

estar

VITAL

REVISTA MENSUAL · PRECIO 1,95 €

NÚMERO 42 · JULIO 2010

**LA CASA
SOLAR**
LA CIENCIA
ESTÁ A PUNTO
PARA LA
SOSTENIBILIDAD

**EL HUMO
FEMENINO**
LA MUJER
FUMA MÁS
Y MUESTRA
MAYOR RIESGO
ANTE EL
TABACO

JUVENTUD
¿ES VERDAD
QUE SON MÁS
VIOLENTOS?

**"DESPUÉS DE
MANDELA,
EL MUNDO
QUEDARA
HUÉRFANO"
EN PORTADA**

Dominique
Lapierre

ELIMINA LA CELULITIS
de forma eficaz,
cómoda y sencilla

Gel
BodySlim
Reducer



Parches
Reductores



PREGUNTA A TU FARMACÉUTICO
POR LA PROMOCIÓN DE VERANO.

NECESER CON

- Tratamiento Anticelulítico
- Sanyven Piernas Cansadas
- Pareo



farline



En portada

DOMINIQUE LAPIERRE. El autor de La Ciudad de la Alegria nos habla de Sudáfrica en este mes mundialista y de su comprometida carrera literaria.

Entrevista en página 6

BÚSCANOS EN  

VITAL

Revista gratuita
editada por

mediapunta

EDICIONES S.L.

c/ Saturnino Calleja, 6 2º - 28002 Madrid
Tlfno. 91 161 00 71 / Fax 91 413 53 45

Distribuida por

GRUPO COFARES

estavital@cofares.es



Staff

Redactores jefe
estavital@mediapunta.es
EVA GONZÁLEZ TANCO
ALBERTO FERNÁNDEZ-SALIDO

Redactores
redaccion@mediapunta.es
F. YERBA, MIGUEL L. LARTATEGUI,
JESÚS HERNÁNDEZ

Diseño
arte@mediapunta.es
BLANCA CALERO
LOURDES UREÑA

Colaboradores
M. ASURMENDI, H. KAWIL

Fotografía
ALVÁRO GARCÍA

Director comercial
f.garcia@mediapunta.es
FERNANDO GARCÍA

Imprime
PRINTERMAN

Control de calidad, contenido y publicidad
YOLANDA TELLAECHÉ, LUZ LEWIN, ANA
RICHARTE, ESPERANZA PASTOR Y
ASUNCIÓN REDÍN

D.L. M-14183-2007

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de la publicación sin autorización escrita de la empresa editora

JULIO '10



[04] Verano en la farmacia

BAZAR / Para que tus vacaciones no se estropeen por ningún motivo, la farmacia te acompaña también en tu ocio



[10] El género del tabaco

SALUD / Las mujeres ahora son más fumadoras, pero también más susceptibles a los riesgos derivados de este hábito



[14] Jóvenes y violencia

ADOLESCENTES / Vemos cómo ven los jóvenes, sus padres y profesores la violencia, si se da en las aulas y quién es la víctima



[16] El centro de las miradas

BELLEZA / El escote femenino, esa diana sobre la que caen como gotas los vistazos "casuales", también necesita cuidados



[18] La Villa Solar

ENERGÍA / Madrid ha acogido 17 proyectos de casas sostenibles y viables que generan su propia energía sólo a partir del sol



[22] Comida segura

ALIMENTACIÓN / Las intoxicaciones veraniegas son un mal muy habitual en estos meses, que tiene un sencilla prevención



[26] En corto

MODA / Los shorts (pantalones cortitos) son los reyes del verano, imprescindibles en el armario, sobre todo en versión *denim*



[28] La vida de la basura

TENDENCIAS / Basurama y su versión tecnológica, Obsoletos, nos muestran las virtudes del reciclado, las mil vidas de los residuos

AVANCE



[..TODO ESTO Y MÁS EN PRÓXIMOS NÚMEROS]

Ahora que llega el verano...

ES LA HORA DEL SOL

Este va a ser tu verano. Para que te sientas cómoda, segura de ti misma y saludable por dentro y por fuera, la farmacia te ayuda con una gama de productos nuevos pensados para dejarte guapa, preparada para el verano, con gestos prácticos y sencillos.



PIEL Y CABELLO A TONO

Protegida e hidratada

El sol es un importante factor de envejecimiento prematuro, que agreda las estructuras de la piel y las del cabello. Protección continua e hidratación intensa se hacen imprescindibles para pasar un verano sin secuelas.



PIELES MADURAS. LA GAMA DERMO DENSIFYER PARA REDUCIR ARRUGAS Y REFORZAR LA ELASTICIDAD Y DENSIDAD DE LA PIEL. SE COMPLETA CON LOS SPRAYS CONCENTRADOS, PARA MAYOR EFICACIA. **EUCERIN**

SIN SOL. EL BODYSUN AUTOBRONCEADOR TE DA EL TONO QUE DESEAS, SIN RIESGOS NI INCOMODIDADES. **E'LIFEXIR**

TODO EN UNO. EL GEL DE DUCHA MÁS VERANIEGO PARA EL CUERPO Y EL CABELLO, CALMA E HIDRATA DESPUÉS DEL SOL. **GALÉNIC**



CIUDADOS ESTIVALES

Los estragos del verano



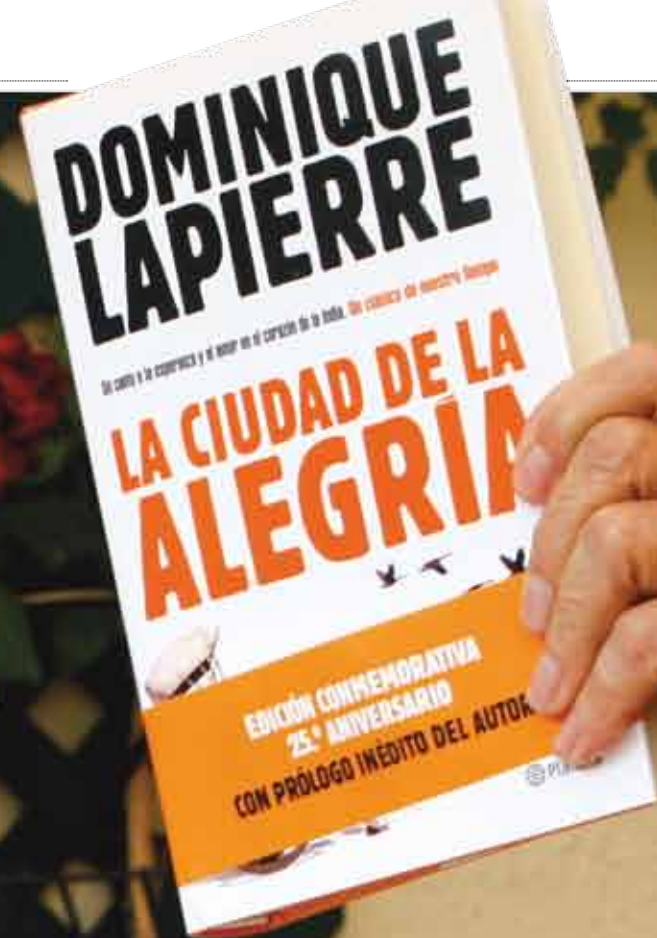
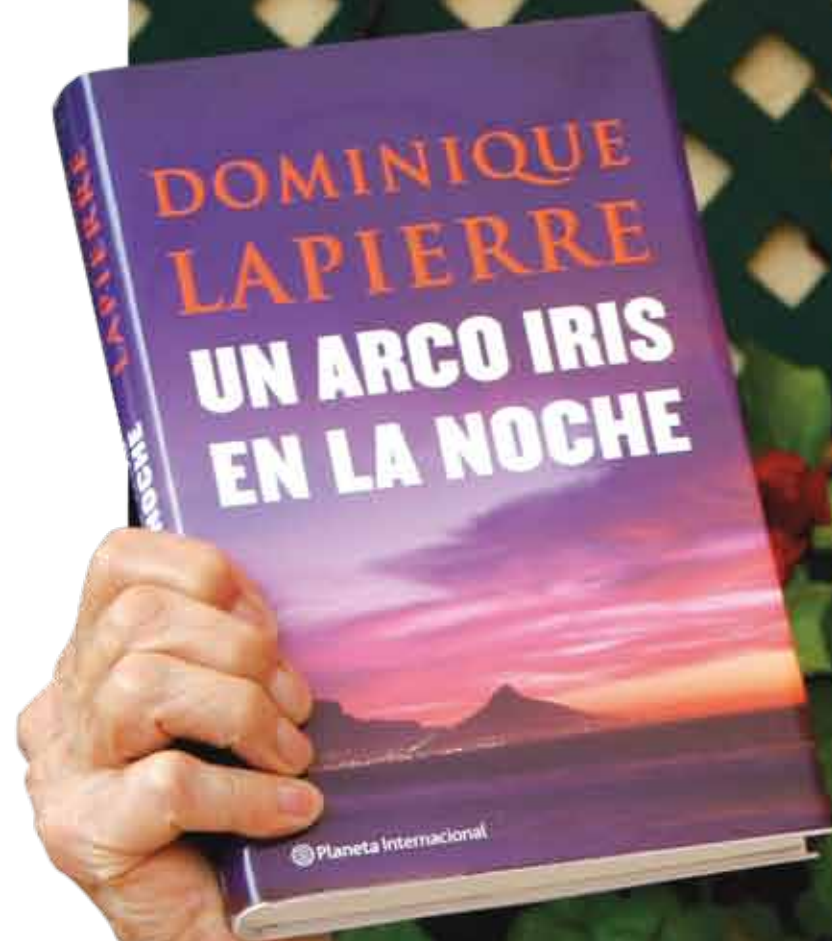
CALMANTE. PARA LA DELICADA PIEL DEL BEBÉ Y TODA LA FAMILIA. ESTE CUIDADO MULTIFUNCIÓN CONCENTRADO DE CALÉNDULA, PARA, ROJECES, IRRITACIONES Y PICADURAS. **KLORANE**

SALVELOX. LAS PROPIEDADES BENEFICIOSAS DE ALOE VERA AHORA TAMBIÉN EN EL CUIDADO DE PEQUEÑAS HERIDAS, EN APOSITOS TRANSPARENTES Y COLOR PIEL. **CEDERROTH**

ANTI RADICALES LIBRES. ACTIVECOMPLEX CAROTENO +E ES UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO QUE COMBINA LOS BETACAROTENOS Y LA VITAMINA E EN LA MISMA CÁPSULA. **PHARMA NORD**

SIN OLOR. PASE LO QUE PASE, 24 HORAS DE PROTECCIÓN CON EL DESODORANTE PARA PIEL SENSIBLE. **SANOFLORE**

PIES FINOS. LOS APOSITOS PARA CALLOS CON ÁCIDO SALICÍLICO, IDEALES PARA AYUDAR A LA ELIMINACIÓN DE CALLOS Y DUREZAS. **SALVELOX**



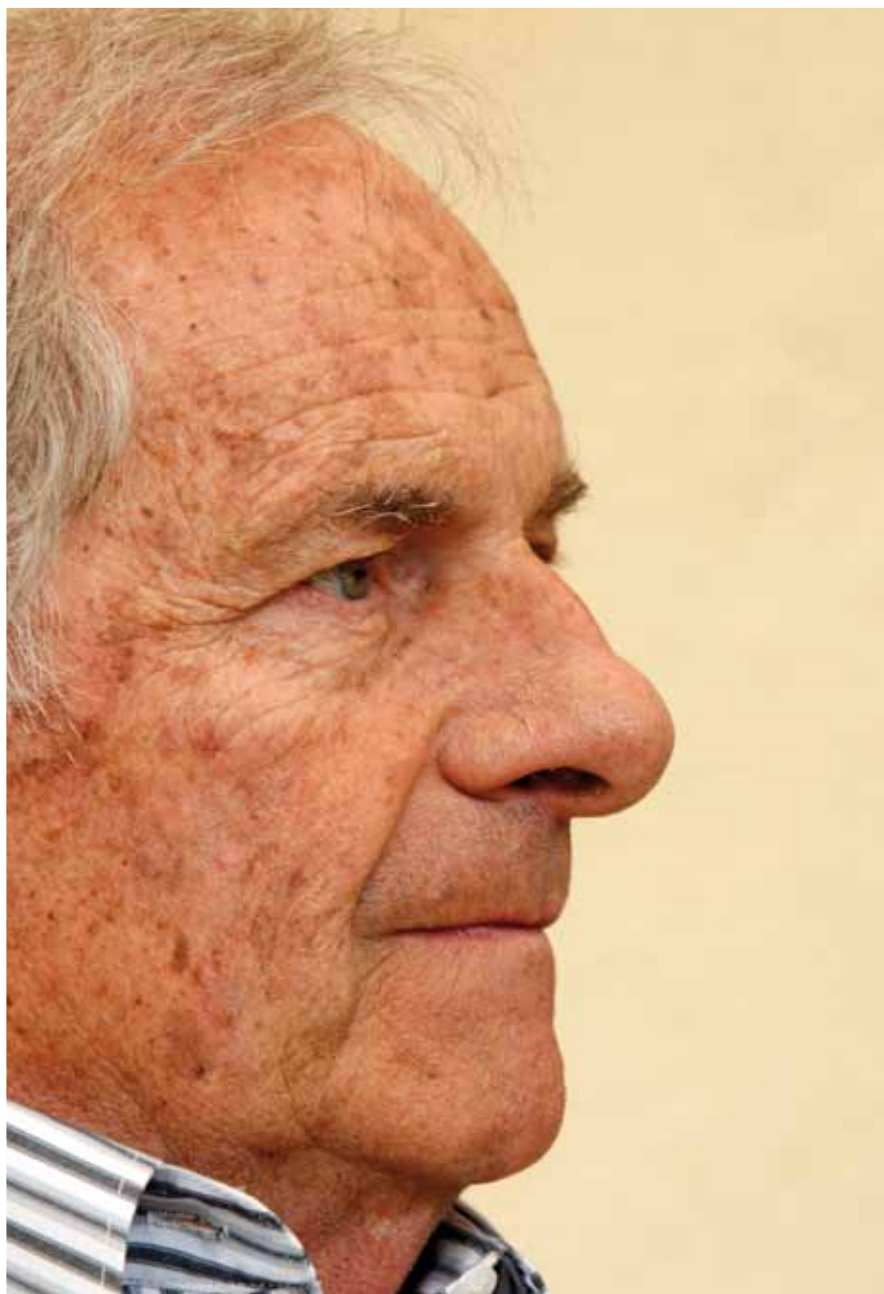
POR EVA G. TANCO FOTOS ALVARO GARCÍA

DOMINIQUE LAPIERRE

“ Después de Mandela, el mundo quedará huérfano ”

Su momento de fama mundial llegó cuando Patrick Swayze se metió en la piel de Max Lowe para rodar la película La Ciudad de la Alegría, basada en la novela de este escritor francés. No ha dejado de buscar héroes, y ahora que el mundo mira a Sudáfrica, Lapierre nos ofrece su visión esperanzada.





de chabolas de la India que indica que no todo está bien. Pero yo intento cambiar algunas cosas malas en cosas buenas.

-¿Qué es para usted la alegría?

Yo encontré un barrio infrahumano de la ciudad de Calcuta, muy pobre, muy desheredado, y allí he descubierto los valores de fuerza, de optimismo, para superar todas las adversidades; de alegría... Que un barrio de chabolas como este pueda llamarse la Ciudad de la Alegría es una cosa paradójica, ¡pero real! En el corazón de los más pobres siempre hay más fuerza para superar todo lo que llega que en nuestro rico occidente. Porque los ricos tienen todo, y no consideran que tienen problemas, no necesitan luchar por un poco de agua, de pan... como los más pobres de Calcuta.

-Después de escribir sobre las guerras, ¿se entienden mejor?

No... Pero yo no quiero escribir siempre sobre la guerra... Pienso que el último es un libro de historia de un país muy poco conocido (Sudáfrica: *Un arcoiris en la noche*)

-Sobre el apartheid y, de nuevo, "héroes"...

Es que fue un momento absolutamente extraordinario en la historia del mundo, en 1990. Claro que quedan problemas hoy y veremos mu-

chos más, porque hay mucha pobreza, muchas inequidades, está el Sida -¡6 millones de personas infectadas en Sudáfrica! ¡Es una tragedia!-, pero el mensaje de Mandela era extraordinario y seguro que después de él todo el mundo quedará un poco huérfano.

-¿Va buscando a madres Teresa y Mandelas por el mundo?

Sí, porque son los héroes de la humanidad y es un gran placer para un escritor poder escribir no sobre Madoff, que no me interesa, sino sobre los héroes reales y muchas veces desconocidos.

-¿Cómo se lleva con las adapta-

ciones cinematográficas?

El cine es un modo de expresión totalmente diferente. Las exigencias son muy distintas. Para poner en cine esta historia en dos horas se debe... escoger. Es un problema de selección. Puede que el director seleccione otras cosas de las que yo hubiera escogido. Pero para mí lo fundamental era saber si el mensaje del libro estaba traducido al cine.

-¿Dónde tiene usted su hogar?

En el sur de Francia. Sí, pero también en Calcuta, y también en el resto del mundo. A mí España me gusta mucho, es un país muy cariñoso, cercano a mi corazón, aquí vive toda una parte de mi familia, mis padres se jubilaron aquí, yo lo he visitado mucho tiempo... Y estoy muy orgulloso del libro que escribí aquí, *O llevarás luto por mí*.

-¿Es usted taurino?

No, no conocía absolutamente nada de los toros cuando lo escribí. Pero siguiendo a El Cordobés me interesé mucho por la fiesta. Ahora no sé qué va a pasar, si la Fiesta va

“Larry Collins y yo nos jugábamos el argumento de las novelas a partidos de tenis interminables”

a continuar o no... Yo creo que sí, porque es una cosa importante para España y genera mucho empleo...

-¿Cómo era para usted la escritura a cuatro manos?

¡Un gran placer, una gran experiencia! Especialmente con un hombre de otra nacionalidad, con un punto de vista diferente, como era Larry Collins. Y creo que fue un éxito total. Escribíamos en dos idiomas, él en inglés, yo en francés, y después cocinábamos la traducción.

-¿No había choques de egos?

¡No...! Al principio olvidamos los egos, sólo interesados en la eficacia de la escritura, del texto. Lo que sí puede haber a veces son diferencias de apreciación, de puntos de vista. Normalmente, después de una discusión podíamos arreglar los problemas... Pero cuando no se podía arreglar, íbamos a una pista de tenis a jugar. Teníamos la misma fuerza, y jugábamos y entonces el que pierde, pierde el argumento.

-¡No!

¡¡Sí!! ¡Sí, sí, y jugábamos cinco o seis horas, Larry y yo! Era la última manera de solucionar felizmente las discusiones.



UNA CAUSA

UN CASCABEL EN EL BOLSILLO

“Mi biblioteca es muy larga, con muchos libros, ocupa toda la pared. ¡Vive en la casa como una persona, mi biblioteca!”, dice Dominique Lapierre. Orgulloso de sus libros -“¡sí! Es la victoria del trabajo, ¡de mucho trabajo!”-, le encanta la idea de que Planeta reedite varias de sus novelas bajo el epígrafe de “Biblioteca Dominique Lapierre”, sobre todo porque “esto suele ocurrir después de la muerte del autor!”, expresa.

El hilo conductor: grandes temas históricos a través de grandes protagonistas, según su propio autor. La 2ª Guerra Mundial, la Guerra de España; la creación del Estado de Israel, la independencia de la India... son los conflictos que le han tocado hasta el punto de narrarlos para la literatura. “La historia está hecha de conflictos. Para nosotros -dice, refiriéndose a sí mismo y a Larry Collins, su viejo compañero de escritura, fallecido hace unos años-, era muy importante descubrir los actores de esos conflictos, y traducir la verdad, la realidad de la historia”.

En esa búsqueda, el momento que más le marcó fue encontrar, en Calcuta, la constatación de que cada ser humano es más grande que su propia adversidad. “Encontré un mensaje de amor y fe, de valor. Llevo un cascabel en mi bolsillo que es de un tirador de rickshaw que con su pequeño carro hace de taxi en Calcuta -lo hace tintinear mientras habla-. Es la voz de un hombre esclavo de nuestro mundo, un último esclavo de las ciudades, esos hombres que tiran a pie de otros hombres. Esta voz en mi bolsillo es el recuerdo constante de la fuerza de los más pobres del mundo”. Ahora son su hija, Alexandra -autora de novelas de éxito como *En el amor y en la guerra*- o su sobrino Javier Moro -autor de *La Pasión india* y con quien escribió a cuatro manos *Era Medianoche en Bhopal*-, quienes continúan con la “vocación literaria del viejo tío: ¡es fantástico ver que el ADN funciona!”, dice Lapierre.

LA FUNDACIÓN CITY OF JOY AID. NO PIERDE OCASIÓN EN NINGUNA ENTREVISTA DE RECORDAR LA FUNDACIÓN QUE SU MUJER -LA GRAN DOMINIQUE- Y EL FUNDARON EN CALCUTA PARA AYUDAR A LAS CASTAS MÁS POBRES, LEPROSOS, MUJERES, ENFERMOS...

Al parecer, ya tenía esa energía desde niño. A sus casi ochenta años, las manchas de la vejez sobre la piel se difuminan con su vitalidad derrochada, su forma de abrir los brazos al hablar, sus exclamaciones constantes, sus gritos de júbilo y vehemencia en su español afrancesado. “Debemos tener energía, optimismo, para revolucionar el mundo”, dice.

-Decía Saramago que sólo se puede confiar en los pesimistas para cambiar el mundo, pues los optimistas ¡lo ven todo bien!

No, no, yo no creo que todo esté bien. Tengo una cruzada humanitaria en los barrios



Perspectiva femenina

EL GÉNERO DEL TABACO

Ya pasaron los tiempos del glamour brumoso de la Garbo. La incidencia del cáncer de pulmón asociado al tabaquismo, aunque con mejor pronóstico, es también mayor en el caso de las mujeres que, además, se lanzaron en las últimas décadas a fumar.

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS

DUDAR DE LA EVIDENCIA

científica sería un error. Podemos cuestionar el interés económico de la industria tabacalera, el interés político o fiscal de los gobiernos, pero no podemos dudar de la relación causa-efecto entre tabaquismo y aumento de la prevalencia del cáncer de pulmón. Lo contrario sería un autoengaño. Los estudios lo demuestran y también las estadísticas, que ven cómo año tras año se va reduciendo la

incidencia de cáncer de pulmón en varones -que van fumando menos- y aumenta en mujeres -que están fumando más y desde más jóvenes-.

Por eso, este año el Día Mundial contra el Tabaco se centró en la perspectiva de género, en la incidencia de este hábito y sus consecuencias en las mujeres. Y lo que encontró la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es que las féminas son más sus-



ceptibles a los efectos del tabaco y que las características del cáncer de pulmón son distintas en hombres y en mujeres, teniendo éstas más riesgo de padecerlo, a igual exposición al tabaco.

Como además empiezan antes (el 30% de las adolescentes españolas ya fuma), es un problema que continuará en el futuro, a no ser que se ponga freno a esta tendencia.

Las diferencias biológicas entre sexos, en relación con el cáncer de pulmón, se refieren a distintas influencias hormonales, enzimas, capacidades de reparación del ADN o alteraciones moleculares que hacen que la respuesta entre ellos difiera. Son las mujeres las que mejor pronóstico tienen, aunque hay que recordar que el cáncer de pulmón tiene las peores cifras de mortalidad de todos los tumores malignos.

España, no obstante, tiene unos niveles de mortalidad por cáncer de

Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres hacen que éstas tengan mejor pronóstico ante un cáncer de pulmón, pero también mayor riesgo de padecerlo

RESPUESTAS

LAS CLAVES DE LA REFORMA DE LA LEY DEL TABACO

1) La reforma de la Ley del Tabaco entrará en vigor, según está previsto, con la entrada del 2011, no antes.

2) ¿Será una prohibición total? No en sentido estricto. Se podrá fumar en los clubes de fumadores, en las prisiones, centros psiquiátricos y algunas habitaciones de hotel (un 30% y habilitadas con ventilación independiente).

3) El aire libre sigue considerándose espacio permitido para los fumadores, aunque se han reclamado restricciones en parques infantiles, entornos de centros educativos, etcétera, que no han prosperado.

4) Se acabó comprar tabaco en el bar de abajo: allá donde no se pueda fumar, tampoco se podrá vender.

5) La polémica llegó por la prohibición de fumar en salas de fiesta, establecimientos de juego, bares, restaurantes y establecimientos de restauración.

6) Estos espacios se quedarán libres de humo, independientemente de la Comunidad Autónoma en la que se instalen, para "proteger a los trabajadores del sector de hostelería, expuestos al humo de tabaco ajeno, lo que provocaba un agravio", según el Ministerio.



» pulmón bastante inferiores a muchos países europeos, lo que según el presidente de la SEOM, el doctor Emilio Alba, hace que partamos de "una situación inmejorable para actuar, que no debemos desaprovechar". Es el momento de la prevención, no sólo entre las mujeres, para reducir el hábito del tabaco en España.

Una paradoja "mental"

Junto a éste de las mujeres, hay otro colectivo especialmente sensible a la adicción al tabaco. Son los enfermos mentales, sobre todo en trastornos bipolares y de esquizofrenia. Resulta paradójico que este grupo duplique la prevalencia

de tabaquismo del resto de la sociedad (llegan al 60% de personas "enganchadas" a la nicotina) y que, sin embargo, la reforma de la Ley del Tabaco siga contemplando un "permiso especial" para fumar en los centros psiquiátricos. De hecho, muchos pacientes, tras una crisis y ante un ingreso en estas unidades, aumentan el consumo de tabaco y muchos se incian tras el ingreso.

Por eso, la Sociedad Española de Psiquiatría reclama también la necesidad de implantar medidas específicas para ofrecer tratamientos de desintoxicación y deshabitación al tabaco a los enfermos mentales, que puedan ofrecer, por fin, resultados. ■

En el grupo de pacientes de trastorno bipolar y esquizofrenia, la prevalencia de tabaquismo duplica al resto de la población, llegando a ser del 60% de estas personas



PROS Y CONTRAS DE LA REFORMA LEGAL

La Organización Mundial de la Salud contempla una serie de medidas para reducir el consumo de tabaco. Entre ellas, algunas se vinculan directamente con la reforma de la ley contra el tabaco: la protección del no-fumador, con espacios 100% libres de humo, el control de la publicidad o

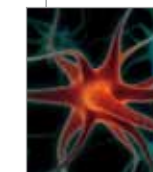
el incremento de la fiscalidad del tabaco. Pero otras, como la ayuda para dejar de fumar, sigue siendo una cuestión pendiente en España, donde los tratamientos son caros y no están subvencionados por la Seguridad Social, salvo en ciertas autonomías, con el agravio comparativo notorio.



Demasiadas pantallas TENEMOS ESTRÉS OCULAR

TENEMOS MIEDO al futuro de nuestros ojos, y con razón. Según un estudio desarrollado por Transitions Optical, el 89% de la población sufre estrés ocular derivado del tiempo pasado frente a una pantalla de ordenador o de televisión, y más de la mitad de los españoles tienen frecuentes dolores de cabeza relacionados con el malestar de la vista. Nuestros ojos trabajan a diario a un

ritmo que, para las piernas, supondría caminar ochenta kilómetros en una jornada. Con tanta actividad, es lógico que se vayan deteriorando con el tiempo, perdiendo capacidad para ver de noche, disminuyendo la percepción del contraste y la agudeza visual. Por eso, hay que cuidarlos, revisando la vista con los especialistas y dándoles momentos de descanso, cambiando teles por horizontes.



LABORATORIO DE SALUD MENTAL

info: www.cibersam.es

Se ha celebrado el primer Laboratorio de Ideas para jóvenes investigadores, relacionado con la salud mental, con 40 propuestas de distintos CIBER (Centros de investigación biomédica en red), para detección temprana y tratamiento.



GUÍA SOBRE EL USO DE FÁRMACOS EN OLA DE CALOR

<http://www.aemps.es/actividad/alertas/usoHumano/seguridad/>

Para conocer y prevenir la influencia del calor extremo sobre las terapias con medicamentos, y cómo actuar en casos de golpes de calor.



Miraclar®

SOLUCIÓN OFTÁLMICA

Mulfosfina de hidrato **CONTRASTACIÓN OCULAR**

+

DE VERAS EN FARMACIA

*No administrar más de 3 días seguidos sin consultar con el médico

*No administrar en caso de glaucoma

*Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico

BIOFINCA FARMAS

CPS: 06081

Conjuntivitis por irritación • Afecciones alérgicas de la conjuntiva • Conjuntivitis estivales

EL 75% DE LOS JÓVENES CONOCE A ALGÚN COMPAÑERO QUE HA SIDO INSULTADO POR OTROS, Y MÁS DE LA MITAD SABEN DE ALGUNO QUE HA SIDO AGREDIDO FÍSICAMENTE



LOS LUGARES DE OCIO, SOBRE TODO LOS FINES DE SEMANA, SON EL ESCENARIO PRINCIPAL PARA LAS PELEAS, MUJ POR ENCIMA DE LAS ESCUELAS



Los jóvenes observan la violencia como un comportamiento habitual en la sociedad actual. Si la perciben como forma de éxito, no educamos en valores

EL COLE DESDE LA TARIMA
Es muy llamativo que los profesores tengan una percepción de la violencia en las aulas mucho mayor que el resto. Se sienten amenazados y sus alumnos y padres no parecen darse cuenta. La mayoría de ellos, de hecho, cree que algún profesor de su centro está siendo amenazado, insultado o agredido. Y también observan una proporción mucho más alta de escolares agredidos de lo que los propios jóvenes parecen reconocer. La escuela es, una vez más, el observatorio más certero.

La violencia juvenil

AULAS REVUELTAS

¿Conocemos a nuestros hijos? Según un estudio de la Fundación Pfizer, deberíamos aplicarnos en escuchar más a los profesores, que son quienes mejor observan y revelan el comportamiento de los jóvenes, quienes pueden identificar al agresivo, al agredido y las circunstancias que les rodean.

¿SON LOS JÓVENES más violentos que antes? La tendencia al "cualquier tiempo pasado fue mejor" tiene que ser apoyada por datos, y no parecen ser contundentes: aunque las estadísticas muestran un aumento de los delitos cometidos por menores, es proporcional al aumento de la población y al consiguiente aumento delictivo en general. Sin embargo, la

percepción social de la violencia juvenil sí ha crecido mucho en los últimos años. Gran culpa tiene la imagen audiovisual "en la que la violencia se presenta como forma de éxito", según opina Pedro Núñez Morgades, antiguo Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. Los adultos los creemos descontrolados y agresivos, pero ¿qué opinan ellos?

La Fundación Pfizer ha elaborado un estudio exhaustivo sobre los comportamientos y percepciones en relación con la violencia juvenil, entrevistando a 800 jóvenes entre 12 y 18 años, a sus padres y a 200 de sus profesores. Y una de las primeras conclusiones que se extraen es la permisividad y normalización de la violencia: tres de cada cuatro jóvenes cree que los comportamientos violentos son pauta habitual en nuestra sociedad.

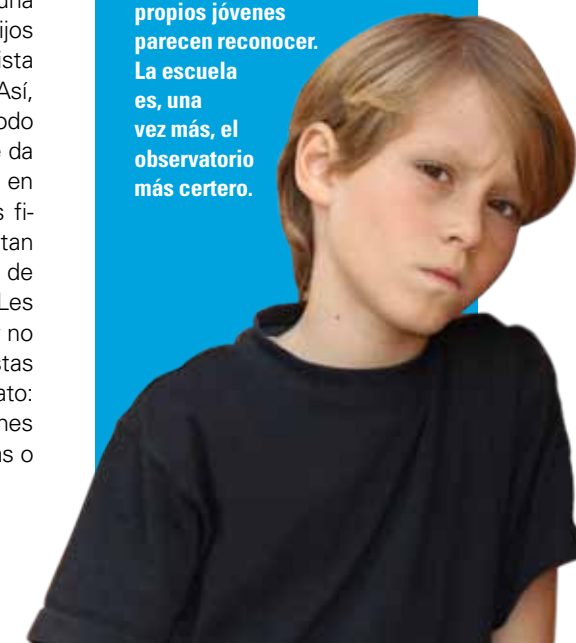
tamientos violentos son pauta habitual en nuestra sociedad.

Haz lo que vieres, parece expresar esta conclusión. Y cómo les estamos educando, nos interpela. Y así llegamos a la segunda conclusión: todo el profesorado español considera que la escuela ha sustituido a la familia como responsable principal de la educación y socialización de los jóvenes. Y, sin embargo, los padres no les dan autoridad: la mayoría de ellos apoya siempre a sus hijos en contra del centro o de los profesores. Por ejemplo, los padres no consideran que burlarse de un profesor sea un comportamiento agresivo.

"Los padres deberían recuperar su función de ser el primer ámbito de socialización, pero para eso hacen falta políticas sociales y familiares", expone

Arturo Canalda, el actual Defensor del Menor de Madrid.

Porque los padres, según se revela en el estudio, tienen siempre una percepción de cómo son sus hijos un poco permisiva, menos realista de lo que los jóvenes muestran. Así, por ejemplo, tal vez no son del todo conscientes de que la violencia se da sobre todo, no en la escuela, sino en sus lugares de ocio y durante los fines de semana. Tampoco están tan al día sobre las nuevas fórmulas de agresividad a través de internet: "Les ayudamos a cruzar una calle real y no les acompañamos por las autopistas virtuales", dice Canalda. Otro dato: sólo la mitad de los padres de jóvenes que dijeron haber sufrido amenazas o insultos lo sabía. ■



Centro de miradas masculinas, soporte de la expresión del rostro, reflejo de la personalidad erguida y, por supuesto, lógica comodidad veraniega... El escote, esa tierra de nadie desde la cara hasta el pecho, puede ser una de las zonas más atractivas de la mujer que se preocupa de cuidarlo bien.

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS

¿DÓNDE VAN SUS OJOS?

Escotes cuidados

YA LO DESCRIBE JORGE DREXLER en su nuevo disco: "La maceta, enfrente, se llenó de brotes y, allá abajo, el barrio se llenó de escotes"... Es por el verano, por el calor, porque la ropa escasea y porque nos gusta lucir, cómo no.

Gracias a Dios, están dejando de "llevarse" esos escotes negros encima de unos pechos de silicona, a los que nos habían acostumbrado en los últimos años. Era una moda que dejaba un abanico de costillas por encima de dos medios balones, uno a cada lado, sin progresión ni gracia ninguna. Revisen por ejemplo a Victoria Beckham en las revistas del año pasado, si no lo recuerdan.

Pero un escote atractivo no tiene tanto que ver con el volumen del busto, sino con el buen cuidado de la piel, el tipo de estructura del torso y con escoger un sujetador apropiado y el tipo de corte del vestido o la camiseta que más nos favorezca.

La piel del escote es una de las más finas del cuerpo, con poca densidad de tejido graso que tiende a estropearse, a perder tersura, recibir las primeras arrugas -el cuello es una de las zonas donde más visibles pue-

den resultar los signos de la edad-. Por eso, los gestos de belleza que utilizamos para el rostro (limpieza, exfoliación, hidratación y protección para el día y nutrición para la noche) deberían continuar de forma idéntica bajando por el cuello hasta la parte superior de los senos.

El cuidado del escote es similar al del rostro, ya que son las pieles más sensibles: limpieza, exfoliación, hidratación y protección bajo el sol

den resultar los signos de la edad-. Por eso, los gestos de belleza que utilizamos para el rostro (limpieza, exfoliación, hidratación y protección para el día y nutrición para la noche) deberían continuar de forma idéntica bajando por el cuello hasta la parte superior de los senos.

Así, la exfoliación puede ser un hábito para practicar un par de veces a la semana, con productos poco agresivos y con movimientos circulares suaves. Una vez limpia la piel, a diario se debe hidratar bien la zona,

Contra el sol

con un producto bien nutritivo. Los hombros y el cuello serán tratados también, porque contribuyen en el soporte del busto: toda la piel de esa zona debe estar bien tonificada y firme para mantenerse bonita.

Entre el famoseo español ha habido una tendencia larga y perniciosa, y que todo el mundo imitaba, de jóvenes y adultas que mostraban unos escotes ennegrecidos a lo "marbellí años 70", a los que parecía vérselos ya las finas arruguitas que genera el sol. Y es que, aunque cierto tono bronceado suave queda muy favorecedor para un bonito escote, el sol es el enemigo principal de la piel, sobre todo de la más fina, como lo es la de esta zona.

Por supuesto, necesita protección solar no sólo en la playa, sino a diario: lo más cómodo sería utilizar una misma hidratante con factor de protección de 15 o superior tanto en el rostro como en el escote -las zonas más expuestas al sol- todos los días, antes de salir de casa. Es un gesto sencillo de prevención antiedad que, sin embargo,

no nos impide acabar con un bonito bronceado. Y si no, si la piel es demasiado fina o pálida, los autobronceadores actuales ofrecen unos tonos muy naturales y duraderos.

Y un consejo más: el escote más bonito no es, posiblemente, el más generoso, ni el que más abajo acaba, sino el que se muestra con seguridad y confianza. Rescatemos una postura erguida, con los hombros atrás, la cabeza alta, ¡qué es eso de ir encogidas por la vida! La espalda, el escote y el espíritu nos lo van a agradecer. ■

CONSEJOS

EJERCICIOS SENCILLOS PARA TONIFICAR LOS MÚSCULOS

Por supuesto que, aunque no lo parezca, la zona del escote también tiene músculos que deben ser ejercitados. No vamos aquí a empujar a tremendas sesiones de gimnasio con el objetivo de superdesarrollar los pectorales. Pero solemos dejar de lado esta zona y la consecuencia inevitable tiene que ver con la gravedad: si el tejido epidérmico y los músculos no tienen tonicidad, no son capaces de soportar la masa de los pechos y estos se

van descolgando. A nadie le apetece semejante cosa, así que ahí va un sencillo ejercicio: empezamos echando los hombros atrás y rotándolos, hombros y brazos, en movimientos circulares. Después, con dos mancuernas (ligeras, un kilo o dos) o botellas de agua, levantamos el codo a la altura de los hombros y, con los brazos en ángulo de 90°, cruzamos las mancuernas por delante del pecho, presionando con los pectorales.



► **BAMBOO HOUSE.** LA UNIVERSIDAD CHINA DE TONGJI APROVECHÓ UNO DE SUS MATERIALES MÁS ABUNDANTES, EL BAMBÚ, PARA CONSTRUIR UN ENTORNO EFICIENTE Y ADECUADO A LA IDIOSINCRASIA DE SU LUGAR



◀ **LUMENHAUS.** LA CASA ESTADOUNIDENSE DE LA UNIVERSIDAD DE VIRGINIA HA SIDO LA GANADORA. EL PROYECTO, INSPIRADO EN MIES VAN DER ROHE, CONECTA A LOS HABITANTES DE LA CASA Y A ÉSTOS CON LA NATURALEZA EXTERIOR



La Villa Solar

¿PODEMOS VIVIR DEL SOL?

Las ciudades pueden, y deben, emplear todo su potencial en generar su propia energía, la que necesitan para funcionar como lo hacen. Los 17 prototipos de casas solares que se instalaron el mes pasado en Madrid nos enseñan que la energía del Sol puede soportar toda nuestra actividad cotidiana, y le sobra.

POR EVA G. TANCO FOTOS E.G.T./ SOLAR DECATHLON

7 DE JUNIO, la explanada baldía frente al Palacio Real a orillas del Río Manzanares, en Madrid, se convertía en el epicentro europeo de la investigación aplicada en energías renovables. 17 equipos de jóvenes universitarios estudiantes de inge-

nierías y arquitectura, de siete países del mundo, llegaban a su cuadrante y empezaban a desembalar los trastos que habían traído: maderas, paneles, estructuras prefabricadas, grúas, palas... Esos 17 equipos eran la última selección del concurso Solar

Decathlon, un evento originalmente organizado por el Departamento de Energía de Estados Unidos, que comienza ahora su andadura en Europa, con Madrid como primer destino de la muestra de la competición.

El objetivo de las universidades

participantes en el concurso es construir casas reales, habitables de veras, sostenibles, autosuficientes, cómodas y, como rasgo principal, que se alimenten exclusivamente con energía solar.

Lo pasaron mal los primeros días, respirando polvo, sufriendo la lluvia de las primeras semanas de julio, echando de menos el sempiterno sol madrileño que les haría verificar sus sistemas de captación de energía solar. Pero consiguieron ensamblar sus estructuras y terminar a tiempo para sorprender a todos los visitantes con su novedoso hallazgo: podemos vivir de forma "normal", como lo hacemos siempre, en casas "normales" que no utilicen ni electricidad ni gas.

Sólo el sol como fuente, que genera energía que se conecta a la red, para tener calefacción, agua caliente, refrigerador, cocina...

Con una red de estas características, las casas generarían su propia

energía limpia, no se gastaría más de la necesaria y la vivienda no obligaría al sistema a utilizar más energía de la que necesita.

Es viable

Así, ¿es rentable en términos energéticos? Sin duda: los expertos calculan que este tipo de sistemas rebajarían el consumo de energía hasta un 30% y promoverían el consumo responsable. Además, se pueden construir, no estamos hablando de tecnología punta, ni de materiales en peligro de extinción, ni de complejísimo modos de empleo, como nos enseña la



El futuro es la vivienda capaz de generar su propia energía, e incluso de ofrecer la sobrante a la red

EL MODELO SOLAR AUTOSUFICIENCIA

Las ciudades son los grandes núcleos del presente y lo serán del futuro: en cincuenta años, se calcula que el 85% de la población mundial vivirá en ellas. Pero las ciudades actuales tienen un perfil insostenible. Esquilman los recursos que, normalmente, no poseen, así que los "importan" de otras zonas menos pobladas, arrasando más allá de su área de urbanización. Por eso el gran reto del urbanismo ciudadano estriba en conseguir que las ciudades -sus casas, sus empresas, sus redes- obtengan su propia energía para mantener su funcionamiento. Bien, pues los investigadores participantes en Solar Decathlon nos dan una enseñanza esperanzadora: sus casas, en red, no sólo son autosuficientes en términos de energía, sino que incluso podrían inyectar a la red su energía sobrante y nutrirse de la electricidad del sistema cuando haya épocas de poca radiación solar. Este es el futuro y tiene que empezar ahora.



> LA ENVOLVENTE DEL URCOMANTE. SUGERENTE NOMBRE PARA LA CASA PROPUESTA POR LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.



Es fundamental la viabilidad de estos prototipos: que se puedan construir a un precio razonable y ofrezcan el equipamiento y confort que la población solicita

casa diseñada por los estudiantes de Arquitectura de la Universidad CEU Cardenal Herrera, que ha sido la ganadora de la prueba de Industrialización y Viabilidad de Mercado.

Y si parece mucho, viene lo mejor: tal como está el precio de la vivienda en Madrid, no diremos que son baratas, pero desde luego tienen un precio razonable: una casa de estas características que una persona cualquiera se quisiera construir rondaría los 300.000 euros. Eso sí, olvidese de la factura del gas y de las subidas anuales del recibo de la luz.

Todo importa a la hora de diseñar

una casa energéticamente eficiente. No se trata solo de poner un panel solar gigante que dé calefacción continua, pues eso sería un despilfarro irracional. Por eso, por ejemplo, para premiar estos prototipos se utilizan parámetros como el balance de energía eléctrica, la sostenibilidad o el equipamiento. La casa tiene que ser capaz de soportar una lavadora, la nevera, y un par de fuegos a la vez, claro, pero además se valora que esté construida, por ejemplo, con materiales naturales y adecuados al entorno -muchas tienen huerto o piscina-, que mantengan el calor en climas fríos o una temperatura

suave en climas cálidos.

Los organizadores de Solar Decathlon Europa (el Ministerio de Vivienda español y la Universidad Politécnica de Madrid), quieren con esta Villa Solar concienciar a la población acerca de las energías renovables, mostrándonos qué tecnologías están disponibles ya, a día de hoy. Así que existen, se puede hacer. De lo cual se deduce rápidamente que hay que fomentar las ayudas a las tecnologías solares y a las energías renovables, para que se extiendan más deprisa en el mercado. Que el planeta no nos va a esperar más.



▼ SUBFÉRTILES. HACE APENAS UN MES SUPIMOS QUE SEIS DE CADA DIEZ JÓVENES ESPAÑOLES TIENE UN SEMEN POR DEBAJO DE LOS PARÁMETROS DE CALIDAD QUE LA OMS CONSIDERA COMO NORMALES.

Selección de embriones MEJORAS PARA LOS EMBARAZOS

ROMA HA SIDO el epicentro de la medicina reproductiva hace unos días y allí un grupo español, IVI, ha presentado sus hallazgos sobre nuevos métodos de selección embrionaria, que permitirían incrementar la tasa de embarazo en más de un 20%. Esta conclusión es el resultado de un estudio en el que se ha investigado el momento exacto de la división de 1.643 embriones procedentes de 158 parejas sometidas a reproducción asistida. Embryoscope, un nuevo incubador que mejora la selección embrionaria, ha sido pieza fundamental en este estudio que pretende descubrir nuevos aspectos clave de óvulos y embriones, que van a determinar su futuro en el útero materno. Entre otras conclusiones, este incubador ha determinado que los embriones que se dividen por primera vez entre las 25 y 29 horas desde su fecundación alcanzan mayores tasas de éxito en los tratamientos de reproducción asistida. También han confirmado que la tasa de oxígeno que consumen los óvulos ha resultado ser otro factor determinante a la hora de la selección de los mismos para ser fecundados in vitro.



Campaña anti VIH PONTE UNA "MEDALLA"

SE ACERCA EL ORGULLO GAY y el Ministerio de Sanidad encuentra el momento para lanzar su nueva campaña de prevención de contagios por VIH en hombres homosexuales, 'Ponte una medalla', es su eslógan. En España se estima que uno de cada diez hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres está infectado por el VIH pero, de ellos, el 20% no lo sabe. Es un dato alarmante,

que lleva a insistir en la necesidad de adoptar prácticas seguras, con el uso adecuado del preservativo como gesto principal, y a hacerse la prueba del VIH una vez al año, para aquellos hombres que tengan prácticas sexuales con distintas parejas. Alrededor de 150.000 personas están infectadas por VIH en España y, aunque ya no es una sentencia de muerte, sigue sin tener cura ni vacuna.



LONDRES ALINA CON ACEITE DE OLIVA

Hasta el 18 de julio, coincidiendo con el London Taste Festival, el más importante foro culinario del Reino Unido, los aceites de oliva españoles estarán de gira promocional por la capital y otras ciudades inglesas, para acercar esta base de la dieta mediterránea.



3 DE CADA 10 ASMÁTICOS SIGUE FUMANDO

Los neumólogos advierten que un 30% de los asmáticos sigue fumando pese a su enfermedad respiratoria. Y un porcentaje de ellos -del 5 al 10%- ni siquiera llegan a comprar su inhalador.

Los alimentos son fuente de vida para nuestros organismos, que necesitan sus nutrientes para crecer. Y de la misma manera, son la casita de chocolate donde se cobijan felices multitud de microorganismos, que sólo necesitan de temperaturas cálidas y algo de tiempo para crecer y multiplicarse.

BICHO MALO

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS



CONSEJOS LOS BÁSICOS DE LA SEGURIDAD

- No consumas alimentos adquiridos fuera de locales que ofrezcan garantías.
- Bebe exclusivamente agua potable. Utiliza sólo agua potable para hacer hielo.
- Lava adecuadamente las frutas y hortalizas que vayas a consumir crudas.
- No interrumpas la cadena de frío.
- Respeta las fechas de caducidad.
- Rechaza los envases abombados, oxidados o deteriorados.

ESTE YA NO ES el país del chiringuito tomado por las moscas de los años sesenta. Las normas sobre seguridad alimentaria son exhaustivas y dan confianza en lo que comemos fuera de casa. Pero el verano, sobre todo éste que se prevé tan caluroso, propicia riesgos para quienes son poco precavidos.

Las intoxicaciones están estos meses a la orden del día. No hay que ser un explorador o viajar a un país exótico para sufrir una de estas molestias relacionadas con la descomposición de los alimentos, que el calor acelera.

El verano es una época especialmente crítica porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos. Asimismo, en esta época hay una mayor tendencia a comer fuera de casa. Por ello, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, recomienda la observación de ciertas normas, basadas en las Reglas de Oro para la preparación higiénica de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud.

Entre ellas, advierten contra la costumbre de tomar leche cruda (habitual cuando los urbanitas vuelven al pueblo a "recuperar tradiciones"

paña, porque alguien ha comido huevos en mal estado. No es una infección banal, puede resultar muy grave, sobre todo en personas mayores, niños o enfermos. Para evitar que nos afecte, es importante rechazar los que estén rotos o sucios, vigilar que estén debidamente refrigerados (¡los huevos no se deben dejar a temperatura ambiente nunca!) y conservarlos en casa en las debidas condiciones.

Hay que olvidarse en verano de las sobras, y siempre hay que refrigerar los alimentos, insistiendo en mantener la cadena de frío. La apariencia no basta para determinar si un alimento está contaminado por microbios, pero si en cualquier lugar dudamos de que se hayan seguido estas reglas, es mejor rechazar la comida.

También el agua es una fuente inagotable de gastroenteritis. El famoso mal del viajero, que no es otra cosa que una pertinaz diarrea, suele ocurrir por tomar agua no potable, bebida tal cual, en cubitos de hielo, en tragos tras lavarse los dientes o en las ensaladas que se han lavado con ella.

En verano siempre es mejor cocinar bien los alimentos, la mejor garantía de que se eliminarán los

Al comer fuera de casa, no hay que temer rechazar cualquier producto que no nos ofrezca todas las garantías de seguridad

y con la falta de costumbre regresan con más de una gastroenteritis) que no haya sido tratada -como la leche del tetra brick-. Siguiendo con los alimentos frescos, la AESAN recuerda que todos los establecimientos de restauración están obligados a utilizar productos sustitutivos del huevo fresco para las mayonesas, salsas, etcétera. Incluso en casa hay que prestar especial atención a los huevos, de modo que si vamos a preparar una crema con ellos la consumamos inmediatamente.

De todas las intoxicaciones, la salmonelosis es la más frecuente. Todos los años se prodiga esta intoxicación por las salas de urgencias de toda Es-

microorganismos. Las ensaladas que tanto apetecen, hay que asegurarse de lavarlas bien y con agua potable; y esos pescados poco cocinados o encurtidos, mejor que hayan estado congelados un tiempo.

Y un par de trucos caseros: podemos ir cambiando la costumbre de pasar la bayeta por el papel de cocina, mucho más higiénico; y a la hora de comprar, dos máximas: nunca un embase abombado (no está bien sellado) y, para saber si los congelados han perdido o no la cadena de frío, asegúrate de que el contenido del producto no está apelmazado, eso significaría que se formó agua y se volvió a congelar. ■



MADRID ESCUELA DE HOSTELERÍA

Medio siglo de vida avala a la escuela madrileña. Esta receta, refrescante y veraniega, ha sido elaborada con distintos aceites de oliva, cada uno aportando un sabor específico a cada plato, y distintas denominaciones de origen.

Canelón de jamón ibérico relleno de tomate y rúcula, sobre ajo verde de pistacho y setas chinas

Ingredientes

4 PERSONAS

- 8 Lonchas de jamón Ibérico
- 200 g de tomate natural
- 1 bolsa de rúcula
- Perejil rizado PARA DECORAR
- Champiñones chinos
- 6 hojas de albahaca

PARA EL AJO VERDE DE PISTACHO:

- 250 g de pistacho pelado
- 1 diente de ajo
- 1,5 dl de aceite de OLIVA VIRGEN EXTRA, variedad Hojiblanca. Aconsejamos la D.O. BAENA o D.O. ANTEQUERA para esta receta*
- 0,2 dl de vinagre
- Pizca de sal

* Este aceite se ha utilizado, dado las características andaluzas del plato, para realizar el ajo verde de pistacho, y aromatizar el jamón ibérico, dándoles toques afrutados en boca.

Elaboración

1. AJO VERDE DE PISTACHO

Se añaden a los pistachos los dientes de ajo, el vinagre, la sal y se tritura todo, se emulsiona el aceite de OLIVA VIRGEN EXTRA y se refina pasándolo por un chino. Se rectifica de sal y se deja enfriar.

2. RELLENO DEL CANELÓN

Escaldar los tomates, quitarles la piel y las semillas y cortar en daditos, se añaden las hojas de albahaca picadas, un poco de semilla de amapola, se mezcla todo bien y se deja que macere al frío una hora. Antes del emplatar, se mezclará con la rúcula para que ésta no se quede blanda.

3. TERMINACIÓN DEL PLATO

- 1.- Se cortan 8 lonchas finas de jamón ibérico en la máquina corta fiambre, se recortan dándoles forma rectangular, se rellenan con la mezcla de tomate en daditos y la rúcula y se enrollan como si fuese un canelón.
- 2.- En el fondo del plato se coloca el ajo verde de pistacho, encima se colocan los canelones de jamón cruzados. Abrillantamos con aceite de oliva y decoramos con champiñones chinos. Espolvoreamos semilla de amapolas.
- 3.- El ajo verde de pistacho, se puede servir en el plato o se puede servir delante del comensal con ayuda de una jarra.
- 4.- Se decora con semilla de amapola.

EL INGREDIENTE EL PISTACHO

La sabiduría ancestral de Irán, Turquía y los países de Asia Menor y Central exportó el uso culinario de este fruto seco. Como todos ellos, es rico en ácidos grasos insaturados: es este contenido en grasa lo que los hace interesantes, pues sus lípidos son de los considerados cardiosaludables. También es muy rico en aportes minerales como potasio, calcio, fósforo y hierro. Destaca su contenido en ácido fólico (vitamina B9) y es, además, el fruto seco con más vitamina A. Aporta proteínas y es fuente dietética de fibra.



FOTO FERNANDO RAMAJO



LEYENDAS EN LA CARTA DE UN RESTAURANTE SE CITA LA POPULAR LEYENDA SOBRE EL ORIGEN DE LAS TAPAS, SEGUN LA CUAL FUE ALFONSO X EL SABIO QUIEN DIO ORIGEN A ESTE CONCEPTO CULINARIO.

Mundial de Fútbol de Sudáfrica

MINIATURAS EXPORTADAS

CON ÉSTO DE QUE LA ROJA es "favorita" en el Mundial, el país ha exportado una forma de jugar al fútbol. Pero, ¿qué más se puede encontrar sobre España en Sudáfrica? Sin duda, nuestra gastronomía, ya que hemos llevado allá un sui géneris concepto de tapas. Lo cuenta el periodista Javier Brandoli, que ha degustado las exquisitas miniaturas en Ciudad del Cabo, en la bulliciosa calle Long Street. "Su tamaño nos ayuda a entender lo complicado de su éxito -relata: está más en la línea del Bulli que de una taberna del centro de Madrid. Tienes que pedir 160 tapas para poder comer. No es que te pongan algo de picar cuando pides una cerveza, es que necesitas comerte hasta la botella para saciarte. 'A la gente de aquí le gustan las raciones grandes', explica el resignado dueño del restaurante Fork Tapas". "¿Y el vino?, le preguntamos: "Hay una inmensa cultura y tradición aquí con los caldos sudafricanos. Es complicado encontrar donde vendan vinos extranjeros. En el centro comercial Green Point hay un pequeño habitáculo para productos extranjeros, donde pregunto si tiene vino español. Me señalan una nada desdeñable oferta de botellas de vino Don Simón".



España en la Expo DE TAPAS POR SHANGHAI

LA NUEVA 'FIESTA' española es gastronómica, como afirmaba la delegación cántabra, que estuvo en la ciudad china mostrando lo mejor de su cocina, sus famosas anchoas, sus quesadas pasiegas, sus montes de setas... Pero las estrellas de Michelin rutilan en el pabellón español a diario, con los envíos de todas las comunidades autónomas de sus reservas de placer palatal. 45 estrellas

que, semana a semana, darán lustre al Pabellón de España -el cesto-, con un menú gastronómico elaborado por dos chefs: uno español (el de la comunidad autónoma protagonista esa semana) y otro extranjero. Un festival de culturas y alta cocina que combina con la espontaneidad española del bar de tapas, con carta elaborada por el chef navarro Pedro Larumbe.



LOS MEJORES PLATOS DE CARNES CON IGP

El II Campeonato Nacional de Cocina de Carne con Indicación Geográfica Protegida (IGP), ya tiene ganadora: Gema Castelanotti, del IES San Isidro de Talavera de la Reina, por su Redondo de Ternera IGP en saquitos con relleno de setas.



ESAS SIDRINAS VERANIEGAS

Turismo: 985 213 385

En julio, quien esté por Asturias tiene ocasión, en casi toda su geografía, de coincidir con sus muchos festivales de cordero a la estaca y, cómo no, de sidra.

TENDENCIAS En corto

El rey del verano es, este año, el short. No hace falta, en principio, ser propietaria de un trasero como el de Jennifer Lopez, pero sí es una prenda creada para chicas más bien jóvenes, con piernas firmes y, a ser posible, largas.

POR M. ASURMENDI FOTOS AGENCIAS



SI EL TEJIDO de esta temporada es el *denim*, el corte por antonomasia es el *short*. Muy muy corto es como más se va a llevar, y aunque la mayoría de las cadenas textiles tienen sus propuestas, una de las fórmulas más baratas (ay, los tiempos de crisis) y eficaces para que quede sexy e informal es coger unos vaqueros ya usados y darles un corte a la altura que se prefiera. Como cada una conoce sus piernas mejor que nadie, la elección del modelo de pantalón y de la cantidad de pierna que se quiera enseñar la puede medir una misma. Para bajitas, pero con buenas piernas, los supercortos quedan muy favorecedores y hacen "crecer" la figura. Las que quieran esconder —que somos mayoría— pueden optar por larguras medias, si se ciñen un poco más arriba de la rodilla también quedan simpáticos, más casuales pero atrevidos.

Para llevar bien un short, por más corto que sea, hay que tener en cuenta que la camiseta o el cuerpo no debe ser más largo que el final del pantalón, es decir, éste se tiene que ver, un poco al menos. Quedan muy bien con camisolas ceñidas por un cinturón bajo. El estilo demasiado ajustado o demasiado corto de la parte superior no es el más indicado: el punto atrevido y sensual ya lo pone el short, no necesita refuerzos; además el short vaquero pide un toque ranchero, campestre, de tejidos vaporosos (floreados, liberty) o algodones camiseros. También van a estar muy de moda los shorts no demasiado cortos con la cintura alta. En este caso, siempre cuerpos que se ajusten al torso y por dentro del pantalón, claro. Ah, un short siempre debería calzarse con unas buenas plataformas: las romanas planitas mejor déjalas para el vestido.



H&M



LEFTIES



WESC



VENCA



CORONEL TAPIOCCA

Reciclaje

LAS VIDAS DE LA BASURA

Los desechos tienen vida después de que la gente sin imaginación terminemos con ellos. Concienciar, reutilizar: son las premisas de quienes buscan en la basura buscando la joya reciclable. POR REDACCIÓN FOTOS BASURAMA



Los móviles viejos, el ordenador roto, las cintas de video, son basura para nosotros, pero Obsoletos nos muestra que pueden tener otras vidas y otros usos

SI FUERAN UN PROBLEMA psiquiátrico serían el Síndrome de Diógenes: el de quien hurga en las basuras o revienta sus armarios de objetos que ya no usa, que han quedado obsoletos y abandonados. Pero estamos hablando de gente con habilidades muy "correctas" y modernas: ingenieros, artistas, electricistas...

El colectivo Basurama nació hace nueve años en la Escuela de Arquitectura de Madrid, y sus acciones van

orientadas a fomentar la reflexión sobre la sociedad del "usar y tirar" que sobreexplota los recursos naturales, olvida los preceptos de la sostenibilidad y genera más desechos de los que se pueden asumir. Así, una de sus acciones más impactantes, por ejemplo, fue la campaña de publicidad "Casi todo lo que compras lo tiras". Pegaron este eslogan en los carteles publicitarios de todo tipo de productos, e instalaron en varias ciudades

de España cubos gigantes para que la gente fuera depositando allí lo que iba a tirar. Impacta la cantidad de residuos que genera una sola persona... Ese debería ser el revulsivo que nos lleve a reutilizar las cosas que tenemos, como propone este colectivo.

Una de las ramas más originales de Basurama es Obsoletos. Según su propia presentación, es "un proyecto de investigación, creación y difusión de sistemas creativos de transforma-

ción de residuos tecnológicos."

Ahora se les llaman 'gadgets', pero todos los hemos conocido como chismes o cacharros, que es lo que pasaron a ser cuando se quedaron viejos: los hijos de los 70 y 80 se acordarán de la grabadora gigante, el walkman, el pickup o tocadiscos, el radiocasette del coche que ya no funciona (ni radio ni cassette), el ZIP, los disquetes del ordenador, el spectrum, la cinta de video con su celo pegado para regrabar, el primer paleo-móvil... Todo eso son residuos tecnológicos, que normalmente tiramos, pero que también se encuentra en cajones olvidados.

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente ya advierte sobre el sobre consumo de tecnología y electrónica y los colectivos como Obsoletos insisten en la necesidad de ampliar la vida de nuestros objetos. Y ellos se ponen manos a la obra y muestran sus creaciones de reciclaje, convirtiendo en útil lo que se consideraba muerto, auténticas locuras maravillosas que se pueden disfrutar en www.obsoletos.org

Han estado también presentes en Solar Decathlon, desarrollando los talleres de Obsolar dentro del "pabellón-chabola" instalado por el colectivo Basurama. Con unos paneles fotovoltaicos, chismes de un ordenador, cuatro cables y un chicle, estos McGivers de la tecnología se han arrancado a crear energía de dónde los demás sólo veíamos basura.

Hoy, con la crisis, reutilizamos un poquito más, porque nos pensamos dos veces bajar algo a la basura si aún le queda algo de vida. El sistema de producción, que necesita un consumo continuo, nos lo pone difícil, pero al menos podemos ser conscientes de ello.

USOS IMPREVISTOS IMAGINACIÓN "RESIDUAL"

En el reto de la reutilización y la lucha por la duración de los recursos naturales, hay quien crea arte, como la inventora de esta cartera-casette y quien hace lo que puede desde casa, como ducharse con un cubo debajo del grifo para no desperdiciar el agua, poner paneles solares en el tejado de casa, reciclar basuras, apagar los electrodomésticos cuando no se usan, usar los CDs viejos de posavasos vintage... ¡Cada cual con sus posibilidades!





📅 **FECHAS:** Alcalá de Henares: hasta el 4 de julio; Almagro: 1 al 25 de julio; Mérida: desde el 16 de julio; Olite: del 16 de julio al 1 de agosto; Olmedo: del 16 al 25 de julio.

MITOS ENTRE LAS RUINAS

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS

EL TEATRO CLÁSICO tiene su temporada: el verano. Llega el calor a las ciudades pétreas españolas y los escenarios de nuestro patrimonio histórico acogen las historias intemporales de héroes y mitos. Sabios griegos, dioses romanos, hombres españoles nacidos de las plumas del siglo de oro, ¿qué tienen en común? Las enseñanzas que transmiten, la estructura perfecta de su ritmo narrativo, la posibilidad de funcionar como base y fundamento para representarlas una y mil veces, en su forma original o con sucesivas versiones, pues son dignos de imitación: que

es lo que significa ser "un clásico." Así, el corral de comedias de Almagro, en su austera intimidad; los pináculos soberbios de Olite; el mudéjar castellano en Olmedo; el teatro romano de Mérida al que la falta de aliento le roba cualquier adjetivo; los escenarios cervantinos de Alcalá de Henares, se convierten en verano en mucho más que una platea. Recuperan, gracias a los sendos festivales de teatro clásico, su sentido original, aquello para lo que se crearon estos lugares de comunión entre el espectador, el entorno y la obra.



LAS OBRAS CLÁSICAS

PROGRAMACIÓN

Para aprovechar el circuito festivalero veraniego, muchas compañías montan clásicos que luego se trasladan por las distintas sedes. Así, junto a Tirso, Lope o Shakespeare, *El Avaro* de Molière, con Juan Luis Galiardo; la polaca *Macbeth, ¿quién es ese hombre ensangrentado?*, *La Vida es Sueño* monologada por Héctor Noguera, la *Lisistrata* de Paco León, o el aclamado *Calígula* de L'om Imprebis, serán constantes en los distintos festivales.



MADRES E HIJAS

Película *made in* Rodrigo García: coral y femenina; historias conmovedoras y bien interpretadas (por Samuel L. Jackson o Naomi Watts). 2 julio.



LONDON RIVER

Recién cumplidos 5 años de los atentados terroristas en Londres, este drama narra la búsqueda común de dos personas y sus pérdidas. 16 julio.



16 DE JULIO NOCHE Y DÍA

La garantía de contar, en Sevilla, con Tom Cruise y Cameron Diaz como pareja protagonista hace banal el argumento (el agente secreto y la chica).



ZOMBIS NAZIS

Gore imaginativo, cantidad de miedo y vísceras. Terror con un oscuro y gamberro sentido del humor, es la propuesta original de la cartelera. 16 julio.



NIÑOS GRANDES

Todo un elenco de cómicos americanos y la presencia de Salma Hayek, sobre el reencuentro de cinco amigos a los que les cuesta crecer. 30 julio.



16 DE JULIO MARÍA Y YO

El viaje de un padre y su hija en busca de una forma de comunicarse. Una historia real que nos enseña que una persona con autismo es única.



SHREK. FELICES PARA SIEMPRE

📅 **SHREK.**

Estreno: 8 de julio
Director: Mike Mitchell . 3D
Humor para mayorcitos...

La pareja de ogros más carismática y divertida del celuloide tiene un día para salvar al reino de Muy Muy Lejano y al pobre Shrek de la tiránica maldad de un nuevo reyezuelo. Los personajes cómicos ya clásicos en la saga -asno, gato, galleta de jengibre- lucharán su batalla final en las taquillas, este verano. Se prevén carcajadas generales en la que viene siendo la comedia de animación preferida por muchos.

📅 **TOY STORY.** Estreno: 23 de julio. Director: Lee Unkrich. Comedia de animación. El film, estrenado en EE.UU., ya ha batido récord de recaudación para Pixar.



TOY STORY 3. EL DUELO

Y para pelearse con el ogro verde, su ya clásico antagonista. El Pixar de Toy Story contra Dreamworks y Shrek, serán protagonistas del duelo del verano. En la tercera entrega de las historias de Andy, Buzz y compañía, además de la reminiscencia infantil que tanto nos gusta (como el primer encuentro entre Barbie y Ken), el humor seguirá siendo la tónica, enfrentando al grupo de muñecos y a los niños de una guardería -qué peligro-. Como siempre, el nivel visual de Pixar mantiene sus cuotas de calidad, así que sólo los gustos personales dirán quién vence en la taquilla.

📖 **libros nuevos**



WERNER HERZOG. El director de cine escribió *Conquista de lo Inútil* hace treinta años, mientras llevaba a cabo el rodaje de *Fitzcarraldo*. Un diario inusual. Reedita Blackie Books.



BARRIO CERO. Javier Reverte ha ganado el Premio Lara con una historia dura sobre el dolor y la venganza de una mujer contra la droga, la justicia y media sociedad, una heroína popular. Ed. Planeta.



SALVAJES Y SENTIMENTALES. Javier Marías reúne una colección de textos en los que une fútbol y literatura, en este mes mundialista. Otra de las grandes pasiones del autor hecha novela. Alfaguara



RAYMOND CARVER. Imprescindible edición, con la versión original de la obra maestra *De qué hablamos cuando hablamos de amor*. Sus relatos, ahora intactos, plenos. Anagrama.



LA TRAMPA DE LA FELICIDAD. Sufrimos por una felicidad que parece inalcanzable... pero una nueva psicoterapia nos puede ayudar. Planeta.

escultura

Tiempo en suspenso

Tempus fugit -huye el tiempo- y en su marcha desazona al hombre. Quizás por eso la búsqueda del detenimiento del tiempo, de su manipulación para alargarlo o eliminarlo ha supuesto un continuo reto humano. La fotografía es, en definitiva, una respuesta al estudio del tiempo, que puede apresar el instante, sumar fragmentos para crear momentos imposibles, expresar el pasado y el futuro de una acción, asir la fugacidad. Y en ese intento, que es el tema de PhotoEspaña de este año, hay maestros que llevaron su investigación a cotas asombrosas. Uno de ellos es Harold Edgerton, ingeniero del Instituto Tecnológico de Massachussets que, a principios del siglo XX, había desarrollado toda una serie de artefactos (como el flash estroboscópico, hoy fundamental) para congelar el paso de los objetos o situaciones más fugaces del mundo. Obsesionado con la velocidad y con la deconstrucción de los objetos, fotografió por ejemplo el desplazamiento del aire por un disparo de bala, plasmó la corona que crea una gota de leche al caer, dejó para la posteridad la deformación que sufre un bate de béisbol al golpear la pelota y mil invisibilidades más. Y lo hizo con una concepción estética elevada que, además del virtuosismo, buscaba la belleza. La exposición sobre su obra es una imprescindible de este PhotoEspaña. En la Fundación BBVA/AZCA de Madrid, hasta el 25 de julio.

POR H.KAWIL ¿Qué opinas? estartvital@mediapunta.es



VERANOS DE LA VILLA (1)

Programación cultural de verano. Venta de entradas: telefónica: 902 876 870, o en la "Taquilla último minuto" de entradas.com, situada en Plaza del Carmen, 1, Madrid.

Un año más, Madrid se desahoga en el momento menos pensado. Cuando la ciudad mesetaria, populosa, entra en su época más tórrida y el asfalto intenta refrescarse entre las fuentes del Paseo del Prado, los habitantes huyen y los transeúntes pasean. Quien permanece en la capital tiene cada verano un aliciente cultural, entre las hogueras de San Juan y la Virgen de la Paloma. Los Veranos de la Villa refrescan la programación cultural y de ocio de la ciudad, con actuaciones de los artistas en gira, de espectáculos de estreno y de noches largas y cálidas en la calle. Entre lo más interesante del mes de julio encontramos, para abrir cartel, el cante honesto de Miguel Poveda, el día 2. La música extranjera estará representada por los fados, los cantos africanos, grandes pesos pesados como Erikah Badu, Natalie Cole, Caetano Veloso, Patti Smith, Marianne Faithfull, Elvis Costello, Herbie Hancock, Chucho Valdés o Diana Krall, y de entre el panorama nacional se darán cita Bebe, Ojos de Brujo, Muchachito Bombo Infierno... Y como ya viene siendo habitual, los jardines de Sabatini, bajo el Palacio Real, centrarán la programación de Zarzuela y Danza.



FINUCITÉ

BANDA SONORA ORIGINAL Es el Festival Internacional de Música de Cine de Tenerife, una apuesta diferente que integra mar, clima tropical, comodidad de teatro y una programación difícil de encontrar en la oferta patria. Del 5 al 11 de julio estarán Carter Burwell ("Fargo", "El Gran Lebowski"), Bruno Coulais ("Los Chicos del Coro") y Bear McCreary ("Battlestar Galactica"), y los homenajes a John Williams-Spielberg y Alex North.

museos, festivales y exposiciones

ARTE AFRICANO. Hasta el 18 de julio, el Centro de Arte Complutense (Museo del Traje) de Madrid, acoge la exposición *Negro. Arte Centroafricano*. Más de cien máscaras, relicarios e instrumentos de diversas etnias africanas.

NEO MENINAS. El Museo del Prado prorroga hasta el 4 de julio la estancia de la revisión de Las Meninas creada por Richard Hamilton, padre del pop art, y los homenajes de Goya y Picasso.

DANZA DE LOS ZANCOS. Ocho jóvenes del pueblo riojano de Anguiano, sobre zancos de 45 centímetros de altura y con amplios faldones, se lanzan por una cuesta empedrada girando sobre sí mismos, en una tradición folclórica realmente llamativa. El 22 y 23 de julio, durante las fiestas de La Magdalena.

SEMANA NEGRA DE GIJÓN. Del 9 al 18 de julio (sí, es más de una semana, es que tiene mucho éxito) los amantes del género policiaco

y la ciencia ficción tienen su appuntamento al cielo en el recinto donde esperan sus autores favoritos. Pero, además, Gijón se convierte en una fiesta de sidras y brisa cantábrica, y las actividades paralelas a la Semana se suceden en multitud de actos solidarios, conciertos, feria del libro, terrazas de bares, mercadillos interétnicos y oferta gastronómica, además del encuentro de fotoperiodismo que cada año organiza Javier Bauluz de forma paralela al festival. Playa del Arbeyal, Gijón.

EL RYTHM AND BLUES DE BLACK EYED PEAS LLEGA A BARCELONA

CONCIERTO. Estadio Cornellá-El Prat. Barcelona. 3 de julio, 22.30 horas. Entradas desde 73 €

Con el DJ más popular, David Guetta, como telonero de lujo, Black Eyed Peas tiene claro que quiere poner a bailar a toda Barcelona, en el único concierto que dará en España este verano. Es la primera vez que la banda de Fergie y compañía ofrece un macro concierto en España, y en un momento de apogeo de su éxito.



CONCIERTOS



FERIA DE JULIO EN VALENCIA. MÚSICA JUNTO AL MAR

FESTIVAL. Conciertos de Viveros. Encuentros de Vespas y Lambrettas, sección de fallas y más. Del 8 al 25 de julio.

Los conciertos de la feria de Julio de 2010 de Valencia llegan con un variado repertorio, para todos los gustos, desde palos flamencos con Estrella Morente, ídolos de masas como David Bisbal y Deep Purple, grandes genios de siempre como Serrat o Paco de Lucía o los ritmos más actuales de Calle 13, Pereza, The Cult o La Mala Rodríguez.

SAN FERMIN, LA FIESTA PARA LOS QUE NO QUIEREN DORMIR

FESTIVIDADES. Pamplona, Navarra. Del 6 al 14 de julio. Más info: www.sanfermin.com

Nueve días, nueve, de fiesta sin igual, como rezan sus jotas. Con su chupinazo, sus siete encierros y otras tantas corridas de toros, su amor por Hemingway y una hospitalidad exacerbada en la capital navarra. Por algo es nuestra fiesta más internacional y quien se pone el pañuelico, repite.



VARIOS



CABARET EN MADRID. EL ADIOS DE CHICAGO Y LOS PUNALES DEL PRICE

ESPECTÁCULOS. Chicago: teatro Coliseum, Madrid. (desde 35 €, hasta el 18 de julio). Todo el mes: Cabaret del Circo Price (desde 5 €)

Más de 150.000 espectadores han visto un musical que ha arrasado en crítica y público: Chicago, la historia de las dos cabareteras asesinas más famosas, se despiden de Madrid. Pero llega a la vez el Cabaret del Price: ¿Pasión sin puñales? Un punto de encuentro donde criaturas extrañas, entre las variedades y el circo, crean un espectáculo único.

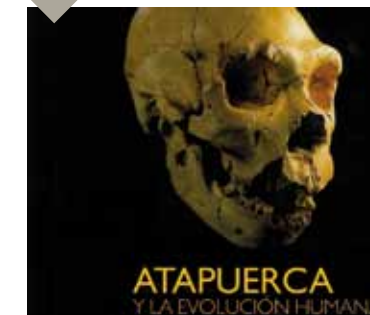
GHIRLANDAIO Y EL RENACIMIENTO EN FLORENCIA

EXPOSICIÓN. Museo Thyssen Bornemisza, Madrid. Estreno, hasta octubre. Entrada online: 7 € En taquilla: 8 €

El Thyssen inaugura una nueva exposición de arte clásico renacentista. Uno de sus máximos exponentes es Domenico Ghirlandaio, cuya obra central se expone contextualizada en la época, narrando la historia de la Florencia de Boticelli, Vasari y los grandes maestros de la pintura.



EXPOSICIONES



ATAPUERCA Y LA EVOLUCIÓN HUMANA. MUSEO Y EXPOSICIÓN

PATRIMONIO. Museo de la Evolución Humana, Burgos. Exposición: Palacio de Fuensalida, Toledo, hasta el 25 de julio.

Cada mes de julio -y sólo entonces- la sierra burgalesa de Atapuerca se llena de brochas y picas en una nueva campaña arqueológica. Este año, además, el 13 de julio se inaugura el nuevo Museo de la Evolución Humana en Burgos, nutrido por los yacimientos. Y en Toledo también se podrá ver la muestra itinerante 'Atapuerca y la Evolución humana'.

BUSCA TU CONCIERTO



L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	----	----

19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----

> **TODO EL MES Jazz en los confines.**

Julio se llena de armonías e improvisaciones con los mejores festivales del año. *San Javier (Murcia)* recibe, todo julio, a artistas como George Benson, Chris Isaac, Dianne Reeves, Paul Carrack o **Chucho Valdés**. En *Vitoria*, del 11 al 17 de julio, uno de los más reputados festivales del mundo, porque trae artistas como la Freedom Band de **Chick Corea** y Kenny Garrett, el guitarrista Buddy Guy, Randy Crawford. Y del 21 al 25 de julio, las mágicas noches de *San Sebastián* reciben a Benson, Kris Kristofferson, Arturo Sandoval, **Toquinho** o Elvis Costello.



> **FESTIVAL DE LA GUITARRA DE CÓRDOBA**

Otra de las grandes citas estivales, la de los virtuosos de las seis cuerdas, en todos los palos. Del 6 al 25 de julio
16 julio. Joan Manuel Serrat
17 julio. Deep Purple
22 julio. Joe Bonamassa
24 julio. Paco de Lucía



> **MARK KNOPFLER**

23 julio Pavelló Olímpic Badalona (BCN)
25 julio Córdoba
28 julio Madrid - Las Ventas
29 julio Santiago
31 julio Gredos (Ávila)
 Entradas: desde 45 euros.

> **LA MAR DE MÚSICAS**

El mar de Cartagena se une este año a Colombia y presenta un cartel excelente:
8 julio. Chucho Valdés
10 julio. Salif Keita
11 julio. Melody Gardot
14 julio. Cholo Valderrama
15 julio Youssou N'Dour
23 julio. Diego el Cigala
25 julio. George Benson
 Del 9 al 24 de julio



> **BBK LIFE**

Del 8 al 10 de julio, para rockeros, las actuaciones de Pearl Jam, Rammstein, Faith No More, Manic Street Preachers o Paul Weller, entre otros. Entradas: abono de 95 euros



> **LUNA LUNERA**

Del 23 de julio a mediados de agosto, en *SOS del Rey Católico (Zaragoza)*, comparten escenario Elvis Costello, Eli Paperboy, Imelda May o Ben Harper.



> **JOHNNY WINTER**
 DE GIRA POR MADRID, BARAKALDO, VALLADOLID, CÓRDOBA Y BARCELONA



> **JULIO IGLESIAS**
 28 DE JULIO EN LA PLAZA DE TOROS DE LA MALAGUETA (MÁLAGA)



> **BEACH BOYS**
 7 DE JULIO, PABELLÓN SANTIAGO MARTÍN DE LA LAGUNA, TENERIFE



> **PATTI SMITH**
 EN HUELVA, CARTAGENA, MADRID, DONOSTIA, GIRONA Y VIGO



VITAL

TRES AÑOS DE INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO EN TU FARMACIA



Solares farline

la gama más completa

Disfruta de lo mejor del sol con la mayor protección
Protege y nutre la piel de toda tu familia



farline
DESARROLLO E INNOVACIÓN FARMACÉUTICA

Más innovadora y más completa

www.farline.es