N.º 2038. 15 DE NOVIEMBRE DE 2026 | XLSEMANAL.COM

XLSemanal

El negocio de la menopausia mueve 120.000 millones de euros ¿Qué hay detrás?



LA VIDA SECRETA DE ENZO FERRARI
LAS TRES MUJERES –A LA VEZ– DEL EMPRESARIO DEL AUTOMOVILISMO

LA GIRA QUE CAMBIÓ EL POP
EL ÉXITO DE 'FAITH' DE GEORGE MICHAEL, CONTADO POR QUIENES LO VIVIERON

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

DE LOS TRATAMIENTOS HORMONALES AL FEMTECH, INDAGAMOS EN LA NUEVA INDUSTRIA DE UN FENÓMENO QUE HASTA AYER ERA TABÚ



ENATE
Colección
2024
Frida



Charola de amapolas
Obra original de
Frida Kahlo

WINE in MODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

PÁGINA 26
Máquinas que hacen el trabajo de dos mil jornaleros, 'piscinas' que convierten las boñigas en biogás... Viajamos a California, epicentro mundial de la tecnología agrícola.

Sumario

10. Se habla de... el foro 2035: Tiempo de Moverse. **12. En portada.** ¿Cómo la menopausia pasó de ser un tabú a un gran negocio? **20. En primer plano.** Una película recupera unos conciertos de George Michael en Francia durante su gira mundial *Faith*, un antes y después en el pop... y en su vida. **26. A fondo.** ¿Qué están haciendo en la huerta de Estados Unidos para cultivar de forma más sostenible? Viajamos a California para averiguarlo. **34. Zoom.** Las más conmovedoras fotos de vida silvestre del año. **36. Historia.** Una nueva biografía recorre la tortuosa vida de Enzo Ferrari, leyenda del automovilismo. **44. Psicología.** ¿Cuánto afecta el clima a nuestro ánimo? El psicometeorólogo Trevor Harley cree que mucho. **48. La receta de Martín Berasategui.** 'Perrito' de albóndigas. **50. Desayuno de domingo con...** el actor gallego Luis Zahera.

PORTADA:
Another Sea

XLSemanal está a disposición de los lectores. Calle Josefa Valcárcel, 40 bis. 28027 Madrid. Teléfono: 91 342 14 00. Fax: 91 342 15 03. xlsemanal@tallerdeeditores.com

Correo

Cartas, fax, 'e-mails'
Selecciona, comenta y contesta...
Lorenzo Silva

EL BLOC DEL CARTERO



URDA

Muchos no habían oído antes ese nombre. Alguno lo asociaba a un Cristo al que se le tiene especial devoción. Desde ahora, como Adamuz y Angrois, Urda es el nombre de una tragedia y de un fracaso colectivo, porque somos conscientes, al margen de debates de coyuntura y cálculos preelectorales, de que sucedió algo que no debía suceder y de que existían mecanismos que habrían podido evitarlo. En Japón llevan transportados ya miles de millones de viajeros en seis décadas y nunca les ha ocurrido algo así. Pasó el ministro que añadió a su currículum dos de los topónimos ahora aciagos, pasarán las elecciones, pasará la significación momentánea del desastre. Lo que no nos puede volver a pasar es que muera gente por encomendarle su vida a un tren. ●

El lado humano
En la tragedia de Urda, como en la de Adamuz y en otras, están también, dentro de la devastación y el dolor de los familiares, la entrega de todo el pueblo de Urda para auxiliar a los supervivientes y la absoluta profesionalidad, abnegación y esfuerzo incansables del personal sanitario, bomberos, integrantes de Protección Civil y miembros de la Guardia Civil y de la UME; profesionales, por cierto, pagados con nuestros impuestos. Todo ello nos debe hacer reflexionar; sobre todo a los políticos, en su violencia y crispación. Esas personas que están allí, al pie de la tragedia, tienen distinta ideología y votan a diferentes partidos, pero ni una de ellas se pregunta si a quienes socorren son de este o aquel partido, porque por encima de todo están el lado humano y la empatía. Que tomen nota todos los políticos y asuman una auténtica conciencia de Estado. Qué gran beneficio, de verdad, les harían a todos los españoles. ✍

FRANCISCO JOSÉ EGUIBAR PADRÓN. MADRID

Bibliotecas
Acabamos de celebrar el Día de las Bibliotecas y mi mente se →

retrotrae a la niñez: un pequeño bibliobús venía quincenalmente a inculcar el hábito a la lectura. Mi primer libro fue *Oliver Twist*, una versión abreviada y con ilustraciones. Fue el inicio de una adicción que perdura. Las bibliotecas son consustanciales a mi vida; entrar en ellas supone penetrar en un templo y cumplir con un rito. Pasear por sus pasillos recuerda a un claustro: un silencio monacal. Qué decir cuando te sientas en sus salas cual refectorios, donde el libro es el maná que alimenta el espíritu: una comunión. Sentado en el sofá, en casa, contemplo embelesado mi querida biblioteca; cuántas horas de sosiego y felicidad en estado puro: mi sanctasanctórum. Las bibliotecas nos esperan, no las defraudemos y traspasemos el umbral. ✍ **FRANCISCO JAVIER SÁENZ MARTÍNEZ.** LASARTE-ORIA (GUIPÚZCOA)

Al olor de las sardinas

Conocí a una pescadera del barrio, mujer de mediana edad, de aspecto juvenil, divorciada, que por su escaso sueldo decidió compartir su pequeño piso. Cada una disponía de su habitación, compartiendo salón, cocina y baño. Su compañera era amante de los gatos. Tenía dos gatas, a las que mimaba con chucherías, comida *gourmet*, jamón de york y algún juguete. Pero cuando llegaba a casa la pescadera, las gatas se iban con ella y se tiraban a frotarse y lamerle las piernas y los zapatos, aun después de ducharse. Al acostarse, la pescadera dejaba la puerta de su habitación semiabierta y las gatas se metían en su cama y le lamían las manos, la cara y el cabello. Su dueña no entendía esa pasión gatuna por su compañera. Un día las vio retozar en la ropa de trabajo de la pescadera y entendió que lo que les atraía de ella era el olor del pescado. «Al olor de las sardinas, el gato ha resucitado», dice una canción. ✍ **PILAR VALERO CAPILLA.** ZARAGOZA

En las cartas deben constar la firma, el DNI, la dirección, un teléfono de contacto y, si se tiene, el nombre de usuario en **Twitter** y/o **Facebook**. Deben enviarse a XLSemanal; sección *Cartas*; Josefa Valcárcel, 40 bis, 28027 Madrid, o al correo electrónico **xlsemanal@tallerdeeditores.com**. La dirección se reserva el derecho a publicar, editar y cortar las cartas por razones de espacio y claridad. No se mantiene correspondencia.

La carta de la semana

POR QUÉ LA HE ELEGIDO...
Porque es humana necesidad hacer incluso de la desgracia una razón para valorar la vida.

La barbarie conectada. Acabo de recoger mis zapatillas de verano; es lo último que quedaba de la fase de cambio de armario, y ha sido un acto de tristeza. ¿Volveré a calzarlas? Han pasado cuatro horas del accidente de tren y no levanto cabeza; lo que ayer estaba entre mis prioridades hoy me parece obsceno, me siento ridícula, me siento triste y me digo a mí misma: «Vivir es arriesgado». Me falta el aire y quiero volver a ayer. Todas las muertes son oscuras, todas se envuelven de pena, pero estas, las muertes a deshora, descolocan el orden que trazamos en nuestras cabezas. Cuesta mirar la vida y catalogarla de bella; dan ganas de no hacer nada, dejarse caer con la mirada perdida entre los cojines del sofá, que nada se oiga, que nada se mueva, que se haga la noche, que se cierren los párpados, que eso es estar triste, estar apenado y así la verdad no se puede vivir; hay que subir la cuesta, saltar el bache y vivir con la pena, con lo que venga. ✍ **ALEXIA GARVÍ SOLER.** VILLANUEVA DE GÁLLEGO (ZARAGOZA)

SÍGUENOS EN:
www.xlsemanal.com
www.facebook.com/xlsemanal
𝕏: @xlsemanal

XLSemanal

Directora
Mar Domínguez
Subdirectora
Ana Tagarro
Editor Creativo
Alfonso Madrigal
Jefe de maquetación
José Antonio Gutiérrez
Redactor Jefe
Diego Bagnera
Jefe de Sección
Fernando Goitia
Redactores
Fátima Uribarri, José Antonio Guerrero e Isabel Navarro

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Domicilio Josefa Valcárcel, 40 bis. 28027 Madrid.
Teléfono 91 342 14 00.
Fax 91 342 15 03.
E-mail xlsemanal@tallerdeeditores.com

EDITA
Taller de Editores, S. A.
vocento

PUBLICIDAD
vocento medios
Director General
Miguel Ángel Fernández
Directora Comercial
María Sanz
Domicilio Josefa Valcárcel, 40 bis. 28027 Madrid.
Teléfono 91 327 83 00.
Fax 91 456 47 04.
Delegación en Barcelona
Travessera de Gràcia, 56, 2.º. 08006 Barcelona.
Teléfono 93 272 16 10.
Fax 93 487 91 28.

Depósito legal: M. 35.756-1987-ISSN-1885-5865. Imprime: Comeco Gráfico, S.L.U.
De las reproducciones autorizadas. © VEGAP, Madrid 2005. COPYRIGHT BY TESA, 2026. © TALLER DE EDITORES, S. A. Madrid-2026.
Este suplemento se vende conjunta e inseparablemente con este diario. Difusión controlada por OJD. https://www.abc.es/xlsemanal/reglamento-emfa

Algo que contar



por **Andrés Trapiello**

Tantas devastaciones

Cuando leas estas líneas habrán pasado diez o doce días de la tragedia bajo cuyo impacto se escribieron. De hecho, cuando ahora las escribo, no han transcurrido aún ni cuarentaiocho horas. Pero que seguiremos anonadados por ese suceso durante mucho tiempo también es cosa segura.

En estas dos semanas habrás visto infinidad de veces las imágenes aterradoras del accidente ferroviario de Urda y habrás oído también a quienes pedían y seguirán pidiendo que no se politice este asunto por respeto a las sesentainueve víctimas mortales. Y habrá quienes reclamarán lo contrario.

Si lo personal es político, cómo no van a serlo la técnica y la mecánica. Y, sí, nunca 'lo público' ha estado tan maltratado ni degradado por aquellos que decían defenderlo más.

La política tiene por objeto, nos aseguran, mejorar la vida de la gente. A estas alturas bastaría con que no nos la quite. El ver que en este accidente, el segundo de esas características en un año, la han perdido tantas personas y que muchas más habrán quedado marcadas por él de por vida, estremece y oprime.

Me pregunto cómo es que ha recordado uno ahora *El naufragio del Deutschland*. ¡Qué extraña es la memoria! Unos encuentran consuelo en la religión; yo en la poesía.

He leído el poema en silencio, pensando en quienes ya estén cruzando la laguna Estigia. En muchos de ellos ni siquiera han podido depositar sobre sus ojos la moneda que pagará el peaje al barquero Caronte, porque sus cuerpos no han aparecido todavía o están atomizados.

Lo encabeza una pequeña nota/dedicatoria: «A la feliz memoria de cinco monjas franciscanas desterradas por las leyes de Falk, y que murieron ahogadas entre la medianoche y el amanecer del 7 de diciembre de 1875». Lo escribió Gerard Manley Hopkins, un jesuita inglés del siglo XIX, en cuya fe hubo siempre más dudas que certezas.

«El sábado, de Bremen / zarpó el barco hacia América: / marineros, colonos, / entre hombres y mujeres / unas doscientas almas / que no sabían nada del bajío / y que una cuarta parte iba a morir» (...) «y se puso / de luto la esperanza; / la congoja y el llanto / en ella abrieron surcos».

Ninguno de quienes subieron al tren esa mañana de este último 28 de octubre camino de Sevilla sabía nada de los sistemas de control y seguridad, ni que tantos quedarían allí muertos o malheridos. Uno de estos, un hombre de mediana edad, aturdido, que no sabía cuánto tiempo había estado inconsciente ni dónde se encontraba, habló con el buen samaritano que le estaba socorriendo. Este, el viejo farmacéutico de Urda, ya jubilado, había acudido al lugar de la catástrofe para echar una mano en los rescates. Y preguntó si podía hacer algo por él. «Que le digas a Maite que estoy vivo, que la quiero, que quiero a los niños. El Señor es bueno, ¿vale? El Señor es bueno», le respondió.

Según Hopkins, una de las monjas que murieron aquella noche pronunció palabras parecidas, «y supo el quién y el cómo / llamándolo por Él». ¿Logró sobrevivir? A unos metros, yacían muertas una atleta de veinticuatro años y una científica, de cuarentaiuno, que iba a recoger un premio en Huelva. Algo más lejos, un joven suplicaba entre sollozos que alguien le ayudara a encontrar a su padre...

Ese tren es el mismo en el que hemos viajado tantas veces, al que volveremos a subirnos, tú, yo, todos, porque la vida continúa. Lo haremos con la congoja con la que hace doscientos años se embarcaban los viajeros. El malherido, la joven atleta, la científica, el padre desaparecido, su hijo roto por el llanto ya forman parte de nuestras vidas.

El terror al barco y la incertidumbre de la navegación han pasado ahora al tren. Uno de los adelantos que más había contribuido a la felicidad de nuestras vidas, bastardeado y destruido.

> La política tiene por objeto, nos aseguran, mejorar la vida de la gente. A estas alturas bastaría con que no nos la quite

Cuando empezaba a escribir esto, el ministro de Transporte no había dimitido aún. Acaba de hacerlo. Durante una semana aseguró que no había motivo. Algunos hubieran querido que siguiera para echarlo personalmente el 29N. A él y a quien lo puso al frente de «tantas devastaciones» insoportables, políticas y morales, por decirlo con el título de un libro de poemas de Jiménez Lozano. ■

Mi hermosa lavandería



por **Isabel Coixet**

Más madera

En la película, Groucho Marx, subido a la locomotora, pedía más madera, y sus hermanos arrancaban los vagones para echarlos a la caldera. El tren avanzaba devorándose a sí mismo. Me acordé de esa escena el sábado por la tarde, caminando por un Passeig de Gràcia que parecía embalado para una mudanza: contrachapado atornillado sobre los cristales que una semana antes todavía brillaban. En las ferreterías y carpinterías no quedaba un tablero.

Hace dos sábados, una convocatoria difundida por TikTok bajo una palabra francesa —*blocus,* 'bloqueo'— terminó con escaparates rotos, tiendas vaciadas y más de un centenar de detenidos en el centro de Barcelona. Todos chicos. La mayoría, menores. Luego vinieron Bilbao, Donosti... En Italia, Milán. Y para Halloween, nuevos llamamientos: venid con máscara y guantes, que es noche de disfraces. Robar a los ricos, decían. Los ricos, en este caso, son la tienda de ropa, la de deportes, la de móviles. Y el kiosquero, el camarero, la dependienta que cobra mil doscientos euros y que esa tarde no sabían si abrir o cerrar ni, si cerraban, si se les iba a descontar.

El segundo sábado, el de Halloween, no pasó nada cuando la gente ya estaba preparada para todo, lo cual ya tiene su gotita de perversidad y cachondeo: me imagino al dieciochoañero al que han detenido por 'ideólogo' riéndose aún más de todos nosotros.

En Francia, Blocus era otra cosa: chavales de instituto que en septiembre cerraban la puerta de su liceo en Créteil para reclamar profesores, aulas dignas, una educación que no fuera de segunda. Una protesta con contenido, se esté o no de acuerdo con ella. Aquí llegó la palabra sin la causa. El envoltorio sin el regalo. Una pancarta en blanco que cada uno rellena con lo que le da la gana, y lo que les da la gana a demasiados es salir corriendo con unas zapatillas que no han pagado.

¿Quién está detrás? Es la pregunta que todos nos hacemos y que nadie ha respondido todavía. Se sabe que una decena de perfiles de TikTok se crearon o cambiaron de nombre en tres días para difundir las convocatorias. Que una sola cuenta colgó casi sesenta vídeos en dos días. Que algunos carteles estaban hechos con inteligencia artificial. Que un grupo de Telegram superaba el millar de miembros. Hay quien habla de granjas de bots fuera de Europa, de operaciones de desestabilización. Puede ser. Los Mossos, por ahora, dicen no tener pruebas de injerencia extranjera, y su comisaria jefa habló de individuos sueltos que se juntan en grupitos de tres, de cinco, de diez. No una banda: un enjambre.

Y quizá eso sea lo más inquietante. No hace falta un villano con despacho en una capital lejana para explicar esto, aunque lo haya. Basta con un algoritmo que premia lo que arde, con adolescentes que han crecido viendo la violencia como contenido, con el vértigo de perderse lo que todos van a grabar. El miedo a quedarse fuera, aplicado al saqueo. Alguien enciende una cerilla en una pantalla y miles de pulgares la convierten en incendio. Es quizá la violencia más barata de la historia: sin financiación, sin líderes, sin ideología. Un *hashtag* y la promesa de impunidad bajo una capucha.

¿A quién beneficia? Ahí la respuesta es más fácil. No a los estudiantes ni a la escuela pública ni a ninguna causa. Beneficia a quien quiere que tengamos miedo. A quien quiere que el centro de nuestras ciudades se convierta en un decorado blindado y que pidamos más policía, más control, más madera. Beneficia a los que viven de anunciar que todo se hunde. El caos no tiene ideología, pero siempre tiene clientes.

> ¿A quién beneficia lo ocurrido? A quien quiere que tengamos miedo y pidamos más policía, más control, más madera. Beneficia a los que viven de anunciar que todo se hunde

Mientras tanto, el comerciante atornilla tableros un viernes por la noche sin saber si mañana podrá abrir. Esa incertidumbre también es un saqueo, uno que no sale en los vídeos. Y el ciudadano camina por una ciudad tapiada preguntándose en qué momento aceptó vivir así.

«Más madera», gritaba Groucho, y el tren llegaba a su destino convertido en un esqueleto humeante. Me pregunto cuánta madera nos queda. Y qué vamos a quemar cuando se acabe. ■

Animales de compañía



por **Juan Manuel de Prada**

Dejarse bigote

De repente, descubro que dejarse bigote se está empezando a poner otra vez de moda: amigos y conocidos que nunca habían gastado bigote ahora lo lucen gallardos; y hombres célebres como Carlos Alcaraz o Leonardo DiCaprio coquetean con el bigote, amagan con el bigote, lucen bigotes guadianescos, sin acabar de decidirse. No me extraña que titubeen, porque el bigote define y caracteriza un rostro; y si, como suele decirse, el rostro es el espejo del alma, podríamos suponer que el bigote también arroja su sombra sobre las almas, o siquiera sobre las personalidades.

En efecto, está el bigote grueso y correoso, como de aduanero o guardia civil, que infunde respeto; está el bigote frondoso de guías levemente levantadas, que transmite autoridad; está el bigote de guías lacias que caen desmayadamente sobre las comisuras de los labios, que augura desorden; está el bigote de puntas afiladas y enhiestas, que primero fue marcial y Dalí volvió histriónico; está el bigote recortado, como una sombra de la nariz, que Chaplin convirtió en el más universal signo cómico y Hitler en el más universal signo trágico; está el bigote de morsa que cae sobre el labio a modo de cortinón ajado e infunde la ilusión a quien lo lleva de estar comiendo fideos (un poco correosos) todo el santo día; está el bigote pulido del galán de cine clásico, sutilmente dividido en el centro; y está, entre otros muchos, el bigote tímido o leve, el bigote arrepentido, que se va desvaneciendo con el curso de la vida. Pero ninguno me da tanto repelús como ese bigote que se ha puesto ahora de moda, como un bozo venido a más, fino y vermiforme, que en la mayoría de los casos parece bigote de pederasta o actor porno setentero.

Puestos a dejarnos bigote, hay que tirar por el bigote de galán de cine si somos apuestos; y por el bigote de morsa si nos conviene taparnos un poco el sarro de los dientes. En España hubo un tiempo en que el bigote infundía respeto, era un signo de seriedad y prestigio, tanto en los negocios como en la política; de ahí que se lo dejasen los comerciantes, los abogados y los políticos, casi siempre en sus versiones más frondosas. De aquellas épocas en que dejarse bigote tenía predicamento quedan todavía rastros en el lenguaje: así, por ejemplo, cuando queremos denotar que algo es excepcional o fuera de serie: «¡Hace un frío de bigotes!», «¡Prada es un escritor de bigotes!», etcétera. Pero luego el bigote adquirió una fama tremenda de franquista, en honor a la verdad bastante infundada o inmerecida; pues fuera de Franco (de bigote piramidal, muy pulcro y anglófilo), sólo lo gastaba entre sus hombres más próximos Serrano Suñer (de bigote de galán cinematográfico). Hay gente atiborrada de tópicos que habla de «bigotillo fascista», pero no hubo mayor detractor de los alardes pilosos que Mussolini, que exigía que los fascistas fuesen afeitados (sólo perdonó la barba a Balbo), al estilo de los emperadores romanos y los nobles renacentistas; y que llegó a desarrollar una teoría caprichosa según la cual barbas y bigotes eran signos de decadencia.

Extrañamente, entre los falangistas españoles tardíos (camisas nuevas) se hizo algo más habitual el bigote lineal y finústico; pero era sobre todo para distinguirse de los democristianos y los del Opus, que llegaban todos muy rasurados, para no provocar picores en los besamanos.

Sin embargo, los besos con bigote cuentan al parecer con muchas partidarias entre las mujeres. Rudyard Kipling se refería en uno de sus cuentos a una dama que se quejaba de los besos de los hombres sin bigote, porque le parecían como comerse un huevo sin sal. Y otra dama de Maupassant, abundando en la misma idea, sostenía que al beso sin bigote le falta la pimienta; y que el labio desnudo en el hombre es como la fruta pelada, frío y blandengue. A mí, en general, el bigote me da un poco de grima y jamás me lo he dejado (salvo cuando hice un cameo en una película de Garci, donde interpretaba a un periodista repipi, con bigote engominado y corniveleto); sospecho que porque siempre he abominado de la coquetería en el hombre, que apenas descubro en dejarse barba (a fin de cuentas una excrecencia natural que puede revelar desaliño) pero sí en dejarse bigote (que siempre es un ornato y exige premeditación). Hay, sin embargo, algo mucho peor que dejarse bigote (incluso ese bigote de pederasta o actor porno setentero que ahora se ha puesto de moda), y es teñirse el bigote. Teñirse el bigote es tan patético y anafrodisíaco como meterse silicona en las tetas; aunque nada hay más penoso que teñirse el pelo canoso y dejarse el bigote también canoso sin teñir, como si uno fuese disfrazado de cebra.

Definitivamente, dejarse bigote es una decisión erizada de trampas y peligros. ■

Hay gente atiborrada de tópicos que habla de «bigotillo fascista», pero no hubo mayor detractor de los alardes pilosos que Mussolini

XLSemanal 2035
T/EMPO DE MOVERSE

FORO DE XLSEMANAL SOBRE EL FUTURO DE LA MOVILIDAD

TIEMPO DE

CHINA HA ELEGIDO ESPAÑA COMO PUERTA DE ENTRADA DE SUS COCHES ELÉCTRICOS AL MERCADO EUROPEO. UNA DECISIÓN DE PROFUNDAS CONSECUENCIAS ECONÓMICAS Y GEOPOLÍTICAS, ANALIZADAS EN LA QUINTA EDICIÓN DEL FORO 2035: TIEMPO DE MOVERSE, CON UN INVITADO DE EXCEPCIÓN: EL EMBAJADOR CHINO, YAO JING.

POR CARLOS MANUEL SÁNCHEZ / FOTOGRAFÍA: ESTHER CASAS



ZARAGOZA
En el centro: Arturo Pérez de Lucia, director general de Aedive; derecha: David Romeral, director general del Clúster de Automoción y Movilidad de Aragón (CAAR). Moderó el periodista Carlos Manuel Sánchez.

BATERÍAS
De izda. a dcha.: la periodista y moderadora Fátima Uribarri; José Eugenio Naranjo, catedrático de la Universidad Politécnica de Madrid (Insia); y el físico teórico y emprendedor Román Orús, cofundador y director científico de Multiverse Computing.

CHINA
El embajador de la República Popular China, Yao Jing, entrevistado en directo ante el público congregado en el Pabellón Puente, obra de la arquitecta británica-iraquí Zaha Hadid, sede de Mobility City, en Zaragoza.



De izquierda a derecha: Mar Domínguez, directora de *XLSemanal;* Yao Jing, embajador de la República Popular China en España; y José Luis Rodrigo, director general de Fundación Ibercaja.

MOVERSE

XLSemanal 2035 T/EMPO DE MOVERSE

LA MOVILIDAD ES EL FUTURO DE LA ENERGÍA

HABLAR DEL futuro de la movilidad «es hablar de cómo queremos vivir». Así de rotundo fue José Luis Rodrigo, director general de Fundación Ibercaja, para abrir la quinta edición del foro 2035: Tiempo de Moverse, en Mobility City (Zaragoza). A lo que Mar Domínguez, directora de *XLSemanal,* añadió: «Nos enfrentamos a dos crisis simultáneas: el coste de la energía y el clima, que nos obligan a depender menos del petróleo».

El embajador de China, Yao Jing, reconoció los recelos que su país despierta en la UE: «Entiendo el temor, pero no queremos un trato especial ni buscamos el superávit comercial. Nos gustaría importar más de España. Los conflictos deben resolverse con competencia justa y diálogo. Nos interesa una Europa fuerte. Si la tarta crece, más para todos».

David Romeral, del Clúster Aragonés de Automoción, pidió que esa inversión vaya más allá del montaje. «No podemos limitarnos a ensamblar piezas. Vienen ingenieros chinos que saben fabricar celdas, el corazón de la batería; por ello el reto es aprovechar ese conocimiento para crear empleo de calidad».

Por otro lado, José Eugenio Naranjo —ingeniero en Informática de la Universidad Politécnica de Madrid— advirtió que «el coche moderno genera montañas de datos sobre el usuario y, aunque Europa ha legislado al respecto, si el fabricante no es europeo, hay riesgo sobre dónde van y qué se hace con ellos».

Señala, por su parte, Jaime Barea (presidente de Ganvam, la patronal de vendedores y talleres) que «el combustible a dos euros ha hecho más por el coche eléctrico que cualquier política». Los aranceles, subrayó, son «una guerra que paga el ciudadano. Los coches cuestan un 40 por ciento más que hace tres años, pero los sueldos siguen igual».

Mar Hidalgo, analista del Ministerio de Defensa, recordó que España tiene yacimientos de minerales críticos, aunque la opinión pública se opone a explotarlos. Europa, concluyó, está «en un momento crítico para definir qué quiere ser y adónde quiere llegar». ■



ARTURO PÉREZ DE LUCIA

DIRECTOR GENERAL DE AEDIVE (ASOCIACIÓN EMPRESARIAL PARA EL DESARROLLO E IMPULSO DE LA MOVILIDAD ELÉCTRICA)

"EL VEHÍCULO ELÉCTRICO NOS HACE MÁS RESILIENTES EN UN MUNDO INESTABLE"

«El vehículo eléctrico nos hace más resilientes, y eso es vital en un mundo tan inestable. Además de consumir electricidad, podrá devolverla: su batería puede guardar la que producen las renovables y entregarla si hace falta. La red de recarga ya no es un problema; de hecho, está sobredimensionada: hoy su uso está por debajo del 6 por ciento. Y de China ya nos llegan vehículos con baterías que cargan tan deprisa que ni te da tiempo a tomarte un café. Vamos hacia fábricas ciegas, a oscuras, porque todo está robotizado. Va a ser duro, ninguna revolución industrial es fácil, pero también generará más competitividad y empleo cualificado. Según un informe reciente, la electrificación de flotas supondrá casi 400.000 empleos en Europa hasta 2030». ●



MAR HIDALGO

ANALISTA PRINCIPAL DEL INSTITUTO ESPAÑOL DE ESTUDIOS ESTRATÉGICOS (MINISTERIO DE DEFENSA)

"EL CONTROL DE LOS MINERALES ESTRATÉGICOS SE USA COMO ARMA GEOPOLÍTICA"

«Con el bloqueo de Ormuz estamos viendo lo vulnerables que somos por nuestra dependencia de los combustibles fósiles, y eso es un acicate para acelerar la transición energética. Pero se crean otras dependencias: las de unos minerales críticos sin los cuales no hay molinos ni paneles solares ni baterías para el coche eléctrico. China controla casi en exclusiva la extracción y el procesado de tierras raras. Estados Unidos y Europa van como locos intentando acceder a estos recursos. Estas cadenas de suministro se han convertido en un arma geopolítica: quien las controla cierra el grifo alegando motivos de seguridad. Estos minerales son, además, indispensables para la inteligencia artificial y el guiado de misiles». ●



YAO JING

EMBAJADOR DE LA REPÚBLICA POPULAR CHINA EN ESPAÑA

"A CHINA LE INTERESA UNA EUROPA FUERTE. LOS CONFLICTOS SE RESUELVEN DIALOGANDO"

«Entiendo la preocupación de países con tanta tradición automovilística como Alemania o Francia, y algunas de sus inquietudes tienen fundamento. Pero China quiere cooperar: que nuestra capacidad productiva, nuestra tecnología y nuestros productos sirvan para fabricar aquí y desarrollar la industria local, como ya hacemos en España. Los conflictos deben resolverse con competencia justa y diálogo, porque cuanto más grande sea la tarta, más habrá para todos. Europa está sometida a presiones de Estados Unidos, de Rusia y, en cierto sentido, de la industria china. Nos preocuparía que se encerrara en el proteccionismo o entrara en una lógica de confrontación militar entre bloques. La UE es un gran ejemplo de cómo países diferentes se han unido en una sola economía, y nos interesa que sea aun más fuerte». ●



ROMÁN ORÚS

COFUNDADOR Y DIRECTOR CIENTÍFICO DE MULTIVERSE COMPUTING

"LOS MATERIALES DE LAS NUEVAS BATERÍAS SE PRUEBAN CON ORDENADORES CUÁNTICOS"

«Para diseñar una batería hay que simular cómo se comportan sus materiales, y eso es carísimo. Algunos no se pueden simular con los ordenadores actuales. Un ordenador cuántico sí puede, y eso nos permite probar materiales nuevos antes de fabricarlos. La física cuántica sirve también para diseñar una inteligencia artificial que gaste menos energía, algo fundamental en un coche eléctrico: nadie quiere que la IA se coma la batería. Los modelos son enormes y consumen muchísimo, y no se puede meter un centro de datos en cada coche. Hay que comprimirlos para que funcionen incluso cuando no hay cobertura o te metes en un túnel». ●

Menos de tabú

GETTY IMAGES

pausia

A NEGOCIO

OCHO MILLONES DE ESPAÑOLAS ESTÁN ATRAVESANDO AHORA MISMO UNA MONTAÑA RUSA HORMONAL DE LA QUE HACE POCO NI SE HABLABA Y EN LA ACTUALIDAD SE HA CONVERTIDO EN UNA INDUSTRIA QUE ABARCA DESDE LOS TRATAMIENTOS HORMONALES HASTA LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PASANDO POR LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS. ¿CÓMO HA PASADO LA MENOPAUSIA DE LA NEGACIÓN AL NEGOCIO?

POR
ISABEL NAVARRO

IMAGEN:
MEKAKUSHI

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

EL EXPERTO:
DOCTOR JOSÉ LUIS NEYRO

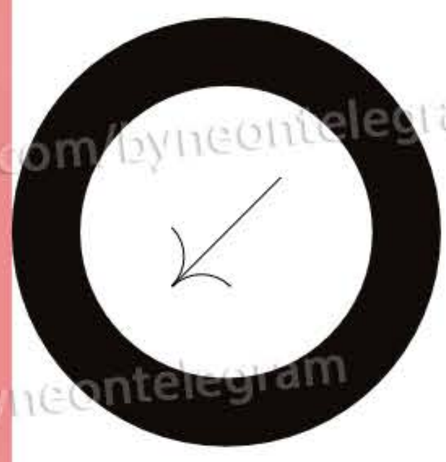
"¿Que el tratamiento con hormonas no es natural? Lo más natural es el cáncer y lo medicalizamos brutalmente"

ARA LAS MUJERES, desde la primera regla hasta la última, la actividad ovárica de sus cuerpos, siempre ha sido un viaje complicado, incómodo y sangriento del que mejor no hablar en voz alta. Es decir, una experiencia fisiológica privada. Lo normal. Lo que se aguanta. Lo que toca. La edad.

Sin embargo, según un reciente estudio de la aseguradora Asisa, la conversación digital sobre esta etapa se ha disparado un 70 por ciento desde 2021. Es decir, la palabra 'menopausia' ha pasado del tabú a la ubicuidad. Y de la negación... al negocio.

Al menos una vez a la semana se publican libros con títulos como *No estoy loca, estoy menopáusica* (de Minerva Piquero), *Mujeres de hierro* (de Boticaria García), *Con hormonas y a lo loco* (de Clotilde Vázquez) o *Hace calor y soy yo* (de Lucía Yturriaga). Se habla de ella en programas de entretenimiento, como cuando la actriz Candela Peña dijo en *La revuelta:* «Todas pasaremos un tercio de nuestra vida con este 'tomatón'». Y, hasta en películas de Hollywood como *La invitación*, personajes como el de Penélope Cruz explican la perimenopausia a su vecino: «Imagina qué pasaría si tus testículos se marchitaran y murieran, pero tu bolsa escrotal vacía se quedara ondeando al viento durante los próximos 30 años...». Y la verdad es que ni su personaje ni la propia Penélope Cruz (que ha reconocido estar tratando los síntomas de la suya con terapia hormonal sustitutiva) exageran con su elocuencia acerca del 'tomatón'.

En estos momentos hay casi ocho millones de mujeres en nuestro país entre los 45 y los 55 años en plena perimenopausia (o climaterio), es decir, viviendo esa fase intermedia (y misteriosa) en la que los ovarios están dejando poco a poco de funcionar hasta la llegada de la menopausia, que se oficializa tras doce meses sin menstruación. →



Ginecólogo, obstetra y profesor, José Luis Neyro creó y lideró la Unidad de Endoscopia Ginecológica del hospital de Cruces, en Bilbao, entre 1995 y 2002, y actualmente ejerce en su consulta privada y en el Máster en Menopausia de la UDIMA. Divulgador científico, nos explica por qué los más de 150 síntomas del climaterio siguen siendo invisibles para gran parte del sistema médico.

XLSemanal. ¿Por qué lo que sucede en los ovarios tiene tanta repercusión en el cuerpo y el estado de ánimo?
José Luis Neyro. Porque los estrógenos y, por tanto, las modificaciones de los ciclos ováricos de la mujer tienen repercusión en 450 tejidos distintos de su cuerpo. Es decir, influyen en cómo me duele, en cómo me siento, en cómo pienso, en cómo reacciono, en cómo digiero, en cómo sudo, en cómo duermo, en cómo me despierto, en cómo hago el amor... En todo.

XL. Muchas mujeres se preguntan qué síntomas se deben a lo hormonal y cuáles a que sus vidas son francamente complicadas.
J.L.N. Los médicos del Foro Romano diseñaron una forma de diagnosticar que llamaron *ex juvantibus,* que significa algo así: «Mire, no sé lo que le

pasa, pero le voy a tratar como si fuera así, y si se cura es que lo era». Claro que sociológicamente la menopausia coincide con una época terrible para la vida de las mujeres, porque suelen tener padres en su declive vital que requieren más atención. Además, están en el momento más exigente de su carrera. Y, por si fuera poco, los hijos adolescentes son una panda de egoístas que solo atienden a sus propias hormonas. Ahora añádale a ese cóctel una capacidad cognitiva diferente y una irritabilidad creciente. ¿Y qué resulta? Reacciones desproporcionadas, separaciones matrimoniales y crisis laborales. ¿Le vendría bien a una mujer con esas circunstancias estabilizar las hormonas? Yo creo que sí. Oiga, ¿y eso va a hacer que sus hijos dejen de desafiarla o que su madre no enferme? Obviamente no, pero con la terapia hormonal lo va a tolerar mejor.

XL. ¿Qué deberíamos dejar de normalizar las mujeres?

J.L.N. No es normal que me duelan las mamas ocho días al mes ni que tenga disforia premenstrual. Tampoco deberían normalizar el dolor menstrual. «Pero es que solo me duele 8 días de cada 30». Pregunte usted a los varones qué harían si tuvieran 8 días de dolor de brazo cada 30.

XL. Hay quien piensa que estamos medicalizando en exceso procesos que son naturales.

J.L.N. Eso es pura ignorancia. Porque lo más natural del mundo es el cáncer y lo medicalizamos brutalmente.

XL. Entonces, ¿de dónde viene la negativa de los médicos a recetar la terapia hormonal sustitutiva y de las mujeres a pedirla?

J.L.N. De una gran mentira que se creyeron los médicos hace 23 años cuando apareció un estudio que demonizaba la terapia hormonal. Pero el 10 de noviembre de 2025 la FDA (la autoridad sanitaria estadounidense) reconoció por fin sus errores y afirmó que no solo no incrementa el riesgo de cáncer, sino que en determinadas circunstancias lo reduce. Que no aumenta el riesgo cardiovascular, sino que lo aminora. Y que no incrementa el riesgo demencia, sino que lo reduce. Fue un cambio de paradigma y el reconocimiento de algo que muchos médicos en Europa llevábamos tiempo diciendo y nos ha producido sufrimientos y escarnio. Porque a mí me han llegado a decir: «Te estás cargando a tus pacientes».

XL. ¿Qué son las hormonas bioidénticas?

J.L.N. El término es muy equívoco porque suena comercialmente bien, pero lo que significa es que la fórmula bioquímica del producto es idéntica a la producida por los ovarios, por el testículo o por la glándula suprarrenal. A los ginecólogos con formación científica nos gusta más hablar de hormonas naturales y de hormonas sintéticas, entendiendo por naturales aquellas que tienen esa formulación superponible a las producidas por el propio organismo; y sintéticas a las que tienen una composición bioquímica completamente diferente a la de las hormonas naturales.

XL. Mucha gente confunde las hormonas bioidénticas con los pellets.

J.L.N. Y para nada. El pellet es un implante subcutáneo, como un grano de arroz, cuyo principal atractivo es la liberación sostenida de la hormona durante varios meses, pero es solo una de las vías de administración de estas hormonas bioidénticas, que también se presentan en forma de cremas, geles o cápsulas.

XL. En febrero de 2025, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ordenó la retirada total del mercado de los pellets hormonales de testosterona y estradiol (implantes subdérmicos). ¿Cree que es una medida adecuada?

J.L.N. Me parece que es una prohibición que tira por elevación. Como se está produciendo intrusismo profesional y algunos pellets hormonales se están insertando en condiciones clínicamente no aprobables —en lugares donde a usted le depilan las ingles o en la trastienda de una peluquería— las autoridades han prohibido la fabricación. Pero esto es algo tan estúpido como prohibir la existencia de los bancos para que no haya atracos. Persiga usted esos chiringuitos que solo venden humo y déjenos en paz a quienes usamos tratamientos mediante endocrinología ginecológica de alto nivel, que estábamos usando los pellets de forma adecuada. ●

"NINGUNA MUJER DEBERÍA NORMALIZAR EL DOLOR MENSTRUAL. ¿SABE LO QUE HARÍAN LOS HOMBRES SI LES DOLIERA EL BRAZO 8 DÍAS DE CADA 30?"

*

"LA HORMONOFOBIA ES FRUTO DE UNA GRAN MENTIRA QUE SE CREYERON LOS MÉDICOS HACE 23 AÑOS. PERO EN 2025 LA FDA RECONOCIÓ SUS ERRORES Y SE DIO UN CAMBIO DE PARADIGMA"

*



A las españolas les llega de media a los 51 años y, aunque un 15 por ciento va a tener la suerte de no sufrir ni un solo síntoma, para un gran número de ellas va a implicar un 'vía crucis' de sofocos (los sufre entre el 66 y el 79 por ciento) e insomnio (entre el 64 y el 71 por ciento), además de otros posibles síntomas como sequedad vaginal, depresión, aumento de peso, cansancio, niebla mental, incontinencia urinaria, olor corporal, dolores articulares... Un corolario que presagia la fatalidad y, sin embargo, se ha convertido en una mina de oro para 'la industria de la menopausia', que a escala global tiene un potencial de mercado de entre 120.000 millones y 230.000 millones de dólares, según estimaciones de la consultora McKinsey.

Y es que según la ginecóloga Silvia P. González, la primera mujer en presidir la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, «estamos en el mejor momento histórico para vivir la menopausia que ha habido jamás: nunca ha habido tantas herramientas y concienciación para lidiar con ella».

'MADAME OVARY' Y EL PIJAMA QUE ABSORBE LA HUMEDAD

En 2024, el mercado español de tratamientos y productos específicos para la menopausia rozó los 310 millones de euros y sus previsiones apuntan a unos 420 millones en 2030, según la consultora Grand View Research. El cálculo incluye tratamientos hormonales, no hormonales y complementos alimenticios, pero deja fuera el universo de cosmética y servicios que también se ha desarrollado alrededor de este proceso fisiológico que incluye una infinidad de productos para el 'bienestar'. Por ejemplo, Primark ofrece una gama de «pijamas para la menopausia que absorben la humedad», cuyos «tejidos controlan la temperatura corporal»; se venden secadores de pelo especiales para el cabello fino provocado por la perimenopausia; en Goop, la empresa de Gwyneth Paltrow, disponen de vitaminas para la menopausia con el ingenioso nombre de Madame Ovary; y en Amazon es posible encontrar una «pulsera de enfriamiento y alivio de los sofocos» por el módico precio de 347 euros en cuyos comentarios (de compradoras verificadas) hay más de un «esto es un timo. Ahórratelo». Pero ahí sigue.

Y es que hay tantas menopausias como mujeres y la experiencia puede ser radicalmente diferente en cada una de ellas, pero hasta ahora la única solución que ha demostrado su efectividad contra los síntomas invalidantes sigue siendo la terapia hormonal sustitutiva (THS), es decir, un tratamiento médico que consiste en administrar hormonas (estrógenos, combinados o no con gestágenos/progesterona) con el fin de compensar la caída natural de los niveles hormonales.

Tal y como afirma Silvia P. González, «lo cierto es que comparar la terapia hormonal de hace 20 años con la de ahora es como comparar tu móvil de hace 20 años con el de ahora. Ni las mismas dosis ni la misma composición ni la misma forma de administrar. Estamos mucho mejor».

Y, sin embargo, en España apenas utiliza esta terapia el 4 por ciento de las mujeres con síntomas. Un porcentaje ínfimo comparado con el 35 por ciento en otros países desarrollados y que tiene que ver, según una gran parte de la comunidad científica, con el desconocimiento, los bulos y la hormonofobia provocada mundialmente a raíz del estudio *Women's health initiative* (WHI), que en 2002 supuso un cataclismo para la ginecología y en especial para la vida de las mujeres. Aquel estudio aseguraba que la terapia hormonal aumentaba los riesgos de cáncer de mama, enfermedades cardiacas y eventos tromboembólicos, y sus efectos fueron devastadores, pues la terapia de reemplazo hormonal (el medicamento más prescrito de los Estados Unidos a finales de los noventa) dejó de recetarse. Años después las autoridades médicas han reconocido que los resultados fueron erróneos y engañosos, sobre todo porque la edad promedio de las mujeres que participaron en aquel ensayo era de 63 años y el grupo no era el adecuado. También en Europa las prescripciones se hundieron, y en multitud de hospitales se cerraron las unidades dedicadas a la menopausia. Volvió a la vida de las mujeres la montaña rusa hormonal, pero, para tratar los síntomas frente a ese vacío, irrumpió la industria del bienestar y de los productos 'naturales'.

El mercado general de suplementos es tan suculento que alcanzó los 2100 millones de euros en España durante 2025, según la Asociación Española de Complementos Alimenticios, con un crecimiento cercano al 7 por ciento. Entre el 70 y el 82 por ciento de los adultos en España consume complementos alimenticios, y los más demandados son vitaminas,

"Comparar la terapia hormonal de hace 20 años con la actual es como comparar tu móvil de entonces con el de ahora. Ni las mismas dosis ni la misma composición... Estamos mucho mejor", explica la ginecóloga Silvia González

minerales como el magnesio, omega-3, probióticos y suplementos enfocados en el cuidado del cabello, el descanso, la salud mental y la nutricosmética.

La mayoría de los suplementos alimenticios son inocuos y tienen la ventaja (o facilidad) de que su regulación no pasa por la Agencia Española de Medicamentos, sino por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

EL 'MENOWASHING' Y EL FALSO EMPODERAMIENTO

Las firmas dedicadas a los síntomas de la menopausia suelen comercializar cápsulas que combinan isoflavonas, vitaminas, minerales, melatonina o extractos vegetales. «El problema con estos complementos —explica Yolanda Galiana, farmacéutica especialista en salud hormonal y menopausia— es que en el momento en que el producto lleva, por ejemplo, unos miligramos de cimicífuga, una planta medicinal para aliviar los síntomas del climaterio, se le pone la palabra 'menopausia' en el envase tenga o no la concentración adecuada para que sea efectiva con los sofocos, y nadie lo va a controlar ni cuestionar». En el mundo, el mercado de suplementos para la menopausia alcanzó un valor de 18.660 millones de dólares en 2025. Un proyecto de investigación publicado en septiembre por el University College London, que analizó 201 suplementos para la menopausia, encontró que muchos de ellos eran muy similares a los multivitamínicos estándar con una pizca de ingredientes botánicos añadidos, a menudo en dosis demasiado bajas como para ser efectivos, pero suficientes para duplicar su precio. →

Un estudio analizó 201 suplementos para la menopausia y encontró que muchos de ellos eran como los multivitamínicos estándar con una pizca de ingredientes botánicos añadidos, pero suficientes para duplicar su precio

La violencia machista también se *genera*.

((016))
CONTRA LA VIOLENCIA DIGITAL

VIOLENCIAGENERO.IGUALDAD.GOB.ES

Clara Selva Olid, investigadora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), ha descrito y estudiado este fenómeno comercial que encarece cualquier producto al añadirle el prefijo 'meno' y lo define como *menowashing*, una estrategia comercial de sobrecoste disfrazada de discurso empoderador. «No se trata de cuestionar la existencia de productos que puedan contribuir al bienestar de las mujeres —añade Selva Olid—, sino de exigir que sus beneficios estén respaldados por evidencia científica y que su comercialización responda a necesidades reales».

Desde la ginecología, el doctor José Luis Neyro es aún más radical: «La menopausia no se supera con complementos ni con velas aromáticas. A mí no me parece mal que le vendan un abanico para los sofocos fabricado con arce milenario que tiene aroma a sándalo y ha sido bendecido por un gurú. Pague lo que quiera por ese abanico, pero, por favor, primero trátese con hormonas. Y si toma vitamina D, que sea porque se la han medido antes en sangre. En resumen, lo que tiene usted que hacer es ir al médico y a ser posible a uno que la escuche, que esté formado en menopausia y que esté dispuesto a dedicarle al menos los 45 minutos que se merece».

¿Pero ese tipo de servicio existe? La realidad es que dos de cada tres mujeres afirman sentirse solas, incomprendidas y no escuchadas durante la menopausia, por lo que ha sido la industria y no los servicios de salud pública los que han prestado verdadera atención a su malestar.

¿POR QUÉ FALTAN MEDICAMENTOS?

En todo el mundo emergen *start-ups* de telemedicina centradas en esta etapa de la vida de la mujer, conocidas como FemTech. En España, una de las más populares es la plataforma DOMMA, fundada en 2021, que superó el millón de euros de facturación en 2024 y tiene más de 10.000 suscriptoras. ¿Qué ofrece? Conectar a las usuarias con especialistas en nutrición, psicología y ginecología *on-line*; una IA llamada Luna para contestar sus dudas; y, ¡oh, sorpresa!, suplementos con nombres como Equilibrio, Deseo o Descanso, tres de los anhelos más acuciantes de las perimenopáusicas: no desquiciarse, no perder la libido y ser capaces (¡por favor!) de dormir.

Pero el mercado de la salud femenina es paradójico y, mientras prospera la oferta comercial de nutracéuticos en farmacias y supermercados, nuestro país también está afrontando una crisis de suministro de tratamientos hormonales transdérmicos, los más usados por las españolas (es decir, por las 400.000 que sí se tratan hormonalmente), que ha llevado a una ciudadana, la afectada Rebeca Marín, a impulsar una petición oficial en la plataforma Change.org con la que ha logrado reunir más de 25.000 firmas para exigir soluciones y entregar sus reclamaciones directamente en el Ministerio de Sanidad.

La crisis comenzó con la desaparición de Lenzetto a principios de marzo, un espray de estradiol empleado para aliviar síntomas de la menopausia que dejó de llegar a las farmacias, según su laboratorio fabricante, Gedeon Richter, por un exceso de demanda. El desabastecimiento se extendió como una reacción en cadena (porque las usuarias del espray tuvieron que cambiar al gel tópico y, cuando este se saturó, la demanda se trasladó a los parches, que también se agotaron).

El Ministerio ha anunciado que en 2027 se normalizará el suministro, pero de momento el problema continúa sin solucionarse, según la farmacéutica Yolanda Galiana «porque es mucho más barato en España (donde está financiado) que en el resto de Europa y en otros países es más rentable venderlo». Muchas de sus clientas están viajando a Portugal para adquirirlo, donde cuesta cinco veces más, pero se sigue comercializando, razón por lo que Galiana denuncia una desigualdad tanto en el acceso de las mujeres a médicos y sanitarios con formación específica en menopausia, como a determinados fármacos que o bien no están financiados o están sufriendo la especulación por parte de la industria.

La tarta es suculenta. Nunca en la historia las mujeres de 45 a 55 años habían tenido tanta independencia económica. Nunca habían vivido tanto ni tomado tantas medidas para disfrutar de esos años adicionales con una salud excelente. ¿Conseguirán ser atendidas en la salud pública por equipos multidisciplinares que sepan comprender sus necesidades físicas y psíquicas o solo añadirán más 'debes' a la lista de la compra del bienestar y el antienvejecimiento? ■

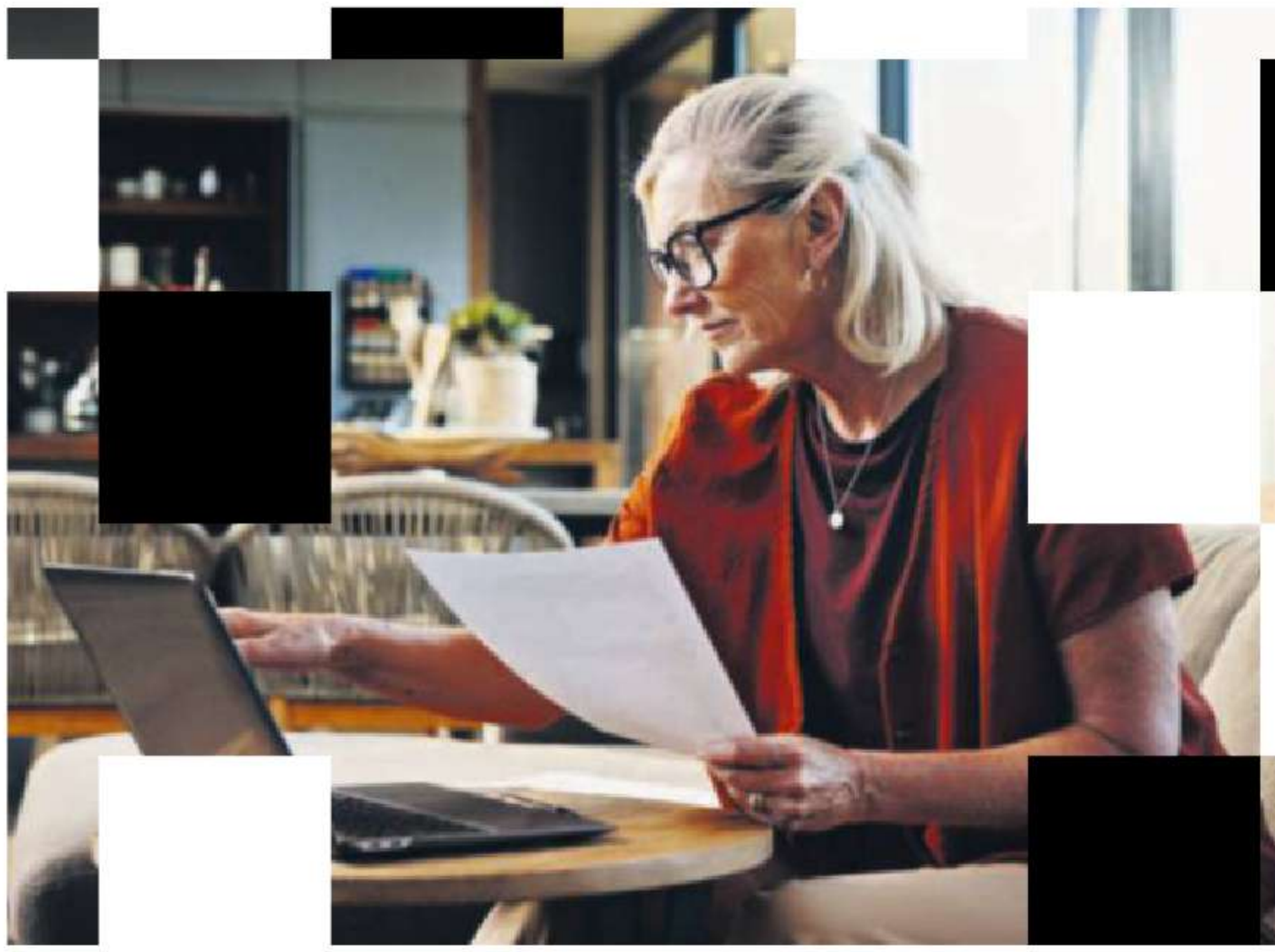
Dos de cada tres mujeres afirman sentirse solas, incomprendidas y no escuchadas durante la menopausia. Los servicios de salud pública no han prestado atención a su malestar y el hueco lo ha ocupado la industria del bienestar

PLANIFICACIÓN FINANCIERA

UN PROYECTO CON mapfre

DESCUBRE LAS MEJORES ESTRATEGIAS DE **AHORRO PARA CADA EDAD**

Ahorrar es una buena costumbre que no siempre sabemos adaptar a cada etapa vital. Una buena estrategia de ahorro cambia con la edad, con la situación financiera y tiene en cuenta las soluciones de ahorro e inversión al alcance.



De verdad sabemos ahorrar? Esta es una pregunta que pocas veces nos hacemos y que, sin embargo, debería convertirse en el punto de partida cuando queremos empezar a organizar nuestras finanzas personales. Si nos fijamos en los datos, cada vez son más los españoles que empiezan a ahorrar antes, pero la mayoría lo hace usando fórmulas de sobra conocidas. Según la última Encuesta de Competencias Financieras del Banco de España, el 87% de las personas de entre 18 y 34 años ahorra; pero el 68% de los ahorradores utiliza cuentas corrientes. Una opción que permite tener el dinero disponible, pero que no siempre supone la mejor alternativa si queremos alcanzar ciertos objetivos a largo plazo.

«LA EDAD ES UNA VARIABLE INDISPENSABLE EN CUALQUIER ESTRATEGIA, PORQUE CONDICIONA LOS PLAZOS Y EL NIVEL DE INGRESOS Y GASTOS»



ÁNGEL CRESPO
DIRECTOR COMERCIAL DE MAPFRE VIDA

Las necesidades económicas no son las mismas a los 20 que a los 40 y la capacidad de ahorrar, tampoco. Los ingresos, las responsabilidades familiares y los proyectos cambian. Por eso mismo, la edad y sus circunstancias también deberían ser una variable a tener en cuenta a la hora de definir nuestras estrategias de ahorro.

A PARTIR DE LOS 20, ADQUIERE EL HÁBITO 1

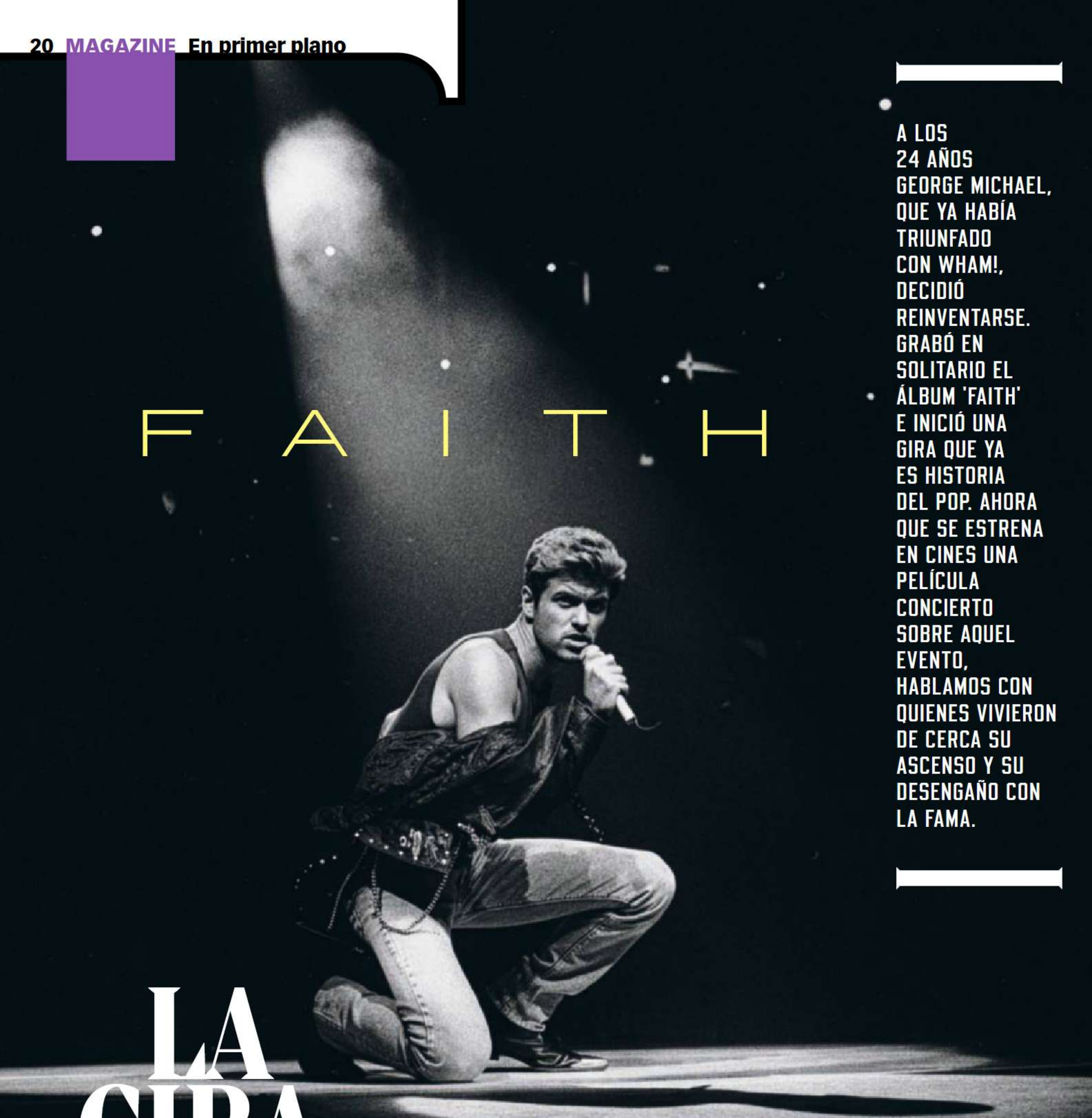
El comienzo de nuestra vida laboral suele venir marcado por cambios de empleo e ingresos. Por eso, en esta primera etapa nuestro objetivo debería ser adquirir un hábito de ahorro independientemente de cuál sea nuestra capacidad económica. No se trata de reservar grandes cantidades, sino de acostumbrarnos a destinar una parte de nuestros ingresos al ahorro para construir un colchón que nos permita afrontar imprevistos y empezar a planificar otros objetivos a futuro.

DE LOS 30 A LOS 50, DIVERSIFICA TUS AHORROS 2

La compra de una vivienda, la llegada de los hijos o el aumento de los gastos familiares pueden cambiar por completo nuestras prioridades económicas. Son decisiones que, en España, suelen cobrar protagonismo a partir de la treintena. Y aunque nuestros ingresos previsiblemente han aumentado respecto a los primeros años de vida laboral, también pueden haberlo hecho nuestras obligaciones financieras. Por eso, en esta etapa conviene revisar nuestra capacidad de ahorro y empezar a distribuir el dinero entre distintos objetivos.
Durante esta etapa es interesante explorar soluciones de ahorro e inversión a medio y largo plazo, como los fondos, que permiten diversificar el capital entre diferentes activos y ajustar el nivel de riesgo. Entidades como Mapfre cuentan con soluciones como su gama de Dividendos vida o su seguro Multifondos Estrategia, un seguro de vida ahorro que ofrece la opción de distribuir las aportaciones entre distintos fondos en función del perfil del inversor, con aportaciones periódicas desde 40 euros al mes.

A PARTIR DE LOS 50, PREPARA LA JUBILACIÓN 3

Alrededor de los 50 años nuestra vida laboral y personal alcanza un punto de inflexión que nos permite detenernos para revisar nuestras finanzas. Es el momento de comprobar cuánto hemos conseguido ahorrar, qué responsabilidades económicas tenemos aún por delante y qué calidad de vida queremos mantener cuando dejemos de trabajar. Y analizar si nuestra estrategia de ahorro sigue siendo adecuada o hay que valorar nuevas soluciones de cara a la jubilación, como los planes de pensiones o los PIAS, diseñados precisamente para garantizar la calidad de vida que deseamos cuando llegue el momento de la jubilación.
Mapfre cuenta con estos y otros instrumentos de ahorro pensados para este objetivo y un equipo de asesores expertos en sus 3.200 oficinas que puede orientarnos para elegir la solución que mejor se adapte a nuestros intereses.



LA GIRA que CAMBIÓ EL POP... y ya

A LOS 24 AÑOS GEORGE MICHAEL, QUE YA HABÍA TRIUNFADO CON WHAM!, DECIDIÓ REINVENTARSE. GRABÓ EN SOLITARIO EL ÁLBUM 'FAITH' E INICIÓ UNA GIRA QUE YA ES HISTORIA DEL POP. AHORA QUE SE ESTRENA EN CINES UNA PELÍCULA CONCIERTO SOBRE AQUEL EVENTO, HABLAMOS CON QUIENES VIVIERON DE CERCA SU ASCENSO Y SU DESENGAÑO CON LA FAMA.

POR PHOEBE LUCKHURST

GEORGE MICHAEL

PARÍS, MAYO DE 1988. 17.000 PERSONAS VIBRAN

en el Palais Omnisports de Bercy. En el escenario, George Michael, de 24 años, interpreta las canciones de *Faith*, su primer álbum en solitario tras la disolución de Wham!, en agosto de 1986. «Se lo veía tan relajado —rememora a sus 72 años Chris Porter, el ingeniero de sonido de cabecera de Michael, que estaba allí esa noche—. Fue como si dijera: 'Aquí es donde pertenezco'. Y el público conecta con él. Se mete a la gente en el bolsillo». Han pasado 39 años del lanzamiento de *Faith,* en octubre de 1987. Vendió más de 25 millones de copias, encabezó las listas en diez países, ganó el Grammy, generó bombazos como *Monkey, Father figure* o *One more try* y llevó a su autor por cuatro continentes a lo largo de 17 meses en una de las mayores giras de la década.

Durante dos noches, 14 cámaras registraron los conciertos de París en 35 milímetros; un material olvidado en una estantería durante casi cuatro décadas, hasta que Andy Morahan, el cineasta a cargo aquella noche, dio con unas latas cubiertas de polvo en una oficina de Londres. «Dije: 'Deberíamos echar un vistazo a esto'. Pero no recuerdo haber rodado tanto», comenta.

Con el material fílmico, él y David Austin —el mejor amigo de infancia de Michael— descubrieron grabaciones sonoras de París, diez horas de entrevistas y una serie de retratos nunca vistos, realizados por el fotógrafo Herb Ritts. Morahan y Austin han convertido todo ese material en *George Michael: the Faith tour,* la película concierto que se exhibe estos días en las salas de cine.

La cinta es una especie de cápsula del tiempo de los ochenta: Levi's decolorados, peinados voluminosos y escasa preocupación por las normas de seguridad. Los fans, entregados, agitan mecheros y bengalas. Es, además, un retrato coreografiado de un artista en el clímax de sus facultades. Tras cinco años en Wham!, *Faith* catapultó a Michael a niveles estratosféricos. Le brindó el reconocimiento que anhelaba desde niño, creciendo en los suburbios de Londres con un padre distante que tomaba sus ambiciones de ser una estrella del pop como algo frívolo.

«*Faith* fue diseñado para convertirlo en la mayor estrella del mundo», afirma el periodista Tony Parsons, que conoció a Michael en 1985 y coescribió *Desnudo,* su autobiografía de 1990. «Y así fue». «Se esforzó al máximo —añade Austin—. Visitó todas las emisoras, fue a las plantas de prensaje de los vinilos y conoció a todo el personal; se involucró como nunca lo había hecho ni volvería a hacerlo después».

Parsons fue testigo del cambio. «Estaba mirando por la ventana trasera de su casa, en Hampstead, su primera vivienda como adulto, cuando vi a un fotógrafo arrastrándose entre los arbustos. Comprendí que la persona con la que estaba tomando una taza de té había pasado a otro nivel».

"UN IMBÉCIL INTENTANDO PARECERSE A GEORGE MICHAEL"

¿Le inquietaba esto a Michael? «Creo que estaba contento, orgulloso de estar al mismo nivel que Madonna, Prince y Michael Jackson», señala. Además, aún pasaba inadvertido. En 1992 fue con Parsons a un restaurante japonés en Londres. «Estaba lleno y George entró luciendo casi igual que en la portada de *Faith* —cuenta el periodista—, pero con una gorra de béisbol. Todo el mundo se quedó mirándolo y, entonces, alguien comentó: 'Hay un imbécil intentando parecerse a George Michael'».

Aun así, a medida que el fenómeno avanzaba, empezó a sentir que la atención que conllevaba ser el «rey del mundo» era excesiva. «Me sentía abrumado, así que siempre llevaba puestas las gafas de sol —reveló en 2010—. No podía mantener el contacto visual con la gente; era algo surrealista».

«Recuerdo el cambio, ver cómo se convertía en una superestrella —señala Austin—. Lo aceptó, pero con el tiempo entendió que esa exposición no era para él». Al fin y al cabo, lejos de los focos, había otras turbulencias. El macho agresivo de esa etapa —gafas de aviador, prendas de cuero— era un modo de desviar la atención: Michael era homosexual en plena era de la Sección 28 (ley impulsada por el Gobierno de Margaret Thatcher que prohibía promover la homosexualidad y no fue derogada hasta 2003), cuando muchos gais morían a causa del sida. →

"NO ENTENDÍA POR QUÉ NO CONSEGUÍA TENER *RELACIONES DURADERAS,* PERO NUNCA TUVE UN CONFLICTO MORAL CON SER GAY. VIVÍA EN EL ARMARIO PARA *PROTEGER A MI MADRE* DE SU PÁNICO ABSOLUTO AL SIDA"





ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

EL AMOR

En los ochenta, George Michael salió con Brooke Shields, quien reveló luego que fue un noviazgo puramente platónico. El primer gran amor de Michael fue el diseñador brasileño Anselmo Feleppa (abajo), a quien conoció en 1991. Feleppa falleció en 1993 por complicaciones del VIH. George quedó devastado y le rindió homenaje con su famoso éxito *Jesus to a child.* En 1996, el cantante inició una larga relación con el empresario norteamericano Kenny Goss, pero las adicciones de Michael llevaron a su separación en 2009.



LA AUDACIA

Entre 1981 y 1986, Wham! logró cuatro números uno, que convirtieron a Michael y Andrew Ridgeley –amigos desde el instituto– en ídolos juveniles. Eran canciones pegadizas que Michael componía con el mismo talento que decidía sus 'audaces' atuendos. Pero Michael quería algo más. Se separaron en 1986.

LA DECISIÓN

El cantante con el ingeniero de sonido Chris Porter durante la grabación de *Faith* en 1987 en Dinamarca, donde se grabó casi todo el álbum. «George se quedaba con las canciones en la cabeza durante largos periodos de tiempo. Nunca me puso ninguna maqueta. Llegaba al estudio y decía: 'Quiero que suene así'». Su biógrafo Tony Parsons resume: «*Faith* era aquello para lo que Michael había nacido. Tenía una asombrosa confianza en sí mismo. Era inteligente, muy dulce y generoso».

En los ochenta mantuvo relaciones con hombres y mujeres. «No entendía por qué no tenía relaciones duraderas ni por qué me sentía tan solo —declaró, en 1999, a la revista *Advocate*—. Nunca tuve un conflicto moral con ser gay». A Goodier le confesó que «no vivía en el armario» por presiones de su discográfica, sino para proteger a su madre de su «pánico absoluto» al VIH. «Sabía lo que sentía y, como nuestras mentes funcionaban de forma parecida, sabía que ella viviría preocupada cada día».

La primera relación seria de Michael con un hombre fue con el diseñador brasileño Anselmo Feleppa, a quien conoció en 1991 y falleció en 1993 por una hemorragia cerebral relacionada con el sida.

"ERA UN SÍMBOLO SEXUAL. HABÍA QUE POTENCIARLO"

Faith se grabó en 1987 y, tras vender más de diez millones de copias, el disco obtuvo la certificación de diamante. Para aquel chico de ascendencia grecochipriota, que a los 15 años se unió al ala juvenil del Partido Comunista y criticó a Margaret Thatcher, era todo un logro. George Michael desplegó en aquella gira un largo aprendizaje. Ni un solo contoneo de sus firmes glúteos fue fruto del azar. Se contrató como coreógrafa a Paula Abdul, exanimadora de Los Ángeles Lakers lanzada al estrellato por los hermanos Jackson. «George era un símbolo sexual, así que quise potenciar esa faceta —explica Abdul—. Creé gestos para que el público los asociara de inmediato con él». El resultado fueron movimientos de cadera y un juego de pies ágil; cuando ejecutó el *moonwalk* durante *Everything she wants,* el público estalló en un grito tan agudo que debió de escucharse por todo París. Para ponerlo en forma, lo puso a hacer calistenia y a correr. «Se trataba de llevar el cuerpo al límite y desarrollar resistencia —señala—. Ensayábamos de cuatro a seis horas al día».

Los cien conciertos de aquel *tour* reunieron a dos millones de personas. «Él era consciente de su propio valor, y *Faith* sirvió para demostrárselo al mundo», comenta Parsons. Tras el último concierto en Barcelona, en julio de 1989, Michael decidió que no quería volver a ser el centro del universo jamás. «Estaba feliz, pero le pasó factura —añade Parsons— y no quería que el negocio le exigiera tanto».

El siguiente álbum, *Listen without prejudice vol. 1* (1990), fue menos comercial y Michael, además, se negó a salir en la portada y a hacer promoción. Tuvo buenas ventas, aunque no al nivel de *Faith*. En 1992, el cantante llevó a Sony ante la justicia para intentar romper su contrato discográfico, calificándolo de «esclavitud profesional». Perdió el caso en 1994, pero Sony acabó aceptando dejarlo marchar.

Grabó dos discos más —*Older* y *Songs from the last century*— y en 2003, de pronto, se reconcilió con Sony. Un año después lanzó el que anunció que sería su último álbum de estudio, *Patience*. Michael cumplió su promesa y solo en 2014, dos años antes de su muerte, publicó *Symphonica,* donde interpretó sus grandes éxitos y una cuidadosa selección de versiones acompañado por una orquesta sinfónica completa.

Michael murió en su casa el día de Navidad de 2016, a los 53 años, por una enfermedad cardiaca y hepática, tras años de lucha contra el abuso de sustancias. Una década después, los audios recuperados revelan aspectos poco conocidos del cantante sobre cómo lidiaba con sus inseguridades: «A veces sentía que era un fraude, que un día todos se darían cuenta y mi mundo se vendría abajo», dice. «En el escenario siento algo profundamente espiritual. Lo más envidiable de ser una estrella del pop es ese intercambio de energía con miles de personas. Es lo más cerca que he estado de pensar: 'Dios mío, soy un canal para algo más'». ■



LA PAREJA

Michael con su última pareja, el estilista Fadi Fawaz, una relación tormentosa con idas y venidas. Fue quien lo encontró muerto en 2016.

NI UN SOLO ***CONTONEO DE GEORGE MICHAEL*** FUE FRUTO DEL AZAR. CONTRATÓ A PAULA ABDUL, COREÓGRAFA DE LOS HERMANOS JACKSON. LO PUSO A HACER CALISTENIA Y A CORRER. ***"ENSAYÁBAMOS DE CUATRO A SEIS HORAS AL DÍA",*** RECUERDA ELLA

PURO ESTILO

George Michael diseñó su propia imagen para Faith, pero no pasó por alto ningún detalle. Adiós a los pantalones cortos y los conjuntos de Wham!; apostó por la barba incipiente, el cuero, los Levi's 501 y las gafas de aviador. «En aquel entonces no tenía estilista», dice Sumaira Lateef, que lo fue desde 1996 hasta su muerte. «Así que esto es puro George. Los vaqueros son suyos y están realmente desgastados por el uso». La chaqueta —que a principios de este año se vendió en una subasta por 212.000 euros— la compró en una tienda de segunda mano en Melrose Avenue, en Los Ángeles.

VIAJAMOS AL EPICENTRO MUNDIAL DE LA TECNOLOGÍA AGRÍCOLA

CALIFORNIA NOS LLEVA AL

MÁQUINAS QUE HACEN EL TRABAJO DE DOS MIL JORNALEROS, TRACTORES ELÉCTRICOS, 'PISCINAS' QUE CONVIERTEN LAS BOÑIGAS EN BIOGÁS, RIEGOS QUE EXPRIMEN CADA GOTA DE AGUA, UNA AGRICULTURA ENFOCADA A LO ECOLÓGICO, A PROTEGER LA BIODIVERSIDAD Y AL BIENESTAR DEL 'CURRANTE'... ¿QUÉ ESTÁN HACIENDO EN LA HUERTA DE ESTADOS UNIDOS PARA CULTIVAR DE FORMA MÁS SOSTENIBLE?

POR
JOSÉ ANTONIO GUERRERO

FOTOS
ÓSCAR CHAMORRO

HUERTO... DEL FUTURO

EL 'COLOSO' DE LOS OLIVARES

Leandro Ravetti, CEO de Cobram Estate, una de las grandes productoras de aceite de oliva de California, posa ante la cosechadora Colossus, que hace en una hora el trabajo de dos mil jornaleros en un día.

ENTRE ALMENDROS, olivos, arrozales, nogales, viñedos y campos de tomate que se pierden en el horizonte, California se ha convertido en un gigantesco banco de pruebas donde se ensaya el futuro de la alimentación. El reto es enorme: seguir siendo la despensa de Estados Unidos —y uno de los graneros del mundo— utilizando menos agua, menos energía y generando el menor impacto ambiental posible. Agricultores como Michael Rue o Don Cameron, dos viejos lobos de mar del campo californiano, han encontrado la respuesta en la tecnología. En California, como en España, los recursos hídricos se miden como si ya les faltaran: sensores de precisión, riego por goteo subterráneo y sistemas capaces de devolver a los acuíferos el caudal del deshielo. También se saca el jugo a cada kilovatio: placas solares, 'piscinas' que convierten la boñiga en biogás, tractores eléctricos que empiezan a abrirse camino y máquinas dotadas de inteligencia artificial capaces de distinguir una mala hierba de un cultivo. Y, cuando llega la cosecha, la escala impresiona: una descomunal máquina recoge en una hora la misma cantidad de aceitunas que dos mil recolectores manuales en un día de trabajo. Pero la 'revolución' también hunde sus raíces en la tierra. California es pionera en producción ecológica y avanza hacia un modelo de agricultura regenerativa, un concepto más integral que no solo busca devolver la vida al suelo, sino proteger la biodiversidad y cuidar al trabajador.

Hemos viajado hasta el norte de este gran estado del lejano Oeste americano (el más poblado de Estados Unidos, 40 millones de habitantes, y el más rico, la cuarta economía mundial) de la mano de la US Sustainability Alliance (la voz de la agricultura sostenible estadounidense) para conocer estas explotaciones agrícolas, en su mayoría familiares (97 por ciento), pero que manejan extensiones que en España resultan extraordinarias. *Welcome* a la California rural, la que 'curra' de sol a sol y da de comer a medio planeta, lejos de los focos de Hollywood y los tecnodólares de Silicon Valley.

EL REY DEL 'SUSHI' Y SU ARROZ 'CAÍDO' DEL CIELO

Michael Rue parece salido de una canción de Dolly Parton. Sombrero de *cowboy,* camisa a cuadros, tejanos Wrangler, botas vaqueras y un cinturón con una hebilla del tamaño de un escudo. Tiene 79 años y, cuando saluda al visitante en su rancho del valle de Sacramento, estrecha la mano con fuerza y sonríe como quien lleva toda la vida cabalgando a caballo el salvaje Oeste, aunque su reino sea en realidad un océano de arrozales que recorre en una Ford Ranger. *«Only american cars!»*, exclama. Ese '¡solo coches estadounidenses!' es su manera yanqui de entender la vida. Su finca ronda las dos mil hectáreas, la mayor parte dedicadas al arroz, y la casona familiar se asoma a una laguna azulada donde Rue y sus nietos todavía lanzan la caña al atardecer y pescan alguna perca.

El veterano *cowboy* cultiva con tecnología del siglo XXI. En primavera, avionetas cargadas de semillas sobrevuelan los arrozales y las dejan caer sobre las tierras inundadas. Además, recurre a satélites y GPS de alta precisión para que el agua se reparta de manera uniforme por los cultivos y no se desperdicie una gota. El arroz de Rue (de la variedad Calrose, propia de California) es de grano medio, pegajoso y capaz de absorber bien los sabores, ideal para la cocina japonesa. De hecho, todo el *sushi* que se come en Estados Unidos empieza a rodar en campos como el suyo. Rue exporta más de la mitad de su producción, sobre todo a Asia, y acaricia un sueño: ver su arroz en una paella. Ya lo ha conseguido en un restaurante de Sacramento, pero en España... eso son palabras mayores. «He estado en Valencia, probé la paella con vuestro arroz bomba. ¡Riquísima! Ojalá que algún día lleve arroz californiano», suspira el ranchero. Que siga soñando.

No muy lejos de allí se extiende Terranova Ranch, una hacienda donde tomates, almendras, pistachos y maíz crecen sobre 3200 hectáreas bajo la dirección de Don Cameron. La gran obsesión de este biólogo de 74 años siempre ha sido el agua, y la que sobra de inundaciones y deshielos la canaliza hacia los acuíferos. Ahora su gran preocupación (y la del resto de agricultores) es el precio del combustible (disparado por la guerra →



LOS SENSORES DE LAS VACAS REGISTRAN CUÁNTO COMEN, CUÁNTO DESCANSAN, EL TIEMPO QUE PASAN RUMIANDO, SU PRODUCCIÓN DE LECHE... LOS DATOS SE ALMACENAN EN LA NUBE Y LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL AYUDA A SIMON A TOMAR DECISIONES

LLUVIA DE ALMENDRAS

Una máquina vibradora hace caer las almendras en una finca propiedad de la familia Travaille & Phippen en Manteca (California). Muy próxima, una planta procesadora descascara la almendra y la deja lista para su venta a un ritmo de 7250 kilos por hora. California es el mayor productor de almendras del mundo: el 80 por ciento sale de campos como este.

SALMONES QUE 'COMEN' ARROZ

Los arrozales de Michael Rue (abajo, con su mujer, Patricia) liberan agua rica en nutrientes para alimentar a las crías de salmón, que gracias a este 'caldo' crecen tres veces más rápido. La iniciativa, un ejemplo de 'conciliación ecológica', forma parte del programa Fish Food (Comida para peces), impulsado por la California Rice Commission, que representa a los productores de arroz del estado.







de Irán) que mueve su flota de 35 tractores diésel. Por eso ha empezado a probar con dos John Deere eléctricos. Observa cuánto duran las baterías y qué trabajos pueden hacer y busca una respuesta (aún no la tiene) a si podrán sustituir a los motores que durante décadas han sido el músculo del rancho.

EL LECHERO QUE CONVIERTE EN ORO LA CACA DE SUS VACAS

Simon Vander Woude tiene 55 años, seis hijos, dos nietos, seis mil vacas y calza unas manos como palas que agarran un teléfono móvil del que no se separa. Esa pequeña pantalla concentra buena parte del secreto de Vander Woude Dairy, el negocio lechero familiar que este hijo de emigrantes holandeses dirige en Merced, en el Valle Central de California. Cada una de sus vacas le envía información durante las 24 horas mediante un chip pegado a la oreja. Los sensores registran cuánto comen, cuánto descansan, el tiempo que pasan rumiando, su producción de leche, la calidad y otros indicadores relacionados con su salud. Los datos se almacenan en la nube y la inteligencia artificial ayuda a Simon a interpretarlos. «Cuando empecé hace 33 años, la mitad de mis decisiones se basaban en lo que observaba. Ahora las tomo en un 90 por ciento con la IA».





DE VIETNAM A CALIFORNIA

Craig McNamara, a la izquierda con su hija Emily, dirige una explotación familiar centrada en la producción de nueces ecológicas. El padre de Craig fue Robert McNamara, secretario de Defensa con JFK y considerado el artífice de la guerra de Vietnam. Pacifista convencido, Craig encontró en la agricultura su forma de estar en el mundo. También escribió sus memorias: *Porque nuestros padres mintieron.*

LAS VACAS DE LECHE... Y GAS

Simon Vander Woude junto a algunas de las 6000 vacas de su lechería en Merced (California). Simon ha hallado una rentable línea de negocio en el digestor de metano (abajo), un enorme estanque de 12 metros de profundidad lleno del estiércol líquido del ganado y cubierto por una lona de plástico que captura el biogás generado. En solo dos años ha recuperado la inversión de cuatro millones de dólares.



EN LOS OLIVARES DE WOODLAND, EL AGUA NO ESCASEA, PERO TAMPOCO SOBRA Y MUCHO MENOS SE DESPERDICIA. LA IDEA ES MAXIMIZAR CADA GOTA, OBSERVANDO CUÁNTOS KILOS DE ACEITUNAS PUEDE DAR UN ÁRBOL CON UNA DETERMINADA CANTIDAD SIN EXCEDERSE LO MÁS MÍNIMO

Pero la revolución más sorprendente de esta explotación ganadera no está en la leche, sino debajo de una enorme balsa cubierta de plástico. Allí toneladas de boñigas se transforman en energía. En 2021, Simon puso en marcha una instalación de digestión de metano con una inversión de cuatro millones de dólares. Bajo la lona, el estiércol líquido se descompone y genera biogás, que llega a abastecer veinte camiones diarios. El lechero recuperó la inversión en un par de años y hoy le está ganando dinero... «mucho dinero», confiesa. Aunque en su granja la vaca «es la reina» y para honrarla él se bebe dos vasos de leche al día, la producción de energía a partir de los excrementos de sus animales «es la parte del negocio a la que más atención prestamos». Simon ha creado un modelo de gestión circular: cultiva el forraje que da de comer a sus vacas y recicla el estiércol como fertilizante. «Cultivamos para alimentar a la vaca, la vaca defeca y nosotros generamos energía y abonamos el cultivo, ¿no es un hermoso ciclo biológico?», reflexiona.

LAS NUECES MCNAMARA CON AGRICULTURA REGENERATIVA

Las nueces caen al suelo con el estruendo seco de los árboles que tiemblan. Es tiempo de cosecha en Sierra Orchards, una finca de 180 hectáreas en Winters, al norte de California. Entre las hileras de nogales, Craig McNamara, de 76 años, observa cómo la máquina sacude los troncos. Recoge una nuez del suelo, la estruja entre sus manos y se lleva el fruto a la boca. «Cada día me tomo una docena, son excelentes para el corazón... ¡y para el cerebro!».



McNamara es el único hijo de Robert McNamara, el controvertido secretario de Defensa de Estados Unidos durante la guerra de Vietnam. Pero su apellido, lejos de llevarlo hacia Washington, lo condujo hasta estas tierras californianas. Siendo un veinteañero, Craig recorrió Latinoamérica y llegó hasta la isla de Pascua, donde aprendió las ancestrales técnicas de cultivo de los rapanuis. De regreso a California estudió Ciencias de la Tierra y en 1980 fundó junto con su esposa, Julie, Sierra Orchards, la quinta familiar donde los nogales ecológicos siguen siendo el corazón de la explotación, aunque muchos han envejecido, su rendimiento ha caído y McNamara busca rentabilidad y alternativas en la plantación de almendros. «Para ser sostenible, también hay que ser financieramente sostenible», esgrime el empresario, uno de los primeros en obtener para sus nueces el certificado de agricultura ecológica y regenerativa, un sello para el que no basta con prescindir de productos químicos y proteger la biodiversidad. También ha de acreditar el bienestar de sus trabajadores, la mayoría migrantes latinos. Para ello hay inspectores que se entrevistan a puerta cerrada con los empleados (y sin él delante) y les preguntan cuánto ganan, si la empresa les paga el médico o el dentista, si disponen de baños limpios o zonas de sombra para protegerse de las altas temperaturas, que pueden superar los 35ºC. McNamara cuenta que lleva años sin ganar dinero con las nueces. Por eso diversifica, experimenta con nuevos cultivos y no deja de darle vueltas a la cabeza para mejorar la gestión del agua, que aquí, como en España, también escasea. En Sierra Orchards utilizan el riego por goteo enterrado y monitorizan tanto la humedad del suelo como el estado hídrico de los árboles. Emily, la hija de Craig, lo explica recurriendo a una comparación muy gráfica: «Es como tomarle la presión arterial al árbol. El objetivo es regar cuando la planta lo necesita y no porque lo indique el calendario».

EL COLOSO QUE HACE EL TRABAJO DE DOS MIL JORNALEROS

Leandro Ravetti, ingeniero agrícola argentino de 53 años, es el CEO de la empresa oleícola australiana Cobram Estate, que gestiona en Woodland, al norte de California, ¡ocho mil hectáreas de olivares!, como una alfombra verde extendida a lo largo de once mil campos de fútbol. Es un territorio llano, sin pendientes, que avanza hacia el infinito y del que emerge Colossus, un gigante de un millón de dólares y 15 toneladas que representa un hito en la mecanización agrícola del olivar. Llega a cosechar 100 árboles por hora, una capacidad que Ravetti compara con el trabajo que realizarían en una jornada dos mil personas recolectando aceitunas a mano.

EL CONCEPTO DE 'AGRICULTURA REGENERATIVA' COBRA CADA VEZ MÁS FUERZA EN CALIFORNIA. PARA LOGRAR ESTE SELLO, NO BASTA CON CULTIVAR DE FORMA ECOLÓGICA Y PROTEGER LA BIODIVERSIDAD. HAY QUE CUIDAR AL TRABAJADOR CON SUELDOS DIGNOS Y BIENESTAR LABORAL

Del centenar de Colossus que existen en todo el mundo, Cobram Estate posee la mitad, tres de ellas en estos vastos campos del valle de Sacramento. Leandro, claro, lleva el fútbol en la sangre («España mereció ganar; nuestra final fue contra Inglaterra»), pero hoy toca centrarse en este ingenio concebido para la recolección en olivares de media-alta densidad (cerca de 500 árboles por hectárea). La máquina marcha cabalgando sobre las hileras de olivos mientras sus cabezales rotatorios 'cepillan' la copa. Las aceitunas caen sobre dos cintas que las derivan hacia un contenedor lateral y de ahí a un camión de transporte. Gracias a esta sincronización transcurren menos de cuatro horas desde que el fruto cuelga del árbol hasta que llega a la almazara y es molturado en aceite de oliva virgen extra (AOVE). «Esta rapidez operativa determina la calidad del producto final», subraya.

Antes de llegar a Woodland, Leandro trabajó en Australia y aprendió técnicas de olivicultura en Jaén, Córdoba y Sevilla. Nunca olvidará la gestión hídrica de un bien tan escaso como el agua en Andalucía. «En el sur de España, la filosofía es gestionar la escasez y hacerlo con eficiencia; aquí, en el norte de California, tenemos más agua y nos podemos centrar en explorar el potencial productivo del árbol, es decir, cómo puedo maximizar su rendimiento si el agua no me limita. Por darte una idea: la mayor parte de los olivares modernos españoles con riego complementario hoy tienen unos rendimientos en torno a 1000 o 1500 litros de aceite por hectárea. Nosotros estamos produciendo 2800. Con más agua, sí, pero no con el doble de agua». Con esa base, Leandro confía en «duplicar» la producción para crecer en un mercado doméstico copado, precisamente, por AOVE de nuestro país. «España representa el 50 o 60 por ciento del aceite que se vende en Estados Unidos, y eso no va a cambiar. El desafío es continuar incrementando el consumo americano. ¿Cómo? Educando a la gente en lo increíble y saludable que es».

LOS TOMATES QUE ALIMENTAN EL KÉTCHUP ECOLÓGICO

Brian Park no quería ser agricultor. De niño, los veranos en la explotación familiar de Meridian, a cien kilómetros al norte de Sacramento, significaban mover tuberías de riego, cavar zanjas y trabajar de sol a sol bajo el tórrido calor californiano. Brian veía a su padre regresar a casa tarde, agotado y estresado, y tenía claro que el campo no era el futuro que deseaba. Puso tierra de por medio (se marchó a Georgia, a tres mil kilómetros) y probó suerte con otros trabajos, hasta que su padre lo llamó y le dijo que lo necesitaba, que volviera o tendría que contratar a alguien. Brian regresó a casa con 26 años. Su vuelta —ahora lo evoca con una sonrisa— coincidió con una de las peores cosechas de la familia. Aun así, descubrió que le gustaba pisar la tierra y acompañar el crecimiento de los cultivos, desde la siembra hasta la recolección.

Hoy, a sus 44 años, dirige junto con su esposa, Jamie, una explotación de 800 hectáreas. Lo que su padre, Scott, inició hace décadas como una plantación convencional, evolucionó en los noventa hacia una de las fincas pioneras en agricultura ecológica en la comarca. Brian recuerda que cuando su padre, recién llegado de Oregón, empezó a cultivar la tierra en 1974 «era el agricultor que más química y pesticidas empleaba de todos». Hasta que decidió destinar una pequeña parcela a lo ecológico. «Le bastó ver cómo la tierra retenía el agua», cuenta sobre aquella 'revelación'.

En la actualidad, la finca (Park Farming Organics) es cien por cien ecológica (también tiene la Certificación Orgánica Regenerativa) y su principal motor son los tomates, que, en una importante cantidad, suministran la materia prima para Heinz y su famoso kétchup ecológico. Brian combina el tomate con una rotación de 12 a 15 cultivos anuales. «Donde hoy ves tomates, el año que viene habrá maíz, al otro garbanzos y al siguiente sandías». Ha apostado, además, por una tecnología de precisión en la que el GPS y un robot-desbrozador guiado por IA desempeñan un papel esencial a la hora de eliminar las malas hierbas de las parcelas. Esta inversión ha reducido la factura del escardado manual. Park, eso sí, confiesa que hay que estar «un poco loco para hacerlo todo de forma ecológica», porque ni es sencillo ni automáticamente rentable. «Exige gestión, mano de obra, paciencia y un mercado dispuesto a que te valore el producto». ■



UN TRAJE PARA 'EXPERIMENTAR' LA VEJEZ

A este traje le pesan más los kilos que los años y eso que está pensado para poder sentir en primera persona la edad de nuestros abuelos. La indumentaria incorpora pesos y filtros visuales y auditivos que permiten recrear las limitaciones físicas y sensoriales asociadas al envejecimiento: fatiga al desplazarse, dificultades para ver y oír, rigidez, pérdida de fuerza y agarre... Meterse entre sus hechuras ayuda a comprender mejor lo que puede costar a una persona mayor algo tan cotidiano como subir unas escaleras o coger un producto de la estantería del supermercado. El Ayuntamiento de Madrid, a través de Ilunion, ha llevado el traje-simulador hasta uno de sus centros de día para que sus profesionales puedan 'experimentar' la vejez, empatizar con sus usuarios (mayores de 60 años con deterioro físico o cognitivo) y reforzar así la atención que se les presta. ● J. A. G.

Zoom

ZOOLOGÍA

AMOR SALVAJE Y CONMOVEDOR

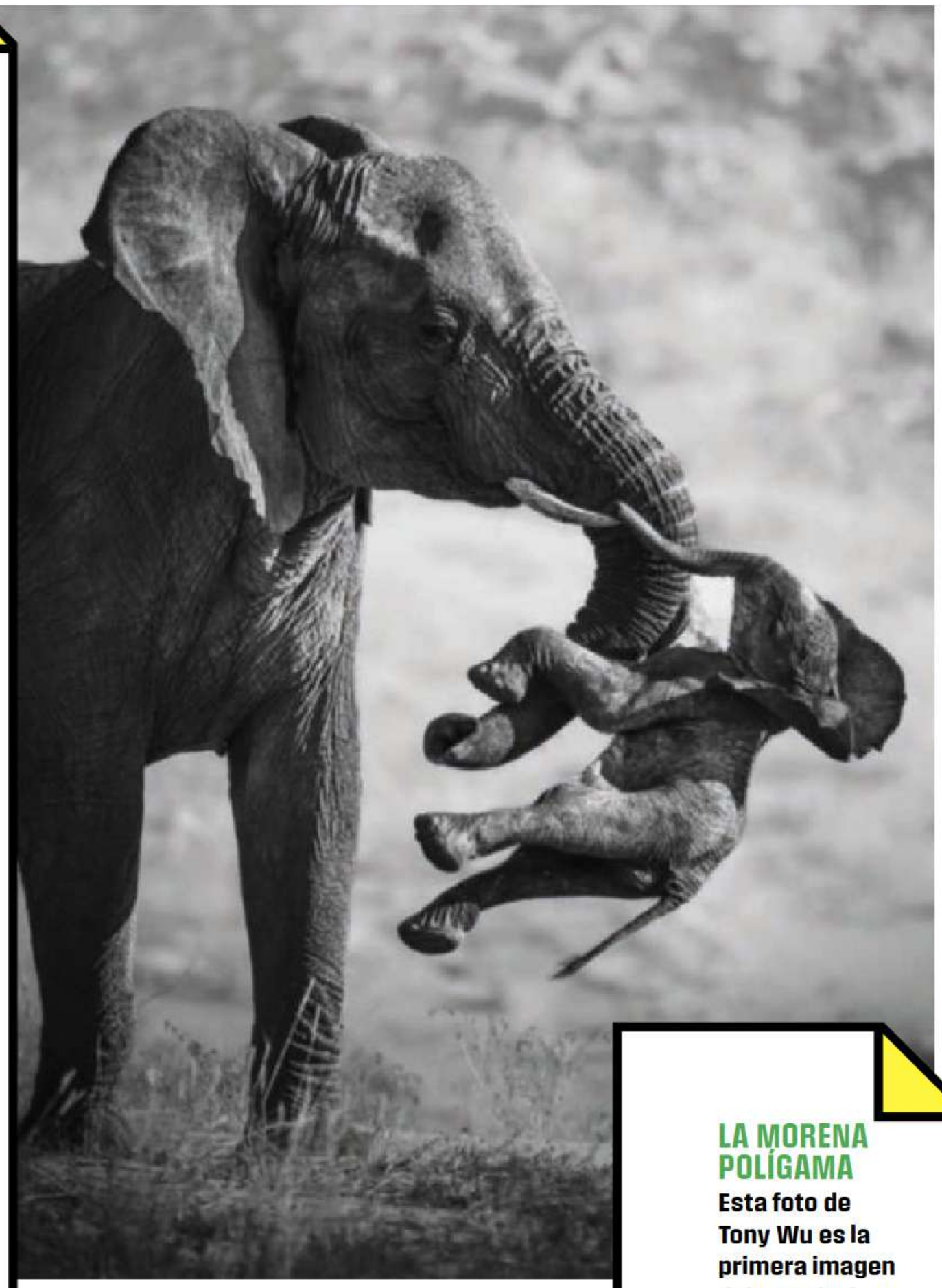
UNA SALAMANDRA PROTEGIENDO SUS HUEVOS Y LA DESGARRADORA IMAGEN DE UNA ELEFANTA QUE CARGA A UNA CRÍA MUERTA, ENTRE LAS MEJORES INSTANTÁNEAS DE VIDA SILVESTRE DEL AÑO.

¡Cuánta ternura puede haber también en los animales salvajes! Eso es lo que este año parecen contarnos algunas de las instantáneas ganadoras del Wildlife Photographer of the Year, uno de los certámenes de fotografía de naturaleza más prestigiosos del mundo. Organizado por el Museo de Historia Natural de Londres, el gran premio ha recaído este año en una dramática imagen del italiano Federico Veronesi titulada *The aftermath* ('Las secuelas', también traducida como 'Tras la pérdida'), que muestra a una elefanta cargando el cuerpo sin vida de una cría en el valle del río Huab, en Namibia. Esa conmovedora imagen nos invita a mostrarte las otras fotografías del concurso que nos han hecho reflexionar sobre las relaciones afectivas entre animales, desde el duelo hasta la poligamia. ● J. A. G.



EL DUELO DE LA ELEFANTA

Federico Veronesi, ganador absoluto de los premios Wildlife con esta impactante imagen tomada en Namibia, creyó que la elefanta que llevaba a una cría muerta con las patas encajadas entre su colmillo y su trompa era la madre. Los investigadores, sin embargo, la han identificado como una hembra que años antes había perdido a una cría. Entre el 10 y el 15 por ciento de los elefantes mueren en su primer año de vida. En periodos de sequía o degradación de su entorno, la tasa llega aun al 50 por ciento.



LA SALAMANDRA PROTECTORA

Obra del biólogo Anton Sorokin, la imagen captura a una salamandra californiana poniendo sus huevos en una charca mientras se aferra a un tallo que ya contiene otra nidada. La salamandra entrelaza sus patas para proteger la puesta, que es vulnerable a la depredación de otros congéneres. Los huevos tardan entre 10 y 14 días en eclosionar.



LA MORENA POLÍGAMA

Esta foto de Tony Wu es la primera imagen del cortejo de las morenas de Abbott. Se aparean en un ritual complejo. El macho sujeta a la hembra de la mandíbula superior con sus dientes y nadan juntos verticalmente hacia la superficie. En el punto más alto se sueltan para liberar huevos y esperma al mismo tiempo. Las morenas son polígamas: machos y hembras se aparean con múltiples parejas.

GETTY IMAGES

LA OSADÍA

Enzo Ferrari comenzó a competir con coches Alfa Romeo en 1920. Cuando los derrotó con su propia marca, dijo que era como "vencer a mi madre". Ferrari eligió el símbolo de 'cavallino rampante' (el caballo encabritado) para sus coches como homenaje a un héroe italiano de la aviación que pintaba ese caballo en sus aviones y representaba su osadía.



ENZO FERRARI. EL AUTÉNTICO 'CABALLO ENCABRITADO'

TRES MUJERES MARCARON LA VIDA DEL REY DE LA FÓRMULA 1... CON PERMISO DE SU MADRE: SU MUJER, SU AMANTE Y LA JOVEN POR LA QUE PERDIÓ LA CABEZA (SIN DEJAR A LAS OTRAS DOS). UNA NUEVA BIOGRAFÍA RECORRE LA VIDA DE ESTE HIJO DE UN CARPINTERO QUE REVOLUCIONÓ EL AUTOMOVILISMO Y DIO NOMBRE A LOS VEHÍCULOS MÁS GLAMUROSOS BAJO EL SÍMBOLO DEL 'CAVALLINO RAMPANTE'.

POR
FÁTIMA URIBARRI

A

COMPAÑÓ A SU PADRE

a ver, desde una cuneta, la Coppa Florio, una carrera de coches que se disputaba en caminos de tierra. Eran los años de reinado de los pilotos Felipe Nazzaro y Vincenzo Lancia, capaces de alcanzar los 120 kilómetros por hora. Enzo Ferrari sintió una violenta emoción al paso de los bólidos. Lo confesó muchos años después en sus memorias. Esa carrera, que ganó Nazzaro, encendió la chispa. Enzo tenía entonces 10 años.

Los coches ya le gustaban. Su padre había comprado, en 1903, un De Dion-Bouton, el coche número 28 matriculado en la provincia de Módena. Enzo alimentó la afición con revistas y el seguimiento de las carreras. La pasión enraizó en él. A los 17 años le anuncia, rotundo, a su amigo Peppino, mientras ambos devoran información sobre las 500 millas de Indianápolis: «Voy a ser piloto de carreras».

Lo fue. Y mucho más. Enzo Ferrari convirtió su nombre en un símbolo de velocidad y *glamour*. El suyo es casi el apellido de la Fórmula 1. «La clave de su éxito fue la perseverancia, una fe inquebrantable en sus propias capacidades, una sed insaciable por lo que él llamaba 'ansia' de éxito, y no solo en las carreras, también en la vida», dice Luca dal Monte en *Enzo Ferrari: velocidad, sangre y gloria* (Malpaso Ediciones), donde recorre la tortuosa vida de este titán, un hombre audaz, difícil, implacable, marcado por la tragedia: de ahí la sangre del título de su biografía.

El primer zarpazo llegó el 2 de enero de 1916, cuando participando en la Primera Guerra Mundial muere de neumonía su padre, Alfredo, un carpintero metálico próspero que construía puentes y marquesinas para los Ferrocarriles del Estado. Ese mismo año, el 16 de diciembre, muere de pleuresía Alfredo (Dino), su hermano mayor, cuando participaba en la guerra conduciendo una ambulancia. Enzo se quedó destrozado. Le quedaba solo su madre, Adalgisa Bisbini, una mujer dura, fuerte, que le transmitió el coraje de seguir adelante frente a las adversidades, pero que también le complicó la vida.

Ella le consiguió una entrevista en Turín con el director comercial de Fiat. La guerra acababa de terminar; Enzo, que había trabajado en un taller de torneros, estaba muy ilusionado. Pero lo rechazaron. Aquel «no» fue una espina que no olvidó. Abatido, solo, sin dinero ni un futuro claro, se sentó en un banco del parque Valentino de Turín y lloró de frustración. Muchos

MUJERES EN GUERRA

La madre de Enzo Ferrari, Adalvisa Bisbini (aquí con él en brazos), y su mujer, Laura Garello (a la derecha), no se soportaban. «Sus discusiones eran frecuentes y feroces», dice el biógrafo de Ferrari. Ambas eran ambiciosas y participaron en la vida profesional de Enzo.





años después, en 1947, regresó a aquel banco y lloró de nuevo, pero de alegría: su coche había vencido en el Circuito de Turín, en territorio Fiat.

Tras el rechazo de Fiat, Enzo Ferrari consigue trabajo en un taller de camiones. Luego logra entrar en la Costruzioni Meccaniche Nazionali de Milán. De ahí pasa a Alfa Romeo, donde poco a poco va destacando, ganándose la confianza de Giorgio Rimini, jefe del departamento de competición (Alfa Corse). Enzo Ferrari corrió sus primeras competiciones como piloto, se hizo representante comercial y asistente en las operaciones deportivas y de ventas de la marca. Demuestra que vale más como gestor, gracias a su sabio instinto, que como piloto, donde logra algunas victorias pero no despunta.

A los 23 años conoce a Laura Domenica Garello, una chica rubia, guapa y desenvuelta. La vio mientras paseaba de noche por los soportales de Porta Nuova de Turín. Fue un flechazo. Laura se fue a vivir con Enzo a Módena, en 1921, cuando era escandaloso hacerlo sin casarse y a pesar del disgusto que daba a sus padres. Quizá no contaba con la feroz oposición de Adalgisa, la madre de Enzo. El encontronazo entre ambas mujeres fue total y duró toda la vida. No se soportaban. «Sus peleas eran feroces», dice Luca dal Monte.

Enzo y Laura se casaron en 1923. La madre del novio no fue a la boda. Y no fue un matrimonio feliz. Luca dal Monte achaca parte del desencuentro a los celos de Laura y las constantes ausencias de Enzo por trabajo y... por otras mujeres. «Laura se había convertido en un obstáculo para su trayectoria como piloto. Los peligros a los que se exponía su marido en las competiciones le parecían estúpidos y la presencia femenina en el ambiente de las carreras, intolerable», cuenta Luca dal Monte. Laura no se callaba. «Vuelve a casa», le escribió, imperativa, en un telegrama poco antes de disputarse el Gran Premio de Francia de 1958.

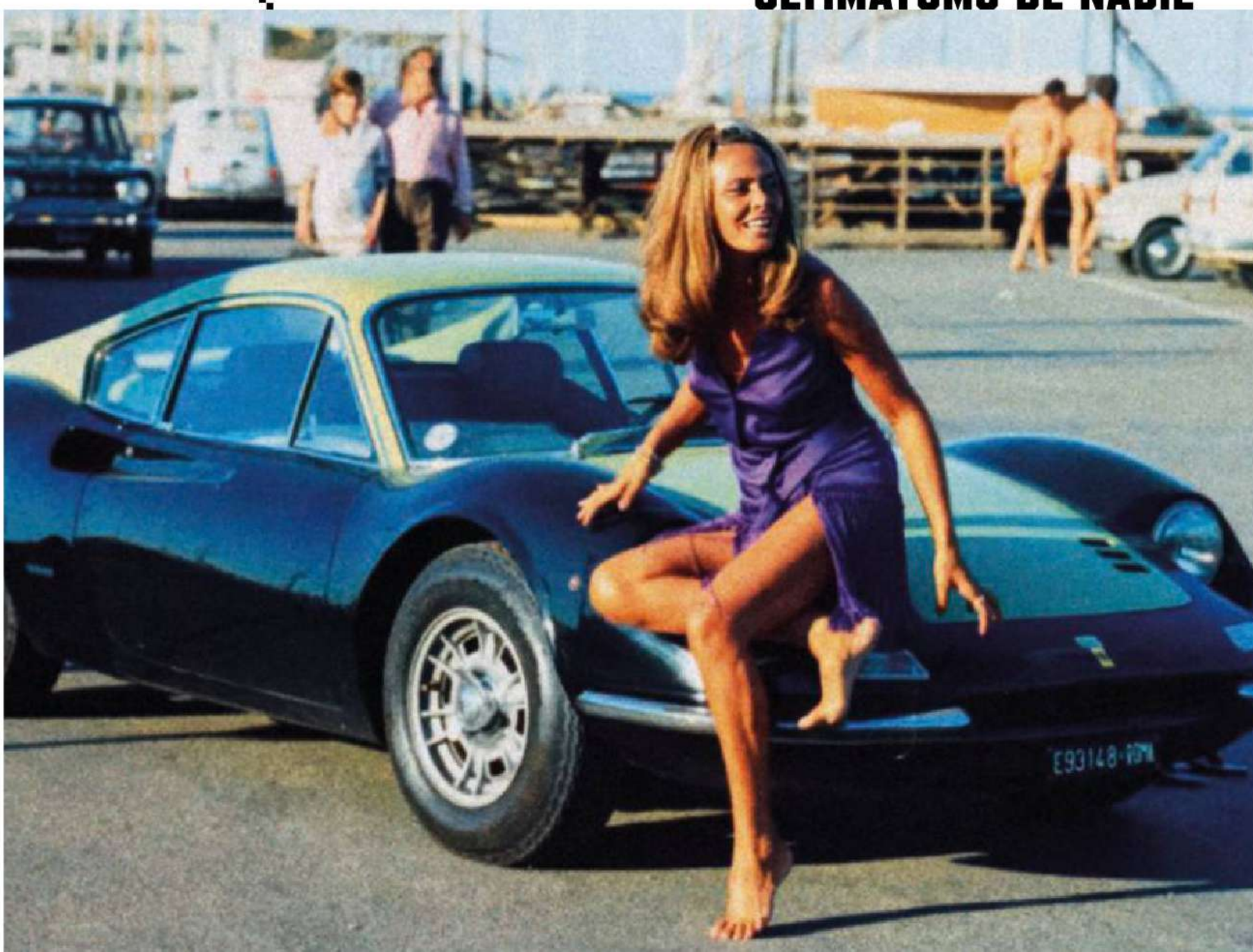
Laura fue importante en la vida profesional de Ferrari. La Scuderia Ferrari arrancó en 1929 con el objetivo de participar en carreras con coches

EN 1961, OCHO ALTOS DIRECTIVOS LE DIJERON QUE, SI SU MUJER SEGUÍA ENTROMETIÉNDOSE EN LA EMPRESA, ELLOS SE IBAN. ENZO FERRARI LOS DESPIDIÓ A TODOS: ÉL NO ACEPTABA ULTIMÁTUMS DE NADIE



¿CORTEJO O ACOSO?

Enzo Ferrari se enamoró locamente de Fiamma Breschi, 38 años más joven que él. Fiamma era la pareja de Luigi Musso, que murió pilotando un Ferrari. Ella lo rechazó en numerosas ocasiones. Las cartas de amor que Ferrari le escribió se subastaron en 2017 por 36 mil euros.



de Alfa Romeo y ahí, con Enzo, estaba Laura. Ferrari se apoyaba en ella, una mujer ambiciosa como él. Su madre y su esposa chocaban porque se parecían: ambas tenían mucho carácter, podían ser muy ásperas y ambas lo ayudaron en lo profesional: en 1922, por ejemplo, cuando Enzo tuvo que liquidar su negocio Carrozzeria Emilia, dedicada al carrozado, reparación y modificación de automóviles de la época. Su madre vendió los muebles de su casa para saldar deudas.

Aprendió mucho Ferrari de los tropiezos. Pero hubo una tragedia que nunca pudo superar. En 1932 nació su hijo Alfredo, a quien también llamaban Dino. Era un chico dulce y listo, con talento para los motores. Y con una terrible enfermedad: padecía distrofia muscular. Enzo Ferrari tocó todas las teclas posibles para encontrar una cura. Pero Dino murió a los 24 años. Llevaba meses en cama, luchando contra su enfermedad... y trabajando en el nuevo motor V6.

Esa pérdida marcó a Ferrari, que mantuvo hasta el final de su vida la misma rutina: madrugar, ir a afeitarse al barbero de siempre y llevar flores a la tumba de Dino. Se sentaba ante su lápida y le contaba todo.

Dino lo unía a Laura, pero la convivencia era imposible. Conoció a Lina Lardi degli Aleardi, de una familia bien de Módena, cuando ella trabajaba en la Carrozzeria Orlandi, que Enzo frecuentaba. Lina ya se había fijado en él, en Módena, cuando ella tenía 14 años y él era un piloto conocido.

En 1929, el año del arranque de la Scuderia, comenzaron una relación clandestina. «Lina estaba enamorada y había aceptado el secreto de ese amor», dice Luca dal Monte. Enzo la contrató como secretaria y así ella lo podía acompañar a los circuitos de carreras. En 1945 nació su hijo Piero, pero no pudo llevar el apellido hasta 1978, cuando murió Laura, la legítima *signora* Ferrari. «Un hombre dominado por una pasión como la mía, con los riesgos y el tiempo que eso lleva, no puede ser un buen marido ni un buen padre de familia», reconoció él.

En 1961 hubo un fuerte encontronazo entre su vida privada y la laboral. Ocho altos directivos de la Scuderia le dan un ultimátum: están hartos de las intromisiones de su mujer, Laura —copropietaria de la empresa—, que se presenta en las oficinas para hacer y deshacer. Le piden que intervenga o ellos se van. Enzo Ferrari los despide sin contemplaciones. Aunque se queda deslavazado. A él nadie le da un ultimátum. Se cargó a todos y renovó la directiva con gente joven. Era un hombre de puñetazos en la mesa, con un tono violento, muy duro negociando —los pilotos lo comparaban con Al Capone—, pero que también sabía escuchar y reculaba si descubría que el otro tenía razón, según su biógrafo.

También su madre se presentaba en las oficinas. Cuenta Luca dal Monte que una vez, enfadada, dio un portazo y dijo: «Tuve dos hijos, el inteligente murió en la guerra y solo queda este». Una madre así o te destruye o te blinda. «Era más autoritaria que su hijo», dice el biógrafo de Ferrari.

El incidente de 1961 provocado por las injerencias de Laura no tuvo que ver con una reconciliación con ella. Entonces Enzo Ferrari estaba muy enamorado, pero no era ni de Laura ni de Lina, las madres de sus hijos. Había caído hechizado por Fiamma Breschi, un bellezón 38 años más joven que él.

AMANTE HASTA EL FINAL

Lina Lardi se enamoró de Enzo Ferrari cuando ella tenía 14 años y él era un piloto conocido. Comenzaron su relación cuando él estaba casado. Y Lina aceptó vivirla en secreto. Tuvieron un hijo, Piero (foto de la derecha), que solo pudo llevar el apellido Ferrari cuando murió Laura Garello, la mujer del empresario. Lina fue quien sostuvo la mano de Il Commendatore en su lecho de muerte. Ahora, Piero es vicepresidente de Ferrari.





Fiamma era una modelo muy atractiva. El piloto Luigi Musso había dejado a su mujer y a sus hijos por ella. Iban juntos a todas partes sin ningún disimulo. Luigi murió pilotando un Ferrari en 1958. Enzo empezó a llamar y a escribir a Fiamma y se enamoró locamente de ella. Le dio trabajo. Y le pidió matrimonio muchas veces. La primera vez, Fiamma le respondió: «Me confundes». Enzo insistió. «Con cada negativa, el cortejo era más apasionado y las cartas más acaloradas», dice Luca dal Monte.

Fiamma siempre proclamó que esa relación fue platónica. Pero el enamoramiento del empresario fue cierto y sus miles de horas de conversaciones telefónicas con ella también. Fiamma lo rejuveneció, sofisticó su manera de vestir, le dio nuevas ilusiones. Y, sin embargo, cuando murió Laura, en 1978, Enzo Ferrari reconoció «ahora que se ha ido echo de menos un punto de referencia preciso». «La edad y la enfermedad habían eliminado la amargura de sus disputas», concluye Luca dal Monte.

Con la muerte de Laura pudieron mudarse Lina y su hijo Piero a un piso del edificio donde vivía Enzo. Y el muchacho por fin pudo apellidarse Ferrari. Enzo murió de la mano de Lina en 1988. Falleció siendo Il Commendatore, rey de la Fórmula 1, ganador de 17 campeonatos mundiales. Un mito con una vida regada de gloria. Y de sangre: murieron ocho pilotos de Ferrari y 24 espectadores de sus carreras. «El camino de la conquista está salpicado de sangre», dijo él. ■

ENZO LE PIDIÓ MUCHAS VECES MATRIMONIO A LA JOVEN FIAMMA, VIUDA DE UN PILOTO. «CON CADA NEGATIVA EL CORTEJO ERA MÁS APASIONADO», CUENTA EL BIÓGRAFO DEL EMPRESARIO



LA TRAGEDIA
Dino Ferrari (a la izquierda con su padre, a la dcha) era el hijo legítimo y heredero de la Scuderia. Padecía distrofia muscular. Cuando no pudo moverse, diseñaba motores desde la cama. Murió a los 24 años.

El valle que susurra historias entre joyas románicas, castillos y cascadas

Valdivielso, en el norte de Burgos, donde el río Ebro dibuja un paisaje de desfiladeros, bosques y pueblos que acumulan patrimonio medieval.

En el norte de Burgos, el río Ebro dibuja un paisaje de desfiladeros, bosques y pueblos con encanto donde el patrimonio medieval convive con senderos que invitan a caminar sin prisas. Conocido como la Tebaida castellana por la singular concentración de templos, ermitas y fortalezas de su entorno, el valle de Valdivielso es una invitación a descubrir otra forma de viajar: más pausada, auténtica y conectada con la naturaleza.

Hay lugares que se descubren con los ojos y otros que, además, se sienten. Valdivielso pertenece a estos últimos. Aquí, el Ebro avanza entre montañas y paredes de roca, las torres medievales vigilan pequeños pueblos y las iglesias románicas guardan siglos de historia. Todo sucede a otro ritmo, entre caminos rurales, huertas, bosques y horizontes que invitan a detenerse.

En el corazón de Las Merindades, al norte de la provincia de Burgos, este valle sorprende por la armonía entre naturaleza y patrimonio. La sierra de la Tesla lo acompaña por el norte, mientras los páramos castellanos cierran el horizonte meridional. Entre ambos, el río vertebra un territorio de gran personalidad, marcado por dos espectaculares puertas naturales: el desfiladero de los Hocinos, por el que el Ebro entra en el valle, y el de la Horadada, que anuncia su salida.

El paisaje cambia con las estaciones. La primavera llena de color los frutales y las huertas; el verano invita a buscar la sombra de los bosques y disfrutar de las rutas; y los meses otoñales visten de nuevos matices las laderas y las riberas. En cualquier época, los pequeños núcleos de población, las construcciones tradicionales y la presencia constante del agua componen una estampa que conserva el atractivo de los lugares alejados de las prisas.

Su patrimonio monumental, repartido entre pueblos y caminos, convierte cada parada en una oportunidad para descubrir una nueva historia. De ahí que quienes conocen la zona la hayan bautizado como la Tebaida castellana, un territorio donde la arquitectura religiosa y las antiguas construcciones defensivas forman parte inseparable del entorno.

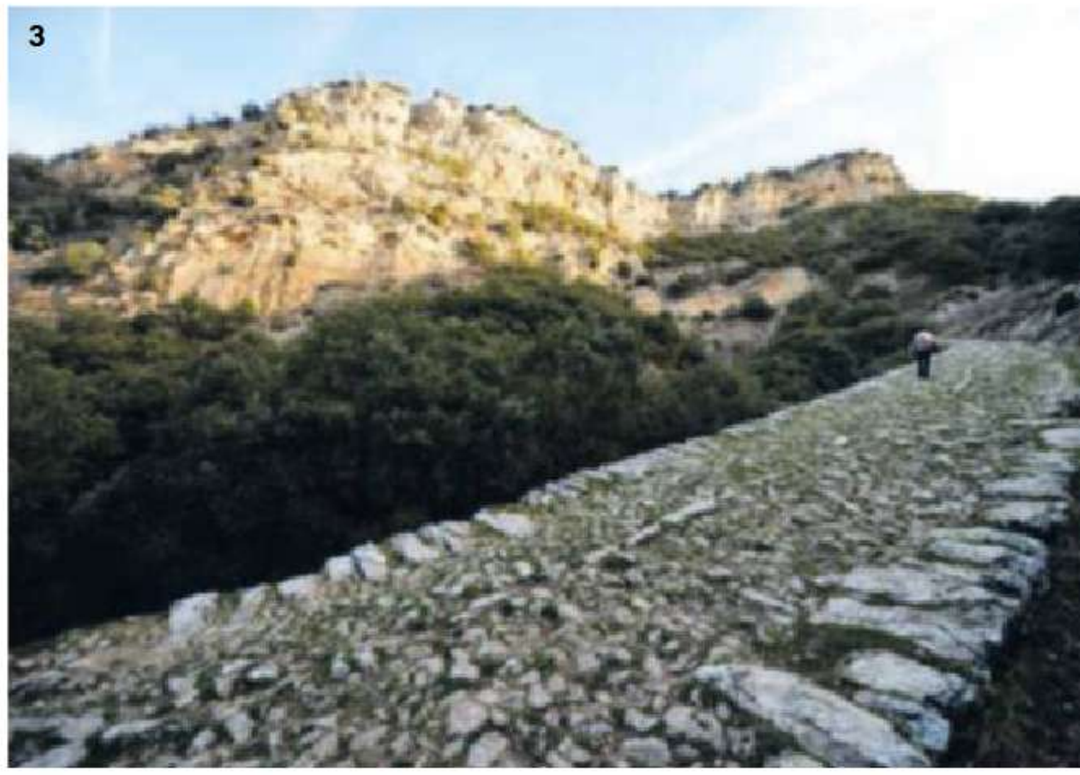
Pueblos que guardan siglos de historia

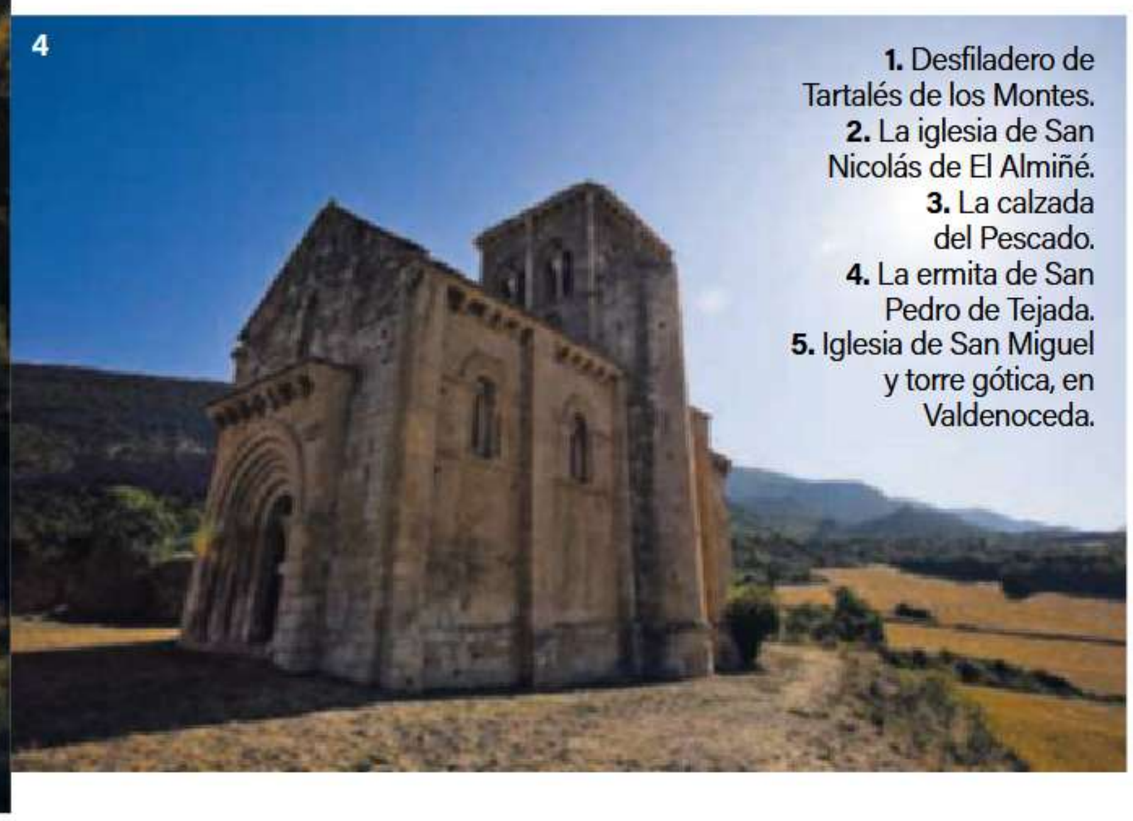
Si hay un monumento capaz de explicar por sí solo la riqueza artística de Valdivielso, ese es San Pedro de Tejada, en Puentearenas. Considerada una de las grandes joyas del románico burgalés, esta antigua construcción religiosa destaca por la armonía de su arquitectura y la riqueza de sus elementos escultóricos.

La iglesia, construida en el siglo XII, está vinculada a la memoria de un antiguo monasterio y constituye uno de esos lugares en los









1. Desfiladero de Tartalés de los Montes. **2.** La iglesia de San Nicolás de El Almiñé. **3.** La calzada del Pescado. **4.** La ermita de San Pedro de Tejada. **5.** Iglesia de San Miguel y torre gótica, en Valdenoceda.



FOTO: MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ ROMERO

que arte y paisaje parecen formar una misma obra. Su silueta, rodeada de montañas y vegetación, invita a detenerse y observar los detalles de una arquitectura que ha resistido el paso del tiempo.

El recorrido patrimonial continúa en Valdenoceda, donde la iglesia de San Miguel Arcángel conserva buena parte de su fábrica románica. El pueblo guarda también la Torre de los Velasco, un testimonio de la arquitectura defensiva y señorial que permite imaginar la importancia estratégica de estas tierras durante la Edad Media.

En El Almiñé, la iglesia de San Nicolás llama la atención por su torre románica y su singular configuración arquitectónica. La localidad se encuentra junto a la histórica calzada del Pescado, un camino medieval que comunicaba los puertos cantábricos con la meseta castellana. Aquel trasiego de personas y mercancías dejó su huella en el territorio y ayuda a comprender la relevancia que tuvieron sus pueblos como puntos de paso y comunicación.

Una cascada escondida entre paredes de roca

Entre las sorpresas naturales de la zona, la cascada de Tartalés de los Montes merecen una parada especial. En este entorno, donde la sierra de la Tesla se aproxima al desfiladero de la Horadada, el agua se precipita desde una pared rocosa de unos 35 metros, rodeada de vegetación y relieves escarpados.

Para quienes disfrutan de los lugares cargados de historia y de las vistas panorámicas, el castillo de Toba, también conocido como castillo de Malvecino, ofrece una de las experiencias más singulares del valle. La fortaleza se alza sobre un promontorio rocoso rodeado de vegetación, en una posición que permitía controlar una importante vía de comunicación junto al Ebro.

El acceso parte de la localidad de Toba de Valdivielso y discurre por un pequeño sendero. La aproximación puede resultar complicada por la pendiente, la vegetación y el terreno, por lo que conviene extremar las precauciones y valorar las condiciones antes de emprenderla.

La cocina burgalesa aporta otro motivo para alargar la estancia, con productos de proximidad, recetas tradicionales y sabores ligados al territorio, donde destaca la calidad de sus frutas y hortalizas, así como el queso. Es el complemento perfecto para una jornada de caminatas y visita a establecimientos y productores de la comarca.

Porque hay viajes que sirven para conocer un lugar y otros que nos recuerdan el placer de viajar. Valdivielso pertenece a estos últimos: un rincón donde el Ebro marca el camino, las piedras cuentan historias y cada curva invita a descubrir algo nuevo. Un valle para perderse sin prisa, dejarse sorprender y regresar a casa con ganas de volver.

Más información en: **turismoburgos.org**

Provincia de Burgos
origen y destino

Trevor A. Harley,
psicometeorólogo

"ANTES LE TENÍA MIEDO AL INVIERNO. AHORA ES EL VERANO ¸EL QUE ESTÁ PERDIENDO SU INOCENCIA"



El profesor de psicología Trevor Harley padece depresión invernal, lo que viviendo en Escocia es un mal diagnóstico. Por eso, y por un susto que puso en peligro su vida, decidió convertirse en psicometeorólogo. Ahora aconseja cómo afrontar mejor el mal tiempo... y el bueno.

TEXTO DE LUKAS BREMS

TREVOR HARLEY, de 69 años, es considerado una eminencia en el campo de la psicología del lenguaje y durante mucho tiempo se dedicó a divulgar los hallazgos de la psicología cognitiva al público general y a combatir mitos sobre el funcionamiento de la mente. Hace unos años, sin embargo, comenzó a presentarse públicamente como psicometeorólogo. Jubilado, vive en el campo cerca de Dundee (Escocia), en cuya universidad se mantiene como profesor emérito y donde dirige una pequeña estación meteorológica desde hace más de dos décadas. Hablamos con él sobre la fascinante intersección entre psicología y meteorología.

XLSemanal. Profesor Harley, en su nuevo libro escribe que el clima lo salvó. ¿Cómo fue eso?
Trevor Harley. Hace 16 años atravesaba una grave crisis. En aquel entonces era director de la Facultad de Psicología de la Universidad de Dundee. Estaba bajo mucho estrés. Luego me hospitalizaron con una septicemia que puso en peligro mi vida. De camino a casa vi la nieve en las montañas a lo lejos. Brillaba de color rosa con la luz del atardecer. La belleza de la naturaleza me sobrecogió. Pensé: «Hay que cambiar algo». Decidí dejar mi trabajo y escribir libros sobre cómo el clima afecta a la psique. Fue liberador.

XL. ¿Qué significa ser psicometeorólogo?
T.H. Quiero entender qué efecto tiene el clima en nosotros. El clima no solo es diverso —a veces hermoso, a veces cruel—, sino que también nos influye constantemente. Hablar del clima se considera aburrido y poco original. Pero, para mí, casi no hay nada más fascinante.
XL. Estamos en un periodo del año en el que muchas personas tienen dificultades con el clima. ¿Cómo afronta usted las 'estaciones oscuras'?
T.H. Antes, yo temía el invierno. Sabía lo que iba a pasar: mi estado de ánimo empeoraría. Sufro de trastorno afectivo estacional, depresión invernal.
XL. ¿Se trata de una auténtica depresión?
T.H. Sí, los psicólogos lo denominamos 'episodio depresivo grave con patrón estacional': los síntomas son similares a los de la depresión no estacional. Quienes lo padecen se sienten letárgicos, irritables, sin alegría y se aíslan socialmente. Sin embargo, como ocurre con todos los problemas de salud mental, existe un espectro. Algunas personas apenas pueden levantarse de la cama por la mañana durante el invierno. Deberían buscar ayuda de un médico o psicoterapeuta. Otras, simplemente, se sienten algo agotadas. Es más probable que se trate de melancolía invernal que de depresión. Se estima que, según la región, entre el 2 y el 8 por ciento de las personas en Europa sufre depresión invernal.
XL. ¿Por qué muchas personas se sienten peor durante los meses más oscuros del año?
T.H. Precisamente por la falta de luz solar. Una encuesta realizada a más de mil personas en Brasil, en 2024, concluyó que esta tiene un efecto positivo en el estado de ánimo. La luz solar le indica al cuerpo que el día ha comenzado y estimula la producción de serotonina y dopamina, dos neurotransmisores cerebrales que contribuyen a nuestro bienestar. Nos sentimos más optimistas y satisfechos. Cuando hay menos luz, en otoño e invierno, disminuye la cantidad de estos neurotransmisores y el estado de ánimo decae.
XL. ¿Qué hace para combatir la depresión invernal?
T.H. Como aquí en Escocia a menudo no hay sol por la mañana, tengo varias lámparas de luz diurna en casa. Las uso desde los años noventa, cuando eran tan grandes como televisores y costaban unas 300 libras (360 euros). Hoy son mucho más baratas y portátiles; las recomiendo a cualquiera que tenga problemas con la oscuridad. Lo mismo ocurre con la vitamina D. Muchas personas en el norte y centro de Europa desarrollan una deficiencia de vitamina D durante el invierno. Esto no solo daña los huesos y el sistema inmunitario, también inhibe la producción de serotonina y, por lo tanto, puede contribuir a un estado de ánimo bajo. Sin embargo, se debería consultar la dosis con un médico. Lo que también me ha ayudado mucho es la aceptación.
XL. ¿Qué quiere decir?
T.H. Como no podemos controlar el clima, debemos

"ENTRE EL 2 Y EL 8 POR CIENTO DE LAS PERSONAS EN EUROPA SUFRE DEPRESIÓN INVERNAL: SE SIENTEN LETÁRGICOS, SIN ALEGRÍA Y SE AÍSLAN SOCIALMENTE"

aceptarlo tal como viene. En mi casa, por ejemplo, el sol se oculta tras los árboles sobre las 14:30 en invierno. Aprovecho la oscuridad temprana para irme pronto a la cama y leer con la conciencia tranquila.

XL. No todo el mundo puede tumbarse por la tarde.

T.H. Pero todos podemos crear algún ritual para el otoño y el invierno: preparar una taza de té cada tarde, encender una vela por la noche... Ayuda a entender esta época como un periodo de descanso y renovación.

XL. ¿No le molesta que todo esté gris durante varios días seguidos y que casi nunca pare de llover?

T.H. Intento encontrar algo positivo en cualquier tipo de clima. Es cierto que la lluvia puede afectar al estado de ánimo. En un estudio observacional con más de ocho mil personas mayores en Irlanda, quienes vivían en zonas más lluviosas mostraron más síntomas depresivos. Y otro estudio estadounidense descubrió que los analistas bursátiles eran más pesimistas sobre el futuro cuando llovía. Pero, al parecer, la lluvia también puede aumentar la productividad. En un estudio, los empleados bancarios en Japón completaron las tareas rutinarias más rápidamente cuando llovía. Las razones aún no están claras, pero mi consejo, con cautela, es: el trabajo de oficina que requiere concentración sostenida debería realizarse en días lluviosos siempre que sea posible.

XL. ¿De dónde proviene su fascinación por el clima?

T.H. El clima siempre ha sido muy importante en mi vida. Incluso de niño empecé a recopilar datos meteorológicos. Uno de mis recuerdos más vívidos es correr por Londres con mi padre mientras llovía a cántaros y había relámpagos y truenos. Esta fuerza de la naturaleza hace que muchas cosas parezcan insignificantes. El clima te ayuda a darte cuenta de lo vasto e interconectado que es el mundo.

XL. ¿Cómo está alterando el cambio climático nuestra relación con el clima?

T.H. Está cambiando radicalmente nuestra percepción del verano. Antes veíamos las tormentas como algo principalmente destructivo y terrible, mientras que los días secos y soleados se consideraban inofensivos. Eso está cambiando: el verano está perdiendo su inocencia. Yo mismo me di cuenta de que representaba un riesgo real este año cuando hubo un gran incendio forestal cerca de mi casa. Antes esperaba con ilusión el calor. Ahora, me preocupa.

XL. ¿Qué efecto tiene el calor en la psique?

T.H. El calor extremo, sobre todo combinado con la humedad, es perjudicial para la salud mental. Está relacionado con trastornos mentales agudos: el calor puede provocar alteraciones de la conciencia y exacerbar la ansiedad, la depresión o los delirios. Estudios realizados en diversos países demuestran que las temperaturas elevadas también se asocian con un mayor número de suicidios. Lo ideal sería vivir bajo el sol y a temperaturas cercanas a los 21 grados Celsius. Cualquier desviación extrema de este rango puede acarrear problemas.

XL. Se dice que el calor provoca irritabilidad. ¿Es cierto?

T.H. Sí. El calor extremo tiende a provocar más agresividad y violencia. El número de delitos violentos aumenta significativamente con el calor. Los análisis demuestran que incluso el número de comentarios de odio en línea se incrementa con la temperatura exterior. Los políticos deberían ser conscientes de ello: si no hacen nada, las ciudades podrían sobrecalentarse aún más y, por lo tanto, convertirse en lugares más peligrosos en muchos aspectos debido al cambio climático.

XL. ¿Por qué el calor produce este efecto?

T.H. Parece afectar los procesos cognitivos, como el pensamiento lógico. Además, el calor suele provocar falta de sueño. Todo esto contribuye a que se tomen peores decisiones. Pero probablemente también influyen factores sociales: cuando hace calor, la gente pasa más tiempo al aire libre, se relaciona con otras personas y quizá bebe alcohol. Esto genera más oportunidades para enfrentamientos violentos. ■

"LOS ANALISTAS BURSÁTILES SON MÁS PESIMISTAS SOBRE EL FUTURO CUANDO LLUEVE. PERO TAMBIÉN MÁS PRODUCTIVOS. TRABAJOS QUE REQUIEREN CONCENTRACIÓN, MEJOR HACERLOS EN DÍAS LLUVIOSOS"

© DER SPIEGEL

Martín Berasategui



Fotografía: **Garikoitz Diaz Mugica**

PLATO PRINCIPAL

'Perrito' de albóndigas

Preparación: 120 minutos / 4

INGREDIENTES:

De la salsa

- 750 g de cebolleta picada
- 1 punta de pimiento verde
- 4 dientes de ajo laminados
- 750 ml de pulpa de tomate triturado
- 500 ml de caldo
- 100 ml de AOVE y sal

De las albóndigas

- 200 g de cebolleta picada
- 1 d de ajo picado
- 2 soperas de AOVE
- 750 g de aguja de ternera picada
- 250 g de falda de cerdo ibérico o papada picada
- 2 huevos
- Perejil picado
- 2 soperas de pan rallado
- 1 puñado de miga de pan remojada en leche
- Sal y pimienta
- Harina y AOVE para freír

Además

- Pan tipo 'perrito'
- 1 cuña de queso azul

PREPARACIÓN:

en una cazuela ancha y baja sofríe aceite, cebolleta, pimiento, ajo y sal 25 minutos. Una vez bien 'sudado', añade el tomate y el caldo y guisa 30 minutos más. Tritura en una batidora y cuela; rectifica la sazón y deja la salsa hecha en la misma cazuela. Sofríe 25 minutos la cebolleta con ajo, aceite y sal, sin que coja mucho color. Ponla en un bol para que se temple y agrega el resto de los ingredientes, carnes, huevos, perejil, pan rallado y pan remojado escurrido. Salpimienta, amasa a mano y rectifica la sazón. Haz pequeñas bolas de carne, pásalas por harina y fríelas en aceite fuerte para que hagan una costra dorada y se queden crudas por dentro. Cuando estén todas, mételas en la salsa caliente y, según hierva, apaga para que no se sequen.

ACABADO:

corta el pan a lo largo sin abrirlo en dos mitades. Tuéstalo con una pizca de aceite en una sartén por todas sus caras y rellénalo con las albóndigas. ●



TRUCO

Un hilo de AOVE crudo al final sobre las albóndigas, meneando la cazuela en vaivén, les da un buen punto. Añade por encima unos pellizcos de queso azul de propina. Puedes hacerlo también con papada en lugar de con cerdo ibérico.

POR *Carlos Maribona*



Un bocado especial

Se trata, para mí, de uno de los bocados más deliciosos. No soy muy partidario de la merluza, pero sí un incondicional de sus cocochas. Como saben, se trata de la carne gelatinosa que se encuentra en la parte inferior de la barbilla del pescado, justo antes de las branquias. De hecho, *kokotxa* en vascuence significa exactamente eso, 'barbilla'. Viene a ser lo que en el cerdo es la papada. Consideradas durante mucho tiempo un descarte que solo aprovechaban los pescadores, actualmente se han convertido en un producto *gourmet* de elevado precio. Algo lógico si tenemos en cuenta que solo hay dos por pescado y la demanda es muy elevada. Hablamos de las de merluza, porque también las hay de bacalao, más grandes, más bastas y más baratas, aunque sus partidarios aseguran que tienen más sabor. Desde luego tienen más gelatina, lo que permite ligar con ellas un pilpil más espeso. Pero me quedo con las de merluza, con su delicadeza y su textura suave. Están buenas en cualquiera de sus cuatro preparaciones tradicionales: en salsa verde, al pilpil, a la brasa o rebozadas. Pero si tengo que elegir prefiero estas últimas, con ese contraste entre el crujiente de la capa exterior de huevo y harina y el interior gelatinoso y suave. En Getaria se sirven algunas de las mejores cocochas que se pueden comer en el País Vasco. Allí, las trilogías (pilpil, rebozadas, brasa) de Elkano o de Kaia Kaipe alcanzan la excelencia. Pero no desmerecen las de tres clásicos donostiarras: Ibai, Narru y Casa Urola. ●

@salsadechiles

PRÓXIMO DOMINGO: *Benjamín Lana*

Pequeñas infamias



por **Carmen Posadas**

No sin mi ladrillo (o adoquín, según el caso)

SE ACUERDAN de los tamagochis? Sí, aquellas mascotas electrónicas de finales del siglo pasado, en forma de huevo, a las que había que cuidar, alimentar, limpiarles el trasero o darles aspirinas virtuales cuando se enfermaban. Pues están de regreso. Mark Zuckerberg, dueño de Meta, ha anunciado que en diciembre lanzará su Muse Charm, una supermascota digital equipada con IA que, además de requerir cuidados paternales como el tamagochi, resultará muy útil como 'compi' digital. Muse está programada para ayudar con todo tipo de tareas, planificar y ahorrarnos trabajo. Meta no ha desvelado aún cuánto costará esta criatura poco mayor que una nuez y que se puede usar como llavero. Pero si no quieren gastarse la pasta en hacer aún más milmillonario al señor Zuckerberg siempre pueden optar por la versión de mascota *low (very, very low) cost* que hace furor en China. Consiste en convertirse en papá —o mamá— de un ladrillo. Como lo oyen. Criar bebés-ladrillo es el último grito entre los adultos jóvenes del gigante asiático. Tanto es así que un *hashtag* relacionado con esta práctica acumula millones y millones de visualizaciones. La idea es sencilla y, según sus usuarios, muy gratificante. «Nada de gatos o perros, nada de novias que salen rana, he comenzado a criar un ladrillo», explica uno de los entrevistados, antes de añadir que ser papá de un ladrillo entraña muchas satisfacciones porque, si uno lo riega bien, cría musgo y resulta muy bonito de ver. «Los ladrillos son prácticamente inmortales —afirma—. Si te olvidas de regarlos, el musgo se aletarga, pero, en cuanto le echas algo de agua, reverdece de inmediato». Los medios de comunicación chinos que se han hecho eco de esta nueva forma de paternidad dicen que para los jóvenes supone «un modo de encontrar sentido a la vida con un esfuerzo casi nulo». Uno que, según otro papá de un ladrillo, ofrece una sensación de logro muy gratificante. «Criar un ladrillo —apunta otra chica— me proporciona más sensación de certidumbre que la mayoría de mis relaciones personales. Sin estrés, sin presiones, sin desilusiones». Los psicólogos opinan que «este tipo de mascota colma la necesidad de compañía sin requerir obligación de devolver amor». Dicen también que, en un país como China, donde uno de cada cinco jóvenes de entre 16 y 24 años está desempleado y sin horizonte, encontrar una actividad de estas características ayuda a sobrellevar diversas frustraciones como el casi imposible acceso a la vivienda, encontrar un trabajo bien remunerado o incluso formar una familia. ¿Ocurrirá lo mismo en Europa? Con las calles en llamas y los jóvenes en las barricadas y/o dedicados al pillaje, no parece que vayan a interesarse por el nuevo juguetito de Zuckerberg, tampoco por la cría de ladrillos (como no sea para tirárselos a la cabeza a los antidisturbios). Aun así, tanto la actitud de los jóvenes chinos como la de los occidentales es consecuencia de un mismo problema: el desencanto y la sensación de que su futuro será más duro e incierto que el de sus padres. Hay teorías para todos los gustos sobre las causas de la ola de disturbios que asola Europa y amenaza con extenderse a otros continentes. Como ocurre siempre, no existe una razón única, sino una acumulación de factores: falta de esperanza, hartazgo, descreimiento en las instituciones... Factores a los que hay que sumar la intervención de agentes provocadores, sin olvidar tampoco esa atávica fascinación por la violencia que convierte a un desencantado en héroe con un cóctel molotov en la mano. Entre ellos no hay líderes visibles y tampoco interés por negociar o llegar a acuerdo alguno. Las concentraciones acéfalas se convocan en las redes sin que haya estructura política detrás y se aglutinan bajo el difuso epíteto de 'antifascistas'. Explica Ortega y Gasset en *La rebelión de las masas* que el individuo desmoralizado acaba volviéndose o apático o violento. Recalca también que la frustración genera siempre una respuesta extrema, ya sea inhibición (apatía o depresión) o agresión, que fácilmente deriva en violencia callejera. Pero cierto es también que entre la actitud de multitud de chinos convertidos en papás de ladrillos regándolos para ver si sale musgo y la deriva de jóvenes occidentales lanzados a las barricadas y entregados al pillaje existe otra actitud posible. La de una enorme mayoría de jóvenes a los que no les da por hacerse anacoretas y tampoco vándalos. La de aquellos que saben que, si bien no son tiempos fáciles, la humanidad ha vivido otros infinitamente más complejos de los que se sale no con pasotismo ni con nihilismo, sino con esfuerzo. Escribo esta palabra y me dan ganas de borrarla. Suena tan sentenciosa y trasnochada. Pero sigue siendo el antídoto más eficaz a la hora de afrontar tiempos desconcertantes. ■

> Para los jóvenes supone «un modo de encontrar sentido a la vida con un esfuerzo casi nulo»

Por **Virginia Drake** Fotografía: **Javier Ocaña**

Desayuno de domingo con...



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



▲ A tope

«Cinco huevos revueltos, tostada de pan de espelta, aguacate y pavo, atún o salmón; agua y pastillas de cúrcuma, magnesio, queratina y colágeno».

"Olí a 200 personas y supe quiénes llevaban o no uno de mis 14 perfumes"

David Bustamante Nací en 1982 en San Vicente de la Barquera. Llevo 25 años haciendo lo que más me gusta: las artes escénicas. El 25 de noviembre me convierto en 'El Zorro' en el Teatro La Latina, en Madrid.

XLSemanal. Es su segundo musical.

David Bustamante. Sí, fui Sam Wheat en *Ghost* y fue maravilloso. Firmé para tres meses y me quedé tres años. Ojalá disfrute igual con *El Zorro*.

XL. ¡A ver...! Que, de momento, le duele todo el cuerpo de ensayar peleas.

D.B. [Ríe]. La verdad es que me duelen codos, costillas... Hay días que ensayo hasta 50 caídas y, aunque en las peleas no nos damos, debe haber un contacto mínimo que acaba machacándote.

XL. En Broadway es más usual ver a grandes cantantes en los musicales.

D.B. En mi caso tienen mucha culpa Camilo Sesto haciendo *Jesucristo Superstar* y Raphael interpretando al doctor Jekyll. He admirado mucho a los dos desde niño y pensé que me tocaba dar este paso. En los musicales están los artistas más completos.

XL. Tras la actuación recibirá a quien pague un suplemento por verlo. ¿Cuánto cuesta un ratito con Bustamante?

D.B. No lo sé, no pongo los precios, pero el *golden ticket* para conocer al artista ya lo he hecho otras veces.

XL. ¿Da besos y se hace selfis con ellos?

D.B. Ese tipo de cosas, sí, y está bien porque interactúas con el público. He llegado a tener más de cien personas esperándome tras el espectáculo.

XL. Por cierto, ha sacado al mercado 14 fragancias diferentes con su nombre: ¿las distinguiría en una cata a ciegas?

D.B. Perfectamente y lo he demostrado ya en televisión. Oliendo a 200 personas del público, acerté quiénes llevaban mis perfumes y quiénes no.

XL. Vende un frasco cada 15 segundos, dice. ¿Se ha venido arriba con el dato?

D.B. No, es verdad y es una pasada. El acierto fue mío porque, cuando me ofrecieron hacer el primer perfume aprovechando mi popularidad, querían venderlo a 80 euros y yo dije que mi público de barrio no puede pagar eso, que tenía que ser un producto de mucha calidad a un precio muy económico. Y eso nunca falla.

XL. ¿Utiliza la IA en su trabajo?

D.B. Nada, las tecnologías no van conmigo. No sé cómo se usa el ChatGPT ni quiero saberlo.

XL. Ha sido albañil y se está construyendo la que será, dice, la casa de sus sueños. ¿Se sube aún al andamio?

D.B. No, me falta tiempo, pero podría y sabría hacerlo. Vigilo que los niveles y la lechada estén bien y las juntas de silicona perfectamente rematadas. ■

Vida y Milagros de San Luis

S. XV

El facsímil de uno de los libros más bellos del mundo

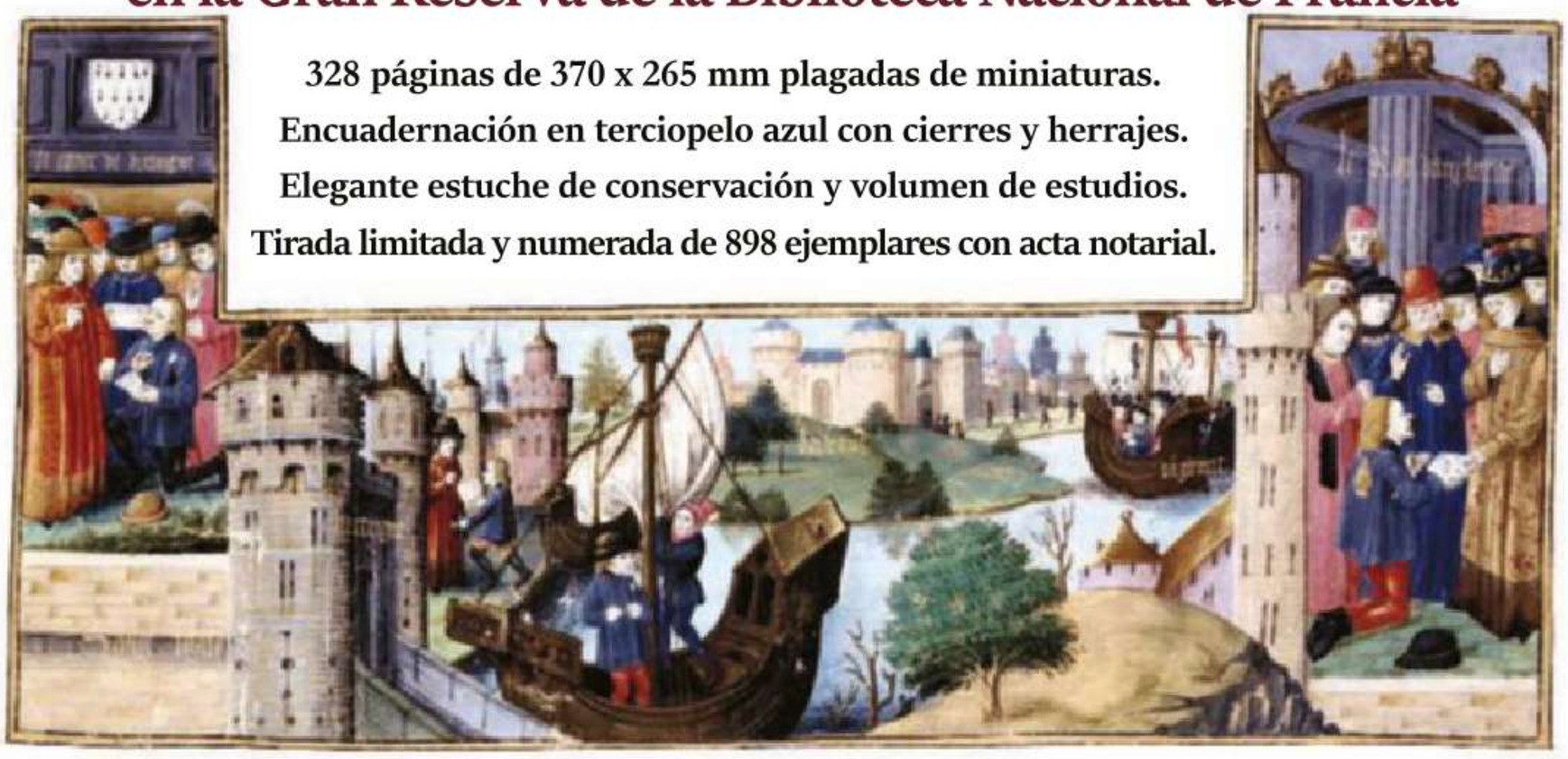
Premio Nacional del Ministerio de Cultura
Modalidad: Facsímiles - 2020

Siloé
arte y bibliofilia



TESORO del Patrimonio Nacional francés en la Gran Reserva de la Biblioteca Nacional de Francia

328 páginas de 370 x 265 mm plagadas de miniaturas.
Encuadernación en terciopelo azul con cierres y herrajes.
Elegante estuche de conservación y volumen de estudios.
Tirada limitada y numerada de 898 ejemplares con acta notarial.



En SILOÉ llevamos casi 30 años recreando obras maestras

Solicite información:

Siloé
C/ Delicias 23, bajo
09005 BURGOS

☎ **947200520**

siloe@siloe.es
www.siloe.es

Siloé
arte y bibliofilia

LA EDITORIAL MÁS GALARDONADA DE ESPAÑA

20 Premios **Nacionales del Ministerio de Cultura.** Modalidad Facsímiles
4 Premios **Fray Luis de León** al Libro Mejor Editado
Premio **Patrimonio Cultural** Consejo Cámaras de Comercio Castilla y León
Premio **Fuera de Serie,** revista de Expansión y El Mundo

Patrimonio a su alcance para gozar de por vida

o2online.es | 1551

O2

8 años sin sorpresas en tu factura

Si no nos crees pregúntale a un amigo de O_2

Fibra, móvil y sencillez