **El buen vivir.** Una pica para acabar con el monopolio del filete de ternera en bocadillo y otras noticias frescas sobre el comer.

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), Jara Atienza, Silvia Capafons, Salomé García, Pilar Gil Villar, Silvia López, Carla Nieto Martínez, Antonio Ortí, Juan Pelegrín, Javier Rojas, Marín Ruiz de Cabañas (ilustración), Kristin Suleng, Kino Verdú. Y Giuseppe Russolillo, Martina Miserachs, Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. **Fotos:** Digital Art Studio, Víctor Zurbarán, Getty.

**PRISA BRAND SOLUTIONS**  
Director comercial de Prisa Noticias  
**Miguel Ángel Fernández Delgado**  
mafernandez@prisabs.com  
Directora comercial BuenaVida  
**Raquel Retortillo**  
rretortillo@prisabs.com

Barcelona  
Directora de la delegación  
**Mercedes Otálora**  
mercedesor@prisabs.com  
Directora Comercial  
**Mar Salas** marsb@prisabs.com  
**Elsa Rodríguez** erodriguez@prisabs.com  
**Montse Sendra** msendra@prisabs.com

International Sales Director  
**Cristina Ramos**  
cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037  
MADRID ESPAÑA.  
TEL. +34 915 386 104  
Impresión **Rotocobrih**  
Depósito legal M-15219-2014  
ISSN 2386-6357



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas



ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE  
DERMATOLOGÍA Y VENEREOLÓGIA



Certificado PEFC  
Este producto procede de bosque gestionados de forma sostenible y fuentes controladas  
PEFC/COC-11-00054  
www.pefc.org

## CÓMO Y POR QUÉ DEBES CALCULAR TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA ANTES DE ENTRENAR

Si haces spinning o body pump habrás escuchado al monitor decir eso de “entrenamos entre el 60% u 80% por ciento de la frecuencia cardíaca máxima”. Si no lo sabías, conocer tu frecuencia cardíaca máxima es una medida muy útil para el entrenamiento, sobre todo para que puedas planificar intensidades y con ello conseguir más beneficios y entrenar con más seguridad para tu salud cardiovascular.



**E**l cálculo teórico de la frecuencia cardíaca máxima (FCM) es súper simple. Y es que para conocer tu ritmo de pulsaciones óptimo solo tienes que usar esta fórmula tan sencilla:  $220 - \text{tu edad}$ . Por ejemplo, si tienes 37 años tu FCM corresponde a 183 pulsaciones por minuto.

Hay que remarcar aquí que este cálculo sirve para personas completamente sanas, sin ningún problema de salud (especialmente cardiovascular), pero sedentarias. En el caso de que estemos muy bien entrenados la fórmula varía y será distinta según nuestro sexo.

Hombres:  $FCM = 209 - (0,7 \times \text{edad})$

Mujeres:  $FCM = 214 - (0,8 \times \text{edad})$

Para tener controlada tu frecuencia cardíaca en cada momento necesitarás algo para medirla. Para ello puedes usar un reloj como el Huawei Watch Fit que además de monitorización 24/7 del ritmo cardíaco, te ofrece seguimiento de hasta 96 rutinas distintas de entrenamiento. Podrás ver todo tu progreso en su pan-

talla HD a color y además, puedes olvidarte de cargarlo cada día, ya que tiene una autonomía de hasta diez días de duración.

Este smartwatch de diseño actual almacena toda la información sobre tu salud y tu actividad deportiva en la aplicación Health de Huawei, que puedes usar desde el Mate 40 Pro para completar el control de tus rutinas. Este teléfono tiene una enorme autonomía y sistema de carga rápida.

Si además quieres animar tus entrenamientos con una buena dosis de tu música favorita, los auriculares Huawei Freebuds Pro son perfectos para esto. Estos dispositivos tienen una calidad de sonido excelente y además se conectan con el Watch Fit para que puedes responder el teléfono mientras estás realizando tu actividad física. Por supuesto también ofrecen cancelación de ruido ambiental inteligente con un modo alerta que deja pasar el sonido y potencia las voces para que no corras peligro mientras entrenas.



# CREMA DE CACAO SALUDABLE

**SIN**

Azúcares añadidos  
Aceite vegetal  
Edulcorantes



**CON**

Aceite de oliva  
virgen extra  
Dátiles

Consigue un **10%** de descuento comprando con el código **AMBROSIA** en [www.paleobull.com](http://www.paleobull.com). Las **100** primeras compras se llevan de regalo un exclusivo untador «Gumersindo».



Promoción válida hasta el 21/11/2020

[www.paleobull.com/ambrosia](http://www.paleobull.com/ambrosia)

# LO MEJOR

QUÉ PARADOJA: NOS GUSTA LA COMIDA OSCURA, PERO DEJAMOS QUE SE EXTINGA

# Maíz negro.

ESTUVO A PUNTO DE DESAPARECER EN ESPAÑA, A PESAR DE QUE ESTE CEREAL, HISTÓRICAMENTE, SIEMPRE HA SIDO MÁS AZABACHE QUE AMARILLO. EL MILLO CORVO (CUERVO NEGRO EN GALLEGO) ES FRUTO DEL ESFUERZO DE NUESTROS PEQUEÑOS AGRICULTORES, QUE PLANTAN CON EL CARA A SU PARTICULAR GOLIAT. BRAVO POR ELLOS... Y POR LA RICA EMPANADA QUE DA.



## ADN FRIENDLY

El maíz, cuanto más oscuro, mayor carga de antioxidantes, según el CSIC.

Un bicho raro. El verso suelto en un mercado, el del maíz, dominado por la producción a escala industrial. El millo corvo es, también y en consecuencia, tres veces más caro. ¿Por qué romper la lucha? Federico López Arcay, chef de Filigrana, el restaurante de A Quinta da Auga Hotel & Spa, en Santiago de Compostela, sostiene: “Es mi forma de apoyar a las casas de campo de aquí, donde se cultiva la totalidad. Cocino con él porque creo en el comercio de cercanía y en una producción distinta, más artesanal”. Se consume en forma de harina, en masas de pan y empanadas. El cocinero destaca el color malva que aporta al plato (es más morado que negro) y un sabor suave, parecido a su homólogo amarillo, “pero con menos acidez”. ¿Sus recetas estrella? Las empanadas de mejillones y volandeiras (otro bivalvo), que despachó el mes pasado en el evento Food for Change, de la asociaciones Relais & Châteaux, a la que pertenece Filigrana, y Slow Food. El requisito para participar era el siguiente: cocinar con ingredientes del Arca del Gusto, un catálogo, promovi-

do por los segundos, de productos en peligro de extinción que hay que salvar a toda costa. El singular cereal estuvo a punto de desaparecer en los 90, hasta que pueblos como Bueu, en Pontevedra, se empeñaron en recuperar lo que siempre habían visto en casa. “No es un producto habitual en restaurantes, sino que se vende en ferias artesanales y lo encuentras en tabernas tradicionales que salpican Galicia”, dice López Arcay. Si tiene la suerte de tropezarse con alguna (no son lugares que aparezcan en las guías), sonría. “Hoy, que hasta en las gasolineras te venden empanadas (malísimas), dar con una hecha con millo corvo es una garantía: nadie se gasta ese dinero en la masa para poner un relleno cutre, así que suelen ser de marisco y excelentes”. Como pasa con todas las harinas de maíz, esta tampoco tiene gluten y tiende a ponerse dura. “Hay que consumirla en el día”. Hervirla con agua (antes de precocer y hornerar), hacer productos muy finos (estirados a mano) y, en el caso del pan, mezclar con centeno y trigo, son otros consejos del chef.

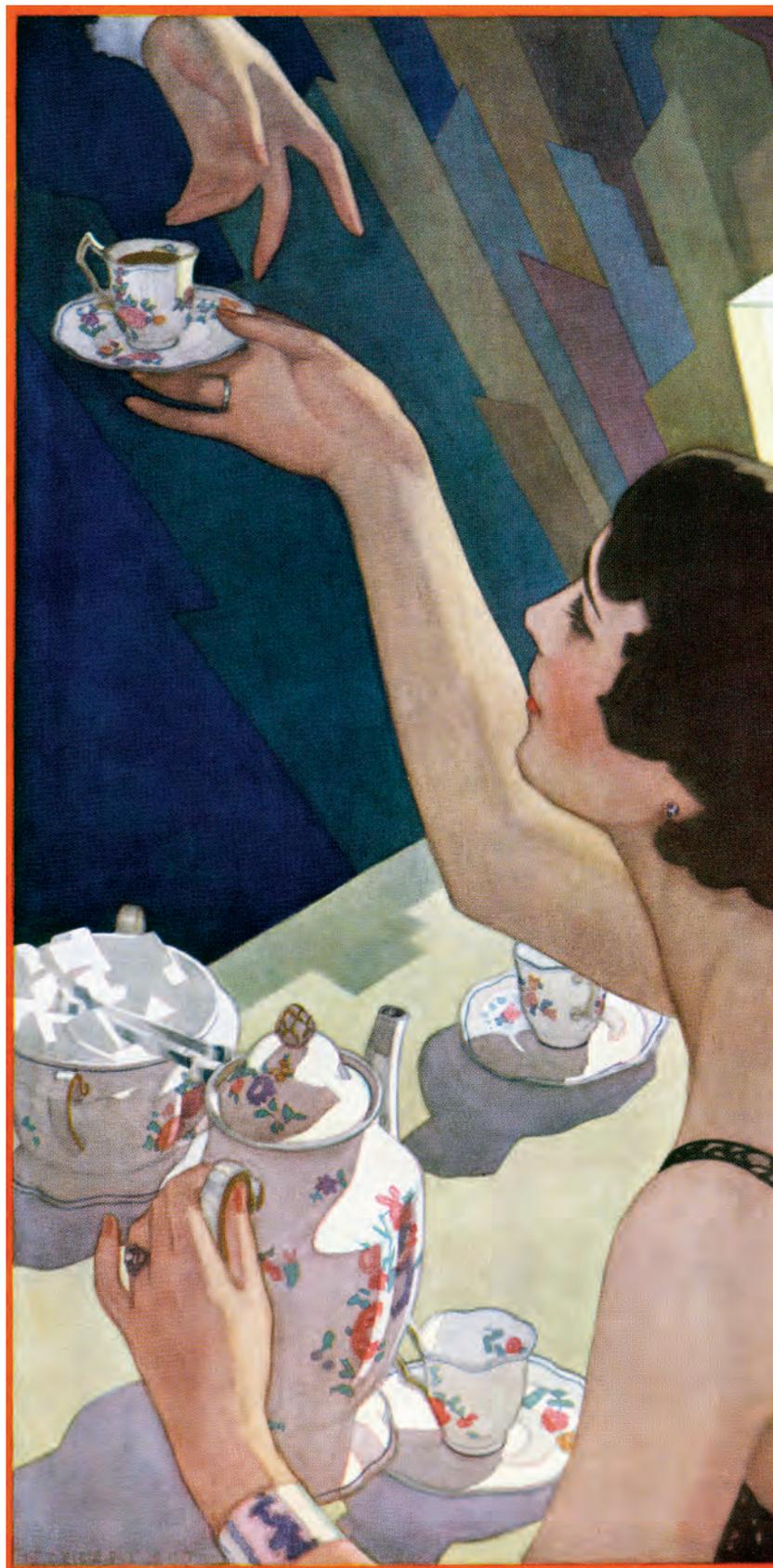
por Ana G. Moreno

# ¿Y si resulta que el secreto de la taza de café perfecta no está tanto en el origen de los granos como en todo lo demás?

APRENDA A HACERLO Y LUEGO TÓMELO COMO QUIERA, CLARO. AUNQUE TAMBIÉN SON GANAS DE DESAYUNAR UNO SOLUBLE, BEBIDO (CON LO QUE SEA QUE SIGNIFIQUE) Y A LA CARRERA...

por BuenaVida

**D**e poco (o nada) sirve comprar un exótico café del otro lado del océano si no destila bien su aroma. Para la taza perfecta solo se necesitan agua y café molido. Debería ser sencillo y lo es. No hay razón para tomar brebajes insufribles. Para empezar, “el agua es el 90% de la experiencia”, sorprende el fundador de Toma Café, Santiago Rigoni, así que mucho no se puede equivocar. De acuerdo, no vale cualquiera. “No todas son igual de aptas”, añade Kim Ossenblok, autor del libro ¡Al grano! (Anaya Multimedia) y fundador del centro Estudio de Café, quien continúa: “Debe tener una dureza media y estar libre de sabores”.





## Tranquilidad, ya no se venden mezcla ni torrefacto. “Las nuevas generaciones no saben ni lo que son. Solo lo quieren fresco, de temporada y tostado recientemente”, Santiago Rigoni, fundador de Toma Café.

Para quienes no tienen la suerte de vivir donde la del grifo sirve, se inventaron los purificadores o filtros y las botellas. Si se pone exquisito, y ya que puede elegir, hágase con aquella que presuma de mineralización débil. Ya tiene casi todo el éxito asegurado. Pero, ¡ay!, de ese otro 10%... Una mala combinación de máquina, molienda, proporción y tiempo arruinará su día. Comience con buen pie.

• **Máquina de espresso.** Para este tipo de cafetera, “es necesaria una molienda muy fina”, aclara Lorena Mateo, head barista de Cafés Tornasol. “La proporción suele ser de dos mililitros de agua por cada gramo de café”. La cantidad que usemos depende del tamaño del cacillo, explica. “Normalmente oscila entre 18 y 20 gramos, pero los hay también de 16 y hasta de 9, que son los de un solo shot” (45 mililitros). Prensar, encajar en su sitio, darle al botón y listo en 30 segundos.

• **Italiana.** Las hay desde para una taza hasta 24: cifñase a la capacidad de la suya. A pesar de que también requiere de una molienda fina, es algo más gruesa que la de la anterior. Desenrosque la parte de abajo y llénela de agua. “Bajo ningún concepto sobrepase la válvula”, amenaza Mateo. Después ponga el café en el cazo, pero esta vez, advierte, “no se prensa”. Cierre y al fuego. “Aunque depende del tamaño de la cafetera, suelen tardar unos cinco minutos”. ¿A que ya lo huele...?

• **Francesa o de émbolo.** Es una especie de jarra –por lo general, de cristal– por cuyo interior se desliza una prensa hecha con una malla que hace las veces de filtro. Atención, también se vende por comensal. El modo de empleo, según Mateo: saque el émbolo y eche unos 20 gramos de café molido, “intermedio tirando a grueso”, por persona. Después, vierta tantas medidas de agua casi hirviendo –“a 90° o 95°”, indica Ossenkop– como tazas quiera (y pueda) preparar. Deje reposar, vuelva a poner el émbolo en su sitio y preñese despacio, pero con decisión.

• **De filtro.** Es la típica que había en las oficinas de todas las películas antes de las cápsulas y los vending. Si aún tiene una de estas reliquias, no la desaproveche. Las órdenes las da Ossenkop: necesitará una molienda un poco más fina que la de la anterior, y añádala al filtro en una proporción de 60 gramos de café por cada litro de agua. “Lo ideal es tener una cuchara dosificadora, aunque también te las puedes arreglar usando siempre la misma dosis”. No es baladí: influye decisivamente en el sabor del café. “Si no lo haces así, unas veces sabrá más amargo, otras más ácido...”, aclara. A no ser que la pare, estas máquinas hacen toda la infusión del tirón. Permanezca atento.

• **Aeropress.** Se trata de un utensilio con forma de jeringa gigante en cuyo interior se deben mezclan 20 gramos de café de molienda fina o media y 180 gramos de agua caliente (casi hirviendo, recuerde). Después, remueva con una cuchara. Los expertos recomiendan dejar infundir entre uno y dos minutos (“hay que experimentar”, explica Ossenkop). Pasado este tiempo solo falta accionar lo para que el café se filtre con la presión del aire atrapado dentro. Para el también autor del blog baristakim.es, el resultado es sobresaliente.

SI HABLAMOS DE GUSTOS...

## Seis aceites tan buenos o más que el aceite de oliva.

A SALUDABLE NO LE GANA NINGUNO, PERO, SÍ, EN LA COCINA HAY SITIO DE SOBRA PARA TENER ALGÚN OTRO. ESTOS ESTÁN BIEN RICOS.

El aceite de oliva virgen es la grasa culinaria por excelencia. Delicioso, saludable y nuestro, ¡qué diantres! Pero hay otras opciones. Quizá no para sustituirlo (o sí), pero, sin duda, para añadir otros aromas al condumio. Los hay que aportan sabores orientales, toques ahumados, regustos afrutados o notas de frutos secos ¿Que no piensa cocinar? Haría bien en conocerlos aunque solo sea para saber qué lleva eso que le sabe tan rico cuando sale a cenar.

**El idilio entre las verduras y el de sésamo.** Su aceite, entre amarillo y ámbar, resulta verdaderamente sabroso. Como es resistente al calor, se puede usar para freír, pero lo habitual es encontrarlo en crudo. Los japoneses suelen preparar con él sus tempuras y es un ingrediente muy apreciado en la elaboración de woks. En China se extrae de semillas tostadas, lo que oscurece su color, hace que desarrolle aromas a avellana y potencie un sabor que se asocia bien con el de la seta shiitake, el cacahuete, el alga kombu, los fideos de soja, el marisco y la lechuga. Acompaña bien tanto a la carne de res como a la del salmón y le da un sabor especial a las ensaladas verdes. También aporta personalidad al arroz y a recetas a base de verduras como los rollitos de primavera. No diga que no le gustan.

**Cómo el de aguacate le ahorrará quemar carbón.** Verde, dulce, espeso y penetrante, es resistente a la oxidación y su punto de humo es superior a los 250°. Álvaro González de Audicana, chef de Aitaxu (Madrid), anima a probarlo sobre una rebanada de pan tostado, con sal o azúcar. Y a experimentar embadurnando un chuletón: “Se puede añadir con un brocha en una carne en el momento previo de sacarla del fuego para darle un sabor ahumado”.

**Por qué atesorar el de nuez como si fuera un perfume.** Este aceite es inestable y tiene un fuerte potencial oxidativo, por lo que se desaconseja para cocinar

o freír. Eso sí, el gusto afrutado que le da a las verduras al vapor compensa con creces esta limitación. Combina deliciosamente bien con una ensalada de picante rúcula y, en general, con cualquier plato de hojas verdes crudas como parte de una vinagreta. También marida bien con el pescado escalfado, los langostinos, el roquefort, las setas y el aguacate. Su fragilidad hace que se enrancie rápidamente, y siempre es mejor guardarlo en un recipiente pequeño y mantenerlo fresco, lejos del aire y la luz. Pues eso, como una colonia de las buenas.

**¿Aceite con el melón? Si es de avellana, puede ser.** Es similar al de nuez, aunque tiene fama de ser un producto gourmet por su escasez. Su gusto se asocia bien con el del vinagre balsámico, la pechuga de pato, las setas, las castañas, el melón y las endibias. También se reserva para uso en frío, aunque se puede poner a fuego lento para confitar, no freír, así como para hornear suavemente y disfrutar de su sabor a praliné, por ejemplo, en una receta de pastel de chocolate.

**El de semilla de calabaza, “con dosificador”.** Es perfecto para sazonar, para acompañar en crudo una ensalada o unas verduras a la parrilla o para realzar una crema con sus notas de fruto seco. De tono marrón, olor ligero y textura densa, no admite papeles secundarios. “No lo suelo utilizar como aliño ni aderezo, sino como un potenciador para terminar un plato. Se añade en muy poca cantidad, normalmente en verduras o en pescados”, detalla el chef.

**Para vegetarianos, el de linaza o cáñamo.** Son primos vegetales light del cannabis, pero sin THC (el principio activo psicotrópico). Está reservado para sazonar, y su sabor afrutado es ideal para preparar aderezos para acompañar las ensaladas, pero debe consumirse dentro de los tres meses posteriores a la apertura.

por Kristin Suleng

# ¿Cuidamos la iluminación para cuidar nuestros ojos?

Un estudio a fondo de Signify sobre confort visual en España tiene la respuesta

**S**eguro que te ha pasado. Largas horas frente al ordenador, o en una habitación con luz precaria, y acabas con esa desagradable sensación de vista cansada, ojos irritados, como si perdiesen capacidad para cumplir su función de forma óptima.

Nuestra vista necesita un aliado: una iluminación de calidad. La luz con la que contamos es clave para el confort de los ojos, especialmente en la oficina, el hogar o en los colegios, y más aún durante los oscuros meses invernales o con el teletrabajo y el telestudio al que nos hemos visto obligados por la pandemia.

La mitad de la población española opina lo mismo, según el estudio Impacto de la iluminación en el confort visual, elaborado por Signify –líder mundial en iluminación– y la empresa de investigación Simple Lógica, a partir de encuestas a más de mil personas con hijos en edad escolar.

**Las conclusiones.** A pesar de esa opinión tan extendida, la salud de nuestros ojos ha retrocedido en los principales intereses del bienestar personal, en los que el 48,7% prioriza un peso saludable, la gestión del estrés y mantener una buena forma física. Si se trata del bienestar visual de los menores, solo el 24,5% de padres y madres lo incluyen entre sus tres mayores preocupaciones, aunque el 86% teme que la exposición prolongada a las pantallas, junto a una iluminación deficiente, acaben dañando la vista de sus hijos.

Según este estudio solo el 39% de la población visita al oculista de manera regular y apenas el 36% selecciona bombillas con un tipo de luz específica para contribuir a ese confort. Si bien la mayoría recono-



ce que recurriría a esa iluminación de calidad si contase con un aval garantizado o mejor información en el embalaje del producto.

**Los expertos.** El Dr. Jesús Pareja, oftalmólogo de Clínica Rementería, es claro en este sentido: la iluminación de calidad es muy importante en todas las etapas de la vida, desde el proceso de aprendizaje en la infancia a evitar la fatiga ocular en la edad adulta. Una buena iluminación puede beneficiar los ritmos circadianos para el descanso y el sueño –y, en consecuencia, el rendimiento–. Crear diferentes ambientes de iluminación adaptada a cada una de nuestras rutinas, favorece el confort visual y por tanto la salud de nuestros ojos.

## Sello Philips EyeComfort

Pasamos el 90% de nuestra vida en interiores y la mayoría de encuestados reclama garantías para confiar en una luz artificial saludable. Signify crea el sello Philips EyeComfort con ese objetivo. Este sello, desarrollado con profesionales, avala que sus lámparas y bombillas LED minimizan factores de la fatiga visual como el parpadeo, la luz estroboscópica y una representación deficiente de los colores. Casi el 90% de la gama Philips LED ya lo incorpora. No es un avance menor, ya que el 76% de los hogares españoles cuentan con iluminación LED. [www.philips.es/eyecomfort](http://www.philips.es/eyecomfort)

# Que sea común no lo hace bueno: lo que la ira por hambre dice de nosotros.

EL PROBLEMA NO ES QUE UN ESTÓMAGO VACÍO ACABE ENOJÁNDOLE,  
SINO LO QUE IMPLICA LLEGAR HASTA ESE PUNTO.

por Ana G. Moreno



**L**os ingleses tienen una palabra para definirlo: *hangry*, de *angry* (enfadado) más *hungry* (hambriento). En español no hay nada parecido, pero la sensación la conocemos bien. “Mi momento tenso de los viajes en pareja siempre ha tenido que ver con no encontrar restaurante cuando me moría de hambre. Pero no un enfado en plan ‘quiero llegar ya a un bar en el que comer’, sino de echar cosas del pasado en cara sin saber muy bien por qué, y acabar casi gritando”, dice una *hangry* de manual que prefiere no desvelar su nombre. Hace un par de años un estudio de la revista científica *Emotion* ahondó en las posibles causas de este arrebato de furia, arrojando al menos dos conclusiones: sucede con más frecuencia en contextos desagradables (el estómago ruge más en un atasco que en una fiesta) y se apodera de las personas con una capacidad baja para escucharse a sí mismas, fisiológica y emocionalmente. Los expertos consultados dicen que se trata solo del boceto de una cuestión aún farragosa. Y todos conceden que la ira por hambre existe. Vaya que si existe...

Aunque Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, afirma que esa irritabilidad ante la ausencia de alimentos es un instinto natural (“los sistemas de defensa del organismo se activan para conseguir alimentos”), achaca el hecho de que suceda con frecuencia a un error de bulto: hemos dejado de escuchar a nuestro cuerpo. “Si estás delante del ordenador, trabajando, y empiezas a tener hambre pero aguantas y aguantas, acallando lo que tu organismo dice para teclear más y más, tu estómago acabará rugiendo como un león”. Y pobre del que se cruce con ese monstruo emocional de camino a la nevera... “Además, una vez allí, es probable que arrases con todo. Y lo hagas tan deprisa que no te dé tiempo a escuchar las señales de saciedad que envía tu cerebro para que pares”. Es decir, el encontronazo previo es solo una manifestación más de un problema; y el atracón es la otra. “Esta conducta está en la base de muchos trastornos alimentarios”, advierte el dietista-nutricionista. Por ello, anima a reconciliarnos con los mensajes del cuerpo. “Los que avisan del hambre varían de una persona a otra, aunque suelen ser la

#### ¿CUÁL FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE ESCUCHÓ SUS TRIPAS?

La percepción de lo que sucede en el cuerpo se llama interocepción, y esforzarse en ella es escudo ante la furia por hambre. Según un estudio con gemelos, tiene que ver más con la educación que con los genes. Y, según otro publicado en *Nature*, el *mindfulness* despierta esta capacidad.

fatiga, el cansancio, la cefalea, el malestar y los borborismos (ruidos gastrointestinales). Lo importante es que cada uno conozca los suyos”, añade el dietista-nutricionista Néstor Benítez. Y hay que actuar antes de que estalle la tormenta. Continúa Russolillo: “Si te fijas, todo tiene que ver con lo mismo: vivir más lento, dedicar al menos una o dos horas al día a cocinar para profundizar en nuestra relación con la comida, sentarse a desayunar y a compartir los alimentos... Lo haría todo más fácil”. De ahí que ambos expertos coincidan en que si alguien la monta a menudo por un bocado de menos, nada como pedir ayuda a un

psicólogo, el profesional apto para guiarle en el desafío que supone bajar el ritmo, y mano a mano con los dietistas-nutricionistas en cada vez más asuntos.

**Al diván que nos vamos.** José Antonio Portellano, psicólogo clínico y profesor en la Universidad Complutense de Madrid, explica así la ira por hambre: “La razón principal [del estallido] estriba en el conjunto de cambios fisiológicos que se producen de modo automático en el organismo y, particularmente, en nuestro cerebro, cuando sentimos hambre. Determinadas estructuras cerebrales como el hipotálamo y sustancias químicas como hormonas, neurotransmisores o carbohidratos provocan reacciones de enfado. La disminución de los niveles de glucosa es también un factor facilitador del enojo”. Pero insiste en que hay pautas para controlarlo: “Existen condicionantes: contexto, personalidad, educación... Y, en general, las personas impulsivas tienden a padecerlo más. Ahora bien, con entrenamiento es posible modular la respuesta ante todas las emociones. Tomar conciencia de ellas es el camino para autorregularse: verbalizarlas, darse auto-mensajes constructivos...”. Si, directamente, lo que quiere es evitar su aparición, el neuropsicólogo aconseja, amén de aguzar los sentidos, mantener unos horarios estrictos de comida y picar siempre algo antes de una reunión o actividad importante que no desee arruinar. Y una regla de oro: “No discuta con la pareja con el estómago vacío”.

La conexión cerebro-aparato digestivo se da en ambos sentidos: existen los gases por estrés.

# Qué come la gente que nunca enferma

Se sabe que una dieta equilibrada protege ante determinadas infecciones. un rasgo más de la envidiada liga *anticlínex*.

**H**ay algo más que un virus en juego. Se trata de una revelación poco novedosa para médicos y científicos, pero que el común de los mortales empezamos a percibir al comienzo de la pandemia: ante un proceso infeccioso, no solo importan el bicho y su ferocidad, sino también una enigmática condición individual. Dicho de otra forma: dos personas que se protegen igual y comparten edad y hábitos, por ejemplo, responden de distinta manera ante la invasión de un patógeno, hasta el punto de que hay parejas convivientes en las que el coronavirus solo ha infectado a uno. Intentamos dar forma al rompecabezas de esa gente a la que nunca verás con los bolsillos llenos de pañuelos... esa gente.

“Al igual que tenemos unos rasgos físicos y personalidad determinados, nuestro sistema inmunitario es único. Y hay individuos especialmente resistentes a infectarse por los virus que provocan resfriados, o incluso problemas respiratorios”, responde Jesús Gil-Pulido, embajador jefe de la Sociedad Española de Inmunología (SEI): “Los científicos no saben por qué ocurre, pero sí hemos identificado factores con capacidad de afectar a la respuesta de nuestro ejército interior: genes, estilo de vida, ambiente y microbiota del intestino, fundamentalmente”.

**Lo que puede hacer para parecerse a ellos.** Básicamente, esmerarse en lo relativo al segundo grupo (cambiar el resto es más complicado). Al estilo de vida pertenecen hábitos como reducir el estrés,

dormir bien, hacer ejercicio y, por supuesto, la alimentación, “que ayuda a que nuestro sistema inmunitario alcance sus más altas cotas de eficiencia”, insiste Gil-Pulido.

Jorge Domínguez, investigador en el departamento de Medicina Interna de la Universidad Radboud, en Nimega (Países Bajos), apunta directamente a la acumulación de grasas y al desarrollo de diabetes tipo 2 por años de sobreingesta de hidratos de carbono, como elementos que distorsionan, para mal, nuestros mecanismos de defensa. Tampoco hay que hacer virguerías para espabilarlos. Detrás de la vistosa etiqueta llamada food for immunity (comida para la inmunidad), se esconde la alimentación saludable de toda la vida, “tal vez con algo más de protagonismo de frutas y verduras”, dice el investigador, especialista en mecanismos metabólicos y epigenéticos que inducen a la inmunidad.

## Antes de que asalte la frutería...

Los estudios sobre dieta e inmunidad no han hecho más que despejar, pero hay algunas evidencias. “Micronutrientes como el ácido fólico, las vitaminas A (beta-caroteno), B6, B12, C y E, el hierro, zinc, cobre y selenio, ejercen efectos inmunomoduladores e influyen en la susceptibilidad del huésped a sufrir infecciones”, apuntan desde la Sociedad Española de Oncología Médica (Seom) en su documento La estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. Domínguez lo explica: “Estos son necesarios para la actividad de las enzimas celulares



involucradas en montar la respuesta inmunitaria. También actúan como antioxidantes, protegiendo a nuestras propias células de los radicales libres que se generan para atacar a los patógenos. Participan en procesos celulares fundamentales como la fagocitosis, la división celular, la producción de anticuerpos... Sin ellos, el sistema inmunitario no funcionaría”.

Eche un ojo a complementos alimenticios o jarabes infantiles para las defensas: todos contienen alguna de estas sustancias. Desde Cantabria Labs, preparan su conocido Inmunoferon con zinc y vitamina D,



dos nutrientes sobre los que abunda literatura científica. El primero afecta a múltiples aspectos del sistema inmunitario, desde la barrera de la piel a la regulación génica en los linfocitos, según la Seom. La vitamina D activa la acción de las células T, que exterminan virus o bacterias, según Nature Immunology. Aunque, atención, de poco sirve encomendarse a ellos y fumarse 20 cigarrillos diarios. “Estas estrategias funcionan en su conjunto”, avisa el científico. Y comer bien es solo una de ellas. Evitar el alcohol, huir del mundanal ruido o vacunarse, otras piezas para completar el puzle.

## La inmunidad se entrena

“Las células del sistema inmunológico tienen memoria. Y su activación, a largo plazo, deriva en un sistema de defensa más potente ante cualquier tipo de estímulo”, ilustra el investigador Jorge Domínguez. Lo interesante, sigue, es que hay algunas vacunas (las vivas), así como ciertos hongos, que no solo protegen ante un patógeno concreto, sino que contribuyen a crear ese escudo global. Teniendo en cuenta que las enfermedades infecciosas matan a entre 10 y 20 millones de personas al año, la herramienta es un dulce caramelo para los científicos. “La inducción y la modulación de la inmunidad entrenada puede ser una estrategia terapéutica potencial para modular los problemas de salud asociados al funcionamiento inadecuado del sistema inmunológico, como enfermedades inflamatorias, autoinmunes, ciertos tipos de cáncer, alergias, aterosclerosis, diabetes y, por supuesto, enfermedades infecciosas”, concluye. Bendito aprendizaje celular.

## SECUENCIAR O NO SECUENCIAR

## ¿Qué sabe su médico sobre su ADN?

“TIENE UNA GENÉTICA MUY ABURRIDA, POR SUERTE PARA USTED [NO TIENE GENES RELACIONADOS CON ENFERMEDADES]”.  
¡ALBRICIAS! ¡JOLGORIOS! Y, AHORA, ¿QUÉ?

Es una posibilidad: que después de pasar por todo el proceso físico y mental (hay quien necesita pensar si quiere saber qué males le acechan), para desentrañar los secretos de su herencia esencial con la secuenciación genética, resulte que no haya datos suficientes para provocar la catarsis necesaria que termine de convencerle de la necesidad de llevar un recto camino saludable y una agenda de prevención. A usted y a su descendencia, ojo. Pero también podría pasar que haya demasiados.

Según los autores de un artículo en *Jama Genomics*, las que se realizan hoy no tienen mucha utilidad. Bien por quedarse cortas –la mayoría se limita a la criba de los 59 genes que recomienda el American College of Medical Genetics and Genomics (ACMG), de entre los 6 millones de bases que tenemos–, bien por abarcar demasiado. “Nosotros miramos todos los que, a día de hoy, cuentan con evidencia científica. Un número que actualizamos cada año, basado en las enfermedades que se deben vigilar en un adulto sano”, comienza Luis Izquierdo, director médico de Veritas Intercontinental, fundada por expertos del Harvard Medical School. “Por ejemplo, los relacionados con el cáncer de mama: según el ACMG59 eran 4 pero, en realidad, sabemos que hay otros 10 que pueden predisponer, aunque no son frecuentes en la población general –igual que ocurre con otras enfermedades y que también incluimos–”; los que la American College of Obstetrics and Gynecology sugiere por ser enfermedades portadas por los padres y que pueden resultar en un hijo afecto –15–; cambios en bases que elevan la propensión a trombofilias, fibrosis pulmonar, sensibilidad de la piel que conlleva riesgo de melanoma, hígado graso no alcohólico... 15 más sobre las que puedes influir si cambias las condiciones ambientales o estableces un protocolo de detección precoz. Y así, hasta 650. “Incluyendo la farmacogenética, que es muy importante: sabemos que tomamos fármacos o los necesitaremos en un futuro y hay 150, algunos muy



frecuentes como el omeprazol, que pueden no tener efecto porque nuestro organismo los degrada demasiado rápido o lento, no alcanzando la dosis terapéutica adecuada o provocando una reacción adversa, como en los oncológicos. Más ejemplos: los genes influyen en más del 30% de los medicamentos para la hipertensión y del 70% de los psiquiátricos... Se puede evitar el ensayo-error”.

De todo esto, ¿qué sabe su médico de cabecera? “Poco o nada”, zanja Izquierdo. “Recuerdo que hace cuatro años se hizo una encuesta a los especialistas americanos que se puede trasladar a nuestro país. El 90% conocía la Farmacogenética y el 90% la consideraba útil para sus pacientes, pero, como mucho, solo el 1% había pedido los tests en el último año... Porque no lo saben interpretar. Y ahí está el problema: el informe que apor-

tamos es complejo y largo. Y hay un *gap* [brecha, en inglés] entre el informe técnico y la aplicación práctica”, reconoce, “pero estamos trabajando en ello”.

Los pacientes, también tienen reticencias. “Es muy latino, no querer saber de qué te vas a morir. Pero no es así: solo identificamos riesgos y, además, damos la solución [si la hay]”. ¿Como cuando vas a una bruja y le pides que te diga solo lo bueno? “No, como cuando una mujer se hace una citología todos los años. Ninguna dice ‘no voy a ir, a ver si tengo cáncer’... Como ya nadie se plantea hacer o no un *screening* a un recién nacido. Y esto vale para toda la vida”, sentencia. ¿Como la de que te confirmen que tienes el gen de tal mal? “Cuidado, solo establece un porcentaje de riesgo de padecerlo”.

En disciplinas tan “nuevas” como estas, siguen surgiendo dudas. Como si la sanidad está preparada para hacérselo a todo naciente (y definir su cuenta de resultados a futuro con esta información), si deberíamos comunicar los descubrimientos a la descendencia y relativos, por ley... Seguiremos.

por Marta del Valle

# El vino para viajar y tapear sin salir de casa

Cómo maridar la picaresca y el picoteo, dos de las tradiciones más españolas, sin moverse del salón. La nueva era enoturística innova también en las catas con amigos

Quizá una de las cosas que más nos identifique sea precisamente lo que ahora echamos de menos: viajar de una punta a otra del país y descubrir los destinos a través de sus tapas y sus vinos. El Barrio Húmedo de León, el casco viejo de Bilbao o la famosa calle Laurel de Logroño tienen en común algo tan típico como las rutas del tapeo. Y no menos típico sería el maridaje con un vino sorprendente: 22 Pies, sinónimo del *terroir* riojano y de vanguardia.

Este tempranillo, procedente de viñedos de 15 a 20 años de la Rioja Alta y Alavesa, se ha adaptado a los nuevos tiempos y los cambios en los rituales gastronómicos. El viaje ahora se hace dentro de casa y el Crianza 22 Pies es perfecto para acompañar picoteos improvisados con amigos, con una tabla de quesos e ibéricos en la mesa y una buena conversación, o unas croquetas caseras que reinventen el típico cocido leonés, *pintxos* vascos, patatas a la riojana o *pa amb tomàquet*.

Podemos improvisar también una cata en el salón de casa. Lo primero: aprender a definir los colores de un vino, como el rojo cereza picota de 22 Pies. Después identificar los finos aromas a frutos rojos y especias como el clavo, y por último descubrir su paladar aterciopelado y afilado por la crianza de 12 meses en barricas pequeñas de roble.

Lo cierto es que este tinto puede acompañar aperitivos y tapas, pero también es un maridaje perfecto para la comida o cena con carnes y pescados frescos, con recetas como un bacalao con pimientos, paletilla asada o chuletas de cordero a la brasa. Al fin y al cabo, viajar no es un desplazamiento, sino una actitud. Y la ruta a través de 22 Pies no ha hecho más que empezar.

## Pícaros en la etiqueta

“Cuenta la leyenda que al tabernero riojano Durán le desaparecía, noche tras noche, su mejor vino. Cuál fue su sorpresa al descubrir, escondido entre barricas, que 11 diminutos pícaros, aficionados al tempranillo crianza, le estaban robando su bodega”. Esta curiosa historia se esconde detrás de la etiqueta del tempranillo 22 Pies, un guiño a la tradición picaresca española y que recuerda a las antiguas ilustraciones del libro ‘Los viajes de Gulliver’ y los pequeños liliputienses, convirtiendo la botella en objeto de coleccionismo.



Foto: @anelgr



CARAMBA CON LAS BACTERIAS

## Qué tendrá el olor corporal que si se instala en la ropa no hay quien lo saque...

CONTRA EL SOSPECHOSO, INDOMABLE Y PERSISTENTE AROMA A SUDOR QUE ARRUINA SUS MEJORES PRENDAS: ASÍ SE COMBATE EL PERMASMELL.

¿Sería capaz de calificar del 1 al 10 el perfume que desprende su camiseta un buen rato después de haber hecho deporte? ¿Y el de sus compañeros de gimnasio? Los investigadores Chamila Denawaka, Ian Fowles y John Dean, de la universidad británica de Northumbria (Newcastle), también. Y no por gusto, claro. Fue su primera tarea en el reto de definir científicamente el aroma a sudor con el fin de detallar sus causas y acotar el campo a posibles soluciones. Lo llamaron, con una evidente falta de habilidad para el marketing, “olor a varón humano después del ejer-

cicio” (todos los sujetos de estudio fueron hombres) y, sí, tiene algo que ver con una falta de higiene, al menos inmediata.

En origen, el sudor no huele mal. En realidad, el vapor que emana de nuestros poros para compensar un aumento de temperatura corporal es inodoro. Si le dejamos vía libre, sale al ambiente exterior y, sencillamente, se evapora. No es un problema que ataña a jugadores de vóley playa. Sin embargo, si algo se interpone en su camino –pongamos: una camiseta, un calcetín, un sujetador...–, tiende a condensarse en

un líquido rico en sales especialmente delicioso para las bacterias que, junto a hongos y parásitos, forman la microbiota que habita nuestra piel. Al digerir ese oportuno maná, los microorganismos producen unas sustancias de desecho que son las auténticas portadoras de la pestilencia. Conocidas como compuestos orgánicos volátiles, según la aséptica jerga de los científicos, son estos y solo estos los enemigos no presentables en sociedad e incluso, a veces, insoportables hasta en soledad; los artifices de ese olor imposible de sacar de la ropa si se les da la más mínima oportunidad de establecerse en ella.

Los restos de sudor, bacterias, compuestos de desecho y moléculas pestilentes acumulados en los tejidos, forman un desagradable *bouquet* inmune a lavados en lavadora, frotados manuales y noches de ventisca al raso, que ha sido bautizado, en inglés, como *permasmell* (olor permanente) o, en su versión menos diplomática, *permastink* (hedor, tufo, peste...). Y, conociendo la predilección de las bacterias por los ambientes oscuros y húmedos, lo primero que hay que hacer para evitarlo es sortearlos: sí, la bolsa de deporte lo es; la taquilla del gimnasio, no digamos. Pero eso no es lo único que funciona.

**Aclarar, dar la vuelta y airear.** Además de en los vestuarios y la intimidad de los hogares, la cruzada contra el *permasmell* se libra en los laboratorios y empresas textiles, embarcadas en su prevención y arreglo. Entre los principales enemigos del terco aroma se encuentra el laboratorio de Rachel McQueen en la Universidad de Alberta (Canadá). Especialmente interesado en mejorar el impacto de los textiles en el medioambiente, su equipo se ha centrado en cómo interactúan los tejidos y el cuerpo humano, alcanzando conclusiones como la de que las fibras naturales son una buena opción para evitar el olor permanente por su rápida capacidad de absorción. Las fibras sintéticas como el poliéster, en cambio, favorecen que la piel quede empapada más tiempo, permitiendo que las bacterias se den su buen banquete hasta hartarse y las hediondas moléculas que excretan se fijan a la prenda y la vayan ocupando cada vez que la vestimos.

“Para eliminarlas necesitaríamos lavar a una temperatura superior a los 30° que se recomienda para el poliéster”, aclara María Carmen López Soler, autora y editora del libro *Manual de tejidos*, “o hacerlo muy, muy a menudo”. Esta opción de aumentar la frecuencia de enjabonado choca frontalmente con la responsabilidad de ser sostenibles y con el bienestar de la prenda (y nuestro bolsillo). El higiénico acto “degrada los tejidos y acorta su vida. Además de

Solo seis compuestos químicos son los responsables de que la esencia olfativa de nuestro esfuerzo termine convirtiéndose en algo, como poco, desagradable.

perjudicar al medioambiente”, recuerda McQueen. ¿Algún consejo que no se cargue nuestra camiseta de correr favorita (sea del tejido que sea)? Meterla en la lavadora por separado, del revés y tratando previamente zonas problemáticas; airearla o aclararla inmediatamente después de sudarla...

**Cuando todo falle, pásele la pelota a la industria.**

Está empeñada en alejar los compuestos orgánicos volátiles de nuestra pituitaria reestructurando los tejidos. Por ejemplo, dotando de canales a las hebras en forma de tubo de las fibras sintéticas para que el sudor las use para resbalar (por pura gravedad) hacia el exterior. “Aunque la finalidad de este sistema es que el deportista permanezca seco [se llaman tejidos Dry-Fit, Dry-Tec...], al eliminar el exceso de humedad también contribuye a evitar el olor”, explica María Ángeles Bonet, subdirectora del Departamento de Ingeniería Textil y Papelera de la Universidad Politécnica de Valencia. Otros añaden sustancias que impiden la proliferación de las bacterias. El bactericida puede causar problemas como la dermatitis y, por eso, algunos utilizan ciclodextrina, “capaz de atrapar las moléculas que llevan el olor”, detalla Bonet. Y siempre podemos recurrir a desodorantes específicos para ropa que contengan “oxígenos activos o con percarbonatos e incluso, en tintorerías, el ozono”, recomienda la asesora textil López Soler.

La gravedad del asunto dependerá del personal olor de cada cual, que se conforma a partir de factores como el número de poros, de bacterias o las sales que segrega. Las diferencias son abrumadoras. Mientras hay quienes han llegado a quemar tejidos de seda, “que aguanta alcalinos fuertes”, según López Soler, un estudio de la Universidad de Bristol identificó que en el 2% de sus participantes, el gen que incita a las bacterias a reaccionar con el sudor de las axilas estaba desactivado. Eso sí, la mayoría de las afortunadas —aquí eran todas mujeres— no lo sabían y usaban siempre desodorante. Para qué esperar a que la señal llegue flotando desde la bolsa de deporte.

por Pilar Gil Villar



HIERBAS LO SERÁS TÚ

## Lo que la ciencia tiene que decir de los ingredientes naturales en los ungüentos contra el dolor: “Sí, pero....”

LAS PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANALGÉSICAS DE MUCHAS PLANTAS CUENTAN CON EL AVAL DE LOS ESTUDIOS. DE AHÍ A PREPARARSE UN CATAPLASMA CON ACEITES ESENCIALES, HAY UN TRECHO.

No hay más que echar un vistazo a la lista de ingredientes de los productos antidolor para comprobar la presencia de sustancias “de toda la vida” en espráis, geles y otras lociones. Algunos son medicamentos, otros productos sanitarios y otros tantos ni siquiera se acogen a la regulación del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, sino que pertenecen a una categoría general de productos de consumo, por lo que no sabe-

mos si dejarnos deslumbrar por sus compuestos naturales (hace tiempo que superamos esa fase) o tomarnos otro Ibuprofeno de un trago. Vaya por delante que cualquier dolor persistente merece una consulta al galeno. Pero que el escepticismo no nos ciegue: muchos derivados de las plantas cuentan con el aval de la ciencia, con investigaciones que corroboran su uso en un amplio repertorio de molestias. Eso sí: ni todas las sustancias ni todas las formulaciones ni

tampoco todos los modos de aplicación, son recomendables. Tal y como explica Luz García Toro, farmacéutica y directora de comunicación de Arkopharma, la eficacia por vía tópica de sus principios activos, sean del origen que sean, no depende exclusivamente de su acción farmacológica intrínseca, sino también de su capacidad para ser absorbidos y alcanzar el lugar de acción, un factor en el que el vehículo (la sustancia líquida o cremosa con la que nos pringamos) es

## “Si no nota alivio con alguna de estas sustancias, desista en su uso por muy bien que le haya ido al vecino”, apunta el rehabilitador David Hernández Herrero.

determinante. Cómo se masajee también importa, “hasta el punto de que el deslizamiento de las manos puede generar alivio, aunque solo será transitorio y no se debe achacar a los compuestos”, avisa David Hernández Herrero, médico rehabilitador y miembro de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermef). Ocurre igual con la sensación térmica: que el frío o calor de una crema nos provoque placer, no significa que sus compuestos funcionen.

**Un botiquín verde con efecto probado.** Los geles y otros productos tópicos a base de árnica son un básico en el bolso de muchas madres. Y, ciertamente, la flor de esta planta tiene acción antiinflamatoria, analgésica y antiagregante plaquetaria. “La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso [la encontrará también en fármacos, como tantas otras hierbas] en aplicación tópica para el alivio de contusiones, esguinces y dolores musculares localizados, y destaca especialmente su efecto en la mejoría de los hematomas”, explica García Toro.

La capsaicina, sin embargo, actúa de forma diferente: esta sustancia contenida en la guindilla, al igual que la piperina (procedente de la pimienta), produce una molestia menos grave en la zona adyacente a la que duele intensamente. Como explica la farmacéutica, el efecto es rubefaciente: es decir, la piel se enrojece a causa de la circulación sanguínea y, *voilà*, el desaguisado provoca que haya mayor absorción. Se emplea habitualmente en productos contra el lumbago, y el doctor Hernández Herrero destaca

su utilización en el tratamiento del dolor neuropático (de origen neurológico, como el que produce el herpes zóster). “¿Y para las articulaciones?”, se preguntará algún lector mientras acaricia sus rodillas... Pues ese ungüento con cúrcuma que lleva tiempo en el botiquín (ojo: revise su fecha de caducidad) podría ayudar. “Tal y como afirma la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la raíz de esta planta contribuye a la flexibilidad y el bienestar articular. También se sabe que la asociación de la piperina y la cúrcuma mejora notablemente el grado de biodisponibilidad de la curcumina (su principio activo) para el cuidado de las articulaciones”, afirma la farmacéutica.

Otra sustancia de cuyos efectos analgésicos hay evidencias es el harpagofito. Así, una recopilación publicada en *Phytotherapy Research* demostró el papel potencial de esta hierba en el tratamiento de las enfermedades relacionadas con la inflamación, como artritis, dolores reumáticos o lumbares. Importante: en todos los casos, más allá del ingrediente empleado, la regulación del producto (y, por tanto, las pruebas sobre su eficacia), dependerá de la categoría. Juan Pedro Vaquero, farmacéutico y secretario del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Cacof), recuerda: “Los medicamentos aportan más pruebas y ensayos que ningún otro, los productos sanitarios algunos menos y los de consumo, ninguno, más allá de que son seguros. Se apoyan en el uso tradicional de las sustancias que contienen, sin más. Y no pueden publi-

citarse para dolores concretos. Simplemente, verá un bote con la frase *crema de harpagofito*. Ya cada cual...”

En cuanto a los aceites esenciales, según Teresa Ortega, vicepresidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia y profesora de Farmacología en la Universidad Complutense de Madrid, hay tres interesantes: el de clavo, los que contienen alcanfor como el eucalipto y el de menta. Del segundo, validado por la EMA para el tratamiento por vía tópica del dolor muscular localizado, la experta matiza la necesidad de estar diluido o combinado con otro. El tercero es famoso por combatir la migraña, al igual que sucede con el de lavanda. Sin embargo, “cada vez está más claro que se debe al efecto masaje y a la aplicación en frío”, zanja García Toro.

**Ojo: no hay barra libre.** “El mayor problema que nos encontramos con los productos naturales es la creencia de que son sanos e inocuos *per se*, pero la absorción de sustancias tóxicas, incluso los preparados farmacéuticos probados, está sujeta a muchos factores que van desde la zona del cuerpo en la que se aplican (por el grosor de la piel) hasta la vascularización, que es diferente en cada persona. Hay que tener presente que puede interaccionar con nuestro organismo e incluso con fármacos que estemos tomando. Y al contrario: puede no absorberse y, por lo tanto, no producir ningún efecto real”, advierte el médico. Y nada de cataplasmas: “Disponemos de vehículos más apropiados capaces de facilitar la penetración”, asevera Ortega, que anima a alejar los aceites esenciales de heridas y mucosas (pueden ser irritantes). Y una advertencia final del rehabilitador: “El uso de estos productos debe ser siempre lo más limitado posible en el tiempo”.

por Carla Nieto Martínez



COSMÉTICA EN POLVO

# CÓMO JUGAR A LAS COCINITAS CON LOS ACTIVOS DE BELLEZA SIN QUE LA OLLA LE EXPLOTE EN LA CARA

LOS EXPERTOS COINCIDEN: NO ES LO SUYO. PERO SI SU AMOR  
POR LO ARTESANAL LE PUEDE, QUE NO LE LIÉN CON LOS  
CONCEPTOS NI LE DEN CURRY POR COENZIMA Q10.

por Silvia Capafons

**H**asta las vitaminas han encontrado una versión casera. Tome nota: 42 gramos de hidrolato de lavanda, 34,5 de aceite de camelina, 6 de emulsionante proteína, 0,5 de goma xantana, 3 de glicerina líquida, otros 3 de óxido de zinc, 10 de complejo multivitamínico y 0,8 mililitros de conservante sharomix. Son los ingredientes necesarios, según una web especializada, para elaborar, con una receta de cinco pasos, una potente crema multivitamínica. Ninguno está en el mercado, pero abundan en las tiendas online. La perezosa que hay en mí se pregunta: ¿para qué tanto trabajo?

La tendencia tiene que ver con ese grito interior que nos anima a vivir de la forma “más natural” posible. Un concepto a veces engañoso (la química no es el mal); y otras, más bien benévolo, por su defensa del zero waste y empeño en consumir sin plásticos. Activos en polvo, emulsionantes, espesantes... La divulgadora científica Ana Molina, dermatóloga de la Fundación Jiménez Díaz y profesora de esta disciplina en la Universidad Autónoma de Madrid, confirma la ola artesana, “con empresas que ofrecen un servicio 360° (ecommerce y videotutoriales) que atraen a usuarios con inquietudes afines”. Entre ellas, micosmeticacasera.es, granvelada.com o cremas-caseras.es. David González, director técnico de la primera, desgana el perfil de sus clientes: “Un 97% son mujeres; empiezan a sentir curiosidad por mejorar la salud personal y evitar químicos nocivos en torno a los 32 años, aunque a partir de los 45 se preocupan más. Observamos dos tipos: las que tienen algún problema de salud cutánea producido por ciertos químicos contenidos en los cosméticos convencionales y las que han tomado conciencia de los aditivos perjudiciales que cualquier marca agrega”.

La Ley, sin embargo, no le da la razón: tanto en la Unión Europea como en España existe una regulación que vela por la cosmética sin riesgos. “Los productos que se comercialicen serán seguros para la salud humana cuando se utilicen en las condiciones normales o razonablemente previsibles”, reza la normativa. Menos mal, mi neceser,

tan convencional, totalmente a salvo... Ni mi amor por los animales es una amenaza a los botes que atesoro: en 2013, prohibieron la experimentación con ellos en todos los productos de belleza de la UE.

Aun así, los ingredientes del DIY (siglas de *Do It Yourself*: hágalo usted mismo) se despachan como churros. El más solicitado es, dice González, el ácido hialurónico, por su gran poder hidratante en el rostro; y para confeccionar cosmética

sólida, también en alza, BTMS para el cabello, un emulsionante vegetal que actúa como acondicionador. “El producto está regulado y es apto para el uso final del consumidor”, defiende González, para poner de relieve que esto no es jauja. Claro, que en Internet ya se sabe: por mucho control que medie, resulta imposible poner puertas al campo. Por tanto, es bastante fácil toparse con activos en polvo de un precioso brillo, con packaging bonito y campaña de publicidad en Facebook... que no sirven para nada (o, peor aún, hacen daño). “He visto cómo se vende lo que podría ser curry como Coenzima Q10”.

Según Arturo Álvarez-Bautista, formulador y doctor en Nanomedicina, hay otro pero a esta moda: que acabemos realizando experimentos como si fuera un juego de niños. “¿Qué ocurre si no sale bien? ¿De quién es la responsabilidad?”, alerta. También corremos el riesgo de sentirnos tentados a echar un poco más de algo para multiplicar su eficacia. Craso error: no solo no es efectivo, sino que puede perjudicar, “con efectos secundarios que van desde la irritación hasta algún brote de una patología dermatológica”. Si sigue con ganas de marcha, busque un sello de calidad, como Good Manufacturing Practice (GMP), de validez europea, que le aleje de patinazos como el de confundir ingredientes con el mismo nombre, pero funciones (y precios) muy distintas. “Del dióxido de titanio existen más de 10 tipos, que van desde blanqueador hasta material para la fabricación de pinturas”, aclara González. Los

baratos y sin garantía, posiblemente sirvan para lo segundo. “Contienen metales pesados como arsénico o plomo. Ponerlo a un jabón sería hacerlo más tóxico que Chernóbil”.

**SI LOS  
CONSERVANTES  
PROTEGEN  
LAS CREMAS...**

La seguridad de la que usted fabrique es responsabilidad suya. Para almacenar la crema, manos y botes limpios. Y no espere que dure un siglo... Al no tener conservantes, la vida útil se acorta. Hay trucos para conocer la frescura de sus ingredientes: “Si al batir dejas muchas burbujas de oxígeno, es probable que dure poco”, apunta David González.

El agua corriente, la electricidad como la conocemos los urbanitas o el microondas no existen en la Siberia española. Muchos ciudadanos se han planteado, tras estas dos crisis seguidas, cambiar de vida y marcharse a algún rincón de eso que se llama la España vaciada. Huertos propios, good bye Internet, qué bonitas las vacas y las cabras... Pero no todo es tan excitante como lo pintan. El escritor Gabi Martínez lo ha hecho y lo cuenta en su libro *Un cambio de verdad* (Seix Barral).

### **Una cosa es irse al campo extremeño –qué idílico– y otra cuidar ovejas...**

A mí el cambio me ha permitido ahondar en mis raíces, porque allí fueron pastores mi abuelo y mi madre. He redescubierto mi potencial físico, he despertado sentidos aletargados y agudizado la intuición. Además, la inmensidad natural me dejó literalmente sin palabras, sufrí el

primer bloqueo literario de mi vida. No tenía el vocabulario ni la familiaridad necesaria para escribir con fluidez. Solo el paso del tiempo me la concedió. Mientras, fueron apareciendo imágenes, ideas. Este libro tiene una singular potencia poética porque hay un propósito de reivindicar la naturaleza y al artista, al arte, tan ninguneados últimamente.

### **La vida de su madre le inspiró para escribir este libro.**

**¿Cómo era esa vida?** Ella salía con mi abuelo y una burra a pastorear cada día. Su padre la dejaba en un refugio haciendo la comida y se iba unas horas con el rebaño. A veces dormían bajo una encina. Aprendió a evitar a los lobos y a soportar un frío de los de antes. Dice que su familia, mi familia, era pobre, pero siempre se recuerda feliz.

### **En su caso, hubo, por así decirlo, una experiencia musculosa, que le costó superar...**

Más que de músculos, me costaba lanzar el agua al pozo y sacarlo lleno. Siempre me quedaba a un tercio del cubo o así, hasta que pillé el truco. Partiendo ramón me cortaba a menudo y, sobre todo, un par de veces me quedé tieso por pasar tanto tiempo agachado: lavando platos, ropa en barreños, haciendo fuego, recogiendo leña... Entendí a mi abuela, que solía decir que le dolían los riñones. Soy un flaco canónico, mi músculo no es espectacular, lo que se ve es solo fibra, pero aquellos días me sentí sin duda más fuerte. Ahora mantengo una cierta barba, pero, cuando terminé la experiencia, era especialmente frondosa.



POR SI ESTÁ TENTADO...

## ¿Y si lo dejo todo y me hago pastor?

EL ESCRITOR GABI MARTÍNEZ SE LARGÓ AL CAMPO MÁS ÁRIDO DE EXTREMADURA PARA REENCONTRARSE CON LA NATURALEZA, CONSIGO MISMO Y CON SU BARBA.

por Kino Verdú

me apasionan y otros que... Diría que mi debilidad son las ovejas negras. Y si desaparece una, nos afecta a todos. Estamos acostumbrados a oír que allí y acá se extinguen especies animales. Insectos, reptiles, peces, mamíferos... ninguno es capaz de soportar la presión humana sobre el medioambiente, que a la vez se traduce en cambios brutales: basura en los océanos y mares, tormentas que no vienen a cuento, incendios, aire irrespirable y otras plagas. Algo que también mata a las razas autóctonas españolas, como las ovejas. ¿Por qué? Porque una ganadería cada vez más industrial privilegia a las razas más productivas en detrimento de las que lo son menos. Por ejemplo, los corderos merinos tardan una semana más que otros en pesar lo necesario para ser vendidos. Esto supone siete días más de gastos para los ganaderos, que prefieren otras razas con tal de mantener el ritmo de beneficios. Si por el camino se queda la mejor adaptada genéticamente al territorio, les da igual. Manda el beneficio. La auténtica madre del cordero es el dinero.

**¿Lo echa de menos?** Fueron unos días preciosos, y los miro con cariño. Sin duda, me encantaría repetir en algún momento, aunque sigo yendo con frecuencia al campo. Tampoco soy muy de echar de menos situaciones. El presente es lo bastante rico como para concentrarnos en él, y me gusta trabajar, actuar, para conseguir nuevos momentos felices. Eso sí, aspiro a que muchos de ellos vuelvan a ocurrir en contacto con la naturaleza, cuanto más salvaje mejor.

### **¿Cuál fue el momento más duro de su aventura? ¿Se planteó abdicar y regresar a la cálida y tecnológica Barcelona?**

Hubo una temporada de cinco borrascas encadenadas que se hizo bastante larga. Fueron días de chimenea y nubes durante los que caminé mucho menos de lo habitual, sin ver a casi ningún vecino. De todas formas, igual que en algunos viajes me he planteado adelantar el regreso, en mi Siberia nunca me planteé en serio volver a la ciudad. Nunca. Estaba bien. Aprendía todo el tiempo. Casi logré aburrirme. Tenía libros, la comida necesaria y la compañía de la mastina y el rebaño. Una noche tuve una pequeña intoxicación. Diría que ese fue el peor momento.

### **Cuanto más conoces a la oveja, ¿menos te gustan los humanos?**

Hay humanos que



# La revolución azul llega a la mesa

Pescados de mar y de río, moluscos y algas de proximidad se crían y cosechan en España. Estas son las claves para elegir el pescado de acuicultura sostenible y respetuoso con el medio ambiente

**M**ejillones, lubinas, lenguados, almejas, corvinas y doradas tienen algo en común: son ricos en proteínas, aceites esenciales, vitaminas y minerales, pero especialmente ofrecen un alto contenido en ácidos grasos omega-3, imprescindibles para la salud y el equilibrio nutricional. Además, este tipo de pescado en concreto forma parte de la “ganadería marina” de la Acuicultura de España, que se encarga de abastecer a los mercados y supermercados para que estos productos lleguen de las “granjas” del mar o río al plato.

Según el Informe sobre la Acuicultura en España 2019, elaborado por la Asociación de productores del sector (APROMAR), somos el país europeo con mayor cosecha de acuicultura (23% del total de la Unión Europea), con una producción cercana a las 350.000 toneladas de peces, de mar y río, moluscos y algas. Sin embargo, según un estu-

dio elaborado por APROMAR, más de un tercio de la población española (33,8%) nunca ha oído hablar de la “acuicultura” y cuando se le describe afirma que lo desconoce.

## ¿Qué es Acuicultura de España?

A finales de los años 60, nuestro país destacaba en la producción mundial de productos acuáticos, sobre todo procedentes de la pesca extractiva en aguas nacionales e internacionales. Y fue en aquella misma época, al reducirse las posibilidades de este tipo de pesca, cuando se dieron los primeros pasos en acuicultura: viveros donde crían peces como corvina, lubina o dorada, bateas de mejillones o granjas en los márgenes de los

ríos donde crecen la trucha arcoiris y el esturión, o en las playas, zonas intermareales o esteros para la producción de ostras y almejas. Los pescados de acuicultura están criados de forma controlada y cumplen exigentes normativas, lo que permite asegurar que se vela por su bienestar animal y que además, se hace de forma respetuosa con el medio ambiente que los rodea. Además, se puede asegurar que contienen los mismos nutrientes que los pescados procedentes de la pesca extractiva. “El mundo está cambiando, la pandemia está acelerando muchos cambios, posiblemente en la alimentación también. Nuestro entorno cada vez se preocupa más por lo que compra y tiene claro qué espera de su alimentación. Nosotros queremos estar ahí y acompañar a la sociedad: conseguir que la Acuicultura de España sea conocida y valorada como método de obtención de especies acuáticas, tanto animales como algas, que tienen un alto valor por sí mismos, y seguir mejorando nuestro trabajo con la elaboración de una Memoria de Sostenibilidad”, concluye Javier Ojeda, gerente de APROMAR.

**La acuicultura es un método de producción de peces, moluscos y algas, que permite alimentar a la creciente población de forma sostenible y que genera empleo en zonas rurales y costeras. Es una actividad que genera unos 19.000 empleos directos y más de 46.000 empleos indirectos al año en España**

Gastro



# A qué sabe... la Alpujarra.

por Kino Verdú. Ilustraciones: Marini Ruiz de Cabañas.

Al caer Sierra Nevada hacia el sur, aparecen un rosario de pueblos encalados, entrañables, de estrechas callejuelas, pintorescos. Ellos son el corazón de esta región, tierra fértil (más árida en su vertiente almeriense) en los que pervive un recetario de antaño, de abuelas, de guisos musculosos, migas robustas que se codean con jamón, aceite, hinojo y esa dulcería de origen morisco que alegra la vida.

**Como Astérix y Obélix, este encantador reducto se resiste a la globalización. Y lo hace sin esfuerzo, con naturalidad.**

La Alpujarra mantiene esos platos que pintan su personalidad gastronómica. Ollas, asados de lechal, mermeladas caseras que se confitan a la sombra de los campos de almendros –cada vez más exiguos por su falta de rentabilidad–, cuyos cuidadores miman por la tradición de dulces moriscos que continúa allí, “con una exactitud en las recetas que merece la pena probar: rezuman autenticidad”. Habla Yolanda Robles, miembro de la Academia Andaluza de Gastronomía y de la Asociación de Sumilleres de Granada. “Amo la gastronomía, porque me lo ha dado todo y porque mi abuela, mi madre y mis hermanas eran y son estupendas cocineras, garantes de todas las recetas de una familia de grandes comedores y bebedores”. Reivindica el cerdo y todo lo que se deriva de este animal, con el jamón serrano por bandera y, cómo no, el emblemático plato alpujarreño: patatas a lo pobre, cebolla, pimientos verdes, huevos y aceite, morcilla, chorizo y jamón de allí. Contundencia para calentarse en los duros días del invierno y hortalizas para refrescarse en los de verano. “Siempre encuentras un buen gazpacho y salmorejo”, asegura. Robles, organizadora de un aula en el que enseña productos artesanos a los restauradores y fundadora de la Feria del Queso Artesano de Almería, es una enciclopedia culinaria que también ama el puchero de patatas e hinojos silvestres, “que salen en primavera”, las judías secas, “y algunas hierbas comestibles que ya pocas abuelas conocen”.

Cerca de donde nació se levanta el pueblo de Laroles. Allí se encuentra, en un paraje idílico, el restaurante y casa rural El Paraje del Chef. El afortunado es Juan Carlos Espejo, creador de este espacio en el que desarrollan unos platos inspirados en su jugosa trayectoria por un buen puñado de cocinas. Trabajó en el tres estrellas Michelin Alain Ducasse au Plaza Athénée y en L'Arpège y luego se marchó a fogonear a República Dominicana, Cuba, Jamaica y México, hasta que un día se topó con un caserón abandonado en un lugar maravilloso. Se enamoró y ahí se quedó. “Mi cocina es la mezcla de todos mi ingredientes vitales: donde me formé, donde he trabajado, donde he aprendido y donde he viajado”. Todo en su mesa es artesanal y fresco. “Desde el pan hasta los helados lo elaboramos nosotros. Cocino platos que he conocido en todo el mundo, siendo especialmente importante para mí la cocina francesa y la vasca, a las que aplico las normas de la tradición junto a un toque vanguardista y propio”. Desarrolla menús personalizados para los huéspedes de sus tres cabañas y para todo aquel que se atreva a cruzar el

**Sus dulces típicos son unos supervivientes: de los fogones musulmanes, saltaron a las cocinas monacales y hoy resisten a pesar de la crisis de la almendra.**



puerto de La Ragua y sentarse en el comedor del local. Uno de sus mejores platos es el pulpo ahumado cocinado al vacío y ahumado con leña de encina. Innovación, esa es la palabra, pero sin olvidar los productos autóctonos y de temporada que dan esa tierra aislada. “Mis platos emblemáticos por excelencia serían el potaje de hinojos, las migas y el arroz cortijero. También la caza y, bueno, luego los jamones, quesos y todos los productos de la matanza”.

El jamón de Trevélez, ese al que se refiere Espejo, es una de las cumbres culinarias de la zona. Sus ingredientes son solo carne de cerdo y sal marina, sin nitrificantes ni aditivos, lo que desemboca en un color rojo ligeramente pálido. Pilar Álvarez preside el Consejo Regulador de su IGP. “Para mí, la Alpujarra sabe a eso, a tradición, a naturaleza, a productos naturales de calidad, a multitud de sabores de siempre con un toque de ahora”. En 2005 la Unión Europea reconoció oficialmente esa denominación, pero el asunto viene de mucho antes, ni habíamos nacido ni estábamos en proyecto. “Tiene una tradición de siglos. Los jamoneros de esta comarca han sabido transmitir durante generaciones los conocimientos, el buen hacer y el mismo procedimiento artesanal de selección y curación natural que lo hacen único”.

Aparte de esa carne entreverada de grasa que es ya una delicia planetaria, Álvarez también degusta otros platos. “En algunos de los ríos de la zona, como el Trevélez, hay trucha, que aquí se prepara con jamón”. Faltaría más. “Otros son las migas, las gachas, la sopa de picadillo o alpujarreña, la fritaila (que es como un pisto de verduras) y el solomillo relleno de jamón”. Que no falte. ¿Y de dulces? “Es una zona con mucha historia y por la que han pasado gran variedad de culturas que han dejado su huella. Está el potaje de castañas, el flan, el helado de

higos, los soplillos [merengues almendrados], el pan de higo o el turrón, que tiene un origen morisco”.

Ya ha quedado claro que la repostería corre por las venas de la Alpujarra desde los tiempos en que los musulmanes reinaban por estas latitudes. Más tarde pasó a las cocinas monacales

y ahora palpita en las pastelerías. Herencia alpujarreña es un colmado que, situado en Murtas, despliega un sinfín de ambrosías caseras (y otros manjares) que elaboran con mimo. Antonio Francisco López Conde (“llamadme Paco”) nació hace 44 años en este pueblo que, por aquel entonces, como otros tantos de esta comarca, triplicaba la población actual. “Mi amor por los productos de la zona proviene de que me gusta lo auténtico y natural, las tradiciones”. En 2013 decidió abrir su negocio después de llevar unos meses desempleado.

Por sus estanterías (físicas y virtuales) se mueven higos secos, pan de higos y almendras, mermeladas de todos los sabores, carne de membrillo, pan de dátiles y almendras, quesos dulces... “Sin duda los más demandados son las mermeladas, por su elaboración artesanal, y los productos de higos”, confiesa. Su preparación favorita fuera de sus cuatro paredes son las migas alpujarreñas, “que tienen su aquel, porque se utiliza harina de sémola en vez de pan, acompañada de aceite, ajos, sal y agua”. Su dificultad está en que no se empasten y queden sueltas. Requiere muñeca...

Aparte de las migas, Paco se entrega con pasión al plato alpujarreño, al lomo de orza, al cocido con hinojos, al choto asado y a los buñuelos, a los jamones y embutidos, los soplillos, el pan de higo, los roscos fritos y el turrón. Sin olvidar el agua beneficiosa del balneario de Lanjarón, un buen (y precioso) lugar donde relajarse tras un ágape como manda la ley alpujarreña.

En Granada capital existe un bar-restaurante llamado FM cuyo capitán es un loco de las recetas de esos pueblitos serranos (y casi marítimos). Se llama también Francisco, esta vez Martín, y vino al mundo en 1956 en la ciudad de ese barrio tan encantador apellidado Albaicín. Define su cocina como de producto, sencilla

## Comparten sus joyas gastronómicas con quien quieren. Para comer un jamón de Trevélez, hecho aquí, “hay que tener un amigo alpujarreño...”.

### ALMA DE AOVE

Como en (¿casi?) toda España, el aceite forma parte de sus cultivos, de sus cocinas, de esas tostadas con un chorrito de oro que despiertan los órganos gustativos. En Órgiva vive La Flor de la Alpujarra, una almazara muy ligada al terruño, cuyas riendas lleva Cristina Marfil: “Ofertamos un aceite de calidad ligado a un paisaje y un territorio, una mezcla de picual de la Alpujarra, lechín, manzanilla, arbequina, hojiblanca y marteña”. Esta mezcolanza desemboca en Benizalte, su etiqueta estrella. Un aceite que culebrea a la perfección por los platos favoritos de Cristina: “Migas de pan o sémola de trigo, patatas a lo pobre, choto al ajillo, pucheros, jamón, quesos de cabra y oveja, embutidos, mermeladas y chocolates”. Si es que el aceite sirve para todo.

y elaborada con mucho cariño: aquí no busquen vanguardia ni esas cosas. Quisquilla de Motril, puntillitas de calamar a la plancha... Y cosas que se cocinan por allí: “Hay platos típicos muy populares, pero yo prefiero los guisos, como son el puchero de hinojos y trigo o la sopa de almendra. Hay que destacar también el choto al ajillo, una receta que me encanta”. Francisco señala como aromatizantes de la región la miel, el vino local, el jamón “y cualquier verdura u hortaliza, que traen a la mente sabores de antaño”.

Hasta aquí, todo muy amable, como debe ser, pero Pablo Amate disiente un pelín (damos voces a todos). Es miembro de la Real Academia de la Gastronomía, Premio Nacional de Gastronomía a la Mejor Labor Periodística y, bueno, portador de un sinfín de cargos y estudios. Que hable: “Hay muchas y variadas Alpujarras que me saben a historia, leyendas y sabores atávicos, hoy profanados por los productos congelados y falsos elaborados en sus encaladas villas”. Pablo rememora las patatas a lo pobre con pimientos verdes fritos, huevos y lonchas de jamón; la olla de San Marcos, el puchero de hinojos, la tortilla de habas, présules –guisantes–, espárragos silvestres y ajetes; las gachas colorás, las tarvinas (gachas dulces), las de miga de pan o de sémola; las naranjas, peras, cerezas, brevas, higos, serbas (un fruto parecido a la acerola, que es como una cereza grande bien cargada de vitamina C) o caquis; perdiz en escabeche, arroz liberal (con caza, caldoso y picante), fritá (pimiento, tomate y carne de conejo o cordero), quesos de cabra, aceite de oliva, miel y repostería. Se salta el jamón de Trevélez. “Es una entelequia desde hace muchos años, pues todos los perniles llegan en camiones frigoríficos desde Girona, Tarragona o Alhama de Murcia. Para comer un auténtico jamón alpujarreño hay que tener amigos en la comarca, que son muy buena gente”. Vayan, coman... y lo comprueban.





## El misterio de las naranjas maduras que nunca dejan de ser verdes

Ocurre en países como Estados Unidos, Honduras y Vietnam

**A** este lado de los Pirineos nos gusta la naranja. Cada español se toma una media de 17,04 kg de esta fruta. En cuanto a sus variedades, hay muchas y no todas se comen. Comestibles o no, todas tienen en común una pulpa peculiar, de color naranja y formada por pequeñas vesículas llenas de jugo. En nuestro país son frecuentes la navel y la navelina, sobre todo para mesa, aunque también destacan las naranjas sanguinas o rojas.

El sentido común suele indicarnos que cuando una fruta que no es verde está visiblemente verde, aún le falta para madurar. No es el caso de la naranja. De hecho, hay variedades que siguen teniendo la cáscara

verde, aún estando ya maduras. Y todo porque aún contienen altas cantidades de clorofila. Para que esta desaparezca hacen falta contrastes de temperatura altos entre la noche y el día, y eso es lo que sucede en la zona mediterránea. Sin embargo, en regiones donde ese cambio térmico no se produce, la piel permanece verde mientras el interior sí se vuelve naranja. Esto ocurre con las naranjas de Texas, las de México, Vietnam u Honduras.

Hablar de naranjas suele ser sinónimo de vitamina C. Y no es para menos. Una naranja de tamaño medio aporta 82 mg de vitamina C, lo que supone el 100% de las necesidades diarias para un adulto.

### El zumo, con pulpa y con piel

Donde esté la naranja entera que se quiten los zumos. “Son bebidas que aportan azúcares libres, clasificados como perniciosos para la salud y cuyo consumo hay que limitar”, apuntan desde la Academia Española de Nutrición y Dietética. Puestos a exprimir, hay quienes apuestan por usar la naranja entera: la pulpa, para no descartar nada de fibra, y la cáscara, por los aceites esenciales y la hesperidina.

CON LA COLABORACIÓN DE:



# Los pequeños secretos de los grandes guisos: esta es la fórmula para hacer caldos y sofritos perfectos.

RECORDAR LO QUE HACÍA SU MADRE O ABUELA ESTÁ BIEN, PERO, ¿QUÉ DICE UN COCINERO EXPERTO EN I+D?

por Jara Atienza

**P**uede que la Unesco no los considere (todavía) Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, pero nuestros guisos, tan variados como la gastronomía española, forman parte de una tradición tanto o más ancestral que la popular tortilla de patatas. Somos un país de puchero. ¿A quién va a sorprenderle? ¿Qué estómago se resiste ante un buen plato de fabada, unos contundentes y calóricos callos a la madrileña o un humeante marmitako? Probablemente ninguno.

Bueno, vale, habrá alguno que sí, no generalicemos... Dejémoslo en que un buen guiso vuelve loco casi a cualquiera. Y recordemos que no hay por qué dejar de rendirle culto a esos platos cocinados en cazuela, quizá de barro, a fuego lento, solo porque su preparación requiera de mucho tiempo y paciencia. Seamos sinceros y admitamos que el verdadero problema es que necesitan dedicación. Y conocimiento, claro. Escuchemos la voz de la experiencia (y de la ciencia), la de Jon Basterretxea, cocinero del área de I+D del Basque Culinary Center. Según él, todo empieza por conocer la trinidad que da cuerpo a la receta perfecta: la proteína que se guise, el sofrito y el caldo. Acertar en cada uno de los tres elementos es clavar el resultado final. ¿Simple? ¿Fácil...? Ni mucho ni poco. Cada una de estas piezas exige una preparación minuciosa en la que “los detalles lo son todo”, advierte el chef. Veamos.



### **Sin aceite no hay sofrito.**

Huelga recordar que uno puede estructurar casi cualquier plato sobre un buen sofrito. Pero no hay dos iguales y, cuando de lo que se trata es de sublimar un guisote, los ingredientes varían en función de la intención. Según explica Basterretxea, si echamos mano al recetario español, en la mayoría encontramos una base de sofrito atomatado. La razón de la ubicuidad del rojo fruto está en la consistencia que aporta: da una mayor densidad a la salsa. El clásico lleva 150 gramos (triturado), una cebolla, dos dientes de ajo y aceite, de dos a tres cucharadas, siempre de oliva virgen extra. Es la mejor elección no solo por su calidad nutricional, sino también por su sabor insuperable. Unas veces, también se le puede añadir pimiento; otras, zanahoria... Lo importante es picar o cortar los ingredientes muy finos: "Cuanto más pequeños son los trozos, más se carameliza la celulosa de la cebolla y el ajo, y más dulce será la elaboración", señala el experto. También cambiará la percepción sensorial en boca, que será –digamos– más democrática: "Es como la tortilla de patatas con cebolla. A muchos de sus detractores no les molesta el sabor, sino la textura".

Para evitar notar tropezones en el paladar, Anton Domingo, profesor experto en cocina tradicional de la Escuela de Turismo, Hostelería y Gastronomía CETT, recomienda cortarla a la *brunoise*, en dados pequeños de unos dos o tres milímetros de lado. Así, con el arte del tiempo y la magia del calor, desaparecerá. Para extramaniáticos se puede ir un poco más allá. "Yo suelo triturarlo un poco y hacer una especie de puré para asegurarme de que no se nota nada", propone.

Luego, idealmente, se pone todo este vergel a fuego muy lento, dejándose embe-



lesar por el *chup chup* durante tres o cuatro horas. Imagínesse cuán discreto debe ser el borboteo para que pueda estar toda la mañana... Hay que vigilarlo, sin duda, pero no tanto: “Si se quema el fondo de la cazuela hay que echarle agua para que se despegue lo caramelizado y siga pochándose despacio”, advierte Domingo. Si no queremos dedicarle el tiempo que merece, siempre podemos subir el fuego a potencia media e ir removiéndolo de vez en cuando: en 30 minutos quedará un sofrito bastante decente. Por último, hay que añadir el tomate triturado y esperar a que se funda todo el preparado. Puestos a ser exquisitos, la cebolla dulce es, según ambos expertos, la variedad idónea para el sofrito de los guisos porque es la que menos amarga; el ajo, mejor morado. ¿Y el tomate? Insuperable si es de tipo pera, ya que suele ser poco ácido y de pulpa carnosa.

Hablando de tomate, a pesar de que a algunos pueda parecerles un sacrilegio, no es imprescindible. Se puede renunciar a él y optar por una base elaborada solo con cebolla, zanahoria y puerro, que también se usa mucho en nuestros fogones. En este caso, conviene cortar las verduras en trozos pequeños para que no tarden una eternidad en pocharse. Pero no se preocupe si no es tan meticuloso: este tipo de sofrito se usa sobre todo para potenciar el sabor, por lo que la textura es lo de menos. De hecho, a menudo, se retira lo picado. Incluir los ingredientes en su justa medida es sencillo. Aquí la fórmula magistral: 2:1:1. O, lo que es lo mismo, para 100 gramos de cebolla, 50 de zanahoria y 50 de puerro. “Añades agua y cualquier carne dorada y ya tienes el guiso”, apunta Basterretxea.

## El mejor caldo se empieza encendiendo el horno.

Una vez preparado el sofrito, es momento de añadir el caldo, ese sencillo, sabroso y polivalente tesoro. Si le tienta la idea de echar mano de una de las variedades de supermercado, vaya cambiando de opinión. Ahorran tiempo y sudor, eso seguro, pero, por lo más sagrado, no renuncie al sabor de uno casero. No hay necesidad: prepararlo consiste, básicamente, en hervir alimentos en agua abundante para extraerles todo el jugo. La olla lo hace prácticamente sola. Ojo, no es que echándole un poco de todo lo que queda en la nevera vaya a salir algo decente por arte de brujería, que su olla (expres o no) no es el caldero de un hechicero. Pero la preparación sí tiene algo de magia y cada caldo tiene su truco.

Los oscuros suelen utilizarse para guisos de carne y su color (aparte de por el vino), le viene de las verduras y huesos que se tuestan antes de cocerlos en agua. “Basta con ponerlos al horno a 220° hasta que estén dorados”, recomienda Basterretxea. Cuidado con pasarse: “El tostado da coloración y



sabor, pero el quemado amarga”. Y no exagere (bueno, un poco): un kilo de hueso, un litro de agua. Las verduras más habituales son la zanahoria, el puerro, el apio y la cebolla, que en este caso se emplean sin trocear. “A la hora de hacer el sofrito, lo que interesa es que se pochen y caramelicen, pero, en el caldo, cuanto más pequeños son los trozos, más superficies quemadas tendrá y más amargor aportará”. Puede olvidarse del cuchillo, no hace falta ni pelarlas. “En las pieles de las verduras se concentra mucho aroma, por eso conviene hornearlas e incluirlas en el caldo; incluso las de la cebolla”, sugiere el cocinero. Y, a más verdura, mayor concentración de sabor, por lo que aquí las proporciones dependen del gusto. Con los huesos, el procedimiento

es el mismo. Un matiz: la noche anterior a la preparación conviene sumergirlos en agua fría y hielo para blanquear (extraer la sangre). De lo contrario, el agua quedará sucia.

El toque final lo da el vino, tinto para los caldos oscuros y blanco para los claros. La función es idéntica en ambos casos, aromatizar. “Es importante reducirlo a fuego lento porque se ha demostrado que, ante cocciones muy agresivas, los taninos del vino [un compuesto vegetal que le añade amargor y astringencia] se dañan, dando un regusto muy amargo”, explica el experto del Basque Culinary Center. ¿Cuándo saber que se ha evaporado el alcohol? Fácil: cuando deje de oler. Que no se le vaya la mano; para un menú casero para cuatro (o así) una copa de vino es suficiente.

En cuanto al tiempo necesario para que el agua absorba todo el sabor de los ingredientes, los expertos discrepan, pero están de acuerdo en que dependerá del contenedor que se utilice. Domingo apuesta por elaborarlo en una olla tradicional durante unas tres o cuatro horas —o las que hagan falta— hasta conseguir la textura deseada. “Como se ha hecho toda la vida”, reivindica. Por su parte, Basterretxea explica que, en los últimos años, se ha demostrado que utilizar la olla rápida para preparar caldos ahorra tiempo sin afectar al sabor. “El objetivo es que haya una ósmosis [transferencia] del sabor del hueso y las verduras al agua, por lo que si se utiliza una cocción más agresiva como la de exprés, al no haber evaporación, no se pierde sabor”, detalla.

Para los caldos de pescado, que suelen ser de color claro, el proceso es más rápido y sencillo y se ahorra en electricidad. Basta con saltar un poco las verduras en la sartén para darles un toque de color y, después, sumergirlas junto a las espaldas de pescado. “Las de rodaballo son las mejores”, apunta Domingo. Luego, una vez hierva el agua, tan solo hay que esperar 20 minutos. “Si lo dejamos más, el sabor va a ser demasiado intenso y, en los caldos para guisos, lo que queremos es solo el perfume del pescado”, matiza.

**Si quiere tropezones tiernos no eche solomillo.** Acabemos con la chicha. Por muy bien que hagamos el sofrito y por mucho que seamos unos maestros del caldo, hay que tener cuidado en el momento de rematar el trabajo. “Una de las cosas más importantes es escoger

**El sofrito clásico (e invencible) lleva 150 gramos de tomate triturado, una cebolla, dos dientes de ajo y de dos a tres cucharadas de aceite. De oliva virgen extra, faltaría más.**



bien los cortes de las carnes, que deben ser jugosos para que luego se deshagan en la boca y no se resequen”, señala Basterretxea. Pero si se le había ocurrido meter un solomillo en la olla, ya puede ir olvidándolo. También si había pensado en una pieza de cadera o lomo: todas ellas acabarán más duras que la suela de un zapato. De la ternera, mejor optar por las carrilleras, el morcillo, la falda, el rabo... Y no le haga un feo a las manos de cerdo, la carcasa de pollo o el codillo de cordero. “Son ricos en colágeno, una proteína que, al cocinarse a fuego lento, forma gelatina”, una sustancia sabrosa capaz de absorber más líquido que hará que el caldo quede de lo más meloso. Lo habrá experimentado alguna vez: sabrá que la pieza era acertada cuando se le peguen los labios después de degustar un par de cucharadas.

Lo de “a fuego lento” permite cierta maniobra: no pasa nada si se excede con la temperatura. “A cocciones más agresivas, la carne mermará de volumen y perderá su jugosidad, pero la gelatina se traspasará a la salsa, que será mucho más virtuosa”, añade Basterretxea. Y el tiempo de guisar dependerá también del tamaño de los trozos, que, según recomienda, deben ser de entre unos dos y tres centímetros por cada lado, y hay que dorarlos antes de incorporarlos: saltearlos ligeramente en una sartén recubierta de aceite para “sellarlos” y que todo su jugo se conserve en el interior.

Para culminar el guiso con pescado, piense que sería una lástima sumergir en

salsa una deliciosa (y cara) pieza de lubina fresca. Como se va a aromatizar y a condimentar durante el cocinado, es preferible que no sean variedades nobles como la merluza y el rodaballo. Si son pescados de temporada, mejor: el bolsillo quedará más satisfecho. ¿Que desea añadir legumbres? Cualquiera sirve para enriquecer. Si es de los que o se queda corto o se pasa a la hora de echarlas, tenga en cuenta que una ración normal para una persona suele rondar los 80 y 90 gramos. Finalmente, una vez que ya tiene los tres elementos del guiso, toca juntarlos, y esto también supone todo un ritual. Basterretxea explica que para seis personas –o cuatro si son de buen comer– hay que emplear un kilo de carne, uno de sofrito y cerca de tres litros de caldo. ¿Y qué va primero? El elixir de verduras, seguido de las piezas de proteína previamente doradas y, por último, el rico caldo. Buen provecho.

**Para el caldo, por cada litro,  
un kilo de huesos. Casi nada.  
Pero no derroche en carnes  
ni pescados nobles. La clave:  
colágeno, colágeno y colágeno.**



## “CARNES CON ESTILO”, NUTRITIVAS Y PARA DISFRUTAR



Las carnes frescas de las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) Ternera Gallega y Ternasco de Aragón aportan, dentro de una dieta saludable y equilibrada, proteínas cárnicas de gran valor biológico y alta digestibilidad, sin olvidar su sabor y jugosidad, lo que las hace ideales también para el disfrute culinario.

Una dieta equilibrada y variada aporta todos los nutrientes que nuestro organismo necesita. Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, huevos, carnes, pescados, cereales... Todos estos grupos de alimentos, combinados de manera adecuada, lograrán un correcto funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo.

Las carnes frescas certificadas de las IGP Ternasco de Aragón y Ternera Gallega son una excelente fuente de proteínas, dentro de una dieta saludable y equilibrada, ya que proveen aminoácidos esenciales, necesarios para funciones como el crecimiento y la reparación de los tejidos de nuestro organismo.

### Calidad versus cantidad

Con un pequeño volumen de proteínas cárnicas podemos obtener todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo, solo 100 gramos de Ternera Gallega aportan el 48 % de las necesidades diarias de proteínas. También es fuente de vitaminas B5 y B6 y tiene alto contenido en vitamina B12. Es fuente de fósforo y aporta magnesio y hierro. Además, la carne magra de Ternera Gallega tiene un muy bajo contenido en grasa, de menos del 2 %, según los estudios del Centro Tecnológico de la Carne (CETECA).

Por su parte, comer cordero Ternasco de Aragón tiene múltiples beneficios, ya que tiene un alto contenido en proteínas y vitamina B12, es fuente de fósforo, zinc y niacina, siendo por ello ideal para su consumo tanto para niños como para adultos.

Ternasco de Aragón es una muy buena opción para incluir en la dieta cotidiana. Un estudio científico sobre el perfil de lípidos, liderado por el equipo del Dr. Fernando Civeira, ha demostrado que comer pierna y paletilla de Ternasco de Aragón tres veces por semana, dentro de una dieta Mediterránea, tiene un efecto neutro sobre el perfil lipídico en sangre, similar al del pollo, ambas carnes magras.

Según otro estudio sobre las dietas ricas en proteínas, desarrollado también por el equipo del Dr. Civeira, demostró que el seguimiento de una dieta de adelgazamiento cardiovascular e hiperproteica, incluyendo la ingesta de esta carne tres veces por semana, produce mayor pérdida de peso que una dieta con un contenido de proteína normal.

### DESPIECE

Podemos aportar a nuestro cuerpo proteínas cárnicas de alto valor biológico mientras nos deleitamos en la cocina. Tanto Ternera Gallega como cordero Ternasco de Aragón ofrecen un amplio abanico de cortes fáciles y rápidos de preparar en cualquier ocasión. Cortes de gran versatilidad que hacen que las carnes de ambas IGP estén presentes tanto en los menús diarios como en las grandes celebraciones, donde no faltan piezas como el chuletón o el solomillo de Ternera Gallega y la paletilla o las chuletilas de cordero Ternasco de Aragón.

\*El contenido de la presente campaña promocional representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON LA AYUDA  
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS  
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD  
DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



# EN NUTRICIÓN, LOS NÚMEROS SÍ ENGAÑAN

Si una persona come dos pollos y otra ninguno, la estadística considerará que, de media, cada sujeto se ha zampado un ave entera. Aunque le parezca un chiste, el ejemplo ilustra perfectamente cómo esta rama de las matemáticas puede manejarse al gusto de mentes malintencionadas. ¿O no le pareció raro ese estudio que le animaba a comer chocolate y beber vino a todas horas para vivir dos años más?

Destapamos algunas trampas con las que nos *estadipulan* (manipular con promedios y porcentajes) en las cosas del comer.

Y no hace falta ser de ciencias para aprender a sortearlas...

por **Antonio Ortí**





**E**s posible encontrar estudios científicos a favor y en contra de casi cualquier lóo nutricional. Los huevos, la carne de vaca, el veganismo, el simple hecho de beberse un vaso de agua (¿cuando tenga sed o por obligación?)... Formarse una opinión sólida en estas lides resulta altamente complicado. “Lo dicen los estudios”, soltamos cuando por fin decidimos afianzar nuestra postura. “Sin embargo, estos nunca demuestran nada. Pueden complementar lo ya sabido o iniciar una vía de investigación nueva, pero, por sí mismos, ni prueban ni desmienten”, resalta Eduard Baladia, coordinador del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Pues vaya.

En realidad, nos da igual: sabido es que los amamos. Y cualquier pequeña publicación sobre el efecto de un alimento en nuestra salud capta el interés de los medios de comunicación. Ahora bien, ¿cómo podemos interpretar correctamente sus resultados? Cuesta decirlo, por todas las variables que entran en juego. Nos detenemos en la estadística. Y no somos los primeros... Hace casi 70 años, Darrell Huff, un prolífico escritor estadounidense, publicó su mayor éxito, *Cómo mentir con estadísticas* (editorial Crítica), una obra que se tradujo a 20 idiomas y se convirtió, según la revista *Statistical Science*, en el libro más vendido de la segunda mitad del siglo XX sobre esta rama de las matemáticas. La obra, divertida a rabiar, está llena

**“El lenguaje secreto de la estadística, tan atrayente para una cultura que se basa en los hechos, se emplea muchas veces para causar sensación, deformar, confundir y simplificar en demasía. Los promedios y los datos no son siempre lo que parecen y pueden desvirtuar hechos”, Darrel Huff, escritor.**

de ejemplos sobre cómo informar mal utilizando números, medias y porcentajes. Huff, fallecido en 2001, intentó resumir con una sola palabra, “estadisquear”, el hábito de confundir a la gente en beneficio propio. “El lenguaje secreto de las estadísticas, tan atrayente para una cultura que se basa en los hechos, se emplea muchas veces para causar sensación, deformar, confundir y simplificar en demasía. Los promedios y los datos no son siempre lo que parecen, y pueden desvirtuar los hechos importantes”, observó el autor.

En nutrición –seguimos con Huff– hay muchas maneras de “estadispular” (otra palabra inventada por el matemático para sugerir que en ocasiones las estadísticas manipulan, ya sea por falta de competencia en la materia o intencionadamente por interés): distorsionando la muestra, exagerando las conclusiones a partir de estudios observacionales, presentando como una relación

causa-efecto lo que es en realidad una correlación, tomando la parte por el todo...

“Con tanta información disponible, cada vez resulta más difícil encontrar lo relevante”, admite Beatriz Robles, dietista-nutricionista, tecnóloga de los alimentos y autora de *Come seguro comiendo de todo* (Planeta). “Hay estudios muy buenos que conviven junto a otros que son mala ciencia. Hemos visto hace solo unos meses un ejemplo muy claro cuando varios medios de comunicación dieron voz a un doctor que aseguraba curar la Covid-19 con un complemento alimenticio de lactoferrina”. La investigación en que se apoyaba arrojaba la siguiente cifra: el 100% de los pacientes se ha recuperado en cuatro o cinco días. Pero, aun siendo cierta, la cosa se venía abajo por innumerables frentes: autores con conflictos de interés; muestra de solo 75 pacientes; ausencia de grupo de control... “En otras ocasiones, el problema son estudios realizados en líneas celulares o con ratones, cuyos resultados [también, aparentemente, escudados en sólidos datos] se extrapolan a seres humanos, lo que motiva titulares del tipo: *Una copa de vino equivale a una hora de ejercicio*”, prosigue Robles.

La Escuela de Salud Pública de Harvard ha detectado el problema y ha lanzado el mensaje de que los estudios nutricionales tienen por misión iluminar, en lugar de deslumbrar. “Evidentemente, cuando tantas personas investigan cada tema de tantas maneras diferentes es natural que los resultados no siempre sean los mismos. Sin embargo, lo que es clave y lo que impulsa las recomendaciones de salud es el peso del conjunto de la evidencia sobre un tema en particular”, señala Baladia, con conocimiento de causa, pues no en vano es editor de la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* y revisor externo de *British Journal of Nutrition*.

### **QUE NO LE ENGAÑEN: EL TAMAÑO SÍ IMPORTA**

Más allá del terreno abonado para la posverdad, que sacude la salud tanto como la política, hay un problema en torno al desconocimiento del método científico, “que nos puede llevar a pensar, erróneamente, que todos los estudios son igual de válidos”, apunta la dietista-nutricionista Robles. Para la Universidad de Harvard, el proceso de investigación viene a ser como colocar piedras en una balanza antigua: cuando se acumula suficiente peso en un lado, la báscula se inclina a favor de una recomendación en particular. Y cuanto más peso hay, más fuerte es la pauta y más evidencia se precisa para llegar a cambiarla. Con un



apunte importante: la posibilidad de que la balanza se incline hacia uno de los dos lados depende, no tan solo del número de cantos colocados en cada plato, sino también del tamaño de los mismos. Es decir, un par de rocas grandes (los estudios más completos, mejor diseñados y con más participantes) hacen que el aparato se incline más rápido que un cúmulo de chinatas pequeñas. He ahí otro indicio: cuanto más reducido es un estudio científico, más fácil resulta que sus conclusiones contradigan el conocimiento existente.

En el libro *Cómo mentir con estadísticas*, Huff pone este ejemplo: “Eche una moneda al aire. ¿Cuántas veces saldrá cara? Aproximadamente, la mitad”. Sin embargo, si usted prueba diez veces y consigue que ocho de ellas caiga por el lado de la cara, se verá tentado a afirmar que, al lanzar una moneda, sale el rostro en el 80% de los casos. Sería un error. “Si su paciencia aguanta hasta la mil tiradas podrá estar casi seguro (aunque no completamente) de alcanzar un resultado de aproximadamente la mitad de caras, que es el que representará la posibilidad real. Solo cuando se realiza un número importante de ensayos, el cálculo proporciona una predicción útil”, estima el escritor americano.

### EL ESTUDIO QUE INDIGNÓ A LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Hay muchas formas de mentir con estadísticas en nutrición. Una de ellas es ignorar la letra pequeña en beneficio del gran titular. El dietista-nutricionista Julio Basulto todavía recuerda cómo hace unos años un buen número de medios de comunicación titularon *Las personas con sobrepeso tienen un 6% menos de riesgo de morir*, la conclusión de un estudio que parecía indicar que mejor estar ajamonado (un poco gordito) que amojamado (muy delgado). El informe se publicó en *Journal of the American Medical Association*, pero, evidentemente, su traslación a la opinión pública fue defectuosa. En contra de lo sugerido por el titular, tener sobrepeso no reportaba ninguna protección a la población en general, sino

**El problema, según la Escuela de Salud Pública de Harvard, es que los estudios buscan deslumbrar en lugar de iluminar. Además, la institución recuerda que la evidencia es como una balanza antigua: la recomendación nutricional nace del lado hacia el que esta se inclina.**

**“La estadística apunta que las personas mayores que toman café tienen mejor salud, pero en realidad es al revés: al llegar a mayores en un óptimo estado físico, pueden beberlo”, Julio Basulto, dietista-nutricionista.**



que, en realidad, las personas con algunos kilos de más, conscientes de su situación, se sometían a más revisiones periódicas y atajaban con mayor celeridad cualquier enfermedad crónica derivada de su estado. Walter Willett, director del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, estalló contra la propia investigación por generar confusión en una presunta búsqueda de fama. “Por supuesto, a muchos les gustaría escuchar que no hay ningún problema en tener sobrepeso u obesidad”, comentó sobre el estudio, al que llegó a calificar como “un montón de basura”. Baladía retoma la idea:

“Decir lo que la mayoría quiere escuchar, funciona. Y una consecuencia de las malas investigaciones es que la gente deja de prestar atención a las cosas que son realmente importantes”. Por ejemplo, es frecuente que los estudios financiados por la industria beneficien a esa misma industria, según confirma *Plos Medicine* en un artículo en el que participó la investigadora española Maira Bes-Rastrollo, y en el que se pudo comprobar que mientras un 83,5% de los estudios científicos que no tienen conflictos de interés constatan una relación causa-efecto entre consumir bebidas azucaradas y el aumento de peso y la obesidad, esta asociación se diluye como un azucarillo en agua en los estudios patrocinados por los fabricantes y sus pujantes organizaciones sectoriales.

Basulto pone más ejemplos de investigaciones que cocinan y condimentan las conclusiones. “La estadística señala que la gente que desayuna más frecuentemente tiene mejor salud, pero no explica que a lo mejor sucede al revés: aquellos que gozan de mejor salud tienen el hábito de desayunar a menudo”, dice. “La estadística señala que

la gente que bebe una copa de vino al día tiene menos eventos cardiovasculares, pero silencia que las personas que toman una única copa de vino al día son muy distintas en muchas cosas (por ejemplo, suelen fumar menos, suelen ser menos sedentarias, suelen pertenecer a un nivel social, cultural y económico más elevado, tienen un mayor acceso a una medicina de calidad, etcétera), y por todos estos motivos presentan menos trastornos coronarios”, continúa. “La estadística apunta que las personas mayores que toman café tienen mejor salud, pero, en realidad, es al revés: gracias a llegar a mayores en un óptimo estado físico pueden seguir tomando café sin tener molestias digestivas, hipertensión...”, precisa. “Las estadísticas forman parte muchas veces del marketing nutricional más depredador”.

### **NO RESPETAN NI EL CHOCOLATE. NI EL QUESO NI LAS NUECES...**

Es el turno de Baladía. Entre los estudios metodológicamente insalubres, el experto destaca los que plantean falsas relaciones de causa-efecto, como sucedió con uno publicado en *The New England Journal of Medicine* en 2012, en el que se sugería, como una broma estadística, que el consumo de chocolate podría hipotéticamente mejorar la función cognitiva, hasta el punto de existir una correlación entre su nivel de ingesta y el número total de premios Nobel en un país. Sin embargo, aunque suene fantástico, una correlación dada no indica nada y responde, en la mayoría de los casos, a una coincidencia sorprendente. Las falsas relaciones causa-efecto son tan frecuentes en la ciencia que han surgido páginas en Internet como *Spurious Correlations*, que se dedican a recogerlas y a desmentir, por ejemplo, que comer queso a mansalva guarde relación alguna con el hecho de morir enredado entre las sábanas.

Otra buena pista para separar los buenos estudios científicos de los que nos lían con los números consiste en poner en duda aquellas conclusiones que resultan demasiado bonitas para ser ciertas. Sobre este particular, Baladía destaca uno que concluye que un mayor consumo de chocolate (otra vez: cómo nos conocen) se asocia con menores niveles de grasa corporal en los adolescentes. “Se trata de una causalidad inversa: son las personas con menor porcentaje de grasa corporal las que se permiten comer chocolate”, aclara.

John Ioannidis, profesor de medicina en la Universidad de Stanford (EE UU) y un referente a nivel mundial en metaanálisis y estadísticas, se ha referido a este hecho en varias de sus editoriales en *British Medical Journal*. Conclusiones inverosímiles, a porrillo. ¿Una más? “Comer tres porciones de nueces a la semana puede disminuir la mortalidad en un 39%”. Tampoco es cierto.

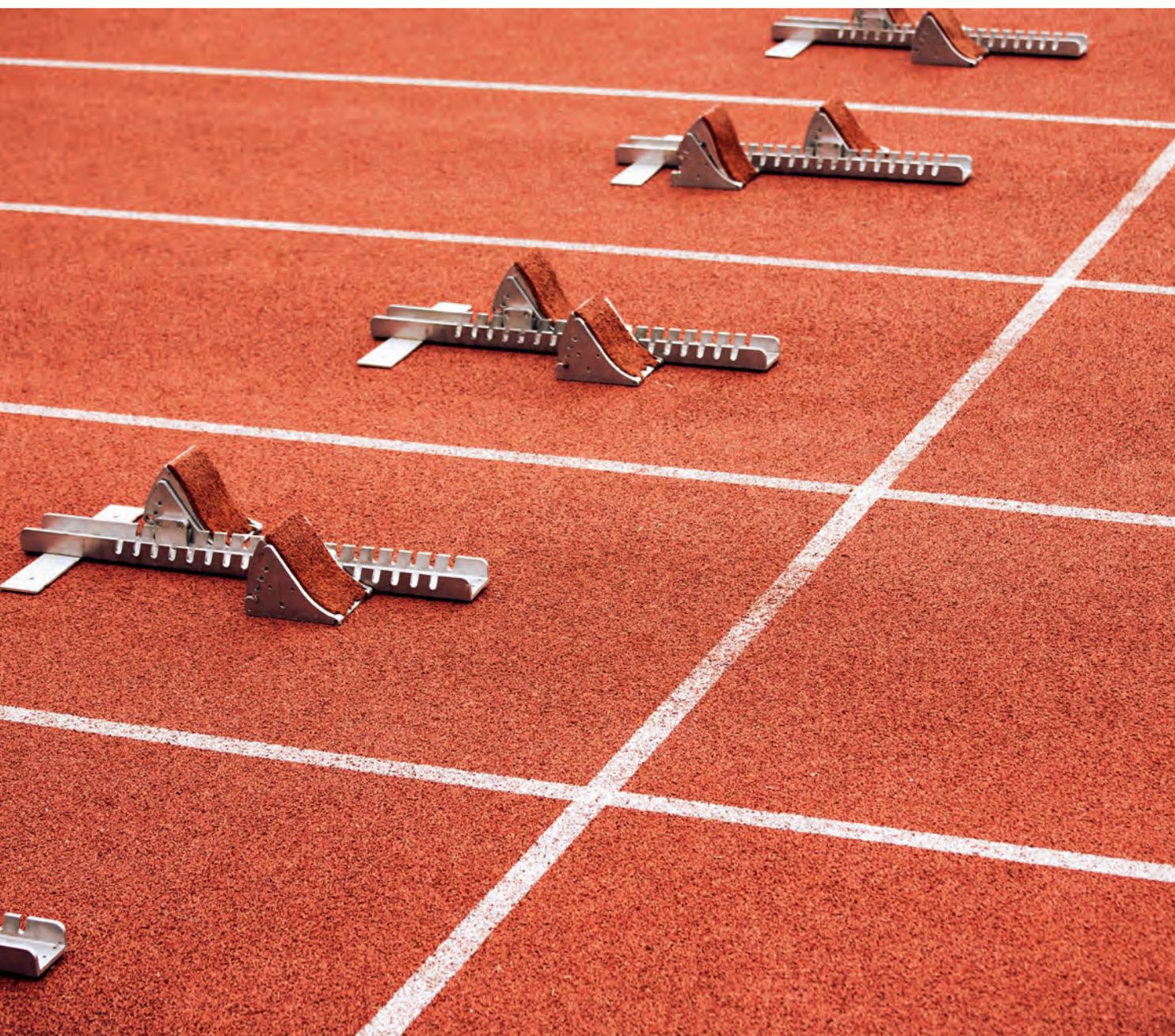
### **PESE A TODO, NECESITAMOS QUE SIGA CREYENDO**

Al unísono de estas argucias, han surgido iniciativas como *That's a Claim*, una web que desmiente tópicos, falacias y errores típicos de los estudios relacionados con la salud, como latiguillos del tipo “estudio revisado por pares” o “resultado estadísticamente significativo”, que pretenden sugerir calidad, pero no garantizan nada. ¿Es suficiente con ellas? Los expertos consultados creen que, lamentablemente, no.

Marion Nestle, profesora emérita de Nutrición de la Universidad de Nueva York, alerta de que el exceso de información está provocando el “nihilismo nutricional” (no creerse nada de nada). Así, el abstract de este reportaje no podía ser otro más que el siguiente: aunque no todos los estudios que se publican diariamente deben tomarse al pie de la letra, es preciso seguir confiando en los pequeños pasos de la ciencia y cultivar un sano escepticismo, para no dar la razón a quienes desean patentar su propia ciencia, en detrimento de la de todos. “Ahí está Trump, animando a la gente a inyectarse lejía para acabar con el coronavirus”, lamenta Robles. No hay que olvidarlo.

**¿Otro caso de metodología errónea? “Los adolescentes que comen chocolate tienen menos grasa corporal”. Corrige el dietista-nutricionista Eduard Baladía: “Es una causalidad inversa, aquellos con menos grasa son los que se permiten comer más”.**

# EL 'MÚSCULO' OCULTO QUE EJERCITAN LOS DEPORTISTAS DE ELITE



No hay mejor parturienta que una maratoniana: respetamos los tiempos de la matrona como nadie. Ese control de coco es hoy una codiciada herramienta para abordar la requeteanunciada crisis de salud mental.

por **Salomé García**

**T**ienen un plan de entrenamiento, objetivos bien marcados y saben qué posibilidades presentan ante el rival. Así manejan la ansiedad los deportistas de élite. Pero su exposición mediática les genera estrés, el trabajo en equipo les obliga a delegar y, en algunas disciplinas de riesgo, solo triunfan los que superan el miedo a morir. En suma, ponerse en su pellejo es una *master class* sobre salud mental. Una enseñanza que hoy cotiza al alza: 1.000 millones de personas (una de cada 7,8) padecen algún tipo de trastorno psicológico en el mundo, según Cruz Roja.

Aunque el esfuerzo y la gestión de la incertidumbre son constantes en todas las disciplinas deportivas, cada especialidad desarrolla esquemas muy diferentes. Los maratonianos hacen gala de un enorme control mental, sentido del sacrificio y constancia. Imagine esa disciplina prusiana y esa capacidad de pasar mucho tiempo a solas trasladadas a la organización de tareas en tiempos del teletrabajo. De los nadadores, el sociólogo Dan Chambliss destaca el perfeccionismo y la tendencia a no escaquearse: querrá tenerlos en su *think tank* para implementar cambios en una empresa. Casi la mitad de los triatletas reconocen, por su parte, tener nervios de acero; y un tercio va sobrado de autoconfianza, liderazgo y sangre fría (no es de extrañar que muchos grandes directivos se fascinen por el Ironman). Ah, y para subir al ring y no acabar noqueado, el boxeador se vale de las destrezas que enumera el psicólogo Pete Olusoga en la web de la organización Boxing Science (o el señor Miyagi en *Karate Kid*): autocontrol y focalización en su oponente. Una buena estrategia, por ejemplo, para encarar una oposición o dar una conferencia ante un auditorio lleno.

Ahora bien, que el deporte sea una vía probada para cuidar la salud mental (no es

una terapia, sino un instrumento más, insisten los psicólogos), no significa que quienes viven de él lo estén pasando bien. El coronavirus se ha ensañado con ellos al destruir sus metas. Vale, el confinamiento fue coser y cantar (nadie mejor adiestrado para vivir solos y lejos de sus familias). Pero después...

La psicóloga deportiva María Valls, de la Fundació Albinegra Club Deportivo Castellón, lo explica con este ejemplo: "A los atletas Roberto Aláiz y Daniel Arce, [el primer estado de alarma] les pilló en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada. Como cerró, alquilaron un apartamento y una cinta de correr y siguieron entrenando con la vista puesta en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, que, finalmente, se cancelaron". Y sigue: "La nueva normalidad deja un escenario muy incierto para todos: competiciones que se suspenden, el temor a enfermarse y que la recuperación no les deje, a nivel pulmonar, como antes, que se contagien miembros de su equipo y les aislen a todos...". De hecho, un reciente metaanálisis del departamento de Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin (EE UU) concluye que los deportistas de élite son tan vulnerables o más a sufrir males mentales a causa de la Covid-19.

¿Cómo entrenar: a nivel medio para mantenerse o al máximo y asumiendo el riesgo de lesionarse para nada? Pero, sin ejercitarse a tope, ¿cómo saber si estarán a la altura cuando esto pase? La losa es aún más pesada para los veteranos que pensaban retirarse con gloria después de Tokio. ¿Entrenan otros 12 meses y compiten un año más viejos, o se jubilan por la puerta de atrás? "Se enfrentan a elementos de estrés y ansiedad desconocidos frente a los que las herramientas de control de antes no sirven", matiza Valls. Cuatro profesionales nos cuentan cómo se valen de las viejas estrategias y cultivan las nuevas en esta pandemia.

**Deporte**

**“El miedo no desaparece nunca, pero aprendes a que no te atenace”.**

LUCÍA GUICHOT,  
ESCALADORA Y ALPINISTA.

**Hay cierta sensación de que estamos improvisando y eso nos angustia. Algo parecido sucede en la montaña. ¿Cómo sale usted airoso?** Sí, de alguna forma, ahora estamos escalando hacia una cima que no tenemos clara. Toca ir paso a paso, no bloquearse ante una dificultad e ir resolviendo los escollos según vayan apareciendo. En el documental *Free Solo*, de National Geographic, vimos que algunos escaladores llevan los movimientos ensayados. Yo prefiero subir a vista: te plantas delante de la vía y la resuelves, apoyándote en tu propia experiencia en situaciones similares y otras en las que te has atrevido a hacer algo y ha salido bien. Al escalador le toca ser analítico, creativo y resolutivo. Esa misma táctica vale ahora para nuestro día a día.

**Además, hacer escalada suaviza la ansiedad...** A mí me sirve para desconectar. Sobre una pared cada movimiento requiere de mucha concentración. No puedes estar con la cabeza en otra cosa. Es como el yoga: llevas al máximo tu cuerpo, pero siempre con la mente puesta en el aquí y el ahora. Es exigente, pero genera una paz enorme.

**¿Nos iría mejor si, como en una cordada atravesando un ochomil, trabajáramos unidos?** En la vida, al igual que en la montaña, tus decisiones individuales afectan al equipo. No estás sola. Una irresponsabilidad de una persona le puede costar la vida a los demás. Incluso hacer necesario que intervengan otros para un rescate. Siempre subo a la montaña en un equipo de dos o tres compañeros con los que hay mucha confianza, y sé que están preparados para actuar si la cosa se pone fea. Es la máxima expresión de la amistad.



**Entonces, como en la vida, la planificación personal es clave, pero también hay que saber escuchar otras opiniones...**

Absolutamente. Es algo que aprendí de mi padre. No escalo en rocódromo, solo en naturaleza abierta, y ahí nunca tienes todo bajo control al 100%. Debes llevar la vía bien preparada. Luego, sobre la marcha, habrá que tomar decisiones que no estaban previstas y asumir que quizá la idea de tu compañero es mejor que la tuya.

**Hasta que tengamos una vacuna, hay que aprender a convivir con el virus. Y da miedo: a enfermar, a morir, a perder a los nuestros... Es como escalar teniendo vértigo.**

No sirve de nada paralizarse por el miedo, ni por la altura ni por nada. El miedo no desaparece nunca. Desarrollas estrategias para que no te atenace. Conozco a escaladores con vértigo que ascienden sin mirar abajo. Yo no temo a las alturas, pero sí a caer. Sé que no voy a matarme porque voy asegurada con una cuerda, pero cuando te lanzas al vacío unos 10 metros te puedes hacer bastante daño.

**Muchos de nuestros planes para 2020 han saltado por los aires. Y veremos qué pasa con 2021. ¿Cómo lleva usted la frustración?**

Te fastidia, pero no puedes dejar que la negatividad te invada. A fin de cuentas, la montaña es como la vida: imprevisible. Toca cambiar el chip y pensar que ya habrá otra ocasión.

**Una curiosidad: el orden de su mochila de montañera, ¿lo traslada a su vida cotidiana?**

Me fijo mucho en lo que llevo en el bolso antes de salir de casa, sí. Es raro que me deje las llaves.



**“AHÍ ARRIBA HAY QUE TENER SANGRE FRÍA, TOMAR DECISIONES CON CALMA Y ESTAR SIEMPRE A PUNTO: LAS OPORTUNIDADES NO LLEGAN EN EL MEJOR MOMENTO, PERO HAY QUE APROVECHARLAS”.**

**“La euforia es un lujo que solo puedes permitirte con la meta a la vista”.**

CRISTOFER CLEMENTE,  
CORREDOR DE TRAIL.

**De adolescente obeso, sedentario y adicto a la comida basura a subcampeón del mundo de trail running. ¿Si se quiere, se puede?** Sí, pero hay que ponerse en marcha y tener mucha paciencia, porque los frutos tardan en llegar. Con 20 años tenía el colesterol por las nubes, y el médico me preguntó: ‘¿Hasta cuándo quieres vivir?’. Supe que tenía que cambiar de hábitos. Al día siguiente salí a correr. No aguanté ni un minuto, pero a los meses empecé a ver resultados. Aprendí que nada es gratis. Tienes que trabajar duro, ser constante y sacrificar muchas cosas para cumplir tu sueño.

**Ahora, está recuperándose de una lesión. ¿Cómo se lleva la incertidumbre de la rehabilitación?** No voy a negar que la posibilidad de no volver a correr al mismo nivel me asusta. Para no agobiarme mi estrategia es saber que me operó el doctor David López Capapé (uno de los traumatólogos más prestigiosos de España) y seguir sus instrucciones sin cuestionarlas. Soy consciente de que no puedo saltarme pasos.

**A mucha gente le horroriza quedarse solo. Y más en estos tiempos aciagos. ¿Cómo se gestiona la famosa soledad del corredor de fondo?** Yo la vivo como una especie de meditación. Cuando entreno no pienso en otra cosa que no sea en ese instante y en conectar con la naturaleza, que en mi caso son los paisajes de La Gomera. Es una valiosa herramienta para conocer mejor mi cuerpo y mi mente e identificar todas las sensaciones que luego aparecerán en una competición de larga distancia.

**Correr más de 100 kilómetros seguidos, por bonito que sea el paisaje, acaba siendo doloroso. Algunos corredores cuentan los kilómetros fragmentándolos de 10 en 10. ¿Qué estrategia mental sigue usted**



**“NO SÉ SI ES POR CORRER EN LA MONTAÑA, PERO ME ADAPTO A LOS CAMBIOS Y ENFRENTO LAS ADVERSIDADES CON BASTANTE FACILIDAD”.**

**para hacerlos más llevaderos?** Voy contando los avituallamientos. Pienso ‘venga, hasta el siguiente’. Sobre todo, si allí están mi familia y mi equipo de apoyo esperándome.

**Hay estudios que apuntan que los corredores de ultradistancia tienen una mayor tolerancia al dolor. Y, sin duda, capacidad de esfuerzo y constancia. ¿No se relaja ni un segundo?** En absoluto. Los entrenamientos son duros porque has de acostumbrar a tu cuerpo a la distancia, enseñar a tu metabolismo a optimizar la energía (aprovechar meticulosamente cada caloría y que el estómago tolere los geles de carbohidratos) y aprender a controlar el cansancio o el sueño dosificando la cafeína. Eso lleva meses de trabajo. Y no puedes arruinarlo con una mala estrategia de carrera. La euforia y los sprints son un lujo que solo puedes permitirte con la meta a la vista. Nunca antes.

**Un trail de los suyos puede ser 14 horas corriendo, en terrenos cambiantes y temperaturas que oscilan entre el calor asfixiante y los grados bajo cero. La claudicación no es para ustedes.** No sé si es por correr en la montaña, pero me adapto a los cambios y me enfrento a las adversidades con bastante facilidad. Intento siempre ver el lado positivo de las malas experiencias. Es la mejor actitud para seguir adelante.

**Su uniforme de trabajo son unos shorts, una camiseta y un chaleco-mochila con lo indispensable. ¿Le ha enseñado esto a simplificar al hacer el equipaje?** Sí. Antes no podía salir de viaje sin una maleta de 20 kilos. Ahora me cabe todo en una de mano.

**“Para no hacerse mala sangre, cabeza fría y trabajo duro”.**

SALOMÉ LÓPEZ, JUGADORA DE BALONMANO.

**Recientemente se hacía público un positivo en su equipo, el Rincón Fertilidad Málaga. ¿Qué sintió?** Afortunadamente a mí me pilló concentrada con la Selección fuera de la ciudad, pero el resto sí ha tenido que estar en cuarentena. No tengo miedo ni ansiedad. Es lo que hay, estamos en una pandemia y el riesgo existe, no se va a ir por que yo viva asustada. Llevamos desde agosto entrenando juntas y jugando partidos y hasta ahora no había pasado nada. Confío en los protocolos de seguridad y entiendo que un contagio entra dentro de lo posible.

**¿Extrema desde entonces aún más las medidas de seguridad?** No, ya las seguía. Es la nueva normalidad. Tienes que vivir y ser precavido, pero sin perder la cabeza.

**¿Sintió miedo durante el pasado confinamiento?** Al principio fue todo muy rápido y convulso. El estado de alarma me pilló concentrada para el torneo preolímpico. Nos mandaron a casa y, como mi madre es persona de riesgo, me autoimpuse una cuarentena de dos semanas antes por si pudiera contagiarla. Lo llevé mal en esos primeros días. No era el tipo de estrés al que estamos acostumbradas las deportistas. Era algo mucho más grande para lo que no teníamos herramientas.

**¿Cómo lleva el cambio de rutinas?** Me cuesta. Pasé de una vida muy activa, con entrenos mañana y tarde, siempre rodeada por mis compañeras y con objetivos y presiones por ganar, a no tener nada de eso. Tardé en asumirlo. Luego vi que era lo que había, que iba para largo y que debía crear-me nuevas rutinas.

**A falta de partidos, durante el confinamiento su equipo se las ingenió para involucrar a varias personas y fabricar pantallas protectoras de rostro. ¿Fue su válvula de escape ante la incertidumbre?**



Me estresaba no tener nada que hacer. Y había muchas necesidades fuera de casa. El club nos propuso hacer pantallas caseras para gente de una asociación que trabaja con discapacitados. A mí se me ocurrió subir un vídeo explicando el modo de fabricarlas a YouTube, y acabamos liando hasta a un fabricante de plásticos para sacarlas adelante; y las hicimos llegar a hospitales y residencias de Málaga.

**¿Tiene miedo a lesionarse o a no estar al nivel de la Selección de cara al preolímpico? Y, si se clasifican, ¿teme viajar a Tokio?** No puedo vivir con esa angustia. Siempre existe riesgo. Y hay jugadoras jóvenes muy buenas. Lo mejor es darlo todo en cada partido y dejar que las cosas sucedan.

**Uno de los peores tragos para un deportista es asumir la derrota. ¿Cómo lo digiere usted?** Nos pasó en el Mundial de Balonmano de Holanda [su equipo perdió por un punto ante las anfitrionas] y aprendimos una lección muy importante: no dejes que un fracaso te impida sentirte orgullosa de tus logros. Al acabar el partido, nos hundimos. Pero ya en el vestuario, el cuerpo técnico y la prensa nos mostraron que había que sacar pecho y disfrutar de esa plata como si fuera oro.

**El arbitraje fue muy polémico. ¿Cómo controla no hacerse mala sangre o no caer en el revanchismo? Por si se nos pega algo...** Primero, cabeza fría. No te puedes dejar llevar por los malos pensamientos. Si te ha ganado una gran Selección, la única opción es ser mejores que ellas la próxima vez. Trabajar duro, confiar en el equipo y, cuando toque, ir a por todas.



“ME ESTRESABA NO TENER NADA QUE HACER Y SUBÍ UN VÍDEO A YOUTUBE, TRAS LA PROPUESTA DEL CLUB, FABRICANDO PANTALLAS DE PROTECCIÓN CASERAS. HOY LLEGAN A HOSPITALES Y RESIDENCIAS DE MÁLAGA”.

## “Cuando patinas, cometes un error... y sonríes”.

ADRIÁN DÍAZ,  
PATINADOR SOBRE HIELO.

### Una de las fortalezas de los deportistas para vencer la ansiedad es tener siempre un plan de actuación. ¿Cómo fue el suyo cuando hubo que confinarse?

Cuando estás acostumbrado a una disciplina de trabajo te cuesta menos adaptarte a un nuevo programa. Y más si es por causas mayores. Entiendes que es lo que hay y que cuanto antes lo asumas, mejor. Estábamos en vísperas del Mundial, pero se canceló por la pandemia. En apenas una semana toda mi rutina había cambiado: de estar sobre las cuchillas en el hielo y trabajar en el gimnasio a hacer pilates vía Zoom. Podía haberme frustrado o enojado, pero era una situación tan excepcional que la acepté intentando perder lo menos posible mis rutinas. Los entrenadores articularon un nuevo programa a toda velocidad y en una semana ya tenía tarea.

### ¿No dejarse llevar por el pánico cuando las cosas se tuercen es deformación profesional?

Cuando patinas, el error sucede y has de permanecer tranquilo. No te puedes parar y empezar de cero. Sabes que los jueces lo han visto, pero actúas como si no hubiera pasado, sigues sonriendo y terminas tu coreografía. Acabas manejando muy bien la fatalidad, guardando la calma y siendo un maestro en la improvisación.

### Los nervios de la competición, ¿cómo se manejan?

Entrenando siempre al mismo nivel que si fuera la jornada del campeonato. Me meto esa presión para que, ese día, en cuanto suene la música, mi cuerpo y mi cabeza lo tomen como uno más.

### Hay estudios que revelan que un alto porcentaje de deportistas de élite llevaron mal la conciliación durante el confinamiento. ¿Qué herramientas usó usted para sobrellevarlo con su pareja?

Mi prometida y compañera de piso es la patinadora estadounidense Madison Hubbell. Teníamos una rutina de entrenamiento similar, así que lo llevamos muy bien. Pero entiendo que



“HAY QUIEN DA POR BUENO ALGO SOLO POR QUE HAYA SALIDO. A MÍ ME VALE SI ROZA LA PERFECCIÓN”.

convivir con un deportista puede ser complicado porque nuestras prioridades, a veces, son muy diferentes.

### Dicen que encarar la vida con una sonrisa ayuda a ver mejor las cosas. ¿De verdad sirve tanto una buena actitud?

Por supuesto. El juez no solo valora la perfección técnica del ejercicio, sino que lo hagas parecer fácil. Y la sonrisa cuenta mucho. Es una herramienta que vale para la vida: con buenos modales se gana más que con rudeza.

### En estos tiempos toca aguantar los embates y sobreponerse. Vamos, resiliencia y autoconfianza a paladas. ¿Se aprende desde pequeños?

En mi caso, en el colegio me miraban raro por ser patinador. Susurraban que si era homosexual, que si eso era un deporte de chicas... Era el bicho raro. Intentaba unirme a los que hacían deporte, pero no encajaba porque a esa edad o haces fútbol y baloncesto o no hay nada que hacer. Pero como estaba seguro de mi vocación, acabé por ignorarlos. Es una experiencia que me ha hecho muy fuerte.

### Frente a los mensajes de “ahora tenemos que remar todos juntos”, cada vez hay más electrones libres que apuestan por el individualismo. ¿Qué podemos aprender de los que, como usted y la patinadora Olivia Smart, bailan en pareja?

Conoces la valía de tu otra mitad y entiendes y aceptas que puede tener un día más flojo; y ahí tienes que estar para apoyar. También te enseña a escuchar y encontrar puntos de acuerdo. Eso vale para la competición, para el amor o para cualquier ámbito de tu vida.

**Belleza**



# ‘COSMETRIARCADO’: ¿ES LA GUAPURA EL LADO FEO DEL PATRIARCADO?

SI TE OPERAS, MAL. SI ERES FEA, PEOR. SIN MAQUILLAJE NO PARECES COMPETENTE. CON MUCHO EYELINER, TAMPOCO. MUJERES DEBATEN SOBRE EL MITO DE UNA BELLEZA INALCANZABLE QUE NOS ALEJA DE LO ESENCIAL: EL PLACER.

por **Silvia López**

**L**a belleza puede ser subjetiva, pero las matemáticas no. Según el estudio de la app de finanzas Fintonic Belleza y Bienestar 2019, las mujeres españolas invierten en su aspecto físico una media de 89 euros al mes. Si multiplicamos por 12, descubriremos que el gasto anual en productos y tratamientos de belleza y actividades deportivas supera los 1.000 euros al año, una cifra nada desdeñable, encuadrada en los 400.000 millones de euros en los que está valorada la industria en todo el mundo. La belleza (o mejor dicho, la normatividad estética) es un culto cuyas más numerosas y devotas fieles son mujeres. Este es el punto en el que alguno reaccionará con la pregunta retórica, “¿y es que a los hombres no se nos pide estar guapos?”, reivindicando “ni machismo ni feminismo”, como introducción. Sí, Paco, sí. Pero hay una sutil diferencia: “La cosmética masculina (y la publicidad que promete esa belleza corregida) no está enfocada desde el sufrimiento sino desde el hedonismo”, cuenta Nerea Pérez de las Heras, autora de *Feminismo para torpes* (Martínez Roca). “Cuando trabajaba en revistas masculinas tras pasar años en las redacciones de revistas femeninas”, prosigue la periodista, “me sorprendía la diferencia tan grande entre las páginas de belleza de estas publicaciones. Las de ellas están asociadas al esfuerzo y

al sacrificio; las de los hombres a la elección, al capricho, al placer... Al igual que recuerdo también que en la prensa femenina se hablaba de nutrición, mientras que en las revistas masculinas se inclinaban por la gastronomía”, prosigue la autora del viral monólogo homónimo.

**Belleza, la jaula dorada.** En 1990, la biblia de la tercera ola del feminismo ya vaticinaba que en el siglo XXI la industria cosmética empezaría a orientar su radar (también) hacia los compradores masculinos, pero que lo haría desde una invitación al disfrute. Y no era esta la única verdad incómoda contenida en *El mito de la belleza*, de Naomi Wolf, que acaba de reeditar la editorial Continta me tienes. En esta obra de fondo de biblioteca, la investigadora descubre algunas coincidencias cronológicas interesantes: justo cuando la revolución industrial desveló que las féminas podrían ser una fuerza productiva comparable a la de un hombre, es cuando la belleza se convierte en una forma de tasar su valor (antes, solo entre la nobleza era más deseable una cara bonita que unos brazos fuertes para el trabajo en el campo). Curiosamente, este patrón oro se instaura al mismo tiempo en que despiertan los primeros conatos de reivindicaciones por la igualdad. Y sí, también justo desde entonces se empieza a escuchar la cantinela que aún resuena hoy. “Las mujeres que se quejaban del mito de la belleza era porque tenían algún defecto a nivel personal: eran gordas, feas, incapaces de satisfacer a un hombre o lesbianas”, escribe Wolf.

Hay otras asombrosas sincronías históricas puestas en perspectiva por su célebre libro: “Es también a partir de 1830 cuando otros mitos se convierten en unánimes entonaciones sociales: la infancia que debe ser supervisada por la mujer; la histeria como explicación a cualquier alteración emocional de un ser –la mujer– cuyo estado natural es la serenidad y la comprensión; el encumbramiento de la mujer doméstica como baluarte de la sociedad...”. La Segunda Guerra Mundial y la posguerra complican el cuadro: la mujer debe y/o quiere entrar en el mercado laboral y se vuelve inmune al canto de sirenas del hogar. Lo de ser (exclusivamente) madre y ama de casa pierde su capacidad de atracción, especialmente a partir de los años 60 y 70. Y es entonces cuando la industria cosmética en particular y el patriarcado en general se dan cuenta de que es la búsqueda de la belleza la mejor forma de distraer y atar en corto las ambiciones

femeninas. “El trabajo inagotable, aunque efímero, en torno a la belleza reemplazó al también inagotable y efímero trabajo doméstico”, prosigue Wolf, para quien la clave de todo este culto estético tiene un objetivo: “La identidad de las mujeres debe apoyarse en la premisa de nuestra belleza, de modo que nos mantendremos siempre vulnerables a la aprobación ajena, dejando expuesto a la intemperie ese órgano vital tan sensible que es el amor propio”.

**“Sé guapa, no seas tú”.** En la publicidad y en el imaginario colectivo, el ama de casa feliz como definición de la mujer de éxito fue sustituido por “una mujer esculpidora y juvenil, flaca, con mucho pecho y poco en común con la naturaleza”, continúa Wolf. ¿El motivo? “Principalmente, desviar la energía y socavar los progresos femeninos”. Las encuestas le dan la razón: según una realizada recientemente por investigadores de la Universidad del Oeste de Inglaterra, en Bristol, el 16% de las féminas sacrificarían un año de su vida por estar delgadas (un 2% incluso llegaría a ceder 10). En esta búsqueda que durará toda la vida, las mujeres tratarán de convertirse en “alguien que por una u otra razón no son ellas”.

Pero lo que la belleza normativa prescribe para nosotras no es solo una apariencia sino, a su vez, una conducta: sumisa, insegura y deseosa de agradar. Y eso significa dinero. La artista visual Raquel Manchado, que ha escrito el prólogo a esta edición del libro de Wolf, lo explica así: “La lucha por alcanzar la normatividad estética, entrar en esos estándares cada vez más imposibles –de eso se trata–, alimenta grandes industrias y nos mantiene obedientes y temerosas de salirnos de la norma. Ese temor y obediencia produce mucho dinero, y genera también mujeres

**Otro aspecto siniestro del cosmetriarcado es el bombardeo de mensajes contradictorios: si intentas encajar, como la reina Letizia, te acribillan; si te da igual, como a Michelle Obama, también.**

**“La identidad de las mujeres debe apoyarse en la premisa de nuestra belleza, de modo que nos mantendremos siempre vulnerables a la aprobación ajena, dejando siempre a la intemperie ese órgano vital tan sensible que es el amor propio”, la escritora y consultora política Naomi Wolf en *El mito de la belleza* (1990).**

insatisfechas y sumisas, algo que es igualmente rentable. Mermar nuestra autoestima es un buen negocio, porque seguimos saliendo más baratas en el mercado laboral, en el que pediremos menos mejoras”.

La maquinaria de la belleza atrapa a las niñas desde que nacen: “Es muy significativo que esté normalizado agujerearles las orejas, por ejemplo. Es una decisión puramente estética que sirve para diferenciarlas, para marcarlas nada más nacer. Personalmente me pasma que esta costumbre siga vigente”, añade la escritora Pérez de las Heras. El culto a la belleza en las crías empieza a los pocos meses de vida y durará hasta la muerte: “El imperativo más siniestro es el de la eterna juventud”, explica ahora Manchado. “El terror a madurar, vivir y envejecer afecta a todos. Pero lo peor es que las mujeres, desde muy pequeñas, son conscientes de que se devalúan cada día que pasa. Esto hace que cumplir años se convierta en una afrenta, un paso más hacia la invisibilidad. Parece el argumento de una peli de terror psico-



**Según varias investigaciones recopiladas en un estudio en *Frontiers in Psychiatry*, llevadas a cabo en distintos países, los hombres manifiestan una mayor satisfacción con su aspecto físico que las mujeres, incluso cuando se trata de varones con una baja autoestima.**

Anote estas otras obras de ilustradoras combativas: *Mentiras para ser una mujer de verdad*, de Rocío Salazar (Lunwerg); *Mens sana in corpore ni tan mal*, de Ana Belén Ribero (autoeditado), y el fanzine *Cómo reírse de una mujer gorda*, de Raquel Manchado. Para escapar de las garras del cosmetriarcado.



lógico, pero es la realidad de millones de mujeres. Pasa constantemente que cuando fallece una famosa actriz de avanzada edad, en la prensa, en los obituarios, ponen la foto de cuando tenía 20 años”, añade la ilustradora.

**Las contradicciones del cosmetriarcado.** Las aparentemente empoderantes cremas anticelulíticas y reafirmantes para quienes se sienten bien consigo mismas son la prueba de que el creciente movimiento *body positive* no está cambiando mucho las cosas. “La incorporación a la publicidad de cuerpos más diversos y valores supuestamente feministas responde principalmente a que estos argumentos de venta resultan atractivos y por lo tanto rentables. El capitalismo es una máquina de absorber lo que está en los márgenes”, explica Pérez de las Heras.

Uno de los aspectos más siniestros del cosmetriarcado (el aprovechamiento de la cosmética para afianzar el patriarcado) es que el bombardeo de imágenes de la “mujer ideal” no solo es constante, sino de mensajes contradictorios. No hay meta más elevada que la de ser bellas, pero cuidado con su forma de alcanzar esa cima. Y hay miles de ejemplos en la prensa: las burlas a las que han sido sometidas Ana Rosa Quintana, María Teresa Fernández de la Vega, Letizia Ortiz y otras tras someterse a retoques estéticos son bastante elocuentes. Y ojo con no intentar encajar: el aspecto físico de Margaret Thatcher, Anna Gabriel o Michelle Obama han sido igualmente motivo de escarnio. Si se desea descalificar a una mujer poderosa, no hay mejor forma de hacerlo que criticando su físico, tanto si ha tratado de adaptarlo a la normatividad como si no.

**Hay quien te intenta colocar un champú como un producto emancipador. “¿Y si se vendiera la cosmética como lo que realmente es, una forma de autocuidado agradable?”, plantea Nerea Pérez de las Heras, autora de *Feminismo para torpes*.**

De estos sinsentidos también dan cuenta los resultados de varias investigaciones. Solo en los últimos años se ha hecho público un estudio que asegura que una mujer maquillada da impresión de ser más profesional; otro que refleja que llevar un *eyeliner* demasiado marcado nos hace parecer poco competentes; otro en el que la mayoría de los encuestados decía que si una fémina tiene vello (en axilas, rostro, púbico...) es porque presta poca atención a su higiene; en otro se descubre que el 92% de las mujeres reconoce haberse sentido incómoda o avergonzada con su cuerpo en algún momento de su vida y, por último, según varias investigaciones (recopiladas en un estudio global publicado en *Frontiers in Psychiatry*) realizadas en diferentes países y grupos de edad, en todos los contextos los hombres manifiestan una mayor satisfacción con su aspecto que las mujeres (incluso cuando se trata de varones con baja autoestima), y ellas vinculan más su amor propio a su aspecto físico.

**Así se hacen bien las cosas.** ¿Significa todo lo anterior que para ser feminista se deba rechazar la industria cosmética? No necesariamente. Ya escribió Wolf que de lo que se trata es de defender el derecho de la mujer a tener el aspecto que desee, en lugar de obedecer a los dictados del mercado y de una industria publicitaria multimillonaria, que, a menudo, recurre a mensajes emancipadores para vender un champú. “Celebro que se hayan dejado otras cosas atrás, como la palabra *gordibuena*, ese espantoso término que implicaba la existencia de *gordimalas*. Me encantaría una campaña que cambiara la condescendiente narrativa del ‘todas somos bellas’ por la de ‘¡Soy fea y qué! ¡Soy yo!’. Pero seguro que inauguraría una nueva normatividad de feas: las *feibuenas* y las *feimalas*. Lo que hay que hacer es dejar de hablar del aspecto de las mujeres en general. Ni para mal ni para bien”, reflexiona Manchado.

Por su parte, Pérez de las Heras nos recuerda que existen opciones más honestas: “Me viene a la cabeza una web de productos de belleza multimarca, una empresa muy pequeña que se llama *Laconicum* en la que compro muchas cosas. Te llegan en una bolsa de tela en la que pone ‘La celulitis no

se quita’. Básicamente, su estrategia consiste en no tratarte como si fueras idiota, no te venden la cosmética como algo transformador, empoderante e importantísimo, con valores feministas, sino como un autocuidado agradable”. Porque conviene no olvidar que el acto de untarse una crema es, ante todo, un simple y bonito placer.

# HABER IDO UNA VEZ A CÁCERES ES QUEDARSE A MEDIAS

Texto y fotos **Juan Pelegrín**

Viajes

La provincia extremeña es tan diversa que permite aproximaciones dispares: se visita para comer bien, pasear en paz, salir de marcha (cuando se podía), ver pájaros raros, recorrer senderos, quedarse embelesado ante los cerezos en flor, darse un baño en una cascada, sentir sus fiestas populares, aprender algo de arte... Y usted pensando que ya la conocía.

 **Pedanía de Trevejo, sierra de Gata.** Está coronada por un castillo árabe, construido en el siglo XII. Las ascensión hasta el pueblo, flanqueada por castaños, las vistas y la escasez de turistas aumentan el valor de uno de los secretos de la provincia.





### **VIENEN DE TODO EL MUNDO EN BUSCA DEL ÁGUILA**

**REAL.** Escribiendo estas letras es imposible no sentir nostalgia de los pasos perdidos (invertidos, mejor) en los senderos del Parque Nacional de Monfragüe. Cuesta arriba o cuesta abajo, por piedras sueltas o arena prensada, sus paisajes, Reserva de la Biosfera, son un puro espectáculo. El Tajo y el Tietar llevan siglos horadando esos cortados que, a pesar de su apariencia poco acogedora, albergan una gran cantidad de especies que se han acostumbrado a sus paredes verticales. “En el Salto del Gitano, por ejemplo, anida la cigüeña negra, en peligro de extinción; y cuando se encuentra aquí, en primavera y en verano, es relativamente fácil de ver”, explica Cristina Gutiérrez, que en los últimos cinco años ha enseñado los secretos del paraje a miles de visitantes.

“Monfragüe presenta una enorme biodiversidad en cuanto a vegetación”, continúa. “Tiene un bosque mediterráneo muy bien conservado con encinas, alcornoques, madroños o acebuches”. Las umbrías del parque muestran una densidad que no es fácil de encontrar, y junto con los barrancos y las cumbres ya hacen que la visita merezca la pena. Pero no conviene nunca, caminando por aquí, dejar de levantar la vista al cielo: “Esto es un santuario para las aves. Además de la cigüeña negra, anidan en los alcornoques unas 300 parejas reproductoras de buitre negro, una especie delicadísima que cuenta en Monfragüe con una de las colonias más importantes de Europa”, apunta la experta. Dice también que hay aficionados a las aves que cruzan el Atlántico solo para ver volar al tesoro del parque, el águila imperial ibérica: “Nunca se puede asegurar, porque hablamos de seres vivos que son imprevisibles, pero sí, viene gente de todo el mundo solo para intentarlo y las probabilidades de éxito son relativamente altas”.

Entre tanto superlativo también hay espacio para la calma. “Uno de mis lugares favoritos del parque es la Vega de Malueños”, cuenta Cristina con una sonrisa: “Cuando estalla la primavera se oye el rumor del arroyo del Cubo, con su agua cristalina, llena de pececillos y de ranúnculos, unas flores de agua. Alrededor todo es verde y en plena floración. A lo lejos se ve un impresionante cortado rocoso, la Portilla del Boquerón, y según se pone el sol la vega se va quedando en penumbra. Las encinas son enormes y las abubillas se posan en sus ramas secas. En los majuelos se ven currucas y pinzones que juegetean por

allí comiendo algunos frutos. Los buitres, que anidan justo al lado, sobrevuelan permanentemente vigilando la paz del parque. Me emociono solo de contarlos”.

### **Y LAS ESTRELLAS MICHELIN ILUMINAN EL PASEO.**

El reino de otras cigüeñas, las blancas, las comunes, está fuera del parque, en los campanarios de las iglesias y en las torres más altas de los edificios nobles de la capital de la provincia. La calma es también el estado de ánimo natural de Cáceres, que de noche adquiere una vida mágica que no hay que dejar de experimentar. “Me gusta bromear con mis clientes y siempre les digo que el último pase del menú es una caminata por el casco histórico”, ríe Toño Pérez, chef de Atrio (Plaza San Mateo, 1), en Cáceres. Pero entre el chascarrillo y la carcajada, lo normal es que acepten el consejo del dos estrellas Michelin. “Hay un paseo que me encanta, que son unos 15 minutos. Salimos de casa, en la plaza alta de la ciudad, y bajamos hasta la plaza Santa María para subir luego por el Adarve. Es mágico, con las piedras iluminadas por la luz cálida de las farolas, la temperatura (si se tiene suerte) y la paz de la ausencia casi total de gente. Como mucho, te cruzas con algún paisano”.

Pérez lleva dando de comer más de 30 años en lo que llama “su casa”. Son las 12 del mediodía y en su cocina huele a un sabroso cocido. No es el menú de los clientes, sino el de “la familia, el personal. Yo mismo he bajado prontito esta mañana a prepararlo con todas las cositas del ibérico, con su repollo...”. Alrededor de sus fogones hay 20 personas que se dedican a hacer disfrutar a sus comensales con un menú en el que “el cochinete feliz”, que es como él llama al cerdo ibérico, “nos acompaña a lo largo de todas las preparaciones. Aparece hasta en el postre, con una papada que cocinamos durante 70 horas y luego la cubrimos con caviar, buscando ese punto salino del mar. Es un bocado estratosférico”, explica. El mismo adjetivo se podría aplicar a una ciudad en la que es imposible

“Monfragüe presenta una enorme biodiversidad en cuanto a vegetación. Tiene un bosque mediterráneo muy bien conservado con encinas, alcornoques, madroños o acebuches. Y es un santuario para aves como el buitre negro, una delicada especie que tiene aquí una de sus más importantes colonias”, Cristina Gutiérrez, guía.



📍 **Iglesia de San Martín, Trujillo** (arriba). Ocupa un rincón de la célebre plaza Mayor, presidida por la estatua de Francisco Pizarro, uno de los muchos conquistadores que salieron de Extremadura. **Parque Natural de Monfragüe** (abajo). Situado en el noreste de la provincia, es Reserva de la Biosfera desde 2003 y sus paisajes alternan la dehesa con el bosque mediterráneo de encinas, alcornoques o madroños, entre los que anidan una buena cantidad de aves difíciles de ver en otros parajes. El buitre leonado y el negro, la cigüeña negra o el águila imperial ibérica son algunas.





📍 **Charca de Valderrey, Alcuéscar** (arriba). Jornada de pesca. Muy cerca está la basílica de Santa María del Trampal, uno de los pocos templos visigodos en pie de España. **Restaurante Atrio, plaza San Mateo, 1, Cáceres**. De Toño Pérez y José Polo, con más de 20 años. Hoy su comedor luce dos estrellas Michelin.



Una sugerencia puramente sentimental: pasar por Cáceres sin tocar en el torno de las clarisas del convento de San Pablo para llevarse unos dulces, es hacer el viaje en balde. Después coja el coche y recorra la provincia: en la Garganta de los Infiernos hay hasta glaciares.

destacar, no ya un hito, sino una docena. Toda su zona monumental, desde el Arco de la Estrella (el Desembarco del Rey, escenario de la ya lejana *Juego de tronos*) hasta el convento de Santa Clara, parece hecha para disfrutarla siempre a pie. Hay que perderse por callejuelas y plazas, entrar en todas las iglesias (y en los palacios que nos dejen), parar en la Casa-Museo Árabe Yusuf Al-Burch, bajar a la judería y, a la vuelta, echar una sonrisa al subir por la calle Ancha, por la que apenas cabe un coche. De todas formas, y esto es una sugerencia puramente sentimental, pasar por Cáceres sin tocar en el torno de las clarisas del convento de San Pablo para llevarse unos dulces es hacer el viaje casi en balde.

**LUEGO, CARRETERA Y MAGIA.** Una vez visitada la capital, la provincia ofrece innumerables atractivos repartidos por los cuatro puntos cardinales. En el sur se levanta, muy modesta y aislada, la basílica de Santa Lucía del Trampal. A tres kilómetros de Alcuescar, sus tres pequeños cuerpos llevan en pie desde el siglo VIII. Al oeste, la sierra de San Pedro, Alcántara, con su famoso puente; al este, Trujillo y Guadalupe son dos enclaves en los que no cabe un monumento más. Por el norte, el reino de la naturaleza, a veces desbocada. Las míticas Hurdes que, por fin, ya no tienen nada que ver con aquellas que filmó Buñuel, y la sierra de Gata, lindando con Salamanca, salpicada de embalses de agua fresca y con joyas como la pedanía de Trevejo, lejos de cualquier parte, pero que devuelve con creces el sobrecoste de acercarse a ver su castillo y la coqueta iglesia de San Juan.

Al noreste de Extremadura fue a buscar su retiro, en el Monasterio de Yuste, Carlos I de España y V de Alemania. El segundo de los títulos del monarca cansado, el de Alemania, atrajo hasta la comarca de La Vera el cementerio alemán de Cuacos de Yuste, donde reposan los cuerpos de los soldados germanos que fallecieron en España, o cerca de sus costas, durante las dos grandes guerras del pasado siglo. Sobre una pradera siempre verde, 180 modestas cruces de granito con los nombres de ellos, se alinean con precisión. En otoño el suelo se cubre con las hojas rojizas que caen de los árboles que amurallan este inesperado camposanto, que suele pasar inadvertido al visitante, junto al fulgor y la apabullante historia del monasterio. Que a usted no le ocurra.

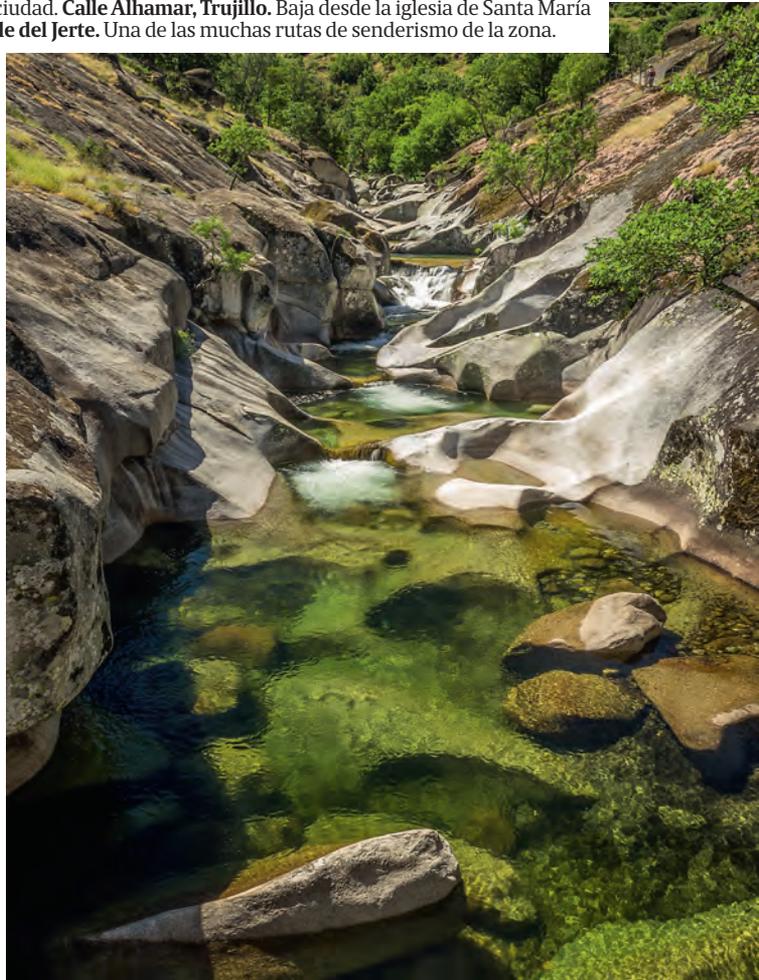
De allí sale una carretera que nos lleva, serpenteando por las montañas, al pueblo más alto de Extremadura, ya en el célebre Valle del Jerte. Piornal se asoma a él desde sus casi 1.200 metros, con sus sólidas casas de piedra. Los días 19 y

20 de enero estalla en una mascarada invernal: en medio del silencio, si se escucha con intención, se oyen los ecos de Jarramplas (personaje que pasea en estas fiestas) aguantando con orgullo y una pizca de estoicismo los lanzamientos de verduras de los vecinos. Cuanto más tiempo resista la máscara ante los golpes, más ufano saldrá su portador a la calle, ya a cara descubierta, los días siguientes. Y hay un fenómeno anual en esta zona con aún más protagonismo: la floración de sus cerezos. Vistos desde el mirador de Tornavacas, no extraña nada la fama de este evento natural no planificado que suele suceder en los últimos días de marzo y los primeros de abril. En la misma comarca se encuentra la Garganta de los Infiernos, que acoge lo que uno jamás podría asociar con la cálida y sureña Extremadura, los glaciares de Asperones, San Martín y la Serrá. El agua es un elemento central del valle y a veces se desboca en enormes saltos, como el de la cascada del Caozo. La ruta que lleva hasta ella, desde Valdeastillas, está flanqueada por castaños y robles. El premio extra, a unos pocos cientos de metros más hacia arriba, es la cascada Calderón, más estrecha que la primera, pero de igual belleza.

Quizás el sitio para reposar de las caminatas sea Plasencia, la joya del Jerte, otro más de los muchos enclaves monumentales de Cáceres. Además de los palacios e iglesias acostumbrados y de su doble catedral doblemente inconclusa, Plasencia presenta un par de particularidades arquitectónicas. Ambas se encuentran en la bulliciosa plaza Mayor. Por un lado, la Casa del Manjuli, que podría ser, perfectamente, la protagonista silenciosa de cualquier cuento de los hermanos Grimm. A pocos metros de allí se ve siempre gente haciendo un montón de fotos extrañas: todos tratan de simular que cogen con su mano la que se dice que es la casa más estrecha de España. El visitante más farandulero se pondrá a la cola e imitará el gesto para subir raudo la foto a su Instagram. El más tímido seguirá su camino para disfrutar de la arquitectura placentina o, si el cansancio ya aprieta, se sentará en una de las muchas terrazas de la plaza a tomar un trago de su bebida favorita, mientras brinda feliz por haber elegido esta provincia como destino de su viaje, una vez más.



📍 (De izquierda a derecha y de arriba abajo). **Piornal**. Es el pueblo más alto de la provincia, a 1.175 metros. Se encuentra en la sierra de Tormantos, en el Valle del Jerte. **Toño Pérez**. Chef y uno de los dueños de Atrio, que en breve abrirán sus nuevos proyectos, restaurante y hotel, en la zona monumental de la ciudad. **Calle Alhamar, Trujillo**. Baja desde la iglesia de Santa María la Mayor hacia la plaza Mayor. **Garganta de los Infiernos, Valle del Jerte**. Una de las muchas rutas de senderismo de la zona.



# COMER, CAMINAR, TRAGAR Y VOLVER A ANDAR

ES LA HOJA DE RUTA DE CÁCERES, CUYOS PUEBLOS Y MONTES INVITAN A QUEDARSE SIN FUERZA PARA LUEGO REPONERLA. POR SUPUESTO, CON CERDO IBÉRICO, EL REY DE LOS PRODUCTOS DE LA TIERRA, PERO TAMBIÉN CON MIGAS, VINO, VERDURAS...

**PUEDA HACER HASTA UN SAFARI** El equilibrio que ofrece la provincia entre entornos urbanos y naturales la hace muy apetecible y llena de opciones a la hora de plantear un viaje. Para disfrutar de la mejor experiencia del Parque Nacional de Monfragüe, la empresa Ecoturismo Monfragüe ([ecoturismomonfrague.com](http://ecoturismomonfrague.com)) propone rutas y excursiones a medida por fincas privadas dentro del parque que garantizan que el grupo va a estar prácticamente solo en los parajes elegidos. Además de safaris temáticos como el avistamiento de aves o la berrea del ciervo, también ofrecen rutas de senderismo y en bicicleta. Sus guías especializados trabajan además en La Vera, el Valle del Jerte o el del Ambroz. En el km 9 de la carretera de Malpartida de Plasencia a Trujillo (EX-208) se encuentra uno de los centros de visitantes del Parque de Monfragüe. El otro está en el único pueblo que hay en el interior del área protegida, Villarreal de San Carlos. En cualquiera le darán información.

**Y NO OLVIDE LOS PRISMÁTICOS.** El mundo del avistamiento de aves mueve a grandes cantidades de personas a la provincia para aprovechar sus magníficos espacios naturales. La Feria Internacional del Turismo Ornitológico de Extremadura se celebra cada año entre febrero y marzo. El festival comprende diferentes actividades, talleres y un habitualmente espectacular concurso fotográfico. Aún no hay fecha para 2021.

**PEDALES CON RECOMPENSA.** Bicis Ambroz ([bicisambroz.com](http://bicisambroz.com)) lleva a los visitantes de excursión a pedales por la Vía Verde que recorre parte del valle de Ambroz. Una vez allí, para carnívoros irredentos, la parrilla del mesón El 60 (calle del Collado, 28) colmará de satisfacción a los comensales a la vez que repondrá las energías perdidas por el esfuerzo.

**OTRAS COSAS DEL COMER.** La comida nunca es un problema en Cáceres. Además de Atrio, por supuesto (plaza

## Plasencia.

Las dos catedrales de la joya del Jerte se encuentran unidas y funden sus estilos: desde el románico inicial del siglo XIII hasta el renacentista del edificio más nuevo, construido a partir de finales del XV y que se quedó sin terminar.



San Mateo, 1), anote El Figón de Eustaquio (plaza de San Juan, 11), un lugar de referencia para explorar la gastronomía de la zona. Sería un pecado dejar pasar aquí unas buenas migas y no regarlas con alguno de los vinos que se producen en la DO Ribera del Guadiana. En Plasencia merece la pena parar en Succo (calle Vidrieras, 7), tanto para tapear como para una comida más formal. En ambas versiones los productos extremeños son los protagonistas.

**¿ARTE MODERNO? TAMBIÉN.** Cáceres es una ciudad monumental llena de arte, pero tal vez sorprenda encontrar un templo dedicado a creadores como Dalí, Barceló, Bacon o Chillida. La Fundación Helga de Alvear ([fundacion-helgadealvear.es](http://fundacion-helgadealvear.es)) acompaña en visitas guiadas a quienes quieran disfrutar de esta modernidad en la ciudad medieval. Si queda tiempo en el viaje, no debería dejar pasar el Monasterio de Guadalupe ([monasterioguadalupe.com](http://monasterioguadalupe.com)), una increíble obra arquitectónica en un pueblo de esos que se ganan a pulso la etiqueta de *pintorescos*. Por cierto, muy cerca de allí se encuentra Algo Así (Ex-102, Cañamero España), un sorprendente restaurante de menú a ciegas. Las caras de los comensales no dejan lugar a dudas sobre la calidad de las propuestas.

## Dónde comerse un Paquito.

EL BOCATA DE CORDERO ATERRIZA EN LOS BARES ESPAÑOLES PARA "SALVAR EL CAMPO".

En lo que al cordero se refiere, hay vida más allá del asado. "¿Lo has probado en hamburguesa?", preguntaba Eugenio, un pastor madrileño, a una periodista de esta revista (que tuvo que reconocer su falta). La Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino (Interovic) se ha puesto manos a la obra, al promover una iniciativa sobre otros usos de la deliciosa carne: en bocadillo. El nombre de la criatura es Paquito; y basta con emplear pan y filetes de lechal, cordero o cabrito autóctonos. A partir de ahí, cada chef le da su toque. Begoña Rodrigo, en Farcit (Valencia), lo ha cocinado, por ejemplo, con salsa de tomate especiada y acompañado de ensalada de verduras. Quique Dacosta también se ha sumado al proyecto. En [buscandoapaquito.com](http://buscandoapaquito.com) están todos los bares españoles que los dispensan. Desde Interovic, destacan el papel económico, social y medioambiental del pastoreo, golpeado en los últimos meses por la crisis de la Covid-19. Nos necesitan.



**TAN RURAL COMO CHIC**  
La ilustradora Ana Jarén firma esta viñeta de mujeres con Paquito y birras, en un bar.

## Atreverse a mezclar ginebra con albariño.

Es la propuesta para el aperitivo de Nordés, que dicta esta receta: prepare copa de vino con mucho hielo, vierta 25 ml de ginebra, 50 ml de vino albariño, 100 ml de tónica neutra, un *twist* de limón y una brocheta con tres uvas blancas. "Tiene menos de 10º de alcohol", afirman desde la marca. Y marida con estas tapas propuestas por Pepe Vieira, Mario Sandoval y José Carlos García, respectivamente: bonito curado y ahumado, gilda texturizada y ajo-blanco con mango y piñones.



## 75 AÑOS PENSANDO

Humanismo, reflexión y curiosidad han sido los valores de Paidós durante 75 años, las velas que sopló el pasado octubre tras el anuncio de una colección conmemorativa con algunos de sus *longsellers* (libros que no se han dejado de vender). Entre ellos, *El medio es el masaje* (McLuhan deforma con humor su célebre cita "el medio es el mensaje" en este ideario sobre renovación, tecnología y sociedad) y *Doce pasos hacia una vida compasiva*, un retrato de este sentimiento por encima de las religiones.



## Una carrera hacia el envase más sostenible.

Las marcas toman nota de nuestra creciente conciencia *verde* y parte de las energías recaen sobre el *packaging*. Soria Natural, por ejemplo, ha sustituido el tapón de plástico de origen fósil de sus bebidas vegetales por uno de caña de azúcar. Y afirma que el 75% del cartón de su embalaje procede de bosques certificados.



## NI UN PERRO SIN SU VACUNA

El grupo veterinario AniCura ha creado un fondo social para atender a las mascotas de personas cuyos ingresos se han visto desplomados por el coronavirus. Sus expertos recuerdan, además, el importante papel que perros y gatos jugaron durante el último confinamiento, velando por la salud mental de sus dueños.

Así, con una inversión inicial de 45.000 euros, la ayuda de estas clínicas cubre hasta 500 euros por animal, y pretende ir destinada, sobre todo, a la alta especialización (TAC, cirugías, tratamientos oncológicos...). Para aplicar, visite [anicura.es/fondo-social-anicura](http://anicura.es/fondo-social-anicura).

## Y que suene J Balvin...

Según el investigador de la Universidad de la Columbia Británica Matthew Stork, escuchar música durante el ejercicio tiene un poder disociativo (te evades del esfuerzo y el dolor y, por tanto, sigues adelante). Y vale para entrenamientos de baja o alta intensidad. Elegir auriculares es, por tanto, una decisión importante para el deportista. En la imagen, los inalámbricos Beoplay E8 Sport, un lanzamiento de Bang & Olufsen exclusivo para *sufridores*. De almohadillas ergonómicas, impermeables y siete horas de reproducción continua. En bang-olufsen.com.



## Mi gran banquete argentino-israelí.

Mariano Muñoz es el chef de Fayer, un restaurante recién llegado a Madrid que se debate entre las dos tradiciones, ofreciendo molleja, falafel, *khachapuri* (un plato típico de Israel con masa crujiente y queso de cabra y huevo) y entraña a la parrilla con salsa criolla. Para cortocircuitar de placer.

## Nos pirramos por las ensaladas, los huevos, el pescado...

Según el estudio *Observatorio de frescos de Aldi*, cada vez gastamos más en esta categoría, con la excepción de la carne, cuyo consumo se mantiene en descenso. Los mayores de 50 años se esmeran aún más. Y demandamos información clara de hasta los pimientos que compramos.



## SI ES GRUYÈRE, SOLO PUEDE SER SUIZO

Si mirando la etiqueta ve que se ha hecho en Francia, malo. Estos son los rasgos del verdadero queso *gruyère*, según quienes cuentan con el sello autorizado para elaborarlo, Le Gruyère AOP. **1.** Se hace con leche cruda de vacas que han pastado en libertad. **2.** Sigue una receta que data de 1115 (su proceso es totalmente artesanal). **3.** Se comercializa con el mencionado distintivo que garantiza un estricto control de cali-

dad en cuanto a textura, aspecto exterior... **4.** Su sabor es delicado y su aroma, potente. Resulta ideal para el aperitivo. **5.** Hay cuatro variedades, dependiendo de la maduración (entre 6 y 24 meses). **6.** Sus cuñas se extraen de ruedas que pesan entre 25 y 40 kilos (unos 400 litros de leche). **7.** No tiene agujeros. Ni gluten ni lactosa. **8.** Toda su producción procede de 160 queserías de La Gruyère y alrededores. Es 100% suizo.

# Para pensar cómo nos cambiará esta crisis

## Suscríbete a los hechos

- ✓ Acceso ilimitado a todo el contenido en web y app.
- ✓ Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- ✓ Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- ✓ Adelanto diario exclusivo de contenido de Opinión.
- ✓ Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- ✓ Acceso a comentarios en elpais.com

SUSCRIPCIÓN  
DIGITAL  
ILIMITADA

PRIMER MES **1€**

**10€/mes**  
SIN PERMANENCIA

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



**EL PAÍS**

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



## LA CALEFACCIÓN ES CADA VEZ MÁS CARA. ¿ES NORMAL? ¿EXISTE ALGUNA FORMA DE REDUCIR LA FACTURA?

La OCU espera que este año el importe de la del gas natural se reduzca ligeramente. El hecho de que sea ahora la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) la encargada de fijar las tarifas de acceso, se ha traducido en una bajada de precio de entre el 1,1% y el 4,8%, según el consumo. Sumado a la reducción del coste de la energía que se aplicará desde este mes a las tarifas reguladas (también conocidas como TUR), esto se traducirá en un significativo ahorro para el consumidor: de un 2,5% (15 euros al año) para los hogares que menos gastan con la tarifa 3.1 -TUR1-, y un 5,2% (unos 30 euros al año) para los hogares que consumen más de 5.000 kWh al año, con la tarifa 3.2 -TUR2-. Ahora bien, la inmensa mayoría de los usuarios con tarifa libre solo se beneficiarán, de momento, de la rebaja de las tarifas de acceso. Para otro tipo de cambios en su cuota tendrán que esperar hasta su fecha de renovación y analizar la nueva propuesta que les haga su compañía. Y mucho ojo, porque en la actualidad buena parte de las de mercado libre son desaconsejables por su alto coste. Por eso, la OCU recomienda a los usuarios de gas natural que comprueben su tipo de contrato y, en el caso de tener tarifa libre (tal y como les sucede a cuatro de cada cinco clientes), que comparen el precio que pagan con el de las más baratas (entre ellas, la TUR), entrando en [quieropagarmenosluz.org](http://quieropagarmenosluz.org). La diferencia para un mismo consumo puede superar, en muchos casos, el 15%.

## Consultas

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

### ¿Y si mi inquilino deja de pagar?

Algunos recurren a empresas que aseguran el cobro, pero la OCU recomienda a los propietarios que se informen bien de las garantías que aportan. Varias de ellas, como Alquiler Seguro o la Agencia Negociadora del Alquiler, solo cubren el impago hasta la resolución de un laudo arbitral, que suele tardar dos o tres meses; y si el inquilino no ejecuta el laudo, será necesario recurrir a la vía judicial, que puede tardar más tiempo y requerir gastos adicionales. Renta Garantizada sí ofrece una cobertura de impago de 11 meses a través de una póliza de Mapfre. Claro que al arrendador (quien alquila) podría resultarle más barato contratarla directamente con un seguro. Pero, ojo: las tres empresas citadas proponían una renta inferior a la de mercado para atraer a un mayor número de potenciales inquilinos y realizar una mejor selección, clave en la prevención ante posibles impagos, y esa diferencia podría suponer una pérdida de ingresos muy relevante (según sus tests, de entre un 9% y un 21%), además de las comisiones. No es baladí: algunas alcanzan los 94 euros al mes para un alquiler de 1.500 euros, por un servicio de gestión integral con comunicación directa con el inquilino, suministros... Casi nada. Su recomendación: gestiónelo usted mismo.

### ¿Cómo uso el DNI electrónico?

Desde 2006, todos los DNI expedidos son electrónicos (llevan chip), lo que permite a cualquier ciudadano conectarse digitalmente a la Administración para realizar multitud de gestiones como dar de alta a un empleado del hogar, pedir una beca, conocer el importe de la futura pensión, presentar la declaración de la renta... Puede hacerse una idea en [www.060.es](http://www.060.es). No es jauja: aún hay trámites básicos, como domiciliar el recibo del IBI, que solo pueden realizarse en algunas webs municipales. Y otros que requieren identificaciones alternativas, como el certificado electrónico o el sistema Clave PIN. Una advertencia: cuidado al teclear determinados certificados -como el de matrimonio- en su buscador. Entre los primeros resultados pueden aparecer webs que parecen oficiales, pero corresponden a gestorías privadas. Con su ambigüedad consiguen que mucha gente pague 20 o 30 euros por documentos gratuitos o mucho más baratos si se piden directamente al organismo correspondiente. Y acuérdesese de activar su DNI en [dnielectronico.es](http://dnielectronico.es), con el PIN que le dieron cuando fue a renovarlo.

# El uso del móvil y la aparición de la temida joroba

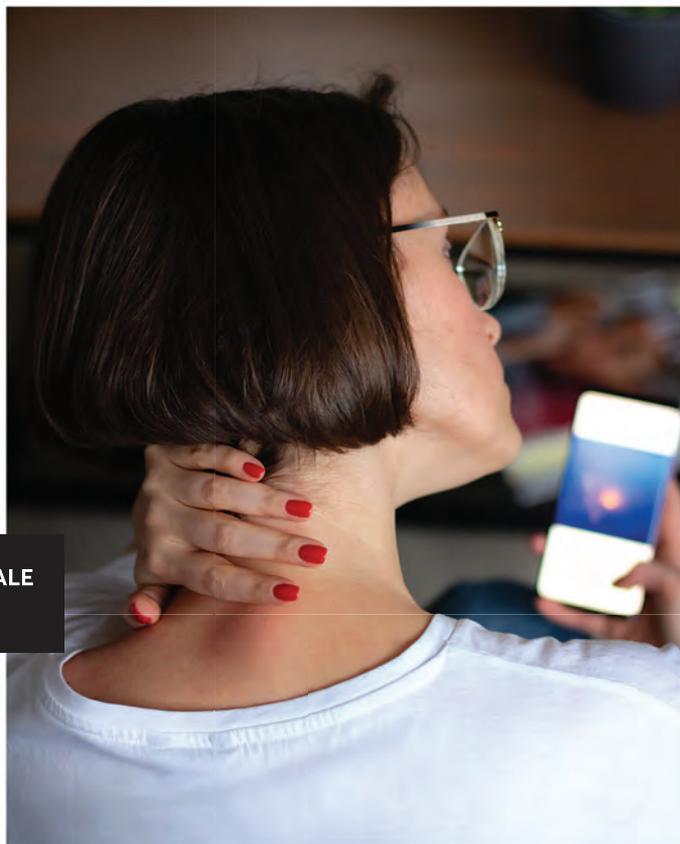
¿Cuántas veces usas el móvil a lo largo del día? ¿Y la “tablet”?

Actualmente consultamos el teléfono decenas de veces al día, trabajamos durante horas frente al ordenador y, sin darnos cuenta, inclinamos el cuello, bajamos la cabeza y cogemos malas posturas.

**¡INCLINAR LA CABEZA MIENTRAS MIRAS EL MÓVIL EQUIVALE A CARGAR HASTA 27KG EN EL CUELLO!**

**Estas señales te envía tu cuerpo cuando algo va mal:**

- Tensión y rigidez en las cervicales.
- Debilidad muscular en la espalda.
- Dolores de cabeza crónicos.
- Cansancio excesivo y fatiga.
- Hormigueo en brazos y piernas.
- Aparición de la joroba.



**¿Qué podemos hacer?**

- Poner el teléfono a la altura de los ojos a 25/30 centímetros.
- Usar menos el teléfono, priorizando las llamadas.
- Hacer estiramientos del cuello.
- Evitar tumbarse en la cama o el sofá con el cuello erguido.

**¿Algún consejo más?**

El set de masaje de acupresión Pranammat ECO, conocido por su eficacia para el alivio de los dolores de espalda, también es el remedio ideal para cuidar de las cervicales. Un masaje diario de 20 minutos con Pranammat ECO alivia la tensión acumulada en toda la espalda y cervicales, ayudando también a corregir la postura y previniendo futuras molestias. De esta manera activamos la circulación en la zona masajeadora y nos liberamos de la rigidez de manera natural en la comodidad de nuestro hogar.

**¿Te gustaría poder aliviar la tensión y cuidar de tu espalda a diario al llegar a casa?**

Usa el cupón YOMECUIDO y pide tu Pranammat ECO con un **20%** de descuento en

**[www.pranamat.es](http://www.pranamat.es)** ☎ **911 980 147**



# SUSARÓN

INFUSIONES FUNCIONALES

TE SABEN BIEN,  
TE SIENTAN BIEN.



Elige tu infusión y cuidate  
Búscala en tu tienda habitual o en nuestra tienda online:

[www.susaron.es](http://www.susaron.es)

Síguenos:

