



Mentirosos compulsivos. Bill Clinton. Nunca piensan en las



consecuencias de sus actos. George W. Bush. Inflexibles. Incapaces de admitir los propios



errores. Abraham Lincoln. Egoístas y cínicos, con falta de empatía social, desprecian a sus



semejantes. Les atrae el dinero rápido. Bernard Madoff. Egoístas, sus movimientos solo



tienen un beneficiario: ellos mismos. José M^a Aznar. Egocéntricos y manipuladores.



Psicópatas en el poder

GAES PRESENTA

UNA VIDA para SENTIRLA

*“ Gracias a los audífonos,
hoy vuelvo a tocar,
a cantar, a componer ”*

Vicente Savall,
músico y cliente de GAES
desde hace 15 años.

Imanol Arias,
actor.

Como Vicente, son muchas las personas que han puesto fin a sus problemas auditivos para poder comunicarse con normalidad y sentirse más seguros y felices. **GAES les acompaña para ofrecerles las soluciones más avanzadas y el servicio profesional y personalizado que merecen.**

Descubre la historia de Vicente en www.unavidaparasentirla.com <


barcelona
world race

 **902 026 024**
REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA
¡LLAMA Y SOLICÍTALA!
gaes.es / facebook.com/GAESCentrosAuditivos

 **GAES**
Centros Auditivos



Reportaje 20

El despilfarro de la comida

En el mundo se desecha al año un volumen de alimentos que debería avergonzarnos, porque todavía existen 870 millones de personas que pasan hambre cada día. Y más aún cuando se celebra (16 de octubre) el Día de la Alimentación.



Entrevista 16

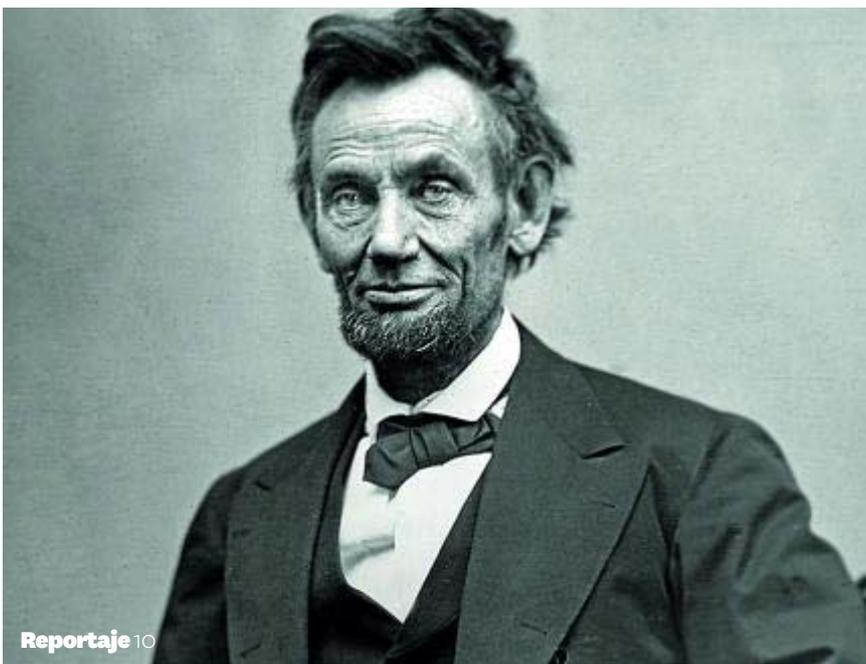
Marihuana contra el cáncer

Cristina Sánchez es bióloga y miembro del equipo que investiga, en la UCM, los efectos de los cannabinoides sobre los tumores. Los resultados son muy esperanzadores.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20minutos.
Dirección Josán Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Henar de Pedro
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
ILUSTRACIONES PORTADA: Henar de Pedro



Reportaje 10

PSICÓPATAS AL MANDO

Aunque no existen registros, se calcula que el 1% de la población mundial es psicópata. Una cifra que se multiplica por 5 entre empresarios y políticos, dispuestos a ejercer su poder manipulando y mintiendo.

Los monográficos de *el mensual*

BELLEZA Y MODA

26 a 31



La revolución del denim

LA TELA VAQUERA no se conforma con estar en los armarios de todo el mundo: ahora se sube a las pasarelas de alta costura en prendas que sorprenden. Además, revisamos las tendencias de temporada en moda infantil, complementos y belleza.

Secciones

6 > **TECNOLOGÍA** Las más interesantes novedades en el mundo de los **frigoríficos inteligentes** que se presentan en el mercado de los electrodomésticos en España.

7 > **CURIOSA HISTORIA** ¿Quién o quiénes estaban detrás de los acontecimientos del **Mayo del 68** en París? Te damos las claves.



8 > **EMERGENTES** La PlayStation 4 ha elegido el videojuego español **Rime** para su salida en 2015. El estudio madrileño **Tequila Works** lo está desarrollando.

36 > **VIAJES** Te proponemos un apetecible paseo por **Boston**, donde se combina muy bien tradición con modernidad.

38 > **GASTRONOMÍA** Ingredientes de temporada, para disfrutar de los **sabores de otoño**.

39 > **DECORACIÓN** Un espacio dedicado al **almacenaje** dentro de casa para que todo esté en orden: alacenas, cajas, secreteres...



40 > **RELACIONES PERSONALES** El final del verano suele ser **época de separaciones**, aunque la situación siempre se puede reconducir si la pareja pone de su parte.

41 > **AGENDA** Las principales citas culturales que se desarrollarán durante el mes de **octubre**.





COMO TODOS LOS INVENTOS de la historia de la humanidad, los drones no son ni buenos ni malos. El problema no está en el aparato en sí, sino en quién lo maneja: el ser humano y su mente maquiavélica. Somos capaces de crear cosas alucinantes, pero también de utilizarlas con fines deleznable. Que su uso sea beneficioso o perjudicial está solo en nuestras manos. ENVIADO POR **DAVINCI**

Un canal y 22 mártires

Omar Torrijos fue asesinado. Sin ningún lugar a dudas... tras el 'accidente', la zona fue acordonada por tropas de EE UU y todas las pruebas sobre el terreno requisadas. Panamá, como Suez, son enclaves controlados por los mercaderes internacionales. ENVIADO POR **PEPONIDAS**

SE PINTA A LOS AMERICANOS como bárbaros cuando lo único que hacían era defender su territorio. El presidente Carter no es de grato recuerdo para los americanos. ENVIADO POR **CIUDADANO CERO**

'Orgullo y Satisfacción'

¿Capital de España? Censura ¡Correcto! ENVIADO POR **ABRAHAMSBEAT**

DESDE AQUÍ os doy ánimos, aunque prefiero la edición en papel. Ah, y para mí *El Jueves* ya no es lo mismo, aún así la sigo comprando todas las semanas. Suerte. ENVIADO POR **MELUCA**

Vivir con alergias e intolerancias alimentarias

Seguro que los intolerantes a la lactosa son muchos más; pero claro, no se puede decir que la leche es indigesta para millones de personas en España porque el negocio peligró, y lo primero es el dinero. ENVIADO POR **HEMORROIDE**

CADA VEZ SE ANUNCIAN en los medios de comunicación más leches sin lactosa, «por que es más ligera y se digiere mejor». Y eso es porque cada vez tienen más demanda. ENVIADO POR **YOLOFLIPOZ**

LOS INTOLERANTES tienen muchas dificultades para saber lo que pueden comer (ya no digamos en un restaurante). Imaginaos que un simple pincho de tortilla a la que la cocinera del bar haya añadido algo de leche (se suele hacer) te puede causar un buen problema. Hay unas pastillas de lactasa sintética en el mercado que han sido para mi hermana un verdadero descubrimiento. Ahora puede disfrutar de un placer tan simple como es comer un helado. ENVIADO POR **TRAMOYISTA**

EL GRAN PROBLEMA que tenemos que sufrir los alérgicos casi cada día es la falta de conciencia en la sociedad, a la gente le cuesta mucho ponerse en nuestro lugar y se piensan que somos unos exagerados. Estoy cansado de que me digan que «por un poquito no te va a pasar nada», tanto los amigos y conocidos que no saben demasiado de intolerancias como los camareros de los bares y restaurantes. Recomendaría a todo el mundo que se informe un poco más, porque puede desarrollar una alergia en el futuro o tener niños con intolerancias. Nos puede pasar a todos. ENVIADO POR **ENRIQUE LÁZARO**

los lectores de el mensual

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20elmensual](https://twitter.com/20elmensual)



Drones: lo bueno viene ahora

Hay que ser muy muy corto para pensar que esto puede tener algo positivo. ENVIADO POR **MJNPS**

QUIERO UN DRON para que me busque los objetos perdidos en casa, como los calcetines, por ejemplo. ENVIADO POR **DANIEL CT**

A ESTO YO LE LLAMO sometimiento de la población. La esclavitud silenciosa y el NOM cada vez están más cerca. Pero bueno, esto son cosas de frikis, ¿verdad? Igual que lo de Snowden. La población está tan acomodada que no se dan cuenta de lo que está pasando, nos pondrán la excusa de la seguridad y nosotros tan contentos, hasta que un buen día nos demos cuenta de esto y ya sea tarde. Mientras tanto, pónganse cómodos y disfruten de sus tabletas y sus televisiones 3D. ENVIADO POR **RONON**

DESDE JULIO NO SE PUEDE volar un dron en España a no ser que tengas el carné de piloto. Da igual el peso de la aeronave. También hay que tener un seguro de responsabilidad. Los de vuelo interior están exentos. Lo digo porque en las grandes superficies venden estos aparatos, pero al cliente no le informan de la normativa. ENVIADO POR **LAS COSAS COMO SON**

ORIGINALS

BY JACK & JONES

CHAQUETA
39.95€

JACK & JONES®

EN TIENDAS OFICIALES JACK & JONES Y JACKJONES.COM
PVP RECOMENDADO

Con HydroFresh

Mantiene las condiciones ideales de humedad de fruta y verdura hasta el doble de tiempo. Una manzana dura hasta 120 días intacta.

● **KGN39AI32.** Precio: 1.191,44 euros.
www.bosch-home.es



Twin Tech

Frigo Electrolux con tecnología TwinTech Frost Free con MultiFlow. Incluye un circuito de refrigeración que asegura la frescura de los alimentos más tiempo que NoFrost.

● **EN3488MOH.** 1.554 euros. electrolux.es



Ecopuerta

Incluye tecnología PureNFresh, que asegura un espacio libre de olores y bacterias, gracias a un purificador de aire. Incluye luces LED, que emiten menos calor.

● **EcoDoor.** 2.289 euros.
www.lg.com/es/



El frío puede ser ecológico e inteligente

Según la Comisión Europea, cada hogar desperdicia al año 300 euros en comida en mal estado. Las nuevas tecnologías HydroFresh y Eco Door ahorran en energía unos 180. **Texto Ana de Santos**

Imagina tener a alguien en la cocina que te cuida, mantiene lo que más quieres, te da lo que necesitas y gasta poco. Se trata de la nueva generación de frigoríficos de bajo consumo con tecnologías Eco Door e HydroFresh.

Por un lado, la tecnología Eco Door que LG incorpora al mercado consiste en una doble puerta que permite acceder fácilmente a los alimentos que se consumen con más frecuencia. Gracias a este tipo de puerta (Eco Door) se accede a los productos almacenados sin tener que abrirla completamente. De esta manera se evita que el frío se escape y se tenga que aumentar el consumo energético para enfriar la pérdida. Porque, cada vez que se abre la puerta, se pierde el 50% del frío acumulado. Por otro lado, la tecnología HydroFresh ayuda a mantener los productos frescos en el frigorífico durante mucho más tiempo que un NoFrost convencional. Un estudio reciente de la Comisión Europea desvela que cada hogar europeo desperdicia, de media, 300 euros en comida en mal estado al año. Cifra que se puede reducir con la nueva tecnología HydroFresh, pues mantiene las condiciones ideales de humedad de fruta y verdura, conserva vitaminas y minerales y, aún más importante, el sabor natural. El grado de humedad puede adaptarse fácilmente a las necesidades de conservación de cada alimento mediante el control deslizante HydroControl. Por ejemplo, si lo situamos en el icono de las verduras el cajón mantiene un alto nivel de humedad; ideal para lechugas y espinacas.

El tiempo que es capaz un frigorífico de mantener los alimentos frescos y con todas sus propiedades varía mucho de un modelo a otro y repercute directamente tanto en tu bolsillo como en la salud de toda la familia.



Combi 3D

Para tener siempre cerveza fresca y el pollo descongelado. Su cajón MyZone permite ajustar su función a Zona 0 °C, descongelación o enfriamiento rápido, en la pantalla exterior táctil. ● **HAIER Combi 3D A2FE735CXJ.** 999 euros. www.haier.com

Con estilo

Tecnología con estilo. Una nevera que está al día en cuanto a tendencias de moda, sin descuidar su innovación. ● **SMEG FAB 28 RRO ROSA.** 1.175 euros (ocasión). www.electrocasiononline.com



coolDuo

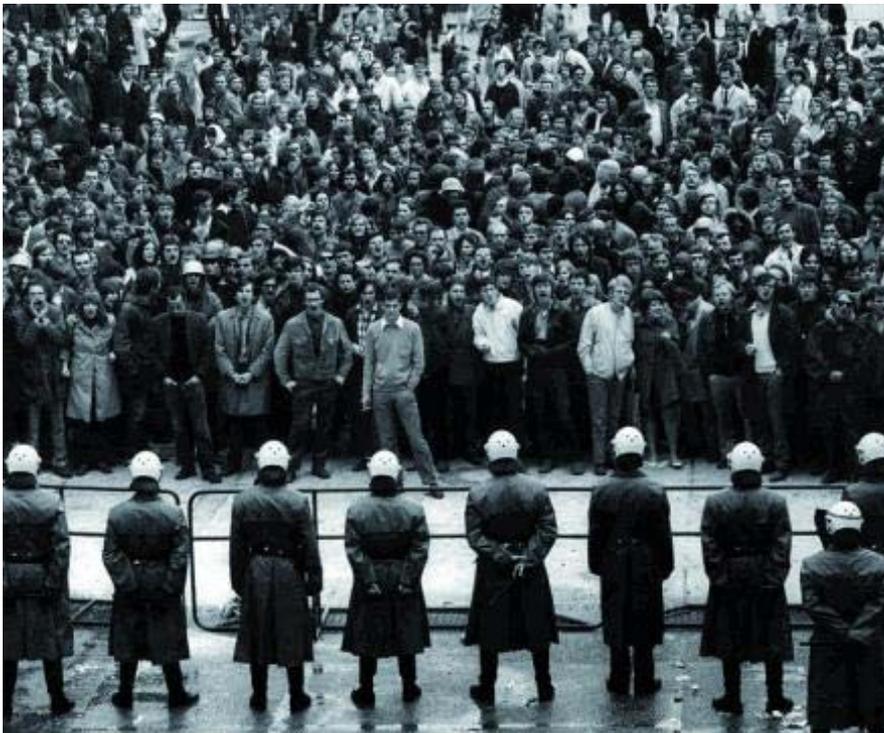
Funciones especiales como el *bottleTimer* y modos eco, vacaciones o bloqueo niños. Pantalla *touchControl* LCD integrada en la puerta ● **Frigo noFrost KA62DP91.** 3.421 euros. www.siemens-home.es



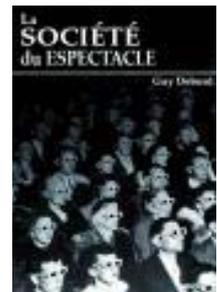
Almacén listo

15% más de espacio interior que los modelos normales, con cajón *FreshBox* (para carne y pescado), y función *QuickChill*, que enfría alimentos más rápido. ● **AEG roFresh. S8360cMM4.** 808,84 euros. aeg.com.es





Estudiantes y obreros se enfrentan a la Policía (izda.). Arriba, Debord (centro) y Asger Jorn (segundo por la derecha) en una reunión de IS hacia 1960. A la derecha, portada de *La sociedad del espectáculo*. ARCHIVO



¿Quién 'montó' el Mayo del 68?

La revolución social que se desarrolló en París en la primavera de 1968 unió a estudiantes y obreros en la lucha por una sociedad más justa y real. Se apoyaban en ideas 'situacionistas'. **Texto A. P. Schroedel**

El 9 de abril de 1959, día de Pascua, un hombre ataviado con el hábito de monje dominico subió al púlpito de la catedral de Notre Dame de París aprovechando un intervalo de la solemne misa pascual. Ante más de mil egregios invitados, pertenecientes a las diferentes esferas del poder de Francia (Iglesia, política, alto empresariado...), el falso monje leyó un antisermon blasfematorio que acusaba a la Iglesia católica de corrupta estafadora y anunciaba la muerte de Dios.

Se produjo un brutal escándalo. Al ser uno de los primeros eventos oficiales que la ORTF (televisión francesa) retransmitía en directo, cientos de miles de ciudadanos galos, si no millones, fueron testigos de la blasfemia. Todos los periódicos de Francia recogieron al día siguiente la noticia. Los responsables (encerrados durante unos días) comenzaron a ser famosos. Eran miembros del grupo Letrista, movimiento cultural revolucionario creado en Francia alrededor de 1945 por Isidore Issou que perseguía, a través de actos insólitos y provocadores, denunciar la situación aburguesada de la sociedad de su tiempo. Nos interesa, fundamentalmente, por ser el germen del que surgiría, unos años después, otro movimiento contestatario: la Internacional Situacionista (IS) que, en 1968, logró hacer una revolución.

Los fundadores de la IS fueron herederos (y disidentes) del letristismo. Su líder natural fue Guy Debord, entonces joven filósofo, ensayista, revolucionario, observador perspicaz de la realidad social occidental. Fuertemente influido, entre otros, por las ideas de los marxistas Rosa Luxemburgo y Georgy Lukacs, así como por el grupo Socialismo o Barbarie, desde su infancia había manifestado un deseo

de ir más allá de los intentos revolucionarios de la vanguardia artística de principios del siglo xx, sobre todo de su admirado surrealismo.

Así, tras evidenciarse algunas diferencias ideológicas con sus compañeros letristas,



GUY DEBORD (1931-1994)

El espectáculo

Debord fue el primer intelectual que denunció la virtualidad maquillada de la realidad capitalista, en su influyente ensayo *La sociedad del espectáculo*. Tras el 68, fundó una editorial, hizo cine, fue falsamente acusado del asesinato de su amigo Lebovici y se suicidó al conocer que sufría una enfermedad incurable. No es poco.

favorables». En 1966, en Estrasburgo, se publica un panfleto 'anónimo' que es considerado hoy como un acontecimiento indisoluble del Mayo del 1968. De nuevo, gran escándalo. *Le Monde*

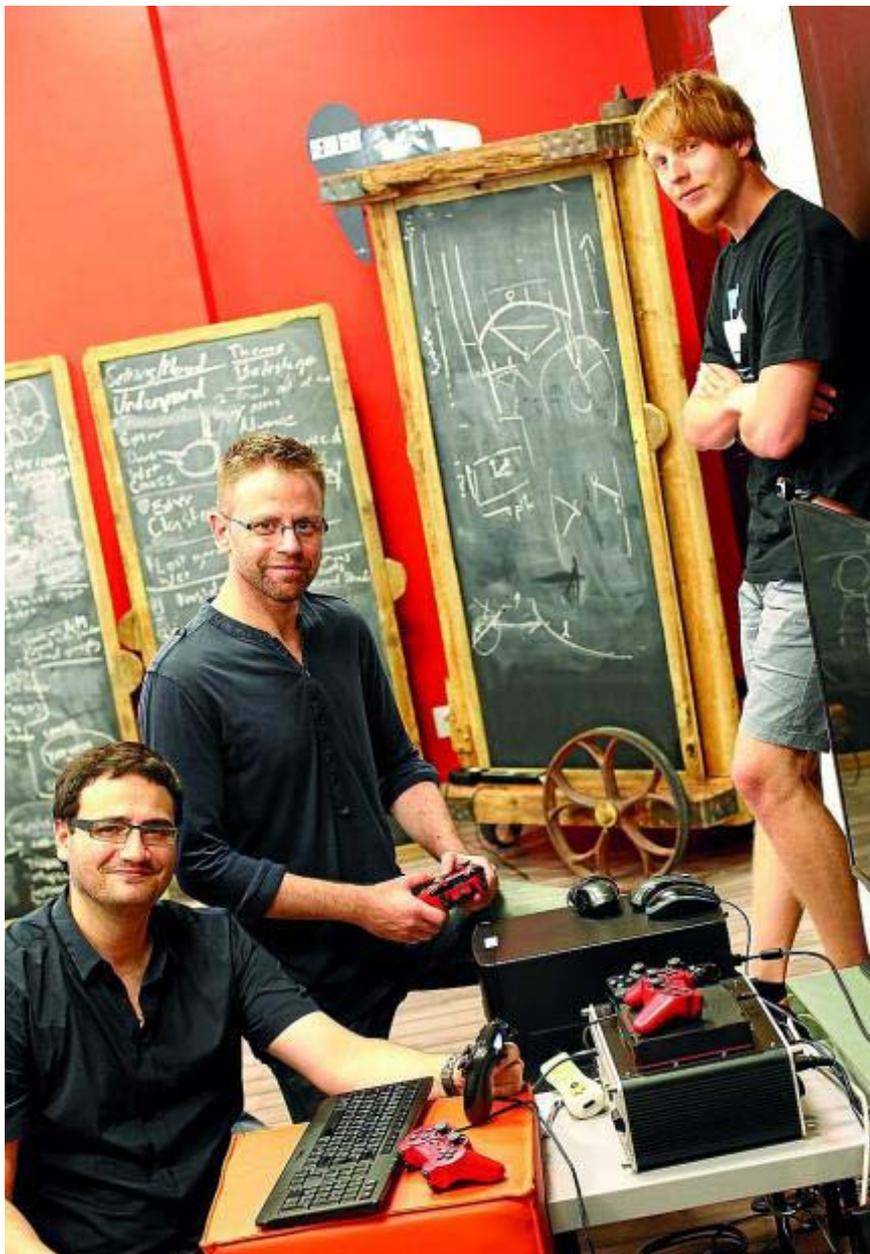
Debord, acompañado de un puñado de jóvenes artistas y escritores (Gianfranco Sanguinetti y Asger Jorn, entre otros), organizó una reunión en el pequeño pueblo italiano de Cosio d'Arroscia para fundar la Internacional Situacionista. El empeño es ambicioso: quieren refundar una teoría revolucionaria del mundo moderno. Critican la sociedad occidental, a la que califican de «espectáculo mercantil», y el capitalismo de Estado de la URSS.

A principios de los 60 declaran que «las condiciones para una revolución social son de nuevo

denuncia enseguida (26-11-1966): «La Internacional Situacionista toma el poder entre los estudiantes de Estrasburgo». Los situacionistas se manifiestan favorables a los consejos obreros ('consejismo') y comienzan a jugar su papel clave en la revuelta de Mayo del 68. En marzo de 1968, en la Universidad de Nanterre (pionera en la protesta) la IS mantiene -junto al grupo radical anarquista Enragés (Iracundos)- una posición alternativa y crítica a la oficial, que va a materializar el descontento en el seno de la universidad, provocando una reacción en cadena.

Participan en los combates callejeros, ocupan la Universidad de la Sorbonne y se declaran partidarios de la huelga general durante la jornada decisiva del 15 de mayo. Cada día emiten un comunicado, ofrecen una idea, publican un pensamiento, escriben un grafiti en algún muro. «Seamos realistas, pidamos lo imposible», «Debajo de los adoquines está la playa» o «No trabajes jamás» son algunos de los eslóganes que afloran en las calles de París. Los estudiantes y los obreros, juntos por fin, alimentan su espíritu de combate con los escritos situacionistas.

El éxito del paro general (10 millones de huelguistas en toda Francia) es inmediatamente sofocado por el régimen de De Gaulle y los sindicatos ortodoxos. Los situacionistas se refugian en Bélgica y difunden un texto que relata su actividad durante la revuelta. Debord rechaza asumir el liderazgo y, cuando decenas de 'revolucionarios' pasivos e idealistas buscan enrolarse en sus filas, explica la necesidad de acabar con la IS. En abril de 1972 publicará un texto fundamental para comprender a los situacionistas: *La Véritable Scission dans l'Internationale Situationniste*. A partir de ahí, el situacionismo es historia.



Raúl, José y Sergey son una pequeña representación del equipo de Tequila Works.

JORGE PARÍS

Tequila Works

Este estudio independiente está ultimando los detalles del primer videojuego español para la consola PS4, 'Rime', que se publicará en 2015. Hablamos con ellos de su trabajo, el sueño de muchos 'jugones'. **Texto Pilar Sanz**

No son unos recién llegados, aunque en su equipo hay gente con mucha experiencia y otros que aún tratan de hacer del desarrollo de videojuegos su profesión. Tequila Works se creó a finales de 2010, con talentos que trabajaron antes en proyectos triple-A (inversiones millonarias, años de desarrollo) como *Commandos*, *Castlevania*, *Diablo 3* o en Disney. Podríamos decir que se trata de un estudio de éxito, pues en su breve historia han batido muchos récords: «Siempre hemos sido pioneros. Fuimos la primera compañía española en Xbox Live Arcade, el primer juego español en el Summer of Arcade, el primer estudio español nominado a un Bafta (y nos gustaría ser el primero que lo gane) y, ahora,

los primeros españoles para PS4», confirma el director creativo, Raúl Rubio (Tudela, 1976). Para hablar del videojuego que ultiman para PlayStation 4 lo acompañan José Herráez (Madrid, 1974), responsable de comunicación, y el diseñador Sergey Mohov (Kiev, 1991).

A la complicada pregunta de cómo se hace un videojuego, Raúl responde que «no es diferente a otros procesos creativos. El germen es una idea que puede tener muchas fuentes: una imagen, una sensación, una palabra... Implica disciplinas aparentemente antagónicas como son el arte y la tecnología». Sergey concreta: «Hay tres elementos: las reglas del juego, la estética (ambiente, música...) y la parte técnica, de la que se ocupan los

Nada impersonal

• **'Arcade'**. (José) «Los *arcade* son la infancia. Uno de los recuerdos más potentes que tengo es de los salones de Gran Vía que ahora son una tienda de ropa. Parte de mi fin de semana era gastarme 200 pesetas en una partida de tres minutos».

• **'Smart TV'**. (Sergey) «Son lentas, no está suficientemente desarrollado para ofrecer una experiencia que me interese. Aunque no veo mucha tele, así que no son mi tipo. Casi todo lo que me ofrecen ya puedo hacerlo en mi ordenador o tableta. No puedes usar la *smart TV* a la vez que ves algo, por eso no funciona».

• **Cómics**. (Raúl) «Inspiración, noveno arte. En mi infancia nómada pasé mucho tiempo en Francia y Alemania, así que mi visión de los cómics es más bien *Spirou* que *Mortadelo* y *Filemón*. Es la ventana que te lleva más allá de la realidad y te permite ver que existen otros mundos además de este».

programadores. Todo combinado da lugar a una experiencia que el jugador disfrutará en la pantalla». Para José, «tiene mucho que ver con la arquitectura. Requiere construir el entramado del juego de forma que ningún elemento domine sobre el resto. Si no hay equilibrio, se terminará cayendo».

En el caso de 'Rime', el punto de partida fue

una sensación. El director de arte, José Luis Vaello, se inspiró en memorias de la infancia con la idea de revivir los veranos en la playa, la luz del Mediterráneo, y «cómo Sorolla la capturó –explica Raúl–. Queríamos recrear la belleza de su pintura en movimiento». A esto añaden muchos otros ingredientes: Dalí, la estilización de Chirico, la película *Jasón y los argonautas* (1963) y su idea del «paraíso prohibido», *El Principito* o la obra de Miyazaki. «Buscamos el contraste, un mundo muy viejo pero nuevo a ojos de un niño –continúa Raúl–. Queremos que el jugador se sienta como ese niño de 8 años. Las reglas que rigen el juego no son las tuyas, así que tienes que volver a aprenderlas; y eso es parte de la aventura».

Sergey nos da una de las claves por las que *Rime* engancha apenas viendo el tráiler: «Es una experiencia personal que puede tocar a todo el mundo, llevarlo a su infancia en la piel de un niño que está descubriendo el mundo. Esa conexión con algo que todos hemos vivido puede gustar a cualquiera». En *Rime* no hay una misión concreta, no es un videojuego demasiado guiado sino «un mundo abierto que queremos que el jugador explore en el orden que prefiera», dice Raúl.

Su título anterior, *Deadlight* (un plataformas cinematográfico, estilo años noventa, mucho más oscuro y urbano que *Rime*), les sigue dando alegrías. «La semana pasada llegamos al millón de copias –cuenta José–, lo que nos reivindica a nivel profesional y personal, porque demuestra que los proyectos más pequeños no están reñidos con el éxito comercial». Sobre el futuro, Raúl concluye: «Nuestra especialidad es hacer cosas con gusto. El próximo juego tampoco será de género, no trabajamos así. Será más sencillo y único. Aunque lo de sencillo no creo que lo consigamos...». La fecha de lanzamiento de *Rime*, en 2015, aún no se puede desvelar.

Firmas a favor del yihadismo ESTUDIANTES IGNORANTES.

Un periodista de la cadena estadounidense MRCTV realizó un experimento en el que preguntaba a estudiantes de la Universidad George Mason (Virginia) si se unían a la petición dirigida a Barack Obama para apoyar a los yihadistas del Estado Islámico (EI) y que dejara de bombardearlos. La petición, que incluía la

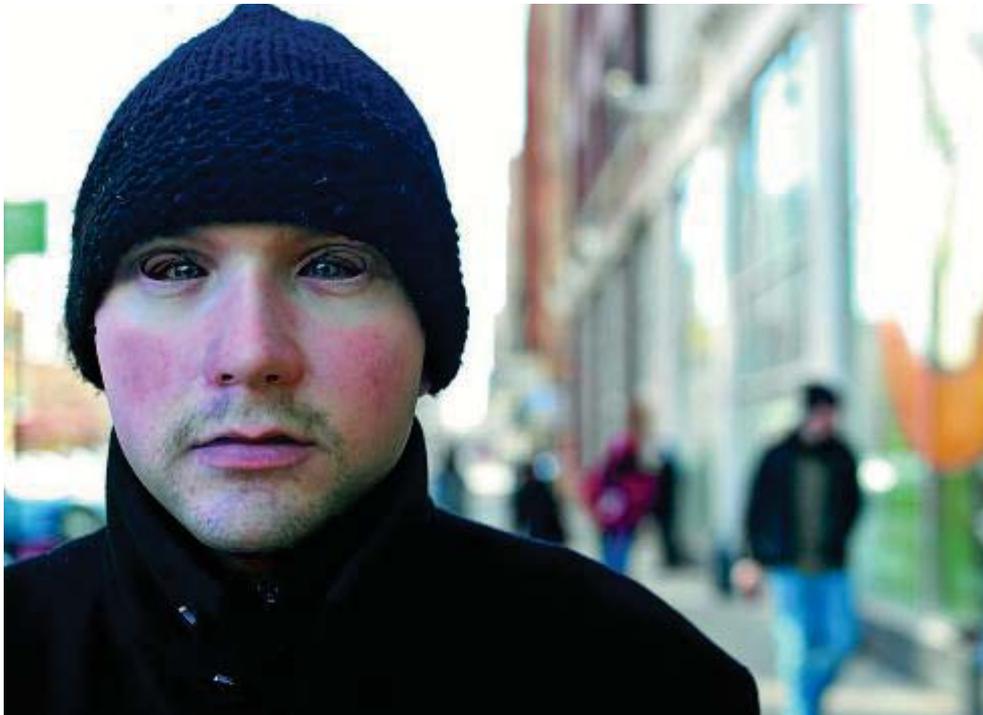


El reportero Dan Joseph en una captura del vídeo del reportaje. MRCTV

bandera del grupo terrorista, logró 11 firmas de estudiantes en una hora. La única explicación que pudo dar el periodista es que esas personas, a pesar de la enorme campaña de condena contra el EI por parte de los medios de comunicación de masas, eran totalmente ignorantes y desconocían la existencia de ese grupo terrorista y las atrocidades que cometen.

Vivir después de los 100

POSIBLE. Vladímir Khávinson, presidente de la Asociación Europea de Gerontología y Geriátrica, asegura que es posible prolongar la vida del hombre hasta los 110-120 años gracias a los péptidos, biorreguladores que alargan la vida activa de los genes. Aunque las claves seguirían siendo una sana cultura alimentaria, la ausencia de hábitos nocivos y el ejercicio regular.



La Prótesis de Vigilancia de Identidad Personal pasa completamente desapercibida en los controles de cámaras callejeros. THEKERNEL

Máscaras para la privacidad

El Movimiento Antirreconocimiento Facial empieza a surgir en un mundo, el occidental, en el que todos, y en todas partes, estamos vigilados y controlados

Hace un par de años, Gaspar Llamazares se llevó un buen susto. Las herramientas del software de reconocimiento facial del FBI y la CIA habían encontrado –en alguna foto suya perdida en algún archivo de Internet– los rasgos faciales que –según ellos– debían corresponder a Osama Bin Laden, y difundieron un *Se busca* de Bin Laden con la foto del político español. Un ejemplo más de lo peligroso que empieza a ser este mundo espiado por cámaras y satélites que violan continuamente la intimidad de los habitantes del planeta. Pero siempre hay quien se rebela. Y así, algunos artistas pioneros están tratando de devolver a los ciudadanos su privacidad. ¿Cómo? Mediante máscaras, prendas de vestir o maquillaje que puedan evitar ser reconocidos. El artista plástico Leo Selvaggio, de Chicago (EE UU), ha desarrollado lo que denomina una *Prótesis de Vigilancia de Identidad Personal*. Se trata de una máscara con las facciones y el tono de piel del propio Selvaggio, que permite a quien la lleva puesta asumir la identidad del artista y así proteger la suya. El objeto, manufacturado gracias a la impresión 3D, es de resina. Es lo suficientemente discreto como para no llamar la atención de los peatones y puede engañar a la tecnología de reconocimiento facial. «Nuestro mundo está cada vez más vigilado. Chicago cuenta con más de 25.000 cámaras en red conectadas a un único centro de reconocimiento facial», señala la empresa URME Surveillance, para la que trabaja Selvaggio. Según Mike Rispoli de la ONG Privacy International, que lucha por el derecho a la privacidad, los sistemas de reconocimiento facial han demostrado ser problemáticos y propensos a errores. En ocasiones, agrega, han mostrado coincidencias falsas. «Cuando estos sistemas son empleados por la Policía y las autoridades fronterizas, los errores pueden llevar a detenciones injustas», advierte Rispoli.

Ropa antidrones

Adam Harvey es un artista radicado en Nueva York, muy sensibilizado ante la pérdida de privacidad. Es el autor del proyecto CV Dazzle, un software que sugiere peinados y maquillaje que confunde los algoritmos de detección de la mayoría de los programas de reconocimiento facial. También ha creado una línea de prendas que pueden burlar algunas de las más sofisticadas formas de vigilancia actuales. Por ejemplo, una sudadera con capucha y un pañuelo antidrones. Sus materiales no son detectados por las cámaras infrarrojas de helicópteros y drones.

TIERRA VIVA

Noticias sobre clima, sostenibilidad y medio ambiente

Protección de los mares

TORTUGAS Y DELFINES. La protección de especies emblemáticas como la tortuga boba y el delfín mular; de hábitats vulnerables como las praderas de posidonia y los arrecifes, así como el trabajo con pescadores y científicos para aunar esfuerzos en la conservación del medio marino son algunas de las 60 iniciativas puestas recientemente en marcha por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente a través de la Fundación Biodiversidad.

Asturias cederá terreno

MÁS PARQUE NATURAL. Si se cumplen los plazos previstos, en la primavera del año que viene el Consejo de Ministros podría aprobar la ampliación del Parque Nacional de los Picos de Europa, con la anexión de más territorio en Asturias. Este Parque Nacional cuenta en la actualidad con 64.660 hectáreas, repartidas entre las comunidades autónomas de Asturias, Castilla y León y Cantabria.

Árboles con más biomasa

CRECEN LAS RAMAS. Investigadores del Centro de Biotecnología y Genómica de Plantas (Universidad Politécnica de Madrid e Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias) han demostrado que es posible aumentar la producción de biomasa de una plantación forestal (en concreto, de chopos) modificando los genes que desarrollan las ramas laterales en el primer año de vida de las especies leñosas, sin alterar su crecimiento ni la composición de la madera. Lo han conseguido desarrollando yemas laterales que no brotan durante la temporada en la que se forman. Estas yemas, denominadas prolépticas, permanecen latentes y no crecen hasta la primavera siguiente. Estos resultados tienen valor comercial para el mercado bioenergético y han sido patentados.



A sus órdenes, señor psicópata

Depredadores: cero emoción y cero empatía. Los psicópatas aparentemente sanos pueblan el mundo –el 1% de la población– y, sobre todo, lo dominan: el índice se multiplica por cinco entre líderes políticos y empresarios. TEXTO JOSÉ ÁNGEL GONZÁLEZ ILUSTRACIÓN HENAR DE PEDRO

Porque yo lo digo». Para Bernard Madoff la frase no era una coletilla. La sentía como una prolongación orgánica, una verdad última. En las cuatro palabras, tantas veces escuchadas por cualquiera desde la infancia como exégesis para un ordeno y mando del peor paternalismo, no hay una sola que tenga color, *música*. «Porque yo lo digo».

Palabras grises pero concluyentes, munición de alto calibre.

El pérfido banquero –defraudó 50.000 millones de dólares con un sistema triletero de inversiones piramidales y fue condenado en 2009 a 150 años de cárcel– no despegaba de sus labios la expresión, porque así hablan los psicópatas, sin temperatura emocional, como si las palabras fuesen el resultado de una pantomima aprendida de

memoria o, como anota algún psiquiatra, como si perteneciesen a la segunda lengua de un robot obligado a vivir entre humanos. La emoción nunca es el idioma materno de los psicópatas. Le puedes preguntar a uno: «¿Cómo estás?». Podría responder: «Bien» o «mal», pero no entendería ni el significado ni la diferencia.

Comiencen a tomar nota, porque están entre nosotros –según cálculos conser-



ARIEL SHARON

- Formó parte del Gobierno de Israel desde 1981
- Lo presidió de 2001 a 2006
- Autorizó en persona la matanza de 3.500 civiles en los campos de refugiados palestinos de Sabra y Chatila en 1982



ABRAHAM LINCOLN

- Presidente de EE UU de 1861 a 1865
- Sufría ataques durante los cuales se comportaba «como un lunático», según su médico privado
- Egoísta y cínico
- Despreciaba a los demás

vadores, en España hay entre medio y un millón (más o menos entre el 1 y el 2% de la población)– y, sobre todo, encima de nosotros: la prevalencia de la psicopatía, advierten los estudios más recientes, se multiplica por cinco o incluso más entre los altos cargos públicos y los dirigentes financieros.

Aunque no existen registros sobre el número de personas que pertenecen al *apparátchik* político español –a algún complejo de culpa debe responder el silencio–, la clasificación nacional de ocupaciones de Estadística permite calcular que el club tiene unos 150.000 miembros. Los directores y gerentes empresariales son 60.000 según la encuesta de población activa. Redondeemos la suma de los colectivos: 200.000. De hacer caso a los epidemiólogos, al menos 8.000 son psicópatas puros y están dispuestos a ejercer su poder, cercano a la *Licencia para matar* de James Bond, uno de los grandes psicópatas de la cultura pop. Usted y su dolor les importan un pimiento. Dispararán con una mano sin derramar una gota del martini que sostienen con la otra.

¿Una tropa de caníbales sedientos de sangre y mutilación como en las películas de *serial killers*? Ajustemos la terminología. El psicópata es una persona que carece de remordimientos, tiene los mejores

recursos para manipular a los demás y no experimenta por ellos ningún grado de empatía (la capacidad de percibir lo que otro siente). No se trata de los criminales que el cine ha convertido en héroes. Los asesinos en serie son seguramente psicópatas, pero la afirmación no es válida si invertimos los factores: los psicópatas no siempre son criminales. Los segundos, sobre todo los asesinos en serie, son una excepción social. Los primeros, no.

El psicólogo estadounidense Paul Babiak trabaja en dos campos nuevos y adaptados a los tiempos: *leadership development* (desarrollo de liderazgo) e *issues management* (gestión de problemas). Es un mercenario que alquila sus servicios para que las empresas identifiquen en sus cúpulas o encuentren en el mercado laboral a buenos psicópatas corporativos, de sangre fría, inmunes al estrés y con pronunciada tendencia a la mentira.

«Están presentes en cualquier organización, también en los gobiernos. Por su propia naturaleza, a los psicópatas corporativos les atraen los negocios, el dinero rápido, la ausencia de reglas. Nadie sabe cuántos hay en cada sector, pero en mi práctica los he encontrado en todos», nos dice en una entrevista este *cazador* de «depredadores sociales».

Babiak comparte con el *padre* de los estudios modernos sobre el trastorno, Robert D. Hare, el *copyright* y la explotación del B-Scan, un novísimo test evaluativo –disponible como aplicación para *smartphones*– para que las empresas midan el nivel psicopático de sus directivos y calibren los peligros y ventajas de tenerlos a bordo. El canadiense Hare, respetado pero también polémico –cobra derechos a cualquier profesional de la salud mental por el uso de la *Psychopathy Check List*, lista de verificación para medir el nivel de psi-

«Están en cualquier organización y también en los gobiernos. Les atraen los negocios, el dinero rápido»

copatía–, opina que «allá donde se pueda obtener dinero o prestigio, habrá un psicópata bien vestido e inteligente al que le atraen estas cosas y que lo hará muy bien para conseguir sus objetivos».

El canon psiquiátrico define al psicópata –también llamado sociópata, un término más *light* en apariencia– como alguien incapaz de empatizar ni sentir culpa. No se queda ahí el retrato de estos seres parasitarios: tienen poderosas dotes para la manipulación personal o sexual, gran >>>



VLADÍMIR PUTIN

- Presidente de Rusia, donde manda desde 2000
- Maquiavélico y con un sentido extremo de la autovalía
- Práctica lucha rusa y judo
- Merkel lo notó «enloquecido» en sus últimas reuniones bilaterales



BILL CLINTON

- Presidente de EE UU entre 1993 y 2001
- Hipomaniaco (persistentemente expansivo) y arrogante
- Mentiroso compulsivo
- Sufre de insomnio
- Impulsivo: no piensa en las consecuencias de sus actos

>>> capacidad verbal, compulsiva tendencia a la mentira, egocentrismo maquiavélico y desproporcionado, propensión al aburrimiento, encanto superficial... Como dice Hare, «carecen de todas las cualidades que permiten a un ser humano vivir en armonía social», pero gozan, añade el profesor universitario de Psiquiatría y Criminología Leopoldo Ortega-Monasterio, de «un perfil perverso y narcisista» e «incluso seductor» que viene muy bien si estás al mando.

¿No se trata de un retrato inmejorable para ser gobernante, magnate de un imperio económico, alto directivo de un banco o CEO de una megacorporación transnacional? «El poder es ejercido en muchas ocasiones por individuos con una personalidad psicopática hiperadaptada a un sistema competitivo y desalmado», responde Ortega-Monasterio, para quien la cifra de un millón de psicópatas en España «se queda muy corta», porque «ninguno de ellos acudirá nunca a una consulta, dado que no se considerarán enfermos».

Desde 1992 la psicopatía no es una enfermedad mental, según la Organización Mundial de la Salud —lo que más se le parece es el trastorno antisocial de la personalidad, pero este conlleva impulsos agresivos y tendencias delictivas que los

Así es el retrato del depredador social

Los escáneres cerebrales de los psicópatas son diferentes. La zona límbica, donde se gestionan las respuestas emocionales, no cambia de color como resultado de un estímulo (un recuerdo doloroso, por ejemplo). Los psicópatas son seres fríos, no procesan las emociones. Este es su retrato robot según los psicólogos.

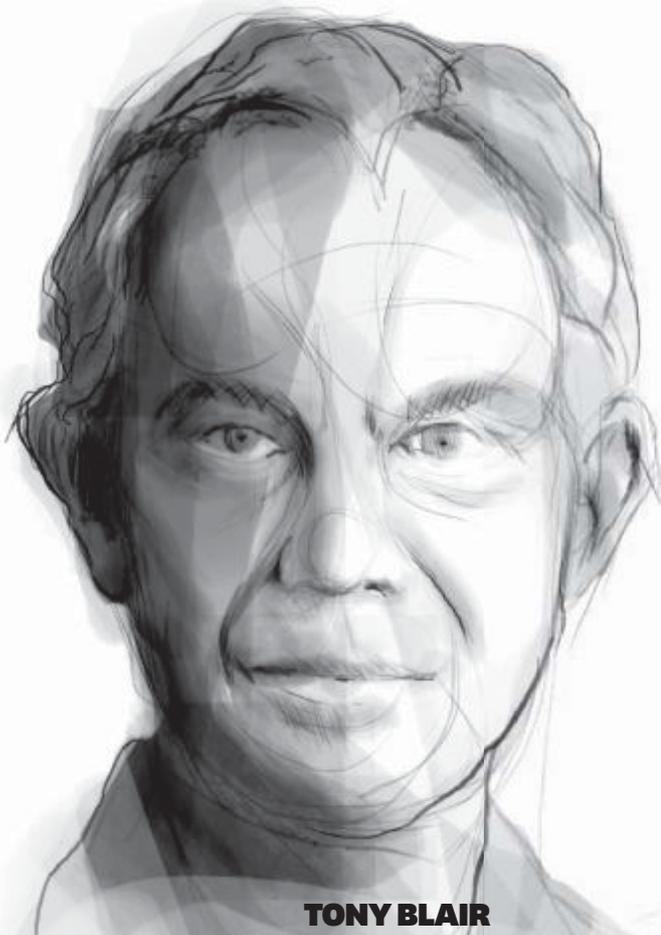
- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Locuaces y encantadores. ▶ Sentido desmesurado de la autovalía y un egocentrismo maquiavélico. ▶ Mentirosos patológicos. ▶ Manipuladores. ▶ Sin remordimientos ni vergüenza. ▶ Insensibles, faltos de empatía. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ No les importan las consecuencias de sus actos. ▶ Desarrollan relaciones afectivas superficiales, pobres y poco profundas. ▶ Incapaces de sentir amor o compasión. ▶ Tienen tendencia al aburrimiento. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Llevan un estilo de vida parasitario, aprovechándose de los demás. ▶ Impulsivos. ▶ Faltos de juicio y perspectiva. No aprenden de la experiencia. ▶ Irresponsables. ▶ Sexualmente promiscuos. ▶ Inmunes al estrés. |
|---|---|---|

grandes psicópatas no siempre compar-ten—. Con un impacto equivalente al de la esquizofrenia en términos de afectados y coste social, los psicópatas se mantienen dentro de una coraza impermeable al tratamiento. Son penalmente imputables según el Código Penal, pero es difícil pillarlos, sobre todo a los más espabilados.

El psicólogo forense José Manuel Pozueco Romero dice que nos enfrentamos a la «pandemia de la modernidad» y tiene claro que entre nuestros líderes políticos y financieros abundan estos «locos

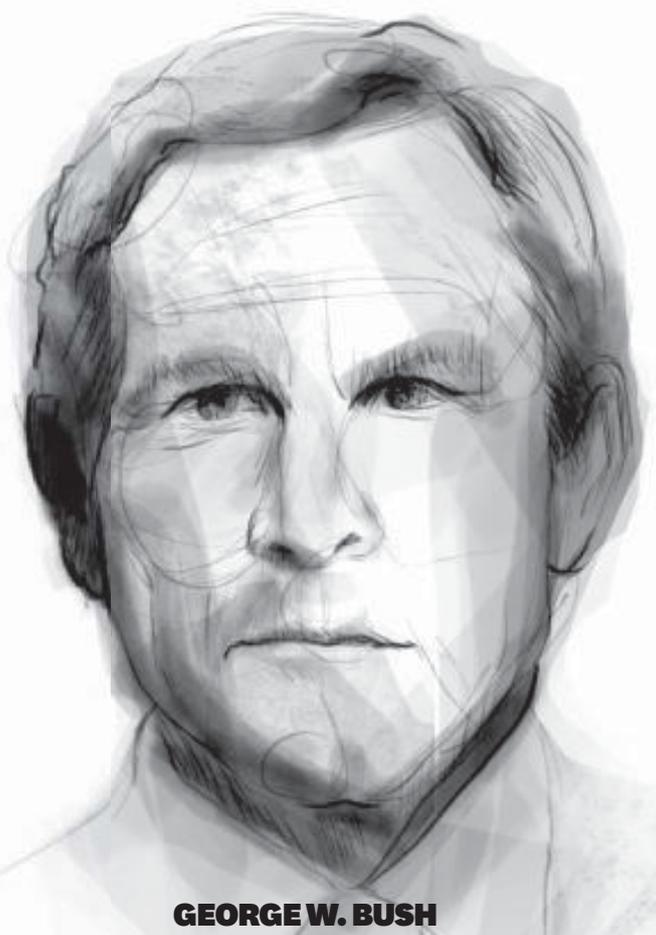
sin delirio», como les llamó en el siglo XIX el psiquiatra francés Philippe Pinel, el primero que definió la psicopatía. «La labia o verborrea tan falsas con que disparan sus frases más o menos ingeniosas, el encanto superficial, etcétera. ¿Cuántas veces habremos oído a ciertos políticos y demás retractarse de sus palabras molestas e hirientes [...] y después han vuelto a reincidir? ¿De verdad creen ustedes que lo sintieron?», se pregunta.

Que el destino de la humanidad dependa de las decisiones frías de estos replican-



TONY BLAIR

● Primer ministro del Reino Unido de 1997 a 2007 ● Los psiquiatras lo consideran el perfecto líder homoclítico: efectivo en la prosperidad y desastroso en las crisis ● Sufre de celo mesiánico



GEORGE W. BUSH

● Presidente de EE UU entre 2001 y 2009 ● En sus memorias despacha en dos páginas la decisión de declarar sin base la guerra de Irak ● Inflexible ● Incapaz de admitir los propios errores

tes de sentimientos humanos es un nuevo campo de estudio que está empezando a desarrollar la psicología social en los últimos años. En el mercado editorial anglosajón han aparecido, desde 2011, sobrados libros académicos y divulgativos sobre el asunto. La traducción de los títulos –ya que ninguno está, al menos por ahora, editado en español– dibuja el panorama al que nos enfrentamos con trazos de un cuadro hiperrealista: *Serpientes de traje y corbata: cuando los psicópatas van a trabajar*; *La esperanza de los psicópatas: qué nos pueden enseñar sobre cómo triunfar los santos, los espías y los asesinos en serie*; *Sin conciencia: el inquietante papel de los psicópatas entre nosotros*; *El sociópata en la puerta de al lado*; *La ciencia de la maldad: sobre la empatía y los orígenes de la crueldad*; *Locura de primer grado: descubriendo los vínculos entre el liderazgo y la enfermedad mental...*

El autor de la última obra citada en esta lista, el psiquiatra estadounidense Nassir Ghaemi, realiza un perfil de algunos personajes históricos con alto grado de comportamiento psicopático, no psicótico, recuerden: no hablamos de alucinados que sintonizan con voces en el interior de la mente, sino de personas que, dice Pozuelo, «actúan a plena conciencia y voluntad: saben perfectamente lo que hacen,

quieren hacerlo y, además, ponen los medios necesarios para que sus propósitos o fines se vean colmados». Abraham Lincoln, Richard Nixon, Bill Clinton, John F. Kennedy, Ariel Sharon, Madoff, Rupert Murdoch, Michael Milken –inventor de los bonos basura–..., el análisis de sus personalidades no se entiende sin el componente de la egolatría y el desentendimiento del dolor ajeno.

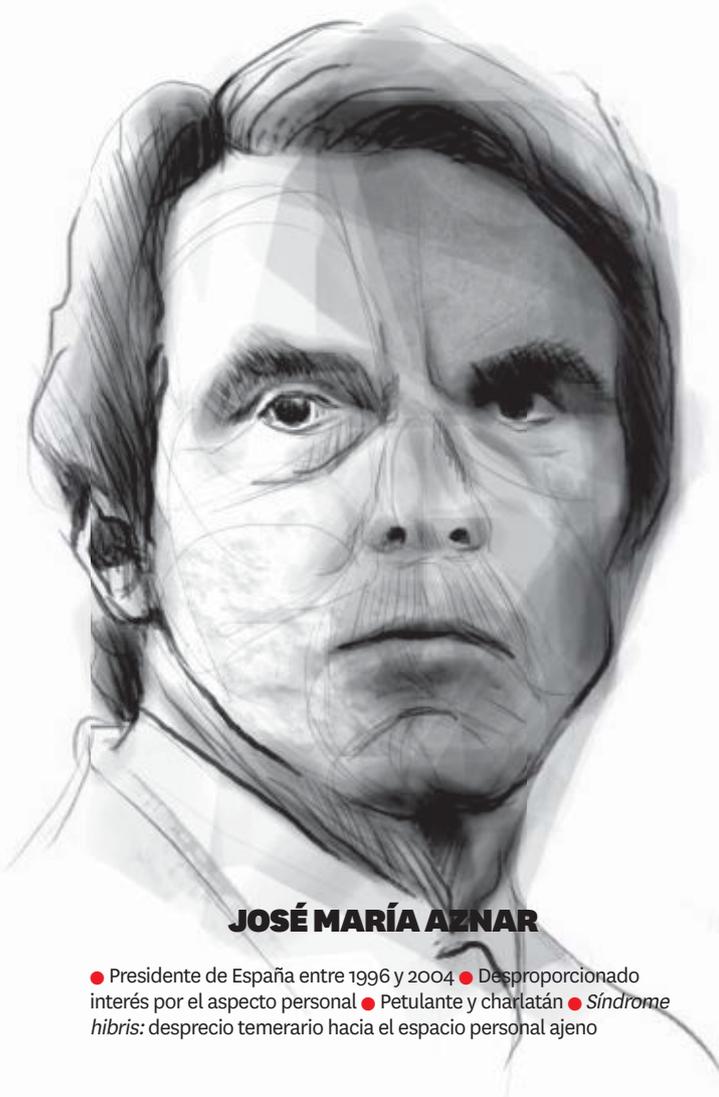
También forma parte de la federación obscura el *trío de las Azores*, que en 2003 declaró una guerra sin móvil probado contra Irak que hasta el momento ha enviado al otro mundo, según quién haga el recuento de cadáveres, a entre 195.000 y 500.000 seres humanos. Los primeros ministros Tony Blair (Reino Unido), George W. Bush (Estados Unidos) y José María Aznar (España) se condujeron como psicópatas: por intereses personales y sin compasión (empatía) hacia la población civil que padecería el ataque masivo. Nassir Ghaemi opina que los líderes no actuaban con la «mente abierta», eran «incapaces de aceptar las críticas» y se guiaban «únicamente por su propia visión». Este «circuito cerrado nervioso», que quizá se acrecienta por una «exposición prolongada al poder», los hizo comportarse como *dioses* «irresponsables, rígidos y mesiánicos».

¿Hasta qué punto estamos en manos de psicópatas de esta calaña: sujetos incorporados socialmente pero faltos de conciencia, capaces de lo peor, de sembrar la destrucción sin pestañear, de tomar lo que desean y cuando lo desean, de vampirizar al prójimo, de utilizarlo a su antojo y, una vez exprimido, arrojarlo al cubo de los residuos orgánicos, «depredadores de su propia especie», como los llama Hare? Las opiniones sobre la prevalencia de los psicópatas *integrados*, de *cuello blanco* o subclínicos son divergentes, pe-

Los expertos no se ponen de acuerdo en cuántos son, pero sí en que son suficientes para hacer mucho daño

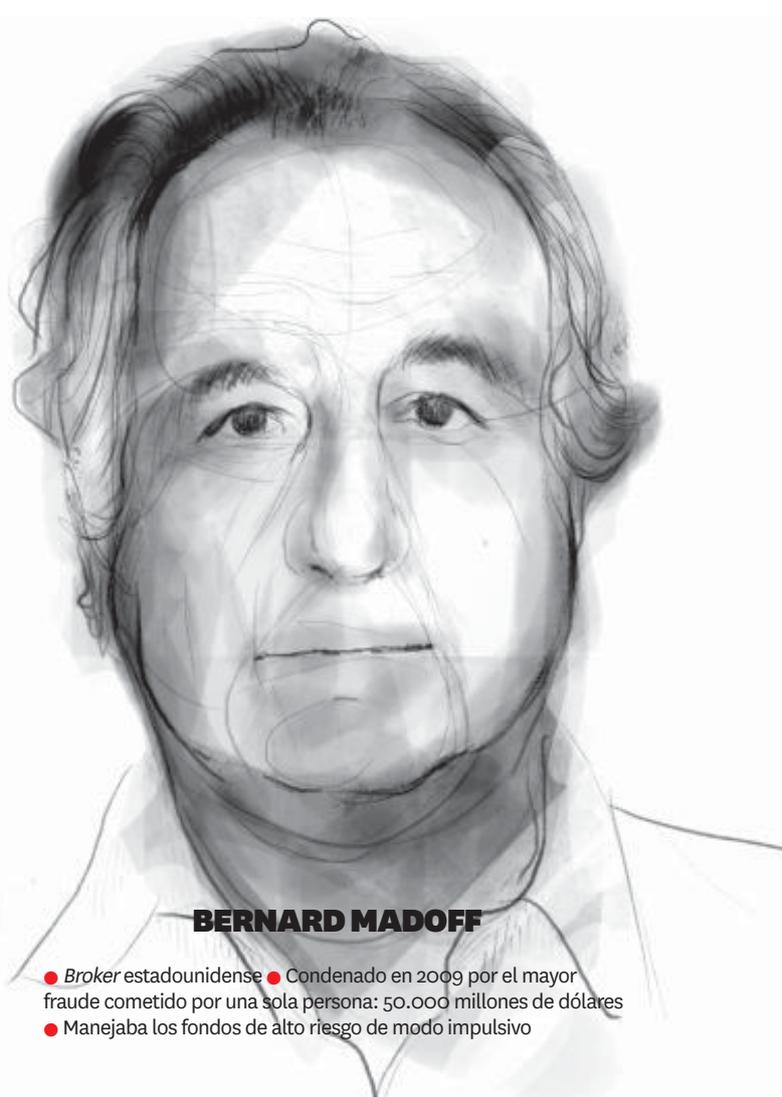
ro tienen una base común: los expertos no se ponen de acuerdo en cuántos son, pero sí coinciden en que son suficientes para hacer mucho daño.

Cuando se le plantea al coordinador del único estudio epidemiológico sobre la salud mental española, José María Haro, si el 5% de psicópatas entre los capos políticos y financieros es un porcentaje aproximado, el psiquiatra esquiva la respuesta directa: «Puede ser, no tengo datos. Pero es evidente que las personas con ese trastorno pueden tener un estra- >>>



JOSÉ MARÍA AZNAR

- Presidente de España entre 1996 y 2004
- Desproporcionado interés por el aspecto personal
- Petulante y charlatán
- *Síndrome híbris*: desprecio temerario hacia el espacio personal ajeno



BERNARD MADOFF

- *Broker* estadounidense
- Condenado en 2009 por el mayor fraude cometido por una sola persona: 50.000 millones de dólares
- Manejaba los fondos de alto riesgo de modo impulsivo

>>> to socioeconómico elevado [...] Realmente no sé a ciencia cierta quién puede ser o no un psicópata, aunque hay personajes públicos que podrían responder a esa definición».

A la pregunta sobre la idoneidad de los psicópatas para alcanzar altas responsabilidades, José María Haro vuelve a echar mano de la cautela: «Puede efectivamente haber personas con esas características en los grupos que menciona». Ortega-Monasterio, para quien la respuesta es «claramente afirmativa», opina que «la laxitud de los valores éticos, la falta del sentido de la dignidad y el aumento de la egolatría manipuladora» entre los altos cargos es «una evidencia».

Le pregunto por un psicópata puro: «Un personaje notorio y sometido a peritaje fue Luis Roldán [exdirector de la Guardia Civil entre 1986 y 1993, durante los gobiernos que presidió Felipe González, y condenado a 31 años de cárcel por malversación, cohecho, fraude fiscal y estafa]. Padecía una hipertrofia narcisista de la personalidad y fantaseaba con su propia imagen, exaltándose sin mesura», contesta Haro sin vacilar.

No todos los psicólogos ven en estos rasgos algo negativo. El inglés Kevin Dutton se está haciendo millonario vendiendo libros sobre la psicopatía, pero a diferencia

Consejos para no caer en la red de un 'psico'

¿Cómo detectar y evitar a los psicópatas?

Se lo preguntamos a los expertos entrevistados para este reportaje. Dos consejos de Kevin Dutton: «Sé firme, los psicópatas buscan a los vulnerables. No te guíes por lo que digan los demás, busca evidencias de que tienen razón». José María Haro cree necesarios «valores sociales», porque nos defenderemos «creando leyes que fomenten la justicia y persigan al que se aprovecha de los otros». Para José Manuel Pozueco hay un problema de terminología, porque el «sensacionalismo barato» de novelas y películas ha «desvirtuado la imagen real del psicópata» con estereotipos que se ciñen a los asesinos en serie. Paul Babiak añade: «Es necesario educar a jueces y abogados del peligro de la psicopatía. A los psicópatas les gusta operar en la oscuridad y en secreto, tenemos que iluminarlos para reducir el impacto sobre la vida de sus víctimas».

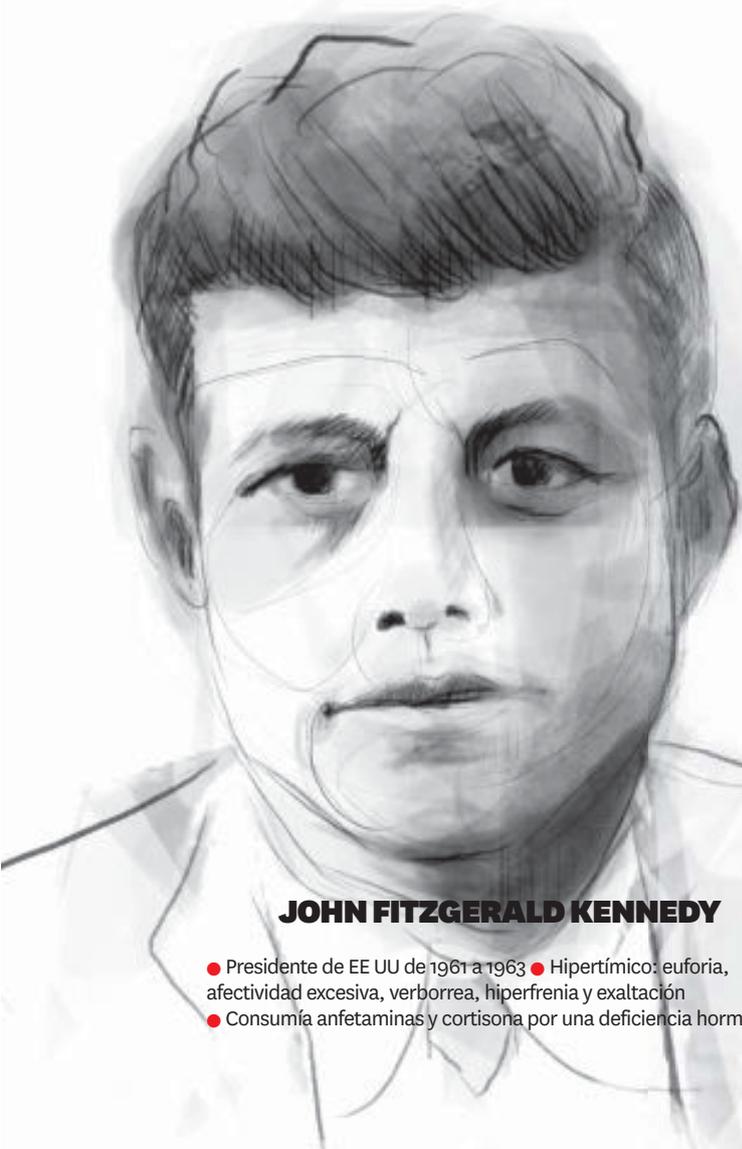
M. E. Thomas saca partido a su reconocida sociopatía para «leer» a los demás» y usarlos para sus fines

de otros, no propone mecanismos de defensa, sino formas de aprovechar la carga depredadora que, está seguro, «todos llevamos en alguna medida bajo la piel». En su último manual, *La guía para el éxito del buen psicópata*, ofrece consejos de autoayuda para que los lectores aprendan y utilicen la «ingeniería de precisión» psicopática.

Firma el libro en comandita con Andy McNab, seudónimo de un miembro de las SAS, las temibles fuerzas especiales del Reino Unido para las misiones encubiertas y los trabajos sucios. Dutton considera un «perfecto psicópata» al militar, que ofrece cursos de adiestramiento para empresarios y políticos para que sean bloques de hielo en situaciones límite.

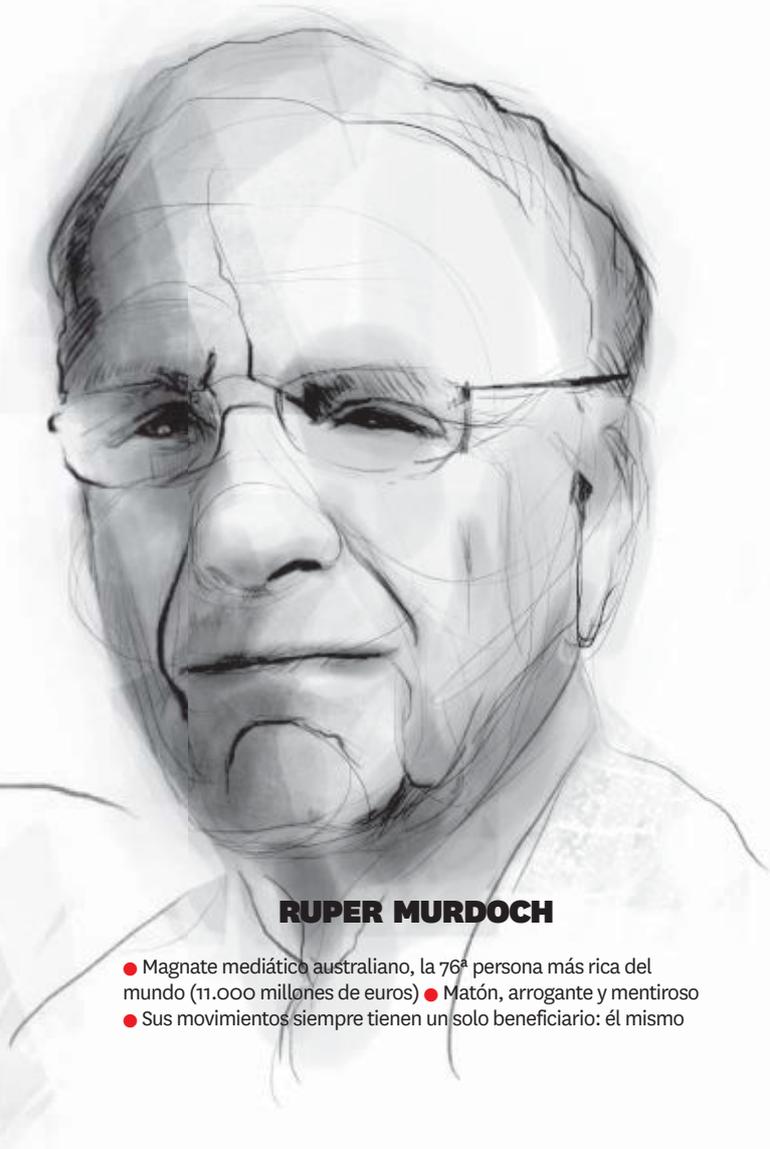
¿Por qué los psicópatas subclínicos

–los que se las apañan para no delinquir, lo hacen en sordina o protegidos por su estatus– están tan de moda que hasta la revista oficial del FBI les dedica por entero su último número? En una entrevista por correo electrónico, que respondió íntegramente usando letras mayúsculas, Dutton dice: «¡Está claro! Porque todos ellos son despiadados, no tienen miedo, son carismáticos y fríos bajo presión. Para llegar a la cima de los negocios, infestada de tiburones, tienes que ser realmente duro y estar dispuesto al riesgo. Con los



JOHN FITZGERALD KENNEDY

- Presidente de EE UU de 1961 a 1963 ● Hipertímico: euforia, afectividad excesiva, verborrea, hiperfrenia y exaltación
- Consumía anfetaminas y cortisona por una deficiencia hormonal



RUPER MURDOCH

- Magnate mediático australiano, la 76ª persona más rica del mundo (11.000 millones de euros) ● Matón, arrogante y mentiroso
- Sus movimientos siempre tienen un solo beneficiario: él mismo

políticos el análisis es más complicado, pero sí, los estudios clínicos demuestran que los líderes de éxito están bien cargados de un subcomponente de la personalidad psicopática: no tienen ningún miedo a las consecuencias».

La estadounidense M. E. Thomas también se oculta tras un seudónimo. Debe hacerlo, porque admite francamente que es una sociópata, ha escrito un libro sobre su caso y coordina la web *sociopath-world.com*, punto de encuentro de miles de usuarios. Revela que tiene en torno a 40 años, es abogada, pertenece al tramo más alto de la clase media y saca partido a la psicopatía para «leer a los demás» y usarlos para sus fines: «A veces descubro más en una hora que los familiares en toda la vida». Thomas le quita hierro a su condición («No estoy loca, aunque por desgracia la gente nos odia»), pero admite que le viene bien: «Tenemos una ventaja en términos de competitividad y razonamos de otra forma: pensamos como depredadores y distinguimos las debilidades de los demás de una forma natural e instintiva».

¿Somos peores los seres humanos?, ¿es la maldad más banal que nunca? El psiquiatra forense Michael Stone, creador del popular programa de televisión de Estados Unidos *Most Evil (Los más malvados)* opina que «muchos políticos y dirigentes de empresa padecen de problemas psicopáticos» y «algunos de ellos, más hombres que mujeres, son también malvados». Cita el caso de Vladímir Putin, «que no tiene ninguna consideración por la gente de su país y de otros», y deja sobre la mesa una gran y dolorosa paradoja: «La mayoría de los rusos piensa en Putin como un gran hombre y no como el malvado tirano que es».

La pregunta clave, según la opinión de los expertos, debe ser colectiva: ¿estamos construyendo un ambiente ideal para que los psicópatas tomen las riendas? Las tendencias dicen que sí. Dos estudios muy recientes alertan sobre la caída dramática de la capacidad empática de los adolescentes, que es hoy un 40% menos intensa que en el año 2000. El 60% de las niñas de 6 a 9 años de Estados Unidos usan a diario pintalabios y laca de uñas, añaden los psicólogos Jean M. Twenge y W. Keith Campbell, autores de *La epidemia del narcisismo*. En este libro relacionan el descenso de la empatía con los valores que promueve la *e-sociedad*, enumerando algunos: materialismo, deseo de ser único, uso del pronombre posesivo *my* (mío) en las direcciones de las páginas web...

Dutton, el buscador del *buen psicópata* que «hay en todos nosotros», dice que no debemos tomarlo a la tremenda, porque «los mismos rasgos de la personalidad que predisponen a un asesino en serie a despiezar un cadáver pueden predisponer a un cirujano a extirpar un tumor». La psicopatía, profetiza, será «el próximo estado de la evolución humana». ■

Autotest (Cortesía de Kevin Dutton, www.thegoodpsychopath.com)

¿Cuánto de psicópata hay en usted?

Lea las siguientes afirmaciones y aplíquelas con absoluta sinceridad a su comportamiento habitual. Califique cada una de las cuatro opciones.

A Totalmente en desacuerdo **C** De acuerdo
B En desacuerdo **D** Totalmente de acuerdo



Casi nunca hago planes. Soy muy espontáneo.				
No tengo problema en engañar a mi pareja si él o ella no se entera.				
Si me ofrecen un plan mejor me da igual cancelar otro anterior.				
No me importa demasiado ver animales heridos o sufriendo.				
Me divierte conducir coches rápidos y subir a montañas rusas.				
No me parece mal pasar por encima de otros para conseguir mi objetivo.				
Tengo dotes de persuasión y consigo que los demás hagan lo que pretendo.				
Tomo decisiones rápidas y creo que haría bien un trabajo arriesgado.				
Cuando todos a mi alrededor se derrumban con la presión, soy el único con la cabeza fría.				
¿A quién le importa que alguien resulte estafado? A veces se lo buscan ellos mismos.				
Casi nunca soy culpable de lo que sale mal; casi siempre son los demás los responsables.				

Sume 10 puntos por cada D, 6 por cada C, 3 por cada B y 0 por cada A

SOLUCIÓN (Girar para leer)

De 0 a 27 puntos
Es usted una persona empática y tiene un fuerte sentido de conciencia social. Le gusta ocuparse cuidadosamente los porros y los contras antes de actuar y es generalmente reactivo al riesgo o al conflicto. Tenga cuidado: los que residen en el espectro superior de la psicopatía tienen en usted una buena víctima potencial.

De 28 a 69 puntos
Aunque su conciencia está en el lugar correcto, también tiene una vena pragmática y en general no tiene miedo de hacer el trabajo sucio. Suele usted tener algunos problemas para ver las cosas desde la perspectiva de los otros, pero se trata de un problema moderado. Al mismo tiempo, no es una presa fácil para los psicópatas.

De 70 a 110 puntos
Usted está en la zona de peligro: sabe lo que quiere y no tiene miedo de ir a por ello incluso rompiendo las reglas y alguna nariz por el camino. Nada lo desconcierta: es decidido, seguro de sí mismo y no piensa en términos de bueno o malo. Si desea ayudar a quienes lo rodean debe aprender a moderar su tendencia a la autosatisfacción.



CRISTINA SÁNCHEZ

BIÓLOGA E INVESTIGADORA EXPERTA EN CANNABINOIDES



La marihuana tiene un potencial terapéutico enorme, es innegable»

TEXTO JAVIER RADA FOTOGRAFÍAS ELENA BUENAVISTA



El equipo de Cristina Sánchez tiene su laboratorio en la Facultad de Biología de la Complutense (Madrid).

Cristina Sánchez lleva más de una década descifrando un secreto molecular que podría salvar millones de vidas. La hierba prohibida es ahora una gota química de esperanza, una promesa de lluvia para los campos de receptores que necesitan calmar su dolor.

En su laboratorio descubrieron que el THC, la principal sustancia psicotrópica de la marihuana, ordena un suicidio programado a las células cancerosas. Un haraquiri limpio, solo confirmado hasta el momento en ratones. Esta bióloga de la Universidad Complutense aparece como un cultivo

de tranquilidad en un pasillo de la Facultad de Biología, custodiado por laboratorios y máquinas en perpetuo ciclo mecánico. Una paz empática recorre al interlocutor. Su rostro tiene un perfil ligeramente élfico.

La escuchas y puede que sea su voz o su discurso, o quizás los elfos, pero la relaciones con lo poco que sabes de ese compuesto cannábico llamado *anandamida*, hermana humana del THC. La palabra proviene del sánscrito y significa 'felicidad suprema' o 'portadora de paz'. Un endocannabinoide –sustancias gemelas a las que contiene la maría y que fabrica el organismo– encargado de regular el placer, inhi-

bir el dolor y que fue descubierto por el químico Raphael Mechoulam.

En su razonamiento, el sentido común es sanador y proporciona un privilegiado asiento en este encendido debate de la marihuana, un campo de un potencial terapéutico enorme en el que España, gracias a equipos como el suyo, se ha aupado en el podio de la investigación. Le gustaría marcar una frontera telúrica entre la Cristina ciudadana y la científica. No quiere que la mística de la planta la imbuya. Le gustaría que habláramos de estos compuestos como de una lechuga. Pero hay algo de *ananda* en ella; transmite una cascada de ideas a ignotos receptores del hipocampo. Hablar con Cristina es un cannabis platónico.

¿Cómo supisteis que la marihuana tiene este gran potencial en la lucha contra el cáncer?

Fue un poco por azar. Nosotros estábamos trabajando en el estudio del efecto de los cannabinoides de la marihuana sobre el metabolismo energético de las células. Decidimos facilitarnos el trabajo y utilizar un modelo celular fácil y económico, como células tumorales, porque crecen sin control. Y al empezar a hacer los ensayos estas células se morían. Después de unos días de crisis intentando averiguar qué estábamos haciendo mal, nos dimos cuenta de que nos enfrentábamos a unos compuestos que mataban las células tumorales.

◀ Parece que las células tumorales tienen algo en común que las hace sensibles a los cannabinoides ▶

Descubristeis que el THC ordenaba un suicidio limpio...

Sí, se denomina apoptosis, muerte celular programada o muerte limpia. Es el equivalente a un suicidio: las células 'deciden' eliminarse por el bien del organismo...

¿Y todo gracias al THC?

En organismos sanos hay apoptosis. Por ejemplo, cuando una célula tiene un error en su ADN es un peligro potencial: si se duplica va a generar una progenie con defectos y eso es muy peligroso. Lo que hace el THC es 'encender' el programa de suicidio.

Por ahora solo tenéis evidencias preclínicas...

Efectivamente. Estamos muy ilusionados, creemos que podrían funcionar en humanos porque han funcionado muy bien en modelos basados en cultivos celulares y modelos animales. Merece la pena que estos compuestos se desarrollen.

¿De qué tipos de cáncer estamos hablando?

Las mayores evidencias que se han recogido son de modelos de glioblastoma, que es un tumor cerebral muy agresivo, y posiblemente en cáncer de mama. Sin embargo, en modelos de laboratorio cualquier tumor responde a los cannabinoides. Parece que las células tumorales tienen todas algo en común que las hace sensibles a este tipo de compuestos. >>>

>>> **Este descubrimiento puede cambiar el paradigma. La química es muy agresiva.**

Claro, la diferencia entre la quimioterapia y una terapia como esta es que la primera va destinada a cualquier célula que está en proliferación. En cambio con los cannabinoides la diana solo son las tumorales.

Lleváis más de un década estudiándolo y todavía no ha habido ensayo en humanos. ¿Tiene que ver con que se trate de una sustancia prohibida?

Eso complica las cosas. De hecho el principal hándicap cuando trasladamos nuestros resultados a la comunidad médica es el miedo, hasta cierto punto comprensible, que va asociado a los efectos psicotrópicos de la marihuana. Lo que proponemos es que podamos utilizar estas sustancias en combinación con los tratamientos estándar, y posiblemente mejorar así la terapia. Si además de eso estuviéramos potenciando algún efecto psicotrópico, yo no sé hasta qué punto eso sería malo. Si hablamos de pacientes que tienen alteraciones psiquiátricas yo no lo recomendaría. Pero para la inmensa mayoría no conllevaría efectos secundarios que yo pueda considerar negativos.

La marihuana es una droga muy consumida en la esfera lúdica.

Es una droga muy consumida y muy segura. No estamos hablando de cocaína, de heroína, de tabaco ni de alcohol si me apuras, que son muchísimo peores que la marihuana. Hay que poner las cosas en contexto, a lo mejor una cierta euforia o un tipo de efecto no tiene por qué ser malo en un paciente que tiene un tumor terminal. Por otro lado, hablamos de cannabinoides y la gente piensa en THC, pero la marihuana fabrica otro montón de compuestos. Uno de ellos es el cannabidiol (CBD) que no produce ningún efecto psicotrópico y se ha demostrado que también tiene efecto antitumoral.

Se ha descubierto que nuestro cuerpo genera unos compuestos análogos a los de la marihuana y que son muy valiosos.

Los organismos humanos y muchos animales tienen la capacidad de fabricar unos compuestos muy parecidos, que funcionan de la misma manera y solo se encuentran en la marihuana. Los endocannabinoides son los cannabinoides que fabrica el organismo.

¿Eso quiere decir que nuestro cuerpo fabrica sustancias ilícitas?

Para el organismo evidentemente no son sustancias prohibidas, sino útiles. Hoy sabemos que los endocannabinoides participan en el control de un montón de funciones cruciales.

¿Es un sistema de defensa?

Yo recogería una idea de la que habla mucho Raphael Mechoulam, que fue el primero en describir el THC. Lo que él propone es que el sistema endocannabinoide es algo parecido al sistema inmunológico en los organismos, pero en este caso protege de otro tipo de 'insultos', si me permites la palabra. Lo que sabemos es que el sistema endocannabinoide participa en la regulación fina de un montón de procesos biológicos.

Más que una planta, una farmacia

En los albores de descubrir el potencial de la marihuana, Raphael Mechoulam, el primero en sintetizar el THC, describió el cannabis como un tesoro biológico inexplorado.

Evidencias preclínicas indican que estos compuestos podrían funcionar en enfermedades como párkinson, huntington, alzhéimer o VIH. Su uso para paliar la sintomatología de enfermedades como el cáncer o la esclerosis, por sus efectos antiemético, anestésicos y estimulantes del apetito, lleva años de manera alegal en España. A Cristina le gustaría que las asociaciones de pacientes presionaran para la regularización, como ha ocurrido en Canadá o EE UU. Para ella, la respuesta, más que crear medicamentos carísimos o el autocultivo, pasaría por el ideal de cultivos controlados médicamente. Reclama que las instituciones se muevan en la regularización, porque no se le debería negar a un paciente un medicamento que le puede hacer bien.

Sin ellos estaríamos desnudos...

Estaríamos peor protegidos frente a estímulos tóxicos, por ejemplo, en el sistema nervioso central; y no seríamos capaces de regular finamente el movimiento. Participa en la reparación de huesos, en el dolor, etc. Es un sistema que trabaja muy discretamente en casi todas las funciones biológicas que te puedas imaginar...

¿No resulta irónico que una sustancia gemela a la que fabrica la marihuana se encargue de proteger la memoria y el aprendizaje?

Tiene todo el sentido. El sistema endocannabinoide participa en la coordinación motora; si yo me fumo un porro estoy metiéndole al sistema mucho más cannabinoide del que necesita. Si consumo cannabinoides exógenamente estoy alterando el equilibrio. De hecho, las funciones que se ven alteradas cuando yo consumo cannabinoides de la planta son aquellas en las que está implicado el sistema endógeno como, por ejemplo, el apetito o la memoria.

¿Quiere decir que en el futuro podremos diseñar fármacos o incluso plantas que en vez de hacernos perder memoria nos ayuden a reforzarla?

Sería complicado. No veo muy bien cómo. Pero una cosa que te hace ver bien cómo tú puedes alterarlo desde fuera es un medicamento que estuvo en el mercado durante unos años para combatir la obesidad. Una empresa francesa creó una molécula que lo que hacía era inhibir los receptores de cannabinoides para eliminar la sensación de apetito. Los pacientes, efectivamente, perdían peso. Pero el sistema endocannabinoide está también implicado en regular el estado de ánimo. ¿Qué les pasaba a los pacientes que lo consumían? Tenían depresiones que los llevaban al suicidio.

¿Sería descabellado plantear que los consumidores regulares de marihuana podrían estar más protegidos?

No hay estudios. Como hipótesis no está mal. Pero no tenemos una respuesta a esa

pregunta porque nadie ha hecho un estudio riguroso.

¿Quieres decir que la hipótesis no es tan descabellada?

La hipótesis no es descabellada, pero es como cuando me preguntan si esto quiere decir que el cannabis cura el cáncer. Pues no lo sé. Desde luego mis datos no te permiten afirmar eso. No tengo la respuesta a esa pregunta porque yo no he probado el cannabis en pacientes. Nadie lo ha probado de una manera controlada.

¿Y nadie ha estudiado si la incidencia del cáncer es menor en consumidores de maría?

Lo que pasa es que es muy difícil hacer un seguimiento de una población que se pueda definir como consumidores de marihuana, porque seguramente estarán además fumando tabaco, consumiendo alcohol... es complicado aislarlos. Hasta donde yo sé, no hay ningún estudio epidemiológico serio en el que se haya podido ver esto.

En caso de que sí protegieran, ¿qué sentido tendría?

Nosotros hemos visto que los cannabinoides son antitumorales en los modelos que hemos utilizado, y podrían serlo en humanos también. Entonces, si uno tiene su sistema endocannabinoide funcionando normalmente, más un extra del exterior, posiblemente las células tumorales no puedan proliferar. Pero esto es solo una hipótesis. Alguien puede construir otra teoría basada en que el exceso de una determinada cosa puede producir el efecto contrario.

Conocemos las propiedades terapéuticas de la marihuana desde hace milenios, pero, en cambio, fue prohibida.

Sí, la planta se conoce desde hace milenios y se ha utilizado con fines medicinales durante todo este tiempo. El problema surgió en los años cincuenta, cuando, no sé muy bien por qué motivos (desde luego, no médicos), la planta empezó a formar parte de listas en las que estaban incluidas sustancias que no tenían ningún beneficio terapéutico y un gran potencial adictivo, lo cual no es cierto en el caso de la marihuana. Desde el momento en que la planta pasa a esas listas, se deja de investigar con ella, se deja de utilizar en las farmacias y desaparece del ámbito médico.

Da la sensación de que hemos sido injustos con esta planta.

Ha habido mucha más política de la que hubiera tenido que haber. En ese sentido, sí, la planta ha estado muy injustamente tratada.

¿Es la prohibición una cuestión moral?

Creo que tiene tintes. No es todo moral, pero sí que hay una parte que es intoxicación por ese tipo de pensamientos. El consumo medicinal, por supuesto, está contaminado por toda la parte de consumo lúdico y el consumo lúdico tiene mucha contaminación moral. Hay quienes pensamos que una planta, o el consumo de una sustancia que te hace sentir mejor, no tiene por qué estar criminalizado.

Existen sustancias legales muy perjudiciales.

Si la comparas objetivamente con el tabaco o el alcohol, no hay nadie que pueda defender que estos últimos estén legalizados y la marihuana no.



En el laboratorio donde trabaja Cristina, lejos de lo que todo el mundo imagina, no hay plantas de marihuana.

Pero está la cuestión psiquiátrica, los casos en los que ha despertado crisis psicóticas.

El efecto del alcohol sobre la población en general, no te estoy hablando de personas especialmente sensibles, es infinitamente peor que el efecto de los cannabinoides. Pero es verdad que existe una población que es muy sensible y que debería abstenerse de consumirlos.

Se puede utilizar también la educación.

Evidentemente. Y desde el luego el mensaje de que esto te va producir un brote psicótico y mañana vas a estar consumiendo heroína consigue el efecto contrario. Yo a mi hijo jamás le voy a decir que un porro le va a provocar un brote psicótico. Le contaré que si tiene predisposición a sufrir

alteraciones psiquiátricas es posible que le pase eso, y le contaré que si tiene 15 años no debería consumir cannabis porque su sistema nervioso está en desarrollo.

¿Entonces se empieza por el porro y se acaba curando el cáncer?

[Ríe] Lo que pasa es que se está conociendo más la realidad de la planta, la investigación científica ha avanzado muchísimo y ahora tenemos muy claro que tiene un potencial terapéutico enorme. El uso lúdico tendrá que estar regulado o no, pero su potencial terapéutico es innegable. A medida que esto ha ido saliendo a la luz, la gente (y aquí también incluyo a las autoridades) se está empezando a cuestionar si de verdad hablamos de una planta completamente inútil.

También circula mucha confusión interesada en la Red.

A mí no me parece bien que esté prohibida. Pero en ningún momento he dicho ni diré, hasta que esté probado en humanos, que el cannabis cura el cáncer. De hecho, a nosotros nos da mucha rabia que se nos utilice como argumento para apoyar cosas que nosotros podemos defender en privado... pero lo que yo hago cuando paso la puerta de mi laboratorio no tiene nada que ver con eso.

A veces los investigadores que trabajan con estas sustancias acaban alcanzados por la mística de las mismas.

Estamos en una facultad y, cuando nuestros alumnos se enteran de a qué nos dedicamos, todos se imaginan que tenemos plantas en el laboratorio. Y cuando vienen a hacernos entrevistas, la gente quiere hacer fotos de las plantas que no tenemos y asumen que cuando salimos de aquí fumamos porros indiscriminadamente. Lo que nosotros vendemos a la comunidad científica es un trabajo muy serio, muy riguroso, que ha pasado por controles superrestringidos.

No tendríamos que remarcarlo si habláramos del tomillo.

Si yo trabajara con lechugas, tú ahora mismo no estarías entrevistándome. Es un arma de doble filo.

◀◀ **En España no estamos tan mal. Canadá es un ejemplo de cómo se deberían regular estas cosas»**

Los pacientes españoles aún tienen que recurrir al mercado negro para el uso paliativo en enfermedades como cáncer o fibromialgia...

Sí, esta situación es la misma en todas partes. De hecho, en España no estamos tan mal. Canadá es un ejemplo de cómo se deberían regular estas cosas. Uruguay ha dado un paso enorme en el último año hacia un uso medicinal controlado de la planta...

... y también han legalizado el uso lúdico.

A ellos no les gusta el término legalización, prefieren que se hable de regularización. El que quiera consumir marihuana puede hacerlo a través de empresas que te van a dar una marihuana que está controlada en calidad y en composición. Eso evita un mercado negro, que está haciendo muchísimo daño. **¿Por qué esta voluntad de controlar los psicotrópicos?**

En general, hay muchas ganas de controlar. Y punto. Esto lo digo como ciudadana. Algo que puede hacer que la gente no tenga miedo, que esté a gusto, que sea feliz... pues es una cosa que puede resultar incómoda. Creen que somos mejor como población si tenemos miedo, si estamos controlados y no rechistamos.

¿Has fumado alguna vez algún porro?

Sí. Pero eso no tiene nada que ver con mi actividad profesional. ■

La comida, un lujo en la basura

Fuente de vida, pero también de toneladas de residuos y problemas medioambientales, miramos dentro de la nevera con motivo del Día de la Alimentación. Texto **Alicia Ibarra Gámez**

Cuando una fruta u hortaliza no cumple las normas estéticas y de calidad, pese a ser perfectamente comestible, se desecha en la cadena de distribución y nunca llega al consumidor. Esta es solo la punta del iceberg del desperdicio de alimentos que se produce, cada día, en todos los rincones del planeta.

«En el mundo se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos cada año», denuncia la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Con esta cifra se conmemorará, el próximo 16 de octubre, el Día Mundial de la Alimentación. Una fecha señalada en el calendario que, lejos de ser motivo de celebración, ha servido para poner el foco sobre un problema mundial: el despilfarro de comida.

Esta situación, que tiene estrechos vínculos con la precariedad alimentaria, ha sido denunciada por numerosos medios de comunicación, plataformas e instituciones internacionales. Gracias a ello, se están poniendo en marcha multitud de medidas paliativas. Sin embargo, se siguen malgastando toneladas de alimentos mientras «870 millones de personas pasan hambre todos los días en el mundo», según la FAO.

Las cifras oficiales no son alentadoras. Europa desperdicia 89 millones de toneladas de alimentos anuales, de acuerdo a los datos de la Comisión Europea. Esto significa que cada europeo tira a la basura unos 179 kilos de comida al año, cifras preocupantes si tenemos en cuenta la situación de crisis en la que vivimos actualmente. Por poner un ejemplo, «en las cooperativas de naranjas, un porcentaje realmente importante [entre un 20 y un 30%] se descarta para la distribución en el mercado, sobre todo por cuestiones de aspecto», cita la plataforma Ciudadano 0,0.

«España es el sexto país que más comida tira dentro de Unión Europea (UE), con 7,7 millones de toneladas», como recoge un informe del Parlamento Europeo. En el mismo documento aparecen Holanda (9,4 millones de toneladas al año) o Francia (9 millones) muy por encima, aunque en

Los bancos de alimentos funcionan en España (aquí, el de Madrid) y otros países europeos como el Reino Unido (debajo).



Alternativas para aprovechar los alimentos

Foodsharing es un grupo de trabajo cuyo objetivo es servir de plataforma para combatir el despilfarro alimentario. Se trata de un espacio abierto a la participación ciudadana que rescata excedentes alimentarios, los comparte, y ayuda a distribuirlos allá donde se necesiten. Los antecedentes de esta plataforma están en *Cena Freegan* y en *Comida Basura*, colectivos de activistas que organizaban protestas contra el derroche de alimentos; los rescataban de los cubos de basura y los cocinaban en cenas populares con el objetivo de visibilizar cómo, por razones económicas, los comercios desechan alimentos en perfecto estado. Otro ejemplo es la plataforma Ciudadano 0,0 'La comida no se tira', de la empresa Mahou-San Miguel, que también pretende promover un mejor aprovechamiento de los alimentos a través de *Filosofía Nolotiro* y *Recetas Nolotiro*, donde explican trucos y consejos para una utilización óptima de los recursos alimentarios.



la cumbre del desperdicio europeo se sitúa Alemania, con 10,3 millones de toneladas anuales. Aunque teniendo en cuenta que la población germana casi duplica a la española (80 millones de habitantes, frente a unos 47), no son datos de los que sentirnos orgullosos.

A pequeña escala, «cada español desperdicia unos 63 kilos de comida al año», según la FAO. Esto se traduce en que tiramos el 18% de lo que compramos para alimentarnos. Lo preocupante es que casi la mitad de estos alimentos (45%) no tendrían por qué acabar en la basura si se hubieran gestionado mejor. Esta realidad contrasta con la otra cara de la moneda: los tres millones de personas que viven en situación de pobreza severa, como denuncia Cáritas Española.

Por tipos de alimentos, los que más se desperdician en los hogares españoles son el pan y los cereales (20%); la fruta y las verduras (17%); los lácteos, pasta, arroz y legumbres (13%); las bebidas (7%); las car-

Cada español desperdicia una media de 63 kilos de comida al año, según la FAO

nes y comidas preparadas (6%); los embutidos, *snacks* y alimentos en conserva (4%); y en último lugar, los pescados, mariscos y huevos (3%).

Pero el despilfarro alimentario no es igual en todo el mundo. Así, la FAO diferencia entre pérdida y desperdicio. «Las pérdidas se dan en países en vías de desarrollo, en el inicio de la cadena de suministro, debido a las limitaciones financieras y estructurales durante la recolección, transporte y almacenamiento», explica la organización. Mientras que «el desperdicio se da en las regiones de ingresos medios y altos, a nivel de venta minorista y del consumidor».

También existen diferencias en cuanto al consumo: «Europa y Norteamérica tienen un desperdicio per cápita de 95 a 115 kilogramos anuales, mientras que África Subsahariana, Asia meridional y el Sudeste asiático tiran solamente entre 6 y 11 kilogramos por persona», confirma la FAO. Por ejemplo, aunque el volumen de desperdicio de carne en el mundo es relativamente bajo, el 80% del total de este malgasto tiene lugar en los países de occidentales y Latinoamérica.

Ciertos hábitos, que se practican de forma rutinaria en la vida doméstica, tienen una relación directa con el desperdicio de comida, pues, también según la FAO, «un tercio de los alimentos a nivel global se pierden debido a prácticas inadecuadas de los consumidores». En los hogares, una de las principales causas del desperdicio es la falta de comprensión sobre lo que dice la etiqueta de conservación. Por eso, es importante diferenciar entre: la fecha de consumo preferente, que fija en qué momento el producto pierde cierta calidad o cualidad, aunque sigue >>>

JORGE PARRIS

GTRES

>>> siendo apto para el consumidor; y la fecha de caducidad, que indica en qué momento el producto deja de ser seguro.

Aunque estas fechas de consumo preferente y caducidad condicionan los hábitos de las familias, son necesarias para los ciudadanos. «No debemos olvidar que las iniciativas en materia de desperdicio, como son las fechas de caducidad, existen para salvaguardar la seguridad alimentaria de los productos de cara al consumidor», sostiene Paloma Sánchez, directora del Departamento Técnico y de Medio Ambiente de la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB). «Los altísimos niveles de seguridad alimentaria que hemos alcanzado en Europa son un logro de nuestro sistema productivo y de la actividad de control de nuestras autoridades», asegura.

Sin embargo, tanto desde el Parlamento Europeo como desde la FAO explican que en los hogares se producen tres tipos de residuos alimentarios de forma continua, que no siempre atienden a esas fechas de caducidad. Los dividen en tres categorías: desechos evitables (productos que, estando en perfecto estado, se eliminan); desechos potencialmente evitables (aquellos alimentos que, a pesar de ser comestibles, algunas personas los consumen y otras no) y desechos inevitables (los que no son comestibles en circunstancias normales).

La fecha de caducidad condiciona los hábitos de los consumidores

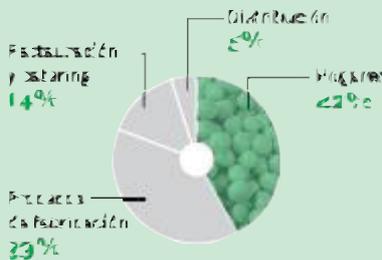
Ante esta situación había que tomar medidas, al menos en un entorno nacional. Por ello, FIAB firmó en 2013 –junto con toda la cadena agroalimentaria española– un convenio de colaboración voluntario con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Magrama), para luchar contra el desperdicio de alimentos. Allí se exponían una serie de objetivos a cumplir para el 31 de diciembre de 2018, entre ellos: «Fomentar el buen uso de los recursos naturales, informar al consumidor para no malgastar alimentos o colaborar con asociaciones de consumidores». Veremos si se concretan y se cumplen.

Desde Europa también están trabajando para adoptar medidas que disminuyan el crecimiento de los desperdicios año a año. En mayo se filtró, tras un Consejo de Agricultura y Pesca, que la UE baraja suavizar la obligatoriedad de indicar fechas de caducidad tan estrictas, sobre todo en alimentos que pierden propiedades pero no son peligrosos para la salud. Así, al igual que la sal o el vino, otros productos podrían comercializarse sin una fecha de consumo en la etiqueta.

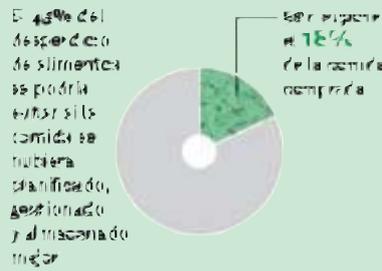
En la cadena del desperdicio, las grandes superficies y distribuidoras juegan un papel muy importante: ellos eligen qué alimentos se ponen en venta. Por ese motivo, «también se han constituido dos comités de trabajo donde empresas como

El desperdicio de comida en la UE

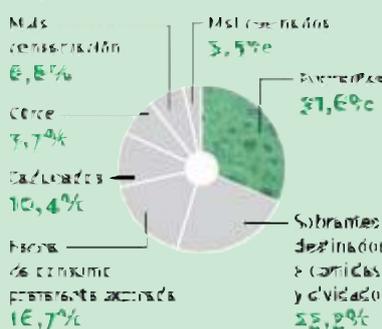
En millones de toneladas de comida en 2013 España se desperdicia en estas áreas:



En España desperdiciamos unos 69 kg anuales de comida por persona.



Principales motivos por los que se desperdician alimentos:



¿Cómo podemos evitar el desperdicio en casa?

Diez consejos básicos para aprovechar y no desperdiciar, propuestos por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente:

1. Planifica tu menú y evita la improvisación.
2. Haz una compra inteligente: revisa el frigorífico y elabora una lista.
3. Ten en cuenta tu presupuesto.
4. Conserva adecuadamente tu comida, según sus necesidades de frío.
5. Consume la comida por orden de entrada: la más antigua, primero.
6. Ajusta las raciones e intenta cocinar solo lo necesario.
7. Aprovecha la comida sobrante.
8. Deposita en la basura solo lo que sea imposible aprovechar.
9. Si comes fuera de casa, lleva tu propio recipiente reutilizable.
10. Si comes en restaurantes, no dudes en pedir las sobras en un envase para llevar.

Mercadona, Día, Consum, Calidad Pascual o Danone trabajan en colaboración para reducir el desperdicio de alimentos», según la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC). Con él se pretende controlar el despilfarro a lo largo de todo el proceso y conseguir aumentar la donación de productos aptos para el consumo humano.

El papel que juegan los bancos de alimentos resulta fundamental en el aprovechamiento de alimentos descartados. España ocupa «el primer lugar en Europa en actividad de bancos de alimentos: 54 bancos en el país mueven millones de kilos al año», según AECOC. «Al cierre de 2013, habían repartido 120 millones de kilos de alimentos y ayudado a 1,5 millones de personas», confirma en una entrevista a **El mensual de 20 minutos** Nicolás Palacios Cabero, presidente de la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL).

Por su parte, «Cáritas, que en ocasiones colabora con FESBAL, no tiene un programa confederal de distribución de productos, como es el caso de los bancos de alimentos, sino que su organización se basa en acuerdos a nivel local», indica Ángel Arriví, responsable del área de Comunicación de Cáritas Española. Sus setenta Cáritas Diocesanas trabajan con las empresas de las comunidades autónomas en las que se encuentran, para no desperdiciar alimentos.

La gente que está en situación de pobreza severa en España llega a los tres millones de personas, según Cáritas y FESBAL. «Ahora que las empresas están concienciadas con su responsabilidad social corporativa, queremos que colaboren con nosotros», declara Nicolás Palacios.

Pero sin una obligatoriedad real de donaciones, muchas empresas siguen sin colaborar. Por ello, Palacios insiste en que «es importante que las instituciones, a través de la legislación, inciten a esas empresas a donar aquello que no vayan a utilizar». Y asegura que «un equipo de FESBAL se ha reunido con diferentes empresas de alimentación españolas y hay prevista una reunión con el Ministerio de Agricultura, seguramente con la ministra Isabel García Tejerina, para hablar del despilfarro». «Nuestra intención es trabajar desde la base del problema, que es la educación y la concienciación. Pero también pretendemos extender la práctica de recogida de alimentos en los supermercados a toda España», asegura el presidente de FESBAL.

Los efectos de la crisis económica también se han notado en el desperdicio de comida. Durante un tiempo, los excedentes alimentarios europeos se daban a organizaciones como el Banco de Alimentos. «Ahora parece ser que no hay tantos excedentes en la UE, debido a una serie de políticas disuasorias y a la crisis», argumenta Nicolás Palacios. En su lugar, se ha aprobado el Fondo de Ayuda Europeo 2014-2020, un plan para apoyar a la gente en situación de pobreza, con productos comprados en el mercado y no con bienes sobrantes. «Es preciso diferenciar, de manera muy clara, las po-



Las huelgas de transporte (izda.) o el reciente veto de Rusia a los productos españoles provocan el desperdicio de alimentos. Los refugiados (arriba, un campo en Gaza) y los niños (debajo, África) se exponen a la desnutrición y la pobreza alimentaria.



líticas de reducción del desperdicio y las iniciativas de solidaridad», propone Paloma Sánchez de FIAB. «Hay que intensificar las medidas para evitar el desperdicio y hacer que los excedentes o productos no comercializables puedan llegar, por vías no comerciales, a los colectivos más necesitados de la población», insiste.

Actualmente, las consecuencias económicas directas del desperdicio de alimentos, sin contar pescado y marisco, alcanzan los 750.000 millones de dólares (578.700 millones de euros). Este despilfarro, además del gran coste económico, causa un grave daño al medio ambiente. «Los alimentos que producimos y que luego no comemos consumen un volumen de agua equivalente al caudal anual del río Volga [el más largo y caudaloso de Europa] y son res-

ponsables del vertido de 3.300 millones de toneladas de gases de efecto invernadero a la atmósfera», advierte la FAO.

El futuro no es alentador. «En el año 2050 se estima que la producción mundial de alimentos deberá incrementarse en un 70% para abastecer el aumento previsto de la población, de 7.000 a 9.000 millones de habitantes», avisa la FAO. Esta previsión tiene una relación directa con el desperdicio; si logramos reducir y reutilizar los alimentos, habremos conseguido solucionar la mitad del problema del abastecimiento.

Algunas organizaciones e instituciones de la cadena agroalimentaria tienen propuestas para aplicar en un futuro cercano, como FIAB o el Magrama. Han creado una lista de propósitos a cumplir para 2020,

como «alimentar a una población creciente en un entorno de escasez de recursos, gestionar el agua de forma sostenible, mejorar de la eficiencia de procesos, mitigar el cambio climático o minimizar el impacto ambiental de los envases».

«Un mal aprovechamiento de estos productos supone una pérdida de riqueza para el conjunto de la sociedad», opina Paloma Sánchez. Por ello, el despilfarro de bienes no solo representan una oportunidad desaprovechada de alimentar a una población mundial en aumento, sino que, en el actual contexto de crisis económica y de incremento de pobreza, la reducción de este desperdicio alimentario sería un primer paso muy importante para combatir el hambre y mejorar el nivel de nutrición de las poblaciones más desfavorecidas. ■

Artistas que buscan reinventar Nueva York

Admitámoslo, Nueva York no es lo que era. Un grupo de artistas intenta que la creatividad sobreviva a la dictadura del dinero, recuperando el culto al fanzine o con fotografías alejadas de la imagen de postal. TEXTO **HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ**

Un viejo almacén de Williamsburg acoge, durante unas horas, obras concebidas en Nueva York y se convierte en una inesperada sala de exposiciones. En el evento Cutty Cargo es donde Lele Saveri comienza a crear su nueva propuesta. Este artista de origen italiano se ha hecho conocido en la ciudad por su apuesta de recuperar algo tan retro como el fanzine. En los últimos años ha logrado colocar este tipo de publicación en los lugares más inesperados de Nueva York, como una estación de metro o una céntrica tienda de Manhattan. Además de en tiendas *pop-up*, que desaparecen con la misma facilidad que aparecieron, su trabajo puede encontrarse de forma más permanente en la galería Muddguts.

Ahora crea un fanzine inspirado en el estilo estético de los *speakeasies*. Ha recolectado referencias visuales y las ha agrupado en hojas de papel impresas en blanco y negro, unidas con una grapa como ocurría hace décadas. Utiliza una de las estancias de la nave de Williamsburg a modo de taller, donde también expone algunas de las fotografías que ha tomado de improviso de Nueva York cuando la ciudad andaba despistada.

Saveri rechaza el potencial de las redes sociales, cree que le están restando cercanía al lugar: «No me gusta esa idea efímera que representan. Si encuentras algo que te interesa entre las páginas de este fanzine, te lo puedes llevar a casa y que esté contigo durante diez años –explica con uno de los ejemplares de su última publicación en papel, hecha en Cutty Cargo–. No todo lo que hacemos tiene que ir a la par con los avances de la sociedad».

Por eso su galería Muddguts intenta ser un «centro comunitario para artistas interesados en mostrar otra realidad de Nueva York, sin estar obligados a las distracciones y requisitos que exigen las galerías de moda del barrio de Chelsea», defiende. Sus intenciones no pasan necesariamente por recuperar conceptos creativos obsoletos, se mantienen abiertos a cualquier plataforma expresiva y a cualquier propuesta que se encuentre cercana a la filosofía *Do it yourself* (Hazlo tú mismo). Cuando llegó a la ciudad desde Italia practicaba principalmente la fotografía, pero admite que le costaba mucho sentirse parte de una comunidad cuando no se está dispuesto a jugar con las reglas del mercado artístico.

Antiguos almacenes, centros de creatividad

Los talentos de Lele Saveri y Tod Seelie coinciden en un almacén de Williamsburg, que sirve por una noche para que algunos artistas locales encuentren una nueva plataforma expresiva que les permita mostrar otra imagen de Nueva York alejada de tópicos. Como la galería colectiva que Saveri gestiona junto a otros creadores en pleno Broadway, llamada Muddguts. También en Williamsburg es donde se encuentra la base de operaciones del colectivo cinematográfico Borderline Films, un proyecto que pusieron en marcha Antonio Campos, Sean Durkin y Josh Mond para mostrar su manera de entender el séptimo arte, lejos de las exigencias de la industria. En sus filmes, alternan los roles tras la cámara para obtener un resultado conjunto.



«Si echamos la vista atrás, antes era tan difícil sobrevivir como artista en Nueva York que la comunidad estaba unida por lazos inesperados. Ahora la ciudad atrae tanta atención constante que las propuestas creativas se han convertido en otra cosa. Ya desde hace tiempo había necesidad de una nueva escena, de dar un par de pasos atrás y escapar del dinero que rodea el lugar». Entiende que la ciudad a veces no es el mejor lugar para encontrar la inspiración, especialmente siendo un ar-

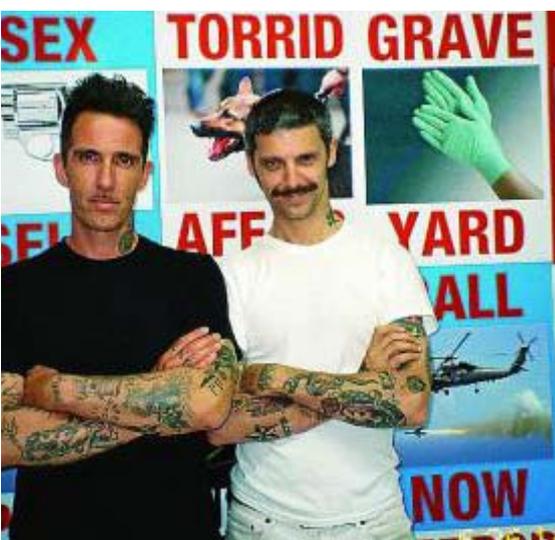
tista extranjero que, como en su caso, llegó desde Italia con una urgencia tan mundana como compensar la gran cantidad de dinero invertida en lograr un visado.

En esta noche comparte espacio con otro fotógrafo empeñado en recoger con su cámara una Nueva York que no aparece en las postales, ni en las páginas de moda de las revistas de tendencias. Se trata de Tod Seelie. Refleja un inédito sentido de comunidad a través de una colección de imágenes que desvelan las situaciones





Paisaje neoyorquino, no tan típico (LELE SAVERI). Debajo, el fotógrafo Tod Seelie (CUTTY CARGO), los tres fundadores de Borderline Films (B. F.) y el artista Lele Saveri, con bigote, que posa con un amigo (C. C.).



de su obra. Lo que se puede encontrar en sus imágenes «es una combinación entre el espíritu del rock alternativo, con bandas autogestionadas, los ejemplos más extraños del culto a la bicicleta y alguna que otra locura callejera».

Para poder sobrevivir a las exigencias económicas de la ciudad, Seelie recuerda haber aceptado el trabajo de ser el fotógrafo de una fiesta *sweet sixteen* para una familia muy adinerada (una puesta de largo con motivo del 16 cumpleaños de la hija menor). «Al final se convirtió en un trabajo muy creativo, porque esos adoles-

mo *Martha, Macy, May, Marlene, Afterschool* o *Simon Killer*, coleccionan premios internacionales, entre ellos el del Festival de Sundance que cada año celebra lo mejor del cine independiente.

Antonio Campos pisó un rodaje por primera vez primera con 14 años. «No hacía mucho, solo limpiar porquería. Tampoco aprendí nada de cine, pero tuve la oportunidad de observar lo que ocurría en el set y en seguida me di cuenta de que la industria iba a llevarme por caminos que no deseaba». En la Escuela de Cine de Nueva York conoció a sus socios, con los que decidió desarrollar su propia idea.

A pesar de que muchos de sus proyectos resultan oscuros, confiesan que su ambiente de trabajo es muy sano. «Nuestra dinámica es como la de una banda de rock», admite Antonio Campos. Para Josh Mond «no es tan importante formarse en una escuela. Lo ideal es que encuentres a gente con la que quieras colaborar y te pongas a trabajar, a cometer errores, a buscarte la vida. Haciendo cine, la escuela no acaba nunca». A pesar del bajísimo presupuesto, sus relatos visuales han llamado la atención de festivales y espectadores de todo el mundo. «Preferimos trabajar solo con quien nos entiende y contar con presupuestos microscópicos», concluye Sean Durkin.

«La gente interesante se ha convertido en la parte invisible de la ciudad»

de las que es testigo, muchas de ellas disparatadas, y de las personas con las que comparte el día a día.

Coincide con Lele Saveri en la idea de que la ciudad está dominada por el dinero. «Aquí sigue habiendo una increíble concentración de gente y situaciones interesantes. El problema es que ya no se muestra, se ha convertido en la parte invisible de la ciudad cuando antes era uno de sus mayores atractivos», lamenta el fotógrafo. Lucha contra ese olvido a través

centos estaban totalmente borrachos y drogados y eran capaces de hacer de todo ante la cámara», recuerda entre risas Seelie, quien ha recorrido más de 25 países en busca de la imagen perfecta.

No muy lejos del evento en el que Lele Saveri y Tod Seelie exponen es donde el original colectivo cinematográfico crea sus proyectos, también en Williamsburg. Esta productora neoyorquina tiene en Antonio Campos, Sean Durkin y Josh Mond a sus socios principales. Con cintas co-



FIEBRE VAQUERA, NO SOLO EN LA CALLE

El denim ha trascendido su función práctica original para convertirse en uno de los fetiches del otoño. El resistente tejido de algodón en índigo ha protagonizado un increíble viaje, de los campos mineros de finales del siglo XIX a las pasarelas de alta costura del XXI.

TEXTO AGUSTÍN VELASCO

Pocas prendas hay más universales que los *jeans*. No distinguen de clases sociales ni situación geográfica. De currantes a presidentes, de amas de casa a supermodelos, de Japón a la Patagonia... los vaqueros son el paradigma de la moda más democrática y global.

Este año el vaquero femenino ha cumplido ochenta años, y sigue tan joven y fresco como el primer día. Fue en 1934 cuando la compañía Levi's lanzó el primer modelo para mujer, que se denominó Lady Levi's y que la mismísima revista *Vogue* elogió con entusiasmo. Para entonces, el vaquero, en concreto el modelo 501 de Levi's, llevaba sesenta años patentado. Es asombroso constatar cómo algo que nació como prenda de trabajo se ha extendido y dignificado de tal forma que ha alcanzado todas las ramas de la moda, incluso la alta costura. Su éxito se debe tanto a su significancia cultural a lo largo de la historia, como a que hizo del vestir algo cómodo y fácil.

Los *jeans* nacieron a finales del siglo XIX como prenda resistente y versátil para granjeros y mineros. Cuando a Jacob Davis, sastre de Nevada, le encargaron hacer unos vaqueros bien robustos para los leñadores se le ocurrió reforzarlos con ribetes, tal y como los conocemos hoy, y a partir de ahí se hicieron muy populares. Cuando Davis vio el potencial que tenían, y ante la imposibilidad de patentarlos por sí mismo, recurrió a su suministrador de tejidos de San Francisco, el señor Levi Strauss, para que le echara una mano como socio. Así nacieron los famosos Levi's 501.

El éxito del denim color índigo pronto desplazó a otros materiales utilizados en origen. Su magia radica en que envejecen de una forma muy singular, desgastándose y adquiriendo matices que reflejan de una forma simbólica el paso del tiempo, el bagaje vital de quien los lleva. Pero será el simbolismo asociado la variable decisiva en su éxito.

Su origen los vinculaba a un estilo de vida rudo, salvaje, independiente... Así que cuando Marlon Brando los lució en *Salvaje* (1953) y James Dean en *Rebelde sin causa* (1955), los *jeans* ya estaban llamados a convertirse en un icono de la contracultura juvenil para las siguientes décadas.

Será en los años setenta cuando la moda fagocite esta prenda y firmas como Calvin Klein y Ralph Lauren empiecen a convertirlos en su fetiche. Incluso llegaron a París, donde los creadores se rindieron a su simpleza y fuerza. Yves Saint Laurent, visionario introductor de infinidad de novedades en el armario femenino, fue de los primeros en adoptarlo dentro de sus colecciones y siempre dijo que le hubiera gustado ser su creador. Asimismo, en 1971, Kenzo presentaría su línea de punto sobre *jeans* desteñidos y deshilachados.

La reválida llegó cuando la inefable Anna Wintour se sentó en el trono de *Vogue USA* como directora de la publicación. Su primera portada para la revista (noviembre de 1988) creó conmoción por combinar un top de pedrería de Lacroix con unos *jeans* de Guess, aunque años más tarde confesaría que fue una opción improvisa- >>>



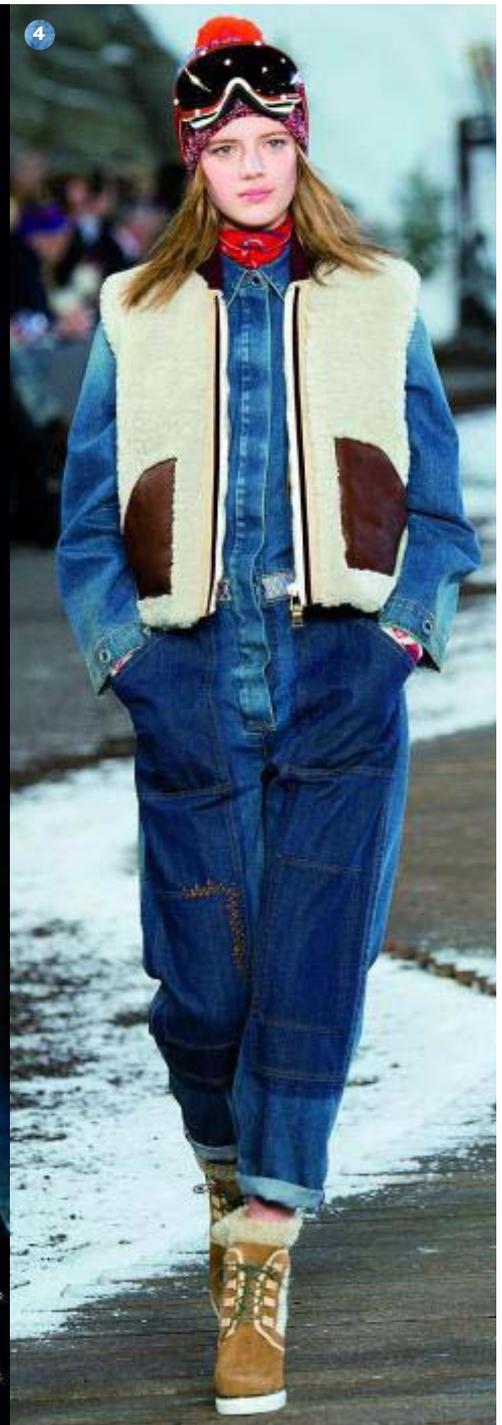
1. Diesel, con efecto pintura.
2. Sportmax.
3. Desfile de alta costura para primavera 2010, de Jean Paul Gaultier.
4. Tommy Hilfiger.

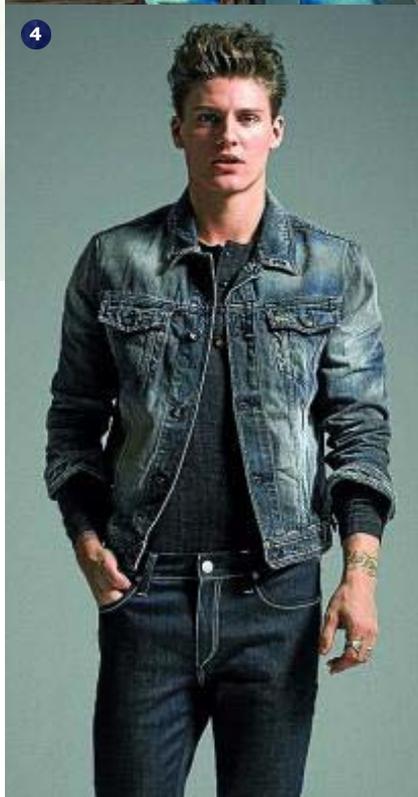
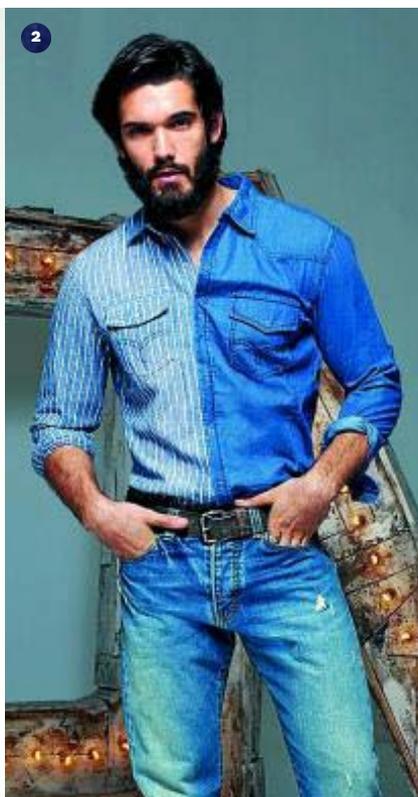
MODA Y **BELLEZA**

Las tendencias para este otoño-invierno



1, 2, 3 y 4 Pepe Jeans, prendas muy femeninas. **5 y 6** De Lois. **7** Jeans de Jack Jones. **8 y 9** Lee recupera la esencia.





>>> da, por no poder confundirse la modelo Michaela Bercu la falda de Lacroix originalmente elegida para la foto –había ganado peso en uno de sus viajes a su Israel natal-. Aun así, aquellos vaqueros marcaron una nueva era en la moda internacional, un cambio de actitud que pronto se generalizaría en todo el mundo.

A lo largo de los años, poco a poco, las innovaciones creativas han ido calando en una pieza que en principio se creía definida e inmutable. Se incorporaron nuevos cortes, volúmenes, mezcla de tejidos... El siguiente paso fue desvincular el denim de la estructura de pantalón y usarlo de forma original y libre. Faldas, camisas y todo tipo de prendas empezaron a confeccionarse con el clásico tejido, que fue refinándose y buscando texturas más sutiles. Los avances técnicos, especialmente el láser, han propiciado que nada sea imposible para su uso como recurso creativo sin límites. Sin ir más lejos, España exporta tecnología punta en estas lides gracias a empresas como la valenciana Jeanología, fundada en 1993, y que hoy es líder en tecnología láser y procesos ecoeficientes.

El culmen de la sofisticación en clave denim llegó con la irrupción de este tejido en la alta costura. Un ejemplo de ello es cuando en la primavera de 2010 Jean Paul Gaultier propuso una impresionante colección de *haute couture* cuya base era este tejido, demostrando que el talento es-

1. Colección mujer de Pepe Jeans. 2. Lois rompe con camisas de doble tela. 3. Estilo folk urbano, de Lee. 4. Jack Jones, denim de la cabeza a los pies.

tá por encima de los convencionalismos y el lujo no radica en los materiales, sino en cómo se emplean.

Esta temporada otoño-invierno 2014/15, el denim es una de las tendencias más significativas dentro de las propuestas que ofrecen las pasarelas internacionales. La descontextualización de este material es el principal reto de firmas y diseñadores que, en muchos casos, han coincidido en decidir darle un tratamiento 'sastre'. Trajes, ter-

nos, abrigos, parkas... cualquier idea o prenda es susceptible de ser interpretada en tejido vaquero.

Para el hombre, el traje en denim empieza a cobrar nuevos visos incorporándolo al armario más formal. La idea seduce a diseñadores de primera línea como Umit Benan, que opta por sugerir un *total look* de lo más ortodoxo formado por *jeans* y *chamarreta* vaquera. Por su parte, Kris Van Assche ha confeccionado para Dior Homme tanto parkas como chalecos para debajo del traje, mientras que Phillip Lim propone el *oversize* en piezas que fusionan distintas estructuras como parka y capa. Para la mujer, las propuestas en denim también sorprenden y van desde los monos alpinos de Tommy Hilfiger a la reinterpretación del clásico *power suit* realizado por Sportmax.

Sin embargo, el acontecimiento más señalado de esta temporada dentro de las clásicas firmas denim lo protagonizó Diesel. Reunió a lo más granado de la moda mundial en Venecia para presentar la primera colección formal de Nicola Formichetti para la firma, justo un año después de ser fichado por Renzo Rosso como director creativo de la firma. El Palazzo Grassi fue el escenario de la puesta de largo del que fuera el primer estilista de Lady Gaga. En la colección, profundiza en las posibilidades inexploradas del denim dentro del *streetwear* tratando de no desvirtuar la esencia de la casa y fusionando este tejido con otros materiales como la piel. ■

Colecciones infantiles Los niños se miran en el espejo de los mayores

Pequeñas estrellas con estilo

La ropa para niños es cada vez menos infantil y más un reflejo de la de los adultos, siguiendo las tendencias de las pasarelas. La moda crea nuevos embajadores del estilo entre los hijos de los famosos y bloggers precoces. **Texto A. V.**

Se suele decir que los niños son el futuro, y esta es una aseveración cierta y evidente al menos en el mundo de la moda. Armani, Gaultier, Paul Smith, Stella McCartney, Missoni, Oscar de la Renta... Grandes nombres de la moda han puesto su mirada en el universo infantil, seducidos no solamente por el carisma y la madurez que han desarrollado los pequeños de la casa, sino también por el potencial de un sector cada vez más importante, que crece año a año con las colecciones de alta gama en auge.

Los niños tienen muy claro lo que quieren y no dudan en hacérselo saber a sus padres, que, conocedores de la importancia que tiene para el desarrollo de los pequeños el factor psicológico y social de la imagen que proyectan, no dudan en dejarse convencer. Atrás quedan los tiempos en que la moda infantil tenía sus propias reglas, su propia estética. Ahora los pequeños visitan mirándose en el espejo de los adultos y adoptan las tendencias que las pasarelas internacionales marcan para estos.

Atrás quedan los tiempos en que la moda infantil tenía su propia estética

El sector convulsiona y está construyendo todo un *star system* de pequeños creadores de tendencias. Los hijos de las celebridades se están convirtiendo poco a poco en estrellas por derecho propio, y sus estilos son analizados pormenorizadamente en los medios especializados cada vez que se dejan ver en público.

Suri Cruise, hija de los actores Tom Cruise y Katie Holmes, es quizás una de las niñas más escrutadas por el mundo de la moda. Las marcas y diseñadores persiguen conseguir una imagen de la pequeña luciendo sus prendas y complementos. Los hijos del matrimonio Beckham son otras estrellas en potencia; de hecho, Romeo, con tan solo 10 años ya protagonizó la campaña de la centenaria firma británica Burberry. Bajo la atenta mirada de los especialistas está también Shiloh, hija de 6 años de Brad Pitt y Angelina Jolie, que sorprende al mundo con su preferencia por vestir de chico.

Internet y las redes sociales también funcionan como una factoría de miniestrellas de la moda. Un claro ejemplo es la estadounidense Tavi Gevinson, nacida en 1996: abrió la veda creando el blog *Style Rookie*, que le permitió sentarse en el *front row* de los desfiles internacionales,



1. Creación de la firma **Señorita Lemoniez** para niña, del diseñador Fernando Lemoniez.
2. Colección de otoño de **United Colors of Benetton**.
3. La actriz Quvenzhané Wallis posa para **Armani Junior**.



codeándose con las grandes editoras de moda. Ahora la joven reaparece convertida en actriz, debutando sobre las tablas de Broadway con *This is Our Youth*, y dejando paso para el siguiente niño prodigio que la suceda.

Candidatos no faltan, y la más firme es Evita Nuh, una quinceañera que vive en Indonesia –en este fenómeno no hay fronteras– y adicta a las compras. Abrió su web, *The crème de la crop*, como respuesta al síndrome de Asperger que le diagnosticaron. Ahora es estilista, fotógrafa, directora creativa y diseñadora de su propia firma de bolsos, un logro en alguien tan joven que se toma muy en serio lo que hace. Evita defiende que en el mundo de la moda es mejor empezar cuanto antes, porque así para cuando cumpla 20 años ya habrá cometido todos los errores necesarios para triunfar.

El caso más extremo es el ‘joven’ Ryker Wixom, que tan solo tiene 4 años y ya cuenta con más de 170.000 seguidores en Instagram. Su madre, Colette, empezó el blog *Mini Style Hacker* como un pasatiempo. Madre e hijo jugaban a clonar las imágenes de los cantantes, actores y modelos en las revistas con el pequeño Ryker como protagonista. Pero lo que empezó como un entretenimiento en familia se ha convertido en una sensación imparables en la Red.

Botines enguantados

Muy característicos en bolsos, esta temporada los enguantados son un *must* que se extiende a todo el armario, especialmente al calzado.

● 129 euros. www.sisley.com



Plumas y más plumas

Las plumas engalanan el otoño: reales, estampadas o reproducidas en las colecciones de bisutería más carismáticas del momento. ● 31,30 euros. www.barbarella.es

La pajarita desplaza a la corbata

Espíritu bohemio o intelectual, *nerd* o dandi, este complemento es ahora el favorito en el cuello del caballero que sabe distinguirse.

● 78 euros. www.gant.com



Vuelven los maxibolsos

Los bolsos con etiqueta de imprescindibles, tanto para hombre como para mujer, son los *oversized* como este lujoso ComoBag extragrande. ● 1.890 euros. porsche-design.com



Siempre nos quedará el tartán

El estampado clásico escocés vuelve cada otoño y ya hace tiempo dejó de ser exclusivo del textil, como demuestra la nueva colección de gafas de sol y graduadas de Tommy Hilfiger.

● Consultar precio. www.safilo.com

Microperforados en todas partes

Lo mismo se ven en las camisetas masculinas de Yves Saint Laurent, debajo de las camisas, que en las faldas largas de Zara o en estas Vans. ● 75 euros. www.vans.com



**Complementos
Accesorios
que marcan
tendencias**

Este otoño los complementos se ponen de moda, adaptando las grandes tendencias presentadas sobre las pasarelas. Texto **A. Velasco**

Para recoger el pelo...

... pañuelos y bandanas. En vez de ocupar su tradicional lugar alrededor del cuello, se desplazan a la cabeza en forma de diadema. ● Consultar precio. www.marjacobs.com



Peletería muy masculina

Chaquetas, abrigos y accesorios de hombre se rinden al encanto del pelo, para blindarnos contra el frío y dar el toque de *glamour*.

● 75 euros. bensherman.com



Gemas y cristales

Los complementos brillan con incrustaciones de gemas y cristales, como en el caso de este bolso Lady Dior con lentejuelas y perlas. Una joya. ● Consultar precio. www.dior.com

Frío, también en color ácido

Las muñecas se visten de color con relojes de tonos explosivos. Watx te permite elegir el modelo y el color que más te motiven.

● 32,90 euros. [watxancolors.es](http://www.watxancolors.es)





¡Hidratación reparadora ya!

Para recuperar el pelo tras los estragos del verano, lo mejor es una mascarilla que nutra en profundidad. ● **Elvive Aceite Extraordinario**, de L'Oréal. 4,99 euros. www.loreal-paris.es

Mantén tu pelo impecable

Repara el cabello, reconstruyendo la queratina para prevenir la rotura y el encrespamiento. ● **SP Liquid Hair**, de System Professional. 51,65 euros. www.wella.es



Aceite: un comodín multiusos

Cápsulas con aceite de borraja y vitamina E que ayudan a las células a mantener una piel saludable. ● **V8.1 Nourishing**, de Sepai. 110,25 euros. www.sepai.eu

Belleza

Operación retorno en tu tocador

Adiós a los baños de sol, el mar y las piscinas... Toca pasar por el taller de chapa y pintura para recuperarnos después del verano. Texto **C. Rizzo**



Cómo librarte de las manchas

Concentrado que elimina las manchas por pigmentación. Además, su contenido en cafeína ayuda a aliviar y calmar la piel, reduciendo la irritación. ● **Equinol**, de Good Skin Labs. 34,95 euros. www.douglas.es

Evita nuevas (y no deseadas) expresiones

Redefine la zona Y (contorno facial, cuello y escote), devolviendo la elasticidad cutánea. ● **Y-Shape Concentrado**, de Yves Saint Laurent. 114 euros. www.ysl.com/es



No pringa y nutre

Gracias a su formato *spray*, se vaporiza en un único gesto y se absorbe rápidamente sin dejar sensación grasa. Aplícalo tras la ducha. ● **Aceite de Le Petit Marseillais**. 5,80 euros. www.lepetitmarseillais.es



Mejor sin arrugas

Antiedad para el rostro de uso diario. Los poros se atenúan y la piel se tersa. Aplicar por toda la cara y el cuello. ● **Anti-âge très globale**, de Sephora. 27,90 euros. www.sephora.es



Elimina las células muertas

Pepitas de uva, aceites esenciales, azúcar moreno y miel son los ingredientes de este exfoliante con el que renovar la piel. ● **Crushed Cabernet**, de Caudalie. 25 euros. www.caudalie.com

Recupera el brillo del rostro

Sérum con vitamina C (mejora la elasticidad), que ayuda a estimular la producción de colágeno. ● **Facial Radiance**, de The Body Shop. 24 euros. www.thebodyshop.es



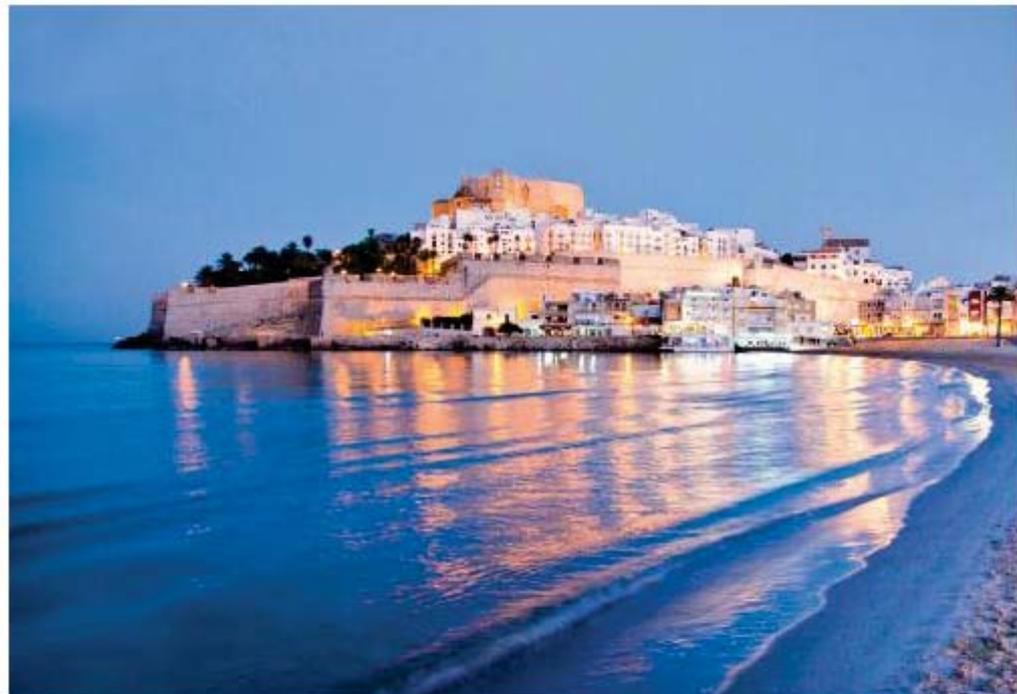


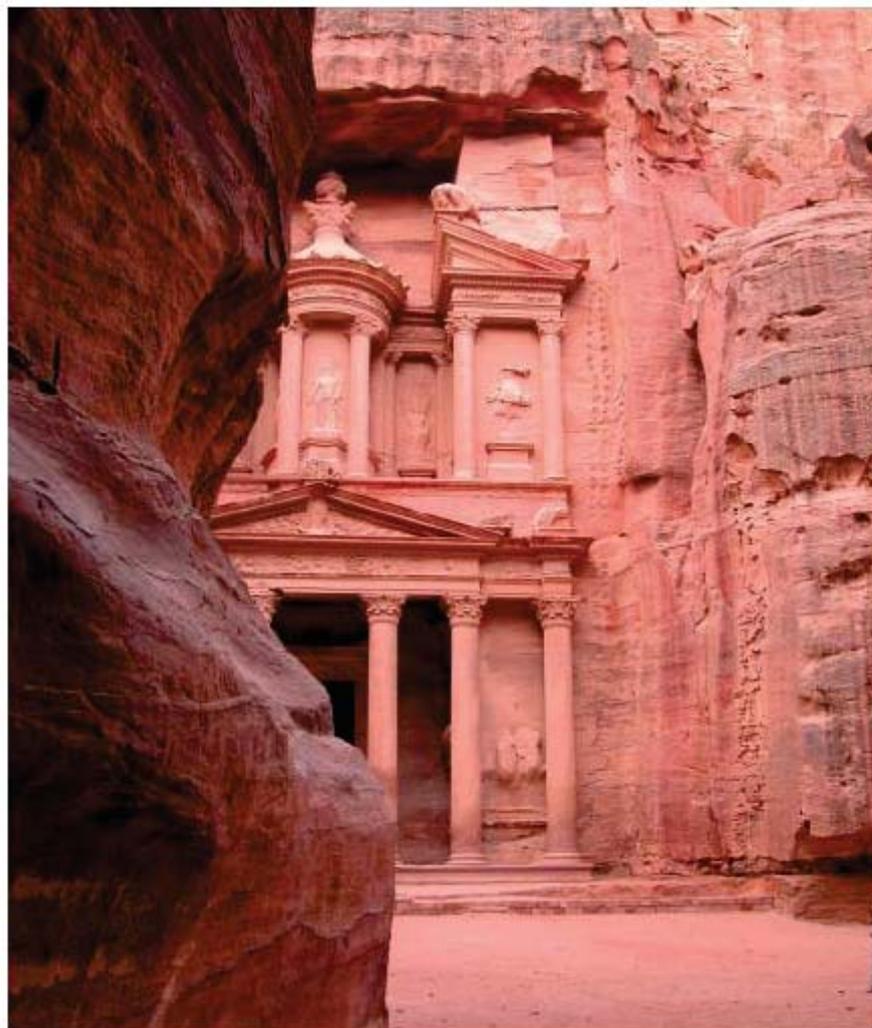
EL VIAJERO FUERA DE SERIE

Viajes El Corte Inglés ofrece experiencias viajeras para mayores de 60 años.

Decía el filósofo Francis Bacon que *"los viajes son en la juventud una parte de educación y, en la madurez, una parte de experiencia"*. El trotamundos experimentado, curtido en mil y un viajes, disfrutará de las nuevas experiencias viajeras que ofrece Viajes El Corte Inglés en su programa "Viajeros Mayores de 60". Para viajeros, de espíritu joven y activo, que deciden aprovechar su tiempo de ocio descubriendo nuevos lugares, incluso en la cercanía del propio país, sin miedo a conocer nuevos mundos y culturas diferentes.

Para todos ellos, con experiencia viajera o nuevas inquietudes, que viajan en pareja, con su grupo de amigos o solos y dispuestos a entablar nuevas amistades, Viajes El Corte Inglés ha diseñado una amplia oferta que propone muchas experiencias a diferentes destinos con programas de actividades y salidas exclusivas solo para clientes de Viajes El Corte Inglés. Además, con precios especiales que se aplican a las personas que viajan, aunque solo el titular de la reserva tenga 60 años.





Bajas", "Galicia Gourmet", "Cantabria y País Vasco", "Cádiz y Pueblos Blancos", "Costa del Sol" o "Portugal y Lisboa" entre otros, incluyendo alojamiento en hoteles seleccionados, almuerzos en ruta, excursiones con guías locales y guía acompañante durante todo el circuito. Y no olvide preguntar por las salidas especiales para pasar el Fin de Año, con programas de animación exclusivos, en Benidorm, Pueblos Blancos de Andalucía o Granada, en esta última con una fiesta de fin de año muy flamenca y gitana.

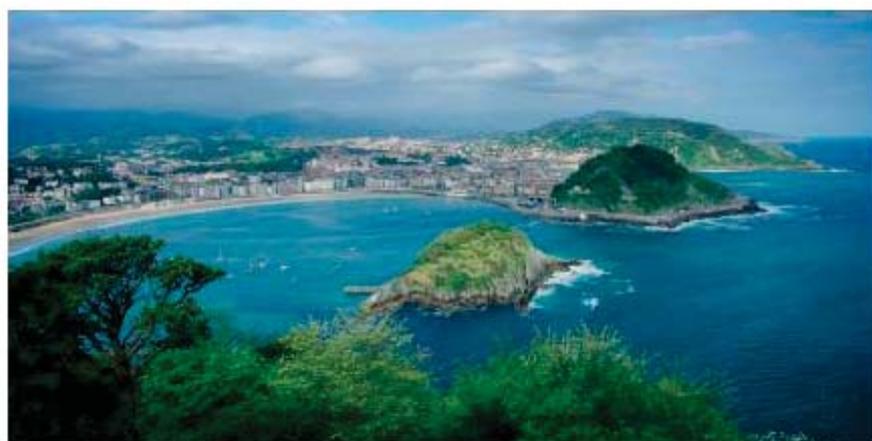
En busca de sol podrá dirigir su mirada también hacia Canarias y Baleares, destinos ideales para disfrutar de unos días de

NOS VAMOS A LA PLAYA

Uno de los destinos por excelencia para disfrutar de unos días de descanso sigue siendo la playa. La tranquilidad y el bienestar que aporta el mar hacen que muchos vuelvan sus ojos a nuestras localidades costeras.

Destinos como Benidorm y Peñíscola, incluyendo transporte en bus, son lugares perfectos para unas vacaciones pudiendo disfrutar de actividades exclusivas solo para clientes de Viajes El Corte Inglés, aunque si lo desea también puede ir a su aire y disfrutar de la estancia a su ritmo.

Si quiere recorrer varias localidades en un mismo viaje puede decantarse por los circuitos de 7 días como son los de "Galicia y Rías





dad, empaparse de su esencia y descubrir sus rincones. Para ellos, son ideales las escapadas urbanas, viajes de tres días a diferentes ciudades españolas donde podrán disfrutar de explorar lugares llenos de historia, con tiempo para visitar o simplemente pasear y degustar lo mejor de la gastronomía de cada lugar. Viajes El Corte Inglés también ofrece la posibilidad de alojarse en Paradores con la nueva tarjeta 3 noches exclusiva para mayores de 60 años, porque hay privilegios que solo llegan con los años y ofrecen la oportunidad de disfrutar cómodamente en alojamientos singulares situados en enclaves realmente privilegiados.

■ VIAJAR UN POCO MÁS LEJOS

Para los trotamundos que quieren viajar algo más lejos, las principales capitales europeas son el reclamo perfecto para una escapada de ensueño de la mano de

Viajes El Corte Inglés. Ciudades cosmopolitas, modernas, románticas, le esperan ya sea para recorrer los bulevares de París, perderse por los canales de Venecia, descubrir los lugares más vanguardistas de Berlín, acudir a una ópera en Viena o disfrutar de estancias más largas en Sicilia, Marruecos o Turquía, entre otros.

Si busca conocer más de un destino en un mismo viaje, lo mejor será decidirse por circuitos combinados de una semana como el de Roma, Florencia y Venecia; un viaje a Alemania para visitar Frankfurt, Núrenberg y Friburgo; recorrer los Países Bajos y disfrutar de Bruselas, Ámsterdam y Amberes o decantarse por las increíbles Ciudades Imperiales de Praga, Budapest y Viena, todos estos circuitos en hoteles seleccionados, con agua y vino en las comidas, y excursiones como paseos en barco, cenas típicas, visitas a monumentos, etc., según destino.

descanso en los que el buen tiempo está prácticamente asegurado y donde su oferta de ocio va más allá del tradicional sol y playa, ya que podrá realizar interesantes excursiones para conocer los rincones más bellos de las islas, como la Ruta de César Manrique en Lanzarote, el Teide en Tenerife o Ciudadela en Menorca. Pero en el programa "Viajeros Mayores de 60" de Viajes El Corte Inglés hay también propuestas muy saludables a la vez que placenteras, como las de disfrutar del turismo termal con estancias en balnearios u hoteles con espacios termales o decantarse por el turismo rural y de montaña, con variedad de opciones de alojamiento a lo largo del territorio nacional y un amplio abanico de actividades al aire libre para disfrutar del contacto con la naturaleza. Y del campo a la ciudad. Hay quien prefiere dedicar unos días a recorrer una ciu-





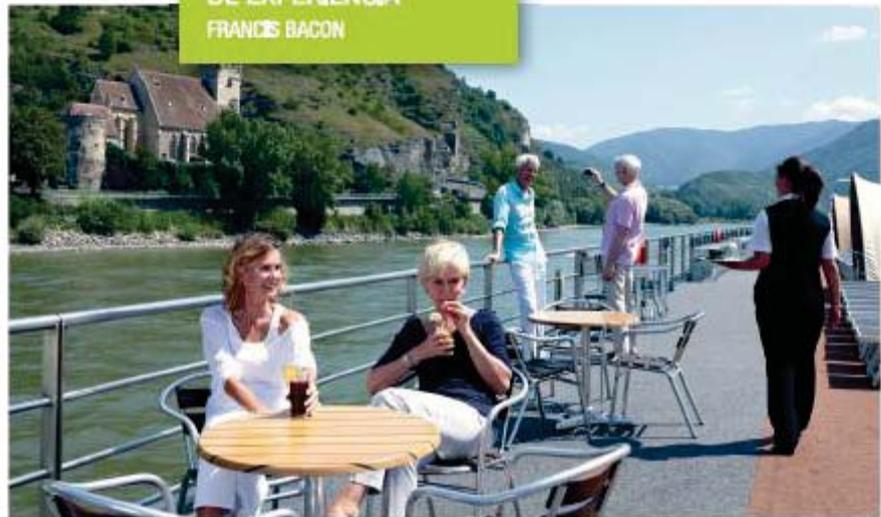
"LOS VIAJES SON EN LA JUVENTUD UNA PARTE DE EDUCACIÓN Y, EN LA MADUREZ, UNA PARTE DE EXPERIENCIA"

FRANCIS BACON

Los viajeros más intrépidos también encontrarán interesantes propuestas a destinos lejanos como Costa Rica, donde la naturaleza se manifiesta en todo su esplendor, o un viaje a Perú para remontarse al pasado y vivir tradiciones andinas. Y si cambiamos de continente, podrán descubrir Jordania, un hermoso país que promete historia, cultura y tradiciones muy arraigadas, o viajar hasta la India y empaparse de ese espíritu místico salpicado de coloridos saris de seda y la sonrisa eterna de sus habitantes que se entremezclan con paisajes variopintos y experiencias únicas.

MÁS ALLÁ DE LOS MARES

El placer de navegar hacia todos los destinos con las mejores compañías de cruceros. Eso es lo que propone Viajes El Corte Inglés en su catálogo "Viajeros Mayores de 60" con una cuidada selección de cruceros. Los hay para quienes busquen el máximo descanso y bienestar, disfrutando de tomar el sol o pasear en la cubierta, una siesta en las confortables cabinas o relajarse en el Spa con un masaje. Hay otros para los que bus-



quen descubrir nuevos destinos y explorar cada rincón de los lugares en los que atraque el barco. Nos encantará darles la bienvenida a bordo para disfrutar de una experiencia única.

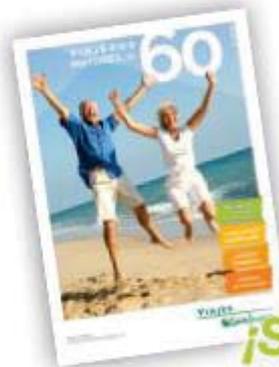
Otra acertada opción es elegir un crucero fluvial, navegando por ríos europeos, contemplando los espectaculares paisajes que asoman a su paso, disfrutando del placer de leer un buen libro mientras navega, saboreando exquisitos platos regionales o decidirse por cualquiera de las actividades que se ofrecen a bordo. Estos barcos, más pequeños que los de los cruceros marítimos, ofrecen un ambiente más íntimo y relajado, atracando siempre a poca distancia del corazón de las ciudades haciendo las veces de un céntrico hotel, permitiendo pasear por calles de pueblos medievales, visitar mercadillos, disfrutar de museos, adentrarse en los cascos históricos, etc.

Estas propuestas son solo algunas de las muchas que se recogen en el programa "Viajeros Mayores de 60", un amplio catálogo de 120 páginas que usted podrá solicitar en cualquier agencia de Viajes El Corte Inglés. Cada una de ellas le asegura vivir experiencias relajadas, con diferentes actividades previstas y planificadas desde la misma agencia,

con el ahorro que ello supone en cuanto a costes y la seguridad de una total ausencia de preocupaciones en el lugar de destino. Actividades que complementarán el viaje, excursiones a la naturaleza, visitas a lugares emblemáticos, actividades lúdicas... Cualquier viajero encontrará lo que busca, tanto si sus inquietudes son culturales, gastronómicas o deportivas, alojándose en establecimientos de calidad contrastada y con la tranquilidad de viajar de la mano de Viajes El Corte Inglés, siempre con el mejor precio garantizado y la posibilidad de realizar el pago aplazado cómodamente.

Ahora solo tiene que acercarse a Viajes El Corte Inglés donde expertos profesionales, especialistas en viajes para mayores, le asesorarán sobre el programa que mejor se adapte a sus preferencias. Prepárese a

vivir experiencias únicas con el programa "Viajeros Mayores de 60". Porque es tiempo de viajar, de vivir, de soñar y de poner en práctica lo que dijo el gran Pablo Neruda, "Muere lentamente quien no viaja, ni lee, quien no sueña, quien no confía, quien no lo intenta".



¡Solicite su catálogo!

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

Tel. 902 400 454

www.viajeselcorteingles.es



Boston, histórico y moderno

En la ciudad del río Charles, sede del maratón más antiguo del mundo, lugares y locales emblemáticos conviven con negocios modernos, intentando resistir el paso del tiempo.

Texto **Sonia Aparicio** Fotos **MOTT**

Considerada epicentro cultural de Estados Unidos y tercera capital del país –tras Washington (capital política) y Nueva York (económica)–, a finales del siglo XVIII fue escenario de la Masacre de Boston y el Motín del Té. Rascacielos como el John Hancock o la Prudential Tower se elevan sobre una urbe en la que turistas y residentes se topan con lápidas antiguas mientras pasean por el centro: Granay Burying Ground es un cementerio urbano que, en la calle Boylston, ofrece una estampa de Halloween. En sus tumbas, junto al Boston Common –fundado en 1624, uno de los parques públicos más antiguos de EE UU–, yacen Samuel Adams (firmante de la declaración de independencia y que da nombre a la cerveza), Paul Revere (héroe local que alertó de la llegada de los británicos) o John Philips (primer alcalde).

Al lado arranca el camino de ladrillos rojos del Boston Freedom Trail o Sendero de la Libertad, una ruta de cuatro kilómetros que recorre 16 localizaciones históricas del levantamiento contra los ingleses y culmina en el monumento de Bunker Hill, homenaje a una de las grandes batallas de la revolución. Al otro extremo del Central Park bostoniano, los turistas acuden a sentarse en la barra del bar de *Cheers*, la popular comedia que Ted Danson y Kirstie Alley protagonizaron en los 80 y que logró 26 Emys. Pero aquí, en el 84 de Beacon Street, solo se grabaron los exteriores, la fachada; el resto transcurría en unos estudios de California. Para colmar las expectativas de fans y mítómanos, han recreado el ambiente del local que frecuentaba el doctor Frasier Crane antes de mudarse a Seattle y tener su propia serie.

El mayor icono de la ciudad es, desde 2013, un tramo de asfalto de la calle Boylston que marca la meta del maratón más antiguo del mundo y uno de los seis Majors, junto a los de Nueva York, Chicago, Londres, Berlín y Japón. Este lugar, a pocos metros de la Biblioteca Pública Municipal (la más antigua de EE UU y tercera del país, tras la del Congreso y la de Harvard), se ha convertido en punto de peregrinación y símbolo de unión mundial contra el terrorismo, tras los atentados que, en abril de



KINDRA CUNIFF / MOTT

Un paseo por los alrededores de Harvard

En Boston se abrió la primera red de metro del país. Hoy la línea roja lleva hasta Cambridge, donde se encuentra la Universidad de Harvard. Es la segunda más prestigiosa del mundo, después del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), según el ranking británico QS –referencia del sector–. El año de su fundación, Harvard contaba con solo nueve alumnos; hoy supera los 20.000. Es la universidad más antigua de EE UU, la más prestigiosa, la más cara y la que más millonarios acoge y fabrica: si fuera un país, Harvard sería la tercera economía del mundo, según la consultora Wealth-X. Merece la pena pasear por el mismo campus que, desde 1636, ha visto pasar a grandes presidentes, políticos, economistas y escritores, incluidos 69 premios Nobel.

Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Las principales líneas aéreas vuelan al Aeropuerto Internacional Logan, conectado por tren, autobús y barco con la ciudad. Lo más cómodo para llegar al centro es coger un taxi (20-30 dólares). **CITYPASS** La tarjeta CityPass ofrece descuentos para visitar, sin hacer colas, el New England Aquarium, el Museo de Ciencias, el Skywalk Observatory en la Prudential Tower, el Museo de Bellas Artes y el de Historia Natural de Harvard y la Old State House. De mayo a octubre se

Noticias

Pinceladas turísticas

InterRail con descuento

PARA ESTE OTOÑO. Si estás pensando en recorrer Europa en tren, hasta el 30 de septiembre el InterRail Global Pass ofrece un descuento del 15%, para viajar durante este otoño. Los precios van desde 156 a 804 euros, en función de la edad del viajero y la duración del billete (de 5 días a un mes). La fecha límite para comenzar el recorrido es el día 29 de diciembre de 2014.

Hotel 'boutique' de lujo

CINCO ESTRELLAS. Madrid cuenta desde finales de agosto con su primer hotel *boutique* de cinco estrellas: URSO. Situado entre Malasaña, Chueca y Chamberí, junto al nuevo mercado de Barceló, es un palacete con 78 habitaciones, rehabilitado por Antonio Obrador, que ha combinado los elementos neoclásicos con diseño contemporáneo. Cuenta con spa y próximamente abrirá el restaurante The Table by, con un sorprendente concepto *pop-up*: cada mes un chef diferente -con estrella Michelin- ocupará sus fogones.

Los mejores y peores

SEGÚN SU COMPORTAMIENTO.

A raíz de una encuesta realizada entre directores, recepcionistas y empleados de hoteles de todo el mundo, el buscador de vuelos Jetcost ha elaborado una *ranking* con los mejores y peores turistas por nacionalidades. Los japoneses, escandinavos, australianos, canadienses y alemanes son los mejor valorados; los peores, británicos, franceses, rusos, chinos y estadounidenses. Se han tenido en cuenta factores como educación, limpieza, problemas, quejas y su interés por el país de destino.

Viajar en otoño

MÁS ECONÓMICO. Según la página Atrápalo, hacer turismo en esta estación es un 28% más barato que la media en julio y agosto. Los destinos preferidos de los viajeros para esta época del año son las capitales europeas, con Roma, París, Londres, Lisboa, Berlín y Ámsterdam en los primeros puestos.

Notable en limpieza

HOTELES ESPAÑOLES. La limpieza en los hoteles de las diez ciudades más grandes de España ha recibido una puntuación media de notable (8,14) en las valoraciones de los usuarios de Hotel.info, con Málaga (8,62) a la cabeza. En esta encuesta, los establecimientos de Tokio aparecen como los mejores, rozando el sobresaliente (8,93). En la cola, Río de Janeiro (7,29).



TIM GRAFF/MOTT

La zona del puerto (en grande) es una de las más animadas, sobre todo con buen tiempo. Arriba, una panorámica de su parque y rascacielos en otoño. Bajo estas líneas, Boston Custom Tower, y a la derecha, la terraza de uno de los muchos restaurantes de la zona de Quincy Market.



SONIA APARICIO



KINDRA CLINEFF/MOTT

un *take away*. Muchos turistas siguen acercándose a curiosear a través de los cristales y se dirigen después a saciar el apetito al Mike's City Dinner (1714 Washington Street), a solo 10 minutos andando, lo más parecido en los alrededores. El estilo añejo y *rockabilly* de Mike's contrasta con el ambiente de la cadena Joe's (181 Newbury Street y 100 Atlantic Avenue), un *american bar & grill* donde el pollo frito, las hamburguesas y las costillas son los platos fuertes de un menú típico americano de calidad.

En la zona del puerto, un Sam's (65 Northern

Avenue) con grandes cristalerías a la bahía y diseño vanguardista convive con Union Oyster House (41 Union Street), el restaurante más antiguo en continuo servicio de EE UU (desde 1826), ubicado en el primer bloque que se levantó en la ciudad. Decorado como una taberna antigua, las ostras y la crema de almejas son los platos más solicitados. En este edificio, pocos años antes de la revolución, se editaba *The Massachusetts Spy*, periódico famoso por sus desafíos a la autoridad británica. Estamos en The North End, la Little Italy bostoniana, famosa por sus restaurantes y pastelerías y sus impresionantes vistas, muy cerca de la antigua lonja Quincy Market (parecido al Covent Garden londinense), el lugar con más ambiente de la ciudad -sobre todo cuando el buen tiempo acompaña-. Quien busque tiendas, encontrará las mejores en Newbury, un barrio de apariencia residencial por donde merece la pena pasear aunque no se exprima la tarjeta.

2013, causaron cuatro muertos y llevaron a la capital de Massachusetts a las portadas de todos los medios.

En el South End, Charlie's Sandwich Shoppe ha sido durante años un icono local, pero no ha logrado sobrevivir a las exigencias del siglo XXI. Este establecimiento pequeño y destartado, famoso por ofrecer «los mejores desayunos de la ciudad desde 1927», cerró sus puertas a finales de junio. Las colas eran habituales cada día a primera hora ante el 429 de Columbus Avenue para empezar la jornada con huevos, tortitas y café. Hasta Obama pasó por aquí para llevarse

pueden realizar avistamientos de ballenas (excursiones desde el New England Aquarium). **DOCUMENTACIÓN** 72 horas antes de viajar a Estados Unidos hay que solicitar una visa electrónica (ESTA, Electronic System for Travel Authorization) a través de la web <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>. Cuesta 14 dólares y tiene una vigencia de dos años. Más información en www.cityofboston.gov

Sabores para el otoño

Decenas de productos de la tierra alcanzan su plenitud en estos meses que anteceden al invierno. Un sinfín de posibilidades culinarias de indudable aroma otoñal. Texto **Mara Martos** Fotografías **Gtres**

El inicio del otoño nos invita a hacer un hueco a sopas calientes y guisos de cuchara. Pero ante todo, nos convida a disfrutar de los productos de la temporada, aquellos que en estos días de incipiente frío logran su apogeo. Las setas, la calabaza y las castañas están entre nuestros favoritos.

Las setas son el clásico de los productos de la temporada otoñal. Empiezan a verse a finales del verano, pero es en estos meses cuando los bosques se colman de hongos.

En algunas zonas es necesario contar con un permiso especial para coger setas

El valle del Lozoya (Madrid), el Parque Natural Sierra de las Nieves (Málaga) o la comarca de Berguedá y el Parque Natural del Montseny (Cataluña) son lugares de reputada tradición micológica, pero recuerda que en algunas zonas es imprescindible contar con

un permiso especial para recoger setas. Pueden cocinarse a la plancha, hervidas, al horno –aunque pueden resecarse más–, al vapor y algunas variedades incluso admiten comerse crudas. Se elija la opción que se elija, son perfectas para elaborar tapas, salsas, revueltos, salteados, ensaladas o guarniciones. Un par de apps para reconocer e identificar setas sobre el terreno: MushTool y FungiNote.

Famosa por su utilización en la fiesta de Halloween, la calabaza es una hortaliza de sabor adulado con diferentes aspectos en función de su especie: más alargada, redondeada o la clásica americana. Si bien su consumo no es de los mayoritarios, el Anuario de Estadística Agraria cifra en más de 48.000



toneladas las calabazas cultivadas en España en 2012. Su utilización va del dulce al salado, con el puré –con zanahoria, puerro y patata– como receta más habitual. Entre los platos más originales se encuentran ensaladas, risottos o el pan de calabaza; también, dulces como las tortitas de calabaza, el caballo de ángel, la tarta de queso o la *panacotta*; sin olvidar uno de los platos estrella: las chulas de calabaza, típicas en la fiesta gallega de Samain.

Las castañas tienen propiedades nutricionales beneficiosas y son ricas en hidratos de carbono, pero su alto contenido de agua hace que su aporte calórico sea menor que el de otros frutos secos. Por ello, se convierte en un alimento sano que adiciona a su clásica presentación asada muchas otras formas de elaboración en la cocina, especialmente en repostería y platos de carne.

Puede prepararse como guarnición en purés y salsas, como acompañamiento en el relleno de unos canelones, por ejemplo; en tarta, en *soufflé* o como *chips* crujientes. Buena parte de nuestra geografía celebra fiestas en su honor, a finales de octubre, en el Día de Todos los Santos o entrado noviembre. En Cataluña se festeja la Castanyeda; en Asturias, la Amagüestu; en el País Vasco, la Gaztainerre; en Galicia, el Magosto; y en varias provincias de Castilla y León, La Mancha y Extremadura, el Calbote o Calbotada. Verdaderos cultos al fruto del castaño.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Supercestas, sí; superalimentos, no



Las habituales listas positivas de superalimentos que, con no poca frecuencia, se citan en mesiánicos titulares del estilo *Los 10 alimentos más saludables* tienen poco que ver con tu salud, la de verdad, la del día a día. Me refiero a alimentos como la chía, el ginseng, los arándanos, las bayas de goji, el *teff*, la maca, la quinoa, el aceite de coco, el *kelp*, la estevia, el ajo negro... La lista es interminable y se puede hacer tan grande como grande sea la imaginación de sus autores. Habrá algunos que te suenen y otros que no, ya que por muy implicado que uno esté en las cuestiones nutricionales, la mayor parte de ellos tienen una característica en común: son exóticos (o en algún momento lo fueron). Me refiero a raros, es decir, seguro que tu abuela no ha oído hablar de ellos en la vida y jamás lo ha empleado en su cocina.

No pretendo pecar de inmovilista, estoy abierto a cualquier descubrimiento que de verdad implique un avance en nuestra alimentación y, por ende, en nuestra salud, pero no a cualquier precio. Esta es otra de las características de los superalimentos: son bastante caros si los comparamos con otros de su misma familia mucho más accesibles. No merece la pena ensalzar a las alturas sus propiedades nutricionales, habitualmente oreadas mencionando nutrientes clave a los que se otorga una serie de efectos casi beatíficos. Así, los superalimentos se glorifican haciendo mención a su riqueza en omega-3, hierro, fibra, calcio, vitaminas... a sustancias innombrables o que no tienen gluten, lactosa, etc., en un ejercicio paradigmático del nutricionismo más galopante.

El nutricionismo, muy en resumen, es la corriente que hace descansar en los nutrientes aislados las virtudes que tienen, bien el alimento al completo o bien una buena planificación dietética en su conjunto. Con esta ideología se puede llegar a pensar que los alimentos que no son 'super' no aportan esos nutrientes maravillosos o que no es posible

llevar una vida libre de gluten o lactosa (si así se precisa) con alimentos de toda la vida. Y este planteamiento es un terrible error.

Por tanto, mi consejo de hoy es que dejes en un segundo plano esos 'superalimentos' y que centres tu proyecto de alimentación equilibrada en una adecuada planificación de la cesta de la compra. Los alimentos de temporada (frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales de toda la vida) han de tener una presencia destacada. Así, el arroz integral, las lentejas, la borraja, los rábanos, la remolacha, las manzanas, los higos, la lechuga, los calabacines, las nueces, las judías verdes, las granadas, los melocotones, las almendras, el brócoli, el tomate, el aceite de oliva virgen, los pimientos, las peras... se convertirán en tus superalimentos. El resultado, tan rico o más que el obtenido con los alimentos 'super', será seguro más barato, más cómodo... y lo más importante: tan saludable o incluso más que con ellos. Esta cesta, y no la otra, sí que será supercertada.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB



DISEÑO NÓRDICO

A los más pequeños les encanta coleccionar cosas y tenerlas a la vista. Este mueble de colores neutros y gran capacidad los ayudará en su habitación. ● 350 euros. www.decoratualma.com



ALMACENAJE ORIGINAL

Las paredes sirven también para crear almacenajes verticales con perchas, tiradores e incluso cajas, creando un original espacio. Con estas perchas nadie ve lo que hay dentro. ● 20 euros. www.ikea.es



CAJAS TRANSPARENTES

Es fundamental disponer de espacios para guardar objetos similares. Se evitan mezclas y es más fácil localizarlos. ● Desde 3,20 euros. www.leroymerlin.es



LA DESPENSA

En la cocina es importante contar con una zona de almacenaje apropiada para cada cosa: platos, vasos, electrodomésticos, víveres... ● 60,50 euros. www.leroymerlin.es



CHIHUAHUA COQUETO

Tener a mano las cosas que se usan todos los días es muy cómodo. Cuanto más a la vista estén, será más fácil usarlas y volver a colocarlas.

● De cartón. 19,95 euros. www.curiosite.es



CÓMODA INDUSTRIAL

La sensación de limpieza y bienestar es mayor con orden y organización en casa. Nuestros espacios lucirán mucho más si las cosas están guardadas.

● 225 euros. www.westwing.es



TRABAJO EN CASA

La zona del escritorio es de las que más se desordenan. Es importante tener un lugar para cada cosa, organizando con archivadores y cajas.

● Modular. Desde 800 euros. www.decoratualma.com

Gana más espacio

Mantener el orden en casa es una sana costumbre que ayuda a ganar espacio y mejora el estilo de vida. Es fundamental recoger y recolocar en su lugar cualquier objeto o mueble una vez lo hemos dejado de utilizar.

Texto **Ana de Santos**

Tendemos a acumular de todo y no siempre son cosas útiles. Nos damos cuenta a la hora de hacer una mudanza y en algunos otros, contados, momentos. Por eso, una buena norma es guardar solo lo necesario y, de vez en cuando, tirar, regalar o guardar en cajas lo innecesario del día a día. Esta es otra norma: guardar en cajas los objetos personales que no tienen sitio fijo y no se sabe qué hacer con ellos: libros, álbumes de fotos, recuerdos... Si las cajas son transparentes, el interior se reconoce bien. Si no, conviene poner nombre para ayudar a identificar su contenido.

La tercera norma es ordenar los cajones. Los que más se desordenan son los de la cocina y el cuarto de baño. Organiza productos y utensilios según su función y de forma lógica. Podemos ayudarnos de módulos separadores de cajones y así aprovechar al máximo el espacio. No hay que olvidar que

después de utilizar algo hay que devolverlo a su lugar del cajón.

Para aprovechar bien el espacio, una cuarta sugerencia son los muebles a medida. Una sencilla pared se puede convertir en una oficina con baldas ajustadas al tamaño de las carpetas, el ordenador o los libros que se necesiten colocar. También un armario puede esconder en su interior un zapatero a medida, o un joyero vertical o toda la ropa de cama y toallas.

La quinta norma consiste en reducir el volumen de los textiles que haya que guardar. Los edredones, las mantas y los nórdicos son los objetos que más ocupan. Envasar al vacío (bolsas especiales y aspirador) los protege de polvo y polillas.

A la hora de elegir muebles auxiliares piensa en su capacidad. Los *pufs* con hueco y las cómodas son útiles para guardar muchas cosas, como cojines, mantas o libros.

El amor no se acaba en un mes, pero muchas parejas acusan en verano un distanciamiento del que no se habían dado cuenta. Aunque la convivencia más intensa de lo normal provoca conflictos serios, reconducir la situación es posible si los dos se implican. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



En la película *Separados*, Vince Vaughn y Jennifer Aniston se enfrentan a una ruptura complicada.

El final del verano, época de separaciones

Aunque está comprobado que en septiembre se produce un incremento en el número de separaciones y de divorcios, habrá quien piense que es un tópico, pero la realidad es contumaz. Los psicólogos, los abogados y los juzgados lo constatan cada año.

¿Por qué hay tantas parejas que quieren separarse en septiembre? Casi siempre la decisión parte de uno de los miembros de la pareja y, con frecuencia, no es compartida por el otro, que la ve como una reacción exagerada ante algunas situaciones conflictivas que han podido vivir durante el verano.

La razón es que han perdido la ilusión y la esperanza de que las cosas mejoren

Pero las personas que deciden separarse ofrecen una serie de argumentos similares: ¡no les compensa seguir juntos! Han descubierto que no hay amor entre ellos, que hace tiempo que se extinguieron la complicidad y el cariño, que solo tienen rutina; que no comparten los valores fundamentales ni disfrutan de las mismas aficiones; que no se sienten bien tratados ni respaldados por sus parejas... En definitiva, que no desean seguir juntos.

Cuando analizamos las causas que subyacen a estos argumentos, la razón fundamental es que han perdido la ilusión y la esperanza de que las cosas puedan ir mejor, y han decidido que no quieren resignarse a vivir con una persona a la que no quieren o por la que no se sienten queridos.

El caso de José Luis y Alejandra

«Me trataron como a un cascarrabias, un aguafiestas al que no debe prestarse atención». Con esta frase José Luis expresaba por qué había decidido separarse después de unas vacaciones «terribles», en las que había constatado que solo era un cajero automático para su familia. Alejandra, sin embargo, no salía de su asombro y no entendía la decisión de su marido. Cuando analizamos el caso vimos que la crisis se debía, en gran medida, a la situación económica delicada que vivían y a los caprichos carísimos de sus hijos, especialmente del mayor. A Alejandra le costó admitir que les había sobreprotegido mucho y que actuaban de forma muy egoísta y poco responsable. Tuvo que asumir que José Luis llevaba razón, que debían poner límites a sus gastos, exigirles más en sus estudios y en sus comportamientos en casa. Cuando actuaron como un equipo unido, ¡superaron la crisis y volvieron a sentirse bien!

No obstante, muchos lectores se preguntarán si la ilusión se puede perder de repente. El proceso es más lento: poco a poco, la pareja ha dejado de compartir espacios, actividades, pensamientos, preocupaciones, retos... El amor no se termina en un mes de vacaciones, pero en treinta días sí que podemos constatar

que ya no queda nada de aquella emoción tan intensa que nos hacía vibrar, que nos llenaba de satisfacción y de alegría.

¿Las vacaciones terminan siendo un peligro para la pareja? El amor es un sentimiento muy profundo, pero también es vulnerable. Lo que ocurre durante las vacaciones es que, con la convivencia continua, hay conflictos que afloran y situaciones que nos estallan, con la dureza de los sentimientos al descubierto.

De repente, puedes ver cómo los hijos van por otro camino que no deseas, y sientes que no encuentras la complicidad y la unión sin fisuras con tu pareja. También son frecuentes las situaciones donde otros familiares han influido negativamente y se han producido determinados ruidos o desavenencias que no ocurren en la vida cotidiana. Algunas veces los suegros, los cuñados, los hermanos... parecen haberse aliado para impedirnos disfrutar, o para demostrarnos que somos el último mono de la familia; pocas cosas se viven tan mal como sentirte desplazado y comprobar que no infundimos un mínimo de respeto y consideración en los demás.

¿Cuál es la principal queja de las parejas después de las vacaciones? La queja más repetida es que se han sentido decepcionados por el comportamiento de su pareja. Con frecuencia también manifiestan que se han dado cuenta de que la otra persona no los quiere y que parece disfrutar haciéndoles la vida imposible.

En este punto, resulta curioso que para muchos hombres no sentirse queridos es sinónimo de no sentirse valorados. Es un sentimiento que les suscita un malestar y una insatisfacción muy profundos, y lo experimentan cuando no reciben ninguna señal de aprobación por parte de su pareja. Por el contrario, en el caso de muchas mujeres no sentirse queridas es no sentirse escuchadas; es constatar que sus observaciones no son tenidas en consideración, y que su presencia o su insistencia en algún tema que les preocupe genera incomodidad y miradas de reproche.

¿Qué podemos hacer para superar estas crisis de pareja? Lo primero: ser realistas. Recordar que la mera atracción física disminuye significativamente con el tiempo; ¡no pidamos experimentar la excitación que nos invadía al principio de la relación!

A continuación: ser generosos. No midamos con lupa cada esfuerzo que hacemos; si apostamos por la relación, intentemos facilitar encuentros y no provocar distanciamientos inútiles.

Después: abrírnos a nuestra pareja. Compartir nuestros deseos y temores más profundos, e intentar encontrar de nuevo una ilusión compartida.

Finalmente: modificar algunos hábitos. Realizar algunos cambios que permitan a la pareja alcanzar sus objetivos comunes.

20m.es/**relaciones**

CONSULTORIO DE M. JESÚS ÁLAVA EN NUESTRA WEB

octubre 2014

Exposiciones

'EL ARTE DE NUESTRO TIEMPO. OBRAS MAESTRAS DE LAS COLECCIONES GUGGENHEIM'

Una muestra que ocupa todos los espacios del museo y se compone de piezas de la colección permanente, más obras maestras llegadas de museos de la red Guggenheim de todo el mundo. Un interesante paseo por los movimientos artísticos del siglo xx.

Hasta el 3 de mayo, en Bilbao (Museo Guggenheim). Entrada: 10 euros.

'METAMORFOSIS'. Estas *Visiones fantásticas de Starewitch, Švankmajer y los hermanos Quay* suponen la primera exposición, coproducida por el CCCB de Barcelona, dedicada a los padres de la animación. Dibujos, grabados, marionetas, esculturas, libros, pinturas, fotos... reconstruyen su peculiares universos, en diálogo con obras de otros artistas como Goya, Meliès, Buñuel... La muestra se complementa con un ciclo de cine.

Del 2 de octubre al 11 de enero, en Madrid (La Casa Encendida). Entrada gratuita.

'TONI VIDAL RETRATA LA CULTURA CATALANA DE LOS SETENTA'. Casi todo los protagonistas de la cultura catalana de la década de los 70 (escritores, músicos, artistas, gente del teatro, arquitectos...) pasaron frente a la cámara de Toni Vidal. Brossa, Tàpies, Pla, Dalí y muchos otros nos observan, en blanco y negro o en color, desde las instantáneas del fotógrafo menorquín. Hasta el 12 de octubre, en Barcelona (Fundación Palau, Caldes d'Estrac). Entrada: 5 euros.

Música

MORRISEY. La leyenda de The Smiths persigue a su vocalista, así como las cancelaciones de conciertos a las que tiene acostumbrados a sus resignados seguidores. Pero Morrisey se ha ganado el reconocimiento en solitario con grandes canciones, y nos visita para presentar su reciente *World peace is none of your business*. Día 9, en Madrid (Palacio de los Deportes). Día 10, en Barcelona (Sant Jordi Club). Entrada: de 50 a 135 euros.

MONKEY WEEK. Sexta edición de este festival otoñal con dos

El zoom



Dos noches con Kylie Minogue

En Madrid y Barcelona. La diva australiana visita España para presentar ante su legión de fans las canciones de *Kiss me once*, su duodécimo disco y el primero que publica en el sello rapero Jay-Z. A pesar de la dura competencia que le ha surgido en los últimos años, Kylie Minogue se mantiene en el trono con himnos de discoteca como *Into the blue*. El espectáculo está garantizado. Día 13, en Madrid (Palacio de los Deportes). 14, en Barcelona (Palau Sant Jordi). Entradas: de 35 a 185 euros.

vertientes paralelas: la profesional, escaparate del sector; y los conciertos (en salas, calles y plazas) abiertos al público. Participan más de un centenar de bandas, entre ellas: Delafé y las Flores Azules, Pájaro, Holy Fuck o The Handsome Family. Del 10 al 12 de octubre, en El Puerto de Santa María (Cádiz). Abono: 25-62 euros. Entrada de día: 16-30 euros.

RAPHAEL. Tan en forma que incluso ha participado en festivales de música este verano, Raphael ofrece cinco noches *De amor y desamor*. Del 15 al 19 de octubre, en Málaga (Teatro Cervantes). Entrada: de 18 a 54 euros.

MAD LIVE! The National, The Kooks, Mando Diao, The Orwells, The Zombie Kids, Belako y Grises componen el cartel de este festival urbano de un día. Día 31, en Madrid (Palacio de los Deportes). Entrada: 32 euros.

Cine

'TORRENTE 5, OPERACIÓN EUROVEGAS'. El antihéroe español más taquillero regresa en una delirante quinta entrega inspirada en la fallida operación Eurovegas. Torrente sale de prisión en 2018 y

trata de reunir a sus incondicionales para una complicada pero lucrativa misión: atracar un casino. Estreno previsto: 3 de octubre. Dir.: Santiago Segura. Int.: Santiago Segura, Julián López, Angy Fernández, Carlos Areces y Alec Baldwin.

'DRÁCULA: LA LEYENDA JAMÁS CONTADA'. Aventura épica que fantasea sobre los orígenes de Drácula, un heroico príncipe que se transforma en monstruo para proteger a su familia, entregándose al mal. Una versión alternativa de la historia tantas veces contada del célebre vampiro. Estreno previsto: 17 de octubre. Dir.: Gary Shore. Int.: Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper y Diarmaid Murtagh.

'[REC] 4 APOCALIPSIS'. Esta vez el pánico se desata a bordo de un barco en cuarentena donde Ángela, única superviviente de una temible infección, tiene que enfrentarse de nuevo a sus peores pesadillas: el virus vuelve a propagarse de la forma más inesperada. Estreno previsto: 31 de octubre. Dir.: Jaume Balagueró. Int.: Manuela Velasco, Paco Manzanedo y Héctor Colomé.

'LOS BOXTROLLS'. Cinta de animación con influencias de la estética de Tim Burton. Los Boxtrolls se visten con cajas, pasan el día bajo tierra, repudiados por sus vecinos, y recorren la ciudad de noche para no molestar. Pero al verse amenazados no les quedará más remedio que aceptar la ayuda de una niña. Basada en el libro *Here be monsters!*, de Alan Snow. Estreno previsto: 31 de octubre. Dir.: Graham Annable y Anthony Stacchi. Animación.

Teatro

'DON JUAN'. Fiel a su tradicional cita con el día de Todos los Santos, Teatro de la Resistencia pone en escena *Don Juan*, versión libre de Tirso de Molina de *El burlador de Sevilla*. Las correrías de un irreverente conquistador a quien no se le resiste ninguna mujer. Del 22 de octubre al 2 de noviembre, en Valencia (Teatro Rialto). Entrada: 10 y 20 euros.

'SISTER ACT'. Mucha expectación ha levantado este musical basado en la exitosa película que protagonizó Whoopi Goldberg (productora de este espectáculo) en 1992. Gospel, blues y música disco para contar la historia de una mujer testigo de un asesinato que se oculta en un convento. Desde el 24 de octubre, en Barcelona (Teatro Tivoli). Entradas: de 25 a 73,61 Euros

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

25 ¿Cuál sería 'el' consejo que darías a tus hijos?

¿Qué consejo darías a tus hijos si fuera el único que pudieras darles? Los lectores parece que apuestan por el humor filial, pero es muy posible que sus hijos que no les hagan el más mínimo caso.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Será por la evolución, por la especie, la soledad, las ganas de criar a un semiclón, o quizá se deba a que nos falte dinero para comprarnos un perro, un loro o una anaconda... pero lo cierto es que la humanidad tiene la manía de tener hijos. Llenan así los parques de gritos agudos, generan crisis psicóticas en los viajeros condenados a interminables vuelos transoceánicos, moldean cuerpos de barro para que sean en el futuro polvorientos letrados sin escrúpulos. Fabrican hijos y más hijos, y apenas disponen de manuales de supervivencia. El refranero no funciona. De nada sirve aquello de «Luck, soy tu padre». Los libros de autoayuda fueron escritos por personas sin infancia.

Los buenos consejos, sin embargo, pueden evitar tener un hijo mal nacido, un político corrupto o un participante en *Gran Hermano* edición 86. Y entonces empiezan las preguntas incómodas y la duda de si será la gallina preguntando al huevo o el huevo a la gallina. Huevos rotos, concluimos.

La pregunta del millón de este mes, madres y padres del mundo, zigotos aún por nacer, ciudadanos inmateriales adorados por el ministro Gallardón, es: «¿Qué consejo le darías a tu hijo si fuera el único antes de un súbito enmudecimiento?». «Que no se tire a la vecina del cuarto, tiene ladillas», responde **@JamelgaD**. ¿Es el único consejo digno de nuestro lectores? Prohíban las vecinas del cuarto, diantres. Exijan un referéndum o una consulta independentista vecinal. O pasen por la farmacia antes.

FÍSICA, QUÍMICA, TV Y HONESTIDAD

¿Y por qué no prohibimos también la televisión? «Yo a mis hijos les aconsejaré que lean y que no vean Telecirco. Y lo menos posible la televisión», explica **Kakiman**. La televisión es el enema nacional, te deja vacío, es muchísimo peor que la vecina del cuarto, y hasta la del quinto, la televisión nos hace tonticos. «Que no viera nunca la tele; si por mi fuera, la prohibiría», confirma **Finarfin75**. Habemus Papam.

«Si el día de mañana tengo un hijo y quiere ser cantante, le diré que lo intente, que si le sale un mojón de disco lo podremos usar para calzar la puerta, como los de Pitingo», dice **Cleopatra VI**, y acto seguido advierte: «Como la vea en el *ranking* de felaciones de Magaluf, la mando de misionera a Machu Pichu». Hete aquí el motivo por el que el turismo británico se ha desbocado en Perú. ¡Tiki-tiki-ti! «Yo le diría que reclamara la paternidad a Aznar, Pujol o Arnold Schwarzenegger», explica **@Nunito**, pensando en cuentas fantasmas,



Y la pregunta del mes que viene... 26 ¿Qué sueño te gustaría ver convertido en realidad?



La televisiva **MARÍA PATIÑO** quisiera ver cumplido el sueño de muchas madres: «Me gustaría ver a mi hijo con una profesión digna, estable y feliz». **ROBERTO TORRETTA**, célebre diseñador de moda, desearía «que pongamos freno a todas las guerras y conflictos que hay repartidos por todo el planeta. Me entristece pensar en la cantidad de enfrentamientos de los que tenemos noticia hoy en día. Los humanos deberíamos entendernos mejor unos a otros. Al fin y al cabo, todos somos iguales». La cantante irlandesa **SINEAD O'CONNOR** preferiría algo más terrenal: «Me gustaría que Robert Downey Jr. y Dave Hell se ofrecieran a ser mis maridos para siempre, los dos». Para gustos, colores...

Y tú, ¿qué opinas?

Si pudieses elegir, ¿cuál de tus sueños te gustaría que se hiciera realidad? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

en yates de lujo y en muchos músculos (los del expresidente español, por supuesto).

«Pues yo le digo siempre a mis tres hijos que intenten ser las mejores personas que puedan (me parece que no tengo hijos, pero tengo perro)», dice **Blodhemn**. Y sentencia: «También les recomendaría encarecidamente (y si no los torturo) que escuchasen música *metal* a todas horas». Hijos del mundo, ¡tapaos la orejas! ¡Satán es vuestra nueva niñera!

Sé que en estos momentos, y vistos estos valiosos consejos que salvarán a la humanidad de la idiocia congénita, podrían pensar que los niños del futuro saldrán algo raritos. Pero no se preocupen, gentes sin fe. La ética es el mejor consejo desde los tiempos de Sócrates o Séneca (ambos murieron ejecutados, por cierto). Nuestros hijos pueden aprender los aforismos del buen vivir.

Aquí va uno que le gustará, ávido lector del semanario parroquial: «Que no estudie química», aconseja **@ultracitymanu**. Se empieza por la química y se acaba en la heroína. Se empieza con la química y se acaba con la vecina del cuarto. Así que líbranos de la química, Señor, y también de la física, por Dios, y recemos este consejo que nos aporta la sabiduría de **@Latanace**: «Que sea honesto con todos lo que le rodean. Pero sobre todo consigo mismo». ¡Sé honesto! Tú no quieres un hijo, quieres un cerdo vietnamita.

Puede que siga con la dichosa idea, puede que quiera dejar semilla. No se preocupe, nos queda un último consejo. «¿Por qué cuando uno toma quiere seguir tomando?», dice **@JhoGuii**. ¿Qué consejo es este? Ha habido una equivocación. Busquemos en el editor, ah, sí...: «Quiérete, ríe, escucha música y lee cada día, cuida a tus amigos, lucha por tus sueños y ama con todas tus fuerzas», nos recuerda **AliciaColletwitt**. Perfecto. Mi cerdo vietnamita y yo no podríamos estar más de acuerdo.

LA VUELTA AL TRABAJO CON RELAX. Y SI TIENES QUE ENVIAR **CON** CORREOS

Paq
48h

Paq
72h

Con Correos puedes enviar lo que quieras y a la hora que elijas.
Y puedes olvidarte porque llegará con todas las garantías.
Así, sí se puede volver de vacaciones.



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español

ENTRA E INFÓRMATE EN
CONCORREOS.COM
902 197 197



*Consultar precios y condiciones en www.correos.es