



Así viajábamos hace 20 años

La tecnología ha cambiado la experiencia viajera. Hemos dicho adiós a muchas cosas:

1. Las clásicas postales (hoy presumes en Facebook)

Aquellas fotos del *skyline* de la ciudad, casi siempre llegaban un mes después de que hubieras regresado.

2. Las cabinas de teléfono (ahora llevas el móvil)

Había que dar con una que funcionase y juntar monedas suficientes. Llamabas a la familia una vez por semana para decir que seguías vivo.

3. La agencia de viajes física (pronto sería *online*...)

Para reservar un hotel te fiabas de la foto del folleto. Hoy consultas TripAdvisor y reservas desde tu casa u oficina.

4. Un mapa en papel (antes del GPS y Google Maps)

Los mapas de carretera, son grandes y engorrosos, y no hablan como tu navegador. El TomTom nació en 2001 y en 1999 el primer móvil inteligente, con conexión a Internet.

5. Maletas sin ruedas (casi no quedan)

Desde que las aerolíneas empezaron a cobrar por facturar, casi todos viajamos con una pequeña *trolley* con la ropa bien dobladita.

6. Fumar en los aviones (y en los autobuses...)

“El comandante les da la bienvenida a bordo. (...) Les recordamos que no está permitido fumar en el avión”. Primero fueron los vuelos de menos de 90 minutos, después los nacionales, más tarde todos. En noviembre de 1999 entró en vigor en España la normativa que prohibía fumar en todos los aviones y en los autobuses. Desde 2011 no se puede fumar en ningún lugar público.

Adapted from <https://elviajero.elpais.com>



Las ciudades españolas donde se vive mejor

Madrid

Sus puntos fuertes son la oferta cultural y la mezcla de gentes y culturas que habitan en esta ciudad. Destacan las oportunidades profesionales que ofrece, la conectividad aérea y terrestre con otras ciudades españolas y extranjeras. Es famosa por su vibrante oferta de ocio, con una noche madrileña que nunca pasa de moda.

Toledo

Está muy bien conectada por carretera y tren con Madrid. La ciudad de las tres culturas es perfecta para los que no les gusta vivir en grandes ciudades y valoran la tranquilidad de las ciudades pequeñas, pero que no quieren renunciar a las oportunidades laborales o a la cantidad de servicios que ofrece una gran ciudad. Toledo es una ciudad preciosa, con una ubicación privilegiada rodeada por el Tajo ¡aunque no es apta para los que no les guste subir cuestas!

Barcelona

Tiene muchos factores que la convierten en un buen lugar para vivir: buen clima todo el año, playa, una gastronomía de vanguardia, muchas oportunidades laborales, etc. Un aspecto negativo es el elevado coste de alquilar o comprar un piso, algo que también pasa en Madrid.

Bilbao

Es hoy una ciudad moderna, agradable y limpia, una de las más cosmopolitas de España. Todo cambio a partir de la construcción del Guggenheim; la transformación urbana que ha experimentado a partir de entonces la convierten actualmente en una ciudad perfecta para vivir y con muchas oportunidades. Cabe destacar también su fantástica gastronomía, con muchos restaurantes de prestigio internacional y una deliciosa variedad de pintxos.

Adapted from https://www.homify.es/libros_de_ideas/6174745/las-10-mejores-ciudades-para-vivir-en-espana



Costumbres españolas que sorprenden a los extranjeros

Al igual que a nosotros nos sorprende muchas veces la forma de actuar de los extranjeros, existen ciertas costumbres nuestras que para ellos son llamativas.

Nuestros horarios: en general todo lo hacemos más tarde. Nos levantamos pronto, pero nos acostamos muy tarde. Nuestras calles suelen estar repletas de gente hasta bien entrada la noche. Los horarios de las tiendas y bares son bastante más amplios que en otros países. También los horarios de nuestras comidas son más tardíos entre dos y tres horas más tarde que ellos.

Los jóvenes españoles acostumbran a salir por la noche casi hasta el alba. Las discotecas en nuestro país suelen estar abiertas hasta las 6 o las 7 de la mañana.

Ir de tapas: salir de pinchos o tapas es algo que sorprende mucho a los extranjeros. Le cuesta aceptar la idea de comer de pie e ir de un sitio a otro tomando diferentes cosas en varios establecimientos.

La dieta mediterránea: sorprende mucho que utilicemos aceite de oliva en casi todas nuestras comidas. También la cantidad relativamente alta de pescado y de fruta que comemos. Muchos extranjeros ven incomprensible que tomemos por ejemplo melón con jamón.

Nuestros saludos: en España es costumbre saludar a la gente que no conoces con dos besos, algo que en general en el resto de países de Europa no se da.

La siesta: ese ratito que dormimos después de comer y que tan bien sienta, se va haciendo poco a poco muy popular entre los extranjeros.



Cómo y cuándo deben irse los hijos de casa

Hoy en día los jóvenes se casan menos y se marchan de casa más tarde. Según los datos de Eurostat, en España las chicas dejan la casa familiar a los 28 años y los chicos a los 30. Los chicos escandinavos se van de casa entre los 19 y 21 porque tienen apoyos sociales en sus países, el mercado de trabajo les espera y no está bien visto entre los jóvenes pedir dinero a la familia.

Para muchos padres españoles lo impensable es no ayudar a sus hijos: los vínculos familiares tienen más peso aquí que en los países del norte.

¿Cuándo sabemos que es tan adulto como para animarlo a irse de casa? Según la teoría del Ciclo Vital de Erickson, es fundamental que los chicos entre los 13 y los 26 años busquen su propia identidad, muchas veces contrapuesta a la que sus padres tienen pensada para él. En esta etapa los jóvenes experimentan (profesiones, relaciones, ideologías, etc.) y van adquiriendo autonomía. Hoy en día, muchos padres sobreprotegen a sus hijos. Cuando lo que deberían hacer es hablar sobre cómo tienen pensado irse de casa, dejar que participen en las tareas de la casa, incluso en los gastos, porque genera confianza en uno mismo y la idea de que la familia es un espacio de apoyo.

Dejar atrás el control directo de los padres y tener sus propias experiencias ayuda a los hijos a adquirir su nueva identidad.



Reciclaje de residuos

Dentro del **contenedor amarillo** debemos depositar envases de plástico, envases de metal (como latas de conservas, botes de bebidas, etc.) y briks de leche, zumos o sopas. Aunque podamos tener esto claro, existen una serie de productos que pueden acabar en el contenedor equivocado, lo que se conoce como residuos “impropios”. No deben depositarse: juguetes de plástico, biberones y chupetes, utensilios de cocina o cubos de plástico.

El **contenedor azul** está destinado para papel y cartón exclusivamente. Es un error habitual pensar que el brik es cartón, pero no es así. El brik va siempre al contenedor amarillo, ya que está compuesto por cartón, plástico y aluminio. Además, los desechos diarios como servilletas de cocina o papeles sucios deben ir con el resto de desechos orgánicos al contenedor verde oscuro o marrón, ya que muchos llevan aceite y esto imposibilita el tratamiento del material. Los pañales también deben ir con los residuos orgánicos.

En el caso del **contenedor verde**, debemos depositar botellas de vidrio, frascos de perfumes o colonias y tarros de alimentos (mermeladas, conservas, etc.). Al igual que en el contenedor amarillo, también pueden encontrarse residuos impropios. Algunos errores comunes se dan cuando llega la hora de reciclar bombillas, espejos, ceniceros, vasos y vajillas, que deben llevarse al punto limpio o a centros de recogida de la ciudad.



El cambio de hora

¿Quién inventó el cambio de hora?

Uno de los primeros defensores del cambio de hora fue Benjamin Franklin. Observó que cuando madrugaba aprovechaba más horas de sol y, por lo tanto, ahorraba luz.

¿Cuándo se empezó a cambiar la hora en Occidente?

El primer cambio de hora tuvo lugar durante la Primera Guerra Mundial: el 30 de abril de 1916 se movieron los relojes en todo el Imperio Alemán, el Imperio Austro-Húngaro, Bulgaria y Turquía. Más tarde, otros países europeos y Estados Unidos copiaron la idea.

En la Segunda Guerra Mundial, Estados Unidos obligó a aplicar el cambio de hora para ahorrar energía en zonas de guerra. También lo hizo durante la crisis del petróleo de 1973.

¿Cuándo se empezó a cambiar la hora en España?

España no tuvo una hora unificada hasta el siglo XX. El 15 de abril de 1918 se fijó oficialmente un horario de verano, pero hubo algunos años en los que no se cambió la hora. Con la Guerra Civil llegó el caos horario: la República tenía una hora y los territorios franquistas otra diferente. Después de la guerra, hubo años en los que no se hizo cambio de hora: 1941, 1947 y todo el periodo comprendido entre 1950 y 1973. Desde 1973 todos los años hemos cambiado la hora cada marzo y cada octubre.



Trucos para reutilizar en casa lo que tiras a la basura

Calcetines solitarios

Puedes ponértelo en una mano y utilizarlo a modo de plumero o bayeta para quitar el polvo de los muebles. También puedes usarlo para guardar pequeños objetos que no quieres perder. Y si eres torpe, no dudes de que un buen calcetín servirá como funda para tu teléfono móvil y lo protegerá golpes y caídas.

Los cartones de huevos

Una opción es utilizarlos como caja de herramientas, en la que guardar clavos o tornillos que no deseas perder. O como joyero. Si te gusta la jardinería puedes usar sus compartimentos para plantar semillas como si fuesen unas pequeñas macetas. Si, en cambio, te consideras artista, los cartones te pueden servir como una especie de paleta en la que tener a mano la pintura.

El rollo de papel de cocina

Por ejemplo, te pueden ayudar a ser más ordenado, metiendo cables en su interior, a los que identificar escribiendo su función o a qué aparato pertenece. O puedes unir varios de ellos para crear un bonito y ecológico espacio en el que mantener tu escritorio ordenado. También lo puedes convertir en una caja de regalo, llenándolo de golosinas.

Reutiliza los CD

Si quieres decorar tu casa, puedes romperlos en pedazos y pegar estos en el marco de un cuadro o, incluso, en una pared blanca, para que resalte creando un bonito juego de reflejos. Otra posibilidad es reconvertirlos en posavasos, que te harán parecer alguien con mucho estilo cuando tengas visitas en casa.



Voluntariado en cruz roja

El voluntariado en Cruz Roja siempre ha sido una opción libre: entregas parte de tu tiempo y tu compromiso para ayudar a quienes más lo necesitan. Tú decides cuánto y cuándo, lo que puedas y lo que quieras. Pero el desarrollo de las tecnologías de la comunicación y el esfuerzo de Cruz Roja para ayudar a las personas vulnerables en todas sus necesidades, ha hecho que hoy el voluntariado sea más diverso, flexible y accesible que nunca.

Como demuestra nuestro entrevistado, no hace falta tener una formación determinada, ni todo el tiempo del mundo, ni vivir en un lugar concreto, ni estar libre de responsabilidades. Solo ganas de ayudar. Manu tiene 42 años, tres hijos, y trabaja en diseño mecánico para una multinacional de automoción. Poco tiempo disponible, sin duda. Pero Manu estaba decidido a echar una mano y, junto a su asamblea de Cruz Roja local, buscó la actividad que mejor se adaptaba a su agenda. Le encanta la docencia y por eso ahora da clases de español a inmigrantes. “Es una hora y media a la semana y me coordino con otra compañera voluntaria. Si no puede ella, voy yo, y si no puedo yo, ella me sustituye, sin ningún problema”. Siendo voluntario le ascendieron en su empresa para dirigir un departamento con más de 20 personas a su cargo. A pesar de la responsabilidad extra, ni se plantea dejar Cruz Roja. “Ayudar a personas que te necesitan es una manera de sentirse pleno, de relativizar los propios problemas y de ver la vida con una mirada más humana”.



Hablemos de sequía

El invierno de 2019 será recordado por las altas temperaturas medias máximas y por la escasez de precipitaciones.

El carácter cíclico de las precipitaciones en un país como España se manifiesta en que, cada cuatro años, se produce una reducción de las lluvias del orden de un 80% de la media anual.

Todo ello debería obligar a los gobernantes a ser previsores en materia de agua y a llevar a cabo una adecuada política de gestión de los recursos hídricos.

La utilización de los recursos hídricos suele dar lugar a fuertes debates, y se confrontan dos formas de abordar el problema del uso y utilización de los recursos hídricos.

a) Una forma es tratarlo como un problema de “oferta”. Se propone que aumente la oferta de agua mediante la construcción de más pantanos y embalses para acumular la mayor agua posible en tiempos de abundancia. Proponen una política de canalización, contribuyendo a una mejor cohesión de los territorios.

b) Otra forma de ver este asunto es tratarlo como un problema de “demanda”. Los que piensan de este modo entienden que la oferta de agua es limitada (no puede llover más de lo que lo hace en países como el nuestro) y que ese problema no resuelve construyendo más pantanos, sino reduciendo la demanda de agua.

La segunda es la posición de la Fundación “Nueva Cultura del Agua” (FNCA), para la que el agua es un patrimonio humano ambiental, cultural, paisajístico,... que, en sintonía con la Directiva europea sobre Agua, debe ser usado para el beneficio de toda la comunidad de manera sostenible. En esta línea, se denuncia el elevado consumo de agua en la agricultura por la irresponsable política de ampliación de la superficie de regadío y de intensificación de cultivos (que ha absorbido el relevante ahorro que se ha venido produciendo en este sector gracias a la importante modernización de regadíos realizada en los últimos años).



¿Por qué las mujeres siguen conciliando más que los hombres?

Las mujeres siguen cargando con el peso de cuidar a los hijos.

Según la encuesta nacional de fecundidad del Instituto Nacional de Estadística (INE), tres de cada cuatro mujeres desearían tener, al menos, dos hijos, un deseo compartido casi en igual proporción por los hombres. Sin embargo, la tasa de natalidad en España es de las más bajas del mundo, con 1,3 hijos por mujer. La causa principal por la que estos deseos no se cumplen, es por problemas de conciliación de vida laboral y familiar.

Existe una brecha de género en lo que al cuidado de los hijos se refiere. El permiso de maternidad en España dura 16 semanas, mientras que el de paternidad son cinco. Y aunque la ley permite que los progenitores puedan repartirse las 16 semanas, los hombres apenas hacen uso de ello. Además, la mala organización del trabajo, el exceso de horas trabajadas o la ausencia de medidas de conciliación en las empresas, aun siendo evidente que incrementan la productividad, no son aún mayoritarias en el mercado laboral español. Las mujeres en España dedican al hogar y a la familia dos horas más que los hombres. Según el informe Coste de oportunidad de la brecha de género en conciliación, presentado esta semana por ClosinGap, el coste bruto de externalizar este trabajo extra de las mujeres superaría los 100.000 millones de euros, un 8,9% del PIB español de 2017.

Según el mismo estudio, las mujeres trabajan más a jornada continua y a tiempo parcial que los hombres —el 24,2% de las mujeres frente al 7,3% de los hombres—. Las mujeres perciben que tener hijos afecta negativamente a sus carreras laborales y un 8,3% de las trabajadoras sale del mercado de trabajo cada trimestre; esto es, 7.000 mujeres al mes. Esto genera un coste de oportunidad de 40 millones de horas no trabajadas al año: 1.280 millones de euros, un 0,12% del PIB. Y este coste se puede evitar si son las propias empresas quienes ponen en marcha medidas que ayuden a cerrar esa brecha.



Mujeres policía

¿Quién, de pequeño, no ha querido salvar el mundo? Yo la primera, pero me hice periodista, nunca se me ocurrió ser policía. Quizás porque eran otros tiempos y las mujeres aún no ocupaban profesiones en las que ahora desempeñan un papel relevante con total normalidad. Siempre he sentido un profundo respeto por las personas que trabajan para los demás. Por eso este reportaje está dedicado a esas mujeres que forman parte de las distintas unidades del Cuerpo Nacional de Policía. Ellas son mujeres, madres, esposas, hijas, hermanas, amigas; pero sobre todo y por encima de todo, son Policías con mayúsculas. En la actualidad, más de 9.000 mujeres forman parte del Cuerpo Nacional de Policía en toda España.

Sonia es diplomada en turismo y licenciada en psicología y psiquiatría forense. Habla francés e inglés; así, sobradamente preparada, comienza junto a sus compañeros una jornada de trabajo que siempre sabe cómo comienza, pero no cómo terminará: *“Me encanta ayudar a las personas y tengo interiorizada esta profesión... Una profesión en la que hay mucho que aprender... Recuerdo que siempre quise ser policía. Fíjate si esto es así que cuando era pequeña y veía un coche de la policía, le tiraba besos porque quería ser como ellos”*

Yo, que soy bastante “debilucha”, pienso en las pruebas físicas que deben superar estas mujeres para conseguir su placa; unas pruebas iguales para ellos y para ellas, aunque a las mujeres se les da más tiempo para realizarlas. Sonia es partidaria de que si van a llevar a cabo el mismo trabajo, tienen que hacer las mismas pruebas en el mismo tiempo, porque afirma que *“preparándolas con tiempo, con esfuerzo y con disciplina, se consigue”*.

La agente reconoce que piensa mucho en su madre y en lo poco que le cuenta de su trabajo porque probablemente se asustaría: *“Cuando les comuniqué a mis padres que iba a ser policía, mi madre me dijo que estaba loca, pero yo ya lo tenía decidido y aunque sé que se alarmó mucho, tanto ella como mi padre están muy orgullosos de donde estoy y de lo que hago”*.



¿"Pata negra" es sinónimo de calidad?

"De pata negra" es una expresión que se utiliza en toda España para referirse a algo de excelente calidad. En el mundo del jamón, esta expresión se ha utilizado para referirse a los jamones ibéricos de mejor calidad. Es un error porque excluye a aquellas patas que no son negras y que también alcanzan los mejores estándares de calidad. Es decir que el mejor jamón del mundo puede no ser "de pata negra". La confusión nace de la propia naturaleza del cerdo ibérico de raza pura, que es el animal que proporciona jamones de más calidad y que es alimentado con bellotas y pastos naturales. Por lo general, este cerdo se caracteriza por su pelaje oscuro y su pezuña negra, y por eso, nace la expresión "jamón de pata negra".

En el pasado algunos ganaderos utilizaban pintura negra para teñir las pezuñas de sus jamones para aprovecharse de la creencia popular de que todos aquellos jamones con pezuña negra son Jamones Ibéricos de Bellota. Estas técnicas están totalmente desaparecidas por las inspecciones exhaustivas y por la aplicación de la ley. Pero la expresión "Pata Negra" sirvió para que algunos ganaderos sacaran provecho aumentando el valor de sus piezas, que sin ser de Cerdo Ibérico podían conseguir un precio mejor utilizando la expresión "Pata Negra". Por esto los expertos rehúsan utilizar "Pata Negra" para calificar la calidad del jamón.

Para certificar la calidad del Jamón Ibérico es importante señalar que todo jamón de Cerdo Ibérico se llamará Jamón Ibérico con independencia de cómo se haya alimentado el animal y cuál haya sido su calidad de vida. Sería importantísimo destacar en el etiquetado la forma de alimentación del Cerdo Ibérico, distinguiendo entre Cebo que son aquellos alimentados con piensos y De Bellota, que son aquellos que viven en la libertad de la dehesa y que al final de su crianza se alimentan exclusivamente de bellotas.

Así pues existen jamones ibéricos de calidad excelente que no son de pata negra. Busque en el etiquetado la expresión: "Jamón Ibérico Puro de Bellota" o "Jamón 100% Ibérico de Bellota" en lugar de "Pata Negra".



Desirée Vila

La vida de Desirée Vila, atleta paralímpica, cambió hace cuatro años tras una caída durante un entrenamiento por la que perdió su pierna derecha. Otras personas se hubieran rendido, pero ella encontró una nueva manera de afrontar su vida gracias al deporte adaptado. Desirée, que había sido internacional con el equipo de gimnasia acrobática, probó distintos deportes hasta que encontró su sitio en el atletismo.

En su lugar, muchas personas se hubieran rendido ante su nueva situación personal. Sin embargo, la deportista gallega ha sabido adaptarse y tomó la decisión de viajar, de estudiar, y de asumir una nueva etapa en su preparación deportiva en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid: “Estar aquí, con los mejores deportistas a nivel nacional e internacional, es lo mejor. Tener estas facilidades para entrenar, personas especializadas en atender a deportistas con discapacidad, vivir aquí... todo eso no lo podría tener en otro sitio y es lo que me está llevando a mejorar cada día y espero seguir compitiendo a nivel internacional durante muchos años”.

La velocista y saltadora paralímpica combina sus jornadas de entrenamiento con los estudios de Relaciones Internacionales. Una de sus pasiones es escribir, y no se cansa de decir que “lo único incurable son las ganas de vivir”. Lo ha convertido en su lema vital, lo lleva tatuado en su cuerpo y, por supuesto, en su pierna ortopédica, y es también el título del libro que ha escrito en el que ha narrado toda su experiencia vital.

“En el hospital me di cuenta de que mi vida había cambiado, pero que no iba a ser peor que la que tenía antes del accidente. Yo tenía en mis manos la decisión de mejorarla a pesar de lo que me había tocado vivir y tener una vida plena, como lo es ahora”. Como ella mismo dice en su libro, “La manera de vivir los malos momentos son los que te hacen crecer. Los pensamientos positivos son la fuerza para seguir creciendo. En la vida, y en el deporte”.



Cómo elegir la copa para saborear bien el vino

El vino es el aliado perfecto en el aperitivo y de hecho ya compite con la cerveza en los bares de toda España. Pero aún se sigue sirviendo en recipientes poco apropiados y es que para disfrutar de esta bebida hay que seguir todo un ritual que va desde elegir el vino oportuno hasta seleccionar el **tamaño, la forma, el grosor** o el material de la copa. Según los expertos una copa puede cambiar totalmente el aroma del caldo. Aquí tenéis unos sencillos trucos o pasos para degustar el vino en óptimas condiciones.

Tamaño de la copa

Dependerá del tipo de vino. En el caso del **tinto es mejor que sea una copa de gran volumen** para que éste se oxigene bien. Así puede respirar y airearse. Para el **blanco**, en cambio las **copas son más pequeñas y delgadas** porque deben mantener la temperatura. Ya sabemos que el blanco debe servirse más fresco para percibir mejor las notas frutales.

Material y grosor

Lo recomendable para que el vino esté en óptimas condiciones es que la **copa de vino sea de cristal** fino con un grosor de menos de un milímetro. Así es más agradable al tacto y al paladar.

Forma

El **fondo de la copa debe ser ancho y redondeado** y más cerrado arriba. De este modo se airea y libera sus propiedades, sin que se volatilicen rápidamente.

Color

Las **copas deben ser lisas, transparentes e incoloras** para poder apreciar el tipo de vino y el estado en el que se encuentra, sobre todo fijándonos en la parte exterior del vino que forma a través del cristal.

Tallo

Otro truco es que las copas se cogen por el **tallo o base para no calentar el vino** con las manos ni ensuciar el cristal, por lo que debe ser largo. Así no se transmiten otros aromas.

Para limpiar la copa después de su utilización debemos hacerlo con **agua tibia y dejarla escurrir boca abajo**. Después, guardarla en un sitio seco para que no coja olores.



Miguel Ángel Martínez-González, el sabio de la dieta mediterránea

El doctor Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra, lleva más de dos décadas buscando evidencia científica que apoye las bondades atribuidas a la dieta mediterránea.

Es un hecho científico: la dieta mediterránea es saludable. Entonces, ¿por qué hay tanto sobrepeso en España? Mucha gente dice que sigue la dieta mediterránea. Pero la realidad es que se come demasiada carne roja y procesada. No quiero decir que tengamos que hacernos vegetarianos. Pero a medida que se aumenta el porcentaje de proteínas vegetales sobre las animales, se reduce brutalmente la mortalidad cardiovascular y por cáncer. La dieta mediterránea, sobre todo el consumo de aceite de oliva virgen extra, frutos secos, frutas, verduras y legumbres, es la mejor opción.

¿Por qué cuesta tanto adelgazar? Porque hay que tener mucha fuerza de voluntad para perder kilos y no volverlos a recuperar. Pero es que, además, cierta industria alimentaria ejerce gran presión para poner muchos alimentos a nuestra disposición a un coste muy barato. Alimentos ultraprocesados, con gran densidad energética porque les han metido mucha grasa, azúcar y sal. Deberían hacerse más fáciles las opciones más sanas.

¿Qué es peor, el azúcar o las grasas? El azúcar es un gran problema. Se añade en grandes cantidades a los refrescos y productos envasados. Los niños se acostumbran a esos sabores extradulces y luego no quieren comerse una pera. Pero también está demostrado que la grasa saturada tiene un efecto negativo sobre la enfermedad cardiovascular. Tanto las grasas como el azúcar pueden ser problemáticos.

Hay investigadores que aceptan dinero de la industria. Es cinco veces más probable que los estudios realizados con financiación de cierta industria concluyan a favor de esas empresas. No se puede fiar uno solo de investigaciones financiadas por los interesados.

¿No podemos acabar obsesionándonos con la prevención? Lo principal es el estilo de vida y la dieta. Es simple, al menos en teoría: no fumar, estar delgado, tener actividad física, comer sano y controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa. Si se tienen bajo control estas cosas, se reduce en un 76% la mortalidad cardiovascular.



Los tres ingredientes de la receta del amor

EL AMOR es un intenso anhelo (deseo y necesidad) de unión con el otro". "El amor, y no el sexo, es el auténtico mecanismo de supervivencia de la especie: las crías morirían sin el cuidado conjunto del padre y la madre durante sus primeros años de vida". Eso explica Manuel de Juan Espinosa, catedrático de Psicología, en el curso "Anatomía del Amor", para afirmar que es la fuerza más potente que mueve el mundo.

Se trata de la teoría psicobiológica del amor, que tiene tres fases:

- ♥ El deseo o atracción sexual: hace que elijamos a una pareja y no a otra en función de parámetros físicos, relacionados con preferencias genéticas y criterios reproductivos.
- ♥ La pasión amorosa: momento de la unión física de la pareja, cuando la relación se consume con el objetivo de procrear.
- ♥ El apego: sentimiento profundo hacia el compañero a largo plazo, que responde a la necesidad de crianza, sin el cual la supervivencia de las crías estaría en riesgo.

Que la estructura del amor esté asociada a su origen reproductivo no obsta para que se repita de la misma manera entre personas de cualquier edad, sea fértil o no, con independencia de la voluntad de procrear y de la opción sexual de ambos miembros de la pareja.

El amor puede comenzar en cualquiera de esas fases. Cada una está gobernada por redes cerebrales diferentes, con químicas distintas que generan comportamientos variados (conductas, esperanzas, sueños...), con un mismo fin: la consumación sexual imprescindible para la supervivencia de la especie.

Muchos estudios actuales se basan en la teoría triangular del amor, según la cual el amor de pareja se compone de tres elementos:

- ♥ La intimidad, que comprende los sentimientos de conexión, vínculo afectivo y la revelación de aspectos íntimos de uno mismo.
- ♥ La pasión, que supone el deseo intenso de unión sexual o romántica con el otro.
- ♥ El compromiso, que supone la decisión de amar a otra persona y la promesa de mantener vivo ese sentimiento.

El amor más sólido será el que contenga los tres y menos los amores basados en uno.