

HEURA

Un invento aprobado por los chefs que parece pollo y no lo es.

MÁS LISTOS QUE EL HAMBRE

Los niños saben comer bien, hasta que les enseñamos mal.

PIEL LUMINOSA

Cómo resolver una cuestión física con química.

# BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE EL PAÍS

Nº 79 ENERO 2021 WWW.BUENAVIDA.ES

CARPETAZO AL 2020

Y a los michelines que nos dejó.  
La fórmula del perezoso.

pág. 16



ESPECIAL 'VEGNERO' (ENERO VEGANO)

## La vida sin ti.

"Querida carne, me has dado mucho placer, pero tenemos que hablar..."



2,5€

EL PAÍS SOLO  
EL 16 DE ENERO

# Para leer sin límites

## Suscríbete a EL PAÍS



Todo el contenido digital a tu alcance.  
**Suscríbete y lee sin límites** para obtener una visión global de los temas más importantes con toda la información y opinión.

**Suscríbete a los hechos**

PRIMER MES

**1€**

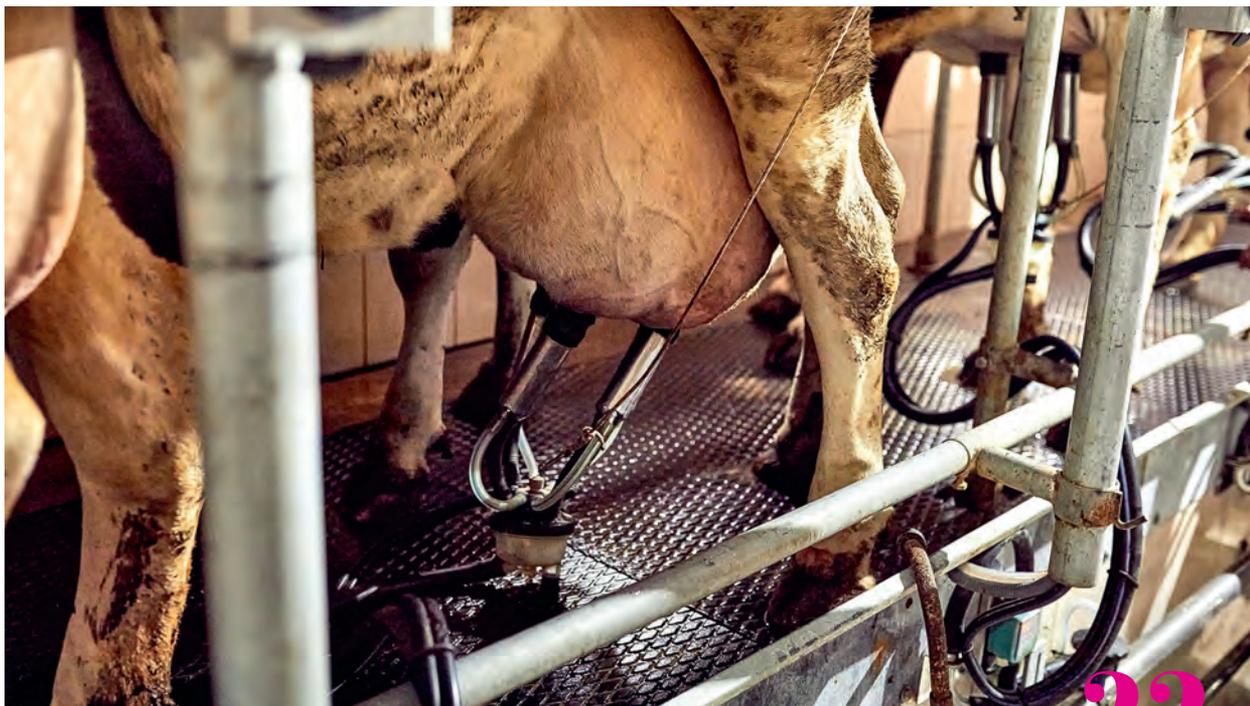
**10€** /mes sin permanencia

SUSCRIPCIÓN  
DIGITAL  
ILIMITADA



Suscríbete a EL PAÍS en:  
[suscripciones.elpais.com](https://suscripciones.elpais.com)  
o escanea el código con la cámara de tu móvil

**EL PAÍS**



22

**¿Lo vegano es claramente más sostenible?**

Hasta personajes relevantes en el debate sobre lo *animal friendly* caen en contradicciones...

LO MEJOR

- 07 **Pollo parece pero no es.** Ni vaca, ni pescado ni otra ave. Un trampantojo para amantes de la proteína animal, sin vísceras de por medio y con la aprobación gustativa de los chefs. “Pues está rico”.
- 08 **Los inventos veganos suspenden en el examen a cuchillo.** Porque una cosa es que sepan a carne y otra es que nos engañemos. Como con los pepinillos con sabor a cola... “No te lo perdono, Berasategui”.
- 10 **Que tenga que venir una pandemia para que nos demos cuenta de lo poco higiénico que es un bufé...** Se come de más, se disfruta de menos y son más difíciles de controlar. ¿Pues adiós?
- 12 **El veganismo es igual de sano que el omnivorismo y también engorda.** A todos nos pueden colar procesados, cosas que hinchan o que atentan contra nuestra salud.
- 14 **¿Ha decidido, al fin, cumplir el propósito de Año Nuevo de comer bien?** Que no le desanimen los años de desastres dietéticos. Su cuerpo no es muy vengativo y, probablemente, lo agradecerá.
- 16 **2020: tanta paz lleves como michelines dejas...** ¡Ay! Si se marcharan con él, sin más. No va a ocurrir. Toca sudarlos (y cerrar el pico). La fórmula del perezoso.
- 18 **Hay quien compra sin protestar las cremas que recomienda un influencer mientras baila reguetón.** Y bien que hace. Cómo los expertos en piel han aprovechado Tik Tok para contraatacar a los indocumentados de Instagram.
- 20 **“Que ninguna pandemia me vuelva a pillar solo”.** La covid ha cambiado los deseos de una generación que huía de la vida en pareja. ¿Nos juntamos?



# 38

**Deje que los niños decidan qué comer.**

Instintivamente saben qué necesita su cuerpo... Hasta que conocen el *fast food*.

## GASTRO

- 24 **A qué sabe... Gran Canaria.**  
Pues a gofio, "fundamental", a yogur de cabra, peras secas, papas -claro-, y a unos choricitos...
- 28 **Por un mes no se va a morir.**  
Ayudas culinarias y trucos psicológicos para carnívoros convencidos de que quieren unirse al vegnero (enero vegano).

## ENTORNO

- 32 **Si abrazamos todos el veganismo, ¿qué hacemos con nuestra ganadería?**  
Ni Greenpeace quiere que desaparezca...

## DEPORTE

- 44 **Entrene como si fuera a debutar en el circo.**  
El equilibrio no es solo beneficioso para la mente.

## BELLEZA

- 50 **¿Y se hizo la luz?**  
Parece que las marcas han comprendido que luchar contra los signos de la edad con cremas... Es la era de la luminosidad.

## VIAJE

- 54 **Madrid, desde donde acaba el asfalto.**  
¿Dominguero yo?  
Desdichado tú.

## GUÍA

- 62 **El buen vivir.** ¿Dónde viajaremos en 2021?  
¿Dónde comeremos?  
¿A qué sucumbiremos...?
- 66 **Consultas.** Por la OCU.

EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor  
Juan Luis Cebrián  
Presidente  
**Manuel Mirat**  
Consejero Delegado  
**Alejandro Martínez Peón**  
Director EL PAÍS  
**Javier Moreno**  
Subdirectora  
**Montserrat Domínguez**

## BUENAVIDA

Directora  
**Marta del Valle**  
mdelvalle@elpais.es

Redactora Jefa  
**Ana García Moreno**  
amgarciam@elpais.es

Web **Andrés Masa** (edición)  
**Manuela Sanoja** (redacción)  
mcsanoja@clb.elpais.es

Edición gráfica **Paola Pérez**  
pperez@elpais.es

**Han colaborado:** Teresa Sánchez-Ocaña (dirección de arte), M. José Díaz de Tuesta (cierre). Andrea Arnal, Miguel Á. Bargaño, Marian Benito, Noelia Ferreiro, Salomé García, Rosa Martí, Antonio Ortí, María Paredes, Nacho Sánchez, Kino Verdú. **Fotos:** Juan Serrano, Getty. **Ilustraciones:** Marinié Ruiz de Cabañas.

**Fe de errores:** en el número 78 de BuenaVida, en la página 65, se dice que Thermomix es una marca de Kobold cuando es de Vorwerk.

**PRISA BRAND SOLUTIONS**  
Director comercial de Prisa Noticias  
**Miguel Ángel Fernández Delgado**  
mafernandez@prisabs.com  
Directora comercial BuenaVida  
**Raquel Retortillo**  
rretortillo@prisabs.com  
Barcelona  
Directora de la delegación  
**Mercedes Otálora**  
mercedesor@prisabs.com  
Directora Comercial  
**Mar Salas** marsb@prisabs.com  
**Elsa Rodríguez** erodriguez@prisabs.com  
**Montse Sendra** msendra@prisabs.com

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

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



# Más vegetales, menos animales

Estos son los quesos y margarinas vegetales como alternativa para una alimentación con menos ingredientes de origen animal o para intolerantes a la lactosa.

**C**on el comienzo del año, los buenos propósitos se multiplican: dejar de fumar, hacer deporte, mejorar la alimentación... Y quizá nos hayamos planteado hacer algún cambio en la dieta y sustituir alimentos de origen animal por otras opciones de origen vegetal. Ya sea por motivos de salud, respeto al medio ambiente o a los animales, cada vez son más los consumidores que dan sus primeros pasos hacia una dieta *plant based*.

Violife, referente en la elaboración de quesos veganos, hace más fácil esa transición, con una amplia gama de alternativas al queso aptas para veganos, vegetarianos, flexitarianos o intolerantes a la lactosa. Por su parte, Flora propone desayunos saludables sustituyendo la mantequilla tradicional por margarina vegetal, rica en Omega 3, vitaminas D y E y grasas buenas.

Aunque la alimentación vegetal cada vez gana más seguidores en España, todavía tenemos interiorizados ciertos mitos que nos hacen dudar. Una

de las ideas erróneas más extendidas es que una dieta vegetal puede provocar déficit de vitaminas, calcio y minerales esenciales. Los nutricionistas recomiendan seguir la regla de la “alimentación arcoíris” –elegir frutas y verduras de diferentes colores– para garantizar la variedad necesaria de nutrientes. Y aumentar el consumo de brócoli, col rizada, coliflor, garbanzos, alubias o almendras, ricos en calcio.

**Transición saludable.** Otro de los falsos mitos más extendidos es pensar que las alternativas vegetales son productos perjudiciales, altamente procesados y con grasas trans. Esto es falso: la inmensa mayoría de las margarinas vegetales en España no contienen grasas trans. De hecho, en el caso de margarinas como Flora, ProActiv o Tulipán, están elaboradas con ingredientes 100% de origen natural. De esta forma, la transición hacia una alimentación más vegetal puede ser sostenible, saludable y deliciosa.

## Veganuary 2021

Las marcas de alimentación *plant based* proponen probar el veganismo en enero en su reto “Veganuary”, para reducir el consumo de productos de origen animal. El objetivo es conseguir medio millón de inscripciones a través de la web del evento <https://veganuary.com/>, donde se compartirán recetas vegetales, planes de alimentación y otros consejos nutricionales.





## Cuánto puede durar el limón en la nevera

Los iones de sodio de la saliva interfieren con los de la sal alterando la percepción real del sabor de los alimentos salados

**E**l limón es el fruto del limonero, un curioso árbol frutal de hoja perenne y espinoso. Se sabe de su cultivo desde hace más de 2.500 años en China e India. Los árabes lo introdujeron en el Mediterráneo hacia el siglo X y los conquistadores españoles se encargaron de llevarlo a América a partir del siglo XVI. Hoy se cultiva en todo el mundo, siempre que haya un clima templado.

Este cítrico es sencillo y directo hasta para su clasificación. Por su tamaño puede ser pequeño, mediano o grande; por su color, verde o amarillo. En España, el más comercializado es el amarillo y grande, de cáscara gruesa y algo rugosa. La pulpa tiene escasas semillas y la cáscara es muy aromática.

### Fáciles de olvidar en la nevera

Rara es la cocina donde no hay limones, y eso que no es una fruta que se coma como las demás. Se compra para aliñar, para zumo o para hacer repostería y, si no se usa, es fácil que se queden olvidados. Tienen de su parte que aguantan mucho, incluso abandonados en el frutero. En el refrigerador pueden durar con facilidad entre dos y tres semanas. Si ya está cortado, pero solo usa una mitad, la mejor manera de conservarlo es guardar el restante del limón en el refrigerador apoyado en un plato y cubierto por un vaso. Un truco para alargar más su vida y darles nuevos usos es partirlos en cuatro trozos y congelarlos.

### Antioxidantes de nombres raros

Por lo general, del limón solo se aprovecha el jugo o, como mucho, la pulpa. O sea, un 64% de cada fruta, que aporta 22 calorías por cada 100

gramos. Aun así, saca pecho como una de las grandes fuentes de vitamina C (52 mg), necesaria para la síntesis de colágeno y con propiedades antioxidantes. La pulpa también contiene ácidos orgánicos, fundamentalmente ácido cítrico y, en menor cantidad, málico (responsables de su sabor ácido), acético y fórmico. También contiene compuestos fenólicos, como los ácidos cafeico y ferúlico, dos potentes antioxidantes.

CON LA COLABORACIÓN DE:



## Limón y sal, amistades peligrosas

**Toma un zumo de limón o, directamente, chúpalo. Luego, prueba una patata frita en su punto de sal. Posiblemente le sabrá sosa. No es casualidad: el ácido cítrico estimula la salivación. Los iones de sodio de la saliva interfieren en nuestra capacidad de detectar la sal común. En caso de sufrir hipertensión, procura no excederte con el limón para que la comida no le parezca insípida.**



# LO MEJOR

"DE LA ALIMENTACIÓN CON CARNE DEPENDEN LOS DEMÁS VICIOS" (SAN AGUSTÍN).

# Heura.

ES AGUA, CONCENTRADO DE SOJA, ACEITE DE OLIVA, SAL, AROMA, ESPECIAS Y VITAMINA B12, "PERO SI LA PRIMERA VEZ QUE LO PROBÉ ME LO LLEGA A DAR UN DESCONOCIDO EN VEZ DE UN AMIGO, COMO SUCEDIÓ, HABRÍA PUESTO EL GRITO EN EL CIELO AL PENSAR QUE ME ESTABAN 'COLOCANDO' POLLO", DICE EL CHEF ALEX PIRLA, INSTRUCTOR DE COCINA VEGANA.



No es el único experto en asuntos del comer que ha caído rendido ante los cantos de Heura, un pollo vegetal hecho en Barcelona que aspira a convertirse en la carne del futuro. Sus creadores se definen como "activistas del planeta", pero ya habrá tiempo (vaya pasando las páginas) de detenerse en las importantes cuestiones medioambientales; ahora, empecemos con el paladar: ¿esto está rico? Si le gusta el pollo, sin duda. "¿Cómo es posible haber conseguido algo tan parecido sin derivados animales? Si es que noto hasta la fibra...", lanzaba en esta revista un sorprendido Germán Carrizo (chef de Fierro, en Valencia) durante una cata de productos veganos. No llovieron, precisamente, los laureles: solo aprobaron tres de nueve.

Alex Pirla, el afamado chef de los vegetales, es también embajador de la marca. Y sigue desgranando virtudes de estas tiras congeladas: "No sueltan agua en la cocción, a diferencia de muchas carnes de verdad, por lo que nunca se secan. Además, huelen muy bien. Quizás ahora no te des cuenta, pero cuando dejas de comer carne y vuelves a percibir sus aromas, bueno, me ahorraré los adjetivos de lo que puedes llegar a sentir", desvela. El falso pollo logra su máximo esplendor organoléptico cuando se hace en una sartén caliente, con aceite de oliva y a fuego fuerte. Pirla también lo recomienda en bocadillo, con mayonesa vegana, encurtidos y rúcula. "Si pasas antes el pan por la plancha... es que lloras", insiste. No funciona muy bien en medios acuosos (cocido en agua), pero en los grasos logra su mayor parecido al pollo. "No hay trampantojo más espectacular que el Heura al curry cocinado en leche de coco. Imposible de diferenciar", concluye el cocinero.

por Ana G. Moreno

SAQUEN SUS CUCHILLOS

# ¿Y si lo que quiero es un bistec de vaca... sin vaca?

CÓMO LA INDUSTRIA DE LAS ALTERNATIVAS VEGANAS ESTÁ A PUNTO DE DAR SU TRIPLE SALTO MORTAL: EL CHULETÓN VEGETAL.

por Ana G. Moreno

**L**a salida a Bolsa de Beyond Meat dejó estupefactos a los brokers más avisados. En la sede de Nueva York llevaban años sin ver un arranque tan boyante, según indicó entonces la prensa especializada. Y el maremoto no lo causaba esta vez una rutilante red social dirigida por jovencuelos, sino unos fabricantes de hamburguesas y salchichas veganas, entre cuyos inversores, eso sí, se encontraban Leonardo DiCaprio o Bill Gates. La cosa prometía... “A mí me sabe a carne. No salgo de mi asombro”, valoró una periodista de esta revista en una cata del producto en abril de 2019. Sin embargo, casi dos años después, el abanico de opciones de la prometedora carne vegetal no termina de explotar. Tenemos salchichas, hamburguesas y albóndigas veganas, un formidable pollo hecho con soja, trocitos de atún que no llevan pez... Pero, ¿qué pasa con la carnaza? ¿Es que a nadie le apetece un buen bistec de vaca sin vaca? ¿O unas fibrosas chuletas de cerdo sin cerdo? ¿Un cordero libre de berridos?

Giuseppe Scionti, CEO de NovaMeat, una startup de tecnología alimentaria especializada en sustitutos de la carne, despeja el enigma: “Seguro que sí apetece, pero no existe aún la tecnología capaz de conseguirlo”. Los sistemas de extrusión, que son los que usa mayoritariamente la





industria para convertir proteínas vegetales en alimentos de apariencia cárnica, no da el tipo con la más fibrosa. Se apaña con los triturados (tanto las hamburguesas como las salchichas están hechas con carne picada), y puede conseguir algo parecido al pollo, un producto sencillo en matices y texturas. Pero replicar la complejidad de un chuletón, recrear el tendón de una vaca o dar con la jugosidad justa de un rico solomillo, son palabras mayores. “Con las mezclas con las que trabajamos, las máquinas de hoy no lo logran, pues las someten a una temperatura con la que ciertos aromas se destruyen, y son necesarios para los platos que comentas”, afirma Scionti, que asegura haber dado con la solución en su compañía.

NovaMeat trabaja ya con prototipos de bistec de vaca y carne de cerdo cien por cien vegetales, gracias a una modificación de la tecnología que ellos llaman microextursión. “Colaboran con nosotros restaurantes y chefs expertos en carne de verdad para que den su visto bueno. De los cuatro aspectos esenciales, dos ya están conseguidos: la textura y la apariencia. Nos quedan otros dos que ya están casi a punto: el sabor y el perfil nutricional”. En cuanto a lo primero, el emprendedor y doctor en Biomedicina es sincero: “No aspiramos a superar al mejor ganado que pasta plácidamente en Suiza, pero sí a hacer algo más rico que la carne que llega de la industria intensiva. Y, según nos dicen los cocineros, ya está casi logrado”. Sobre su salubridad, la intención es reducir al mínimo la

lista de ingredientes y añadir, quizás, alguna sorpresa. “¿Enriquecida en omega-3? Podría ser...”, fantasea: “Somos conscientes de que la primera motivación de la gente que consume estos productos es la salud. No somos una carne para veganos, sino para flexiterianos o todo aquel que quiera reducir su ingesta de proteínas animales, que son muchos más. El 90% de los compradores de Impossible Burger [otras hamburguesas vegetales] no son vegetarianos”.

Con suerte, el primer trimestre de este año comenzarán a servir estas nuevas carnes en eventos puntuales de algunos restaurantes top (colaboran con Disfrutar, el proyecto de los jefes de cocina de elBulli, en Barcelona), para los que usan, también, tecnología de impresión en 3D. “Aquí haremos una cosa muy exclusiva, con un gran valor añadido. No se trata de pedir este bistec solo porque es bueno para el medioambiente, de la misma forma que quien se compra un Tesla no lo hace exclusivamente porque sea mejor para el planeta, sino porque pasa de 0 a 100 km/h en segundos”, cuenta Scionti. Y, quizá para 2022, aterricen en los lineales del supermercado, donde quieren ser competitivos, con un precio igual o inferior al de su homólogo cárnico.

A la pregunta de si el cordeiro o el marisco vegetales son su siguiente paso, el de NovaMeat no cierra la puerta: “Ahora estamos centrados en esto, pero creemos que la misma tecnología puede valer para otras cosas, sí”. La industria lo tiene claro: para agradar al europeo hay que pasar la prueba del cuchillo. “No somos americanos, todo el día con la hamburguesa...”. Están en ello.

#### LO QUE DA DE SÍ EL GUISANTE AMARILLO

Tanto NovaMeat como Beyond Meat hacen uso de la proteína de guisante amarillo para emular a la carne. Según *Asia Pacific Industry*, es mucho más fácil de cultivar y permite un uso más eficiente del agua que la soja. La revista vaticina, a su vez, que su producción se cuatruplicará en los próximos seis años. De aspecto, se parece más al garbanzo que a las clásicas esferas verdes. Funciona bien en las bebidas vegetales.



ADIÓS, BUFÉ LIBRE

## Que se acaben los festines.

ATIBORRARSE A MARISCO DE UNA BANDEJA COMPARTIDA ENGORDA MÁS. Y ES LO MISMO QUE CHUPARLE LOS DEDOS AL COMENSAL DE AL LADO. PUAJ.

Hace años, un amigo y yo quedamos a las puertas de un restaurante de los de “coma todo lo que pueda por dos duros”. Ante la perspectiva de un pantagruélico banquete, a él se le iluminó la cara. A mí, que estoy a dieta desde 1992, me provocó ansiedad. No solo por la amenaza a mi figura, es que siempre he sentido rechazo hacia la comida amontonada. Quise evitarlo, huir, pero solo me salió un francamente torpe “es que se come mucho”. “¡Esa es la gracia!”, sentenció mi amigo y, resignado, cedí. Uno es libre para coger lo que quiera, ¿no? Pues no. Por mucho que trate de sortear el influjo de un plato con albóndigas para un regimiento, una palada de paella, un ovillo de espaguetis y dos o tres croquetas, acaba capitulando, probando un poco de todo o, peor aún, todo de todo.

**Los sentidos se emborrachan, las calorías se multiplican y los nutrientes se atascan.** Los bufés nos desarmen, quebrantan hasta la voluntad más férrea, como explica Bárbara Tovar, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: “En muchas ocasiones, el ser humano se debate entre lo que le apetece y lo que necesita. La variedad de estímulos sensoriales (el aspecto de la comida, los olores) influye en la forma en que regulamos el control de los impulsos, de modo que, al procesar la información, la parte de lo que necesitamos pierde el combate. Sucede lo mismo en los restaurantes que presentan los postres en un carrito. No es lo mismo elegir sobre una lista de platos en una carta de papel que con los dulces, bien presentados, delante de nuestras narices”.



## UN SONORO SUSPENSO EN ECOLOGÍA

Según la FAO, “los alimentos tienen una alta huella de carbono y requieren una cantidad considerable de energía para ser producidos, cosechados, transportados, procesados, vendidos y preparados”. En España se tiran cada año 212 millones de kilos de comida cocinada a la basura y los bufés lo alientan: las estadísticas dicen que los comensales se dejan la mitad de lo que se sirven.

Sigo sin verle la gracia y no soy el único: “La exposición de diversidad de preparaciones nos invita a probar una gran cantidad de comida, lo que, por supuesto, puede ser perjudicial para nuestra salud”, declara Mónica Herrero, vicepresidenta del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Aragón. Por qué: para empezar, la carga calórica rara vez es liviana y arrasaría en una competición (investigadores de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey, EE UU, afirman que es así, comparado con quienes optan por un primero y segundo al uso). Si este exceso de calorías se repite de una forma sostenida en el tiempo (léase, visita estos locales de pérdida con cierta frecuencia), lo normal es que la báscula se dispare hacia el sobrepeso o la obesidad, “y también las patologías asociadas, como las cardiovasculares y digestivas”, subraya. Por si las moscas, la experta nos saca de otro error: se engaña si piensa que –al menos– se meterá todo lo que necesita en una semana (vitaminas, minerales, proteínas, etcétera) de una sola sentada, pues cuando sucumbimos a suceder multitud de elaboraciones puede ocurrir que parte de nutrientes importantes no sean bien absorbidos por incompatibilidad. Seguimos.

### **Pero usted es de los que jamás toca la comida con las manos e incluso coge los cubiertos de servir con una servilleta... Ya.**

Después de lo que hemos aprendido en 2020, lo de engordar es casi lo de menos. Nos echamos gel higienizante permanentemente haciendo impensable (por repugnante) comer con los dedos. Pues anda que meterlos donde lo han hecho decenas de personas antes... “Los alimentos en un bufé pueden contaminarse de varias maneras: a través de las manos de los clientes al servirse o de los utensilios –pinzas, paletas, cucharas...–, bien por dejarlos en superficies que pueden estar sucias, bien por contaminación cruzada al manipular alimentos crudos y cocinados. Pero también al hablar, toser o estornudar sobre comida expuesta”, describe María Rosa Urdiales, miembro de la junta de la Sociedad Española de Seguridad y Calidad Alimentarias. Asqueroso e insano también por contacto: el consumo de comida contaminada puede provocar “enfermedades alimentarias, originadas por la proliferación de microorganismos patógenos –virus o bacterias– o por las toxinas que estos liberan en los alimentos durante su multiplicación”. Y ahí no queda la cosa: si no se han conservado a la temperatura idónea desde la preparación al momento en que se consumen (+65° las comidas calientes y +8° aquellas que se mantienen en refrigeración, dicta la ley) pueden aparecer microorganismos como *Salmonella*, *E. coli* O157:H7 y *C. botulinum*, que provoca botulismo.

**“Me niego a renunciar”.** Para que la vuelta a los bufés fuera segura, las partes implicadas deberían cambiar algunos hábitos (ojo, sin garantías). Urdiales opina que sería bueno evolucionar hacia un “sistema asistido, en el que sea el personal del restaurante el que sirva la comida”; exponer raciones individuales (por muy generosas que quieran que sean) y “utilizar expositores que protejan de la contaminación ambiental”, incluida la de quien se baja la mascarilla en busca de matices aromáticos (o cualquier imprudencia parecida con la que traten de justificarse). En cuanto a los comensales, ninguna sorpresa: “Lavarse las manos antes de servirse la comida, evitar aglomeraciones en torno a los expositores, eludir hablar, toser o estornudar sobre los alimentos [como si todo fuera voluntario], no tocarlos con las manos ni manipular innecesariamente aquellos que no se van a llevar a la mesa, descartar platos que entrañen más riesgo (marinados, salsas...) y dejar los utensilios de servir en su sitio”.

por Miguel Ángel Bargaño

NO ES UNA DIETA

# Si piensa en hacerse vegano para adelgazar, desista cuanto antes.

DE HECHO, ES PROBABLE QUE NO LE CIERRE EL PANTALÓN DURANTE UN TIEMPO. POR FAN DE LAS LEGUMBRES O POR INGENUO NUTRICIONAL.

por Salomé García y Marian Benito



**A**brazar el veganismo es mucho más que cambiar el solomillo y el pollo asado por arroz con tofu y ensalada de pasta. Quien opta por hacerlo ya puede olvidarse de la carne, el pescado, la leche, los huevos, la miel... cualquier cosa que proceda de un animal. Pocas personas se lanzan. Según el informe *The Green Revolution*, elaborado por la consultora The Lantern en 2019, el 9,9% de los mayores de 18 años se considera de alguna manera vegetariano en España, pero solo un 0,5% saca pecho como vegano de pura cepa. Eso sí, es una tendencia en alza; en solo dos años la cifra ha aumentado un 27%. Si está pensando en unirse, esto le interesa: así se altera su cuerpo cuando decide dar el paso. Hay muchos factores en juego, y no todos se eligen.

En primer lugar, esté atento a la báscula. Aunque hay quienes adelgazan al pasarse a una dieta basada en plantas (según un estudio en *Nature* de 2019 tendría que ver con que estos alimentos mejoran la microbiota del sistema digestivo, clave en muchos casos de obesidad), es común que otros acaben sintiéndose hinchados. Puede ser, directamente, por venirse arriba con carbohidratos como la pasta y el pan, que no son precisamente alimentos *light*. O, si se hacen bien las cosas y se sigue un patrón saludable, pese a que la tendencia sea perder peso, es probable que antes se sienta como un globo, por no estar habituado a comer tanta legumbre, la principal fuente de proteínas de quienes han expulsado de sus cocinas los derivados animales.

Da fe de ello Cristina Rodrigo, directora de la organización por la conciencia alimentaria ProVeg, que no lo ha padecido pero sí escuchado muchos casos. “Si a alguien le ocurre, es aconsejable empezar con pequeñas cantidades e ir aumentando con el tiempo”, recomienda. “Hay trucos que lo alivian, como condimentar con comino, cúrcuma y laurel o masticarlo todo muy bien”. ¿Más cambios? Diga hola a las visitas puntuales al baño. El protagonismo de las mismas legumbres, así como de fruta, verdura y cereales integrales, supone un extra nada desdeñable de fibra para su dieta habitual. “Es una de las cosas que más rápido se perciben. El tránsito intestinal desde que como 100% vegetal se ha perfeccionado exponencialmente”, asegura Rodrigo. Además, atestigua que hay veganos

**La ingesta de ultraprocesados se asocia a sobrepeso y obesidad, sean veganos o no.**

“SIENTO HORMIGUEOS, CALAMBRES, CANSANCIO...”

Aunque la mayoría habla de beneficios, hay conversos que reportan dolencias, a menudo, por el déficit de vitamina B12. Por suerte, hay suplementos. Y desde la Academia Española de Nutrición y Dietética, añaden: “Quizá haya que ajustar otros nutrientes en embarazadas, lactantes, niños y adolescentes”.

que han visto mejoras en la piel, reducido sus niveles de colesterol y experimentado una recuperación más rápida de las lesiones. Un matiz: los especialistas no lo achacan al recorte en filetes y pescado, sino a que, a su vez, apartan de sus despensas bollería, fiambre y otras preparaciones de carnes grasas. “Cuando alguien introduce un cambio tan importante en su vida, suele acompañarlo de otros como hacer ejercicio, realizar técnicas de control de estrés para comer conscientemente, optar por platos más saludables o dejar de fumar”, sostiene la portavoz de ProVeg.

**Pero el veganismo en sí no es más sano.** Basta con darse una vuelta por cualquier supermercado para percatarse de que los pasillos dedicados a este movimiento rebosan de productos que se autoproclaman vegetales, pero vienen cargados de harinas refinadas, azúcares libres, demasiada sal... Ramón de Cangas, dietista-nutricionista y doctor en Biología Molecular y Funcional, advierte: “Ser vegano no implica ser más saludable, como tampoco es necesario limitarse a este estilo de vida para consumir abundantes alimentos vegetales”. Y si le preguntamos por los procesados..., “veganos o no, no son sanos”.

Así, no hay que dejarse engatusar por todos los rótulos de 100% vegetal. Descifra uno de ellos Francisco Miguel Celdrán de Haro, profesor de la Universidad Católica de Murcia y académico de la Academia Española de Nutrición y Dietética: “Una masa de harina refinada con mucho azúcar, frita en abundante aceite de palma y cubierta, por ejemplo, de sirope de fresa, es algo muy vegetal, pero también muy poco sano”. Otro claro ejemplo de que hacerse vegano no convierte al valiente, *ipso facto*, en un modelo esbelto de analítica envidiable, es la posibilidad de picar en los reclamos de los establecimientos *fast food*: “¡Pizza veggie con espinacas!”. ¿O alguien se creía que esa irrisoria cantidad de lo verde guarda algún parecido con un plato de verduras? Ni en nombre de Natalie Portman y demás beldades veganas juntas.





HAGA QUE EL 2021 SEA BUENÍSIMO

## En los temas del comer, también se puede hacer borrón y cuenta nueva. Aunque lleve años tomando porquerías.

por Rosa Martí

ZAMPARSE UNAS PATATAS FRITAS A MEDIODÍA Y UNA PALMERITA DE CHOCOLATE PARA MERENDAR NO ERA PROBLEMÁTICO A LOS 15 AÑOS. NI LOS TRES MESES DE JUERGA ESTIVAL, SEGUIDOS DEL TRIPLE A DIETA DEL ESTUDIANTE (PASTA, PASTA Y MÁS PASTA). HOY SÍ. SE ARREGLA.

No hay una vuelta atrás clara en todos los casos, depende de la genética y a qué malos hábitos hayamos sucumbido, pero Paloma Gil del Álamo, especialista en Endocrinología y Nutrición, da motivos para la esperanza: “El cuerpo es muy agradecido. Aunque lo maltrates siempre te da una oportunidad para que lo vuelvas a cuidar”. Qué alivio.

A pesar de que es un noble propósito (y una consecuencia del buen comer), no todo es perder peso. Hay que centrarse en normalizar pará-

metros como la grasa abdominal, los niveles de colesterol y triglicéridos, la tensión arterial y la resistencia a la insulina (azúcar en sangre) que puede llevar a la diabetes. Son muchos frentes, abruman. Pero la solución a todos, al menos en parte, pasa por retomar buenas prácticas en alimentación.

**Los michelines se quitan comiendo menos.** La huella más evidente de años de dedicación a una dieta desastrosa se esconde bajo la piel, pero se ve claramente. Se trata de la acumulación de grasa en el abdomen, que

encuadra al cuerpo en una clasificación que se conoce como “tipo manzana” por proyectar una imagen más bien redondeada. Habrá leído que la grasa es buena porque almacena vitaminas y sintetiza hormonas, que es un elemento clave en la formación de las células, que hay alimentos que es bueno comer aunque sean pura grasa... Todo ello es cierto, pero cuando se marca en la cintura, solo hay malas noticias: será síntoma de que se ha infiltrado en órganos como el hígado, exponiéndole a un aumento del riesgo de sufrir numerosas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y problemas respiratorios, aparte de algunos tipos de cáncer. Un estudio publicado en la revista *Annals of Internal Medicine* asegura que es un factor de riesgo de mortalidad mayor que la obesidad.

Esta acumulación de grasa puede aumentar independientemente del peso, una circunstancia que conocen bien algunas mujeres después de la menopausia o quienes lucen barriga cervicera. Para deshacerse de ella, lo fundamental es tener en cuenta que tiene su origen en un exceso de calorías, que es especialmente traicionero cuando se alcanza la madurez: el organismo gasta aproximadamente un 5% menos de energía en reposo cada década que pasa, de manera que superada la barrera de los 40 años, se quema del 15% al 20% menos que a los 16... mientras duerme. Es difícil dar una cifra exacta pero, según un ensayo clínico publicado en *The Lancet*, una restricción de alrededor del 12% de las calorías durante dos años, aparte de favorecer la báscula, reduce la incidencia de numerosos factores de riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Calcule unas 300 calorías al día.

**El colesterol, con pastillas y huyendo de los bollos y los procesados en general.** Según los datos de la Sociedad Española de Cardiología,

el 20% de los españoles mayores de edad presenta un valor de colesterol por encima de 250mg/dl, de lo que la alimentación es responsable en un 20%. Cómo se arregla: llegados a cierto punto, la medicación es innegociable, pero controlar lo que lleva a su paladar, también. “Es importante no consumir grasas parcialmente hidrogenadas, principal fuente dietética de grasas trans”, matiza Oihana Monasterio como integrante del Grupo de Especialización en Nutrición Clínica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. A estas pertenecen algunos aceites como el de coco y el de palma, ricos en ácido esteárico y palmítico, respectivamente, muy utilizados en la bollería industrial y ultraprocesados.

#### **Frutas y verduras contra la hipertensión y deporte contra el azúcar.**

Lo primero no se cura, pero se puede controlar disminuyendo la ingesta de sal y aumentando la de potasio. No se trata de atiborrarse de plátanos y dátiles, sino de, una vez más, dejar los procesados malos y aumentar el consumo de verdura y vegetales. La dieta DASH, diseñada por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos para controlar el trastorno, es un efectivo compendio de consejos.

Monasterio embiste, cómo no, también contra el azúcar. ¿En qué medida puede revertir el daño cau-

Hoy, solo podemos actuar sobre la longitud de los telómeros –marcadores del envejecimiento– y el aumento de citoquinas y la proteína C reactiva –chivatas de la inflamación–, a través de la alimentación. Coma bien, hombre.

sado abandonarlo ahora? Lo cierto es que los factores interpersonales son tantos y tan variados que hacer este cálculo para la hipercolesterolemia y la hipertensión, no es sencillo. Pero se sabe que el riesgo de padecer diabetes se puede anular por completo con dieta y ejercicio en un estado previo a la enfermedad que se conoce como prediabetes, y no tanto después, pese a que estudios científicos han detectado una pequeña tasa de pacientes que lo han conseguido, después de cinco años de quemar zapatilla.

#### **Y, para el síndrome metabólico, nuestra dieta mediterránea.**

De lo que hay cifras más claras es del riesgo de desarrollar síndrome metabólico, que se diagnostica cuando una persona cumple tres de estos cinco factores de riesgo: hipertensión, hipercolesterolemia, azúcar en sangre alto, nivel elevado de triglicéridos y exceso de grasa abdominal. Según el estudio Predimed –el ensayo más grande de nutrición que se ha hecho nunca–, seguir la tradición gastronómica de los países mediterráneos (con bien de aceite de oliva y frutos secos) revierte un 28% su incidencia.

Según Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra y uno de los máximos responsables del estudio, estos datos son elocuentes. Para el estudio –cuenta– reclutaron a 7.500 participantes de al menos 55 años (la edad media era 67) con diabetes tipo 2, o bien muy cargados con factores de riesgo cardiovascular. Todos ellos con deterioro patente del metabolismo, más del 80% eran hipertensos mantenidos. Una intervención con dieta mediterránea durante una media de casi cinco años redujo en un 30% su riesgo de infarto, ictus, muerte cardiovascular y les mejoró notablemente la calidad de vida. “Es la mejor prueba científica de que nunca es tarde para cuidarse”.



# Quemar más en menos tiempo.

NADIE QUIERE QUE LOS MICHELINES SE INSTALEN DE POR VIDA, CLARO, Y SI LOS DEJA, SE ENQUISTAN. LA MANERA MÁS RÁPIDA DE HACERLOS DESAPARECER ES...

por Andrea Arnal

**N**o es que se esté dejando, no, pero demasiado hace para adaptarse a la “nueva normalidad” como para, además, meter el ejercicio en su agenda. Nos pasa a muchos. Permítannos que expelemos: “Qué poca vergüenza tenemos...”. Es la salud lo que está en juego y hay que incluir el deporte en nuestro día a día sin condición. ¿Sacar un hueco para la actividad física le parece imposible? Rentabilice al máximo el que consiga, por pequeño que sea.

Un metanálisis publicado en la revista *Obesity Reviews* responde a la pregunta, en lo que Grainne O’Donoghue, profesora asistente de fisioterapia de la University College Dublin y líder del estudio, describe como “el mayor hecho hasta la fecha sobre cuál es la prescripción de ejercicio óptima para adultos con obesidad”. No es para menos: los científicos han realizado un cribado de todo lo publicado en últimos 30 años sobre la materia, para saber cómo conseguir el mayor impacto en la misma cantidad de tiempo.

Según sus resultados, lo más efectivo es la unión de cardio (andar, correr...) con rutinas para muscular (pesas), a alta intensidad (sin escatimar ahínco). “Es la confirmación de una tendencia que llevamos viendo durante los últimos años”, señala César Bustos, vocal de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. El motivo por el que rinde tanto trotar primero y levantar mancuernas hasta la extenuación después, por ejemplo, es la complementación: mientras que el ejercicio aeróbico “mejora la capacidad cardiovascular y la resistencia del organismo”, el trabajo de fuerza aumenta “la capacidad para usar las grasas como energía”, resume Bustos.

**Ya puede esforzarse...** El plan está bastante claro, pero no funcionará sin cuidar los detalles. El primero es que todas las rutinas analizadas duraron entre 30 y 60 minutos cada una, practicadas al menos durante dos meses seguidos, en el caso del ejercicio de cardio, entre tres y cinco veces por semana; en el de

**“NO HAGA EJERCICIO PARA PERDER PESO”**

Se repite una y otra vez en el nuevo artículo, “está destinado a fracasar”. Al hacer ejercicio se pierde grasa, pero se aumenta la masa muscular, y lo uno compensa lo otro en la báscula. Además, el ejercicio sin dieta no adelgaza: “Para lograr la pérdida de peso lo más importante es aprender a comer de una forma diferente. Y, luego, utilizar el ejercicio como un potenciador y reforzador”, concluye Bustos. No hay atajos, pero siempre hay tiempo.

resistencia, tres. Respecto a la intensidad, para considerar el primero como intenso las pulsaciones debían sobrepasar el 75% de la frecuencia cardiaca máxima, que varía en cada persona y se calcula restando la edad a 220 (ya puede esforzarse), y el segundo, si se levantaron cargas superiores al 75% de la máxima que cada participante podía asumir.

Lo que no está claro es qué actividades quedaron en la segunda y tercera posición, por si quiere variar su rutina. Teniendo en cuenta únicamente la reducción del índice de masa corporal y la mejora de la salud cardiorrespiratoria, parece que muestra mejores resultados el ejercicio aeróbico de alta intensidad. Pero en los resultados en términos de pérdida de peso y reducción de grasa corporal, el segundo puesto le corresponde al combinado de intensidad media.

Más allá del michelín, el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) mejora la salud cardiovascular y ayuda quemar grasas y es especialmente interesante para las personas con sobrepeso, porque regula el apetito y requiere de una menor inversión de tiempo, lo que favorece la adherencia.

También se ha observado que combinar HIIT y resistencia a alta intensidad promueve el consumo extra de oxígeno tras el ejercicio. Este fenómeno consiste en que, además de usar el oxígeno durante el entrenamiento para obtener energía de los músculos, el organismo lo emplea para restaurar esos mismos músculos una vez terminado el ejercicio. Al final se pierde peso porque en el proceso de recuperación se descomponen más grasas y carbohidratos.

**El plan más sencillo.** Bustos plantea para sus clientes obesos de Pronaf “caminar a una velocidad elevada –como si perdiera el autobús– o subir cuestas” para el entrenamiento aeróbico, y “4, 6 u 8 series de sentadillas de 30 segundos, con un tiempo de descanso de 60 segundos entre series” para el de resistencia.



**NUEVAS FORMAS DE CONTAR**

¿Se fiaría de alguien que da consejos de piel mientras baila reguetón junto a una mesa camilla? Miles de personas ya lo hacen... y les va muy bien.

por Ana G. Moreno

PARA SABER POR DÓNDE  
VAN LAS TENDENCIAS EN  
CUIDADO FACIAL HAY QUE  
ABRIRSE UNA CUENTA EN TIK  
TOK, LA ÚLTIMA RED SOCIAL  
EN HACERSE POPULAR. TODO  
EMPEZÓ EN ESE FUNESTO  
MARZO DE 2020, CUANDO LOS  
ESPEJOS DE CASA REFLEJABAN  
ROSTROS CANSADOS, SECOS Y  
APAGADOS. NUNCA MÁS.

**E**n los vídeos de Tik Tok nadie te exige la foto más bonita, el fondo más cuqui, la sonrisa perfecta... “Se cuentan historias ágiles, con música y baile. Cuando la descubrí, me dije: ‘Voy a aprovecharlo para dar una información seria’. Y funcionó. Al principio, solo me seguían adolescentes, por lo que el acné era una cuestión recurrente. Luego fue subiendo la edad de mis seguidores, pero la piel continúa siendo una preocupación en boga, sobre todo por su deterioro a causa del uso de las mascarillas. También he hecho algo sobre psoriasis, porque yo mismo la padezco”. Habla Álvaro Fernández (@farmaceuticofernandez), *skininfluencer* (prescriptor sobre cuidados de la piel, aunque trata temas de salud en general) de 33 años que triunfa en la última red social (esa en la que todos fingimos ser Rosalía). Si hay quien divide 2020 en enero, febrero y coronavirus; los más optimistas optan por enero, febrero y Tik Tok. En el fondo, es un poco lo mismo, pues todo empezó cuando nos mandaron a casa para protegernos de la infección. “En el mes de marzo, con la cuarentena, Tik Tok fue la aplicación más descargada del mundo. Y el contenido sobre cuidado facial en todas las redes sociales se disparó”, sorprende Anjara Santiago, *chief digital manager* de L’Oréal Cosmética Activa Western Europe.

Dermatólogos, farmacéuticos y otros expertos empeñados en enseñarnos a usar bien el agua micelar se colaron entre hábiles bailongos. Y sus consejos calaron. Ya sea por el tiempo que nos sobraba, el cierre de los centros de estética o la necesidad de vernos guapos en tiempos tan aciagos, el autocuidado inició una etapa dorada que aún no ha terminado, con una nueva estirpe de prescriptores en primera línea. Sonia Pavlicevic, *global social media manager* en Isdin, define así a los *tiktokers*: “Son personas a las que quizás no se les dé bien hacer la foto bonita de Instagram, pero con una capacidad

asombrosa para contar cosas. Y lo hacen con música, sí, pero también con mucha profundidad. ¿Farmacéuticos con un millón de seguidores?! No lo verás en otra red social”. @farmaceuticofernandez tiene 499.500, para ser exactos (en Instagram, solo 125.000). “Empecé el pasado mes de junio, pero no me considero *influencer*. Soy un farmacéutico que da consejos sobre lo que sabe”, afirma. Por el día, trabaja en una botica de Alcalá de Henares (Madrid). Por las tardes, graba clips en los que mezcla la rosácea y a Bad Bunny. Las marcas se han interesado en él. Y advierte: “No promociono nada que no conozca de antes y ya sepa que funciona”.

**Un negocio que esquivo la crisis.** Según el informe de influencia de la compañía especializada en su medición Traackr, la belleza reinó entre los mensajes patrocinados por empresas en redes sociales en 2020. Pero no en todas sus vertientes. De hecho, “se publicaron menos posts, en comparación con 2019, en todas las categorías, excepto en la de cuidado de la piel, que aumentaron un 13%”. Los analistas asocian también el auge del

movimiento *pieles limpias* al inicio de la cuarentena. Y si se comparan *influencers* activos, mensajes, *engagement* (fidelidad) y visualización de vídeos sobre higiene de la piel (en cualquier red social) con maquillaje y cuidado del cabello, la superioridad de los primeros no tiene discusión. Además, zanja el informe, Tik Tok es la reina absoluta, y la única plataforma donde ha aumentado el contenido patrocinado sobre moda y belleza: casi el doble que en 2019, mientras que en Instagram, YouTube y Twitter se han registrado caídas de entre el 17% y el 65%.

Entre las empresas que más han apostado por ella, Traacker destaca CeraVe, la marca de productos con ceramidas para limpieza e hidratación básica de la piel, del grupo L’Oréal. Santiago, responsable

de su estrategia online en España, afirma: “Nuestras ventas han aumentado un 95% con respecto al año anterior. Y Tik Tok ha contribuido, sin duda, a ello”. Aunque sus productos eran ya un fenómeno en EE UU, a nuestro país llegaron gracias a *skininfluencers* que mencionaron sus lociones de manera orgánica (sin pagar), apunta Santiago, que ve en esta plataforma una manera más entretenida de comunicar frente a un Instagram, por ejemplo, que se recrea en el empaquetado o la textura. “En Tik Tok hay niñas y niños de 10 años que saben hacer perfectamente una rutina de limpieza facial”, dice Pavlicevic. Y mucho hombre con el neceser a punto de explotar.

En farmacias  
alemanas se ven  
carteles donde  
pone “el producto  
que sale en Tik  
Tok” para referirse  
al limpiador de  
CeraVe. Y la marca  
está a punto de  
lanzar su primera  
acción en la red  
social en España.

# Se busca novio para el fin del mundo.

LA PANDEMIA NOS HA ENCERRADO, OBLIGADO A CAMBIAR NUESTROS SALUDOS, SER LIMPIOS HASTA LA TARA Y AHORA, TAMBIÉN, A EMPAREJARNOS CON PRISA Y POR CONVENIENCIA. ¿EL CATACLISMO?

por **María Paredes**

**D**ice el refrán que “en tiempos de crisis, unos lloran y otros venden pañuelos”. Que se lo digan a quienes desarrollan aplicaciones para encontrar pareja. “Durante el confinamiento, se volvieron casi el único medio para dar con personas nuevas respetando las restricciones. En la nuestra, solo en España, se registraron 200.000 usuarios, un 25% más respecto al mismo período del año anterior”, cuenta Marine Ravinet, jefa de Marca y Tendencias de Happn, una de las apps de citas más populares en nuestro país. Funciona del siguiente modo: muestra fotos de personas (apuntadas) con las que se ha cruzado o ha estado cerca (en un radio de 250 metros). Si le gusta, puede mandar un corazón. Si el interfecto también se lo ha enviado, habrá un crush (flechazo) y podrán empezar a hablar. Pues bien, durante estos meses de crisis sanitaria la app ha registrado un 15% más de crushes de lo normal: un 15% de posibles nuevas parejas en pie de guerra contra la soledad pandémica.

Las agencias matrimoniales de toda la vida (sí, siguen existiendo) también han notado el cambio. “En verano vino mucha gente pensando que nos iban a volver a encerrar en octubre y decían: ‘A ver si llego a tiempo, aunque sea para tener un amigo especial, porque no quiero volver a estar solo’. La soledad ha sido terrible”, se lamenta Alicia López, psicóloga y socióloga de la agencia Lazos, que lleva 40 años en el negocio. En su caso, han triplicado sus contratos durante estos duros meses y han visto, con sorpresa, cómo el perfil de quienes se inscribían era cada vez más joven. “Nos dicen que no quieren perder el tiempo”.

El tiempo. Ese que pasó tan plomizo para muchos que vivieron el confinamiento con la única compañía de sí mismos, como Lucía, actriz y periodista, con una vida rica en actividades y afectos que desaparecieron con la pandemia: “El encierro fue un tiempo muy raro, sentías que todo se apagaba y no sabías qué iba a pasar, y si a eso le sumas que estás sola, claro, ¿quién no necesitaba un abrazo?”. Y añade: “También fue un aprendi-

## VIDEOLLAMADAS PARA ESCUCHARSE MEJOR

Muchas de estas aventuras comenzaron encendiendo una cámara que, paradójicamente, hizo que se atendieran mejor. “Se formaron muchas parejas porque se dan la oportunidad de escucharse, no solo de verse. Es tal el éxito que ahora las recomendamos antes de conocerse en persona”, explica López, quien asegura que esta práctica reduce el descarte de candidatos solo por el aspecto. Además, los comienzos virtuales aceleran la formalización, según el 55% de los 1.000 encuestados por Virgin Media.





zaje de que la vida te cambia en un momento, así que ¿por qué no disfrutarla con alguien especial al lado?”. Su planteamiento lo comparte el 50% de los encuestados por Happn, que declaran que este período les ha permitido hacer balance sobre su vida amorosa. Ahora, dicen, están más motivados para encontrar el amor.

Este deseo y todos los esfuerzos encaminados a ello son perfectamente comprensibles, pero cabe preguntar si el ansia puede convertirse en precipitación. El amor sublime contado por García Márquez durante otra pandemia, la del cólera, se coció al fuego lento de una vida entera. ¿Puede un idilio con vistas a la eternidad fraguarse con prisa? “Hay personas que se han echado un poco al monte, desesperadas, a construir un castillo con cualquiera. Pero esas relaciones tienen pocas probabilidades de salir bien y terminan provocando frustración e insatisfacción”, analiza Carmen Soria, psicóloga y directora del gabinete Integra Terapia de Madrid. La profesional lo explica con una sencilla analogía: al igual que la casa de paja de *Los tres cerditos*, una relación cimentada sobre la urgencia no puede hacer frente a las veleidades del viento. “Necesita tiempo para construirse... Entre mis pacientes hay más fracasos”, afirma.

La premura fue la que abocó al idilio de Héctor (nombre ficticio) y Sebas a una ruptura temprana. “Todo fue muy rápido. Llevábamos poco tiempo juntos y, con el estado de alarma recién declarado, la única manera de vernos era convivir, así que me trasladé a su casa y, al poco, todo se enfrió”, reconoce Héctor. Pasar tanto tiempo juntos sin conocerse bien hizo mella en una relación que Sebas decidió cortar.

En el otro extremo están también aquellos que no sienten la menor urgencia por emparejarse, llueva lo que llueva. Es el caso de otra soltera, Celia, que no tiene en absoluto claro que haber tenido una pareja al lado durante el confinamiento le hubiera hecho la vida más fácil. “De hecho, creo que lo podría haber sido peor por tener más broncas”, dice entre risas. Soria explica que también es frecuente encontrar a gente que ha desarrollado una conducta evitativa a consecuencia de la marejada de ese 2020 pandémico: solteros empeñados en no ser un blanco fácil del insistente Cupido. Lo tienen más difícil de lo que parece; este dios lanza sus flechas cuando le viene en gana. Y no admite peticiones.

**El amor sublime que relata García Márquez requiere de una vida entera. ¿Puede un idilio con vistas a la eternidad fraguarse con prisa?**

# ¿Vegano contaminante? Venga ya...

HINCHARSE A CARNE ES UNA DESDICHA PARA EL MEDIOAMBIENTE, PERO RENUNCIAR A ELLA NO TE CONVIERTE EN CAPITÁN PLANETA.



**U**n estudio italiano de 2017 analizó la dieta de más de 100 veganos y comedores de carne para dirimir cuál era más contaminante. En general, se sabe que los segundos tienen un impacto mayor sobre el medioambiente, pero podía haber sorpresas... y las hubo. Dos de los sujetos analizados, que se alimentaban exclusivamente de vegetales, mostraron una huella mayor (de agua, ecológica y de carbono) que cualquiera de los omnívoros. Francesca Scazzina, una de las autoras de la investigación, lo achacó a lo siguiente: “Ambos comían una gran cantidad de fruta, entre siete y ocho kilos al día”. Conclusión: para ser amable con el planeta no basta con renunciar a la carne (o comer menos), sino que hay que pensar bien qué colocamos en su lugar. Lo comentamos con Daniel Ortiz, investigador español en huella ambiental agrícola que imparte clases en la Universidad de Copenhague (Dinamarca) e integrante de Remedia, una comunidad científica que estudia la agricultura y el clima. Asiente, con aires de resignación: “En el terreno del impacto de la comida, hay pocas verdades absolutas”.

**Además de excediéndose, ¿cómo puede alguien que se alimenta solo de frutas y verduras contaminar tanto como un omnívoro?** Depende del impacto del que estemos hablando. Si es de huella de carbono o emisiones en general [los más relacionados con el cambio climático], la respuesta está en la granja, en los sistemas de producción. Algunos son sostenibles y otros dañinos para el medioambiente. El transporte posterior no es tan importante. En una dieta europea, solo supone entre el 6% y el 8% del total de las emisiones. El 80% depende de la granja: fertilizantes, producción de comida para los animales, cambio de uso del suelo...

**Son males, sobre todo, propios de la producción de carne...** Eso es incuestionable: la alimentación de la ganadería es el principal motor de la deforestación. Sin embargo, se hace también mal con otros productos. Por ejemplo, el café. En países como Honduras, es la principal causa de que nos estemos quedando sin bosques. Y los necesitamos para capturar CO<sub>2</sub>. Reducir las emisiones ya no es suficiente.

**Imagine a alguien que se pasa al veganismo para no contaminar y quiere comprar solo vegetales buenos. ¿Cómo acierta?** Asegurarlo al cien por cien es difícil. Que sea de temporada, local, con certificado orgánico... Las cooperativas, por ejemplo, suelen hacerlo bien. Pero hay cosas que se escapan. ¿Cómo puedo saber si unas fresas de Huelva han sido regadas con agua ilegal? No existe un control exhaustivo de todas las plantaciones.

**¿Hay más prácticas imposibles de conocer?** Dejar el suelo desnudo, por ejemplo, cuando se sabe que con las cubiertas vegetales recuperaríamos carbono orgánico de la atmósfera. Cuando tú compras una botella de aceite de oliva de Jaén, por poner un caso, es probable que lleve implícita dos kilos de pérdida en suelo: un desastre para el clima y para los próximos agricultores.

**¿Por qué esta información no se plasma en la botella?** Sería ideal, pero mira NutriScore... Los que hacen las cosas mal no quieren airearlo. Y te aseguro que, si tienes los datos, sería relativamente fácil indicar la huella ecológica de cada alimento. En Francia ya están trabajando en una etiqueta en este sentido, Eco-Score, pero, claro, hace falta transparencia por parte de los productores e implicación de los Gobiernos.

Según el último informe del organismo de la ONU sobre cambio climático IPCC, cambiar la dieta es la medida más eficaz para reducir gases de efecto invernadero.

**Al menos, me concederá que si renuncio a comprar fruta de invernaderos, estoy siendo una buena vegana.** Tampoco [ríe]. Vete a Holanda: hay invernaderos supertecnificados, donde han reducido el uso de agua en un 70%, apenas emplean pesticidas y producen muchísimo en poco terreno (es el país que más tomates da por hectárea). Insisto: si queremos conservar la naturaleza y el planeta hay que ocupar menos espacio. Ahora bien, si la fruta procede de un invernadero donde se abusa del plástico, que acaba en el mar por toneladas..., entonces no compensa. Y pasa en algunos de España. Luego tú vas al súper, compras a granel, pero desconoces el dispendio que ha habido en el lugar de origen.

**Ahora, pensemos en la carne de impacto ambiental más bajo. ¿Está en la granjita eco del pueblo de al lado?**

Si tienes la suerte de vivir en Segovia y tu vecino tiene ganadería extensiva, adelante, compra su carne. No hay suplementos de comida y no usamos tierra para alimentar, sino que los animales la obtienen del campo. Son productores eficientes. Incluso si vas en coche desde Madrid, tu impacto será bajo. Eso sí: no hablamos solo de huella de carbono, sino de otros impactos de insumos [elementos para producir bienes] o biodiversidad. Porque en la ganadería intensiva los animales crecen más rápido, no se mueven (por lo que no gastan energía)... y son más eficientes produciendo proteína.

**¿Me está diciendo que, ajustándonos solo a la huella de carbono, las granjas de animales apilados son más sostenibles que tres vaquitas en el campo?** Así es. En mi tesis calculé el impacto de la producción de leche en algunas zonas de Kenia, donde los agricultores tenían una o dos vacas, muy delgaditas, que producían 8 litros de leche al día. En Holanda, llegan a 40. Pues bien, las emisiones de estas últimas (unos cuantos kilos de metano al año) son las mismas, pero producen tanta leche que el impacto por litro es mínimo. ¿Me preguntas si las prefiero a las de Kenia? No, porque aun así, hay otros aspectos implicados: el bienestar animal, el valor social de la vaca, el reciclaje de nutrientes... En las intensivas, por ejemplo, el estiércol no vale para nada.

**¿Cree que los veganos han venido a cambiar la industria?**

Eso espero. Los necesitamos para compensar a los que se pasan con la carne, que son mayoría. La única manera de que sobreviva la ganadería extensiva en España es reduciendo el consumo de carne. La intensiva está ganando terreno: produce mucho y baja el precio. Hay que comer menos carne y de mejor calidad. Se lo digo al ganadero que se mete con el vegano: 'Estáis errando el tiro, ellos son vuestros aliados'.

**Me quedo con un consejo: "Puedo comer fruta exótica".**

[Ríe] En resumen te diría que comas diverso, de temporada y sin miedo a lo que llega por transporte aéreo, sí. Hay lugares del mundo en los que no se produce mal, y las frutas tropicales son un ejemplo. Aunque comas local, los fertilizantes vete tú a saber de dónde vienen... (probablemente, de Marruecos). Consume lo justo y reduce el desperdicio. Yo, en Dinamarca, recibo una caja de vegetales con formas extrañas que el productor desecha. Y, últimamente, viene cargada de caquis de España, cuyo 40% acaba en la basura. Mucho mejor que vuelen hasta aquí a que se tiren.

por Ana G. Moreno





# A qué sabe... Gran Canaria.

por Kino Verdú. Ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas.

Parques naturales, playas de lujo y lujuria y dunas interminables atrapan al visitante de esta isla que se escabulle del *stendhalazo* frente a un plato del pescado que dan sus mares. Claro, que el interior no se queda corto: quesos, vinos y frutas exóticas para relamerse. Y qué decir de ese producto que sobrevuela todos los fogones: el gofio. ¡Ay! Quien pueda disfrutarlo ahora...



**Alguien ha tenido buenas noticias en 2020.** Los restaurantes La Aquarela (Barranco de la Verga s/n, en Las Palmas, la capital de Gran Canaria) y Los Guayres (hotel Mogán Playa, en Mogán), recibieron el mes pasado su primera estrella Michelin. Son ambos lugares, como otros tantos, donde empezar esta búsqueda de la verdadera cocina canaria. Xavier Agulló, periodista y consultor con la cartera repleta de premios nacionales de gastronomía, se conoce al dedillo a la protagonista de este reportaje: “He sido maravillado con el empuje imparable y de rica diversidad de la cocina de esta isla, que conozco muy bien y a la que amo”. Los activistas del buen vivir seguro que le recuerdan por su participación en la revolución gastronómica de Ferran Adrià. Otro temblor que atisbó fue el de las culinarias isleñas, que apellidó como Nueva Cocina Canaria.

Esta –y las demás–, tienen sabor a espueñas: “Gran Canaria te transporta a misteriosas montañas sagradas y barrancos insondables, a bosques ensoñadores y mares infinitos, a atavismos y a cosmopolitismos... En lo gastronómico, a quesos de pastores trashumantes de puro culto, a grandes túnidos ubérrimos del Atlántico, a mangos exóticos, al café más septentrional del mundo, a almendras de las cumbres, a cebollas milagrosas, a manzanas y sidras mundiales, a fresca y colores de tierra y mar...”. En su entusiasta relato suelta algunas curiosidades, como que aquí se abrió el primer restaurante japonés de España (Fuji, en Las Palmas) o que la sidra de Valleseco ha sido reconocida como la mejor del planeta, según el Salón Internacional de les Sidres de Gala de 2020. “Los fogones canarios son, en general, una mezcla, una hibridación de recetas españolas, portuguesas, americanas, algunas costumbres aborígenes... Contemporáneamente se podría decir que Gran Canaria es la más cosmopolita de todas las islas, gracias a su puerto y a todos los flujos”. Ahí es nada.

En cuanto a platos, Agulló habla de las papas sancochadas (a medio cocer), bizcochos de Moya (crujientes, con glaseado), atún en adobo, carne fiesta (tacos de cerdo adobados y fritos), carajacas (hígado de vaca o ternera asado o frito) y “desde luego, el puchero canario [cocido con calabacín, calabaza, mazorcas, batata y pera], el conejo en salmorejo [así llaman a su adobo], el potaje de berros [con judías y costillas], el rancho [como un cocido madrileño con azafrán, tomate, perejil y vino blanco], las papas arrugadas (¡no arrugás!), pella de gofio [entre un turrón y un polvorón]...”.

De buenos restaurantes también van sobrados. Amén de los premiadísimos, destaca Bevir, un proyecto puesto en marcha en Las Palmas, por Rogelio Tenorio y el chef Rubén Cuesta. El primero nació hace 30 años allí y, al acabar Farmacia y con el gusanillo por los fogones que le inoculó su madre (excelente cocinera), decidió irse a trabajar a El Bohío, de Pepe Rodríguez, en Illescas (Toledo). Allí conoció a Rubén, su escudero, oriundo, con quien hoy elabora recetas actuales basadas en los productos autóctonos y la tradición canaria y manchega. Solo trabajan con menú degustación y, entre su rosario de platos, sorprenden la reinterpretación del rancho o la morena frita con caldo de cochino y morro de cerdo. Al preguntarle por qué recetas hierven en Gran Canaria, se tira a por “el almogrote [paté de queso canario], un buen gofio escaldado, a ropa vieja [hecha con los restos de sus pucheros], un cabrito embarrado [untado con el resultado de un mortero], el potaje de berros de mi abuela, el bocadillo de pata [de cerdo, asada]...”. Y el cochino canario, los plátanos, los mojos, la miel... Y los quesos, que le chiflan.

Sobre este manjar se manifiesta Aarón Hernández Bolaños, tercera generación de Quesos Bolaños, explotación artesana que comenzó madurando y afinando “bloques sólidos” de leche en cuevas, de manera artesanal: “Utilizamos temperaturas bajas y moldeamos la cuajada de forma totalmente manual. Igual que en la maduración, todas las piezas tienen que pasar por nuestras manos, para voltearlas y aplicar el aceite que asegure una perfecta conservación”. El queso de flor es una de las *delicatessen* propias de la isla que no hay que dejar de probar. “La leche de oveja que tenemos en Gran Canaria es muy densa, con un alto contenido en grasa que aporta mantecosidad e intenso sabor. A esto le sumamos el regusto de amargor que le da la flor del cardo con la que se cuaja la leche. En definitiva, podemos hablar de un queso único que, por su textura, no solo se puede utilizar en tablas, sino también en

**El queso de flor es una de esas *delicatessen* que hay que probar. La leche de oveja de Gran Canaria es muy densa: aporta mantecosidad y sabor. Y si le sumas el amargor de la flor del cardo...**



la elaboración de platos diferenciados y especiales”, continúa. En su casa se atiborran a variedades frescas y puras de cabra, como el Pajonal; la Viejita (hecho con una mezcla de leches); o Fagagesto, de cabra y oveja... Y de quesos gigantes de hasta 20 kilos.

Safe Cruz, chef del restaurante madrileño Gofio, comparte pasión por ese tesoro que da la leche, y con algunas cosas más: “Los curados con cuajo vegetal o cualquier otro de oveja o cabra de pastoreo de las islas, son los dioses”. También alucina con la mucha fruta tropical, “que siempre se ha dado en Gran Canaria de maravilla”, y con la cebolla de Gáldar. “Los chorizos y las morcillas dulces de Teror son magníficas y de sabores muy muy nuestros”, prosigue. Y no se olvida del pescado salado ni tampoco del gofio de millo (maíz)... Sería un pecado. Tinerfeño de 33 años, Safe es un erudito y estudioso de las cocinas isleñas (de hecho, posee un restaurante en Las Palmas llamado Cuernocabra, cerrado ahora por la pandemia), y reconoce que los sabores tradicionales están incluso olvidados hasta por los de allí, por eso se esfuerza en recuperar recetas de antaño (con algún guiño contemporáneo). Ejemplos de esa filosofía: “El ravioli de gamba blanca con mojo hervido de sus cabezas, la trucha [empanadilla] rellena de conejo al salmorejo [recuerde, adobo] con su jugo inyectado; el homenaje al bocadillo de pata asada con queso y, de postre, una leche asada con trufa blanca y miel de palma”. De propina, otros dos de sus bocados favoritos: los calamares en salsa y en guiso.

**Para comer como un local, hay que echarle sal a la vida.** La querencia del archipiélago por este mineral es bien sabida. Y en Gran Canaria están las Salinas Boca-cangrejo, establecidas a finales del XIX en la costa de Agüimes (al este). Nadia Martina, responsable de Marketing y Comunicación de la explotación, es la tercera generación dedicada a tratar las sales. Por desgracia, la mayor parte de los ingenios salineros han desapareci-

do, pero ellos siguen ahí, luchando... y ganando: se han llevado premios a la Mejor Sal de Canarias, Sal Marina Virgen y Flor de Sal y una mención especial en el apartado Mejor Innovación, Imagen y Presentación, en el Concurso Oficial de Sal Marina Agrocanarias. La pasada temporada produjeron unas 20 toneladas entre marina virgen, escamas naturales, rocas naturales, flor de sal y la exclusiva sal marina húmeda. “Es 100% artesanal. La producción depende de las condiciones meteorológicas y el conocimiento del medio y la experiencia del salinero. Es él quien controla los tiempos del paso del agua del mar en las diferentes fases. Una vez recogida en bruto, solo se pasa por un cedazo [tamiz] para lograr el grano homogéneo y separar los distintos tipos. Todo se hace a mano, también el envasado”. Sobre todo las disfrutan los de allí, y exportan algo a Europa (nuestra península incluida, claro) y a Tokio, toma. ¿Que qué platos brillan con su condimento? Adivinen: Las papas arrugadas con mojo picón, “un buen pescado fresco sin mucha filigrana, como la

vieja, la sama roquera o el cherne; un plato de cuchara como el potaje, la garbanzada o el puchero canario; la carne de cabra en salsa o el cochino negro a la sal”.

Como mandan los cánones, todo se puede acompañar con vino (con moderación, ¿eh?). Su tradición viticultora es apasionante. Cuentan con grandes vinos de uvas autóctonas y tierras muy distintas unas de otras. Rayco Fernández se enganchó a catar y decidió potenciar a pequeños productores y expandir sus virtudes. Es socio fundador de la distribuidora Buena Uva. Hasta hace poco, vivía en Barcelona y se gastaba su poco dinero en comprar botellas en la gran tienda Vila Viniteca. Ahora comercializa más de 400 marcas, la mayoría de las islas. “La gran variedad de suelos y microclimas de la zona posibilitan enormemente hacer muchos vinos diferentes en un mismo territorio. Los vientos alisios aquí mandan mucho más que un consejo regulador. Por no hablar de las variedades: listán negro, vijariego, malvasía, listán prieto y muchas más”, expone. De todos lo que da esta tierra, pone el foco en Chaboco 2018, elaborado en una cavidad en la lava, “un agujero enorme al que hay que bajar para vendimiar unas pocas viñas. Las uvas se pasifican al sol durante semanas, y de casi 2.000 kilos salen apenas 250 botellas de néctar de moscatel. Pura magia con altas dosis de esfuerzo y sudor”. Deliciosos aromas para compartir con platos, como los que sugiere Rayco: camarones de la Costa Oeste, lapas a la plancha, caldo de millo y muchos más que, aunque sean populares, no son fáciles de encontrar, como el propio gofio. “Ya sabes, estamos en la era del ceviche: mucha espuma y poca tradición”. Perseguir sus pistas en esta isla acaba en un festín que bien merece el esfuerzo. Y si después toca chapuzón...

## EL ALMA ES LA HARINA

El gofio es como un amigo entrañable, de esos que nunca fallan y sin el cual la existencia sería más triste, apática, sin sentido. Es la salsa de la isla, algo que la define, el sujeto de gran parte de sus recetas. ¿Qué es? Pues gracias a la sabiduría de Safe Cruz, del restaurante Gofio, arrojamos esta definición: un cereal o grano, o varios tipos de ellos, tostados con leña de manera tradicional y luego molidos en piedra. De origen prehispánico, ya lo consumían los aborígenes canarios. Safe Cruz: “Es un alimento increíble, un hidrato limpio sin tratamientos ni conservantes de ningún tipo, un salvavidas de los

canarios y de muchos otros pueblos, como Puerto Rico, Cuba, Venezuela y más países latinoamericanos. En Gofio lo usan en diferentes platos, tanto dulces como salados. “Ahora mismo preparamos un helado de gofio artesano, de un pueblo que se llama Gáldar, en el norte de la isla. Es de millo cultivado en el archipiélago y tostado con leña. Una maravilla: sutil, ligero y muy sabroso. El plato lo acompañamos de una crema de gofio de trigo, también de la zona. En cualquier caso, se disfruta mucho simplemente con leche tibia o escaldado, elaboración con la que se hace una crema con caldo de pescado salado”.



# CÓMO DEJAR LA CARNE SIN ENTERARSE

Dicen que si 5.000 personas están una semana sin alimentarse de animales se ahorra el equivalente en agua a una ducha diaria durante 725 años. Y que si lo hace un solo individuo evita las emisiones de conducir 207 kilómetros. Pues imagínese las cifras de 30 días seguidos. Astucias para apuntarse y no rendirse.

por Javier Sánchez y Marta del Valle



Cómo han cambiado los propósitos de Año Nuevo. Si en las navidades de sus majestades Martes y Trece –allá por los años 80– el objetivo era dejar de fumar o ir al gimnasio, los retos de nuevo cuño se adaptan al mundo en el que vivimos. Uno de ellos, reducir la ingesta de alimentos de origen animal, inspiró la creación de una ONG, Veganuary, que enarbola la bandera del “Año nuevo, dieta nueva”. Esta organización británica ha motivado a probar el estilo de vida vegano, desde 2014 y coincidiendo con el cambio de calendario, a más de un millón de personas en 192 países. Casi nada.

Para estas cosas no hay un momento mejor que otro, pero parece que saberse parte de un movimiento global ayuda a cumplir retos. ¿Que necesita algo más real para aguantar el tirón? Fíjese en los *carniveganos*: gente que ha decidido defender a los animales sin renunciar a los placeres culinarios de la carne ni tocar un filete (replicando sus sabores). Y en los chefs que lo hacen posible. Trucos para resistir la tentación de desgarrar una succulenta chuleta a la brasa con los dientes mientras trata de aplacar su conciencia *animal friendly*. Porque usted somos cada vez más.

**Primero, tiene que convencerse.** Herramientas mentales y culinarias hay a porrón. Testimonios que coinciden en sentenciar que no sucumbir a la llamada de la carne requiere compromiso, casi más: “Si te haces vegano por moda, pronto abandonarás. Sin embargo, si tu motivación tiene unos cimientos éticos sólidos, es un camino solo de ida”, comienza Olga Vázquez, propietaria del restaurante vegetariano y vegano Oslo, en Valencia, y del catering Veggie Soul. Otros confían en las entrañas de la naturaleza humana: “Como antiguo carnívoro empedernido, hay muchos factores que ayudan a rechazar lo que, hasta entonces, tanto te gustaba. Es como un alcohólico cuando deja el alcohol”, interpreta Pablo Donoso, fundador y chef ejecutivo de los restaurantes Distrito Vegano, La Tía Carlota y La Modernista, en Madrid.

PARA LOGRARLO,  
HAY QUE  
INTERESARSE  
POR LA COCINA.  
“QUIEN VIVE DE  
SÁNDWICHES  
DE MÁQUINAS  
DE VENDING  
Y BOLLOS DE  
SUPERMERCADO  
LO TIENE DIFÍCIL”,  
OLGA VÁZQUEZ,  
CHEF DE OSLO  
(VALENCIA).

Carol López, periodista [y madre de los hijos de Javier, coautor de este artículo], inició definitivamente su transición al veganismo por algo a lo que se le podría llamar asco, una razón más que válida, a partir de leer *Comer animales* (Seix Barral), el libro de Jonathan Safran Foer, que sale más veces en este número. “Contiene descripciones muy explícitas sobre cierta realidad de la industria alimentaria. Me removió por dentro y me motivó a dejar la carne y el pescado”. Algunos se han quedado tan grabados en su cabeza que no tiene que volver a hojear sus páginas cuando asoma la tentación en forma de loncha de jamón ibérico: “Pero ahí está el libro, en la estantería, por si acaso”, concede. Y Jordi Barri, CEO de Teresa Carles Healthy Foods, un grupo de restaurantes vegetarianos y flexiterianos y que acaba de lanzar una línea de platos preparados bajo su marca Flax & Kale, también recomienda una serie de documentales que se emiten en Netflix, “como *Cowspiracy*. Te ubican sobre lo que ocurre en la industria. Una amiga se hizo vegana estricta al verlos”.

La lista de argumentos basada en la experiencia personal es larga y sincera, pero hasta el más motivado en iniciar esta gesta podría ponerla en cuarentena por subjetiva. En dar cifras objetivas está el equipo de ProVeg, la organización por la alimentación respetuosa con el hombre, los animales y el planeta que lanza los datos con los que abrimos este reportaje. Además de los que encabezan este texto, airean muchos más: en marzo de 2020 lanzaron el desafío de abandonar el omnivorismo hasta que empezara abril y animan a repetirlo en algún otro momento alegando que los 15.700 participantes del año pasado salvaron la vida de 38.000 animales, ahorraron 380 millones de litros de agua y la emisión de 1,2 toneladas de CO2 solo en España y en ese mes. No es poco.

**Sacar el delantal es esencial.** “El que vive de sándwiches de máquinas de vending y bollos de supermercado lo tiene difícil”, reflexiona Vázquez, que no confía mucho en el éxito de quien lo intenta sin



mancharse las manos. “Si piensas que puedes ser vegano comiendo un plato de pasta cada día, estás muerto. Tienes que tener inquietud en la cocina, preocuparte por buscar recetas, descubrir ingredientes nuevos o recuperar algunos y vigilar nutrientes –yo tomo suplementación–”.

No está sola. Aunque coincide en la necesidad de encender los fogones y perseguir vitaminas, Álvaro Sánchez, nutricionista en la Fundación Jiménez Díaz, en Madrid, y colaborador en el estudio Predimed Plus, el mayor dedicado a los beneficios de la dieta mediterránea, alega que no hay que complicarse demasiado e invita a acordarnos de nuestras abuelas para encontrar la fórmula más rica y sencilla. “El veganismo también está en los platos de toda la vida, como en unas patatas con acelgas o unos garbanzos con verduras. Si quieres hacerte vegano a base de recetas difíciles con ingredientes complicados de conseguir...”. Ya, pero quien se acuerda de los potajes, también se acuerda del bacalao.

Barri encuentra una solución al recordar un plato mítico de berenjenas en salsa verde que hacía su madre, Teresa Carles, cuando era pequeño. “Era como el guiso de merluza, pero sin el pescado. Las salsas ayudan mucho a mantener ciertos sabores”, e insiste: “Ya están en el recetario tradicional”. Ay, las salsas... Son los perfec-

tos aliados. Sí, sabemos que hay quienes las rehúyen por algún tipo de pseudopacto con la báscula pero, en este caso, son un salvavidas. “Son de lo más importante para lograr un plato a base de vegetales que pueda pasar por uno animal, junto a los aromas como el humo, los sabores intensos a umami –que se consigue con salsa de soja– y las especias”, dicta Donoso.

La periodista es una de las que se entrega a ellas en su nueva vida libre de alimentos con ojos. “El ras-al-hanout marroquí, el curry o, sencillamente, el pimentón, que hace que unas lentejas estofadas no necesiten el chorizo para nada. También funciona comprar el tofu ahumado en lugar del normal. Le da un punto buenísimo”.

QUIÉN LE IBA  
A DECIR QUE  
UN CALABACÍN  
PODRÍA SUSTITUIR  
A UNA MERLUZA  
EN SALSA VERDE  
O A UNOS  
BOQUERONES EN  
VINAGRE. Y LAS  
SETAS, AL CERDO  
ASADO O A UNOS  
CALAMARES A LA  
ROMANA.

**Si hay que mentirse, se miente.** Farsa, trampantojo o embuste sin igual, existen ricos procesados (de los que hemos hablado en páginas anteriores) que hacen que la transición sea casi un paseo: el pollo que no es pollo llamado Heura, las ¿hamvergas? de Beyond Burger... Pero de trolas no vive el hombre. Y no lo decimos nosotros. “La carne vegana no está pensada para ser consumida a diario”, reconoce Bernat Añaños, cofundador de Heura. Añadimos: algunos tienen la misma composición nutricional que su versión animada, que no es la mejor. Quienes han inventado la

“LA SOSTENIBILIDAD ES VITAL: POR MUCHO QUE UNA FRUTA COMO EL JACKFRUIT ASIÁTICO SUSTITUYA A LA CARNE, NO TIENE SENTIDO PAGARLE UN BILLETE DE AVIÓN...”, DANIEL ROSSI, DEL RESTAURANTE RASOTERRA (BARCELONA).

picada de laboratorio buscaron sustitutos moleculares a cada uno de sus nutrientes, incluida la grasa saturada. Qué necesidad...

Volvamos a qué y cómo podemos cocinar para no llorar añorando por las esquinas. Donoso, expláyate: “Para sustituir al pescado se puede usar tofu firme marinado en algas que, bien cocinado, es una delicia [Vázquez las emplea para crear un fondo de la fideuá veggie: “Sabe como si hubiera marisco en el plato”]. Un chuletón se puede hacer con seitán a base de gluten de trigo –en Internet hay cientos de recetas–, y el antojo de huevos fritos con chorizo se sacia con revuelto de tofu firme desmigado con las manos, un poco de cúrcuma, AOVE [aceite de oliva virgen extra] y sal *kala namak*, que huele a huevo”.

Más trucos del chef: la boloñesa se puede hacer con lentejas, “que se cocinan lo justo para que no se pasen y, al triturarlas, no se muelan”, a las que se añade salsa de tomate “siempre con un buen chorro de vino tinto”; la tortilla de patatas “puede hacerse incluso poco cuajada. La amamos y conseguimos que no tenga nada que envidiar a la hecha con huevos con un secreto que solo se puede leer en el libro *Distrito Vegano* [Diversa Ediciones]”, y el tronco del cardo coreano, ahuecado, macerado en algas, rebozado [sin huevo] y frito parece un calamar a la romana.

Como cuando uno está a dieta para adelgazar, diseñar un menú puede terminar resultando relativamente fácil, pero ¿qué hay del aperitivo o los snacks? Sin ser veganos ya huimos de las manzanas para merendar... Y España es un país de tapeo donde el veganismo pinta bien poco. “Cuando llegues a un bar con amigos, adelántate a la tapa que te vayan a poner con la caña o el vermú. Di que eres vegano y que te saquen unas almendras, unas patatas fritas, un plato de tomate aliñado...”, sugiere Vázquez. Aha. En casa: “Existen quesos curados a base de frutos secos y fermentos naturales”; hay una bloguera, Vegan Raskal (veganraskal.com) que hace un jamón de pata negra con láminas de

## SE BUSCAN RECLUTAS

La teoría del despa-ci-to se rompe en mil pedazos al conocer la historia del barcelonés Toni

Rodríguez, que pasó de “inflarse a carne” a adoptar un estilo estricto de vida amigable con los animales, de la noche a la mañana. Hoy es un referente de la pastelería vegana, pero reconoce que ha tenido suerte al estar rodeado de familia y amigos que supieron entenderle desde un principio: “Mi madre me apoyó muchísimo y comenzó a cocinar de una manera diferente. Y no han faltado amigos que han dicho ‘venga, vamos a conocer ese restaurante vegano”.

arroz, especias y aroma a jamón, “que sale muy bien”. Y unos boquerones en vinagre se pueden hacer laminando un calabacín, “se dejan en vinagre, sal y copos de alga nori de una noche a otra, luego se pasan al AOVE y ya los tenemos”, añade Donoso.

**Sea responsable.** A ver si va a poner los animales por delante, caiga quien caiga, incluidos los demás. Daniel Rossi regenta el restaurante vegetariano Rasoterra, en Barcelona, sí, pero también es parte del movimiento Slow Food, y ahí saca las uñas para que los veganos futuribles no pierdan la cabeza, salven el planeta y, de paso, no se arruinen. “La sostenibilidad es vital. Por mucho que una fruta como el jackfruit asiático [se utiliza magistralmente en platos que se suelen hacer con cerdo adobado, asado y desmigado, por su textura fibrosa] pueda ser un sustituto sorprendente de la carne, no tiene sentido pagarle un billete de avión. Cocina mejor con unas alcachofas de alguna huerta o setas del pueblo de al lado”. Donoso sugiere boletus: “Se rallan con un tenedor, se marinan con especias y salsa barbacoa, se hornean un poco y ya está”. Bueno, estará siempre y cuando el ungüento americano, que suele estar hecho con tomate, vinagre, sal de apio, de ajo, mostaza, pimentón..., no tenga miel (prohibida para los más estrictos). Ni trazas de leche o de huevo: las industriales se fabrican en el mismo lugar que las mayonesas, lactonesas (mayonesa con leche) y demás aliños para ensaladas con ingredientes de lo más variopintos. “Hacerse vegano te obliga a fijarte muchísimo más en las etiquetas”, se lamenta la chef de Oslo.

En su caso, su extremo compromiso le ha llevado incluso a rechazar quesos hechos con anacardos, “porque puede causar quemaduras al que lo procesa, por el ácido anacárdico que se encuentra en su cáscara”. En su lugar, ha buscado proveedores que emplean almendras recolectadas en Cataluña. Según Donoso, los hechos con patata y levadura nutricional, en la pizza no quedan nada mal.

# ¿Es el fin de la industria cárnica?

ENEMIGOS NO LE FALTAN: QUIENES VELAN POR LA CONTAMINACIÓN PLANETARIA, AQUELLOS QUE EMPUJAN POR UNIVERSALIZAR UNA DIETA MÁS SOSTENIBLE, QUIENES PERSIGUEN SENSIBILIZAR HACIA EL BIENESTAR Y LA IGUALDAD ANIMAL, LOS QUE CREEN QUE ESTAMOS A TIEMPO DE CAMBIAR LA ALIMENTACIÓN POR SALUD, LOS VIGILANTES DE LA EMERGENCIA CLIMÁTICA... COMPETENCIA TAMPOCO: AGRICULTORES QUE VEN QUE CADA VEZ COMEMOS PEOR (A SU COSTA) Y LABORATORIOS QUE INVENTAN CHULETONES HECHOS CON HARINA DE GUISANTE (Y MÁS). VAYA PANORAMA.

por Nacho Sánchez





**L**a industria cárnica es, en España, una máquina perfectamente engrasada. Nadie niega la capacidad que tienen sus 3.000 empresas para que jamás falte un filete en los lineales de los supermercados. Es un sector rentable que aquí factura unos 27.000 millones de euros anuales –el 2,2% del PIB nacional– y posee un inmenso poder socioeconómico: dos millones de personas viven de la cadena cárnica que se inicia con el ganadero y acaba en el charcutero. Nuestro país posee uno de cada cinco animales de la cabaña de toda Europa. Solo en 2019 produjo 7 millones de toneladas y el valor de las exportaciones –a más de un centenar de países– alcanzó la cifra récord de 7.555 millones de euros el año pasado. Los datos cortan la respiración. “La cría de animales y la transformación de sus productos tienen futuro en España y en Europa”, defiende Yannis Virvilis, portavoz de la representación de la Comisión Europea en tierras españolas. Sin embargo, el constante crecimiento del sector plantea algunas dudas. ¿Es sostenible? ¿Puede sobrevivir (y progresar) tal y como lo conocemos? ¿Hasta cuándo resistirán nuestra salud y la del planeta?

**Cuesta más de lo que pagamos.** Mientras nos da de comer, el sector cárnico lleva años en el ojo del huracán. Tiene un problema con su opacidad y la contaminación que genera. Según la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), esta industria emite el 14,5% de vapores malos en todo el planeta, cifra que en España el Gobierno rebaja al 8% en su último Avance de emisiones de

gases de efecto invernadero 2019. Las ingentes cantidades de excrementos de los animales también suponen un problema: se filtran y contaminan de nitratos el agua que consumimos y la llenan de los compuestos farmacéuticos que la industria usa para mantenerlos con una salud de hierro que, de propina, aumenta peligrosamente nuestra resistencia a los antibióticos... Un no parar.

La FAO también lleva años alertando sobre el excesivo empleo de tierra y recursos hídricos para conseguir un producto (la proteína animal) que se puede obtener de otras maneras. La ganadería industrial acumula en su contra cada vez más plataformas y organizaciones debido a una ciudadanía más sensible al bienestar animal y concienciada con la sostenibilidad medioambiental. Y que, además, se suma progresivamente al aumento de formas de vida alimentarias como el veganismo o el vegetarianismo, que los descartan. El sector se declara consciente de todo ello y ha dado los primeros pasos para su transformación, pero su adaptación a largo plazo está en el aire cuando las empresas que ofrecen carne verde –elaborada únicamente a base de plantas– suben como la espuma y, de reojo, ya vemos cómo Singapur aprueba la comercialización de pollo generado a partir de células animales. Y sin matar.

**El problema está en la intensidad.** Santa Eulalia la Mayor es una minúscula localidad de medio centenar de habitantes y preciosas casas de piedra perteneciente al municipio de Lorzano, en Huesca. Se ubica justo en el borde sur del Parque Natural de la Sierra y los cañones de Guara, a media hora de la capital oscense. Hasta allí se fue Rosa Díez Tagarro para buscar aire libre, naturaleza y una vida alejada de la ciudad. Ahora teme que pronto no pueda tender la ropa en el exterior, abrir la ventana cuando haga calor o beber agua del grifo con tranquilidad. Dos proyectos de granjas industriales porcinas amenazan a un territorio “que no podría soportar la contaminación que causan”, explica, en una provincia que ya tiene 4,5 millones de cerdos frente a poco más de 200.000 habitantes. En 2015 fundó la plataforma Lorzano sin ganadería intensiva e impulsó la Coordinadora estatal Stop Ganadería Industrial, de la que ahora ejerce de portavoz y que aglutina a medio centenar de organizaciones ciudadanas de todo el país que cuentan con el apoyo de entidades como Ecologistas en Acción. “No nos queda otro remedio que defender estos pueblos de la amenaza que supone un sector que arrancó en Cataluña, se extendió a Aragón y más tarde ha ido creciendo por toda España”.

**Según la FAO, usamos demasiada tierra y recursos para conseguir una proteína que se puede obtener de otras maneras.**

La ganadería porcina ha perdido más de 86.000 explotaciones en una década mientras la producción no deja de crecer –concentrándose en unas pocas manos–, igual que le ha ocurrido al vacuno, que ha perdido más de 120.000 desde los años 90. El sector cárnico se ha convertido en una industria y, como tal, las plataformas ciudadanas creen que debe alejarse del campo. Desde su punto de vista, su presencia crea graves problemas. Los datos de la Confederación Hidrográfica del Ebro soportan esa opinión: uno de cada cinco aragoneses, como Rosa, está expuesto a aguas contaminadas. Y la situación es similar allá donde hay granjas. “Los pueblos se están utilizando como vertederos. No es solo un caso concreto como el nuestro, es un problema de salud pública”, insiste la portavoz de la coordinadora.

Se replica en sitios como Lastras de Cuéllar (Segovia) o Fuente de Piedra (Málaga) y otros muchos más. “España debe replantearse urgentemente el desarrollo de su industria porcina de modo que la ganadería vuelva a ser una actividad que contribuya a las comunidades rurales, satisfaga las demandas de las personas consumidoras y sea respetuosa con el medioambiente y las condiciones laborales”, refleja el informe publicado por las ONG Amigos de la Tierra y Food & Water Action Europe el pasado mes de octubre.

Estas organizaciones sociales indican un camino que ya emprendió Consuelo Gámez hace más de una década en el valle del Genal, un exquisito rincón natural escondido en la Serranía de Ronda, al norte de Málaga. Gámez se convirtió en 1968 en la primera mujer en dar clase en la Universidad de Málaga. Hace unos años, tras enviudar, apostó por la cría de

**“No podemos permitir la desaparición del sector”, Luis Ferreirim, responsable de agricultura en Greenpeace.**



cochinos en su finca en el campo y en 2010 fundó La Dehesa de los Monteros. Hoy cuenta con 1.300 hectáreas de terreno y, cada año, su equipo sacrifica a un millar de ejemplares. Durante su vida, cada uno cuenta con más de 1.000 metros cuadrados por cabeza, come bellotas y encinas que caen de los árboles que pueblan la zona, completa su alimentación con cereales en temporada baja de montanera y corretea por los montes con libertad. La mayoría, 950, son ibéricos puros. Los otros 50 pertenecen a la raza rubio dorado rondeño, prácticamente extinguida y que esta familia se ha volcado en recuperar a pesar de que tardan 36 meses en llegar a su peso ideal, seis veces más que un cerdo blanco en intensivo.

“La menor productividad ha hecho que desaparezcan casi todas las razas autóctonas”, dice José Simón, director general de la compañía. “El sector industrial cárnico es muy contaminante, tiene que cambiar. Creo que el futuro debe pasar por explotaciones sostenibles, un bajo impacto ambiental y gran respeto al bienestar animal, además de la cría de animales autóctonos en su propio entorno natural”, afirma, y remata sentenciando que “eso sí es ecologismo”. Su producto es más caro porque los costes de producción son mayores, pero cree que es momento de que el consumidor entienda que así es mejor para la salud, la de él y la del planeta, mientras se une a la petición de modular “mucho” el consumo de carne.

### **Nadie desea que no haya vacas (y que las coma quien quiera).**

“No podemos permitir la desaparición del sector”, señala Luis Ferreirim, responsable de la campaña de agricultura en Greenpeace España. “Lo que solicitamos es una transformación hacia un modelo agroecológico, extensivo y con pequeñas explotaciones de cercanía”, asegura. En el sector ideal, más fraccionado y pequeño, los sellos de calidad y sostenibilidad ambiental –mucho más allá de la etiqueta ecológica hoy tan pervertida– serán claves para la supervivencia de las granjas y, sobre todo, de la Tierra. “La ganadería industrial produce mucho, rápido y barato, pero tiene demasiadas consecuencias”, añade Ferreirim. Afectan a la salud humana, como ya declaró la Organización Mundial de la Salud en 2015 al tachar la carne procesada y las rojas como cancerígenas, pero también al ecosistema: entre otros factores ya mencionados, genera deforestación.

Ferreirim solicita una transición “justa para todos” y critica que “sean los grandes ausentes de las políticas climáticas”. Greenpeace cree, además, que esa fragmentación y vuelta al origen servirá para frenar la despoblación de la España vacía, ya que ese tipo de granjas reducidas respetan el medioambiente, el bienestar animal y crean más empleo. Aspecto que el sector niega, ya que defiende



que son las grandes granjas las que crean más puestos de trabajo al generar una gran actividad económica que tira de ocupaciones secundarias, como el mantenimiento de instalaciones o la distribución por carretera. “Sin esa actividad, España seguirá despoblándose”, destaca Josep Collado, secretario general de la Federación Empresarial de Carnes e Industrias Cárnicas (FECIC).

**Ni que solo se críen en granjas pequeñas.** Collado cree que los ecologistas “exageran” el grado de contaminación de la industria cárnica, que existe una crítica obsesiva al sector y que este ha dado ya sus primeros pasos hacia la economía circular, tal y como piden desde Europa. Sin embargo, subraya que las granjas han tenido que progresar y especializarse para ser competitivas, crecer y exportar. “Se necesita producir a gran escala para dar de comer a todo el mundo”, señala el responsable de FECIC, quien además recuerda que no tiene por qué existir relación directa entre el bienestar

del animal y el tamaño de la granja, porque, con buena ventilación, agua y alimentación, da igual que sean 20 que 2.000 cerdos.

No es exactamente lo que dicen algunas investigaciones de entidades como Igualdad Animal, que muestran cómo en la industria hay pollitos que mueren aplastados en cajas transportadoras o a los que operarios les arrancan la cabeza; gallinas enjauladas en situaciones absolutamente precarias o conejos que conviven con ejemplares muertos o se comen entre ellos por las condiciones de hacinamiento.

**Si se cumplen las normas de bienestar, da igual que se críen 20 cerdos que 2.000.**

El programa Salvados, dirigido por Jordi Évole, también enseñó, en 2018, duras imágenes sobre el impactante estado de muchos de los animales de una granja de la Región de Murcia, con úlceras, enfermedades y un sinfín de signos que no concuerdan con el concepto de bienestar animal. No son los únicos. Jonathan Safran Foer, en su libro *Comer Animales* (Seix Barral), incluye atrocidades que revuelven el estómago y parecen sacadas de una película de terror, que son reales en EE UU. “Vivimos en un mundo donde lo normal es tratar a un animal como si fuera un pedazo de madera y donde casi resulta inconcebible tratarlo como a un ser vivo”, relata una activista en sus páginas. La violencia es, de hecho, implícita al sector, aunque varíe en los modos de aplicarla o su intensidad. Ya sea una matanza familiar –que incluye otros muchos aspectos sociales–, una explotación sostenible o el matadero más desalmado. Ante la crueldad, Safran Foer es claro: “No podemos alegar ignorancia, solo indiferencia”.

## Nuestra tradición carnívora juega en contra.

“Los cuestionamientos a nivel internacional que se hacen a la producción ganadera es una de las debilidades del sector. Es evidente que la sociedad evoluciona muy rápidamente y ahora hay formas de entender la alimentación de manera diferente”, asume José Manuel Álvarez, portavoz de la plataforma Carne y Salud, que agrupa a las cinco interprofesionales del sector que representan a toda la cadena de producción de la carne, del ganadero al charcutero y todo lo que pasa por ese trayecto. “A mi modo de ver, eso sí, se ha puesto el foco en la producción ganadera de una manera despiadada”. E injusta: según cuenta, el sector cárnico trabaja con intensidad para reducir su huella de carbono porque es consciente de la importancia de hacerlo y, por ello, ha puesto en marcha programas para reducir las emisiones de metano y amoníaco o el consumo de agua por kilo de carne, entre otros aspectos. Pasos bien vistos desde Bruselas, desde donde sostienen que esa modernización “puede contribuir a la eficiencia energética y a reducir las emisiones fugitivas y la contaminación”, en palabras del portavoz de la Comisión Europea Virvilis.

El sector entiende que debe dar esos pasos porque los solicita la ciudadanía. Las empresas se están reinventando, reconoce Collado, para cumplir las demandas del consumidor. De esta manera, mantienen su ADN mientras se adentran en un camino nuevo donde las grandes compañías se han convertido en empresas alimentarias globales en busca de nuevos mercados en los que ofrecer platos preparados y productos vegetarianos.

Campofrío, a través de su división Vegalia, es buen ejemplo: ahora vende hamburguesas y salchichas vegetarianas además de pizzas para rascar en los nuevos mercados. Otras empresas se resisten al cambio, a pesar de que “hay mayor

demanda de productos vegetales”, como confiesa Álvarez, quien, eso sí, entiende que las nuevas firmas que ofrecen carne verde deberían buscar su propio camino. “No es legítimo apropiarse del buen hacer de un sector con una gran tradición ni deben buscar estrategias de marketing de lucha”, dice el responsable de Carne y Salud. “Son peleas desleales para ganar mercado”, se queja.

**La agresividad marketiniana.** Heura es una de las firmas de carne vegetal a las que podrían hacer referencia los de Carne y Salud. En noviembre, colgó una lona en el centro de Madrid cuyo lema, en letras mayúsculas, era: “Una hamburguesa de carne contamina más que tu coche”. La afirmación ha sido negada por activa y por pasiva, pero la empresa cree que algo está haciendo bien si un simple cartel publicitario pone nervioso a un sector tan poderoso. “La industria de la carne tiene cosas buenisimas, pero en el siglo XXI ya tenemos a muchas personas obesas, nos estamos quedando sin bosques y la contaminación no deja de crecer. El sistema actual no está preparado para alimentar a tanta gente en el planeta y es el momento de cambiar”, dice Bernat Añaños, uno de los creadores de Heura, que ha formado parte de la plataforma de aceleración de start-ups de Juan Roig, fundador de Mercadona. Añaños es vegano y se considera activista. Precisamente desde esa perspectiva comenzó a trabajar junto a su socio, Marc Coloma, para conseguir un producto cuya textura, apariencia y sabor fuera igual a la carne, aunque sus tres principales ingredientes sean agua, proteína –de soja o guisante– y aceite de oliva. Su labor impulsa una transición hacia la sostenibilidad que apenas ha despegado. “Pedimos a la industria evolucionar de la mano en un país que es referente gastronómico mundial y que tiene una gran oportunidad para serlo también en este cambio de modelo”, relata Añaños, que cree que sus productos pueden ofrecer mejores perfiles nutricionales y mayor sostenibilidad.

Supermercados como Carrefour ya ofrecen Heura en sus lineales, pero su presencia es aún excepcional en el mercado. La población tiene un acceso infinitamente más fácil a la carne en cualquier mostrador. Y lo hace constantemente (es uno de los productos en los que más gastamos). Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, nuestro mayor consumo doméstico en 2019 fue de carne: uno cada cinco euros de nuestros gastos fue a parar a ella, más de lo que invertimos en hortalizas y frutas frescas. Los datos del Gobierno dicen que en ese periodo consumimos algo más de 45 kilos de carne por persona, es decir, unos 125 gramos diarios y 875 semanales. Greenpeace, basándose en datos de la FAO, aumenta esa cifra a 275 gramos diarios (casi dos kilos semanales). Sin embargo, tanto las recomendaciones de los ecologistas,

**“Somos aquellos a quienes preguntarán ‘¿qué hiciste cuando supiste lo que implica comer animales?’”, Jonathan Safran Foer, *Comer animales*.**



## Lo que llevemos a nuestros platos, cortemos con nuestro cuchillo y sostengamos con el tenedor puede marcar el futuro.

y compararlos con los de nuestros abuelos. Básicamente, aquellos eran “cosas con carne” y los nuestros, “carne con cosas”.

“Nunca en la historia se ha incluido tanta carne en las comidas como ahora, es una barbaridad”, dice Julia Wärnberg, doctora en Nutrición y profesora de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Málaga. La especialista lidera el estudio Predimed Plus en la Costa del Sol, que analiza los beneficios de la dieta mediterránea y cómo disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares o degenerativas a largo plazo. Esta dieta tradicional apenas incluye tres o cuatro raciones cárnicas semanales, entendiéndose que cada una llega a 100 gramos. “Eso sí es saludable”, afirma, y recuerda cómo potajes, pucheros o la paella suelen llevarla, pero en muy pequeñas cantidades. “La dieta mediterránea está principalmente basada en alimentos vegetales, pero también es un estilo de vida que incluye otras cuestiones como la

actividad física”, insiste Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, quien pide no asustar a la población en cuanto al consumo de carne, pero sí recordar que debe hacerse en pequeñas cantidades. Destaca que con una ración de alimentos proteicos al día –huevos, queso o lácteos– y alguna ocasional de carnes blancas y pescados, conseguimos las proteínas necesarias. Aclara además que la carne no es imprescindible en la dieta y que se puede llevar una alimentación saludable con productos de origen vegetal. “Hay estudios que indican que vegetarianos y veganos presentan menos mortalidad cardiovascular y menos desarrollo de algunos tipos de cáncer que quienes comen carne”, añade Gabriel Oliveira, jefe de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional Universitario de Málaga. Este especialista cree que si un vegano combina bien las proteínas de las legumbres, frutos secos y cereales, puede alcanzar una calidad nutricional idónea. Todos los especialistas destacan, eso sí, que en dietas veganas lo habitual es tomar suplementos de vitaminas como la B12, tal y como hace el propio Añños. ¿Es natural?

como las de los nutricionistas, científicos e incluso algunos productores, dicen que el consumo debe rondar entre los 200 y 400 gramos semanales, como igualmente subrayan los informes de la plataforma científica global EAT-Lancet. Es decir, poco más de una hamburguesa.

**¡Y que comemos más de lo que debemos!** El portavoz de Carne y Salud destaca –pese a las cifras– que “en España no hay un consumo excesivo de carne”, y su plataforma recomienda no más de 100 gramos diarios de carnes frescas y otros 50 de derivados cárnicos, multiplicando por tres los datos científicos. A cambio, los dietistas-nutricionistas invitan simplemente a repasar nuestros menús diarios

Salud



# Los niños comen lo que necesitan hasta que aprenden a hacerlo mal.

LA SITUACIÓN ES CONOCIDA: EL 40% DE NUESTROS CRÍOS SUFRE SOBREPESO Y EL 20% DESARROLLARÁ OBESIDAD. EN CAMBIO, ENTRE LOS ESCOLARES DE 6 A 9 AÑOS SOLO UN 0,9% ESTÁN “DELGADOS”. EL PROBLEMA, POR SUPUESTO, NO ES ESTÉTICO, SINO QUE SE RELACIONA CON DIVERSOS TRASTORNOS DE SALUD Y HASTA CON UN PEOR RENDIMIENTO ESCOLAR. LA PREGUNTA ES: ¿A PARTIR DE CUÁNDO SE TUERCE LA ALIMENTACIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS?

por **Antonio Ortí**

**A**vancemos el spoiler: no hay ningún personaje en particular al que achacar todas las culpas de que los niños engorden por encima de lo saludable, sino que existen varias causas que se concatenan y los llevan, en primer lugar, a comer lo que no deberían, y, más tarde, a que la raya de la báscula se vaya deslizando hacia la derecha hasta llegar a cifras que se asocian a enfermedades crónicas. Hay momentos, eso sí, en los que la responsabilidad recae más directamente en los padres y otros en los que la influencia de la publicidad y demás fuerzas oscuras es decisiva. Antes de hincar el diente a todos estos actores, dejemos algo claro: no es cierto que el sobrepeso sea una característica física temporal que se diluya, cual pompa de jabón, cuando los niños pegan el estirón en cuanto entran en la adolescencia, sino que ha de tomarse en serio desde que empieza a asomar la patita.

## **Parto, lactancia y alimentación complementaria: cuando la pelota está en el tejado de los padres.**

Se sabe que las embarazadas españolas mejoran un poco su alimentación tras quedarse encinta, pero no lo suficiente: siguen comiendo embutidos, bollos y alimentos superfluos, y poca fruta y verdura, hábitos que repercuten a posteriori en las preferencias alimentarias de sus hijos. No obstante, es a partir del cuarto mes de vida del niño cuando llega la hora de la verdad. Aunque lo ideal es que la lactancia mater-

na exclusiva se mantenga durante los seis primeros meses del bebé y luego se alargue, en combinación con otros alimentos, hasta al menos los dos años, esta recomendación de la OMS cae en saco roto en España, probablemente porque la baja de maternidad dura solo 16 semanas. En la práctica, el 46,9% de las mamás mantiene la lactancia materna hasta el sexto mes, y únicamente el 28,5% continúa hasta el año, según la Asociación Española de Pediatría. Lo que se llama un mal comienzo: varios estudios indican que, a largo plazo, hacerlo disminuye en un 13% la probabilidad de que el sobrepeso se convierta en un problema para la salud de los niños.

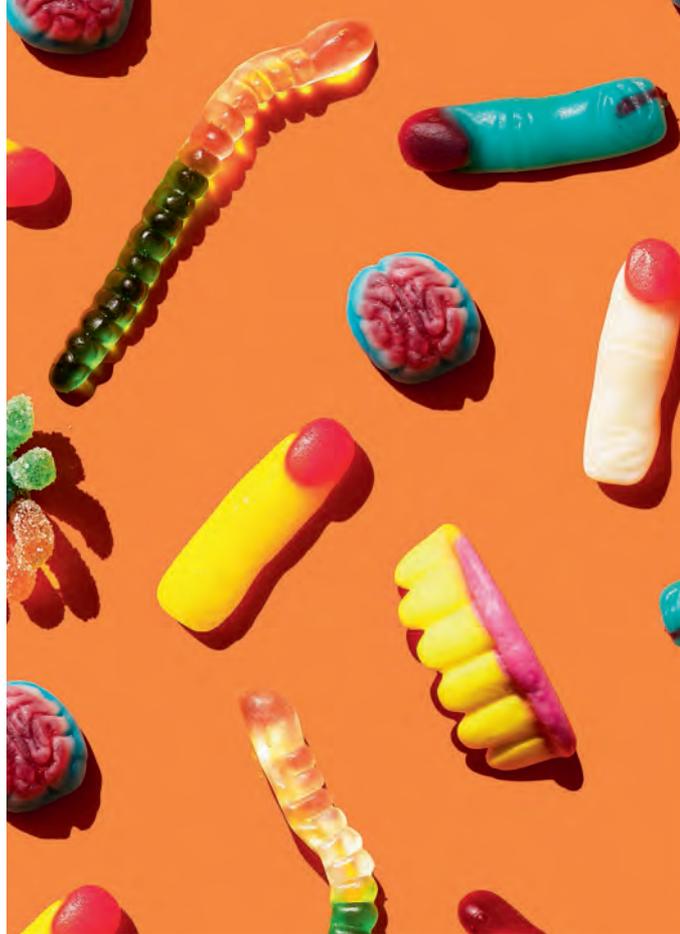
Pero lo que viene después es aún más importante. “La alimentación se empieza a torcer al darle alimentos sólidos al bebé. Con los purés y papillas se dispara el riesgo de ofrecerle potitos muy dulces, de ponerle un poco de miel en el chupete para que esté más tranquilo, de preparar la leche con un pizzca de cacao para que la tome mejor, etcétera”, reconoce la dietista-nutricionista Griselda Herrero, autora de *Alimentación saludable para niños geniales* (Amat). Estos bocados (mejor, chupetazos), aparentemente inofensivos, excitan las papilas gustativas del bebé y provocan que los alimentos saludables le parezcan sosos y poco apetecibles. Al niño, en sus primeros meses de vida, “le gustan los sabores dulces, por recordarles a la leche materna, de la misma forma que rechazan las notas amargas, ya que evolutivamente se asocian con los venenos”, recuerda Herre-

ro. “Pero esta apetencia remite paulatinamente con la edad, de la misma forma que también va cediendo la aversión por los alimentos un poco amargos. Ahora bien, si a los cuatro meses le damos alimentos muy azucarados, ese mecanismo que de forma natural tiende a disminuir con el paso del tiempo, se potenciará”. ¿La consecuencia? Pues que demandará cada vez con mayor insistencia cosas dulces, “y rechazará lo que no lo sea”, contesta.

“Quiénes se tuercen son los padres”, aclara Rocío Zamanillo, coordinadora del grupo de especialización en nutrición pediátrica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. “Pero, con el esfuerzo que conlleva la paternidad o maternidad y lo mal que se nos prepara, no se puede culpar tampoco a los adultos, sino que debemos transmitirles muchos ánimos y aconsejarles cuidarse a ellos mismos como paso previo a hacer lo propio con sus hijos”, continúa. Y no exagera con lo de “mal instruidos”... Según el estudio *Prácticas y creencias habituales en la preparación de alimentación complementaria infantil en España*, impulsado por Lidl y realizado por la Academia, los progenitores coleccionan calabazas en este asunto. Por ejemplo, muchos menores de dos años toman sal, pese a estar desaconsejada. “No solamente se añade a sus comidas, sino que se da a los niños alimentos ricos en ella”, confirma Zamanillo. Otro dato destacable es que parte de las mamás y papás no utilizan aceite de oliva al cocinar para sus pequeños, sino grasas menos saludables. Finalmente, uno de cada cinco adultos les ofrece potitos y papillas comerciales de forma habitual.

Hay otra cosa importante que tanto Zamanillo como Herrero quieren dejar bien clara: los padres son el espejo en el que se miran los hijos. Por esta

### **LO TUERCE TODO EL ADULTO, CUANDO ENDULZA LA FRUTA “PARA QUE ESTÉ MÁS RICA”. CLARO, QUE CULPAR A LOS PADRES NO ES JUSTO. ¿A QUIÉN LE ENSEÑAN A CRIAR...?**



razón, es fundamental ser coherente y educar en el ejemplo. En realidad, solo hay una regla para alcanzar el éxito: tender únicamente a los infantiles alimentos saludables, ya que los malsanos los acabarán cogiendo por sí mismos. Ahora bien, si la madre come verduras y el padre se atiza una pizza ranchera con chorizo y mozzarella, el niño o la niña querrán de lo segundo. Ídem con los hermanos mayores: de permitirles porquerías y marranadas, los más pequeños se querrán subir al carro, como recuerda Zamanillo. La experiencia indica que lo único que funciona es explicarle al menor por qué no se pueden comer ciertos alimentos y cuáles son las excepciones, ya que cuando los argumentos no son sólidos, por las fisuras se cuelean ultraprocesados de bonitos colores.

**El poder del marketing y el obtuso “niño, come”.** Recordemos: las papillas son un invento moderno. “Durante la mayor parte de nuestra historia, los bebés han comido comida en trocitos, chafada o previamente masticada por sus madres o cuidadores”, anotan Lucía Martínez y Aitor Sánchez en *¿Qué le doy de comer?* (Paidós). El problema, apuntan, es que la alimentación infantil está dominada completamente por el marketing. Un simple ejemplo: “Lo que empezó siendo un yogur especial para bebés



## CUATRO CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SIN MÁCULA

- 1.** Ofrecer los alimentos nuevos de uno en uno. No existe un orden establecido.
- 2.** Dejar un intervalo de un día al introducir un nuevo alimento para observar si produce reacciones adversas. En esos casos (como erupciones cutáneas, diarrea o escoceduras en la boca), conviene evitar el alimento una semana como mínimo, o hasta que mejoren los síntomas. Si al volver a intentarlo vuelven a aparecer molestias, aplazar la introducción
- hasta seis meses más tarde y consultar con el pediatra.
- 3.** No añadir sal ni otros saborizantes, tanto para educar el sabor del lactante a una ingesta baja en sal, como para evitar sobrecargar su función renal.
- 4.** Optar preferentemente por aceite de oliva virgen extra (que añadiremos en crudo a su comida), frutos secos en crema, semillas molidas y aguacate como fuentes de grasa.

al que añadieron 'Mi primer...' a su nombre comercial, se fue extendiendo a otros productos que las marcas empezaron a empaquetar específicamente para menores de dos años: mi primera galleta, mi primer cacao azucarado...", explican en el citado libro. Sin nadie que lo impida, estos preparados se anuncian para niños a partir de cuatro meses, "cuando hasta los seis meses debería recomendarse lactancia materna exclusiva", avisan.

Otro error es cebar a los hijos. En el caso de los bebés, han de comer cuando tengan hambre hasta que estén saciados, sin obligárseles a ingerir por encima de sus mecanismos de apetito y saciedad. Y es que, si bien para cada edad se han estimado unos requerimientos nutricionales, al final son simples orientaciones. Por ejemplo, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, un niño de cuatro años puede requerir (de media) entre 1.250 y 1.970 kilocalorías al día. Pese a tratarse de cantidades tan dispares, ambas ingestas son normales: hay niños que comen más y otros menos.

**Puede haberlo hecho todo bien, pero si tiene YouTube...** Fue de las afortunadas y pudo mantener la lactancia materna para el crío durante el tiempo aconsejado, introdujeron después alimentos saludables en su dieta, lo mantuvieron alejado de bom-

bas de sal y azúcar, cenaron verdura frente a él cada noche y respetaron sus "ya no más" pese a que el plato de crema de calabaza aún no había llegado a la mitad. Estupendo. Pero Luisito, Martita o Ainhoa van cumpliendo años, los suficientes como para dedicar pequeños ratos de su ocio a ver inocentes vídeos de *kidinfluencers*. "¿Qué podría haber de malo en ello?", se plantea.

Pues resulta que, nutricionalmente, son pésimos compañeros. Es la conclusión de una investigación aparecida en la revista *Pediatrics*, en la que se analizaron más de 400 vídeos de canales infantiles de YouTube en donde los *influencers* de los más pequeños (críos con muchos seguidores en las redes sociales que protagonizan cortes audiovisuales en los que prueban juguetes y desenvuelven regalos) aprovechan soterradamente para recomendar, a cambio de dinero, productos de empresas como McDonalds, Chuck E. Cheese o Taco Bell. El estudio concreta: el 90% de estas recomendaciones se relacionan con alimentos poco saludables, como batidos, bebidas azucaradas y hamburguesas. ¿El resultado? "Casi el 20% de los niños y adolescentes norteamericanos de entre 2 y 19 años de edad son obesos, en comparación con el 5,5% de mediados de la década de 1970", informaba hace poco un artículo al respecto en *The New York Times*.



## LAS VEGANAS SÍ AMAMANTAN Y LA INFUSIÓN DE ANÍS ES NOCIVA

Cómo desmontar cuatro ideas falsas sobre alimentación infantil que circulan por parques, colas de farmacia y otros sitios de adultos ojerosos.

### 1. "A partir del sexto mes, la leche materna ya no alimenta".

Más que la de vaca. Ya no solo a los seis meses, sino también al año. En concreto, mientras que la del animal, en su versión entera, suministra 637,86 kcal por litro, la de mujeres que lactan más de un año proporciona 879,70 kilocalorías por litro.

### 2. "Las madres veganas no dan el pecho por ser un alimento de origen animal".

"Sin embargo, cuando este se obtiene sin explotación y se dona de manera voluntaria,

**OTRO ERROR ES  
CEBAR A LOS HIJOS.  
EN EL CASO DE  
LOS BEBÉS, DEBEN  
COMER CUANDO  
TENGAN HAMBRE Y  
HASTA QUE ESTÉN  
SACIADOS. ASÍ DE  
FÁCIL: HAY NIÑOS  
QUE COMEN MUCHO  
Y OTROS POCO.**

### Y si lo hace fatal, no siempre va a ser consciente.

Según el Foro Internacional de la Alimentación, solo un 17% de los encuestados sabe que el pan suministra hidratos de carbono... No obstante, cualquier persona de la calle tiene su propia opinión sobre lo que han de comer los niños. El dietista-nutricionista Julio Basulto, autor de *Mamá come sano* o *Se me hace bola* (De Bolsillo) y el abogado Francisco José Ojuelos, artífice de *El derecho de la nutrición* (Amarante), han publicado una succulenta investigación en la revista de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, donde insisten en la vulnerabilidad de los niños y adolescentes frente al marketing depredador de la industria agroalimentaria, "en un contexto de incumplimiento masivo de las normas".

Sin el conocimiento de los padres como escudo, están perdidos. Por fortuna, continúan los investi-

no representa ningún problema ético para ellas”, señalan Aitor Sánchez y Lucía Martínez. “Las estadísticas sostienen que las madres veganas dan mucho más el pecho que las que no lo son”, confirma Basulto.

**3. “Las infusiones de anís estrellado mejoran los gases y los cólicos de lactantes”.** No es en absoluto recomendable y pueden llegar a ser peligrosas. La propia Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición las desaconseja a la población infantil (y, especialmente, a los bebés) en un informe de su comité científico de 2009, por riesgo de toxicidad. Además, muchas de ellas abundan del azúcar.

**4. “Tomar zumo puede compensar que el niño no coma fruta”.**

Según señala la Academia Norteamericana de Pediatría, no deben darse zumos a los lactantes antes de los 12 meses de edad, a menos que esté recomendado clínicamente. En niños de 1 a 3 años, lo aconsejable es darles un máximo de 100 mililitros (es decir, medio vaso al día), mientras que en niños de 4 a 6 años lo saludable es de 100 a 200 ml (esto es, como máximo, entre medio vaso y un vaso al día). Para los de 7 a 18 años, la ingesta de zumo debe limitarse a 240 ml (un poco más de un vaso estándar por jornada).

gadores, aunque los adultos carezcamos de la formación suficiente, sí cambiamos nuestros hábitos de compra cuando el etiquetado revela con claridad los efectos malsanos de un producto. El problema es que no se entienda. Basulto y Ojuelos lo desarrollan: “Entre un público relativamente bien informado (*well-educated*), en una estimación optimista, solo el 4% es capaz de identificar los azúcares añadidos leyendo el etiquetado. Se ha revelado que, incluso cuando el consumidor medio intenta hacer elecciones dietéticas saludables, aumentando, por ejemplo, el consumo de fibra y reduciendo ligeramente el de grasas saturadas, acaba escogiendo opciones que suponen una ingesta de sal y azúcares que duplica la recomendada [*Nutrients*, 2017]”. Por lo demás, ni siquiera los universitarios comprenden el enmarañado etiquetado nutricional, según revela su informe.

## **PUEDES HABERLO HECHO MUY BIEN Y, DE REPENTE, EL NIÑO DESCUBRE YOUTUBE, DONDE LOS KIDINFLUENCERS HACEN PUBLICIDAD ENCUBIERTA DE ALIMENTOS INSANOS.**

La publicidad tampoco echa una mano en la protección de la alimentación infantil saludable. En España se incumple sistemáticamente la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ya que los legisladores patrios tienen la fea costumbre de mirar hacia otra parte, al igual que hacen los malos árbitros que se inhiben ante el juego sucio y no aplican el reglamento sancionador. Para impedirlo, países como Chile han decidido incluir sellos frontales en los productos alimentarios que avisan sin lugar a dudas de que el alimento en cuestión es rico en calorías, sal o azúcar. “El problema es la presión que ejercen los lobbies agroalimentarios contra estas etiquetas tan claras para el consumidor”, apunta Basulto. El camino a seguir está trazado: prohibir la publicidad de productos malsanos en horario infantil, aumentar la presión fiscal sobre las bebidas azucaradas (como ya se ha hecho en Cataluña), rebajar el IVA a los alimentos saludables (fruta, verdura, etcétera) y prohibir en las escuelas las máquinas de vending que expenden bollos y snacks.

### **Pero es que ni el sistema de salud se va de rositas...**

Aunque la actual época no entroniza la paciencia, precisamente, sino las soluciones rápidas, se echa en falta que los progenitores estén mejor acompañados. Así que la última pieza, tal vez, de este puzzle multifactorial, guarda relación con la ausencia de profesionales sanitarios que resuelvan las dudas que les surgen a los tutores, en tanto que pediatras y enfermeras, pese a su buena voluntad, no tienen siempre la formación suficiente. “Al final, estamos hablando de qué calidad de vida queremos darle a nuestros hijos, ya que los niños gorditos de hoy día serán los obesos del futuro”, concluye la dietista-nutricionista Herrero. Y ellos nunca eligieron jugar ese ingrato papel.

# HACER EL PINO PARA VIVIR MEJOR

AGUANTE UNA POSTURA DE YOGA, SOSTÉNGASE A LA PATA COJA O, SIMPLEMENTE, LEVÁNTESE Y SIÉNTESE APOYÁNDOSE EN UN PALO. SI TRABAJAR EL EQUILIBRIO LE PARECE UNA TONTERÍA, NUNCA SERÁ UN MONTAÑISTA DE RENOMBRE NI UN FUTBOLISTA DE FAMA UNIVERSAL. ¿Y QUÉ? QUE PROBABLEMENTE EMPEORE (Y ACORTE) SU PASO POR ESTE MUNDO...

por **Salomé García**





**K**ilian Jornet corriendo por riscos escarpados, Leo Messi regateando a todos los defensas del equipo contrario y cualquiera de nosotros en clase de zumba tenemos algo en común: que (habitualmente) nos movemos sin caernos. Una proeza cortesía de la evolución que vemos con tal normalidad que obviamos su valor. El fisiólogo Hendrik Reimann lo resume en esta frase: “La movilidad es la mera cuestión de ir de A a B sin un suceso catastrófico en forma de caída”. Es decir, posibilidades hay, pero el hombre lleva esquivándolas toda la vida. Primero, gracias a las modificaciones en la curvatura de la zona lumbar y en la pelvis que favorecieron que los humanos pudieran mantenerse erguidos y caminar o correr sobre dos pies, dicen los antropólogos. Por ejemplo, la cresta ilíaca se aplanó para mejorar el centro de gravedad y la cavidad pélvica se ensanchó para hacer hueco a músculos más robustos. Mientras los simios avanzaban (y siguen haciéndolo) dejando caer el torso hacia el lado que apoya o estirando los brazos para reequilibrarse, los humanos empezaron a bracear acompasadamente y los glúteos se encargaron de compensar el peso del lado sin apoyo. Esto, además de mejorar la estética –por qué no decirlo–, supuso un importante ahorro de energía.

En ese proceso evolutivo también se modificaron los centros de operaciones: el cerebelo y el tronco encefálico. “El cerebelo posibilita una coordinación motora más suave y precisa ayudando en funciones como la locomoción, la postura y el equilibrio. Las diferentes estructuras del tronco del encéfalo son críticas para regular el tono muscular y posibilitar la organización de movimientos que involucran la musculatura del tronco del cuerpo y la de las extremidades. Todo esto incide en la regulación de la locomoción bípeda”, declara el neurocientífico Diego Redolar Ripoll, investigador del grupo Cognitive Neurolab de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Una vez establecido el mecanismo, el humano tuvo que aprender a captar y gestionar los datos sobre la posición del cuerpo y los escollos del camino para no darse de bruces contra el suelo. La responsabilidad de proceso, que se llama propiocepción, se otorgó a la vista, al oído y a diversos sensores del equilibrio localizados a lo largo del sistema neurolocomotor (músculos, tendones, ligamentos...).

El espécimen joven y sano tiene todas esas cualidades intactas: puede deambular sin mirar donde pisa y salir airoso. En un percance estando quieto (un frenazo en el autobús, por ejemplo) responde en un lapso de 50 a 200 milisegundos y en un empujón corriendo en el parque, de 600 milisegundos. Vamos, que el tiempo que necesita el sistema nervioso central para procesar la orografía del terreno, la trayectoria y velocidad de la propia carrera y las posibilidades musculoesqueléticas más favorables para evitar caer, desde una torsión del tronco a reposicionar el tobillo para asumir mejor el impacto, es ínfimo. La reacción es casi instantánea. En un octogenario, en cambio, no. “Generalmente, los jóvenes no tienen problemas para caminar en la oscuridad o con los ojos cerrados. Pero el sentido de propiocepción disminuye en los ancianos y en personas con enfermedades neurodegenerativas, lo que lleva a una dependencia mucho mayor de las señales visuales para mantener el equilibrio”, explica el profesor Jason R. Franz, de la Universidad de Carolina del Norte. Pero, claro, al cumplir años, la vista se va resintiendo... Le estamos oyendo pensar: “Yo tengo vista de águila”. Pues va usted listo.

**Por qué debería importarle el equilibrio si goza de lozanía y hechuras de deportista.** La estabilidad se puede medir y los resultados dan una idea de la plenitud del organismo. Un método fácil es el *Balance Error Scoring System* (BESS Test), que consiste en tres minipruebas en las que deberá controlar lo que dura: erguido, con ambos pies completamente juntos – uno al lado del otro – y las manos en las caderas; a la pata coja, y en posición de tándem (un pie inmediatamente delante del otro). Se realiza con los ojos cerrados y cuenta hasta que el sujeto los abre o pierde el equilibrio.

---

De todos los ejercicios, el más revelador es el que imita a un flamenco (sobre un solo pie): aguantar poco indica una mala propiocepción, posible deterioro cognitivo y hasta flojera de tobillo con papeletas para tener un esguince. El fisioterapeuta Pablo de Santiago López sugiere hacer también un test caminando hacia atrás: “Requiere un mayor control neuromuscular, propiocepción y reflejos frente a hacerlo hacia delante”, aclara. No lo infravalore. “Va implícito en tareas cotidianas como sentarse en un sofá o abrir una puerta”.

Pero no hace falta hacer cosas raras para saber que se tambalea con facilidad. A oscuras, todos, a cualquier edad,

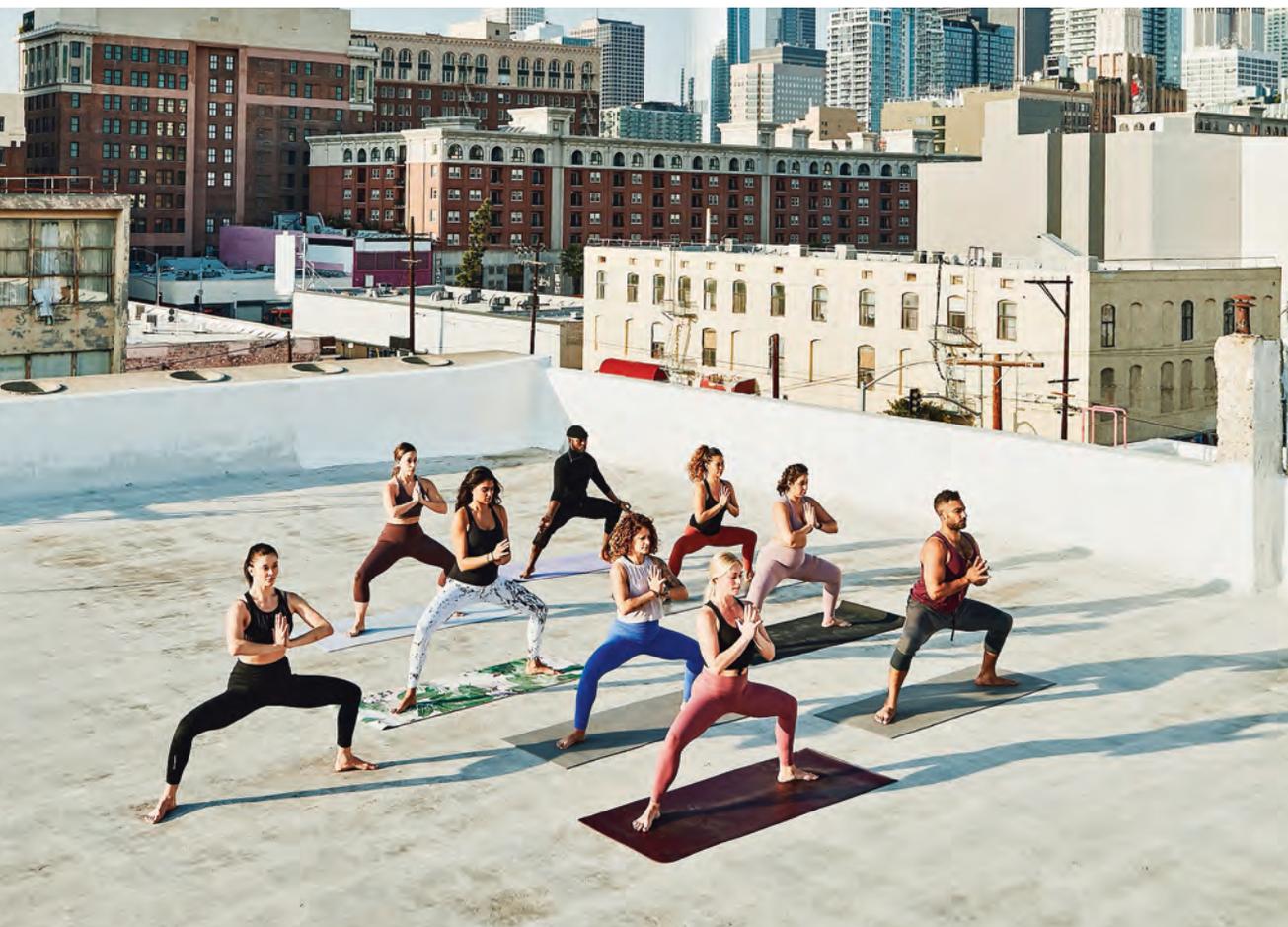
### **Las caídas fortuitas son la segunda causa de muerte accidental en todo el mundo. Solo detrás de los accidentes de tráfico. Aquí la campaña para remediarlo.**

tendemos a andar con pasos cortos, con los pies más separados y a menos velocidad. ¿Verdad? Porque reduce el tiempo que pasamos en situación inestable, permite afianzar cada paso y devuelve a esa parte del cuerpo la misión de avanzadilla exploradora que la evolución tenía previsto para él. Y, aunque, a diferencia de otros animales, el pie humano carece de pelo, a cambio, posee múltiples terminaciones nerviosas para conocer el estado del terreno y una enorme plasticidad muscular para asirse a superficies inestables. Por algo los funam-

bulistas van descalzos. Pero usted a trabajar, a la compra, a pasear o a hacer deporte, no. Más de un zapato tiene...

“Al calzarnos, aumentamos la protección, pero perdemos esa capacidad de recibir la información que requiere el equilibrio. Y los músculos pequeños del pie pierden movilidad”, interviene el podólogo Víctor Alfaro, director de Podoactiva, quien, para ejercitarlos, sugiere coger pequeños objetos, arquear el empeine como si llevara tacones (con los dedos rectos) y estirar la fascia plantar (por ejemplo, sentado, con el pie apoyado en el suelo sobre el talón, agarre el dedo gordo, tire hacia arriba y hacia el tobillo y aguante de 15 a 30 segundos, explican desde la aseguradora Cigna).

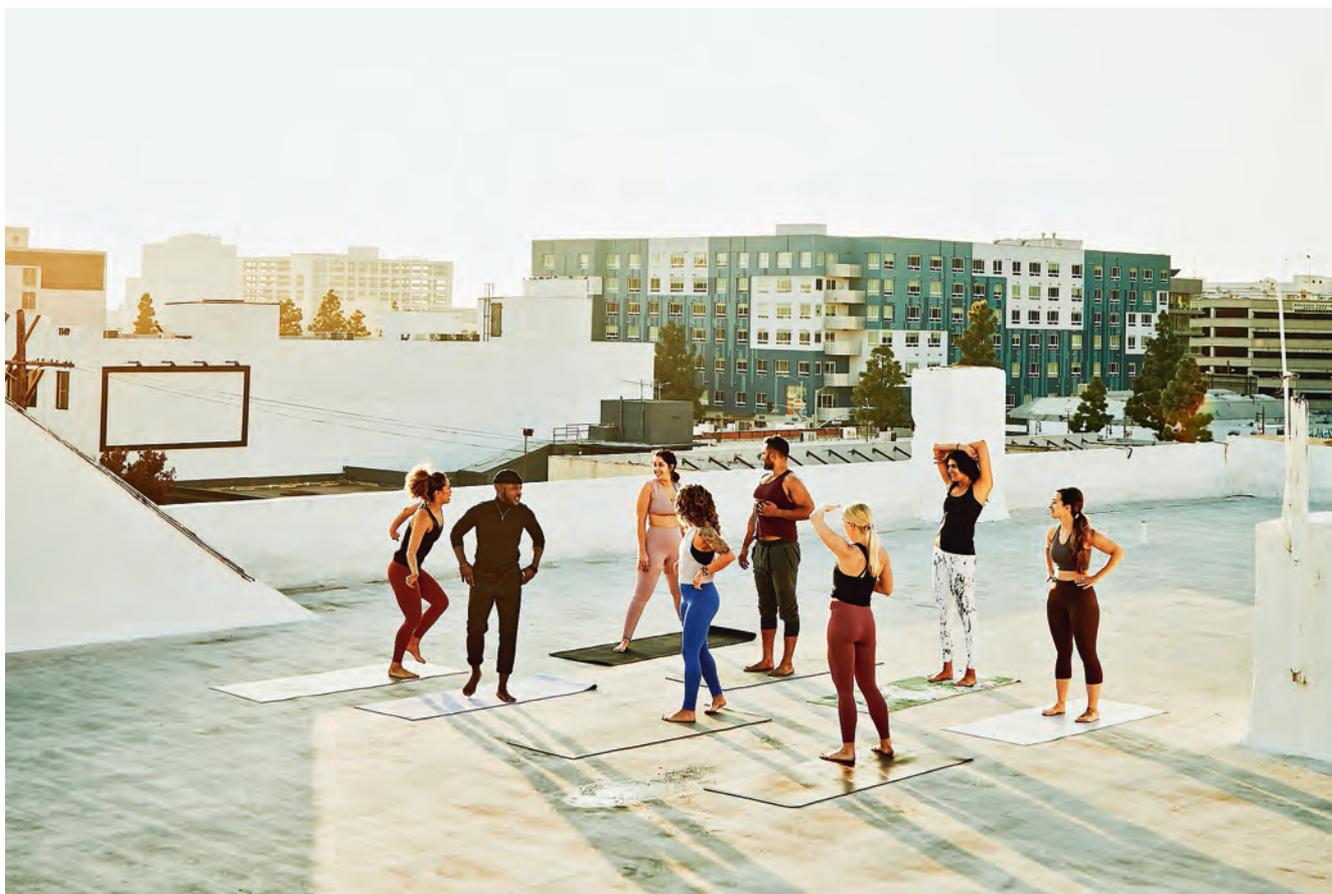




Cómo coloque las piernas, aun estando quieto, también hace de las tuyas. El equilibrio aumenta si están separadas y en paralelo, y se reduce si se juntan o se pone una delante de la otra. ¿A que lo experimenta cuando va en metro (o en barco)? Y en movimiento: cuando camina sobre una línea –vale, no es lo normal, pero es clave para saber que algo pasa–, los pies se suceden y la estabilidad ocurre cuando el talón de uno está apoyado junto a la punta del contrario, exigiendo máxima propiocepción y sobriedad. Es una de las razones por las que lo recrean (tecnológicamente) en el psicotécnico del carné de conducir y le obligan a hacerlo en las pruebas de alcoholemia... Con unas copas de más hacemos esos (el cerebelo es especialmente vulnerable al alcohol).

**Muchos más momentos en los que renquea.** “El cansancio es uno de ellos. Cuando un corredor de larga distancia va fatigado tiende a encorvarse, levanta menos los pies... Su propiocepción y la capacidad de reacción disminuyen y es cuando vienen las caídas”, advierte el fisioterapeuta

Isidoro San Justo Molleda. “También afectan el dolor crónico o una lesión traumática en los ligamentos. La información propioceptiva que le llega al cerebro es deficiente y los movimientos pueden ser poco acertados”, apunta su colega Ana Mostazo Guerra. “El sedentarismo sería otro factor más. Lo hemos visto con el covid: se pierde masa muscular por estar mucho tiempo encamado y la capacidad de reaccionar a estímulos y mantener equilibrio se reduce. En la recuperación trabajamos de forma específica para ayudar a recordar la propiocepción. Lo hacemos sin que se levanten e, incluso, tumbados boca arriba, por ejemplo, trazando círculos con los pies o las rodillas”.



**Ah, que no tiene sillón, o no lo usa...** ¿O le echa la culpa al virus de destruir toda ilusión por moverse? Tirarse mucho tiempo de inactividad, renunciar a caminar por vagancia, vaya, también deteriora el programa de neurolocalización corporal, pero no lo elimina. Siempre hay marcha atrás. Así lo relata el profesor Redolar Ripoll: “Se controla fundamentalmente desde estructuras como el cerebelo y el tronco del encéfalo, carentes de la plasticidad que sí tiene, por ejemplo, la corteza cerebral. Por ello, es poco probable que estar más tiempo sentados nos genere cambios a largo plazo en la estructura o la función de las regiones críticas que controlan estas funciones motoras”. En otras palabras: no se apalanque. Si ha caminado y no hay lesiones, puede volver a hacerlo.

**¿Cómo se entrena?** La estabilidad se puede –y se debe– trabajar, tanto si está recuperándose de una lesión como si quiere librarse de ellas. Ignacio Hernando Valle, educador físico-deportivo y codirector de Nachos con Fitness, hace diana en un punto concreto: el core (ya sabe, abdominales y lumbares). “Es el principal estabilizador del cuerpo, la palanca central desde la que se transmite y controla la fuerza al resto de articulaciones. Ejercitándolo mejoramos el control postural, prevenimos caídas y nos alejamos de las lesiones en la espalda o la rodilla. Además, aumentamos el rendimiento. Por eso los atletas de élite, sea cual sea su especialidad, lo incluyen en sus entrenamientos”.

No se sorprenda si un día ve en el gimnasio a alguien subido en una especie de cilindro o en un bosu (media pelota de goma con una plataforma dura) mientras su entrenador le da pequeños empujones o le lanza una pelota para que la pille al vuelo. No es una tortura: está entrenando el equilibrio. “Sirve cualquier superficie que aporte inestabilidad: una colchoneta, cojines o un balón algo deshinchado. Luego la dificultad dependerá del estado físico. Si es óptima puede hacerlo con los ojos cerrados, a la pata coja, intentando



---

asir objetos o resistiendo a los empujones de un contrario. Cuantos más sensores inhibamos o más lo compliquemos, más obligamos al resto a espabilar para suplirlos”, explica el educador, quien añade que el objetivo también influye. “He visto a porteros de fútbol subidos a un togu [un cojín relleno de aire], con las botas de tacos para añadir dificultad. Pero su oficio implica hacer cambios de dirección en posiciones que generan mucha incertidumbre corporal. En la vida normal no llegamos a tanto. Ahora se han puesto de moda las *slacklines*, una cinta tensa para caminar como un equilibrista. Merece la pena si eres corredor de *trail* o escalador porque necesitas máxima coordinación y agilidad para reaccionar con rapidez ante la menor inestabilidad”.

Los estiramientos son otra buena manera para mantenerse bien erguidos. “Al estirar lanzas un estímulo al músculo que el cerebro debe procesar, saber hasta dónde puede llegar y regularlo para que no se rompa. A la vez, mejoras la movilidad articular. Esto es importante porque la rigidez es un limitante de la propiocepción. Si el músculo no tiene elasticidad ni fuerza, mal vas a mantener el equilibrio”. No se vuelva loco buscando rutinas raras. “Pueden ser incluso los estiramientos estáticos de toda la vida, siempre que la postura no se mantenga más de 30 segundos. Por encima de ese tiempo afecta a la fuerza elástica”. Reserve 10 al final de la actividad deportiva y hágalos con todo el cuerpo.

**Cuanto más mayor, más importante es.** En torno a los 70 años, una de cada tres personas tiene problemas de equilibrio. Y no solo por un deterioro de las facultades motoras y neurológicas. La incontinencia, la obesidad, los miedos y el sedentarismo inciden en la pérdida progresiva del equilibrio y abren la puerta a las temidas caídas. Según estudios epidemiológicos, en torno al 30% de los mayores de 65 se ha dado de bruces alguna vez en el último año. Esta cifra puede alcanzar el 50% en el caso de los mayores de 80.

---

## Entenderá por qué en Oriente es fácil ver parques llenos de mayores haciendo *tai-chi*.

Lejos de tirar la toalla, hay que seguir entrenándolo con el foco puesto en el trabajo de fuerza, porque a esas edades merma la masa muscular: es lo que se conoce como sarcopenia. De ahí que los ancianos sean cada vez más lentos y salgan peor parados de un bache o un empujón. Es uno de los puntos capitales de los programas de actividad física en residencias implementados por los fisiólogos Mikel Izquierdo y Alejandro Lucía. “Lo llaman multicomponente: fuerza, resistencia y equilibrio”, explica Hernando Valle. Los ejercicios van desde caminar agarrados a una barandilla a levantarse y sentarse ayudándose de un palo de la escoba, caminar en línea recta o practicar *tai-chi*. “En 4-8 semanas se reduce la incidencia de caídas hasta en un 50%. Ganan confianza al moverse y muchos pasan de usar andador a pasear erguidos, aunque sea del brazo de un cuidador. El equilibrio es calidad de vida”.

Antes de empezar a entrenar, conviene pasar por el escrutinio de un posturógrafo. “Es un sistema de células y sensores de peso que registran la carga, desplazamientos y presiones que se ejerce sobre ellos. Mide la capacidad para mantener la bipedestación y analiza la oscilación del centro de gravedad y la carga en las transferencias al sentarse y levantarse”, explica Borja Castañeda de Luis, fisioterapeuta de la Fundación Casaverde. Al determinar qué puntos flaquean, se trabajan de forma específica, ya sea una pierna o ambas, la espalda, el cuello... “Es un sistema a la vista del paciente, lo que le permite sentirse parte activa e implicarse de una forma más consciente. Así se gana mayor control y velocidad en la rehabilitación”. Lo siguiente para evitar caídas accidentales es lograr ciudades *age friendly*, sin baches, pivotes ni vehículos sobre las aceras... Pero eso es ya harina de otro costal.

# Parece que se hace la luz.

Al fin va calando el mensaje de que la edad no es algo que haya que arreglar y, en todo caso –cada uno es muy libre de borrar sus arrugas–, no se consigue con cremas. ¿Qué propone la industria cosmética ahora? Luminosidad.

por **Marta del Valle**



**Belleza**

**T**an fuerte es la apuesta que hay quien asegura que va a sustituir al término *antiage*, por incorrecto e inabarcable con una emulsión. El de “luminosidad”, en este contexto, ¿es más realista? La piel no “despide luz”, no es una bombilla ni hay interruptor que la encienda, aunque sí puede “ser viva, alegre”. Suena razonable. ¿Y qué más, RAE? “Tener mucha claridad, especialmente natural. Como un piso”. ¡Bingo! Una comparación poco ortodoxa quizá, pero válida sin duda para explicar, con cierto nivel de detalle, el nuevo objetivo del negocio de la estética. “Es, con mucha diferencia, lo que más influye en la percepción de la belleza de una persona. Está superdemostrado, llevo años insistiendo en esto. Si solo puedes hacer una intervención, yo, como dermatólogo, siempre he defendido que debe ser el cuidado y tratamiento de la piel para que sea luminosa”, afirma Antonio Clemente Ruiz de Almirón, miembro del Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Vamos por buen camino.

¿Qué se requiere para que ocurra? Una fuente de luz –¿obvio?– una superficie pulida, con color uniforme (y cuanto más claro mejor) y sin grietas ni irregularidades para que refleje los rayos con la máxima nitidez. Llevado al tema que nos ocupa, un aspecto resplandeciente se logra con tratamientos que alisen la textura, camuflen y/o disuelvan los pigmentos acumulados (y ataquen su origen para que el problema tenga un fin), tensen, estiren los pliegues y arrugas y rellenen las concavidades de la tez. ¿Algún contratista en la sala? Caro iba –y va– a salir... Acabemos con este juego.

**“En realidad, la luminosidad no es un concepto muy médico ni dermatológico.** No es un diagnóstico, pero es muy útil para expresar algo que es que, en los procesos de envejecimiento, conforme van pasando los años, hay ciertas cosas que hacen que la piel se vea más apagada”,

**TODO LO QUE CORRIJA  
MANCHAS, ARRUGAS,  
POROS DILATADOS,  
CICATRICES, FLACCIDEZ  
Y DESCOLGAMIENTO  
MEJORA LA LUMINOSIDAD.  
CAMUFLAR TAMBIÉN VALE.**

continúa el también director de la clínica Clemente, en Murcia. Una de las principales son las manchas, “no solo las más grandes sino las pequeñas, tipo peca, los lentigos, que van apareciendo y, al final, como no reflejan...”. Más: “También influye la textura de la piel. Si la tenemos lisa, tersa, sin cicatrices –por ejemplo, de acné–, sin flaccidez..., obviamente también refleja mejor la luz. El descolgamiento de la dermis y la reabsorción ósea van haciendo que, en zonas donde tradicionalmente había volúmenes convexos, aparezcan concavidades que provocan sombras, que, unidas a las manchas...”.

#### **¿Hasta dónde se puede modificar una cuestión física con química?**

Mire que los marketinianos nos empezaban a parecer inofensivos por una vez... “No hay un mejor tratamiento que otro y la insistencia de [quienes venden] los cosméticos hoy puede ser porque llegan a donde llegan, no nos vamos a engañar y, efectivamente, a la hora de hidratar, de lograr una buena textura pueden ser muy buenas, es un objetivo alcanzable. Ahora, para quitar manchas, arrugas, cicatrices... La eficacia es muchísimo más limitada. Indefectiblemente se requiere de técnicas más avanzadas”, matiza el dermatólogo, dejando claro que tienen su pequeña parcela.

#### **RECUERDE, NO SIEMPRE LO BUENO ES NUEVO**

Esto es aún más cierto en el mundo de los aparatos que utilizan la energía en pro de la estética. Muchos dermatólogos se pasan años haciendo pruebas con una nueva tecnología hasta que deciden incluirla en su carta de tratamientos. Es, por ejemplo, el caso de Picosure, de Cynosure, creado a principios de la década pasada para la eliminación de los pigmentos de tatuajes y, con el uso, descubrieron su potencial pro luz: estimula la producción de colágeno y elastina, elimina marcas de acné, manchas, arrugas leves o moderadas, melasma, estrías... En Clínica Menorca (clinicamenorca.com)

Quien la acota es Paloma Borregón, dermatóloga médico-quirúrgica y estética, y medical advisor de Teoxane, una firma de inyectables: “A nivel cosmético, el ácido hialurónico puede ayudar a la luminosidad –aunque no es tan eficaz como aplicado en mesoterapia [pinchazos]–: hidrata mucho y, cuanto más hidratada está la piel, más lisa y jugosa”. De la textura y la coloración, habla también: “El mantenimiento en casa con retinol es fundamental [es un renovador celular cuyo efecto, en última instancia, es el de conseguir que haya células jóvenes y lozanas en la superficie, que se vende en concentraciones de hasta el 1% sin receta médica]”. Entre los despigmentantes y unificadores del tono, se decanta por los alfa-hidroxiácidos (AHAs: ácidos glicólico, láctico, málico, mandélico... de acción exfoliante) o beta-hidroxiácidos (salicílico, facilita el desprendimiento de las células muertas de la superficie de la epidermis). “También se puede usar tranexámico por ser despigmentante. Los dermatólogos lo prescribimos a nivel oral cuando existe melasma, pero tiene también mucho uso a nivel tópico para aclarar e iluminar la piel, al igual que la vitamina C”.

Virtudes Ruiz y María Vicente, cirujanas y médicas estéticas de las clínicas Virtud Estética, en Murcia capital y Lorca, añaden otros proteoglicanos (el hialurónico lo es) que hidratan, reafirman y mejoran

**LA COSMÉTICA TIENE UNA ACCIÓN LIMITADA. “PARA HIDRATAR Y LOGRAR BUENA TEXTURA, BIEN”, ANTONIO CLEMENTE, DERMATÓLOGO.**



1



2



3



4



5

¿LISTA PARA COMPRAR?

**1. Flavo-C**, de Isdin, con vitamina C pura al 8%, estable 10 horas en la piel. **2. Crème Suprême Volumisante**, de Clé de Peau Beauté, de efecto relleno. Esta marca premium, recién llegada al mercado europeo ya es top 1 en

ventas en Asia, dedica toda su inversión en investigación para buscar la luminosidad. **3. Retinol Tonic**, de Pixi, también lleva péptidos que alisan. **4. Gloriouskin**, de Dolce&Gabbana, crema iluminadora con color nacarado y

la estructura y elasticidad de la piel, y astaxantina, “un poderoso antioxidante que combate el estrés oxidativo, y es 10 veces más potente que la vitamina C y 14 veces más que la vitamina E. Consigue prevenir, ralentizar y mejorar manchas, pequeñas arruguitas, flacidez y las arañas vasculares. Aporta luminosidad y uniformidad”.

Quedan algunos más: “Los cosméticos con péptidos mejoran la elasticidad y tonicidad cutáneas y activan la renovación celular. Las ceramidas inhiben la actividad de las elastasas –enzimas responsables de la degradación de las fibras de elastina– y protegen contra el estrés oxidativo [que degrada el colágeno, entre otros]”, enumera Laia Puig, responsable cosmética en la marca LPG Endermologie, de aparatología no invasiva. Y los micronácares, que difuminan imperfecciones reflejando la luz. Y, así, abre un nuevo melón.

**Si busca algo sencillo, práctico, barato y efectivo al 100%, acuérdesse de que existe el maquillaje.** Pásese por Instagram TV o sus reels (vídeos cortos) para ver las asombrosas transformaciones que muchos artistas (en su acepción de genios) logran tan solo jugando con las luces y las sombras. Eso sí, cuente con que todo esfuerzo será efímero porque, por mucho que haya productos que se formulan para durar y durar (los hay hasta de 72 horas, por sacrilego que parezca), deben desaparecer con agua, jabón y limpiadores específicos antes de que uno se meta en la cama. Los resultados permanentes requieren dedicación plena, tiempo y dinero. “Para mí no hay un mejor tratamiento que otro, sino que el enfoque debe ser siempre multidisciplinar en función del paciente. Según el caso, la estrategia es una u otra pero en la mayoría lo mejor es un combinado: hay que atacar todos los factores [pigmentación, flaccidez, arrugas, reducción de volúmenes, cicatrices...], según influyan en mayor o menor medida”, avanza Clemente.

Las manchas están en el top 1 de todos los médicos consultados. “Si existen, hay que tratarlas sí o sí. Si no, el resto de técnicas se nos van a quedar cortas”, advierte el dermatólogo. Él aplica peelings despigmentantes a las de tipo hormonal, se líe a tiros (disparos de láser o luz pulsada) con las que lo

protección solar.  
**5.** Teint Belle Mine Naturelle, de Chanel, base de maquillaje de acabado piel desnuda, con agentes reflectantes e hidratantes.  
**6.** Endocare Radiance C 20

Proteoglicanos, de Cantabria Labs, hidratan, regeneran y tienen una potente acción antioxidante. **7.** Skin Caviar Perfect Concealer, de La Prairie. Camufla las sombras con pigmentos que reflejan la luz mientras hidrata.



requieren y, si es necesario, prescribe fórmulas dermatológicas para usar en casa. Así lo hacen también Ruiz y Vicente, que recetan hidroquinona al 4% o en fórmula magistral “Es irritante y debe tener un control médico”.

Tras el color, Clemente va a por las arrugas de expresión, “que se benefician del uso discreto de la toxina botulínica”, porque, como añade Borregón, al no haber arrugas, se refleja mejor. “La gente dice que se ve más luz”. Ya que estamos con las inyecciones, vayamos a por los volúmenes perdidos. “Los fillers [sustancias de relleno] ayudan a reposicionarlos y a revertir cavidades y sombras”, resuelve Clemente, y Borregón concreta dos: un cóctel de péptidos, antioxidantes, vitaminas y ácido hialurónico para redensificar la piel de todo el rostro: “La redensificación es un tratamiento que activa las funciones de las células de la piel proporcionando una mejor textura, elasticidad e hidratación y, por tanto, luminosidad. Se realiza mediante microinyecciones con Redensity I que lleva ácido hialurónico de alto peso molecular no reticulado –prácticamente igual al de nuestro organismo– y un complejo dermo estructurante con 14 nutrientes –ocho aminoácidos, tres antioxidantes, dos minerales y una vitamina–”.

El último paso, “si es el caso”, recuerda Clemente, sería afinar la textura borrando cicatrices, recuperando la normalidad de los poros, alisando las arrugas finas... con láseres fraccionados. “Nosotros usamos los dos tipos que hay: en no ablativo, cuando se necesita una mejora discreta, sin tener que tratar cicatrices o arrugas profundas; y el gold standard [tope de gama], la técnica por excelencia, el rejuvenecimiento con CO2 fraccionado. Es superútil para estimular la formación de colágeno, hacer que la piel esté más firme, mejorar los párpados... Es muy completo”. Y así comenzaron a llamar luz a lo que siempre se había llamado vejez.

# LA SIERRA DE MADRID ROMPE EL MITO DOMINGUERO

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

Viajes

Calzarse las botas y echarse al campo el último día de la semana era considerado, por algunos remilgados, como el *summum* de lo vulgar. Luego vino la pandemia y no hubo madrileño que prefiriera un sofisticado plan en el centro a un paseo por Rascafría. Esto es lo que le espera al visitante allá donde la Gran Vía pierde todo su influjo.





**📍 Siete Picos, sierra de Guadarrama.**  
El ascenso a esta formación montañosa es una de las rutas de senderismo más populares de Madrid. Unamuno, Azorín o Baroja hablaron de ella en sus libros.

### **¿PUEDE HABER A UN PASO DE LA VORÁGINE UN RESCUIO DE SILENCIO Y SOLEDAD?**

A más de uno se le descolgaría la mandíbula al descubrir rincones en Madrid en los que disfrutar del sabor rural y llenar los pulmones de aire puro. Son lugares donde trotar a lomos de un caballo (o de un burro), practicar deportes de montaña, aprender a elaborar quesos artesanales o asombrarse con oficios y tradiciones que creíamos ancladas en el pasado. Si usted se siente acosado por los imperativos de la gran ciudad, este es su destino: un viaje, en tiempos raros, a esa naturaleza que parece tan lejana, pero se encuentra a la vuelta de la esquina.

Madrid tira al monte, sí. Como las propias cabras que saltan por la sierra que siluetea el horizonte, allí donde ya no hay sombra del asfalto, ni del estruendo del tráfico ni de las aglomeraciones del metro. El rostro más insólito de esta Comunidad está urdido de pueblos serranos que huelen a leña, de bosques cubiertos de hojarasca y de campos donde merodean los toros bravos a menos de una hora de la Gran Vía. También de cumbres que superan los 2.000 metros, de caprichosos roquedales de granito y de ríos que con las lluvias del otoño han recuperado su ímpetu para desplomarse en mil cascadas. “A veces no nos damos cuenta de lo que tenemos en casa”, apunta Ernesto Vidal, guía especializado en rutas de senderismo por el norte de Madrid. “Estos parajes están llenos de curiosidades: cañadas reales, monasterios majestuosos, palacios de aire versallesco, búnkeres de la Guerra Civil...”, añade.

Hasta viajar a la luna, en un sentido didáctico, puede hacerse desde este territorio. Para ello no solo está la estación de Robledo de Chavela, crucial en el seguimiento de los satélites enviados al espacio por la NASA (muchos no saben que, gracias a ella, el mundo pudo escuchar la famosa declaración inmortalizada por Neil Armstrong: “Un pequeño paso para el hombre, un gran salto para la humanidad”). También se encuentra el Museo Lunar, en Fresnedillas de la Oliva, con su colección de reliquias originales como trajes de astronautas, planes de vuelo y vídeos que hablan de la misión del Apolo XI. Eso sí, para visitar ambos centros hay que esperar al mes de junio, cuando (cruce los dedos) la situación lo permita.

Dicho esto, comencemos la ruta en El Escorial, al que a menudo se desestima por evidente. Craso error. Su visita no solo impacta por la mera visión (pocas imágenes resultan tan bellas como la del propio conjunto ya desde la carretera), sino que además permite aprender cosas interesantes en cada nueva ocasión. Como la de aquella leyenda que

cuenta que su construcción vino a tapan una de las bocas del infierno. O la de que la famosa frase, “más largo que las obras del Escorial”, no hace referencia al tiempo en el que se levantó el monasterio (21 años y cuatro meses fue un récord para la época), sino más bien al del panteón, que duró tres veces más que el resto del recinto. En cualquier caso, solo por ver la Real Biblioteca está justificada la visita al capricho de Felipe II. Concebida según los ideales del Humanismo, es un dechado de sabiduría del que dan fe sus códices, mapas, grabados, astrolabios... “A pesar de su discreción, podemos decir que está al nivel de la Laurenziana de Florencia”, recuerda Ernesto. Por ello y por el resto de las instalaciones (no olvidemos que, además de monasterio, es también palacio y colegio), no extraña nada que El Escorial sea considerado, desde finales del siglo XIV, la Octava Maravilla del Mundo.

Perdámonos por el pueblo de San Lorenzo para encontrar otras joyas menos explotadas, como la del Real Coliseo, al que se ha llegado a comparar con el mítico The Globe de Shakespeare, en Londres. Es el único teatro de corte del país que permanece en funcionamiento. Nos recibe el mismo Carlos III, bajo cuyo mandato fue levantado este espacio en 1771. Es parte de las visitas teatralizadas a las que se puede asistir de manera gratuita para conocer los entresijos históricos. “Francisco de Goya o Manuel Godoy ocuparon algunos de sus palcos, autores como Carlos Arniches o los Álvarez Quintero estrenaron sus obras más notables y artistas como Núria Espert, José Sacristán o Víctor Ullate han pasado por sus tablas”, cuenta Guillermo Llansó en la piel del ilustre personaje.

Si con tal empacho de cultura, comienza a acechar el hambre, nada puede sentar mejor que un cocido madrileño. Para ello existen dos opciones: el legendario Charolés, que lleva 45 años sirviéndolo en versión pantagruélica, o el restaurante del Real Club de Golf La Herrería, con fabulosas vistas al monasterio. Para un café no hay que perderse el Miranda & Suizo, con su atmósfera decimonónica.

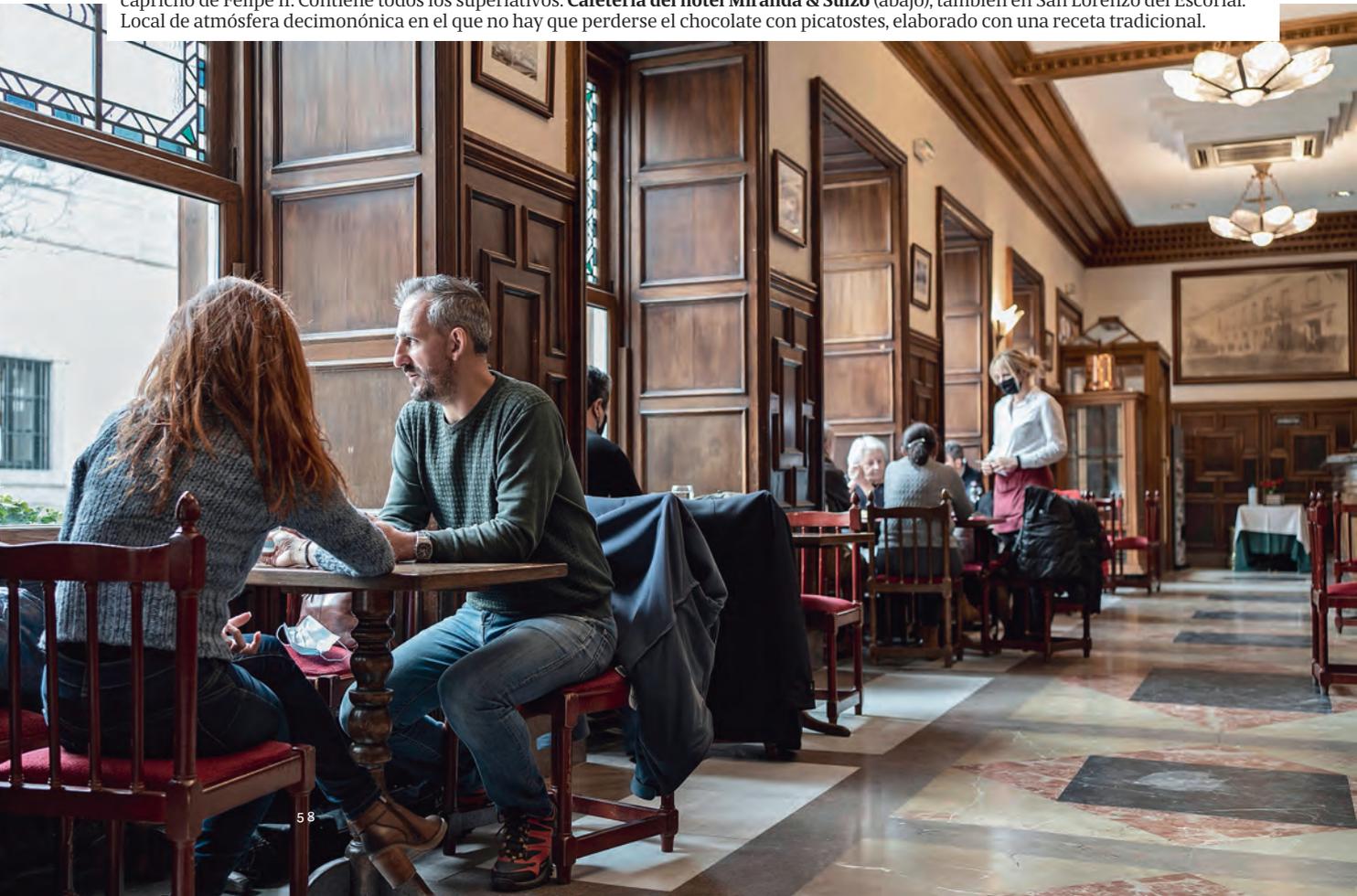
Hay quien renuncia a El Escorial por evidente. Craso error. No solo por la belleza de sus vistas al llegar, sino por todo el aprendizaje que permite: uno siempre se va de allí con nuevo conocimiento. Además, la Real Biblioteca merece volver una y otra vez. “Está a la altura de la Laurenziana de Florencia”, dice el guía Ernesto Vidal.



📍 **Estación  
Espacial  
de Madrid,  
Robledo de  
Chavela.** Desde  
donde la NASA  
se comunica  
con el espacio.



📍 **Real Sitio de San Lorenzo del Escorial** (arriba). El majestuoso complejo (monasterio, panteón real, palacio, biblioteca y colegio) fue un capricho de Felipe II. Contiene todos los superlativos. **Cafetería del hotel Miranda & Suizo** (abajo), también en San Lorenzo del Escorial. Local de atmósfera decimonónica en el que no hay que perderse el chocolate con picatostes, elaborado con una receta tradicional.



Dé una oportunidad a la única cerveza ecológica que se elabora en la Comunidad de Madrid, la Gabarrera. Promueve puestos relacionados con la inclusión social. En Becerril de la Sierra están su fábrica, abierta al público, y un local donde degustarla con buena música.

**“Y YO CON LAS BOTAS DE CAMPO...”**. Sí, tiene razón, aquí hemos venido a disfrutar de la naturaleza. Y comenzaremos con el bosque de la Herrería, donde Felipe II daba rienda suelta a su afición a la caza. Este espacio, encajado entre San Lorenzo y los picos de Las Machotas, está considerado el mejor robledal del sur de Europa. Y aunque también crecen fresnos, encinas y castaños, el árbol más sorprendente es el arce de Montpellier, que el propio monarca ordenó traer desde Francia sin saber que hoy conformaría una colonia gigantesca, más significativa incluso que la del país vecino.

Una buena idea para recorrer el bosque es hacerlo en bicicleta eléctrica con una ruta guiada. Así será fácil llegar a los hitos del lugar: la archifamosa silla de Felipe II, pero también las fuentes del Seminario y de la Reina, y la Cueva del Oso, la favorita de los niños. Los más perezosos podrán plantarse en la ermita de la Virgen de Gracia, apenas en la entrada. Aquí, el segundo fin de semana de septiembre, tiene lugar un acontecimiento curioso: “Imagínate a todos los gurriatos (gentilicio de San Lorenzo) vestidos de época en una romería que es, para muchos, la segunda más importante de España después del Rocío”, señala José Luis Garrido, guía de las rutas a dos ruedas. Tan curioso como que, además de comer y beber, todos bailan el rondón, que es una danza típica de este rincón.

El bosque de la Herrería conforma un aperitivo de la impresionante riqueza natural que encontramos en la Comunidad y cuya máxima expresión es la sierra de Guadarrama. Un lugar que desde 2013 tiene el título de Parque Nacional y que es ahora, con los efectos de la pandemia, cuando vive su mayor apogeo. Nos lo cuenta Tomás Gómez, monitor deportivo: “Si antes esta sierra tan solo era conocida a nivel dominiguero, hoy hay un auténtico boom por descubrir sus secretos. La vuelta al turismo de proximidad ha hecho que, si hasta hace poco los aparcamientos para las distintas rutas se llenaban a las diez de la mañana, hoy ya estén completos desde las ocho”. Bien mirado, mucho han tardado los madrileños en darse cuenta de este tesoro, en el que se esconde un catálogo de paisajes que no caben en este reportaje. La sierra de Guadarrama (que también ocupa una parte de Segovia) condensa la belleza de la alta montaña en picos como el del Nevero, La Flecha o Peñalara, el más alto, con 2.428 metros. También apunta al cielo la Bola del Mundo, donde se construyó el pri-

mer repetidor de televisión, los Siete Picos y La Maliciosa, desde el que en los días claros se divisan las cuatro torres de la capital. Entre medias, decenas de rutas para

hacer a pie, en bicicleta o a caballo. ¿Una corta y accesible? La que atraviesa el puente de la Angostura, pasa por el embalse del Pradillo y culmina en el monasterio del Paular.

Más allá de la naturaleza, la sierra también es el hogar de bellos pueblos donde la vida discurre al calor de la chimenea con vistas a las cumbres nevadas. Como Rascafría, cuyas coloridas fachadas combinan de lujo con el privilegiado entorno (no hay que perderse un dulce, por nada del mundo, en el obrador de chocolate San Lázaro). O La Hiruela, con su pintoresco paisaje urbano de casas de piedra y madera. O Buitrago de Lozoya, circundado por una soberbia muralla. Aquí, además del castillo y la iglesia de Santa María del Castillo, hay que descubrir el Museo Picasso, con un gran número de obras del artista. Para quienes se pregunten qué pinta semejante centro en tan extrañas latitudes, la respuesta está en que el peluquero del pintor (y promotor del proyecto) era oriundo de esta localidad.

En todos estos pueblos encontramos una exquisita gastronomía, elaborada con los productos de la zona. Verduras, caza, setas y las reconocidas carnes de la región son los ingredientes principales del recetario serrano. También destaca su miel, como la de La Abeja Viajera, producida por José LLaxacondor en sus colmenas de Soto del Real, Patones y Bustarviejo. Y quesos como los de Peña Rubia, elaborados por Alberto García con la receta de sus antepasados y la leche de rebaños autóctonos. “Antiguamente, en esta tierra cada casa era una quesería”, nos cuenta desde la suya propia en Guadalix de la Sierra, al que por cierto muchos recordarán por tratarse del escenario de la película *Bienvenido Mister Marshall*. ¿Y para beber? Dé una oportunidad a la única cerveza ecológica de la Comunidad de Madrid. Se llama Gabarrera en honor a un oficio ancestral de estos municipios del norte: la extracción de la leña del monte a lomos de caballerías. Promueve, además, proyectos relacionados con la inclusión social. En Becerril de la Sierra están su fábrica, abierta al público, y un local donde degustarla con buena música. Con ella brindamos por las virtudes del territorio.



De arriba a abajo y de izquierda a derecha. **Quesería Peña Rubia**, en Guadalix de la Sierra. Alberto García es el artífice de estos quesos reconocidos por los World Cheese Awards (los premios más importantes del sector). **Restaurante del Real Club de Golf La Herrería**, en San Lorenzo de El Escorial, el lugar ideal para degustar un cocido madrileño con vistas al Real Monasterio. **Casas de arquitectura serrana**, en Rascafría. **Teatro Real Coliseo**, el único de corte en funcionamiento. Visita teatralizada.



# ESPEREMOS QUE SE LE DÉ BIEN MANEJAR LA CUCHARA

A LA SIERRA DE MADRID SE VIENE CON EL GIRO DE MUÑECA BIEN APRENDIDO. LE DESVELAMOS UN PAR DE SITIOS DONDE EL COCIDO ES OBLIGACIÓN. PERO DEJE HUECO PARA LA MIEL, EL CHOCOLATE Y EL QUESO. YA LO COMPENSARÁ DÁNDOLE A LOS PEDALES.

**DE MADRID AL CIELO... DE LA SIERRA.** Apenas 50 minutos hacen falta para llegar por la carretera A-6 desde la misma Gran Vía. Una vez aquí hay que armarse de planificación para exprimir las infinitas opciones que ofrecen estos parajes. En San Lorenzo de El Escorial, por ejemplo, más allá de la obvia visita al monasterio, el Teatro Real Coliseo ofrece rutas guiadas y teatralizadas de la mano del propio Carlos III. Son gratuitas y se pueden reservar en este correo electrónico: [extraordinarios.desconocidos@arqueodidat.com](mailto:extraordinarios.desconocidos@arqueodidat.com). Quienes prefieran entregarse a la naturaleza, tendrán para dar y tomar. Las Machotas ([lasmachotas.com](http://lasmachotas.com)) es una empresa de alquiler de bicicletas eléctricas que monta itinerarios guiados por la sierra oeste, donde destaca el bosque de la Herrería. Con Live Traveling ([livettravelingspain.com](http://livettravelingspain.com)) se pueden organizar distintas experiencias por el Parque Nacional de Guadarrama, siempre acompañados de expertos monitores. Para paseos a caballo, está la Hípica Prados Monteros ([hipicapradosmonteros.com](http://hipicapradosmonteros.com)), en Los Molinos, donde aprender o aventurarse a una ruta por el campo.

**COMER LO QUE SE HACE EN CASA.** Claro, porque esta comarca está muy orgullosa de sus productos propios. Como el chocolate artesanal que elaboran en el Obrador de San Lorenzo ([chocolatenatural.com](http://chocolatenatural.com)), en Rascafría, con delicias como trufas con boletus de la zona o turrón de crema de champán con frutos rojos. Ojo a su exquisita miel, como la de la empresa apícola La Abeja Viajera ([abejaviajera.com](http://abejaviajera.com)), que ayuda a conservar la biodiversidad. Y a los quesos de Peña Rubia ([quesosguadalix.es](http://quesosguadalix.es)), en Guadalix de la Sierra, producidos de forma tradicional como en las generaciones anteriores. La cerveza ecológica Gabarrera ([cervezasgabarrera.com](http://cervezasgabarrera.com)) se elabora con agua de las montañas de Becerril de la Sierra. Hay que probar las tres clases: Samburiel, Maliciosa y Siete Picos.



**Rascafría.** Enclavado en el Valle Alto del Lozoya, a cuyo alrededor se extienden parajes de extraordinaria belleza.

**Y SENTARSE A LA MESA CON GUSTO.** Sobre todo, si es para degustar el plato madrileño por excelencia: el cocido. Si se decanta por el legendario Charolés ([charoles-restaurante.com](http://charoles-restaurante.com)), en San Lorenzo de El Escorial, reserve con antelación (lo sirven lunes, miércoles y viernes), pues este lugar arrasa. En el Real Club de Golf La Herrería ([golfmadridlaherreria.com](http://golfmadridlaherreria.com)), sume unas vistas maravillosas. Para otros platos de cuchara, tapas y una magnífica cocina de temporada, restaurante El Pilón ([restaurantelpilonrascafría.es](http://restaurantelpilonrascafría.es)), en Rascafría. Y para verduras del huerto y la que, dicen, es la mejor carne de la sierra, hay que ir a El Rancho de Javi (calle Miralmonite, 1), en Cercedilla, donde además se come con la panorámica de las montañas.

**FELICES SUEÑOS RÚSTICOS.** Anote para el descanso este fabuloso hotel rural: El Rincón de Rascafría ([elrinconderascafría.com](http://elrinconderascafría.com)), en el Valle Alto del Lozoya, muy cerca del monasterio del Paular. Habitaciones abuhardilladas, vigas de madera, ventanas en el techo para ver las estrellas... todo un lujo.



## Viajaremos menos, lo disfrutaremos más.

LAS TENDENCIAS DEL NUEVO AÑO EN ESCAPADAS, SEGÚN EL BUSCADOR DE VUELOS RUMBO.

**L**o de recorrer una ciudad europea en apenas ocho horas, con la lengua fuera y en compañía de un medio amigo con el que tampoco tienes muy claro qué haces allí, es cosa del pasado. La crisis sanitaria lo ha puesto todo patas arriba, como el modo en que descubrimos el mundo. Según un informe en tendencias de viajes de Rumbo, nuestra forzosa adaptación a la incertidumbre va a dejar huella en nuestros hábitos, de modo que en 2021 cerraremos muchas escapadas en el último minuto, sin despeinarnos. Además, los dichosos cierres perimetrales nos han reconciliado con la cercanía: el turismo de proximidad

se mantendrá durante este año, con el ordenador a cuestas si es necesario. Es lo que los analistas llaman *workation*: teletrabajar desde un enclave paradisíaco. La naturaleza y el bienestar nos obsesionarán, y hacerlo todo lento. “Visitaremos menos lugares para detenernos más en cada experiencia”, reza el informe. Alargaremos el tiempo de nuestras aventuras y elegiremos mejor a quien nos acompañe, otra destreza adquirida en los últimos tiempos. “Veremos muchos viajes familiares multigeneracionales”, dicen desde Rumbo: “Y nos preocupará cada vez menos obtener o no un like en nuestra foto de Instagram”. Ni tan mal.

## ¿Nota que la botella de vino pesa menos?

No es un error de percepción, sino algunas de las medidas que toman las bodegas para reducir su impacto ambiental. Cune las ha aligerado hasta en un 20%, y celebra el lanzamiento de las ediciones ecológicas de Cune y el cava Roger Goulart. Para su mítico Rioja han trabajado con la doble huella (tanto de carbono como hídrica), convirtiéndose en la primera bodega en hacerlo. Bravo por ellos.

### VEGANOS QUE ZAMPAN CALLOS

Comer bien es parte esencial de ese turismo *slow* que se afianzará este año. La *app* de recomendaciones People propone este *ranking* de bares veganos en España.

**1. Viva Burger, en Madrid.** Hamburguesas, pastas ensaladas... y tartas.

**2. Chök – The Chocolate Kitchen, en Barcelona.** Para meriendas y desayunos dulces.

**3. Distrito Vegano, en Madrid.** Unos *baos* deliciosos. También exponen arte.

**4. Vega, en Madrid.** ¿Callos vegetales? Aquí los bordan.

**5. Baobab, en Zaragoza.** Se definen como "artesanales y locales".

**6. Wild Food, en Granada.** *Poke*, *pad thai*... Supercreativos.

**7. Mad Mad Vegan, en Madrid.** Hamburguesas y cerveza propia.



EL LIBRO DEL MES



## Cocinar en mallas.

Para Kimberly Parsons, autora de *Yoga Kitchen* (Cinco Tintas), un bello volumen de recetas vegetarianas cuyas fotos se pueden ver junto a estas líneas, practicar las asanas en la esterilla e innovar con el kale, el tofu de garbanzos o el apionabo, es todo uno. "El mismo estilo de vida", dice, que tiene que ver con comer conscientemente, escuchar al cuerpo y estar en paz con uno mismo y el entorno. Si le suena a palabrería de monje budista, pruebe su *risotto* de calabaza y espelta..., y hablamos.

## Más suaves todavía...

Las fragancias escondidas en los productos de higiene, cosmética y limpieza son responsables de un buen número de dermatitis de contacto alérgicas, según la Academia Española de Dermatología y Venereología. Por eso, líneas de cosmética infantil como las de Planeta Huerto, testadas dermatológicamente y con un 99% de ingredientes naturales, son dignas de celebrar.



## MEDIR LA TENSIÓN ARTERIAL COMO PARTE DEL EJERCICIO

Debería ser costumbre a partir de los 40 años, momento en que los expertos recomiendan empezar a estar alerta, pero sin obsesionarse. Según un estudio de *Journal of the American Heart Association*, realizado con 2.000 personas en una sesión de entrenamiento suave, manejar estas cifras podría ayudar a predecir el diagnóstico de algunas patologías cardíacas. Para empezar, se considera presión arterial normal cuando las cifras de sistólica (la máxima) están en torno a los 120 y los 129 milímetros de mercurio (mmHg), y las de diastólica (la mínima), entre los 80 y los 84 mmHg. Que haya un aumento durante el ejercicio es lógico, pero... ¿y si este fuese superior a los 50 mmHg en la alta? "Sobrepasar ese límite es una señal de cautela", indica el estudio. Para marcarlo con precisión, hay que medirla antes. Y también importa el tiempo que esta tarda en estabilizarse. "Si es más de 5 minutos, consúltelo con su médico", anota el director de Investigación Clínica del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) Borja Ibáñez. Por cierto, su *gadget* podría valer, pero lo suyo es recurrir a un tensiómetro de mango, aconseja la cardióloga Amelia Carro.

## EL DELIVERY NO SE MARCHARÁ CON EL VIRUS

Andrea Eloísa García, chef de Santita Carbón Mexicano, en Madrid, que estrena estos días su servicio de tacos a domicilio (en la foto), afirma que este modo de consumo ha llegado para quedarse. "Hemos trabajado en la experiencia. Ya no es monopolio del fast food", sostiene. Además, al evitar desplazamientos (hay personas con dificultades físicas para realizarlos), "la gastronomía se vuelve más democrática".



## Seguir la fiesta en casa.

Con su grupo de convivencia, por supuesto. Pura Vida, la terraza de la azotea del hotel Fontecruz Sevilla Seises, en la capital andaluza, despliega una interesante carta de 10 cócteles para llevar. De los clásicos Margarita y Cosmopolitan a recetas de autor del *barman* Paco Pérez Gil.

## Querido diario...

Escribir pensamientos ayuda a poner punto y final a personas que nos dejaron con el adiós entre los labios, así como a reorganizar información en el cerebro y aclarar ideas a las que no paramos de dar vueltas.

Durante la pandemia, las cartas sin destinatario han servido para que los psicólogos ayudaran a miles de personas. “Empieza de noche, en tu habitación, en ese momento en que estás solo con tus reflexiones.

Y mejor a mano que en el ordenador: es la extensión de tu cuerpo”, aconseja la psicóloga Elena Dapra.

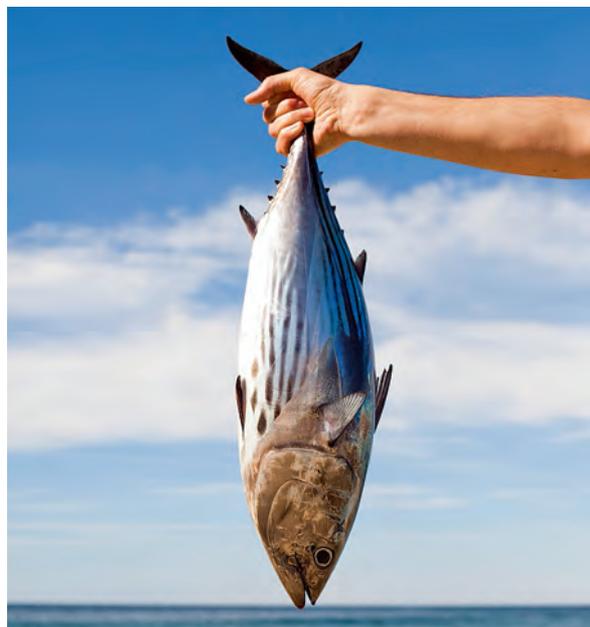
## Esta manta pesa nueve kilos.

El peso de la colcha, de algodón y rellena de granos de vidrio, sobre los cuerpos, actúa a modo de masaje, aseguran desde Blanky, la marca de mantas pesadas que pretende combatir el exceso de noches en vela. Según un estudio de *Journal of Clinical Sleep Medicine*, el 60% de 120 adultos con insomnio crónico reportó mejoras con su uso. Las hay desde de 4 kilos (niños) a 15 (para dos adultos robustos).



## PERO QUÉ INVENTO ES ESTE

Se llama cosmética sólida, una solución al exceso de embalaje y al tristemente frecuente desperdicio de los productos líquidos. Es decir, viene de perlas al planeta. En la imagen, un dentífrico de Lamazuna, que equivale a dos tubos, según la propia marca. También hay champús, acondicionadores, aguas micelares o desodorantes sólidos.



## ¿Y SI EL ATÚN ACABARA VINIENDO DE MÓSTOLES?

Nada de lo que se ofrece en esta tienda online existe, pero su fabricación encaja en un mundo en deterioro. Distopify ([distopify.com](http://distopify.com)) es la campaña de la concejalía de Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Elche, que con cada falso producto a la venta denuncia causas insostenibles. Para el hambre en el mundo, un pegamento que sacia; para los gases contaminantes, un perfume que los borra; para hacer frente a la pérdida de biodiversidad, atún de la bahía de Móstoles. Poca broma.

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

## CON ESTO DE ESTAR TODO EL DÍA EN CASA, SE ME HA QUEDADO PEQUEÑA... NO TENGO DONDE ESCAPAR DE MÍ. ¿CÓMO ESTÁ EL TEMA DE LAS HIPOTECAS?

Si se debate entre elegir una de tipo fijo o variable, sin duda escoja esta última: desde 2016, el Euribor no ha dejado de bajar, alcanzando mínimos históricos. Esto se traduce en reducciones en los importes de las cuotas. Una persona que hace 5 años hubiera contratado una hipoteca de 100.000 euros a 15 años, con un tipo de interés variable y con la entidad que ofrecía mejores condiciones en ese momento (referenciada a Euribor + 1,25%), hasta hoy se habrá ahorrado más de 4.000 euros respecto a la mejor opción de tipo fijo de aquella situación (con un nominal anual del 1,80%). Todo ello sin tener en cuenta el coste añadido del seguro de vida que exigía la segunda. Además, debe saber que, en el marco económico actual, es más que probable que el Banco Central Europeo continúe con sus políticas de estímulos financieros y monetarios, lo que debería mantener el Euribor varios años en cifras negativas. Por eso, hoy por hoy, las mejores hipotecas siguen siendo las referenciadas a tipo variable. Le recomendamos que busque y compare, porque las hay desde un Euribor + 0,95% TAE. Y no se deje llevar por la política comercial de los bancos, que siguen promocionando las de tipo fijo. Ignore también las de tipo mixto: la OCU advierte que son aún peores porque ofrecen el tipo fijo al principio, precisamente cuando el cliente puede aprovechar los bajos tipos de interés actuales, y el tipo variable después, que es cuando las subidas serán más probables. "Un mal negocio en estos tiempos", concluyen desde esta organización de consumidores.

## Consultas

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

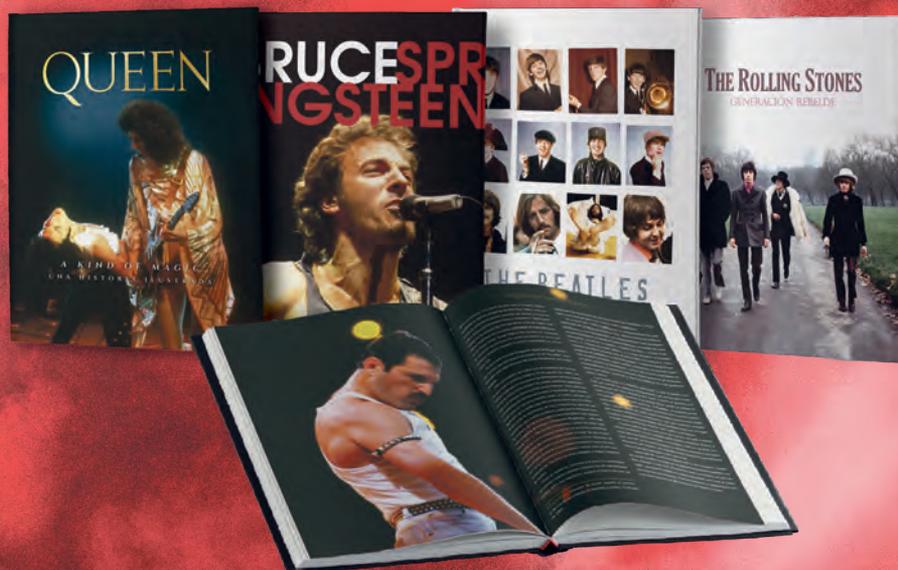
### ¿Es cierto que hay contenedores ilegales para donar ropa?

Hay que distinguir los contenedores situados en espacios privados, como el parking de un centro comercial o el patio de una parroquia, de los que se encuentran en las calles. Los primeros no necesitan ningún tipo de autorización más allá del permiso del propietario del espacio. Los de las vías públicas deben contar con una autorización expresa de las autoridades del municipio. Efectivamente, aún es posible encontrar contenedores piratas, por lo que no está de más consultar en el ayuntamiento. Si vive en una capital de provincia, puede comprobarlo en el listado de empresas autorizadas, que publica la OCU en su web. No es algo obligatorio, por lo que puede que su localidad no tenga. En ese caso, es preciso dirigirse al punto limpio, mandatorio en las de más de 5.000 habitantes. Dicho esto, que haya contenedores legales o se facilite la recogida en el punto limpio no implica necesariamente que tenga un rendimiento social. Según un estudio de la OCU, solo 32 de las 50 capitales de provincia incluían en sus acuerdos con las empresas gestoras de ropa usada una cláusula por la que se comprometen a ayudar a personas en situación de vulnerabilidad, normalmente contratándolas para organizar su posterior clasificación. Algunas de ellas, además, donan parte de estas prendas a personas sin recursos.

### No paran de llamarme para que me haga un seguro de decesos...

Cubren los gastos de los servicios funerarios. Sin embargo, con la calculadora en la mano, no son demasiado recomendables, pues el valor acumulado de las primas pagadas suele superar con creces el coste real del sepelio. Es mejor ir ahorrando hasta una cantidad cercana a los 3.500 euros, que es lo que cuestan de media este tipo de servicios, apartarla e invertirla en algún producto de ahorro seguro, como por ejemplo un depósito. Si ya tuviese uno contratado, podría interesarle cancelarlo si tiene menos de 45 años, o de 70 y no lleva más de 10 pagando. En el resto de los casos, depende: si paga una prima natural (también llamada creciente o variable), el importe irá aumentando a medida que envejezca, y si tiene una prima nivelada o constante, pagará lo mismo todos los años (si no amplía las coberturas), saliéndole más cara al principio porque el riesgo de fallecimiento es bajo. Cuántos más años lleve pagando y más edad tenga, menos le interesará prescindir de él.

# Bienvenidos al *backstage* de las leyendas del rock



## COLECCIÓN GRANDES ESTRELLAS DEL ROCK

Descubre cómo se crearon las leyendas del rock en una colección de 12 libros de tapa dura, 112 páginas y gran formato, plagados de historias y fotografías increíbles de dentro y fuera de los escenarios.

Consíguelo en tu quiosco o en [coleccion.eselpais.com](http://coleccion.eselpais.com)

### ENTREGAS:

29-nov **Queen** | 06-dic **Bruce Springsteen** | 13-dic **The Beatles** | 20-dic **The Rolling Stones**  
27-dic **David Bowie** | 03-ene **U2** | 10-ene **Pink Floyd** | 17-ene **Bob Dylan** | 24-ene **Nirvana**  
31-ene **The Who** | 07-feb **Fleetwood Mac** | 14-feb **Elton John**

**BOLDLETTERS**

**CADA  
DOMINGO  
UNA NUEVA  
ENTREGA**

POR  
**9,95€**

[@elpais\\_promociones](https://twitter.com/elpais_promociones) | [facebook.com/elpaispromociones](https://facebook.com/elpaispromociones)

Para más información: [coleccion.eselpais.com](http://coleccion.eselpais.com) o 914 400 135.

Promoción válida solo en España. EL PAÍS se reserva el derecho a modificar y/o cancelar los títulos de la colección

**EL PAÍS**

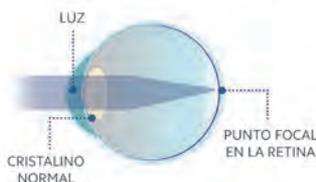
# “¿VISTA CANSADA? DESCUBRE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS”

La vista cansada o presbicia es la dificultad para enfocar los objetos cercanos y está ocasionada por la pérdida de elasticidad que el cristalino sufre con la edad. Es parte del proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo y suele aparecer a partir de los 40-45 años.

La vista cansada, o dicho de manera más científica, la presbicia, es la pérdida de la capacidad para enfocar objetos cercanos. **Se trata de un proceso natural del ojo debido al deterioro que sufre con la edad su lente natural, el cristalino**, que se vuelve más rígido, por lo que pierde capacidad de enfoque.

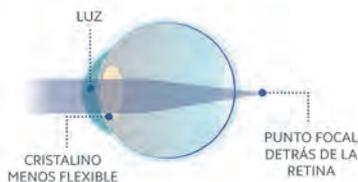
## ■ OJO SIN PRESBICIA

La imagen se proyecta en la retina y la visión es correcta.



## ■ OJO CON PRESBICIA

Un cristalino menos flexible ocasiona que la imagen se proyecte detrás de la retina.



Es, por tanto, una situación por la que la mayoría de la población pasa al superar los 40 o 45 años, mostrando una alta prevalencia, ya que **se estima que afecta al 67% de los españoles mayores de 40 años**. Los síntomas que nos pueden alertar de que empezamos a padecer presbicia son:

- **Sensación de falta de luz cuando se lee.** Es habitual que, aunque haya buena iluminación, las personas que empiezan a perder visión sientan que ésta es insuficiente para realizar tareas cotidianas como leer, sobre todo si la letra es pequeña, o si nos acabamos de despertar o si estamos muy cansados.

- **Dolor de cabeza.** Es uno de los principales síntomas ante cualquier problema de visión, pero en el caso de la presbicia se produce por el sobreesfuerzo que debe realizar el ojo.

- **Fatiga visual.** Este sobreesfuerzo genera que los ojos se cansen más y más rápido.

- **Necesidad de alejar los objetos para verlos mejor.** El tradicional gesto de alejar la pantalla del móvil es otro de los principales indicativos de que padecemos presbicia. Lo hacemos para intentar mitigar la falta de elasticidad del cristalino y así ver mejor. En un primer momento este gesto funciona, pero con el tiempo será imprescindible el uso de gafas.

**Estos síntomas no los empezamos a notar de manera repentina sino progresiva y se van acusando con los años.** Al ser un problema generado por la edad y que no se puede prevenir, es importante tomar medidas en cuanto se sientan los síntomas para evitar la incomodidad que este defecto visual genera. La opción más habitual es la del uso de gafas, aunque también existen técnicas quirúrgicas muy efectivas para tratarla.

El procedimiento quirúrgico más común es la **sustitución del cristalino envejecido por una lente intraocular multifocal que hará su función** y que permite que el paciente pueda enfocar a varias distancias (lejana, intermedia y cercana) sin depender constantemente de las gafas de cerca.



Así, ante las diferentes opciones disponibles, las personas con presbicia o vista cansada podrán mejorar su calidad de vida. Eso sí, **lo más importante, es siempre visitar al especialista que realizará un exhaustivo estudio oftalmológico** para determinar si es candidato a la intervención y qué técnica es la más adecuada.

Los expertos oftalmólogos de Clínica Baviera llevan más de 15 años realizando intervenciones para la corrección de la presbicia logrando unos excelentes resultados. Clínica Baviera dispone de tecnología de última generación y tiene más de 55 clínicas propias repartidas por toda España.

PIDE CITA SIN COMPROMISO

TELÉFONO GRATUITO

900 180 100

clinicabaviera.com



CLINICA  
BAVIERA