

DERECHO A NO HACER PAN
A no ser que la receta le asegure 15 días de frescor

PRONTO VEREMOS EL SOL
Optimicemos la inversión en cremas...

PESAS: MODO DE EMPLEO
No es lo mismo endurecer que hacer músculo

BUENAVIDA

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

Nº 71 MAYO 2020 WWW.BUENAVIDA.ES



TELEMEDICINA
"Mi dermatólogo es un bot".

pág. 35

UN NUEVO BRINDIS

"Volveremos a bares y restaurantes con una actitud más reflexiva. ¿Quién necesita ahora disfrazar una croqueta de la abuela para publicarla en Instagram?"



CUIDADO SOS

NUTRE Y REPARA PIEL SECA Y AGRIETADA



Cuidado Intensivo Rostro y Cuerpo

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

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



Cosmética Natural y BIO

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

WELEDA

Seit 1921

NUEVO





21

¿Está seguro de que va a contarle su vida a la persona adecuada?

Nueve preguntas que conviene hacer a un psicólogo antes de confiar en él. Y alguna señal de que es mejor salir pitando...

LO MEJOR

- 07 **Vinos naturales.** Ni son mejores para el planeta ni convencen a los críticos. Sin embargo, arrasan. Aquí las razones.
- 09 **Nada que un chupa-chup de tarta no arregle.** A juzgar por nuestras redes, esta crisis ha supuesto que le perdamos el respeto al dulce. La psicología experimental lo explica.
- 11 **Ahora que a todos nos ha dado por hacer pan...** Cuatro recetas para amasar una vez y que dure toda la semana (y puede que la siguiente).
- 13 **Por qué la comida nos sienta tan mal.** Ruta por el intestino de la mano de una experta en Nutrición, que advierte: "Miren sus deposiciones antes de tirar de la cadena". Ups.
- 15 **Vidrio gana a metal.** Cómo acertar con el material de la botella de agua de la mesa de trabajo. Y un recordatorio para despistados: sea el que sea, siempre hay que lavarla.
- 17 **Los fisios no van a dar abasto.** Mientras consigue o no cita, pruebe con estas técnicas avaladas por el gremio para aliviar el dolor. Con sus propias manos basta.
- 19 **Ya tiene las mancuernas, ¿y ahora qué?** Según el tipo de serie que practique, conseguirá hipertrofiar, ganar resistencia, definir... Así se ejecuta cada una.
- 23 **No, los animales no están felices por la pandemia.** Ni el cambio climático se ha frenado con la restricción del tráfico. El coronavirus también amenaza el medioambiente.



ATLANTIA ALOE 100% PURO, CANARIO Y ECOLÓGICO

SUPERDEFENSE

HIDRATACIÓN "TODOTERRENO" PARA CUERPO Y ROSTRO

El tiempo que pasamos en el interior de nuestras casas, la sequedad provocada por elementos como la calefacción, situaciones de estrés o la dejadez en los cuidados pueden pasar factura a la salud y la belleza de la piel. Si necesitas un refuerzo global en hidratación, Superdefense de ATLANTIA es la solución ideal.

Superdefense es una hidratante de triple acción, formulada con Aloe vera, el ingrediente estrella de todos los productos de la firma de dermocosmética ATLANTIA. La clave es que no se trata de un Aloe vera cualquiera. ATLANTIA solo trabaja con este ingrediente en estado 100% puro, estabilizado en frío (nada de extractos o polvo), y siempre procedente de cultivos ecológicos en Canarias.

Por qué nos gusta

El primer motivo por el que nos encanta **Superdefense** es su versatilidad: se puede usar por igual en cuerpo y rostro (evitando el contorno de ojos, eso sí).

También nos gusta que sea "todoterreno": Cuando decimos que tiene una triple acción, nos referimos a que combina en una sola fórmula su capacidad emoliente (hidratante de alta intensidad) con propiedades calmantes y una facultad para igualar la coloración de la piel. Y todo esto es posible gracias a su formulación única. Junto al Aloe vera puro, está enriquecida con manteca de karité, que hidrata, suaviza y protege los tejidos celulares (por su alto contenido en vitamina F). Y, para un resultado aún más completo, también lleva vitamina E, eficaz antioxidante que resguarda la piel del daño provocado por los radicales libres.

Qué se siente al utilizarlo

Aplicar **Superdefense** de ATLANTIA es una experiencia sensorial, que hace de los cuidados en casa un momento apetecible y un rato relajante. Su textura es rica pero no pesada. Se extiende con facilidad y, sobre todo, se absorbe súper rápido, lo que hace muy cómoda su utilización.

Su aroma es agradable, discreto y nada invasivo, con suaves notas vegetales que dejan una agradable sensación de piel fresca y limpia.

Los resultados

Es lo mejor: funciona y se nota. Su uso continuado repara la película hidrolipídica y consigue una piel que está claramente más suave, más elástica y más bonita. El rostro recupera un aspecto saludable y luminoso, con un tono unificado. El cuerpo queda libre de descamaciones y la dermis vuelve a aparecer hidratada, con buen color y libre de tiranteces.

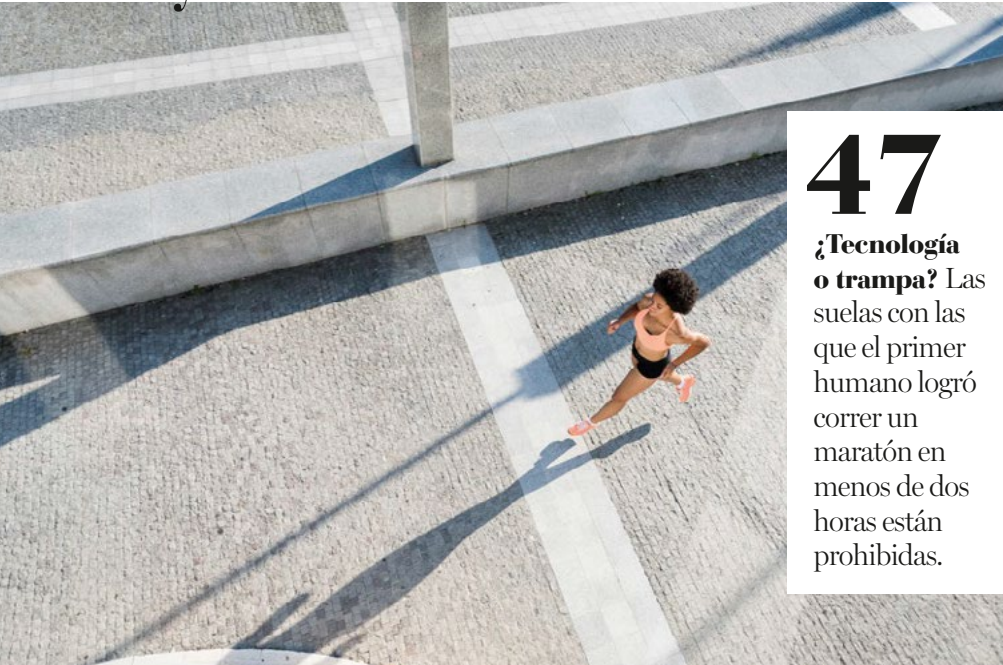
Eficacia comprobada clínicamente

Además de los cuidados cotidianos, **Superdefense** de ATLANTIA es la fórmula ideal para hacer frente a agresiones concretas de la piel. Su efecto positivo ha quedado demostrado en situaciones específicas como pieles irritadas por radiodermatitis en pacientes oncológicos o frente al roce de mascarillas en el personal sanitario.

Por qué hay que seguir cuidando la piel en casa

Lo cierto es que las necesidades de la piel persisten existiendo aunque no salgamos de casa. La dermis continúa con sus procesos metabólicos, excretando sudor, grasa y con su propia flora bacteriana, por lo que es importante seguir (y a veces reforzar) la rutina de cuidados para mantenerla sana y bonita. Y además, es el ratito perfecto para dedicarse a uno mismo.





47

¿Tecnología o trampa? Las suelas con las que el primer humano logró correr un maratón en menos de dos horas están prohibidas.

GASTRO

- 25 **A qué sabe... Batuecas-Sierra de Francia.** Aquí se habla del comer como si fuera metafísica. Limón serrano, cabrito, patatas meneás... Y vino.
- 29 **A la espera de nuestra primera caña.** Bares y restaurantes calientan motores para la reapertura. Un filósofo, un epidemiólogo y dos genios de la cocina esbozan su porvenir.

SALUD

- 35 **Lo que una mala cara (y una voz apagada) desvelan de su salud.** Así soluciona la telemedicina los trastornos que no merecen una visita al galeno. O cómo los bots (entrenados por médicos) logran acertar.

BELLEZA

- 41 **En la nueva normalidad el astro rey seguirá quemando.** Desmontando la complejidad del protector solar. ¿O se creía que solo llevan filtro?

VIAJAR

- 54 **Salzburgo.** El increíble caso de la ciudad que logró ser moderna con Mozart y el barroco por bandera.

GUÍA

- 61 **El buen vivir.** Clases de pizza, sesión de gimnasio gratis, tutorial de maquillaje, juegos infantiles... Como todo últimamente, en Instagram.
- 65 **Consultas.** Por la OCU.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CGD-NE
Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



Certificado PEFC
Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
PEFC®14-35-0054 www.pefc.org

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

EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor

Juan Luis Cebrián

Presidente

Manuel Mirat

Consejero Delegado

Alejandro Martínez Peón

Directora EL PAÍS

Soledad Gallego-Díaz

Subdirectora

Montserrat Domínguez

BUENAVIDA

Directora

Marta del Valle

mdevalle@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), Javier Sánchez, Jesús Rojas, Kristin Suleng, Salomé García, Kino Verdú, Antonio Ortí, Esther Alonso, Juan Pelegrín, Víctor Fernández.

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

PRISA BRAND SOLUTIONS

Director comercial de Prisa Noticias

Miguel Ángel Fernández Delgado

mafernandez@prisabs.com

Directora comercial BuenaVida

Raquel Retortillo

rretortillo@prisabs.com

Barcelona

Directora de la delegación

Mercedes Otálora

mercedesor@prisabs.com

Directora Comercial

Mar Salas marsb@prisabs.com

Elsa Rodríguez erodriguez@prisabs.com

Montse Sendra msendra@prisabs.com

International Sales Director

Cristina Ramos

cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037

MADRID ESPAÑA.

TEL. +34 915 386 104

Impresión **Rotocobrhí**

Depósito legal **M-15219-2014**

ISSN **2386-6357**



Cada día tenemos más motivos que celebrar.

Desde Grupo Asisa trabajamos día a día, sumándonos a la lucha contra el COVID-19 y aportando todos nuestros recursos y profesionales. Ya hemos **atendido a 9.000 personas: 7.200 en las urgencias** de nuestros hospitales y **1.800 en sus domicilios**; hemos ingresado a **1.800 pacientes en nuestros centros**

hospitalarios y más de **1.200 han recibido ya el alta**. Hemos tratado a **2.800 asegurados afectados por el virus** y hemos hecho más de **900 test a policías, guardia civiles y militares**. Cada persona recuperada es un motivo para celebrar. Seguimos trabajando.



LO MEJOR

EN CONCEPTO SEDUCEN, SÍ, PERO (PROBABLEMENTE) NO SALVARÁN EL PLANETA...

Vinos naturales.

TENÍAN QUE LLEGAR. SON EL PRODUCTO DE UNA IDEA ROMÁNTICA BASADA EN DESTERRAR TODO LO QUE SUENE A ARTIFICIAL Y ENCOMENDARSE A LA UVA, A LA TIERRA, AL SOL, A LAS NUBES, LAS CONSTELACIONES, LAS ESTACIONES, LOS INSECTOS Y HASTA LA LUNA. ALGUNOS SE AVENTURAN A AFIRMAR, INCLUSO, QUE SON MÁS SANOS (NINGUNA BEBIDA ALCOHÓLICA LO ES, NOS GUSTE O NO), Y SE VENDEN. PERO SIGUEN SIENDO LOS 'RARITOS' DE LA CLASE.



Acostumbrados a un progreso cada vez más acelerado, muchos han decidido citar a Marx -Groucho- con un “paren el mundo que yo me bajo” y regresar a un estado más rural. Esta tendencia retro ha alcanzado, cómo no, al comer y al beber. Un ejemplo paradigmático son los vinos naturales elaborados por titanes del terruño que renuncian a sofisticados procesos fruto de años de I+D, para alumbrar caldos que se reducen a poco más que tierra y uva. Aunque no hay una normativa que los defina, podríamos decir que son aquellos que nacen de suelos sin tratamientos químicos y no se filtran ni corrigen mediante levaduras químicas. Según la web de la Asociación de Productores de Vinos Naturales de España, son mejores para la salud al prescindir del sulfito o dióxido de azufre, que “puede producir jaquecas, migrañas y resacas”. Acabáramos. Con “vinos” y “saludables” en la misma frase, no extraña el buen recibimiento del mercado, a pesar de sus singularidades. Entre ellas, los posos o un sabor “a sidra” o “zumó”, que los críticos consideran defectos imperdonables.

Adrián de Marcos, sumiller y copropietario del restaurante estrella Michelin Magoga, de Cartagena, sin embargo, agradece que provengan “de bodegas que respetan y cuidan el viñedo”; y explica que, entre sus favoritos, están algunos elaborados en el Penedés. “Recaredo hace uno llamado Can Credo que es una maravilla”. ¿Más verdes que los eco? Sería mucho decir: no parece que, pese a su compromiso con el entorno, vayan a salvar el mundo. Menos aún si son de importación. Como dicen en los anuncios, consume con responsabilidad.

por **Javier Sánchez**

DESCUBRE LAS CLAVES DEL ÉXITO PARA **ADELGAZAR** DE FORMA SEGURA Y **GRATIS**



Aprende cómo adelgazar y mantenerte en línea adaptando tus hábitos de forma permanente con la guía de OCU “Sin kilos de más”.

LO BUENO, SI GRATIS, DOS VECES BUENO



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

900 907 478

Llamada gratuita, incluso desde móvil. L-V de 09:00 a 18:00. Válido hasta el 16 de julio de 2020.



La fuerza
de tus decisiones



www.ocu.org

Síguenos





HABÍA QUE ENDULZARSE LA VIDA...

El mundo es de los golosos.

INCLUIDO EL VIRTUAL: LAS REDES ESTÁN LLENAS DE FOTOS COLOR PASTEL, CON BIEN DE AZÚCAR. A VER SI NO DE QUÉ HA ESTADO ESCASEANDO, JUNTO A LA HARINA Y LA LEVADURA, EN LOS SUPERMERCADOS DURANTE EL CONFINAMIENTO...



Postres, golosinas, galletas y chocolate, mucho chocolate. Los dulces son, después de la moda, la segunda categoría en popularidad en Pinterest, una de las redes sociales que más se usan en el mundo (donde se comparten intereses y aficiones entre más de 320 millones de usuarios cada mes). Justo antes de que estallara en Europa esta crisis de salud, sus analistas, junto a los expertos de The Kitchen Theory, un estudio de gastronomía experimental con base en Londres, y un buen puñado de pasteleros e investigadores de la parte más dulce de la culinaria, lanzaron, bajo el encargo de Baileys, el *Informe 2020 de tendencias del deleite*. Cómo queremos nuestros premios y por qué importa. Y, aunque no podían prever lo que se nos venía encima, parece que dieron en el clavo. “La relación psicológica y fisiológica que tenemos con los dulces es fascinante. Los anhelamos nutricionalmente por la energía que aportan y son una gran fuente de placer hedonista”, introduce el profesor Charles Spence, catedrático de Psicología Experimental y jefe de Investigación Transversal de la Universidad de Oxford (Reino Unido). Y a falta de bares, cines, viajes...

Este especialista en sensorialidad, que ha trabajado con Ferran Adrià y la escuela Paul Bocuse, en Lyon (Francia), para el desarrollo de experiencias relacionadas con el comer, defiende que la sociedad reivindica el derecho al placer, el papel del azúcar en la cultura del autopremio en tiempos convulsos y la razón por la que está en todos nuestros feeds en redes sociales: “Los estudios demuestran que las personas van a lo seguro cuando el mundo parece incierto. En el caso de la alimentación, se traduce en un aumento de apetito por comida reconfortante y nostálgica, que suele tratarse de gratificación o algo que supuestamente no debes tomar porque no es, de alguna manera, bueno para ti. Pero la mentalidad está cambiando y más gente reconoce que, de vez en cuando, nos lo merecemos”.

Lo goloso tiene un lugar privilegiado, asegura: “Parte del éxito recae en que las imágenes que nos proporcionan son las que más atraen la atención de nuestros cerebros. Las de las ensaladas, no, pero las de recetas de alta densidad energética realmente sí lo consiguen”, explica Spence, autor de *Gastrofísica. La nueva ciencia de*

LE ESTAMOS “PERDIENDO EL RESPECTO” A LA PASTELERÍA

No hay miedo. Quien más y quien menos se atreve a elaborar (de aquella manera) creaciones que, de sobra sabemos, requieren de la exactitud de un alquimista. “Y si sale mal, que salga”, dicen muchos. “Estos #fails pueden verse como una manera de mostrar nuestro lado más humano y, quizá, como rechazo a la perfección de los libros de cocina, para inyectar alegría y una nota de humor a procesos que la mayoría de los humanos no pueden replicar”, analiza el investigador de Oxford.

la comida (Paidós). Resultan incluso más atractivas “si ilustran platos con movimiento implícito, como cuando el untuoso chocolate rezuma de un volcán también de chocolate, igual que cuando la yema del huevo o el queso se funden con la carne de una jugosa hamburguesa... Son cosas a las que, por evolución, nuestros cerebros no se pueden resistir”.

Según las predicciones, este 2020 caeremos en más de una tentación. En diez, concretamente, entre las que también están los cake pops (una especie de chupa-chuses de tarta), clásicos como la tarta de manzana con canela, postres con alcohol y creaciones que mezclen dulce y salado, e incluyan amargo. “Se buscan sabores más adultos. La sal es un potenciador y, además, sospecho que sirve para aumentar la complejidad de la experiencia del sabor. El creciente gusto por lo amargo debe verse en un contexto a largo plazo, donde las verduras, como las coles de Bruselas,

y las frutas, como el pomelo, han ido perdiendo potencia [ya se lo contamos en el número del mes pasado] porque a la gente no les gustaba. Quizá hayamos alcanzado un punto de inflexión...”, aventura.

por Marta del Valle



CON HARINA DE CUALQUIER COSTAL

Cuatro recetas de pan para amasar una vez y comer toda la semana.

“EL DEL CHINO, RECIÉN HECHO, ES UNA DELICIA”, RECITABA UN CHEF ESTRELLA MICHELIN A BUENAVIDA, COMO HIPÉRBOLE DE “APAÑAO”. NO LO ECHE DE MENOS.

El olor a recién hecho, tras una buena sesión de amasado antiestrés, levanta la moral a cualquiera. Y la hogaza en la mesa le da un punto extra al condumio posterior. Si además uno es prudente y no tiene una buena panadería cerca (siguen abiertas, al pie del cañón), no tiene excusa para no probar a hacer su propio pan. Por recetas no será: algunos de los mejores panaderos del país comparten los secretos y trucos necesarios para hacerlas en casa. No se aflija si no encuentra levadura fresca: se puede sustituir por seca, a razón de un gramo de esta por cada tres de la primera, según el maestro panadero Jesús Machí.

Para que el fruto de nuestro esfuerzo se conserve toda semana (o más allá), unos consejos: lo mejor es envolverlo en film una vez cocido y guar-

darlo en el frigorífico. O congelarlo en rebanadas (se descongelan en minutos) o entero (métao en el horno 5 minutos a 180°, tras rociarlo con un poco de agua).

1. Rosca de Daniel Flecha (Flecha, León).

Necesita 1 kilo de harina de media fuerza; 20 gramos de sal; 10 de levadura, y 600 gramos de agua. Es uno de los primeros panes que aprendió a hacer. Su principal característica es que se amasa solo al dejar reposar la mezcla de harina y agua toda la noche (entre 6 y 8 horas) en un lugar fresco. A la mañana siguiente, el gluten estará casi formado y será más fácil incorporar la sal y la levadura. Cuando la masa no se pegue (poner un poco de aceite de oliva en el

bol ayuda) y tenga una textura fina y homogénea, le daremos la primera fermentación, que concluye cuando ha doblado su volumen. Luego se vuelca y se corta por la mitad para poder dar forma a dos roscas, que se consiguen haciendo un agujero con los dedos en el centro y ampliándolo poco a poco. Las ponemos sobre un trapo, espolvoreamos de harina y dejamos reposar.

Antes de meterlo en el horno a una temperatura de 250°, le hacemos unos cortes para que se genere una buena greña (grieta) y lo colocamos en una bandeja. Al introducirlo en el horno, está bien *aliviar* el golpe de calor poniendo agua en un recipiente para que genere vapor, o rociando las paredes del horno con un *espray*. También es importante que, al principio, el calor llegue de abajo. Pasados unos 10 minutos, se baja la temperatura a 210° y se hornea unos 45 minutos.

2. Pan de aceite de John Torres (John Torres, Madrid). Ingredientes: 500 gramos de harina floja; 35 de sal; 45 de azúcar y 5 de levadura seca; 350 de agua y 100 mililitros de aceite. Para la masa madre se necesitan 500 gramos de harina de fuerza, 250 mililitros de agua y 10 gramos de levadura fresca (esta es innegociable, pero funciona con cualquier harina). Esta receta tradicional que propone el peruano, toda una autoridad en la alta gastronomía española, ha conquistado a chefs de la talla de Martín Berasategui, Jesús Sánchez y Roberto Cabrera.

Para hacer este pan hay que preparar una masa madre mezclando todo y dejándola al menos fermentar durante 12 horas en la nevera, tapada con film. Al día siguiente, incorporamos el resto de ingredientes de la receta, previamente ligados en un bol y apartando el aceite para el final. Se amasa en intervalos de 5 minutos seguidos de un descanso, hasta tener una masa lisa y homogénea. A continuación, boleamos 4 piezas de 550 gramos y las dejamos descansar en un lugar fresco durante media hora, cubriéndolas con una bolsa de plástico o un papel film. Pasado este tiempo, las aplastamos hasta conseguir panecillos de unos 25 centímetros de diámetro, presionando fuerte con los dedos para hacer unas hendiduras. Las volvemos a cubrir y las dejamos reposar en una bandeja a temperatura ambiente. Sabremos

4. UNO QUE DURA HASTA DOS SEMANAS

Cuanto más grandes son las piezas, mejor se conservan. De ahí que antiguamente las hogazas tuvieran un formato enorme. "Lo normal era que pesaran 2 o 3 kilos", comenta el panadero Daniel Flecha. En Levadura Madre, una cadena de panaderías madrileñas, hacen una de tres kilos que aguantan hasta 15 días. Durante esta crisis, las han donado a la Comunidad de Madrid para que Protección Civil las distribuya como considere. Se panifica con un 80% de hidratación, un 20% de masa madre y 2% de sal. Se le da una primera fermentación de 24 horas en cámara (frío) y una segunda de 3 horas en su molde, donde luego se hornea 25 minutos a 235°. Se desmolda y asa otros 25 minutos para que coja fuerza en la base y un tono dorado.

que han fermentado correctamente cuando doblen su tamaño, tras unos 40 minutos o una hora a unos 280°. Solo queda barnizar cada pieza con aceite (sea generoso) y coronar con un poco de sal gorda, orégano, romero o cualquier otra especia que nos inspire. Las metemos en el horno, que antes habremos precalentado durante 20 minutos a unos 230°, y en unos 12 o 15 minutos estarán listas (o hasta que se doren).

3. Respectus panis de Txema Pascual (Artepan, Vitoria-Gasteiz). Se hace con 500 gramos de harina; 300 de agua; 10 de sal, y 0,5 de levadura. Partiendo de técnicas ancestrales, se consigue un pan que requiere muy poco amasado y que prácticamente no pide levadura (ni masa madre). Pascual, formado en obradores de Francia, Alemania y Suiza, propone hacer en casa este pan sabroso y duradero a través del método *respectus panis*, que consiste en poner en un bol la harina, la sal y la levadura, y removerlo todo para que se mezcle bien. Se añade el agua y se le da vueltas con una cuchara hasta que desaparece la harina. Entonces se tapa y se deja reposar media hora.

Cuando volvamos a verlo nos daremos cuenta de que ya empieza a parecerse a una masa. Se pliega en cuatro, como si de un folio se tratase, unas tres veces, con un intervalo de media hora entre una y otra. Cuando hayamos terminado, lo dejamos reposando nuevamente. Al día siguiente comprobaremos que ya está bien fermentado, así que dividiremos esa masa en dos. Haremos una especie de churro con cada una de las piezas y las insertaremos en dos moldes. Lo dejamos resguardado del aire durante otras 2 horas y lo metemos en el horno a 240°, sin olvidarnos de echar un poco de agua con una jarra en la parte inferior antes de cerrar la puerta. Cuando hayan pasado 10 minutos, lo bajamos a 180°, que será ya la temperatura final de cocción. En unos 40 minutos lo tendremos horneado.

por Jesús Rojas

POR QUÉ LA COMIDA NOS SIENTA TAN MAL

“Hay personas a las que les da miedo salir a picar algo”.

ANTIBIÓTICOS, ULTRAPROCESADOS, ESTRÉS... LA QUÍMICA EXPERTA EN NUTRICIÓN ÁNGELA QUINTAS SEÑALA A LOS MALOS DE LA PELÍCULA.

Entre un 15% y un 20% de los españoles sufre una afección digestiva crónica, según la Sociedad Española de Patología Digestiva. ¿Molestias? Tres de cada cuatro. Por ejemplo, la acidez, que ataca a un 30% al menos una vez a la semana. Reflujo, úlceras, intolerancias, alergias... ¿Y quién no se ha hinchado como un globo después de una inocente ensalada? Ángela Quintas, autora de *El secreto de la buena digestión* (Planeta), propone un breve paseo por los vericuetos del intestino. Spoiler: si lo escatológico le repele, sáltese la penúltima pregunta.

¿Es verdad que la comida cada vez nos sienta peor o, simplemente, es que hablamos de ella más que nunca? Ambas cosas. Y nos sienta peor por el estilo de vida que llevamos: seguimos dietas pobres en fibra,

abusamos de ultraprocesados, recurrimos con ligereza a fármacos como antiácidos, antibióticos o antiinflamatorios, padecemos estrés... Todo esto está detrás de muchos de nuestros males intestinales.

La gente que sufre dolores de estómago dice a menudo que la fruta y la verdura les sienta fatal. Sin embargo, usted comenta que la ingesta de fibra es recomendable. ¿Con qué nos quedamos? El problema aquí es que si no



tienes el intestino saludable y la comes en exceso [se recomiendan entre 25 y 30 gramos al día], acaba perjudicándote, ya que los alimentos ricos en fibra no se van a absorber en el intestino delgado, sino que serán fermentados por bacterias en el grueso, provocando una gran cantidad de gases que causan inflamación y dolor.

Entonces, ¿fruta y verdura por la noche sí o fruta y verdura por la noche no? Sí, pero a ser posible que se combinen siempre con una proteína. La fruta, de hecho, no suele sentar mal. Pero la verdura sí lo hace si está muy cocida. A los que tienen problemas de gases: cuanto más al dente, mejor.

¿Es la nutrición un caldo de cultivo para bulos y fake news? Sin duda. Los que más escucho: que el agua con limón en ayunas adelgaza; que las dietas détox eliminan toxinas; que la miga del pan engorda más

que la corteza; que no deberíamos beber leche porque el resto de mamíferos adultos no lo hace, y que los huevos producen colesterol.

En el libro habla de patologías del estómago propias de la edad, como la hernia de hiato o el reflujo gastroesofágico. ¿Qué puedo hacer ahora para no padecerlas mañana? Hay muchas pautas de prevención, como evitar el sobrepeso, comer despacio, no fumar y olvidarse de ali-

“Hay personas a las que les da miedo salir a picar algo”.

mentos como los fritos, los muy grasos, el alcohol o los irritantes (picantes, muy especiados, comidas en escabeche...).

¿Cómo le marca la vida a alguien el hecho de que la comida no le sienta bien? De forma absoluta. Despertar cada día con dolores recurrentes o tener frecuentes ardores, reflujo, molestias articulares y falta de energía, son síntomas habituales en personas así. Los días te desgastan. Y el hecho de comer se convierte en una odisea. Son pacientes que no pueden permitirse un capricho. Salir a picar algo les produce miedo.

Cuando usted los recibe en consulta, ¿qué es lo primero que les dice? Que estén tranquilos. Porque suelen llevar mucho tiempo sintiéndose mal: meses o años de pruebas sin diagnósticos concretos. Luego, analizamos a fondo su alimentación, su sintomatología, sus antecedentes y pruebas. Con esta información, diseñamos un plan específico para cada persona.

¿Por qué es tan difícil dar con lo que les pasa? El sistema digestivo es muy complejo. Y, para un correcto tratamiento, no solo necesita de pruebas diagnósticas y farmacología, sino también de buenas pautas dietéticas. Muchas veces, con un solo cambio se reducen una gran mayoría de los síntomas, pero hay que dar con ellos y ser capaces de ponerlos en práctica.

También comenta en su libro que el intestino guarda una estrecha relación con la piel. La aparición de manchas o de eccemas puede hacer pensar en una alteración de la microbiota, y en la presencia de permeabilidad intestinal: una patología por la que determinadas sustancias pasan, indebidamente, al torrente sanguíneo. En un intento por neutralizarlas y evitar que ocurra, el cuerpo produce reacciones químicas, como la liberación de histaminas endógenas, que provocan reacciones en la piel como urticarias, pero también moqueo, dolor de cabeza...

¡La famosa microbiota! ¿Cuáles son sus principales enemigos? Los antibióticos, que atacan al patógeno, pero tam-

Un eccema puede ser síntoma de problemas digestivos: en concreto, de permeabilidad intestinal. Vigile su microbiota.

bién a bacterias buenas. Reducir la diversidad de microorganismos de nuestra microbiota se relaciona con el aumento de patologías como las intolerancias alimentarias, la diabetes, la obesidad, el síndrome del intestino irritable, enfermedades autoinmunes... Los ultraprocesados también le afectan, así como exponernos a pesticidas o haber nacido por cesárea.

Rompe usted el tabú haciendo una recomendación: mirar nuestras deposiciones antes de tirar de la cadena. ¿Qué debería alarmarnos? Trozos duros, separados y difíciles de excretar indican estreñimiento, deshidratación o dieta baja en fibra; fragmentos blandos, de consistencia pastosa y con bordes indefinidos, son señal de estrés; y si es totalmente acuosa, significa que el cuerpo no está absorbiendo agua, electrolitos y nutrientes de los alimentos. Si el olor es nauseabundo, algo no va bien. Y en cuanto a los colores, tres que no son normales: amarillo, rojo y negro.

Dolores evidentes, eccemas en la piel, heces de un color extraño... ¿Qué otras señales avisan de posibles problemas digestivos? Las más claras son hincharse como

un globo, la diarrea, el estreñimiento, el mal aliento o las deposiciones pastosas. Entre las menos conocidas, el exceso de mucosidad, manchas en la piel, dolor de cabeza y articulaciones, ganas de comer dulce por las tardes, irritabilidad, molestia por los olores muy fuertes... Los síntomas de las alteraciones del intestino son sorprendentemente diversos.

por Ana G. Moreno

CUANDO EL CUERPO CONSIDERA QUE UN HUEVO FRITO ES UN INVASOR

Los alimentos con más riesgo de provocar alergia alimentaria son, según Quintas, los siguientes (de mayor a menor): huevo, leche de vaca, frutos secos, fruta, pescados, legumbres, mariscos, cereales y hortalizas. Las reacciones pasan por síntomas respiratorios, cutáneos, gastrointestinales y *shock anafiláctico* (la situación más grave). En todo caso, se necesita el seguimiento de un médico. “Normalmente, no se curan, excepto algunas muy concretas en niños menores de tres años que desaparecen por completo en el 80% de los casos”, apunta la experta en Nutrición, que sigue: “Si el sistema inmunitario no interviene, puede ser suficiente con limitar la cantidad que consumimos de ese alimento”.

AGUA PARA LLEVAR

Desterrados el plástico y el brik, ¿qué es mejor: el vidrio o las cantimploras de metal?

EN LA LUCHA POR ACABAR CON LA MANÍA DE USAR Y TIRAR, NO SE OLVIDE DE QUE LAS BOTELLAS REUTILIZABLES NO SON EL *SUMMUM* DE LA HIGIENE Y TIENEN FECHA DE CADUCIDAD...

Se enamoró de sus diseños, le sedujo la idea de que hay que estar hidratado para rendir a tope, como los deportistas, y, aunque jamás vaya a admitirlo, le convenció que todo el mundo en la oficina tuviera una junto a su teclado y que se hubieran convertido en la bandera de los ejecutivos *ecofriendly*. Son algo así como el nuevo *smartphone*... (o *plumier*): hay que poseer una y enseñarla. De tal manera forman ya parte de nuestro kit de trabajo que quizá incluso sienta un vacío si no tiene una a mano, pero hay que hacerse preguntas. ¿Cuál es la opción más verde? ¿Y más segura?

“Lo que sea, menos plástico”. Antes de nada, no confunda plástico con silicona. Este material, utilizado en prótesis médicas y repostería, no es mala opción. “Además de flexibles e irrompibles, estas cantimploras son aptas para bebidas calientes y frías y están libres de plomo, látex y otros compuestos químicos como el bisfenol A [BPA, un disruptor endocrino –sustancia que produce alteraciones hormonales– que se encuentra en algunos productos hechos con plástico]”, explica María José Fabra, investigadora del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA-CSIC), “y es un material excelente por llevar cadenas que alternan silicio y carbono, un enlace químico muy resistente a la degradación y que mantiene bien la temperatura”.

¿Qué hay de las cantimploras de acero inoxidable que nos han conquistado a todos? Según los entendidos son





solo la segunda mejor opción. Su éxito radica en su durabilidad, resistencia, higiene y ligereza, aunque pesen más al bolsillo que otras. “El acero inoxidable es muy resistente a la corrosión y al desgaste por el uso y mantiene el frío o calor de los líquidos mucho más tiempo que otras botellas”, subraya Fabra. No lo confunda con el aluminio, otro metal que merece ser tenido en cuenta; hace que los recipientes sean ligeros y es extraordinariamente resistente a la corrosión, aunque sí puede oxidarse.

Para evitarlo suelen llevar un recubrimiento interior o un barniz, que impide que el metal entre en contacto con el agua. La advertencia: algunos pueden contener BPA. “Ante un consumo habitual, podría darse un efecto acumulativo que interfiriera en las funciones endocrinas”, señala el catedrático de Ciencia de Materiales de la Universidad Politécnica de Madrid José Ignacio Pastor, quien tranquiliza asegurando que las cantidades que se encuentran en los plásticos industriales son tan pequeñas que apenas son relevantes usadas puntualmente.

Si aun así prefiere evitarlo y averiguar si el fabricante lo ha utilizado, solo tiene que buscar en el exterior un triángulo trazado con tres flechas y un número dentro. “Las que no contienen BPA se numeran con un 2, un 4 o un 5. Estas se fabrican con polipropileno, un material que tiene la ventaja de permitir lavarlas en el lavavajillas e incluso esterilizarlas en agua hirviendo”, explica la investigadora del IATA-CSIC.

El vidrio gana, pero tampoco es jauja. Una cosa es recurrir a una cantimplora para una excursión y otra, muy distinta, que viva al lado del ordenador (incluso en casa). El uso intensivo, la mala memoria y el hecho de que sean opacas puede hacer que la higiene acabe por dejar que desear; muchas no conocen el jabón. Por su parte, el

vidrio no interactúa con los líquidos, aísla los olores y la humedad, y, al ser transparente, permite ver cualquier atisbo de suciedad. El problema es que cuando los envases están destinados a contener siempre agua es mejor que no sean transparentes, según aconseja Pastor. “Los microorganismos crecen con la luz. Si la botella no se vacía todos los días y está expuesta [se recomienda trabajar cerca de una ventana], lo mejor es que sea de color para evitar que se reproduzcan”. Tocado: ¿no debíamos poder detectar cualquier contaminación de un simple vistazo? No es el único inconveniente.

Este tipo de recipiente es muy pesado, frágil y se escurre con cierta facilidad. ¿Y quién quiere tener que recoger cristales rotos del suelo, cuando nos pasamos el día descalzos? “Algunas llevan una camisa de silicona para evitar roturas y conferir cierto carácter aislante”, indica Fabra. Aun así, se rompen o les pueden salir grietas, “espacios donde se alojan microorganismos y pueden contaminar el agua”, añade el catedrático.

La limpieza no es negociable (ni renovar cuando toque). Cuesta creer que no las veamos como si fueran vasos y las lavemos, sin rechistar, después de cada uso. Y eso que no necesitamos estropajo ni productos abrasivos. El cómo depende del material del que esté hecho el recipiente, de la intensidad de su uso, de las condiciones ambientales y del líquido que se introduzca. “No es lo mismo poner leche que un zumo con un pH muy bajo. La temperatura también puede ser relevante”, señala Pastor. Sean de lo que sean, como poco hay que limpiarlas una vez por semana con unas gotas de lejía.

En cuanto al momento de renovarlas, la fórmula no tiene misterio: cuanto más inerte sea el material del que estén fabricadas, tanto más duradera serán. El sabor del agua le dará la pista.

Las de vidrio se pueden reutilizar infinitas veces sin alterar su composición y son reciclables. Ahora bien, su producción requiere más energía que la de una botella de plástico, así que tampoco está claro que este material sea mucho más respetuoso con el medioambiente.

por **Kristin Suleng**



¿UN MASAJITO?

Técnicas de fisioterapia para aliviar el dolor.

CUALQUIERA DE NOSOTROS SE SABE
CALMAR –EN MAYOR O MENOR MEDIDA–
ALGÚN PEQUEÑO MAL MUSCULAR.
LECCIONES PROFESIONALES PARA LLEVAR
LA AUTOTERAPIA UN PASO MÁS ALLÁ.

por **Marta del Valle**

Teletrabajo suele equivaler a pasarse el día sentado frente a un portátil en la mesa de la cocina o del comedor. “Muy mal”, que dirían los expertos en riesgos laborales. “Las sillas de casa no están concebidas para pasar tantas horas en la misma posición. Tampoco la altura de esas mesas se diseñó para escribir. Es normal acabar con la zona alta de la espalda o las lumbares cargadas”, explica Carmen Sanz Bando, fisioterapeuta y directora de Fisioterapia Bando. Cuánto echa de menos a su fisio en estas situaciones, ¿verdad? “Hay que recordar que sí atendemos urgencias y todos asisten por videoconsulta”, aclara Pablo Herrera, vicedecano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc). Y que curar no es masajear: “Los fisioterapeutas no solo te tratan cuando te tocan. Mucha gente piensa que es eso lo que cura, pero no es así. Tocar solo inhibe el dolor. Para conseguir una curación hay que realizar trabajo físico que, todo sea dicho de paso, no es terreno exclusivo de los entrenadores. La diferencia es que ellos utilizan el ejercicio para mejorar el rendimiento, y nosotros para tratar una patología. En el corto plazo, la terapia manual funciona bien, pero en el medio-largo debemos trabajar con el fortalecimiento”.

Yendo a lo práctico: ¿cuáles serían las indicaciones que nos daría nuestro fisio de cabecera para aliviar el fastidio, respetando el confinamiento? “Lo primero que hay que saber es que hay que trabajar con molestia pero sin dolor, que es una señal de alarma que puede empeorar la situación. En el organismo tenemos unos neuroreceptores que se activan con la presión, con la temperatura o con cambios químicos. Y dependiendo de la intensidad de estos estímulos, se activan en mayor o menor medida. Estos envían una señal a la médula que termina en el cerebro, que, si la detecta como una amenaza [por muy intensa], aumenta el dolor. Si no, lo disminuye. Es sobre lo que se basa la técnica de punto gatillo que utilizamos en fisioterapia: sabemos que solo con tocar, emitimos una señal que tendrá una consecuencia”. Y así, en conversación telefónica, me invita a hacer la prueba: “Presiona sobre el típico punto del codo con una intensidad moderada, insisto: que moleste pero no duela. En cuanto pasen unos treinta segundos verás que la moles-

tia va desapareciendo... El cerebro la detecta como no peligrosa y la va reduciendo. Al repetirlo, se desvanece gradualmente. Temporalmente, claro. Si hay una lesión de verdad tenemos que acompañar esta técnica con un ejercicio que será el que realmente cure”. Así se aplica según donde esté el malestar.

En el cuello. En la base del cráneo hay varios puntos gatillo. ¿Dónde exactamente? “Hay varias teorías sobre cómo están dispuestos en el organismo, pero nosotros defendemos que los tienes que localizar tú. Es ese punto en el que tocas y molesta”, continúa Herrera, “una vez localizados, coge dos pelotas de tenis y mételas en un calcetín. Haz un nudo para que no se salgan. Tumbate boca arriba sobre una superficie semiblanda. Como en una alfombra o esterilla de yoga, en la cama no. Coloca

la base del cráneo entre las dos pelotas y masajea los puntos gatillo mientras respiras profundamente y en calma. Es una técnica estupenda de relajación. Solo acuérdate de levantarte despacio cuando termines. En general, con cualquier cosa que hagas que tenga que ver con el cuello”, advierte.

En los hombros. “En esta zona es muy importante la movilidad, así que lo mejor es hacer presión con movilización. Aprieta con el pulgar en el punto gatillo que hay entre el hombro y el cuello y, al mismo tiempo, haz movimientos circulares adelante y atrás con el hombro. No hay que levantar el brazo, solo el hombro. Después vendría bien hacer unos estiramientos”.

En cualquier parte. Para aliviar la tensión muscular, en general, el experto recomienda la Relajación Progresiva de Jacobson, una técnica de contracción-relajación que puede aplicarse a cualquier músculo. “Por ejemplo, si tengo tensión en las manos de teclear todo el día, las contraería con mucha fuerza para después liberarlas. Tomando conciencia de cuánto se relajan, de cómo cambia la tensión. En el cuello es igual pero contrayendo primero un lado y luego el otro. Con la mandíbula funciona muy bien. La aprietas muy fuerte durante cinco segundos y consigues relajar los maseteros [los que marcan el perfil mandibular], que, parece mentira, se tensionan a menudo y provocan muchas molestias”.

¿PIERNAS HINCHADAS?

Lo sentimos, no puede darse a sí mismo un drenaje linfático. “Es complicado, muy superficial y sutil, son secuencias concretas... El sistema linfático está justo bajo la piel y cuando presionas más fuerte de lo que debes, ya estás tratando los músculos. Lo mejor es moverse. En la oficina entre que vas a por un café, a hablar con alguien, a la impresora... Pero, en casa, no lo haces ni para tener una reunión. Hay que levantarse y hacer algún ejercicio cada hora, unas sentadillas...”.

SERIES: MODO DE EMPLEO

Cómo levantar las pesas para conseguir exactamente lo que quiere.

PONERSE EN FORMA ES EL OBJETIVO ÚLTIMO DE QUIEN SE LANZA A LAS MANCUERNAS, PERO NO TODOS BUSCAN LO MISMO: UNOS QUIEREN DEFINIR, OTROS HIPERTROFIAR, GANAR RESISTENCIA... CONSEGUIR UNO U OTRO PASA POR JUGAR CON EL PESO, LAS REPETICIONES Y LOS DESCANSOS.



Cada músculo tiene una capacidad limitada. Se pone de manifiesto en el número de veces que puede levantar un determinado peso. Unos podrán levantar 10 veces una mancuerna de 20 kilos y otros apenas llegarán a hacer lo mismo 5 veces con una de 8 kilos. Se llamará repetición a cada uno de los movimientos que haga (una apertura, un pullover, un *flie*, una flexión...). Todas las veces seguidas que ejecuta ese mismo movimiento hasta parar es una serie. Y el parón, absolutamente necesario (todo tiene un límite: cuando sobrepasa su máximo de resistencia, por mucho que te empeñes, el músculo no vuelve a moverse bien y empieza a temblar o renquea) se llama descanso entre series.

Según sea el objetivo, el modo de articular todos estos elementos varía. Así lo explica Jorge Herranz, coordinador

de *fitness* en David Lloyd Aravaca: "Cuanto mayor sea el número de repeticiones (15 o más), y menor el tiempo de descanso entre series (un minuto o menos) trabajamos más la fuerza-resistencia (lo que la gente comúnmente llama tonificar). Si nos metemos en un rango de repeticiones de entre 8 y 12, con un descanso entre 60-90 segundos, desarrollamos más hipertrofia (volumen). Por el contrario, si entrenamos con menos repeticiones, 6 o menos, y con descansos aún más largos (2-3 minutos), nos centramos casi exclusivamente en la fuerza, con muy poca hipertrofia". En este último caso se pueden incorporar pesos muy altos porque las repeticiones serán muy pocas. Es habitual en los deportistas que necesitan mucha potencia, pero no quieren aumentar volumen (esquiadores, futbolistas...).

Dicho esto, se le puede dar una vuelta de tuerca más alternando músculos o jugando con los pesos para retrasar el fallo muscular. Y ajustar el entrenamiento a las necesidades, estado físico, tiempo y ganas de cada uno.

Series lineales: para principiantes. Son las más fáciles. “Se adapta un peso determinado y se realiza siempre el mismo número de repeticiones”. Y se completa un solo ejercicio del tirón. Con sus descansos, eso siempre. Por ejemplo: repetir 3 veces un circuito de 15 sentadillas con 15 kilos y sus pausas. Un apunte: si se establece que se hacen cargando un saco de 15 kilos (o ninguno), todas sin excepción se harán soportando ese peso, desde la primera a la última. Al acabar las 45 sentadillas se pasa a otro ejercicio.

Series compuestas: para evitar la fatiga mental. “Se mezclan dos ejercicios para un mismo grupo muscular y se realizan uno detrás de otro”. Por ejemplo, 10 sentadillas normales y, tras una pausa, otra de estilo sumo (abriendo las rodillas). Es importante no llegar al fallo muscular. Incorporar el factor alternancia ayuda psicológicamente a retrasar la sensación de fatiga, porque se engaña a la mente, haciéndole creer que ya se ha descansado, y se vuelve a fijar la atención. Son frecuentes en clases aeróbicas como *ballet fit*: 8 sentadillas en primera posición (pies separados con talones juntos) sin llegar a doblar del todo la rodilla (*demi plié*), 8 en la misma posición pero de puntillas (*relevé*), otras 8 doblando del todo las rodillas (*grand plié*)...

Superseries: para acelerar el proceso. “Ejercitamos un músculo y su antagonista. Por ejemplo, bíceps-tríceps o pectoral-espalda. Ejecutamos primero todas las repeticiones de un músculo, y, a continuación y sin parar, las del otro. Al acabar ambas, se descansa”. Esto permite añadir volumen al entrenamiento y ahorrar tiempo, ya que mientras el antagonista trabaja, el contrario va reposando. Dicho de otra manera: si con pausas entre ejercicios hacemos 12 repeticiones por cada serie, al eliminarlas rascamos segundos para incorporar 2-3 repeticiones más por serie (si no se ha llegado a la fatiga). Si completamos 3 series con pausas, haríamos 36 repeticiones. Con superseries, 45.

Clúster: para ir aumentando peso. Las series clúster o con micropausas subdividen el ejercicio en microseries, sin llegar al fallo muscular. Si para llegar a este estado hacen falta 10 repeticiones y un descanso de 2 minutos, se practicarán solo 6 repeticiones con microdescansos de 30 segundos. El objetivo de esta técnica es alargar el número de repeticiones totales que se hace con cada serie sin llegar a la fatiga o poder trabajar con más peso.

Incorporar el factor alternancia de ejercicios ayuda a fijar de nuevo la atención y retrasar psicológicamente la sensación de fatiga.

Descanso-pausa: para empezar a construir músculo.

“Aquí cada serie llega hasta el fallo muscular. En ese punto se para solo unos segundos, lo justo para que el músculo coja un poco de energía, y se repite el mismo ejercicio, solo que con menos repeticiones. Por ejemplo, 10 repeticiones hasta no poder más, descanso de 4 segundos, otras 4 repeticiones, otros 4 segundos de descanso y otras 4 repeticiones más”. Al mantener un nivel constante de fatiga aumenta la producción de hormona del crecimiento, clave para mejorar la fuerza y estimular el crecimiento de nuevas fibras.

Series en pirámide: para ganar músculo y fuerza.

“Las series en pirámide, normalmente descendente, estructuran las repeticiones de más a menos, a la vez que se va aumentando el peso levantado. Lo que se busca normalmente es una mezcla entre fuerza e hipertrofia”. Sería hacer una serie con 10 repeticiones levantando 80 kilos, luego otra de 8 repeticiones con 90 kilos y acabar con otra de solo 6 repeticiones y 100 kilos. El problema es que los músculos acumulan fatiga con los pesos más livianos y llegan casi agarrados al momento de carga máxima. La pirámide también puede hacerse de forma ascendente: empezar frescos con la carga máxima e ir bajándola al tiempo que se aumentan las repeticiones. Esta segunda opción permite aventurarse con pesos más altos. Es una estructura similar a la que utilizan los entrenamientos de *running*, jugando en las series con ritmos más lentos durante más tiempo para acabar con ritmos más fuertes, pero menos tiempo (por ejemplo, empezar corriendo a 4'50"/km durante 5 minutos para acabar a 4'00"/km, pero en 4 minutos). Se juega con reducir el tiempo antes de que llegue la fatiga.

Series drop sets: para ponerse como Conan.

“Son parecidas a las micropausas, pero quitando peso al llegar al fallo muscular”. Empezamos con 80 kilos, repetimos con 60 y, tras un nuevo fallo, 40, 20... y así sucesivamente”. Resumiendo: trabajar al 100% antes de cada fatiga, que no quede nada de esfuerzo por hacer. Es típico de quienes buscan hipertrofiar o ponerse muy, muy fuertes.

por Salomé García





SI LE ASALTAN LAS DUDAS...

Nueve preguntas que debería hacerle al psicólogo antes de comenzar una terapia.

LA MEJOR MANERA DE ASEGURARSE DE QUE VA A CONTARLE SU VIDA A LA PERSONA ADECUADA ES NO DEJAR QUE EL PROFESIONAL SEA EL ÚNICO ENTREVISTADO.

En lo que respecta a los psicólogos, como en todas las carreras, hay profesionales y profesionales. Algunos son idóneos para llevar a cabo ciertos proyectos y otros encajan a la perfección en el manejo de situaciones completamente distintas. Cuestiones a averiguar antes de dejar su mente en manos de nadie.

¿Cuál es su especialidad? Hay una condición innegociable: debe ser un profesional sanitario o clínico, los únicos autorizados para tratar, según recoge la Ley General de Salud Pública. "Los coaches que no son psicólogos no pueden hacer terapia", señala Elena Dapra, psicóloga clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COPM). Los psicólogos sanitarios tienen una formación universitaria específica; los clínicos, además, deben haber hecho prácticas en un hospital. En ambos casos es imprescindible estar colegiados. Para averiguarlo, lo mejor es llamar al colegio de psicólogos de la Comunidad Autónoma en la que ejerce, o al Consejo General de Colegios de la Psicología. Silvia Álava, doctora en psicología, añade que ciertos casos exigen una especialización, como los menores de edad, la conducta alimentaria y los traumas.

Nueve preguntas que debería hacerle al psicólogo antes de comenzar una terapia.



¿Qué tipo de terapia haremos? Es importante conocer la hoja de ruta que propone. Cada psicólogo tiene sus preferencias. “La cognitiva conductual trata la forma en la que el individuo interpreta las situaciones, cómo reacciona ante ellas y las emociones que le generan; el psicoanálisis busca el origen de los problemas en vivencias pasadas (normalmente en la infancia); el enfoque sistémico trabaja desde la posición que ocupas en determinadas situaciones...”, explica Álava. La que elija el especialista dependerá de la escuela de la que provenga y del problema que le planteemos.

¿Cómo sé que funcionará? “Hay que preguntar si la metodología elegida ha demostrado su eficacia en casos como el que le planteamos”, aclara Álava. Si es así, es probable que funcione, pero no es una garantía, también es importante sentirnos cómodos. “El *feeling* es fundamental. Cuando no lo hay, podemos querer dejarlo sin haber conseguido nada”, apunta Dapra. Álava coincide: “Hay que crear un vínculo y una alianza terapéutica. Debemos conseguir credibilidad y fiarnos de las emociones que nos transmite”.

¿Cuánto me va a costar? “Los precios oscilan entre los 50 y los 100 euros por sesión”, indica Dapra, quien considera que pagar menos no es recomendable: “El que cobra poco es porque no tiene pacientes y usa el precio como un reclamo o porque se valora poco profesionalmente”. ¿Y qué pasa si no puede pagarlo? “Hay centros que trabajan con fundaciones o están integrados en másteres, que son más baratos. También hay algunas comunidades autónomas [como la de Madrid] que han empezado a desarrollar programas para el manejo de algunos trastornos como la ansiedad”, dice Álava.

¿Cuánto tiempo durará el tratamiento? La respuesta no es fácil. “Depende de muchas variables”, dice Álava. El psicólogo da las técnicas y estrategias, pero el trabajo debe hacerlo el paciente. “Y no es lo mismo un trastorno de ansiedad, de tratamiento más corto [entre tres y seis meses de media, según Dapra], que uno de la personalidad, que necesita herramientas para toda la vida”, aclara Álava.

¿Y si necesito medicación? “Lo habitual es que con la terapia sea suficiente”, asegura la doctora en psicología, pero hay quien puede

“Los *coaches* que no son psicólogos no pueden hacer terapia”, recalca Elena Dapra, psicóloga clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COPM).

necesitar fármacos. En esos casos, se recomendará ir al psiquiatra. “El psicólogo no puede recetar medicinas y no lo debe hacer nunca”, sentencia la experta. Ni siquiera debe mandarnos a un herbolario ni proponernos remedios alternativos. “Si lo hace, desconfía”, afirma.

¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando? “El mejor indicador es cómo te sientes, pero hay registros que se toman durante la terapia”, aclara Álava. La experta se refiere, por ejemplo, a cuestionarios o diarios en los que se va apuntando el proceso. Así podremos comparar cómo nos vamos sintiendo. Nuestra mejora también se mide con el lenguaje emocional que vamos adquiriendo: “Al principio te sientes ‘regulín’, ‘mal’ o ‘bien’, pero no son emociones. Pasadas tres o cuatro sesiones eres capaz de expresarte más allá”, aclara Dapra.

¿Qué debo hacer si no noto una mejoría? Aquí entra en juego la confianza. “Debes ser sincero y claro”, indica Álava. Solo así podrá valorar si hay que cambiar el enfoque, buscar otras variables que no se estén tratando o saber si está poniendo el foco únicamente en lo negativo. “Hay personas que van al psicólogo con expectativas de estar siempre bien, pero eso es imposible. No se trata de estar todo el día en una nube rosa, sino de saber manejar las malas situaciones”, aclara la experta.

¿Y si recaigo? “Una parte muy importante de las sesiones es trabajar la prevención para que esto no ocurra, pero si pasa no hay que preocuparse. Podemos volver a repasar las herramientas y técnicas que hemos aprendido”, continúa Álava. En este caso, es muy probable que el proceso sea mucho más corto: “Lo habitual es que en pocas sesiones se vuelva a conseguir”.



por **Manuela Sanoja**

¿UNA PANDEMIA ECOFRIENDLY?

Por qué los cielos claros de hoy no son una buena noticia para el planeta.

NI LAS AGUAS LIMPIAS DE LOS CANALES DE VENECIA.
NI LAS FOTOS DE ANIMALES CONQUISTANDO LA CIUDAD.



Irrelevante, nimio, trivial. Ese es el efecto que está teniendo la reducción de gases contaminantes (fundamentalmente, de los coches y la industria) en el calentamiento global. Aquellos que vociferan que el nuevo coronavirus ha dado un respiro al planeta, como se supone que prueba un cielo claro pocas veces visto en urbes contaminadas, están mezclando conceptos, como el de calidad del aire y cambio climático. “El primero tiene que ver con emisiones que en las ciudades provienen, sobre todo, del tráfico. Ahí sí veremos beneficios en la salud a corto plazo, pues se han reducido mucho por el confinamiento. Pero, si me hablas de cambio climático, lo importante es el CO₂, cuyas emisiones apenas han descendido a nivel mundial. De hecho, hace solo tres días, batimos un nuevo récord de PPM en la atmósfera [unidad con la que se mide la concentración de dióxido de carbono]. La pandemia no ha cambiado nada”, explica Julio Díaz Jiménez, científico titular en la Escuela Nacional de Sanidad en el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Es más, se ha postergado, por seguridad, una importante cumbre que sí podría haber hecho algo para evitar sequías, incendios y catástrofes, la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP26), en la que los países se disponían a acentuar su compromiso contra el calentamiento global (hasta ahora, insuficiente). En el mejor de los casos no sucederá hasta noviembre de 2021.

Así las cosas, no hay vaso medio lleno que valga. Mientras algunas previsiones apuntan que los estragos del coronavirus harán que cerremos el año con un descenso en las emisiones de CO₂ del 5%, lo que se necesita es llegar al 7,6% durante diez años (o, al menos, bajadas del 10% mensual en los próximos 12 meses). Las conversaciones para intentarlo –ahora sepulta-

Por qué los cielos
claros de hoy no son
una buena noticia
para el planeta.

das por la urgencia de la situación—eran mucho más importantes que este parón forzado, coinciden los expertos. Y se han perdido meses de negociaciones... Tampoco es tan idílica esa popular nueva estampa de los canales de Venecia con aguas límpidas y transparentes (se han visto hasta peces). “Sin medirlo es imposible saber si se debe a la calidad del agua o a que, al no haber barcos, los sedimentos no se remueven y permanecen en el fondo”, zanja Davide Tagliapietra, del Instituto de Ciencias Marinas de Italia.

El plástico sale de su escondrijo. Según Bloomberg, en EE UU pasó una semana entre el primer caso de Covid-19 y la prohibición de Starbucks a sus clientes de llevar tazas de casa para beber sus cafés. Los vasos de plástico de un solo uso se convirtieron en obligatorios por motivos de salud. La compañía editorial y de asesoría financiera ha lanzado a su vez un informe pormenorizado donde anuncia una etapa dorada para la industria de los envases del hasta hace bien poco denostado material, “pues sus alternativas ecológicas plantean dudas de higiene y seguridad”. Por no hablar de la altísima demanda de mascarillas, guantes, papel film transparente y otros artículos en auge. Desde Greenpeace ya tienen claro que la contaminación por plásticos será uno de los temas de su agenda durante la gestión de la crisis. Las prisas en los supermercados no ayudan. “No tenemos datos, pero es evidente que hay un incremento del consumo de productos envasados en plásticos desechables”, afirman desde la ONG.

Y los animales no están en la gloria. Puede parecerlo, a juzgar por las imágenes de patos, jabalíes o cabras campando a sus anchas por rincones hasta hace poco monopolizados por los avariciosos humanos (tampoco se las crea todas: atención al despiece). Sin embargo, son muchas las especies que han sufrido por la ausencia de personas durante el confinamiento (y lo seguirán haciendo en los que, previsiblemente, están por venir). Como denunciaba hace poco un reportaje de la revista *Wired*, cualquier animal con cuernos en África, como es el caso de los rinocerontes, está hoy en mayor peligro de ser cazado. “[Por la destrucción del empleo de los guardas forestales], se va a perder todo el trabajo de conservación que se ha hecho en

LA NECESIDAD DE CREER EN ELEFANTES BORRACHOS

Hay *fake news* que nacen con el propósito de transmitir buen rollo. La revista *National Geographic* ha desmontado varias fotos virales de animales que intentan hacernos creer que algo bueno ha salido de todo esto. El problema es que son falsas. Es el caso de los famosos elefantes de la ciudad china de Yunnan, que presuntamente yacen borrachos tras haberse bebido todo el alcohol de una granja (las autoridades lo han desmentido). ¿Los cisnes de Venecia? “Son de Burano, y siempre ha habido”, dice la publicación. E igual sucede con los vídeos compartidos de delfines que se adjudican a sus canales. “Corresponden a Cerdeña y no a la capital de Véneto”.

los últimos diez años en la zona”, valora, en el reportaje, un portavoz de la ONG The Nature Conservancy. Es un lamento generalizado de todos los que se dedican a la conservación de especies, desde aves a fauna marina: con laboratorios cerrados y fondos paralizados, su labor se tambalea. La fauna urbana, por su parte, no lo está pasando mejor. “Las colonias de gatos, los patos, pavos reales de algunos parques y las pequeñas aves que comen de las sobras de las terrazas, se encuentran desamparados”, afirmó Matilde Cubillo, presidenta de la Federación de Asociaciones Protectoras y de Defensa Animal de la Comunidad de Madrid, a este periódico. En los albergues de animales, no hay adoptadores ni voluntarios.

Entonces, ¿no hay esperanza para el medioambiente? El científico Julio Díaz, jefe del departamento de Epidemiología y Bioestadística del ISCIII, arroja algo de luz sobre este jaque al planeta: “Hemos aprendido que se puede poner la salud por encima de la economía. Y la defensa del medioambiente es una defensa de la salud: no se entienden el uno sin el otro. Ahora bien, tenemos que ser capaces de recordarlo después de la recesión, y no seguir el ritmo de crecimiento y emisiones tan salvaje que llevábamos”. La cuestión más espinosa: ¿puede ser la crisis económica que se espera con la pandemia una oportunidad para emprender la transición energética o se convertirá en la excusa perfecta para dejarla atrás? Díaz intenta ser optimista, aunque le cuesta... “Ya soy mayor. Y la historia nos dice que ocurrirá lo segundo. En EE UU, Donald Trump ha anunciado que relajará la normativa medioambiental a la industria del coche para paliar la recesión. China ya emite gases contaminantes por tráfico al mismo nivel que antes de la pandemia. Aun así, he elegido creer”. ¿Gestos individuales? También se les espera: “Confío en que hayamos aprendido que la bicicleta es un gran medio de transporte, o que no hace falta coger un avión cuando es posible reunirse vía Internet”.

por Ana G. Moreno



Gastro

A qué sabe... Batuecas-Sierra de Francia.

Al suroeste de la provincia de Salamanca subsiste este reducto que besa a Extremadura y comparte juegos y aromas con Portugal, un espacio natural protegido (Reserva de la Biosfera) que se extiende a lo largo de 323 kilómetros cuadrados. Asilvestrado, aquí se viene a pasear, a trasegar sus poco conocidos vinos y a saborear sus embutidos... y a más cosas, qué se creen.

por Kino Verdú ilustración María Luisa Sánchez-Ocaña

U nos 15 municipios se alían con crestas, encinares, ríos, bosques, cascadas y con un recetario tradicional, heredado de las abuelas y abuelos, anclado en unas recias costumbres culinarias propias de eso llamado la España vaciada y, en este caso, de mimbres recios, contundentes. En verano, numerosos turistas se dejan caer por Batuecas-Sierra de Francia y, de paso, caldean sus pequeños restaurantes. Agustín Mañilo Seisdedos pertenece a la tercera generación de adictos a los fogones. “Mi abuelo Quisco era, entre otras cosas, almacenista de frutas a finales de los 60 y los 70. No había ningún tipo de oferta gastronómica para los pocos transeúntes que pasaban por el pueblo, así que mi abuela Quica les preparaba algo de comer en la trastienda”, relata el nieto. “Esta actividad fue tomando fuerza hasta que en julio de 1974 le concedieron la primera licencia del Mirasierra [en Mogarraz] como figón-bar. Mi abuela fue la fundadora, aunque siempre lo llevaron mis padres, Toñi y Ana Mari. Más de 40 años dedicados a poner el restaurante donde está a base de esfuerzo, constancia y saber hacer. En la actualidad, ellos están jubilados, aunque siguen echándonos una mano, o las dos. Y, desde 1989, lo llevamos mi hermano Antonio y yo”.

La esencia del Mirasierra es la despensa y la memoria gastronómica, ese jugoso legado de los mayores. Si se sientan en alguna de sus mesas, no lo duden: limón serrano. “El limón, como se conoce coloquialmente aquí, es nuestro plato más antiguo y curioso. De origen medieval, consiste en cítricos en crudo, naranja y limón, que se aliñan con sal para que suelten sus jugos; aceite de oliva, vino de rufete y ajo. Tras unos minutos de maceración, se le incorporan huevos fritos y longaniza fresca pasada también por la sartén. Se rompe todo y se liga”, ilustra Mañilo. Es el plato

por excelencia de las fiestas de febrero (San Blas, Águedas, Candelas, Carnavales). “También hay que probar las patatas meneás, el zorongollo (ensalada de pimientos asados, cebolla, bacalao desalado y aceitunas), los chícheres (pequeñas judías blancas locales) y, cómo no, una carne. Una chuleta de Morucha a la brasa de roble o encina o un cabrito guisado...”, concluye. Bueno, no. No termina con esa lista. Añade la nuezada, una torta hecha de nueces.

Con tres de los pueblos más bonitos de España y mucha miel. David Moralejo, experto en gastronomía, amante y buen conocedor de ese paisaje y director de *Conde Nast Traveller España*, también comparte una inveterada pasión por el umami rural: el zorongollo, el cabrito y el cuchifrito, las aceitunas manzanillas. “Y por los vinos alegres de la uva rufete y el hornazo, compañero perfecto de meriendas junto al fuego, que aquí hacen redondo, pero igual que en el resto de la provincia: reventón de lomo, jamón, chorizo y huevo duro”. Educado en el buen comer y pateador incansable de caminos aquí o allá, defiende ese kilómetro 0 del que tanto se habla, el “dar nueva vida al recetario de las abuelas” y salvar Las Batuecas-Sierra de Francia gracias a los visitantes. “No olvidemos que se trata de una zona de enorme belleza y que tres de sus centros neurálgicos, La Alberca, Miranda del Castañar y Mogarraz, además de los cercanos Ciudad Rodrigo y Candalaria, están incluidos en la lista de los pueblos más bonitos de España. Siempre seré, eso sí, defensor de un turismo de calidad, de una apuesta por elevar la categoría de alojamientos y restaurantes, como llevan décadas haciendo nuestros vecinos de Italia y Francia en sus zonas rurales, y también Portugal en los últimos años”.

Moralejo no quiere largarse de estas páginas sin hablarnos de dos productos fundamentales para él, paridos al calor de la serranía. El primero es la miel, “que aquí recibe esa explosión de plantas que acompaña al paisaje. Estamos ante los mayores productores de España y por tanto es obligado volver de allí con más de un tarro. El segundo es el turrón, que elaboran todo el año y que tiene en Mariluz Lorenzo su embajadora más célebre. En su obrador, Pan Negro (La Alberca), se permite con éxito licencias de vanguardia y de alta cocina: de cacao belga, vermú y frutas de la pasión, naranja con peta-zetas... y hasta de gambas al ajillo y de jamón ibérico”.

Sabe a limón serrano, tostón cuchifrito, cabrito, patatas meneás, zorongollo... Y a miel, que para eso es la mayor productora de polen de abeja de Europa.



La DOP Sierra de Salamanca elabora 60.000 botellas de vino al año, de las que se exportan el 70%. “Es la zona con mayor proyección de las DOs pequeñas”, según Robert Parker.

Charlamos con su hija, Patricia Calama. “Nací en una familia de emprendedores albercanos, que casi son sinónimos, y eso es lo que ha forjado mi carácter y me ha llevado a dedicarme a lo que llevo en la sangre, a lo que he vivido y a lo que he aprendido de mis padres. Soy la quinta generación de turroneiras de mi familia en la pastelería que fundaron ellos. Y, aparte de haber sabido conservar ese sabor auténtico del turrón de mi bisabuela, Teresa La Rincona, me enorgullece enormemente exhibir hoy más de 20 creaciones propias”.

Calama está enamorada de La Alberca, habla con pasión de sus tradiciones, costumbres, ritos ancestrales, de su cultura. “No es un decorado, es una realidad”, enfatiza. “Un pueblo vivo que sigue manteniendo el sabor de antaño”. Es un gusto escuchar esa intrahistoria de las dulcerías del lugar. “En La Alberca, siempre huelen a fiesta, chica o grande, a tradición, a ceremonia... Se encataba el hornazo el lunes de Pascua. Jamás faltaba la leche helá en el verano y la frita en invierno; el bollo maimón, que el novio le dejaba a la novia en el balcón el día de San Juan junto a unas tijeras con cadena de plata; las floretas, turrulletes y rosquillas. Los bizcochos de soletilla en las bodas y mayordomías”, cita Calama. Todas esas delicias de antaño se venden hoy en su pastelería “y se siguen elaborando del mismo modo que aprendimos de nuestros mayores... Junto a morcilla de chocolate, turrón de jamón... Mi madre es innovadora desde el día en que nació y defensora a ultranza de nuestros productos, ¿Qué puede ser más típico en esta tierra de embutidos y turroneos que el turrón de jamón ibérico? La morcilla, cuenta, es un homenaje a sus abuelas, “mujeres valientes y luchadoras, que recogían la sangre en los mondongos para hacer el mejor manjar de la matanza: una trufa de chocolate, con bellotas y piñones”.

Y, claro, jamón. Si dejamos escapar por la boca la palabra jamón (u otras partes del cerdo), pocos saben más que Francisco Carrasco, egregio hacedor de embutidos cuya

empresa celebra los 125 años de vida. “Nuestros cochinos se alimentan en esas dehesas frondosas de encinares, con monte bajo, hierba fresca, las primeras bellotas que caen en noviembre.... Lo especial es la sencillez en la elaboración, el respeto por la materia prima y la mezcla perfecta de los ingredientes: pimentón de La Vera del año, ajo de Las Pedroñeras, pimienta en grano, sal de las salinas de Torrevieja y producto cárnico a base de cortes nobles”.

El cogollo de su explotación lo forman 1.000 hectáreas distribuidas por la sierra y que sacian el voraz apetito de los cerdos a base de miles de bellotas. Aparte de compartir sus platos emblemáticos (limón serrano, cabrito, hongos), Carrasco no duda en recomendar Mogarraz (una vuelta al principio), “un pueblo precioso, maravillosamente cuidado y con una sensibilidad por generar cultura a través de algún festival de jazz, exposiciones de pintura... y comer en La Autóctona Taberna o en el Mirasierra”. Una petición de Francisco Carrasco para acompañar sus viandas favoritas: el vino que elaboran con la variedad autóctona rufete.

Agustín Maíllo (restaurante Mirasierra) también le da al vino, un deseo personal que aprendió de su abuelo y que en 2010 adquirió consistencia con la marca La Zorra. “Estamos dentro de la DOP Sierra de Salamanca, y utilizamos solamente las uvas que se han producido aquí siempre: tinto aragonés (clon del tempranillo), calabrés (clon de garnacha) y rufete en tintos. También una rareza: el rufete blanco, que no está recogida en el Catálogo de Variedades Vegetales de España, por lo que –por increíble que parezca y después de 10 años de trámites– aún no podemos incluir sus vinos en la DOP”.

SE HACE VINO AL ANDAR

La Asociación Ruta del Vino Sierra de Francia hoy está formada por 68 socios: 22 municipios, 6 bodegas, 10 restaurantes, 18 alojamientos, así como un bar, comercios, enotecas... y un rosario de actividades para potenciar

el turismo y los taninos. Rutas visitando pequeñas bodegas familiares, senderos para tragarse la naturaleza a bocanadas y pueblitos donde sentarse en un buen restaurante o posada a relajar los músculos. Para abrir, o

como colofón a un entrañable ágape, Rubén de Arriba, gerente, propone embutidos, quesos de cabra, cuajadas, AOVES de manzanilla cacereña y ocal, castañas... y, cómo no, una copita de la DOP Sierra de Salamanca.





Sácale los colores al pollo: el amarillo no es más de corral

Esta carne admite infinitas preparaciones y sabores, pero debe manipularse con la máxima higiene y cortarse en una tabla aparte

El pollo es la gallina o el gallo jóvenes, sacrificados entre las cinco y las 16 semanas de vida y con un peso entre uno y tres kilos. La carne del pollo es tierna y, en función de su alimentación, será blanca o ligeramente amarillenta. Tal vez pertenezca a ese grupo de consumidores que cree que cuanto más anaranjada sea, mejor habrá pasado sus días. Si así es, ya es hora de salir del error: significa simplemente que ha tenido una dieta con más carotenos.

Color aparte, las condiciones de cría determinan si estamos ante un pollo de cría intensiva o uno de corral. El primero engorda rápidamente con piensos hasta alcanzar aproximadamente el kilo de peso y su carne es blanquecina, más pálida que la del pollo de corral y de sabor menos

intenso. El pollo de corral, en cambio, se alimenta con grano, vive en semilibertad y puede alcanzar los tres kilos. Dado que se tarda más en producir, su coste es mayor y su carne suele ser más amarillenta, menos grasa, más firme y de sabor más intenso. Dentro de esta categoría tenemos el pollo picantón, muy tierno y generalmente cocinando a la parrilla, asado o relleno. El pollo ecológico será un

pollo de corral que, además de estar criado en el suelo, se alimenta de maíz o piensos ecológico.

El valor nutritivo de la carne de pollo es alto y por lo general es alto en proteínas (21 gr/100 gramos - 23 gramos en la pechuga). Como otras aves, tiene un aporte moderado de grasas y aporta 167 kcal entero con piel y 125 kcal por 100 gramos de pollo entero sin piel.

El ingrediente universal

La carne de pollo acepta muy bien todo tipo de sabores. De ahí que sea recurrente en casi todas las gastronomías. En España triunfa el pollo asado y al ajillo; en Marruecos, en cuscús y en la India, el pollo tikka masala o el tandoori. Los escandinavos usan la carne de pollo hervido para hacer tartaletas cremosas y dejan el caldo para sopa. Y en muchas recetas se combina con frutas dulces como uvas, manzana o dátiles.



#SALVEMOSNUESTROSBARES

EL VIRUS QUE NO RESPETÓ NI LA CAÑA

por Ana G. Moreno



En un país cuya salud social se mide por el ambiente en bares y restaurantes, una ausencia duele mucho: la de camareros, chefs, jefes de sala o el mismo aprendiz que tira la cerveza. Ahora que arranca tímidamente la actividad en el sector hostelero, dos gigantes de la cocina, un filósofo y un epidemiólogo intentan despejar cómo será eso de comer y beber fuera en tiempos de coronavirus. Al menos, una buena noticia: las bravas seguirán sabiendo a bravas.

Á

ngel León tampoco duerme bien por las noches. Su restaurante, Aponiente (en el Puerto de Santa María, Cádiz, con tres estrellas Michelin), lleva cerrado desde que el Gobierno decretó la clausura de los establecimientos de restauración del país para frenar la pandemia de coronavirus. Le preocupan muchas cosas, como las 62 nóminas que dependen de su negocio (el sector da empleo a 1,7 millones de personas en España). “Les he dicho que me voy a matar para que sigan todos...”, suspira: “Estamos muy pendientes de los decretos, de cómo funciona el mundo... Yo, personalmente, no tengo problema de espacio, porque son 2.000 metros cuadrados para 35 clientes. Pero hay una cosa clara: el miedo a la pandemia, al virus. No sabemos cómo abrir para transmitir la máxima seguridad. ¿La gente va a aceptar ir a un restaurante tal como está el planeta?”. El chef comparte sus temores durante un receso de la tarea que le mantiene ocupado actualmente, “la que me está salvando”. Cocina cada día, junto a un equipo de 25 voluntarios y con el también chef Juan Luis Fernández (LÚ Cocina y Alma, en Jerez de la Frontera), para hacer llegar comida a lugares de la provincia de Cádiz en los que escasean alimentos: comedores sociales cerrados, residencias... Con el respaldo de la ONG de su colega José Andrés, World Central Kitchen, y el apoyo para el reparto de Cruz Roja, el equipo prepara 400 menús por jornada. A las 6 de la tarde, cuando el tinglado se repliega, el cocinero llega a casa y se aferra a su segundo flotador, su hijo, de cinco años, “que, como todos los niños, nos está dando una lección de resistencia”.

Mamparas entre mesas, mascarillas con el logo del negocio, grupos superreducidos, el fin de los bufés... Al cierre de esta edición, aún no se han desvelado las medidas concretas que permitirán la reapertura de bares y restaurantes. Hipótesis sobre el panorama, a porrillo. Hay quien plantea que no se podrán compartir platos, que las mesas estarán limitadas a tres o cuatro comensales, se da por hecho que habrá dos metros entre unas y otras (es una incógnita lo que sucederá con los locales más pequeños o los que solo tienen barra), que desaparecerán los servilleteros, se prohibirán los móviles sobre la mesa, los camareros llevarán Equipo de Protección Individual (EPI), no se permitirán los bufés... Ildelfonso Hernández Aguado, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Miguel Hernández, anota: “Es posible que también sea necesario, no solo disminuir el aforo, sino ins-

“¿Mascarillas con el logo de Aponiente? Preferiría hacerlas con los lunares de los trajes de gitana... No sé. Ahora mismo, no lo veo: demasiado surreal”, Ángel León.

1,7

LOS MILLONES DE PERSONAS QUE TRABAJAN EN EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN EN ESPAÑA. EXISTEN MÁS DE 300.000 ESTABLECIMIENTOS. Y 3 DE CADA 10 ESTÁN ACUSANDO PÉRDIDAS DE 10.000 EUROS AL MES.

talar unas mamparas transparentes que compartimenten las zonas. Las mamparas podrían estar también en las áreas de recepción, de pago o en las de contacto entre cocina y servicio. Es recomendable que se ofrezca a los clientes geles desinfectantes en diversos sitios, e incluso mascarillas, que pueden ser diseñadas por la propia empresa. Las manos de quienes atienden al público deberán estar limpias en todo momento y en cada servicio, lo que requerirá una cobertura que permita un lavado continuo y dispositivos donde realizarlo”.

¿Será temporal o son cambios que han llegado para quedarse? “Es pronto para tener certezas. Es probable que, en algún momento, volvamos a ver algo parecido a lo de antes. Pero eso dependerá de la evolución del virus, en cuanto a capacidad de transmisión y letalidad, de la disponibilidad de vacunas, de tratamientos efectivos... Y, más allá de todo eso, es posible que la intensidad de la experiencia que estamos viviendo deje inercias en nuestra vida social que requieran tiempo para volver a

El virus que no respetó ni la caña.

lo que era corriente en España”, responde el exdirector de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Política Social. A su vez, muchos prevén un boom del servicio en terrazas (de hecho, serán las primeras en operar). “Quizá haya cierta flexibilidad en la ocupación del espacio público, cuando esto sea realmente posible y no aumenten los riesgos a terceros. Facilitaría las cosas a los locales de tamaño reducido”. La situación es extrema: solo 1 de cada 10 hosteleros ha seguido con la entrega a domicilio antes de la fase 0. Y 3 de cada 10 acusan pérdidas de más de 10.000 euros al mes, según el estudio *Impacto de la Covid-19 en el sector de la hostelería*, de Makro. Distribuidores, agricultores, ganaderos... Hay muchos actores implicados en la cadena. “Todos con el mismo nivel de incertidumbre”, sentencia Ángel León.

La experiencia desnuda, sin florituras. Es una de las predicciones sobre el nuevo escenario que se anima a hacer Fernando Bayón, filósofo y director del Instituto de Ocio de la Universidad de Deusto: “Nuestra cultura del ocio tiene un componente social y muy ostensible. Es el algo que se comparte, se visibiliza... Vivíamos bajo el paradigma experiencial. Y éramos capaces de definir como experiencia desde una vuelta al mundo en globo al gesto de abrir

Los grandes chefs dan por hecho que esta nueva etapa cercenará los viajes. Tocará quedarse en sus restaurantes, al piel del cañón.



MOMENTO TEEN

Según el filósofo Fernando Bayón, los adolescentes tendrán mucho que enseñar a sus padres sobre la nueva realidad. “¿O acaso a ellos les apetecía ir a un sitio con las mesas pegadas entre sí? No, es a los padres a quiénes nos gustaba eso de saludar al de al lado...”.

INTERNET AL RESCATE: TAMBIÉN LA RESTAURACIÓN SE ALIMENTA DE LA RED

Además de conectarnos en estos tiempos inciertos, Internet ha auspiciado el nacimiento de varios movimientos de apoyo a bares y restaurantes. El Tenedor (www.eltenedor.es) ha lanzado Salvemos Nuestros Restaurantes, una iniciativa que permite la compra de bonos prepago para cuando sea posible consumir en ellos (para acceder al interior, habrá que esperar a la fase 2 y será con un tercio del aforo). Adoptaunbar.es propone pagar por una caña por adelantado: el

dinero llega directamente al pequeño negocio, que se compromete a servírsela al ciudadano en cuanto sea posible (aquí se incluyen discotecas, cuya reapertura se retrasara aún más).

Mientras parte de la industria cultural intenta reconducir su actividad hacia lo digital (“una asignatura pendiente en España, donde siempre hemos sido de presencialidad física”, interviene Fernando Bayón), la restauración lo tiene algo más complicado. Sin embargo, también aquí hay un nuevo camino

por recorrer. “Si nos comparas con otros países europeos, las webs de nuestros restaurantes son irrisorias. No te ofrecen el menú pormenorizado ni una información exhaustiva de la carta de vinos. El *chefcentrismo* ha quedado contra las cuerdas. Y el posicionamiento digital es un reto para el sector que, probablemente, le habría proporcionado algunas herramientas para sortear la crisis”, concluye el director del Instituto de Ocio de la Universidad de Deusto. Nunca es tarde...

15%

EL PORCENTAJE DE NUEVAS APERTURAS
QUE SE HA FRUSTRADO A CAUSA DE LA PANDEMIA.
ADEMÁS, 3 DE CADA 10 HOSTELEROS TUVIERON
QUE PARALIZAR UNA REFORMA, SEGÚN
UN ESTUDIO DE MAKRO.

una lata de alubias. Además, si no lo trasladabas, no valía. Creo que esta conducta había condicionado un crecimiento insostenible, en lo cultural y en lo social. Es el paradigma de lo ostensible frente al consumo responsable. Nos preocupa más qué pensarán que el disfrute en sí. Quizá ahora logremos colocar el disfrute en el mismo centro". Para ello, Bayón propone dar una oportunidad a los lugares tranquilos, en los que se pueda conversar (los bulliciosos quedarán durante un tiempo en cuarentena), "y romper ese tópico tan del sur de que si no nos apretamos, no disfrutamos". Pese a que el filósofo no cree que vayamos a salir de esta siendo infinitamente mejores, sí contempla la posibilidad del nacimiento de una actitud más reflexiva en el cliente, que nos lleve a valorar el buen servicio de sala, sostenga al bar del barrio ("donde se encuentran las redes que hoy nos están salvando") y rechace la cultura del derroche, "ahora que hemos visto la inmensa precariedad en la que se sostenía". Seremos, al menos, un poquito más justos. También con nosotros mismos: "Priorizaremos la salud sobre el gozo inmediato", puntualiza Bayón. Y a los restaurantes, les pide aprendizaje: "Esa palabra que en el mundo del vino se define como *terroir* y es, básicamente, una forma de ética. ¿Por qué importar si podemos dar valor a lo local? ¿Por qué franquiciarse cuando aún no he asentado lo que tengo? Consolidemos el equipo, los recursos y los procesos para ser creíbles a los ojos del nuevo público. Busquemos honestidad y huyamos de la impostura. Digamos no a esa cocina ostentosa en la que hasta una albóndiga de la abuela tiene que disfrazarse para salir en Instagram. Los restaurantes se han quedado desnudos en esta crisis, aunque duele mucho decirlo en un momento en el que tantos van a cerrar", reflexiona.

Ángel León abunda en el poder de la enseñanza: "El gremio había perdido la perspectiva, inflando la figura del cocinero. Mi padre es médico, y ha dedicado toda su vida a curar la leucemia. Un tipo super-avanzado: hizo el primer trasplante en Andalucía. Y no salió nunca en ningún trozo de periódico. Yo le decía: 'Todo el mundo conoce al chef del Mar. Y tú... ¡Qué injustas son las cosas!'. Ahora los sanitarios están ocupando el lugar que merecían. Espero que no se nos olvide". Como empresario, le quedan fuerzas. "Habíamos montado una locura que vivía de que la gente se cogiera un avión para venir a vernos. Tendremos que reinventarnos".

Lo que suceda a partir de ahora en bares y restaurantes tendrá su efecto en la ciudadanía, como recuerda Bayón: "Son el gran laboratorio de la sociedad española, donde se mide nuestra salud social. Porque la forma de vivir el ocio tiene un alcance importante. No es lo contrario al trabajo, como se piensa, sino que marca el resto de nuestra vida,

como la capacidad de realizar tareas creativas". Por eso, considera tan importantes los nuevos valores que surjan en estos espacios, como el de la corresponsabilidad. "Era una pena eso de que la conciencia cívica se considerara algo europeo y aburrido. Sí, las placas de aforo van a dejar de ser un mero adorno...".

La innovación nos salvará. "Lo lleva haciendo dos millones de años. ¿Por qué no iba a funcionar ahora?", reflexiona Ferran Adrià desde su confinamiento en Barcelona, donde trabaja en su proyecto Sapiens (una revolucionaria metodología de estudio): "Van a ser siete u ocho meses muy duros, en los que algunas empresas podrán aguantar y otras no. Y esto dependerá exclusivamente de su economía". Quizás salgamos de esta siendo mejores gestores... "El 50% de pymes pequeñas y microempresas no duraba más de cinco años antes de la pandemia". Augura que no habrá una gastronomía dominante. Y anima a quienes puedan a consumir, consumir y consumir en cuanto los de arriba den el pistoletazo de salida. "Citando a Teresa Perales [nadadora paralímpica], cada uno es responsable de crear su propia espiral de optimismo. Y es verdad. Yo me levanto cada día, me pongo dos o tres canciones motivantes y me digo: ¡Ven-ga, palante!". A sus colegas les pide capacidad de adaptación. "Somos un gremio sufridor. Saldremos de esta".

**“Los científicos
más inteligentes
del mundo nos
sacarán de esta. Se
están invirtiendo
millones de
dólares...”
Ferran Adrià.**

El virus que no respetó ni la caña.



CUANDO ABRAN LOS RESTAURANTES...

PREGUNTAMOS A 29 PROFESIONALES DEL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN QUÉ CAPRICHOS GASTRONÓMICOS SE DARÁN CUANDO REANUDEN LA ACTIVIDAD. GAMBAS, CARNAZA, PAELLA... EN ESO, NO HEMOS CAMBIADO.

• **UN PINCHO DE TORTILLA CON UN ZUMO DE NARANJA.**

“Parar, sentarte y revisar el periódico en la barra de algún bar...”. Samuel Moreno, chef de Molino de Alcuneza (Sigüenza).

• **TOMATE ALIÑADO CON SAL Y UN VINO BLANCO.**

“Ahora toca ser austeros. Y cuando salgamos hará calorcito...”. Enrique Medina, chef de Apicius (Valencia).

• **ARROZ CON BOGAVANTE Y UN POSTRE DE CHOCOLATE.**

“Aunque empezaré con una cerveza y unos pescaditos de la lonja de Calpe”. Jose Manuel Miguel, chef de Beat (Calpe).

• **ENTRE EL ESPETO Y LA RACIÓN DE PULPO A LA GALLEGA.**

“Tras un partido de pádel, es seguro. De beber, ni se pregunta: cervecita”. Jorge Varela, maestro cervecero de Cruzcampo.

¿COMIDA? ¿QUÉ COMIDA?

“Lo que echo de menos es la experiencia y el confort de un restaurante. O la parte canalla y relajada de una terraza con amigos. Lo que haya en el plato...”. Rafa Zafra, chef de Estimar (Madrid y Barcelona).

• **UNA DOCENA DE OSTRAS RECIÉN ABIERTAS.**

“Con una botella de Mar de Frades Brut Nature. Sé incluso el sitio: un pequeño restaurante en el Faro Punta Cabalo, de la Illa de Arousa”. Paula Fandiño, enóloga de Mar de Frades.

• **CARNE ROJA, MUY POCO HECHA.**

“En la calle Laurel, de Logroño, por donde estoy deseando pasear y saludar a personas que conozco desde la niñez”. Rodolfo Bastida, enólogo de Ramón Bilbao.

• **EMPANADA DE ZAMBURIÑAS.**

“En un furancho [local], con una cunca [taza] de ribeiro frío”. Óscar Cascallana, director de Mustache Cerveza.

• **UN GIN&TONIC.**

“Antes de una cena con amigos. En casa del herrero...”. Borja Cortina, Schweppes Mixing Master y Headbartender de Varsovia Bar (Gijón). “El mío, en Ibiza, al atardecer y mirando al mar, después de una paella”. Yamila Ale, directora general de The PURE Winery en España.

• **CALLOS DE PATA Y MORRO.**

“Con un toque picante. Y vino tinto”. Antonio Muñoz, maître del Hotel Vincci Soho, (Madrid).

• **RODABALLO A LA PARRILLA CON CHIPIRONES.**

“Sueño con poder tomarlo en Elkano, en Getaria, con esa maravillosa parrilla que manejan como nadie en España”. José Luis García-Berlanga, chef de Berlanga (Madrid).

• **UN SUPERASADO ARGENTINO.**

“Antes pasaremos por la bodega La Venencia, en Madrid, a tomar una copita de Jerez y abrazar a los amigos”. Diego Cabrera, bartender y propietario de Salmon Guru, Viva Madrid y Guru Lab (Madrid).

• **UN DESAYUNO DE CUCHILLO Y TENEDOR, CON ARRECHERA, CECINA Y TACOS DE TODO TIPO (ESPECIALMENTE, EL DE COCHINITA).**

“Aunque realmente lo que me apetece es salir de casa y no volver en varios días”. Sergi Sanz, chef ejecutivo de Ramses with Arzak Instructions (Madrid).

• **CROQUETAS.**

“En el restaurante de mis padres, en Urda (Toledo). A mí, que he nacido en un ambiente de bar y restaurante lleno de vida, sentir esa atmósfera es lo que más me apetece”. Carlos García Mayorals, director del restaurante Saddle (Madrid).

• **UNAS ALMENDRAS FRITAS, UN JAMÓN RICO, UN BUEN VINO DE JEREZ...**

“La verdad es que mi verdadero capricho gastronómico, mas allá del qué, va a ser seguro el con quién”. Iván Cerdeño, chef en Restaurante Iván Cerdeño (Cigarral del Ángel, Toledo).

• **LEHAZO ASADO.** “Porque el potencial de la Ribera del Duero seguirá presente cuando todo pase. Y tenemos que apostar por él”. José Moro, presidente de Bodegas Emilio Moro y Cepa 21. “Además, debemos apoyar al sector ganadero”. Carlos Moro, primer enólogo y presidente de Bodega Matarromera, en Pesquera de Duero (Valladolid).

• **VERMÚ CON ACEITUNAS.** “Lo que más echo de menos es sentarme en alguna terraza con amigos. También se me hace la boca agua al pensar en un helado de Amarena, elaborado a base de cerezas negras”. Andrea Eloisa Garcia, chef ejecutiva de de All for Food, en Madrid (SteakBurger, Oven Mozzarella y La Santita).

• **ALUBIADA, TXULETAS Y PANTXINETA (HOJALDRE RELLENO DE CREMA TÍPICO DEL PAÍS VASCO).** “Cuando acabe la comida, tocará partida de mus. Y el resto se irá viendo en función de lo que el cuerpo aguante...”. Álvaro González, chef de Aitatu (Madrid).

• **EL SÁNDWICH CLUB XO DE STREETXO, JUNTO A SU CHILLI CRAB.** “Son dos platos ya míticos en la gastronomía de Madrid, de David Muñoz. Y, si pienso en dulce, la tarta de queso de Oriol Balaguer”. Pablo Colmenares, chef ejecutivo de New York Burger (Madrid).

• **ENSALADILLA CON REGAÑÁS.** “Da pereza prepararla en casa... ¡Las hacen tan ricas por ahí!”. Paco Fernández, panadero al frente de Grupo Viena, Panes con Alma (Madrid).

• **UN VINO TINTO, OTRO VINO, OTRO VINO...** “Haré una ruta de bares por Peñafiel”. Lucía Fernández Rivera, directora general del grupo bodeguero Familia Fernández Rivera.

• **UNA CAÑA CON TORREZNOS.** “El buen torrezno es aquel que tiene la corteza crujiente, como si estuviera llena de aire, y con carne melosa y no grasienta”. Borja Segura, chef de Alma of Spain (Madrid).

• **EN EL NORTE, EMPANADA DE MEJILLONES CON CHORIZO, PERCEBES, ALMEJAS... Y EN EL SUR, TORTILLITA DE CAMARONES Y CROQUETAS DE RABO DE TORO CON PATATAS ALIÑÁS.** “Todos son platos mágicos”. Víctor Conus, chef de La Mesa de Conus (Vigo).

• **UN PLATO DE GAMBAS.** “En cuanto pueda iré a una terraza, la que sea, a disfrutar del aperitivo al aire libre. Con cerveza”. Iván Sáez, chef de Dsnj Bistró y La Tajada (Madrid).

“Me quedo con una caña en la barra de un bar. La vuelta a la normalidad nos hará celebrar las cosas pequeñas, parte importante de nuestra vida en la ciudad”,
Diego Gronda.

• **UN KILO ENTERO DE COQUINAS. ¡Y UNAS SARDINAS!** “Cuando el confinamiento acabe, las sardinas estarán en su punto de grasa perfecto”. Dani García, chef de BiBo y Lobito de mar (Madrid).

• **UNA PAELLA VALENCIANA.** “Lo asocio a las reuniones con la familia y los amigos. Y eso es lo que haré: celebrarlo con ellos”. Mario Sandoval, chef de Coque (Madrid).

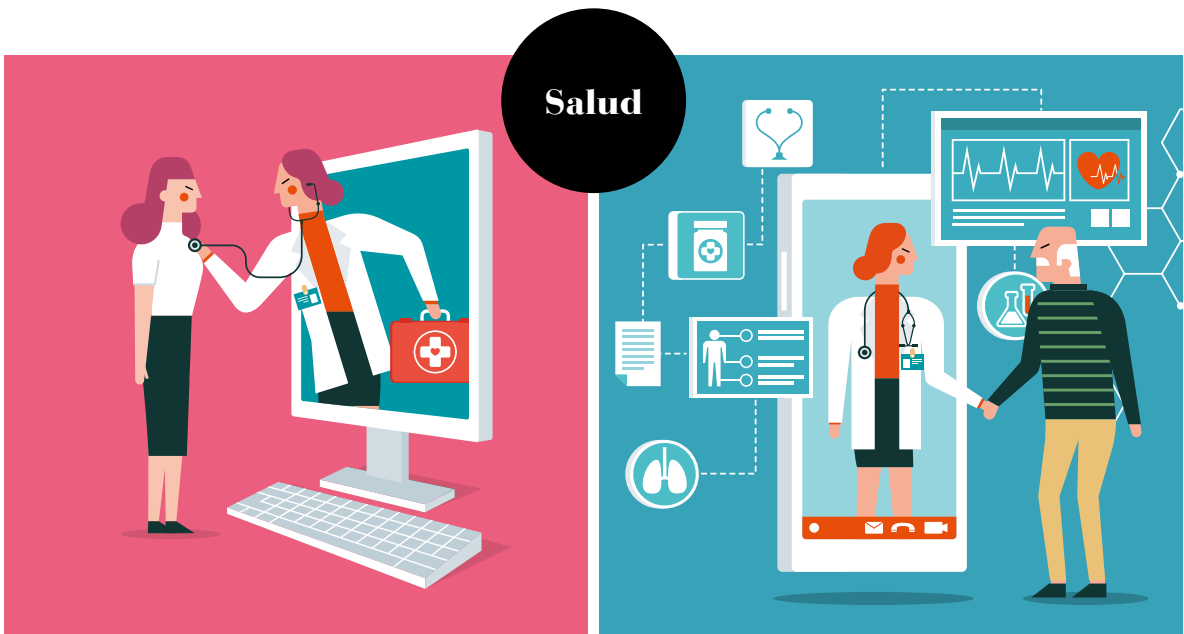
• **GAMBAS DE SANLÚCAR.** “Con mi madre. Probablemente ella las pida cocidas templadas; y yo en carpaccio y con un amontillado Don Zoilo”. Paola Medina, enóloga de la bodega Williams & Humbert.

• **PATATAS BRAVAS.** “En el bar Tomás de Sarrià, donde posiblemente hacen unas de las mejores del mundo. Cuando llegué a Barcelona, hace 30 años, fue lo primero que hice, siguiendo la recomendación de un amigo. Seguiremos empujando”. Oriol Balaguer, pastelero en boutiques Oriol Balaguer (en Madrid y Barcelona) y La Duquesita (Madrid).

• **UNA CAÑA BIEN TIRADA.** “Aunque reconozco sentir mono por el jarrete de ternera de Saddle, en Madrid, un homenaje a Santi Santamaría...”. Diego Gronda, fundador y director creativo de Studio Gronda, de diseño para hostelería.



Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.



El temor a contagiarse en salas de espera y la mala conciencia por dar trabajo extra a los médicos, han multiplicado por diez las consultas a distancia. Como han experimentando ya muchos ciudadanos, en los hospitales digitales los pacientes son atendidos a través del teléfono por un *bot*, un algoritmo entrenado para actuar de filtro y averiguar a través de preguntas el grado de urgencia de cada caso y el especialista más indicado para solucionar el problema. Sus pesquisas dan pistas de lo que significa tener buena salud (y, sí, pasa por tener buena cara).

por Antonio Ortí

Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.

El bot dice: *¿Cómo puedo ayudarte?*

El usuario responde: *No duermo bien.*

Bot: *De acuerdo. Para poder ayudarte necesito hacerte antes dos preguntas. ¿Cuántos años tienes?*

Usuario: *37.*

Bot: *¿Eres hombre o mujer?*

Usuario: *Hombre.*

Bot: *¿Sueles sentirte a menudo triste, bajo de ánimo o deprimido?*

Usuario: *A veces.*

Bot: *¿Estás teniendo discusiones o enfrentamientos con más frecuencia que la habitual?*

Usuario: *Sí.*

Finalmente, tras una batería de preguntas, el bot da su veredicto: “En función de la información que me has dado, parece que en este momento estás con más irritabilidad que la habitual. Esto no solo te hará sentir mal a ti, sino que, además, aumentará las tensiones con las personas de tu entorno. La intervención más apropiada en estos casos es la psicológica, pero, primero, deberías pasar por una valoración previa, que explore bien si esto te está afectando también a otros niveles. Si no tienes un médico de referencia, puedo recomendarte un especialista de mi cuadro médico”.

Este caso real, extraído del asistente virtual psicológico que utiliza Sanitas, ilustra lo que se augura que será la medicina del futuro: que Eliza, como se llama el anterior chatbot (programa informático que habla), en honor a la primera de su especie (cuya paternidad se atribuye al laboratorio de inteligencia artificial del Instituto Tecnológico de Massachusetts en la década de los años 60), pueda desarrollar las funciones de una psicóloga. Eliza no solo hace preguntas, sino que también puede mantener una conversación y explicar al paciente qué le pasa. Tras ser entrenada con miles de

terapias cognitivo-conductuales, este algoritmo rastrea en su base de datos hasta encontrar el mejor diagnóstico posible. “Hay un número alto de personas que no piden ayuda psicológica por pudor o vergüenza, incluso por desconocer si lo que les ocurre es motivo de visita a un especialista”, explica César Morcillo, jefe de Medicina Interna del Hospital CIMA-Sanitas de Barcelona y director médico del nuevo hospital digital que esta compañía aseguradora prevé inaugurar en Madrid tan pronto como la situación lo permita. Por ahora, el 41,6% de las personas que han interactuado con Eliza (1.308 pacientes) presentaban síntomas de depresión, otro 28,1% (884 personas) tenía el ánimo irritable y un 26,8 (843 usuarios) padecía ansiedad y estrés. Hoy muchas de ellas reciben tratamiento. Algunas solo necesitaron del asistente; otras sumaron el apoyo de un especialista de carne y hueso.

La dermatología y su idilio con las pantallas.

“Hemos avanzado más en 15 días que en los últimos cinco años. Si antes teníamos que convencer a los pacientes para que hicieran telemedicina, ahora vienen corriendo”, confirma Jaime del Barrio, presidente de la Asociación Salud Digital. “A partir de ahora, puede cambiar todo. ¿En qué sentido? En la manera de diagnosticar y prever las enfermedades, en el modo de relacionarnos entre profesionales y pacientes, en la forma de priorizar los recursos disponibles y, sobre todo, en la necesidad de optimizar la gestión de los datos para que exista una única foto, ya no solo del sistema nacional de salud, sino también del conjunto mundial, algo que hasta hace muy poquito era impensable”, añade este senior advisor de Healthcare & Life Sciences en Ernst & Young.

La Asociación Médica Americana (AMA) estima que casi el 75% de las visitas presenciales al galeno son innecesarias o podrían sustituirse por una atención médica a distancia. “Cuando aparece una solución tecnológica que responde a una necesidad, la implementación es muy rápida”, resalta Morcillo. Para muestra, un botón: “Durante la crisis del coronavirus, hemos visto cómo nuestras videoconsultas se multiplicaban

Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.

por diez: si antes de la pandemia hacíamos unas 300 al día, ahora atendemos de promedio 3,500”, cuantifica. Con un plus añadido: “El 90% de los que prueban las videoconsultas, repite”, destaca. “Los médicos de atención primaria”, interviene del Barrio, “se quejan de que solo disponen de 10 minutos para atender a cada paciente, pero se podría añadir que 8 de esos 10 minutos los dedican a luchar contra su ordenador. El objetivo es emplear la totalidad del tiempo a explorar al paciente y poder automatizar la parte administrativa”, explica este licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Cantabria.

Hace una semana, Del Barrio recibió una llamada en su domicilio, sito en el barrio de Chamartín (Madrid), de alguien preocupado por haberse contagiado de Covid-19 en Chamberí. “Me dijo que tenía tos, febrícula y la boca blanca”, recuerda. “En la videollamada que mantuvimos, le pedí que me enviara por wasap una foto de la lengua y pude descubrir que sufría una candidiasis, una infección por hongos”, relata, por lo que le recetó un antifúngico. Posteriormente, Del Barrio supervisó la evolución del paciente hasta ver desaparecer la lesión, según reveló una segunda foto.

La dermatología es, de hecho, la segunda especialidad más demandada (tras la medicina general) en las videoconsultas, pese a basarse en la pura observación física. Cuando un cliente se pone en contacto con un chatbot conversacional para informar, por ejemplo, de una peca sospechosa, este puede pedirle que envíe una foto al hospital a través de aplicaciones como Triage, que diagnostican decenas de enfermedades cutáneas (acné, pie de atleta, celulitis, psoriasis, herpes genital, psoriasis de las uñas, pediculosis, rosácea...) y sugieren, en cada caso, los cinco mejores tratamientos. Por su parte, Skin Vision es capaz de discernir si un lunar común puede encubrir un tumor, información que el dermatólogo coteja, por ejemplo, realizando una biopsia. Grosso modo, se estima que las consultas virtuales permiten diagnosticar al 80% de los pacientes de forma precisa, mediante

LAS CONSULTAS VIRTUALES PERMITEN DIAGNOSTICAR AL 80% DE LOS PACIENTES DE FORMA PRECISA, MEDIANTE UN INTERROGATORIO PROTOCOLIZADO Y LA INFORMACIÓN QUE FACILITA EL USUARIO, TANTO DE SU PROPIO CUERPO COMO DE LAS PRUEBAS DE LAS QUE DISPONE. TODO, A TRAVÉS DE LA CÁMARA DEL MÓVIL.



un interrogatorio protocolizado y la información que facilita el usuario, tanto de su propio cuerpo como de las pruebas diagnósticas de las que dispone, a través de la cámara del teléfono móvil.

Resfriado común, depresión... Otros males que se diagnostican en la distancia.

A día de hoy, con la telemedicina es posible identificar y tratar casi cualquier patología. Aunque la lista es amplísima e incluye trastornos mentales como ansiedad, ataques de pánico, fobia o estrés, un asistente médico basado en inteligencia artificial como Mediktork, ha demostrado ser capaz de diagnosticar de forma fiable infecciones respiratorias de las vías superiores; afectaciones del tracto urinario; lumbociatalgias; otitis; contusiones; esguinces; dolores abdominales inespecíficos; cefaleas; tendinitis; gastroenteritis agudas; vértigo; cervicalgias... Las videoconsultas también resultan ideales para seguir procesos crónicos previamente diagnosticados en la consulta, sin necesidad de desplazarse hasta allí, o resolver las pequeñas dudas que tienen los pacientes tras visitar al galeno.

Además, permiten prescribir pruebas diagnósticas a pacientes que necesitan un volante para hacerse una analítica de control, así como ajustar la medicación o cambiar el tratamiento de enfermedades crónicas con tendencia a descompensarse. Para supervisar su correcta evolución, los telemedicos interpretan el análisis de sangre y otros parámetros físicos, cuya evolución es posible medir con wearables que el paciente puede

Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.

incorporar en su vestimenta (pulseras de actividad, relojes inteligentes, etcétera) o tener en casa, como aparatos de presión arterial, medidores de oxígeno, parches cutáneos que son termómetros... Cuando estos dispositivos están conectados a una aplicación, los datos llegan directamente al equipo médico del hospital para detectar en tiempo real la evolución de la enfermedad y poner remedio a tiempo.

En cambio, no se recomienda hacer videoconsultas para el seguimiento de patologías complejas, empeoramientos de la enfermedad base o cualquier dolencia que requiera ser tratada urgentemente en el hospital, como pueden ser cuadros agudos que aparecen de súbito.

“¿Te cuesta mover una mesa?” y otras preguntas que te hará el chatbot.

“Cuestionan, exactamente, lo mismo que un médico en una visita presencial”, despeja Morcillo. En función de la respuesta del usuario, el bot está entrenado para hacer la segunda mejor pregunta, según la práctica médica. Esto quiere decir que si el usuario responde de forma diferente de un día a otro, las preguntas del bot también serán distintas. Existen cuestionarios médicos protocolizados, como el SF-12, que permiten objetivar en una puntuación algo tan subjetivo como el estado de salud, para medirlo y, posteriormente, poderlo comparar en el tiempo. Son preguntas del tipo: “¿Le limita su salud actual para hacer estas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?”.

A partir de aquí, se dan diversas posibilidades al usuario para decantarse por una de ellas, como, por ejemplo, si “realizar esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora” limita mucho a la persona en cuestión, la limita un poco o no la limita nada. A su vez, existen cuestionarios específicos para la hipertensión arterial (como el Minichal, que consta de 16 preguntas que hacen referencia a los últimos 15 días y ofrece cuatro posibles opciones de respuesta), la insuficiencia car-

NO SE RECOMIENDA HACER VIDEOCONSULTAS PARA EL SEGUIMIENTO DE PATOLOGÍAS COMPLEJAS, EMPEORAMIENTOS DE LA ENFERMEDAD BASE O CUADROS AGUDOS QUE APARECEN DE SÚBITO Y REQUIEREN SER TRATADOS EN URGENCIAS DEL HOSPITAL.

diaca (según la escala de valoración funcional de la New York Heart Association), el asma, la adherencia a la dieta mediterránea, etcétera.

Así reaccionan si exageramos, mentimos, distorsionamos... El desafío de la Covid-19. Durante las últimas semanas, muchas personas se han imaginado lo peor al toser o sentir ardor de garganta. De alguna manera, el coronavirus ha acentuado la tendencia a

asumir el peor escenario posible. También las búsquedas en Google probablemente han contribuido a que aumenten los cuadros de ansiedad provocados por la posibilidad de caer enfermo. Sin embargo, la actual pandemia está haciendo difícil determinar qué cantidad de preocupación es excesiva y qué cantidad es normal. La telemedicina está ayudando en este aspecto al posibilitar contrastar síntomas sin tener que desplazarse al hospital. Hay varios test para diagnosticar a distancia a quienes temen haberse contagiado de coronavirus, como el cuestionario sugerido por la Universidad de Oxford o el propuesto por *British Medical Journal*. Ambos detallan qué se debe preguntar al paciente o qué se aconseja mirar en la exploración física en vídeo.

Básicamente, estos cuestionarios rastrean el historial clínico del individuo en busca de factores de riesgo (ser fumador, sufrir una enfermedad

hepática crónica, padecer asma, dolor u opresión del pecho) y permiten realizar exploraciones físicas por imagen. El primer consejo de *British Medical Journal* para explorar a un posible contagiado de coronavirus, por ejemplo, es evaluar si tiene cara de enfermo o no. En el Hospital CIMA-Sanitas de Barcelona, por su parte, los pacientes que son dados de alta tras superar la Covid-19 son controlados mediante una aplicación llamada Salud Conectada, que enlaza por *bluetooth* con el móvil y avisa al equipo médico cuando, por ejemplo, hay un descenso del nivel de oxígeno (la aplicación incorpora un medidor), al margen de proponer cues-

NI PACO NI JESÚS

La mayoría de los asistentes virtuales (Eliza, Alexa, Emi, Ellie...) tienen voz femenina o nombre de mujer, “bien porque hay estudios científicos que demuestran que la gente se siente mejor hablando con una fémina o bien por ser una muestra de cómo los estereotipos de género permanecen incrustados en nuestro día a día”, anota César Morcillo, jefe de Medicina Interna del Hospital CIMA-Sanitas de Barcelona.

Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.



tionarios para ponderar, en función de diferentes escalas, la falta de aire, la tos, la dificultad para conciliar el sueño...

La pregunta es: ¿tener miedo al peor de los escenarios puede llevarnos a distorsionar la realidad y acabar confundiendo a la máquina? “No es algo que esté sucediendo”, responde, categórico, César Morcillo: “Hay quienes exageran sus síntomas y quienes los minimizan, pero el médico [cuando le llega el informe del chatbot] sabe discernir quién es quién”, confirma Del Barrio, tras apelar al “ojo clínico” (es decir, a los miles de casos con una sintomatología parecida que cualquier especialista ha observado durante su trayectoria). En resumen, los doctores acostumbran a fruncir el ceño y a sospechar cuando surge una discrepancia manifiesta entre las pruebas médicas (analíticas, radiologías...) y en los datos aportados por el paciente durante la entrevista clínica, con independencia de que esta sea presencial o a distancia, o de que las preguntas las formule un bot

HAY VARIOS TESTS PARA DIAGNOSTICAR LA COVID-19 A DISTANCIA. EL PRIMER CONSEJO A LOS MÉDICOS QUE PROPONE *BRITISH MEDICAL JOURNAL* ES EVALUAR, A TRAVÉS DE VÍDEO, SI EL POSIBLE CONTAGIADO TIENE CARA DE ENFERMO O NO.

o un galeno de carne y hueso. De todas formas, según la literatura médica, los trastornos que el paciente acostumbra a simular más son los asociados al dolor crónico (traumatismos, lumbalgias, fatiga), así como los de estrés postraumático y los fallos de memoria.

A partir de aquí, cada maestrillo tiene su librito. Morcillo, por poner un caso, cuando alguien dice tener un cólico nefrítico que, presuntamente, le ocasiona un punzante dolor abdominal, sugiere al sujeto realizar unas maniobras y las observa a través de la cámara. “Le puedo pedir que se agache y preguntarle si siente dolor. Si responde afirmativamente, no dice la verdad, ya que el riñón no duele al moverse”, desvela.

Ahora bien, “se trata de una situación rarísima, ya que el único que se engaña en estos casos es el paciente”, indica Del Barrio. “Dado que el chatbot lo programa el médico, las preguntas que hace son exactamente las mismas”, anota Morcillo. En todo caso, la percepción del dolor es un desafío para los telemedicos. Lo habitual es puntuarlo del 1 al 10 (como propone la escala visual analógica o EVA, para diferenciar el dolor leve del moderado y el severo). Asimismo, cuando un paciente se da de alta en el hospital tras una intervención quirúrgica,

un chatbot contacta con él cada 8 horas y le pregunta la intensidad del dolor que padece y, en caso de responder que es mucho, el sistema genera una alerta y una enfermera lo llama por teléfono. Existen también preguntas para describir el tipo de dolor: agudo o crónico, constante o intermitente, punzante o inespecífico...

No era del alma, sino de los huesos:

lo que una mala cara refleja. Existen aplicaciones, como Pain Check, pensadas para personas mayores con demencia que no pueden expresar con palabras su dolor. Estas, simplemente analizando la expresión facial (labios

apretados, ojos medio entornados), pueden calibrar el grado de dolor o si responden mejor al tratamiento. A su vez, hay otros programas basados en una técnica llamada fotopletiografía que detectan, a través de la cara, el latido del corazón la temperatura, el ritmo cardiaco, la concentración de oxígeno...

Lo que una máquina necesita saber sobre usted para decidir si está sano, enfermo o regular.

Según el artículo *Nuevas tecnologías digitales en la práctica médica*, publicado en la revista *Medicina Clínica*, la telemedicina tiene ya “mejor capacidad diagnóstica que los radiólogos a la hora de interpretar una radiografía o una tomografía computerizada, que los patólogos para detectar metástasis y que los oftalmólogos para identificar una retinopatía diabética”. Actualmente, incluso están apareciendo algoritmos de reconocimiento del habla que permiten interpretar, no solo lo que se dice, sino cómo se dice (en función de la velocidad, el número de pausas, el tono de voz, las fluctuaciones...), para diagnosticar de manera no invasiva el riesgo de suicidio, la depresión o la insuficiencia cardiaca.

Las cabinas futuristas de China dan hasta ibuprofeno. Buena prueba del porvenir de la telemedicina es lo que está sucediendo en China, el lugar donde se originó el terremoto que ha hecho temblar nuestros cimientos. Allí ha surgido la empresa de asistencia sanitaria online Ping an Good Doctor, que cuenta ya con 300 millones de usuarios. En zonas rurales y pequeñas ciudades del país asiático es posible encontrar una especie de cabinas telefónicas donde los ciudadanos chinos son atendidos por chatbots que diagnostican casi cualquier patología y proponen un tratamiento. Las cabinas también incorporan un dispensador con los 100 medicamentos más consumidos por una persona (paracetamol, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico, metmorfin, lorazepam, etcétera), de modo que el usuario no tiene que desplazarse, ni siquiera, a la farmacia.

El actual desafío es saber cómo convivirá la medicina presencial con la atención a distancia, para que las actuales prácticas terapéuticas no pierdan su vertiente humanística y acaben por socavar una figura tan importante como la del médico de familia. En cambio, hay pocas dudas de que la Covid-19 proporcionará el impulso definitivo a las consultas virtuales, ante la falta de médicos para atender a los baby boomers y las dilatadas listas de espera. El partido, que se jugaba con ventaja en el sector privado, comienza ahora también en nuestra enraizada sanidad pública. Un aplauso por los bots.

EN CHINA SE HAN IMPLANTADO CABINAS EN LAS ZONAS RURALES DONDE LOS CIUDADANOS SON ATENDIDOS POR CHATBOTS QUE DIAGNOSTICAN CASI CUALQUIER PATOLOGÍA. ESTAS INCORPORAN UN DISPENSADOR CON LOS 100 MEDICAMENTOS MÁS CONSUMIDOS.

RECETAR 'APPS', PERO NO CUALQUIERA

No importa cuál sea el problema, porque a buen seguro existe una aplicación en el mercado que promete tratarlo. En la actualidad, se estima que unas 350.000 garantizan mejorar la salud y el bienestar. ¿Funcionan? La realidad es que muchas de las apps disponibles carecen de una evaluación científica rigurosa del contenido y las recomendaciones dadas a los pacientes. Por este motivo, entidades reguladoras como la FDA (Agencia de Salud y Alimentación Americana) o la Comisión Europea están centrando sus esfuerzos en determinar los criterios para que estos programas puedan considerarse o no un dispositivo médico, ya que en caso de serlo, deben pasar por el sistema de homologación existente. Pese a su popularidad, la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES) alerta, por ejemplo, de que el 60% de las apps relacionadas con el cáncer no distinguen entre contenido científico y publicidad. Otro

tanto sucede con las que promueven la actividad física: solo un 20% cuenta con la participación de expertos en su desarrollo. Tampoco se libran de la falta de evidencia los programas informáticos que supuestamente velan por la adherencia a los medicamentos. Según un estudio británico que analizó 681 de ellos, solo el 1% basaba su desarrollo en pruebas. El médico internista César Morcillo distingue entre “salud digital”, “medicina digital” –a diferencia del anterior, las apps de este campo deben demostrar científicamente su eficacia y fiabilidad– y “tratamientos digitales o digital therapeutics”, es decir, softwares o wearables que han demostrado contribuir a mejorar una enfermedad. “El consejo es incorporar solamente aquellas aplicaciones avaladas por organismos de referencia y que los médicos las receten como si se tratara de medicamentos”, zanja Jaime del Barrio, presidente de la Asociación Salud Digital.



Belleza

LA REINVENCIÓN DE LA PROTECCIÓN SOLAR

¿SU CREMA SOLO TIENE FILTROS CONTRA LOS RAYOS?

PREVISIBILMENTE, PRONTO ESTAREMOS DISFRUTANDO DEL
AIRE LIBRE SIN RESTRICCIONES. Y HAY QUIEN PASARÁ LOS
DÍAS AL SOL, COMO LOS LAGARTOS. PUES HAY NOVEDADES...

por **Marta del Valle**

¿Su crema solo
tiene filtros
contra los rayos?



El único cosmético que cuenta con el apoyo casi unánime de los expertos en piel es el solar". Esta afirmación, una de las pocas certezas que tenía en lo que a cremas se refiere, fruto de decenas de entrevistas a dermatólogos e investigadores a lo largo de muchos años, se tambaleaba de nuevo (no hay temporada que no surja alguna intriga en la categoría) desde hace apenas dos meses. Ya estaba claro que estos cosméticos son solo una parte de la protección contra la radiación ultravioleta y que, para un amplio sector de la profesión, ni siquiera prioritaria (aunque ciertamente útil): "Muchos dermatólogos decimos que hay que ponerse crema, pero insistimos en la protección física: sombreros, gafas, ropa, estar a la sombra... Esa es la mejor fotoprotección", confirmaba Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional (CDI). También, que la recomendación general oficial del "sí, para todos, todos los días", diseñada para los fototipos de piel y hábitos de estilo de vida de los españoles, tenía matices.

El fin (prevenir cáncer, alergias y envejecimiento) justifica los medios (embadurnarse con generosidad de un cosmético relativamente asequible): "No hay ninguna duda de que los beneficios superan, con mucho, sus potenciales efectos negativos sobre la misma piel o el medioambiente", adelanta Montserrat Salleras i Redonnet, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor, en Barcelona. Sin embargo, en el verano de 2019, ante la insistencia de muchas marcas para que los utilizáramos incluso trabajando hasta el anochecer ("el sol está en todas partes"), no eran pocos los especialistas que añadían una coletilla obvia pero necesaria: siempre que se exponga a los rayos en una combinación de nivel de radiación y tiempo que pueda acabar en eritema. Es decir, cuando se va a estar al sol lo suficiente como para quemarse (y una vez hayamos cubierto nuestras necesidades diarias de vitamina D, ojo).

Lo que hace ya cierto tiempo no se ponía en duda (entre la gente seria) era la seguridad de sus ingredientes –aunque siempre están bajo vigilancia–. La autoridad sanitaria europea (EFSA), encargada de certificar la inocuidad de los cosméticos, es la más dura del mundo: todo lo que se incluye en una crema, perfume o producto de higiene personal que se venda dentro de nuestras fronteras (por los canales oficiales) es seguro. Pero un nuevo estudio publicado en la revista JAMA recientemente –así es la ciencia de celosa con la actualización de la verdad–, reactivaba antiguas sospechas en la comunidad científica y las reticencias de Ruiz, entre otros, a su uso generalizado de fotoprotectores sin precaución ninguna: "Va a traer cola... Sabíamos que sus componentes se absorben y que podían llegar a la sangre. Pero en esta nueva investigación se ve que los niveles son altos y requieren estudios toxicológicos", advertía.

Este verano seguiremos encontrándolos en muchas cremas, pero también llegarán activos nuevos. Otros desaparecerán. En su afán de responder a nuestras necesidades y caprichos, los laboratorios han vuelto a reformular. Veamos a qué vienen los vaivenes de ingredientes de la temporada 2020.



“Hay que ponerse crema con cabeza. La naturaleza está diseñada para funcionar perfectamente y la exposición es necesaria. En diez minutillos –sin filtros– estamos produciendo vitamina D y activando genes capaces de proteger del daño. Lo que hay que evitar a toda costa es quemarse”, José Aguilera, biólogo y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (Aedv).

¿Su crema solo
tiene filtros
contra los rayos?



INGREDIENTES QUE SE QUEDAN

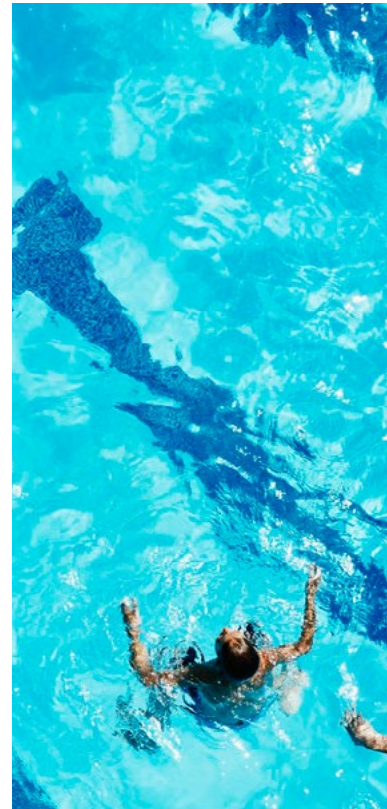
Por ahora. La composición de los solares ha variado mucho a lo largo de los años, sobre todo en lo referente a filtros.

Los de la nueva polémica son siete y así aparecen en las etiquetas: avobenzona, oxibenzona, octocrileno, ecamsule, homosalato, octisalato y octinoxato. “Todos ellos autorizados por la CE”, recuerda Yolanda Gilaberte, vicepresidente de la Aedv. “Aplicándolos en la dosis óptima de 2mg/cm² [cantidad que se utiliza para calcular el índice de protección], se absorben y alcanzan niveles en sangre superiores a los recomendados. Pero debe tenerse en cuenta que casi todo el mundo emplea una dosis muy inferior”, reflexiona Ángel Pizarro, jefe de la Unidad de Prevención y Diagnóstico Precoz de Melanoma de CDI, quien insiste en la prudencia a la hora de interpretar la noticia: “No hay que considerarlos productos peligrosos que debamos de dejar de usar. Hay que hacer más estudios. Todo lo que comemos y bebemos, y bastante de lo que nos ponemos sobre la piel, se absorbe en mayor o menor medida, se metaboliza y finalmente se elimina por el hígado o la orina. El problema no es si esto ocurre o no, sino si, al hacerlo, puede generar algún tipo de toxicidad clínicamente relevante. Con las fórmulas actuales, a las dosis que empleamos, no hay evidencia de que sea así, aunque tampoco es completamente descartable”. Según los estadistas, en España nos extendemos solo un tercio de lo recomendado y ni siquiera lo hacemos por todo el cuerpo.

Entre estos 7 *Jinetes del Apocalipsis* (léase con retintín), se encuentra un viejo conocido: la oxibenzona, protagonista de anteriores tramas de terror en los medios. Salleras i Redonnet, recuerda: “Ya se sabía que este componente, presente en el 70% de los protectores clásicos, podía tener una toxicidad en ratones, pero se calculó que para que un ser humano llegara a aplicarse esa dosis tóxica se requerían entre 34 y 277 años de aplicación diaria... totalmente irreal. [...] Es muy utilizada en EE UU, pero, afortunadamente, está cada vez menos presente en nuestros fotoprotectores”.

¿Qué función tienen? ¿Serían una gran pérdida si los eliminaran...? Todos ellos son compuestos que reaccionan contra el sol: “Reflejan, absorben o dispersan los fotones de alguna región ultravioleta evitando su penetración en la piel e impidiendo el daño asociado. También hay unos cuantos que se utilizan para dar estabilidad a otros y, algunos, como fotoestabilizadores en plásticos”, explica Gilaberte.

Eso significa que probablemente los tengamos en varios de los botes que viven en nuestro estante de belleza: no son pocas las cremas que llevan algo de SPF. “Y están hasta en los perfumes”, anota Salleras i Redonnet.



ESPRAY GANA A LOCIÓN

En el estudio de la discordia, los participantes recibieron los fotoprotectores en distintos formatos: loción, spray aerosol, spray no aerosol y spray bombeado. “Se aplicó 2gr/cm² en el 75% de la superficie cutánea, una vez en el día 1 de experimento, seguido de 4 veces al día (cada 2 horas), los días 2, 3 y 4. La cantidad de sustancias encontradas en sangre dependió de los vehículos empleados: parece que con la loción se absorbe más”, explica Gilaberte.

1.

¿Su crema solo
tiene filtros
contra los rayos?



INGREDIENTES QUE SE VAN

Los solares son complejos de formular y, a pesar de ello, la industria se afana en eliminar componentes: por dar respuesta a los fans de lo "sin", para aligerar el equipaje o por ayudarnos a sentirnos más amigables con el planeta.

Comenzaremos por esto último. Por un lado, se nos pide que reapliquemos los filtros cada dos horas porque se degradan y desaparecen y, por otro, la mayoría de las fórmulas se construyen para que resistan al agua, al roce de la arena, al sudor... ¿Cómo es posible que haya ingredientes que sigan llegando al océano en cantidad suficiente como para que podamos medir y asegurar que son los culpables de daños al ecosistema marino? Con todo lo que, tristemente, hay en el mar... Resulta que los tiros no van por ahí: "Hace un par de años, la FDA [autoridad sanitaria americana] financió un estudio para medir la absorción sistémica –interna– de los protectores solares tras su aplicación en la piel. Midió cuatro cremas, las más usadas, y que contenían los filtros también más comunes: avobenzona, oxibenzona, ecamsule y octocrileno. De estos cuatro, comprobaron que la oxibenzona es la que se encontraba mayormente en sangre y, por tanto, la que puede llegar a las aguas residuales, aunque es difícil cuantificar su inocuidad o daño biológico, se requerirán estudios más complejos", aclara Salleras i Redonnet, también miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (Aedv). Y añade: "Además, el posible daño a los arrecifes de coral no ha sido confirmado, pues no coinciden lugares de mayor daño con los de mayor presencia de bañistas que usen fotoprotectores; es posible que se deba más a un aumento de la temperatura de los océanos...".

Laboratorios como los que formulan la marca Ladival están muy orgullosos de sus fórmulas "sin": "La nuestra está pensada para ser respetuosa con la piel, para lo que hemos eliminado ingredientes fotocatalíticos –que pueden reaccionar con la luz, produciendo radicales libres–, como los hidroxilos o los peróxidos, que desembocarían en reacciones de peroxidación lipídica del estrato córneo", aseguran, "o los polietilenglicoles, unos compuestos con múltiples usos –uno de ellos, como emulsionante para estabilizar mezclas–, que se ha demostrado que pueden provocar reacciones de fotosensibilidad, es el caso del conocido como acné de Mallorca". Su lista de expulsados no acaba ahí: ni parabenos ni perfumes ni conservantes ni filtros polémicos ni siliconas... "Prescindibles o reemplazables".



- 1. Ladival Urban Fluid Sin**, de laboratorios Stada. Un fluido ultraligero en formato para llevar, con SPF 50+, resistente al agua, y "sin ingredientes innecesarios, como los que provocan cierto tipo de acné o reaccionan con el sol desencadenando radicales libres", explican desde la marca.
- 2. Bariésun 100 SPF 50+**, de Uriage. Su fórmula limita la penetración de los filtros a las capas superiores de la dermis. Especial para pieles intolerantes al sol (y sin ingredientes ecopolémicos).
- 3. Eau Solaire SPF 50+**, de SVR. Con filtros orgánicos y una composición "fácilmente biodegradable" sin colorantes, alcohol, nanopartículas ni octocrileno.

¿Su crema solo
tiene filtros
contra los rayos?

INGREDIENTES ¿QUE LLEGAN...?

No son pocos los cosméticos que este año anuncian que combaten también la luz azul. No con activos nuevos.

Quizá porque es muy probable que la mayoría pasemos el verano en el interior, trabajando, o simplemente porque aún nadie sabe si podremos movernos demasiado, todos los catálogos cosméticos incluyen lo que llaman protectores de ciudad. Hay marcas que los denominan así por sus pequeños formatos para llevar y sus texturas ultrafuidas para quienes los aplican encima de sus tratamientos habituales. Otras utilizan el término para referirse a los daños que ocurren (supuesta o mayorita-

riamente) en la ciudad, provocados, entre otros, por la luz azul de interior: de las pantallas de televisión, ordenadores y móviles y hasta los LED que iluminan nuestras cocinas, dicen. "Hay evidencias experimentales de que la luz azul puede generar daño oxidativo en la piel e inducir a un aumento de producción de melanina, sobre todo en personas de piel más morena y en quien se ha sometido a algún tratamiento estético o esté pasando por un proceso de cicatrización, y probablemente pueda

facilitar el envejecimiento cutáneo", confirma Ángel Pizarro. "Pero la que provoca daños tanto directos –manchas–, como indirectos –radicales libres que desencadenan un desequilibrio inmunitario, la desestabilización de la función de las acuaporinas, unas proteínas responsables del trasiego de agua entre las células...–, es la del espectro más energético de la luz visible, no la de los LED", desarrolla el miembro del Grupo de Fotobiología de la Aedv José Aguilera. Los aparatos a los que nos exponemos a diario están en otra onda. En otra longitud, queremos decir: la energía de nuestros gadgets y lámparas viaja en los 460 nanómetros. "Muy baja", aclara Aguilera, quien asegura que para provocar daños efectivos tendría que estar en los 400 o 420, mucho más cerca de los ultravioleta, los de la luz de sol. "No digo que los LED [y compañía] sean inocuos, pero el tiempo de exposición debería ser brutal. Se necesitan muchas horas, días...".

¿Estos filtros city sirven para protegernos de la luz azul del exterior? "Sí, y muy fácilmente: esa fotoprotección está ya inventada. Todos los minerales a base de óxidos de hierro, las micas, por ejemplo, que se le ponen a los cosméticos para dar pigmentación, absorben casi todas las longitudes de onda de alta energía y sobre todo en la banda de los azules", revela.

SPF 5

"La cosmética actual funciona, los factores que se necesitan para la luz visible son muy bajos. Se está trabajando sobre su estándar de protección. Con respecto a la pigmentación ya está diseñada y puesta: SPF 5 es ya cinco estrellas. También con respecto a los radicales libres", José Aguilera.



¿Su crema solo
tiene filtros
contra los rayos?



1. Expert Sun Protector Face Cream, de Shiseido. Con una textura que se reparte uniformemente y sobre todas las irregularidades de la piel, además de una composición que se fortalece al contacto con el agua y el calor, en vez de degradarse.

2. Anthelios Mineral One, de La Roche Posay, con pigmentos minerales en cuatro tonos, y filtro de dióxido de titanio, protege contra los UVA, UVB, infrarrojos y luz visible. Y enriquecido con glicerina que ayuda a mantener la hidratación.

3. NB·Ceutical Fluido Protector Solar Hidratante, de Natura Bissé. Con pantenol, glicerina y arginina hidratantes, para pieles sensibles y con manchas.

INGREDIENTES EN EL LIMBO

Hay quienes alardean de incluir antioxidantes y filtros para todo tipo de espectros de luz. “Aún no damos la bendición”.

Me imagino al experto en melanoma de CDI resoplando mientras se prepara para contestar por escrito a nuestras preguntas. Y leyéndole, se entiende: “Mucho de lo que se dice y escribe sobre antioxidantes es altamente especulativo, ciencia ficción o pura ficción. Se asume como cierto un relato que no lo es. La utilidad de antioxidantes en fotoprotectores tópicos para prevenir el envejecimiento cutáneo y el cáncer de piel es, por ahora, una mera hipótesis”. Pizarro es también escéptico con los complementos orales y se alinea con lo que no paramos de machacar en esta revista: la dieta mediterránea aporta lo que necesitamos y como lo necesitamos. “En general, los ensayos clínicos rigurosos con antioxidantes orales bien no han visto ningún efecto beneficioso de forma reproducible, o bien han visto efectos perjudiciales imprevistos – particularmente relevantes son los casos de los betacarotenos y la vitamina E a dosis altas–”. Si vamos a lo práctico, José Aguilera nos saca de dudas: “No sustituyen a los solares tópicos ni van a evitar que le salgan manchas”. Ante nuestra inocente (e ignorante) pregunta de si debíamos priorizar la batalla contra la oxidación, ambos resuelven un rotundo no. Pizarro dice la última palabra: “Hay datos científicos muy claros de que debemos luchar contra los efectos nocivos de la radiación solar ultravioleta, y debemos evitar siempre la quemadura solar. Hay datos mucho menos maduros y claros de que debemos luchar también contra el daño oxidativo, sin que tengamos aún muy claro cuál sería la mejor forma de hacerlo, si exceptuamos el seguir una dieta de tipo mediterráneo, rica en frutas y verduras, que es lo que con absoluta seguridad es bueno para nuestra salud global y nuestra piel”.

4. A pesar de todo esto, en el mercado encontrará productos que reclaman su sitio. Aguilera recomienda no buscar nada demasiado específico: “El factor de protección contra radicales libres es como el de la pigmentación. Es decir, ya se conocen las longitudes de onda que provocan radicales libres y son muy parecidas a las que provocan manchas, por lo que saldrán factores muy similares. Ya hay laboratorios que nos han encargado medidas de factor de protección en luz visible y, además, les hemos dado frente a UVB, UVA, visible de azul, de verde y de rojo, frente a pigmentación inmediata y tardía y frente a la producción de radicales libres. Si, por ejemplo, una crema tiene factor de protección 4 contra la azul que provoca pigmentación, el de radicales libres es aproximadamente de 4,5. Con esto estamos más que cubiertos”.



¿TECNOLOGÍA O TRAMPA?

El I+D aplicado al deporte no siempre acaba bien. Los ingenieros investigan y las federaciones internacionales aprueban o rechazan. Entre medias, mucho dinero en juego y marcas enzarzadas entre acusaciones de dopaje tecnológico.

por **Salomé García**



Deporte

De correr en cueros como en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad a hacerlo con tres placas de carbono bajo los pies: en algo más de un par de milenios, el deporte se ha regulado para asegurar la equidad entre todos los competidores. También para dar cabida a innovaciones tecnológicas en ropa y artilugios deportivos. Muchas cuajan. Otras disfrutan de triunfos rutilantes, seguidos de denuncias, por ilegítimas. Algunas hasta acaban prohibidas. ¿Dónde está el límite? El Comité Olímpico Internacional solo pone como premisa la igualdad de oportunidades. Son las federaciones internacionales de cada deporte las que bendicen ciertos avances y paran los pies a otros si consideran que otorgan una ventaja excesiva a un atleta o a un equipo. Es lo que se conoce como dopaje tecnológico, un hilo que une a ingenieros y deportistas y enfrenta a autoridades y marcas (porque detrás de cada avance suele haber una empresa dispuesta a recuperar lo invertido en I+D, en forma de ventas millonarias).

Zapatillas de running que hacen que te canses un 8% menos. Durante años, la prueba reina de los Juegos Olímpicos fue la de 100 metros lisos. Hoy es el maratón. Con un nombre destacado: Eliud Kipchoge. En el que Nike le organizó a medida –el INEOS 1:59 Challenge (el pasado 12 de octubre en Viena)–, el keniano se convertía en el primer humano en bajar de las dos horas (1:59:40) en recorrer esos 42.195 metros. Aunque la marca no es homologable por cuestiones formales, demostró que era posible. A sus pies, un prototipo con una llamativa suela extragrande: las Nike Air Zoom Alphafly Next%. En su interior, tres placas de carbono incrustadas en una gruesa capa de espuma que mejoraba la reactividad y reducía las vibraciones a cada pisada. Todo patentado al milímetro. Sus competidores clamaron al cielo. En enero la Federación Internacional de Atletismo (ahora llamada World Athletics) hablaba: a partir de ese momento, solo se admitirán zapatillas con una sola placa

de carbono y grosor de suela de 40 milímetros o inferior: “Como estamos en año olímpico y muchos atletas se han preparado con ellas, no podemos prohibirlas”. La sentencia de Sebastian Coe, su presidente, supuso para muchos un traje a medida para Nike y sus corredores estrella. “Las que llevaba Kipchoge [que nunca llegarán al mercado] superaban los 50 mm en el talón (en algún sitio había que guardar las tres placas y la espuma)”, detalla Javier Moro, jefe de material de la revista *Corredor*. Con la nueva normativa, Nike comercializará una versión adaptada con las medidas reglamentarias, una sola placa de carbono y dos cámaras de aire en el antepié. Todos estos elementos, sumados a la curvatura en la punta, proporcionan al corredor un ahorro de energía de hasta el 8%. “Y eso en un maratón, donde la fatiga juega en contra, es una ventaja enorme”, explica Moro.

En declaraciones a Reuters, el profesor Yannis Pitsiladis, experto en Ciencias del Deporte de la Universidad de Brighton y, paradójicamente, padre de las ideas que sustentaron la carrera de Nike para bajar de las dos horas en maratón, lo tildaba directamente de dopaje tecnológico, “que podría hacer que, en un futuro, la competición no fuera entre atletas, sino entre las grandes marcas deportivas”, se lamenta.

Con la ley en la mano, el abogado Ben Williams, experto en propiedad intelectual y tecnología en el bufete internacional Withersworldwide, ve la resolución como una victoria para Nike. Y todo gracias a un agujero legal. “El nuevo reglamento pone el foco en los elementos técnicos de la suela y no en el nivel máximo permisible de retorno de energía, que sigue sin regularse. Es decir, da vía libre a los desarrolla-

El modelo de zapatillas con el que Kipchoge bajó de dos horas en un maratón nunca llegará al mercado. Pero puede tener una bicicleta más rápida que la que usa Alejandro Valverde.

En ciclismo no se puede competir con prototipos: todo debe estar a la venta al público. Las marcas obedecen... con precios astronómicos solo al alcance de sus propios patrocinados.

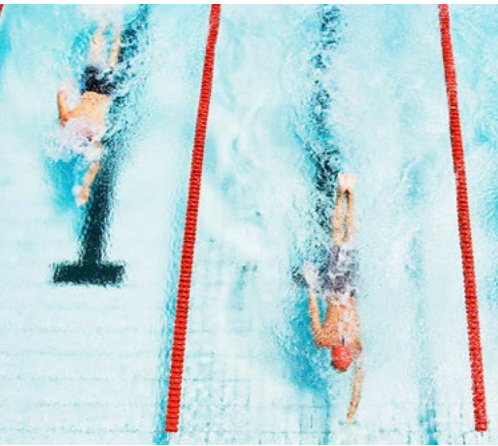
dores para ofrecer alternativas combinando los elementos permitidos con otros nuevos. Y así, los récords para Nike seguirán cayendo. Y con ellos, la controversia”, resuelve el abogado.

Bicicletas que corren más, pedaleando lo mismo. La tentación de ir como una bala en ciclismo no es nueva. Las cortapisas por parte de la Unión Ciclista Internacional (UCI) para poner orden ante la avalancha de invenciones, tampoco. En los 90, el escocés Graeme Obree se fabricó una bicicleta de pista tan pequeña que le obligaba a pedalear encorvado. Una postura incómoda a morir, pero más aerodinámica y eficiente que las de sus competidores: el coeficiente de arrastre (resistencia al viento) era de 0,17 (el de

las demás era de 0,20). Esto se traducían en unos 2,5 km/h más de velocidad. De no haber sido prohibida, hoy seguiría sacando 1,5 km/h a las bicicletas actuales. Para evitar nuevos desmanes, el reglamento especifica las dimensiones, distancias entre pedales, sillón y manillar y hasta el peso: 6,8 kilogramos, con los que los expertos no están de acuerdo. “Es una norma del año 2000. Se impuso para garantizar la seguridad. En estos 20 años se han desarrollado bicicletas muy seguras con materiales menos pesados: por 3.000 euros te compras un modelo ligero en tu tienda favorita, pero con la que Alejandro Valverde no podría correr el Tour de Francia”, explica Jaime Menéndez de Luarda, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador de triatlón. “El peso te hace más lento. Pero, sobre todo, penaliza a los ciclistas más menudos por pura proporción. Esto va en contra del principio de equidad entre deportistas. Es una norma obsoleta que debería revisarse ya”.

Dichas actualizaciones no siempre dan la razón a la tecnología. En 1994, Miguel Indurain batió el récord de la hora (53 km en una) con un prototipo de su Espada, diseñado por Pinarello a la medida del navarro: de una sola pieza, con 7,2 kilogramos de peso y dos ruedas lenticulares de fibra de carbono (la trasera, mayor que la delantera). Dos años después, Chris Boardman le arrebató el récord (56,37 km en una hora). “De poco les sirvió. En 2000, la UCI anuló ambas marcas conseguidas con bicicletas modificadas para hacerlas más aerodinámicas. El primer récord con las nuevas normas, también de Boardman, se desplomaba hasta los 49,4 kilómetros. O sea, 7 menos”. En vista del





En el traje de baño con el que Michael Phelps ganó ocho oros en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se formaba una pequeña cámara de aire que aumentaba la flotabilidad.

desastre en los resultados, en 2014 la UCI abrió la mano a ciertas modificaciones técnicas, haciendo que las marcas se batieran en duelo hasta subir a los 55,08 kilómetros actuales del belga Victor Campenaerts (2019). Su bicicleta, fabricada por Ridley, tenía un manillar realizado en fibra de carbono con moldes según la medida de los brazos del ciclista. Ciertas zonas del cuadro aplicaban la tecnología F-Surface Plus, una superficie similar a los alveolos de una pelota de golf que reduce la fricción provocada por el viento. Los neumáticos Vittoria, realizados *ad hoc*, contaban con una banda que minimizaba el rozamiento con el suelo para mejorar la velocidad...

Cascos que te hacen ganar un segundo por kilómetro. El celo de la UCI para evitar artimañas tecnológicas va desde husmear en busca de motores camuflados (que los hay) a medir el largo de los calcetines. Por sorprendente que parezca, esta última norma, vigente desde 2019, especifica que deben quedar a media caña para evitar que unos ciclistas sean más aerodinámicos que sus contrincantes. Durante el Campeonato del Mundo de Yorkshire, algunos jueces, metro en mano, midieron piernas y ciclistas. Si los calcetines se pasaban de largo, tenían que remangarlos. “La UCI también determina que no se puede competir con prototipos. Todo material debe estar a la venta, bien en tiendas o en la web del fabricante, para que unos no tengan ventaja sobre otros. Pero hecha la ley, hecha la trampa: las marcas se las ingenian para que solo sus patrocinados puedan llevar sus novedades poniéndolas a la venta a precios astronómicos. Para las olimpiadas de Londres, el equipo británico desarrolló un casco muy avanzado que

te hacía ganar un segundo por kilómetro. En una contrarreloj masculina de 44 kilómetros son muchos segundos”. Menéndez de Larca intentó comprarlo: “Costaba 9.528 libras de entonces (unos 10.900 euros)”. La bicicleta se disparaba a más de 100.000 libras (114.000 euros, y eso sin contar la devaluación de la libra por el Brexit).

Para el triatleta, es doping de bufete de abogados. “Buscan el agujero legal para hacer trampas”.

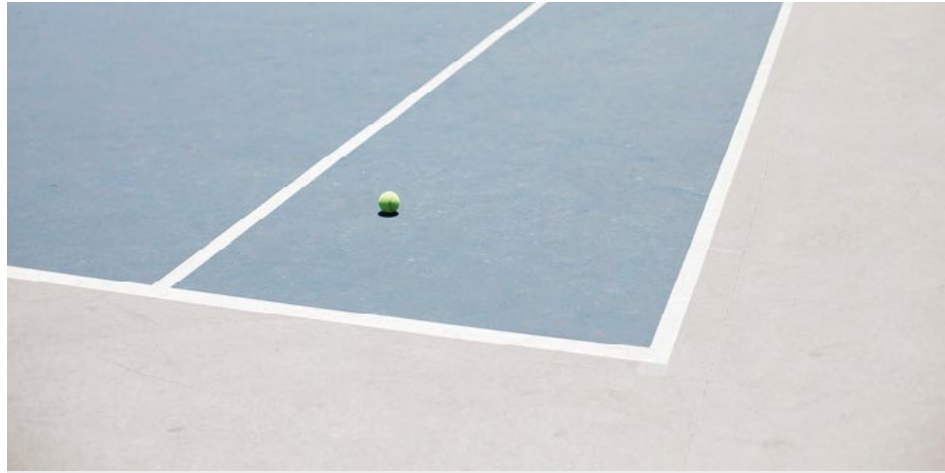
Trajes de baño que flotan. En la primera década de este milenio, la polémica se desplazó a las piscinas y a los controvertidos trajes de cuerpo entero fabricados en poliuretano (un material que encierra microburbujas de aire). Eran los *supersuits*, liderados por el LZR, de Speedo, con el que Michael Phelps ganaría ocho medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín. “Eran un paso más allá de otros desarrollados por Jacked, como el modelo 01. En esencia, comprimían el cuerpo, con lo que mejoraba la circulación. Y al ser estancos, creaban una mini cámara de aire entre el traje y la piel que aumentaba la flotabilidad”. Y la guerra del poliuretano estalló. “El LZR tenía tanto que le daba 54 centésimas de ventaja respecto a otros que solo tuvieran un 50% de ese material. Y al carecer de costuras, podían aumentar hasta un 24% su velocidad punta. Entre unos y otros fue un no parar de récords. Finalmente, en 2010, la Federación Internacional de Natación (FINA) los prohibió todos. Ahora hemos vuelto a la época de Mark Spitz: hombres con torso descubierto y bañador corto (por encima de la rodilla) y mujeres, igual, pero con el pecho cubierto. Y fabricados en fibra de carbono”. Para que las marcas puedan validarse, el nadador debe competir con un traje previamente homologado por esta autoridad en natación, en cuya web hay un listado con todos los fabricantes y referencias admitidos. Acatar la norma no es gratis: la solicitud de homologación de un bañador cuesta 1.000 euros por modelo; 750 euros por cada diseño de gafas o gorro; y 375 euros por cada innovación material en general.

Monos que repelen el agua.

Hace una década el triatlón era poco menos que un desconocido en el que también había picaresca. “Nacieron los speed suits, como el Xterra Velocity 0.02 o el 2XU Kona Fusion Speed Suit, unos monos de poliuretano muy fino, similares a los de natación. En 2009, la organización del Ironman de Kona (Hawái), el más prestigioso del circuito mundial, permitía casi 30 de estos trajes.

El comentarista de Eurosport, Antonio Alix, los llamó ‘traje trampa’. Iban impregnados por una solución hidrófuga de nano scs (*self clearing solution*) que reducía el coeficiente de arrastre, es decir, minimizaban la fricción con el agua. Algunos proveedores afirmaban que podías ahorrar hasta 2 segundos por cada 100 metros en piscina y en un Ironman como el de Kona eso es muchísimo. Cuando la FINA prohibió los de poliuretano, la Unión Internacional de Triatlón (ITU) hizo lo mismo con los materiales no textiles en los *tritrajes*. Los que son legales hoy, en 2020, son más lentos que los de 2010, pero no es fácil distinguirlos de los antiguos, así que hay quienes los siguen usando”, denuncia Menéndez de Lurca.

Materiales aeroespaciales para aumentar el efecto en un revés de tenis. El primer sistema tecnológico aplicado al deporte fue la foto *finish* (1888). Ahora se aplican innovaciones de la NASA hasta en el tenis. De entrada, las raquetas ya no son de madera, sino de *composite* (una resina compuesta que se usa en la fabricación de aviones), fibra de vidrio o grafito. Así, son más ligeras, pero mantienen la rigidez necesaria en el juego rápido. En los últimos años, Wilson ha desarrollado (y patentado) raquetas con una tecnología aeroespacial a base de carbono y elastómero que reduce un 30% las vibraciones y alivia un 10% el nivel de fatiga en brazos y hombros, y un complejo entramado de puntos de carbono a lo largo del marco que mejoran en un 20% la flexibilidad horizontal de la raqueta (para un mayor control), y en un 12% la vertical (para imprimir mayores efectos). Otros avances, en cambio, se han prohibido. Le pasó, en 1977, al doble encordado, que hacía que las bolas se elevaran mucho



La Federación Internacional de Tenis define las medidas de las pelotas, su coeficiente de restitución (COR: capacidad para deformarse y recuperar su forma inicial tras cada golpe) y la presión interior. Y las homologa, a razón de 2.500 € por modelo.

y tomaran direcciones imprevisibles. En un escueto comunicado, la Federación Internacional de Tenis (ITF) zanjaba que “solo permitirían raquetas con encordado simple, con cuerdas simétricas y sin protuberancias, tales como nudos, abolladuras...”.

Las pelotas también han tenido sus más y sus menos. Las primeras eran de cuero negro o blanco. En los 70 se volvieron amarillas para salir mejor en las retransmisiones televisivas (salvo en Wimbledon, que se mantuvo en sus trece hasta 1986). Actualmente, las de

competición se fabrican en tejido melton (una mezcla de lana y nailon), que envuelve una bola de goma (poliisopreno) con capacidad viscolástica. El reglamento establece no solo las medidas, sino el coeficiente de restitución (COR: su capacidad para deformarse y volver a su forma inicial después de cada *swing*) o la presión interior, que favorecen al que está habituado a ellas. Hay quienes las despresurizan para contrarrestar los efectos de la altura y evitar que boten de forma descontrolada: cuando un jugador acostumbrado a entrenar a nivel del mar juega a gran altura (por ejemplo, en Bogotá), toparse con ellas complica sus posibilidades. Aun así, es reglamentario.

Nieve: ceras para esquíes que rascan segundos (y contaminan) y estampados que camuflan fallos. En los deportes de invierno, todos buscan deslizarse más rápido que el rival. Aunque la factura la pague la montaña. Para que las tablas se deslicen velozmente, se enceran. Si se añade flúor (perfluorocarbonos o PFCs), un elemento altamente hidrófugo, se alcanzan velocidades de vértigo. Pero estas moléculas, escasamente biodegradables, impregnan la nieve, acaban en los acuíferos y son tóxicas por inhalación. “A partir de la próxima temporada 2020-2021, su uso queda prohibido en todas las competiciones ofi-

El balón del Mundial de fútbol de Sudáfrica resultó un fiasco: impredecible en los lanzamientos y escurridizo en los guantes de los porteros.

ciales”, explicaba la Federación Internacional de Esquí (FIS) en un comunicado. Cómo se implementa la medida en el ámbito no profesional es un misterio. El propio Pierre Mignerey, uno de los directores de la comisión encargada que supervisará la prohibición, reconocía que eliminarlos del todo puede llevar años. Aún se venden en las tiendas de material de esquí.

La marca Columbia es un viejo conocido de los esquiadores. Suyas eran las equipaciones para freestyle de EE UU o Canadá para los Juegos Olímpicos de Pyongyang. Incluían tejidos ultraimpermeables de máxima adaptabilidad, cremalleras cortadas a láser extraligeras y, según la propia compañía, “un estampado que imita el dibujo de la nieve para enmascarar los movimientos del cuerpo, uno de los elementos claves a la hora de puntuar en esquí acrobático”. Los árbitros no dijeron ni mú.

Y un balón de fútbol que, en la práctica, nos volvió locos... Detrás de los balones de fútbol también hay ingeniería. Del esférico se fabrican 5 calibres. Los reglamentarios para campeonatos oficiales son los de la talla 5. Tienen una circunferencia de entre 68 y 70 centímetros y pesan entre 400-450 gramos. Se realizan en cuero sintético a partir de paneles de distintas formas (desde los clásicos hexágonos a siluetas imagi-

nativas), son resistentes al agua y están cosidos a máquina o termosellados. “El de LaLiga, fabricado por Puma, lleva una carcasa de un milímetro que mejora la aerodinámica y la resistencia a la abrasión y al desgaste. La estructura es similar a la de una pelota de golf para asegurar un vuelo recto y mayor consistencia en el disparo”, explican desde ese organismo.

Cada competición tiene su balón oficial. Los hay muy acertados y otros para el olvido. En la memoria de todos los aficionados al deporte rey aún perdura el Jabulani, creado por Adidas para el Mundial de Sudáfrica. Llevaba una capa de supercarbonato que alisaba su superficie y lo hacía un 5% más rápido. Se probó con robots en túneles de aire. El problema: se jugó en campos por encima de los 1.500 metros de altitud sobre el nivel del mar. Y, si recuerdan lo que les hemos

contado de las pelotas de tenis, intuirán que, en directo, botaban aún más, volaban más rápido y alcanzaban trayectorias poco habituales para lo que se ve en el fútbol europeo. Un infierno en jugadas vivas porque el balón iba a su aire. Imparable para los porteros, a los que, literalmente, se les escurría de los guantes. Y un horror impredecible en lanzamientos a balón parado. Los parámetros de esta jugada se definen por el principio de Bernoulli, el número de Reynolds y la fuerza de Magnus, una extraña fórmula físico-matemática que predice la trayectoria del balón desde la bota del ariete hasta la portería y convierte a futbolistas como Beckham en ejecutores de gol implacables. Pues ni eso eso funcionaba igual en Sudáfrica... Nadie dijo que la tecnología siempre favorece al deportista (ni al espectador).



Pranamat ECO 



TU MASAJE **DIARIO**

SIN SALIR DE CASA

- **alivia los dolores**
- **mejora el sueño**
- **activa la circulación**
- **disminuye el estrés**



PÍDELO AQUÍ

¿Tienes dudas? Entra en www.pranamat.es o llama al 911 980 147



Palacio de Mirabell.
Construido en 1606, los jardines son una de sus mayores atracciones. Como casi todo en la ciudad, fue escenario del rodaje de la película *Sonrisas y lágrimas*.

SALZBURGO: EL GRAN MUSEO DEL BARROCO QUE QUIERE SER MODERNO

La ciudad de Mozart, las virguerías, los claroscuros, las naturalezas muertas y la exageración, se han convertido en un centro de actualidad donde disfrutar de festivales de música, arte contemporáneo y alta gastronomía. Y de las cervecerías más grandes y antiguas de todo Austria.

Texto y fotos **Juan Pelegrín**

DONDE HAY SOL, HAY ALEGRÍA. No es de extrañar que los más de 150 días de lluvia al año que mantienen verdes los parques de Salzburgo (Austria) empujen a sus habitantes a florecer en cuanto sale un rayo de sol. A pesar de situarse a unos kilómetros al norte de los Alpes, en la ciudad natal de Mozart habita un espíritu que tiene algo de latino. Basta que la temperatura suba unos grados para que la calle se llene de terrazas que ofrecen las especialidades de la cocina local, buena cerveza y una primera fila desde la que avistar abigarrados grupos de japoneses circulando en busca del próximo hito marcado por su guía. No hay que asustarse, los turistas orientales no se extienden mucho más allá de tres o cuatro calles del centro.

La mayoría de ellos se dirigen, nos dirigimos, al punto más visitado de la ciudad, el número 9 de Getreidegasse: la casa natal de Mozart. Si el viajero es un poco aficionado a la música clásica, solo con pasar por la puerta, donde suele haber una larga cola, ya recibirá una descarga. La sensación de ocupar el mismo espacio en el que el genio jugó en su infancia hace que la excursión ya merezca la pena. Es una experiencia masiva que conlleva las estrecheces propias del gentío y de las reducidas dimensiones del museo. Pero hay que vivirla. No hay excusa para dejar de saborear con curiosidad cada vitrina, para no detenerse, aunque sea unos segundos, en cada partitura.

Una vez cumplido el rito, la aventura continúa en la salida misma del museo. A izquierda y derecha fluye la arteria principal de la margen derecha del río Salzach, que atraviesa la ciudad. Boutiques exclusivas, franquicias y algunas tiendas de trajes típicos se suceden en ambas aceras. Sorteando gente se llega enseguida a la paz, relativa, de la plaza Alter Markt, donde conviven, frente a frente, los cafés Tomaselli, el más antiguo de Salzburgo, y el Fürst. En días distintos, por no saturarse, entre en ambos. En Tomaselli, para probar las tartas y, por supuesto, el café. De Fürst no se puede salir sin los *mozartkugeln*, unos deliciosos bombones rellenos de mazapán de pistacho y crema de almendras que son la firma dulce de la ciudad. Los suyos son, sin duda, los mejores, aunque los escaparates de todas las pastelerías los muestran por docenas.

A pocos pasos de allí, el espacio se ensancha, caminar se hace más fácil y hay que empezar a mirar hacia arriba, sobre todo en la plaza de la Catedral, construida a finales del siglo XVI, epicentro barroco de la

parte antigua. A su alrededor, la Residenzplatz y la Kapitelplatz son sedes de las muchas actividades de los innumerables festivales que las animan cuando llega el verano. Es curioso que al gran hombre, a Mozart, le hayan dejado solo una pequeña plaza, a la que no mucha gente se acerca, con una estatua bastante discreta. No obstante, es agradable, se abre al río y supone un buen punto de partida para una excursión en bicicleta hasta el palacio Hellbrunn, a unos cinco kilómetros.

A pesar de que las colinas rodean y guardan Salzburgo, el recorrido es llano, muy accesible. Después de solo un par de minutos de callejeo ya se pedalea al abrigo de los árboles, y la mole del mágico macizo Untersberg se establece como una presencia magnética que no deja de reclamar atención. Nunca pasa mucho tiempo sin que aparezca en el trayecto alguno de los escenarios del rodaje de *Sonrisas y lágrimas*. El más importante, el palacio Frohnburg (Hellbrunner Allee 53), que fuera la casa de los protagonistas, ahora convertido en una residencia para músicos. Desde allí apenas faltan unos cientos de metros para alcanzar el palacio de Hellbrunn y disfrutar de este capricho de Markus Sittikus, uno de los más célebres príncipes-arzobispos que dieron forma a Salzburgo y sus alrededores durante más de 600 años. Allí, entre grutas artificiales y jardines, el príncipe se entretenía con sus súbditos en los Juegos del agua (un espectáculo de chorros y fuentes), que permanece hoy para deleite de turistas. La visita tiene cierto riesgo que se avisa a la entrada: si se quiere participar (negarse allá por 1615 podía salir muy caro) hay que asegurarse de que los aparatos electrónicos están a buen recaudo en algún lugar impermeable.

Si además de gente quiere ver paisaje, en lo alto del monte Festungsberg se eleva la fortaleza Hohensalzburg, desde que la mandara construir, en el año 1077, el arzobispo Gebhard. Para subir puede dar un agradable paseo con una pendiente notable por Festungsgasse (una callejuela que sale del casco antiguo) o, más cómodo, coger el tren cremallera o funicular: el Festungsbahn. En ambos casos se llega a un complejo compuesto por varios museos y una increíble panorámica de la ciudad. Dicen que en los días claros, aparte de los tejados de la parte antigua a un lado y de los barrios más modernos al otro, se disfruta una majestuosa perspectiva de los Alpes.

Fue, desde el año 1200, una ciudad-Estado independiente propiedad del arzobispado, hasta que en el siglo XIX, resumiendo bastante, se integró en el Imperio Austrohúngaro. Sus más de 600 años de dominio le dieron la forma y el carácter que hoy lo han convertido en uno de los destinos favoritos de Austria.

Salzburgo: el gran museo del barroco que quiere ser moderno.



📍 **Mercado callejero** (arriba). Junto a la iglesia de San Andrés (Mirabellplatz, 5/1), se abre cada día para ofrecer productos de la región. También es un sitio estupendo para tomar una *käsekrainer* (salchicha rellena de queso) en cualquiera de los foodtrucks estacionados en los alrededores. **El café Tomaselli** (Alter Markt, 9, abajo) es el único establecimiento de estilo vienes de la ciudad. Lleva abierto desde 1852.



Salzburgo: el gran museo del barroco que quiere ser moderno.



Hangar 7, en el aeropuerto, es la casa base de Red Bull en la ciudad. La marca de bebidas energéticas ha dispuesto allí su colección de aviones y de coches de Fórmula uno.

Una de las grandes vistas de postal se disfruta desde el Museo de Arte Moderno, que cuenta con una interesante colección y con una terraza de ensueño que pertenece al restaurante M32, un local que presenta solo lo más vanguardista de la gastronomía austriaca.

LAS DISTANCIAS SE MIDEN A PIE. En Salzburgo se puede ir a casi cualquier lado dando un paseo. Desde la fortaleza al palacio de Mirabell no hay más de 15 minutos. Después de llegar hasta el río hay que cruzar a la otra orilla por el puente Makartsteg, uno más de los que sufren esa costumbre de llenar sus barandillas con candados que sellan un amor eterno. Ya en la margen izquierda se presenta otra oportunidad para poner a prueba nuestra capacidad de resistir tentaciones. El hotel Sacher (Schwarzstraße, 5-7) ofrece pequeñas porciones de su mítica tarta para hacer más dulce el resto del camino. Los amantes del chocolate no deben pasar por delante sin probarla.

Mirabell es el resultado de otro capricho, el de un príncipe-arzobispo, por amor y –tal vez– falta de espacio: su amante y sus quince hijos no cabían en cualquier sitio. Por los jardines, bellísimos y siempre bien cuidados, es habitual encontrar parejas de novios completando el book de su boda. También es un lugar estupendo para descansar un rato, sentarse en un banco, leer un poco o, simplemente, disfrutar del entorno y de la gente.

El colofón a una bonita jornada puede ser una actividad inesperada. Un pequeño edificio colindante acoge el Teatro de Marionetas de Salzburgo (Schwarzstraße, 24), donde cada tarde se representa una ópera adaptada o el enésimo musical de la familia Von Trapp (inspiradora de *Sonrisas y lágrimas*) en versión titiritera. Quizás parezca algo antiguo, o para niños, o muy de turistas, pero si ha sido declarado Patrimonio Intangible de la Humanidad, merece un voto de confianza. La mejor manera de aproximarse es embarcarse en las visitas guiadas a las bambalinas. Durante media hora, alguno de los actores de la compañía o el propio director, Philippe Brunner, desvelan todos los secretos. Es sorprendente ver la enorme colección de muñecos articulados que habita sus almacenes, así como los bocetos de los nuevos personajes que se apilan sobre las mesas. En unos instantes de demostración privada, maravilla la destreza de las manos que dan vida a esos monigotes que llevan encima miles de representaciones.

Conviene dejar algún día para explorar los alrededores. Salzburgo pertenece a esa nómina de localidades afortunadas que tienen una montaña de casa: el Untersberg, a diez kilómetros al sur. Para acceder a sus faldas basta con coger el autobús 21. En dos minutos de caminata se llega a la estación del teleférico, que

sube hasta los 1.776 metros de altitud. Desde allí se divisa toda la región de Berchtesgaden. La vista se puede disfrutar mientras se recorre cualquiera de las rutas de senderismo que parten de la estación de la cima. Para una car-

ga mayor de adrenalina, también es posible practicar parapente o escalar por algunas de sus vertiginosas paredes.

Si se visita en invierno hay que cambiar las zapatillas de montaña por botas de esquí para lanzarse por los 7,5 kilómetros de pista abierta desde la cima. Ojo, es una pista negra, no apta para cualquiera. Si luce el sol, lo más razonable es comer en lo alto de la montaña con las maravillosas vistas y los platos regionales del restaurante Hochalm. Puede ser también la oportunidad de escuchar de boca de cualquier lugareño que pase por allí, la leyenda que asegura que el emperador Carlomagno y su corte duermen en la montaña esperando el momento de levantarse de nuevo para la batalla final.

Dejamos la naturaleza y el tema medieval para aparecer en 20 minutos al otro lado del túnel del tiempo. Hangar 7 es la principal atracción de Red Bull en la ciudad (donde vive el dueño del 49% de sus acciones). En el aeropuerto, la marca de las alas ha creado un centro dedicado a sus coches, aviones y al arte moderno. En el atractivo edificio de acero y cristal se puede repostar en un par de bares bastante sofisticados y, sobre todo, disfrutar de un restaurante, Ikarus, que cada mes es regentado por uno o más chefs de renombre internacional. Hasta final de año sus fogones deberían estar (coronavirus mediante) ocupados por Marco Müller, Christophe Bacqué, Daniel Berlín, Andreas Caminada o, en diciembre, Ángel León.

De vuelta al centro, es hora de disfrutar de las cervecerías. Todas fabrican la suya propia, algunas son muy antiguas y otras, enormes. Las menos juntan las tres cualidades. Quizás el ejemplo más perfecto sea Augustiner Bräu, en el monasterio de Müln (Lindhofstraße, 7). Hacen su cerveza con el agua que llega del macizo Untersberg, según la receta tradicional. Allí se bebe, por litros, en el salón más grande de Austria, donde los clientes habituales tienen reservadas sus mesas para el mismo día y hora durante todo el año. Un encantador grupo de abuelas me acoge para contarme que llevan dos décadas yendo cada martes a beberse unas cuantas jarras. Me despido de Salzburgo contento, brindando con ellas.

Salzburgo: el gran museo del barroco que quiere ser moderno.



De izquierda a derecha y de arriba abajo: un pequeño tren recorre el Freilichtmuseum (Hasenweg 1, 5084 Großgmain), un museo de edificios al aire libre a 17 kilómetros de Salzburgo. El carrillón y sus 35 campanas coronan la torre del Museo de Salzburgo (Mozartplatz, 1). Los candados de las parejas enamoradas adornan las vallas del puente Makartsteg, inaugurado en el 2000. Philippe Brunner, director del Teatro de Marionetas de Salzburgo (Schwarzstraße, 24), donde se representan versiones adaptadas de las óperas más famosas.



Salzburgo: el gran museo del barroco que quiere ser moderno.

‘AUSTROTAPAS’, BICIS ELÉCTRICAS Y CERVEZA DE MÁS DE SEIS SIGLOS

LAS AZOTEAS Y TERRAZAS DE HOTELES Y RESTAURANTES UNEN LA GASTRONOMÍA DE VANGUARDIA Y PLATOS DE AYER CON UNAS IMPRESIONANTES VISTAS.

COMER PLATOS TRADICIONALES DE AQUÍ Y ALLÁ (CERCA) TAMBIÉN ES MODERNO.

En Zum fidelen Affen (Priesterhausgasse, 8) sirven, posiblemente, el mejor *schnitzel* de la ciudad (escalope de ternera vienés) y un delicioso *tafelspitz*, una carne de ternera cocida típica de la región. En el lado opuesto, el de la vanguardia gastronómica, encontrará el restaurante de Martin Kilga, Paradoxon (Zugallstrasse, 7), y el M32 (Mönchsberg, 32), el comedor del Museo de Arte Moderno. Y si quiere sorprender a su paladar, opte por las *austrotapas* de Sternbräu (Griesgasse, 23). Podrá probar las recetas de toda la vida y otras más actualizadas, sin riesgo de indigestión. Tienen, incluso, una versión reducida del Salzburger Nockerl (sufilé).

Y BEBER CERVEZA ANTIGUA. Stieglbrauerei (Kendlerstraße, 1) lleva desde 1492 sirviendo su receta particular. Un poco más tarde, en 1621, comenzó Augustiner Bräu, el local de cerveza más grande de Austria (Lindhofstraße, 7), a *tirar* la suya. De corte más moderno son Weisse (Bayerhamerstrasse, 10), Trumer Privatbrauerei (Brauhausgasse, 2) o Brauhaus Guswerk (Römerstraße, 3).

TENDRÁ QUE MOVERSE... Salzburgo es una ciudad sobre colinas, pero hay terreno llano suficiente como para disfrutar de la bicicleta: por ejemplo, dando un paseo por la orilla del río. Si no quiere cansarse de subir y bajar sobre dos ruedas, hay multitud de empresas de alquiler de bicicletas eléctricas desde unos 10 euros al día (Happy Bike: anrufen-losfahren.com). La ciudad está llena de localizaciones cinematográficas. Los *tours* de Fräulein Maria (mariasbicycletours.com), la novicia protagonista de *Sonrisas y lágrimas*, las recorren todas. Para disfrutar plenamente y ubicar las aventuras de Julie Andrews y Christopher Plummer dando vida a la familia Von Trapp conviene llevarse revisada la peli.



Cervecerías. Este grupo de mujeres celebra su reunión semanal en Augustiner Bräu (Lindhofstraße, 7). Allí tienen reservada su mesa cada martes por la tarde durante todo el año.

DORMIRÁ SIN NINGUNA PREOCUPACIÓN. La oferta de alojamiento es buena y muy abundante. El hotel Stein (hotelstein.at, Giselakai, 3) tiene una situación perfecta sobre el río Salzach y una terraza que dispone de unas vistas espectaculares sobre la orilla derecha. Hay habitaciones desde 130 euros. El Motel One Mirabell (motel-one.com, Elisabethkai, 58-60), también en la orilla del río, es barato (desde 69 euros), moderno y, si lo necesita, hasta le prestan un iPad. Para quienes busquen algo en la onda ecológica y joven, el Hotel Eco Suite (ecosuitehotel.at, Adolf-Kolping-Straße, 12), desde 90 euros, puede ser una opción.

PERO PRIMERO HABRÁ QUE LLEGAR. Lo mejor es volar a Múnich (Air Europa ofrece vuelos desde 110 euros) o a Viena (con Laudamotion o Wizz Air por unos 80). Desde ambas ciudades hay una magnífica conexión por tren, lo que nos lleva a recomendar la segunda mejor inversión que hará aquí (después del billete de avión): la adquisición de la Salzburg Card (también se puede comprar por internet, en card.feratel.com). Con esta especie de pase VIP de uno, dos o tres días (a 26, 34 y 39 euros para los adultos, respectivamente), tendrá acceso preferente y sin colas al transporte público, atracciones y museos, además de descuentos en excursiones.



AL MENOS, APRENDEREMOS DE UNA VEZ A HACER PIZZA

INSTAGRAM SE LLENA DE TRUCOS Y RECETAS, GENTILEZA DE LOS CHEFS NAPOLITANOS.

Comer pizza era y es un plan imbatible. Pero ahora que a muchos les sobra tiempo, no es necesario tirar de app de comida a domicilio, sino que se abre una nueva e interesante perspectiva: hacerla tú mismo. Y no hablamos de meter en el horno una mole precocinada, obviamente, sino de preparar nuestra propia masa. Primero, debemos tener claros los ingredientes (en el recuadro amarillo de la derecha). Los toppings y el tipo de queso pueden variar. Después, abra Instagram. Bajo hashtags como #homemadepizza, #pizzacasa, #pizzarecipe o #recetaspizza, se esconden numerosas recetas, vídeos y fotos. Hemos seleccionado tres cuentas de chefs

y restaurantes italianos que harán más sencilla su labor. En una palabra: grazie. **@fratellifigurato**. Esta pizzería, situada en el barrio madrileño de Chamberí, cuenta con el reconocimiento a la "auténtica pizza napolitana" de la Academia Italiana de la Cocina. Atención al vídeo con la receta de su pizza della Mamma. **@luigi.di.domenico**. Encuentre en el perfil del pizzero de Nonna Maria (Barcelona) lecciones para amasar y alternativas a la salsa de tomate. **@grosso_napoletano**. Imprescindible la master class de los napolitanos, con restaurante en Madrid, para hacer una Margarita clásica, con la masa fina por el centro y el borde grueso, crujiente y esponjoso.

INGREDIENTES

Para la masa:

- Harina 00 de media fuerza (lo indica el paquete): "La de repostería no vale porque es de baja fuerza y no subirá lo que necesitamos", explican los chefs de la pizzería Fratelli Figurato en su *master class* de Instagram.

- Sal.

- Aceite de oliva.

- Levadura de cerveza (esa que viene en cubitos de 50 gramos).

- Agua fría.

Para la salsa:

- Tomate natural. El frito no vale, "es demasiado dulce", según Luca Gatti, chef de la Embajada de Italia, quien recomienda el "fresco, pelado y triturado".

- Aceite de oliva.

- Albahaca.

- Sal.



LECTURAS

Contra el aburrimiento.

Sí, que pensar en las musarañas es una vía directa a la creatividad. Y no hay que obligarse a ser productivos en tiempos de pandemia. Pero el tedio es un arma de doble filo. Y los psicólogos ya advierten de que puede convertirse en una prisión dentro de otra. Hay muchas maneras de huir de él, como las lecturas prácticas: una para ampliar conocimiento (¿sabía que las jirafas pueden chuparse las orejas?), otra para alegrar su balcón –y platos– con pepinos y berenjenas y una última para jugar a los enigmas.

1. 321 curiosidades que todo el mundo debería conocer, de Mathilda Masters y Louize Perdieus (GeoPlaneta). **2. Minihuertos**, de Marta Rosique y Raúl Piquerías (Zenith). **3. Social book**, de Iván Tapia (Planeta de Libros).

Confinad@s pero guap@s. Según el gigante de la cosmética L’Oreal, seguimos cuidándonos durante la pandemia. La compañía ha aportado datos de sus ventas en China, con un aumento del 6,4% durante este primer trimestre, en comparación con el año pasado. Con algunos matices: mientras la venta de mascarillas, por ejemplo, ha subido, la de maquillaje ha decrecido. Tiene su lógica. “Confiamos en la recuperación”, dicen.



Tres imprescindibles.

1. Prolongador del bronceado, de Medias Invisibles.
2. Spray para las rozaduras de los muslos, de Smoovall.
3. Heated Razor, de Gillette (cuchilla con banda térmica que aporta calor).

FOTOS: VICTOR ZURBARÁN.

INFANCIA SIN PANTALLAS

Un héroe, un compañero, un lugar, un objeto... El crío elige los elementos de su historia y comienza un relato interactivo. Es la propuesta de Mi Fábrica de Historias (siki.es), un cuentacuentos para niños de entre 3 y 8 años con el que lograr mantener a los más pequeños alejados de las pantallas (se trata de una especie de walkman). Otros juegos screen free: hacer un mapa del tesoro (eche un ojo al de @melissa_mamaymaestra, en Instagram) o una batalla de cosquillas.



Hay vida más allá de las patatas de bolsa.

Los estantes vacíos del supermercado prueban que estamos acabando con ellas. Pero, como todo en exceso, cansa. Y aquí nos decantamos por dar una oportunidad a los *chips* vegetales. De zanahoria, remolacha, calabaza, brócoli... Hay para todos los gustos. Eso sí: las calorías son similares. Busque en ellas, simple y llanamente, una nueva experiencia gustativa. En la imagen, las *veggies* de Snatts, la marca de Grefusa para sus aperitivos saludables. También hay alubias, semillas, palitos de cereales... Información de la gama completa en grefusa.com.



TENEMOS MÁS DE 600 MÚSCULOS: A CUIDARLOS

La fatiga muscular es la pérdida de capacidad de este órgano para producir fuerza. El estrés, la mala alimentación o el sobentrenamiento suelen estar detrás. En esta revista, ya le hemos dado instrucciones claras para no caer en sus garras. ¿Una ayuda extra?

Fisiocrem, un gel activo para aplicar antes de la actividad que asegura prevenir lesiones; y los parches térmicos de ThermaCare, para cuando el dolor ya ha aparecido. Recuerde: una musculatura sana es una vejez plácida.



¿CON QUÉ MARIDA UN VERMÚ?

Desde Bodegas Vegamar, con un vermouth propio, proponen estas cinco tapas para combinar con la bebida protagonista de nuestros aperitivos confinados: bonito del Norte, queso trufado, tellinas al vapor, albóndigas de bacalao o un platito de jamón. En el cuándo, también hay consenso: entre las 12 y las 15 horas. Y los expertos en gastronomía añaden que si preferimos el *brunch* al aperitivo, existe una regla no escrita: el vermouth, para cualquier día de la semana; el almuerzo anglosajón, solo sábados y domingos.



Una clase de maquillaje o una sesión de spinning. Son algunas de las ofertas que nos llegan por Internet para hacernos más llevadero el encierro. Sephora ha programado una sesión de asesoramiento de belleza con la *influencer* Belén Canalejo y Clinique para el 12 de mayo (@sephora_spain). En los gimnasios Metropolitan (@metropolitangym) ofrecen sesiones intensivas de *fitness* todos los fines semana. Como viene siendo habitual estos días, en Instagram.



CÓMO HACER PAN SIN LEVADURA

Creándola usted mismo. La receta de los supermercados Consum: "100 mililitros de cerveza, 1 cucharada de harina y 1 cucharadita de azúcar. Mezclar, tapar con *film* y dejar reposar toda la noche. La cantidad corresponde a una unidad de levadura [un paquetito]". Pero la cerveza ha de ser artesanal: "Las ideales son aquellas que hayan tenido una segunda fermentación en la botella", aclara

Juan Navarro, maestro cervecero de Cruzcampo. Y un truco para elegir las: "En el fondo de la botella ha de verse una densa nube de color blanco. Es lo que popularmente se conoce como 'posó' y donde se encuentra el hongo que buscamos. Al ser un organismo sensible, lo suyo es que la bebida lleve poco tiempo embotellada". La delicadeza de este ser vivo, que hará que la masa del pan fermente, también lo hace vulnerable a los cambios de temperatura: conserve la cerveza fuera de la nevera. Otra opción es comprar directamente el kit de masa madre de Molino de Alcuneza, que incluye masa y harina, amén de las instrucciones para seguir la receta de un estrella Michelin (Samuel Moreno). En espeltaecologica.com.

Los supermercados venden más bebidas alcohólicas que nunca...

Un consejo del *bartender* Shannon Mustipher: "Prepare todos sus cócteles con la mitad de alcohol". La cerveza es la estrella de nuestras *compras de búnker*. Y el vino Rioja; hasta el punto de que su DO ha anunciado 15.000 visitas gratuitas a sus bodegas, a modo de agradecimiento, cuando el enoturismo se reanude.



Ningún niño sin su cumpleaños.

Mientras las fiestas atraviesan su ineludible cuarentena, existen alternativas virtuales para que los pequeños celebren su cumpleaños. La agencia Amor de Madre ha lanzado yonomequedosincumple.com, donde el usuario selecciona la experiencia (desde un concierto de Yo soy ratón a un número de magia), una tarta (que te envían a casa), posibles regalos, invitaciones *online*... Y que empiece el sarao. El precio varía según lo que se contrate.

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



QUIERO VENDER MI CASA. ¿QUÉ ES MEJOR: HACERLO POR MI CUENTA O CONTRATAR UNA AGENCIA?

La OCU siempre recomienda hacerlo uno mismo con el fin de ahorrarse la comisión, que a menudo resulta elevada. Pero si no tiene tiempo, la vivienda está en una localidad lejana o simplemente prefiere no hacerlo, tenga al menos presentes unos consejos esenciales. El contrato de mediación o nota de encargo debe fijarse por escrito. Y léalo con calma: las condiciones habladas pueden diferir de las recogidas. No acepte un pacto de exclusividad: lo lógico es que la agencia cobre comisión si ha mediado con eficacia y no cuando, por ejemplo, sea usted mismo quien haya encontrado al comprador, una situación relativamente habitual. Establezca claramente el precio de venta, de modo que la obligación del pago de comisión se genere solo si se vende gracias a la inmobiliaria, por, al menos, el precio pactado y solo cuando la operación se materialice por la firma de la escritura pública. Si no lo hace así, puede ocurrir que, tras firmar las arras, el comprador se eche atrás, pero la agencia le exija igualmente el pago íntegro de la comisión. Y tenga en cuenta que, aun pasado el plazo del encargo, existe un periodo de tiempo en el que la agencia seguirá teniendo derecho al cobro de la comisión si usted vende el inmueble a un comprador que le ha presentado la agencia.

Consultas

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

Estoy suscrito al fútbol en televisión, pero no se juega... ¿Se puede cancelar?

Si su tarifa no obliga a permanencia, puede anularlo. Si el fútbol era una opción de un paquete con otros servicios, también se puede pedir que la eliminen: no deberían cobrar penalización o compensación por compromiso de permanencia, si lo tuviera. Si los partidos eran una parte insoluble de su paquete y no tenía un precio específico como servicio independiente (como en Movistar), debe solicitar a la compañía que determine el precio y que suspenda el cobro de la parte proporcional: no tienen previsto devolver automáticamente la cantidad pagada ni hacer un descuento generalizado, por lo que proponen que, una vez emitida la factura del mes (y de los sucesivos, mientras dure esta situación), se ponga en contacto con ellos para solicitar una compensación. Una vez que se reactiven las retransmisiones, lo deseable sería que los operadores incluyan todos los eventos deportivos aplazados que se celebren más adelante, fuera del calendario habitual, en la misma cuota mensual sin subida de tarifas. Si las competiciones se suspenden definitivamente será necesario buscar alternativas.

Le dejé dinero a un amigo y no me lo devuelve. ¿Qué hago?

Si la cuantía es menor de 6.000 euros puede solicitar un juicio verbal. Si, además, no excede de 2.000 euros, no requiere abogado ni procurador, lo que abarata mucho el coste. Hay que preparar la demanda, con los hechos y las circunstancias, señalando la cuantía, los intereses legales y la condena en costas y los documentos que acrediten su relación contractual. Dispone de un modelo en la web de la OCU. Después deberá presentar tres copias ante el Juzgado de Primera Instancia del domicilio del demandado y verificar que le devuelven una sellada y con fecha de entrada. Si se admite a trámite, el juzgado se la hará llegar al demandado para que conteste en un plazo de 10 días; y a usted por si quiere modificar su posición: puede renunciar o desistir (si ha llegado a un acuerdo). Si se celebra juicio, la sentencia no admite apelación, se dictará antes de 10 días y deberá pagarse en los 20 hábiles siguientes a su notificación. De no ser así, deberá solicitar, mediante escrito, que el juzgado la ejecute.



Suscríbete a los hechos

El momento actual requiere información y análisis, perspectiva y contexto. Suscríbete y disfruta de acceso ilimitado a todos nuestros contenidos digitales o continúa leyendo gratis la información esencial del coronavirus, y hasta 10 artículos cada mes relacionados con cualquier otra temática.

Suscríbete para conocer los hechos, acceder a información de calidad y ser parte de lo que ocurre a tu alrededor.

SUSCRIPCIÓN
DIGITAL
ILIMITADA

PRIMER
MES
1€

10€/mes
SIN PERMANENCIA