

CONOCER

N.º 148

Febrero de 2023

Sumario

- **Presentación**
- **Actualidad**
 - La RAE revisa la definición de “discapacidad” en la última actualización del *Diccionario de la lengua española*
 - España, cuarto país de la UE con más subida de riesgo de pobreza en personas con discapacidad desde 2015
 - Hidrátate bien y vivirás más y envejecerás mejor
 - El edificio más bonito del mundo, en España
- **En portada**
 - ¿Es saludable beber alcohol o lo mejor es ni probarlo?
- **Nuestro mundo**
 - Calorías, el *Grinch* de las Navidades
- **Entrevista**
 - Yeva Skalietska, autora del libro *No sabes lo que es la guerra: el diario de una joven ucraniana*: “El sentimiento de no tener hogar no me libera”
- **Literatura**
 - Carmen Posadas: “Las mujeres espías pasan más inadvertidas que los hombres y son más intuitivas y discretas”
- **Libros**
- **Efemérides**
 - 30 años sin Audrey Hepburn, la reina del celuloide

Presentación

En multitud de ocasiones hemos oído decir que tomar una copa de vino al día no solo no es malo, sino que incluso es beneficioso para nuestro cuerpo. Pero ¿es del todo cierta esta afirmación? Expertos sanitarios nos hablan de los últimos estudios sobre el impacto del alcohol en la salud e intentan dar respuesta a esta pregunta.

Después de los excesos en las comidas de la Navidad, es el momento de ponerse a plan y ganar la batalla a las calorías, que a menudo nos dan más de un sobresalto. En este número de *Conocer* te recordaremos las kilocalorías que se deben ingerir al día y encontrarás, además, algunas recomendaciones sobre los alimentos menos calóricos.

Tiene 12 años y, lamentablemente, ya ha tenido que vivir los horrores de una guerra. Ella es Yeva Skalietska, una niña ucraniana que, junto a su abuela, se vio obligada a dejar atrás su país, su hogar, su colegio y sus amigos para salvarse. Todo lo vivido, lo fue escribiendo en un diario que se ha convertido en un conmovedor libro. Ella misma nos cuenta todo por lo que ha pasado y cómo se siente.

También hemos entrevistado para este número de la revista *Conocer* a Carmen Posadas por su último libro, titulado *Licencia para espiar*, en el que la escritora rinde homenaje a muchas mujeres que, a lo largo de la historia, se han dedicado al espionaje, influyendo de manera importante en acontecimientos decisivos.

Hace 30 años nos dejó una de las actrices más icónicas del siglo XX. Hablamos de Audrey Hepburn, una de las mayores leyendas del mundo del celuloide y una mujer solidaria que dedicó los últimos años de su vida a causas humanitarias para ayudar a los más necesitados.

Actualidad

La RAE revisa la definición de “discapacidad” en la última actualización del *Diccionario de la lengua española*

La Real Academia Española (RAE) ha presentado la actualización 23.6 del *Diccionario de la lengua española* (DLE), que incluye un total 3152 novedades, entre las que no solo se encuentran nuevas incorporaciones de términos, sino también enmiendas a artículos ya existentes y supresiones. Todas ellas ya están disponibles en la página web dle.rae.es.

Entre las novedades, figura la revisión y modificación de la definición de “discapacidad”, que queda como "Situación de la persona que, por sus condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales duraderas, encuentra dificultades para su participación e inclusión social". Y también de “racismo”, cuya redacción es "Creencia que sostiene la superioridad de un grupo étnico sobre los demás, lo que conduce a la discriminación o persecución social".

El *Diccionario de la lengua española* incluye en esta actualización novedades relativas a terminología procedente del ámbito social. Es el caso de la adición de la palabra “edadismo”, definida como “Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas”. Otras de las incorporaciones de este ámbito son “conspiranoico”, “micromachismo” y “ruralizar”, o una nueva acepción para el término “brecha” como “Diferencia o distancia entre situaciones, cosas o grupos de personas, especialmente por la falta de unión o cohesión”.

En esta versión, ya disponible en el diccionario en línea, también hay nuevas incorporaciones relativas al ámbito tecnológico, como “macrodatos”, “puntocom”, “videojugador” o las expresiones “comercio electrónico”, “minería de datos”, “obsolescencia programada” o “vida útil”.

Como cada año, también se enriquece la terminología procedente del mundo gastronómico; en esta ocasión, con palabras como “panetone” y “panetón”, y nuevas acepciones de “sancocho”, en referencia al guiso canario, y “compango”, en alusión al conjunto de ingredientes cárnicos, ahumados o embutidos con que se elaboran la fabada y algunos cocidos.

De las ciencias naturales, se incorporan voces pertenecientes a la zoología, como “dingo”, “facóquero” y “mantarraya”, y del ámbito de la medicina “cortisol”, “hiperinmune”, “lidocaína” o “monodosis”.

Otras palabras que aparecen en la actualización son “micromecenazgo”, “microplástico” o “cuarentañero”; las literarias “garciamarquiano” y “cortazariano”, o expresiones del habla coloquial como “copiota”, “gusa” o “habemus”.

La actualización 23.6 pone al día la versión electrónica del *Diccionario de la lengua española* y continúa el camino hacia la 24 edición de la obra, que se publicará en 2026, coincidiendo con el tercer centenario de la aparición del

primer diccionario elaborado por la RAE, el *Diccionario de autoridades* (1726-1739).

España, cuarto país de la UE con más subida de riesgo de pobreza en personas con discapacidad desde 2015

España es el cuarto país de la UE que más ha aumentado desde 2015 la tasa de riesgo de pobreza o de exclusión social entre las personas con discapacidad de 16 años o más (esto es, con alguna limitación para realizar actividades), según datos de la Oficina Europea de Estadística (Eurostat) recogidos por la agencia de noticias Servimedia.

Los datos indican que más de dos de cada diez personas con discapacidad de la UE (un 21,7 por ciento) estuvieron el año pasado en riesgo de pobreza o exclusión social; es decir, vivía en hogares que sufrían al menos uno de los tres factores: riesgo de pobreza, privación material y social severa o estar en una familia con muy baja intensidad de trabajo.

En comparación, esta tasa era de un 18,8 por ciento entre las personas sin discapacidad y de un 21,5 por ciento en la población comunitaria total.

En 2021, último año del que hay datos disponibles, España contó con una tasa de un 33 por ciento de personas con discapacidad en riesgo de pobreza o exclusión social, ocupando la décima posición en la UE. La proporción era más alta en Bulgaria (45,3 por ciento), Rumanía (44,2 por ciento) y Letonia (41,2 por ciento), y más baja en Chequia (18,2 por ciento), Finlandia (18,5 por ciento) y Eslovaquia (19,5 por ciento).

Las brechas más altas entre personas con y sin discapacidad en riesgo de pobreza o exclusión social se dieron en Irlanda (39,3 por ciento en personas con discapacidad y 14,6 por ciento en personas sin discapacidad, lo que supone 24,7 puntos porcentuales de diferencia), Letonia (41,2 por ciento frente a 19,6 por ciento, 21,6 puntos) y Lituania (38,9 por ciento frente a 17,8 por ciento, 21,1 puntos).

En el otro extremo de la escala, la diferencia más pequeña se registró en Grecia (28,3 por ciento en personas con discapacidad y 27,4 por ciento en personas sin discapacidad, 0,9 puntos porcentuales), por delante de Italia (27,1 por ciento frente a 24,3 por ciento, 2,8 puntos) y Finlandia (18,5 por ciento frente a 12,6 por ciento, 5,9 puntos). La brecha en España era de 8,5 puntos porcentuales (33 por ciento en personas con discapacidad y 24,5 por ciento en personas sin discapacidad).

La serie histórica de Eurostat comienza en 2015, año en que España era el decimotercer país con más tasa de pobreza o exclusión social entre las personas con discapacidad (31,5 por ciento), cuando la media comunitaria era de un 30,4 por ciento. Las proporciones más altas estaban en Bulgaria (56,5 por ciento), Rumanía (49,1 por ciento) y Lituania (43,0 por ciento), y las más bajas en Eslovaquia (19,4 por ciento), Austria (20,2 por ciento) y Chequia (20,8 por ciento).

Los datos de Eurostat muestran que España ocupa el cuarto lugar entre los países de la UE que más ha incrementado esa tasa entre 2015 y 2021, con 1,5 puntos porcentuales más (del 31,5 por ciento al 33 por ciento), solo por detrás de Francia (4,1 puntos, del 24 al 28,1 por ciento), Países Bajos (2,4 puntos, del 24,1 al 26,5 por ciento) y Luxemburgo (1,9 puntos, del 22,8 al 24,7 por ciento).

En los últimos siete años, la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social se redujo un 0,7 por ciento en el conjunto de la UE. Los mayores descensos se produjeron en Bulgaria (-11,2 puntos porcentuales, del 56,5 al 45,3 por ciento), Finlandia (-6,3 puntos, del 24,8 al 18,5 por ciento) y Hungría (-5,4 puntos, del 36,8 al 31,4 por ciento).

Hidrátate bien y vivirás más y envejecerás mejor

Las personas adultas que se hidratan bien parecen ralentizar su envejecimiento, mantenerse más sanas, vivir más tiempo y desarrollar menos afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas y pulmonares, que quienes no toman suficientes líquidos. Así lo sugiere un estudio de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos (EE. UU.) difundido recientemente y del que informa la agencia EFE.

El trabajo, publicado en la revista *eBioMedicine*, se basa en los datos de 11.255 adultos, recogidos a lo largo de 30 años, y sobre los cuales los investigadores analizaron la relación entre los índices de sodio en la sangre y varios indicadores de salud.

"Los resultados indican que una hidratación apropiada puede ralentizar el envejecimiento y prolongar una vida libre de enfermedades", señaló Natalia Dmitrieva, una de las autoras del estudio e investigadora en el Laboratorio de Medicina Cardiovascular Regenerativa de los NIH.

Según esta investigadora, la mayoría de las personas puede incrementar sin inconvenientes su ingesta de líquidos para llegar a los niveles recomendados, ya sea bebiendo agua y zumos o frutas y verduras con un alto contenido de agua. La Academia Nacional de Medicina de EE. UU. recomienda para la mayoría de las mujeres un consumo diario de 6 a 9 vasos de agua (1,5 a 2,2 litros), y para los hombres de 8 a 12 vasos (2 a 3 litros).

Para realizar este estudio, los investigadores analizaron la información que las personas participantes compartieron durante cinco consultas médicas, la primera cuando tenían entre 50 y 60 años, y la última cuando tenían edades entre 70 y 90 años. Después, evaluaron la relación entre los niveles de sodio en la sangre y el envejecimiento, para lo que midieron 15 indicadores de salud que incluyeron la presión sanguínea, el colesterol, el azúcar en la sangre y otros relacionados con el funcionamiento cardiovascular, respiratorio, metabólico y de inmunidad.

Encontraron que los adultos con altos niveles de sodio normal en la sangre son más propensos a mostrar señales de un envejecimiento biológico más rápido, además de un mayor riesgo de muerte prematura y de desarrollar enfermedades

crónicas como insuficiencia cardíaca, ictus, fibrilación auricular y arteriopatía periférica, así como enfermedad pulmonar crónica, diabetes y demencia.

En cualquier caso, los investigadores enfatizan en su informe que estas conclusiones no prueban una relación causal, y que serán necesarios otros ensayos aleatorios y estudios para determinar si realmente una hidratación óptima puede promover el envejecimiento saludable, prevenir enfermedades y prolongar la vida.

El edificio más bonito del mundo, en España

Si te preguntasen cuál es el edificio más bonito del mundo, ¿cuál dirías? Según un *ranking* elaborado por el portal de viajes TripAdvisor a partir de las reseñas realizadas por multitud de usuarios sobre edificios de más de 130 países, ese edificio está en España, concretamente en Barcelona. Se trata nada más y nada menos que de la Sagrada Familia.

Además de ser la iglesia modernista más alta del mundo, de acuerdo con el *Libro Guinness de los récords*, y la obra más famosa de Antonio Gaudí, la Sagrada Familia se ha convertido en el edificio más bonito del mundo, y ello a pesar de estar inacabado. Iniciada en 1882, todavía está en construcción.

El Templo Expiatorio de la Sagrada Familia, que es su nombre completo, encabeza la lista de las 20 obras más bellas del planeta, según TripAdvisor, por delante de edificios tan emblemáticos como la catedral de Notre Dame, en París (Francia), el Taj Mahal, en la ciudad de Agra (India) o la Mezquita Azul, de Estambul (Turquía).

Entre las 20 construcciones arquitectónicas más bellas de la faz de la Tierra figura otro espacio español, la plaza de España de Sevilla, que ocupa la posición 17 en el *ranking* de TripAdvisor.

La empresa estadounidense de viajes en línea otorga el primer puesto a la Sagrada Familia por su originalidad, ubicación, historia, características especiales y significado artístico. Entre los muchos calificativos que los usuarios de TripAdvisor atribuyen a la basílica de la Ciudad Condal figuran que es "un monumento extraordinario", o "una joya del modernismo catalán imprescindible en cualquier visita a la ciudad".

El *top 10* de los edificios más bellos del mundo lo ocupan, por detrás de la Sagrada Familia, la catedral de Notre Dame; la casa museo de Biltmore, en Asheville (EE. UU.); la mezquita Seikh Zayed, en Abu Dabi; la Gran Central Terminal de Nueva York; la Basílica de Notre Dame, en Montreal (Canadá); la Mezquita Azul de Estambul; el Taj Mahal; la basílica del Sagrado Corazón de Montmartre, en París, y el Palacio de Schönbrunn, en Viena (Austria).

En portada

¿Es saludable beber alcohol o lo mejor es ni probarlo?

Por Elena Sanz / Agencia SINC

El consumo de alcohol en los encuentros con familia o amigos es un hábito en España y en el resto del mundo. Incluso está ampliamente aceptada la creencia de que ingerir un poco de alcohol a diario es bueno para nuestro corazón. Hemos hablado con varios expertos sobre los últimos estudios de consumo de alcohol y su impacto en la salud, ya que cada vez más gente en España cree que tiene algún beneficio, cuando la realidad parece ser bien distinta.

Son las 9 de la mañana, y el laboratorio está en absoluto silencio. Rudolph Schutte prepara una solución de etanol al 70 por ciento para desinfectar los equipos cuando, de buenas a primeras, levanta la vista de los instrumentos y suelta una sonora carcajada. “Es asombroso, absolutamente increíble, que consumamos por diversión la misma sustancia que usamos para matar bacterias y virus”, dice para sus adentros este experto en fisiología cardiovascular y epidemiología de la Universidad Anglia Riskun (Reino Unido).

La anécdota nos la cuenta al preguntarle por sus últimos estudios acerca de los efectos del consumo de alcohol sobre la salud y los mitos acerca de la protección cardiovascular en torno a esta sustancia. “El gel hidroalcohólico que empleamos desde que empezó la pandemia de covid-19 para desinfectar las manos es precisamente eso, alcohol, etanol”, puntualiza. Y ese etanol no solo destruye microorganismos: destruye, en general, a las células. “Está claro que nos han tenido que lavar muy bien el cerebro para que nos hayamos creído que consumir alcohol podría tener algún beneficio para la salud, ¿no le parece?”, continúa.

No le faltan razones para estar asombrado. Para empezar, porque el alcohol se relaciona de manera causal con más de 200 enfermedades y con 6 tipos de cáncer. Pero también porque, a escala global, es el tercer factor de riesgo relacionado con los estilos de vida con mayor carga de enfermedad. Y, sin embargo, la última encuesta de consumo de drogas realizada en España por el Ministerio de Sanidad indica que cada vez más gente cree que beber alcohol es saludable o forma parte de una dieta equilibrada.

Estudios fallidos por mala praxis

Uno de los motivos por los que hasta ahora los estudios arrojaban datos confusos sobre los verdaderos efectos del alcohol, opina Schutte, es que las comparaciones se hacían entre abstemios y bebedores. “Eso suponía un problema, porque un largo porcentaje de abstemios lo es por problemas de salud, lo que implica que, en realidad, son un grupo de alto riesgo, y no un adecuado grupo de control”, aclara.

La buena noticia es que este aspecto de los estudios ha cambiado y se suele calcular el riesgo (o beneficio) del consumo de alcohol comparando a los bebedores ocasionales con los consumidores moderados. “Y ahí ya se está viendo claramente que la relación entre consumo de alcohol y salud es lineal”, avanza Schutte.

Otra mala praxis que enmascaraba el perjuicio que supone el consumo de alcohol era mezclar todo tipo de bebidas alcohólicas en los estudios epidemiológicos. “Se ha hecho aun sabiendo que el efecto perjudicial del vino es mucho menor que el de la cerveza y otras bebidas espirituosas”, lamenta el investigador, que no es nada partidario de meterlas a todas en el mismo saco.

A esto se le suma que, en lo que a salud cardiovascular se refiere, hasta hace poco el foco de atención se centraba en los efectos de la bebida sobre la incidencia de enfermedades de las arterias coronarias y de infarto de miocardio. Si se amplía a otras patologías vasculares, los posibles efectos protectores del alcohol desaparecen.

“Existe una asociación favorable entre el alcohol procedente del consumo de vino y la salud coronaria, que, por cierto, aún no sé explicar, quizás se deba al popular resveratrol”, apunta el científico. “Pero el consumo de otras bebidas alcohólicas tiene el efecto contrario: hace que aumenten las cardiopatías”.

Mejor no consumir, y si se hace, lo mínimo

La conclusión de Schutte es rotunda: la cantidad recomendada de alcohol debería ser cero. “Mis investigaciones indican que incluso una o dos pintas de cerveza al día pueden perjudicar a la salud”, justifica en alusión al estudio que acaba de publicar en la revista científica *Journal of Hypertension* basado en el seguimiento a 500.000 pacientes durante siete años.

Rosario Ortolá, investigadora en el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid, es de la misma opinión. “Venimos de unos años de mensajes confusos a la población basados en algunos estudios epidemiológicos que afirmaban que beber una o dos bebidas alcohólicas al día mejoraba la salud cardiovascular, incluso se empezó a recomendar una copita de vino diaria como hábito saludable, pero los estudios tenían déficits metodológicos importantes”, corrobora. En efecto, una vez que se han corregido, hemos visto que el consumo de alcohol es dañino incluso en cantidades pequeñas.

“Lo que decimos en Salud Pública ahora mismo es que no hay evidencia científica alguna de que para mejorar la salud haya que recomendar beber alcohol, y que, aunque los riesgos de beber un vaso de alcohol al día son ínfimos, está demostrado que aumenta el riesgo de cáncer de mama, colon y estómago”. Razones de sobra, subraya, para que sea mejor evitarlo. “No consumir alcohol, y si se consume, cuanto menos mejor: ese es el mensaje”, resume. Aunque es consciente de que la misión de la Salud Pública no es prohibir sino informar sobre los riesgos “para que cada persona tome una decisión con conocimiento de causa”.

Ortolá es partidaria de desterrar la expresión “consumo moderado” y reemplazarla por “consumo de bajo riesgo”. “Es lo que se está empezando a hacer en los círculos epidemiológicos, y esa nueva terminología implica que asumimos que el riesgo cero no existe cuando consumimos alcohol”, matiza.

El caso particular del vino

¿Y el resveratrol? ¿Ha dejado de ser la panacea este polifenol, antioxidante natural, presente en los arándanos, la uva y el vino tinto? Pues no está tan claro y, aunque lo fuera, “querer consumir este polifenol antioxidante tan potente nunca puede ser una justificación para beber alcohol, porque está presente también en muchas frutas”.

Puesta a desterrar mitos, Ortolá también pone en duda que los beneficios del vino sean tan distintos a las del resto de bebidas. “Posiblemente es una ilusión óptica, una mala interpretación de los datos: obviamos que las personas que consumen vino suelen tener mayor nivel socioeconómico, siguen dietas más saludables y practican más ejercicio físico”.

Maira Bes Rastrollo, profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra, incorpora algunos matices. “Aunque, como experta en salud pública, soy partidaria del alcohol cero, basándonos estrictamente en las evidencias no podemos simplificar tanto el mensaje”. Está claro que no se debe fomentar que quien no consume alcohol empiece a hacerlo.

Pero ¿qué pasa con las personas que ya beben y quieren seguir haciéndolo? “Pues todo depende de la edad: en menores de 30 años, la tolerancia con el alcohol debe ser cero, ninguna persona debería beber; pero a partir de los 40 la cosa cambia un poco”, explica la experta en salud a SINC.

Lo hace poniendo sobre la mesa datos del último informe sobre la carga mundial de enfermedades (*global burden of disease*, en inglés), publicados por la revista *The Lancet* hace pocos meses. Los análisis indican que el 59,1 por ciento de los adultos jóvenes con edades comprendidas entre 15 y 39 años están consumiendo cantidades de alcohol que ponen en riesgo su salud. Y, si nos fijamos solo en los hombres, se eleva hasta el 76,7 por ciento. Preocupante, no cabe duda.

Sin embargo, y aquí viene la polémica, los datos indican también que a partir de los 40 años “un consumo muy, muy moderado puede tener cierto efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares y diabetes”. En esos casos, en lugar de indicarle al paciente tajantemente “deje usted de beber”, se le puede recomendar “mantener un consumo muy moderado, optando preferentemente por vino tinto, sin llegar jamás a emborracharse, repartido a lo largo de toda la semana y acompañando siempre a las comidas”, relata la investigadora. Es decir, lo que los expertos denominan un patrón mediterráneo del consumo de alcohol.

Informar en el etiquetado como con el tabaco

Bes está implicada en un proyecto llamado Nameti que aspira a ser el primer estudio en medir de manera objetiva la influencia que la bebida tiene en nuestro organismo, con un ensayo aleatorizado y sin influencia de la industria. Para despejar las dudas sobre los efectos del alcohol de una vez por todas.

Sea cual sea el resultado, si algo tiene claro Maira Bes es que “si alguien bebe mucho alcohol, la recomendación será siempre que disminuya el consumo, aunque cuánto exactamente dependerá de su edad”. Pero, a su juicio, “bajo ningún concepto, los expertos en salud podemos recomendarle a un paciente que empiece a beber como medida protectora, eso es una aberración”, insiste la investigadora navarra.

Esto se explica no solo por las implicaciones fisiológicas directas, sino porque el alcohol dispara el riesgo de accidentes de tráfico, pérdida de autocontrol y depresión. Además de que se le atribuyen el 22 por ciento de las muertes con violencia interpersonal y un aumento del riesgo de contraer tuberculosis y sida.

Parecen motivos de sobra para que la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) reclame que se obligue por ley a incorporar en las bebidas alcohólicas un etiquetado con información nutricional y advertencias sobre los daños que produce el consumo de alcohol, de forma similar a lo establecido con los envases de tabaco, como ya han hecho varios países europeos.

Nuestro mundo

Calorías, el *Grinch* de las Navidades

Por Luan Reina

Muchos han sido los protagonistas alimentarios de las pasadas fiestas. En algunas casas, el rey ha sido el cordero (nunca falla); en otras, pescado al horno (que empacha menos), y en otras, los mariscos (imprescindibles como entrantes). Pero, en todas ellas ha habido un protagonista común: las calorías. Esa maldita unidad de medida que, a más de uno, le trae por la calle de la amargura.

Prácticamente desde que somos muy pequeños oímos hablar de ellas. Ya desde niños, nuestros padres las usan como un argumento muy versátil: bien para comernos todo lo que hay en el plato —porque tiene muchas calorías— o bien, por el contrario, para dejar de comer dulces —por su exceso calórico—. Y es que la polivalencia de las calorías puede convertirlas tanto en un comodín perfecto para los padres como en enemigas íntimas para los adultos.

Hoy en día, la caloría es parte del Sistema Técnico de Unidades y, normalmente, se mide en kilocalorías o kcal. Tras muchos años de andadura, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la caloría como: “La unidad de energía termiónica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14,5 a 15,5 grados Celsius a la presión normal”.

Esta definición, aplicada a la nutrición, viene a significar que una caloría es el equivalente de energía obtenida de los alimentos que se utiliza para poder llevar a cabo las funciones relacionadas con el metabolismo, la actividad física y la reparación del cuerpo y sus tejidos en general.

Las calorías, tan precisas como subjetivas

Existe una ley universal de la conservación de la energía que viene a decir que “la energía ni se crea, ni se destruye, solo se transforma”. Por eso, cuando una persona come más de lo que quema, esa energía sobrante se transforma en grasa y se manifiesta sin piedad y, con precisión milimétrica, en la báscula mañanera. Por el contrario, si se gastan más calorías de las que se adquieren a través de la alimentación, entonces se elimina esa grasa y se baja de peso.

Según explica la médica especialista en nutrición y profesora e investigadora de la Universidad de Valladolid María José Castro Alija, “no existe un valor exacto de calorías que tengamos que consumir al día, porque cada persona tiene unas necesidades diferentes según diferentes factores, como la edad, el sexo o la composición corporal y la actividad que se realice”.

Pero, que no exista una cantidad de calorías predeterminada porque cada persona tiene unas circunstancias distintas no significa que no se pueda establecer un referente. A este respecto, la Organización Mundial de la Salud ha

establecido, de manera generalizada, que un individuo adulto sano debe consumir entre 2000 y 2400 kilocalorías al día. Las mujeres están incluidas en el rango de 2000 y los varones en el de 2400.

En este somero análisis sobre las calorías, no se puede dejar de tener en cuenta su “subjetividad”, pues, a pesar de ser una unidad de medida, sabido es que, comiendo lo mismo, unas personas tienden a engordar más que otras. Esto es debido a que cada persona tiene un balance energético diferente que depende de su genética y al que se denomina gasto energético basal, “que supone un 75 por ciento de todas las calorías que se necesitan al día”, aclara María José Castro. Ese gasto basal está relacionado con la edad y, a medida que se envejece, el gasto basal disminuye.

Las personas que tienen un gasto energético basal alto y, por ejemplo, gastan 1200 kcal tras haber consumido solo 1100 kcal, están genéticamente predispuestas a ser delgadas; pero si, por el contrario, el gasto energético basal —sobre el que no se puede influir— es muy bajo, aunque esa persona coma muy poco tenderá a aumentar de peso.

Esto no significa que si alguien tiene el gasto basal bajo deba tirar la toalla o darlo todo por perdido, porque, como bien indica Castro, “afortunadamente, el gasto energético total no depende solo de ese gasto energético basal, sino que depende también de otros factores, como la actividad física”.

Según las recomendaciones de la OMS, las personas adultas, incluidas las que viven con afecciones crónicas o discapacidad, deben realizar al menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana, y, en el caso de los niños y adolescentes, un promedio de 60 minutos al día. De acuerdo con los datos de esta organización, uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. En su opinión, al año podrían evitarse hasta cinco millones de muertes si la población mundial fuera más activa.

Además del deporte, los regímenes y dietas suelen ser las acciones más comunes para buscar ese equilibrio en la ley de la conservación de la energía. Sin embargo, a menudo actuamos a ciegas, porque realmente no sabemos cuánta energía de menos es la que tenemos que ingerir para adelgazar o cuántas son las calorías diarias que debemos tomar si queremos alcanzar nuestro peso deseado.

Independientemente de la “subjetividad” de las calorías, existe una fórmula muy sencilla para calcular el gasto energético mínimo que necesita una persona para que su cuerpo funcione. En el caso de las mujeres, “multiplicar 0,9 por el peso y por 24 horas; y en los hombres, multiplicar 1 por el peso y por 24 horas. Eso nos da una estimación, una aproximación”, afirma la nutricionista. “Según lo que nos salga en ese valor y según lo que la persona pretenda con la ingesta energética —mantenerse, bajar o subir peso—, tendremos una idea de las calorías que debemos ingerir”, aclara la profesora e investigadora de la Universidad de Valladolid.

Los alimentos nunca mienten

Además del deporte, se pueden controlar las calorías con los alimentos que tomamos, aunque saber con precisión las calorías ingeridas diariamente puede ser una tarea muy laboriosa si tenemos que leer todos los envases del supermercado, y muy complicada si queremos memorizar las calorías de cada alimento.

No obstante, no está de más saber que existen cuatro grupos de alimentos que pueden aportar energía al cuerpo humano. De estos cuatro, los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los que aportan nutrientes. El cuarto elemento, también llamado calorías basura, son las calorías provenientes de alimentos con muy poco valor nutritivo, como los refrescos azucarados o las bebidas alcohólicas, por ejemplo.

De entre los tres primeros grupos existe gran cantidad de alimentos que tienen muy pocas calorías y numerosas ventajas nutricionales, opciones a las que todos podemos sacar un buen partido si queremos comer rico y bien, saciar el hambre y tener nuestro gasto energético basal a raya.

La Base de Datos Española de Composición de Alimentos ha identificado 25 alimentos que tienen menos de 40 kilocalorías por 100 gramos de porción comestible, el límite que se ha establecido para declarar un alimento como bajo en energía. De entre ellos, cabe destacar las fresas, frambuesas, apios, cebollas, judías verdes, coliflores, endibias, lechugas, tomates, pimientos, grelos, berros y pepinos.

También existen cinco auténticos astros de la gastronomía que sobrepasan por muy poco esa frontera y que no son ni frutas ni verduras. De los productos del mar, toma buena nota del bacalao fresco, el pulpo, la langosta y las almejas; y, de los productos procedentes de la ganadería, el rey es el solomillo de ternera. Por último, si quieres aderezar estos manjares con alguna salsa, te convendrá saber que la mostaza y el tabasco apenas tienen calorías.

Ahora, a toro pasado, cuando la ingesta de las calorías navideñas es un hecho que se constata en los kilos de más, puede parecer que ha llegado tarde este reportaje. Bien se podría haber usado para prevenir y no para curar... No obstante, una buena alimentación se debe seguir todo el año. Ahora que los relojes se han puesto a cero, ¿por qué no intentar consumir más estos alimentos? Y..., si la economía lo permite, para 2024, los reyes de la próxima mesa navideña bien podrían ser una langosta o un solomillo de ternera.

Entrevista

Yeva Skalietska, autora del libro *No sabes lo que es la guerra: el diario de una joven ucraniana*

“El sentimiento de no tener hogar no me libera”

Por Nuncy López Valencia

Yeva Skalietska está a punto de cumplir 13 años y vive en Irlanda. Hace un año, cuando Rusia inició la invasión de Ucrania, se vio obligada a abandonar su país, junto a su abuela. En su diario, fue anotando los horrores que ha vivido y el viaje que emprendieron para intentar salvar sus vidas; y, ahora, su historia se ha convertido en un conmovedor libro, titulado *No sabes lo que es la guerra: el diario de una joven ucraniana*, publicado por la editorial Destino. *Conocer* ha entrevistado a Yeva para que ella misma nos hable de su libro, sus vivencias y sus deseos.

“Todo el mundo conoce la palabra *guerra*. Sin embargo, muy pocas personas comprenden lo que realmente significa. Podrías decir que es horrible y aterradora, pero no sabes la verdadera magnitud del dolor que conlleva. Así que, cuando de pronto tienes que enfrentarte a ella, te sientes totalmente perdida, atenazada por el miedo y la desesperación. Todos tus planes quedan interrumpidos por la destrucción, sin previo aviso. Hasta que has estado ahí, no sabes lo que es la guerra”.

Es lo que dice en el prólogo de su libro, titulado *No sabes lo que es la guerra: el diario de una joven ucraniana*, Yeva Skalietska, una niña ucraniana que con tan solo 12 años ha sufrido en primera persona lo que es una guerra. Ahora vive segura en Dublín (Irlanda), junto a su abuela, a quien dedica el libro, y su mayor deseo es que termine la guerra para, quizá, algún día regresar a su país, pero cuando sea seguro e impere la paz.

Los padres de Yeva se separaron, y ella se crio con su abuela en Járkov, una ciudad cerca de la frontera entre Rusia y Ucrania. El 14 de febrero del pasado año cumplió 12 años y lo celebró unos días después por todo lo alto en una bolera con sus amigos y amigas. Hasta entonces, había sido una niña feliz, le gustaba al colegio, era buena estudiante, le encantaba la música y la pintura... Durante esos días había rumores sobre una posible invasión de Ucrania por parte de Rusia, pero Yeva, como muchas otras personas, creía que solo eran eso, rumores.

Sin embargo, la noche del 23 al 24 de febrero, un fuerte sonido metálico que resonó en las calles la despertó de repente mientras dormía. Se trataba de una fuerte explosión. “La abuela se encontraba de pie junto a la ventana, mirando hacia la frontera rusa. Estaba viendo misiles Grad volando por encima de los campos. De pronto, un cohete enorme pasó volando y explotó con tanta fuerza que sentí que se me helaba el corazón en el pecho”, relata en el libro. La guerra había comenzado.

Los días posteriores cambiaron la vida de Yeva para siempre. Junto a su abuela, y a otras familias de vecinos, pasó los primeros días en el sótano húmedo y estrecho de su edificio para refugiarse de las bombas, hasta que decidieron irse a casa de una amiga de su abuela, abandonando su hogar y todas sus pertenencias. Pero, cuando la situación empeoró, tomaron la valiente decisión de viajar como refugiadas a Irlanda en busca de un lugar más seguro, aunque ello supusiese dejar atrás todo lo que amaban.

Temblando de miedo

A partir de ese momento, Yeva comienza a escribir en un diario todas sus vivencias antes y después de emprender un peligroso viaje en tren a través de Ucrania para llegar a Europa, y después a Dublín (Irlanda), donde vive ahora con su abuela. Y lo que comenzó siendo una vía de desahogo para una niña de solo 12 años que ha tenido que vivir los horrores de una guerra, ha terminado siendo un sobrecogedor libro en el que cuenta toda su historia.

No sabes lo que es la guerra: el diario de una joven ucraniana fue publicado en España el pasado mes de noviembre por la editorial Destino, pero, simultáneamente, se ha editado en muchos más países, como Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Italia y Francia, entre otros. En él narra su emotiva historia y, de manera breve, la de algunos de sus amigas y amigos, además de dedicar un apartado a todas las personas que las han ayudado a comenzar una nueva vida, para quienes no tiene más que palabras de agradecimiento.

Yeva siempre se acordará del día que comenzó la guerra y tuvo que abandonar su casa, su colegio, sus amistades... “Estábamos emocionalmente perdidos y no sabíamos lo que pasaba a nuestro alrededor. Nadie nos enseñó qué debemos hacer cuando estalla la guerra y cómo protegernos. Mis manos y dientes temblaban de miedo. Pero sabía que mi abuela tomaría la decisión correcta. Pensamos que era más importante salvar nuestras vidas y dejar todo lo demás atrás”, cuenta a *Conocer*.

Un mal sueño

Ahora, aunque se siente segura en su nueva vida en Irlanda, sueña con el final de la guerra en su país y con que conflictos como el que ella ha tenido que vivir no sucedan en otros lugares. “Por nosotros, por los niños, por el futuro del planeta, la guerra debe terminar. Tenemos que perseguir nuestros sueños y esforzarnos por alcanzar esa meta”, nos dice.

Yeva piensa que todos los líderes del mundo deben trabajar en esa dirección, porque “todos los niños y niñas del planeta deben ser felices, divertirse y disfrutar cada día. Esta pesadilla de guerra debería terminar pronto. Y luego podemos olvidarlo como un mal sueño”.

En su libro, Yeva cuenta todo su periplo y cómo cruzaron en tren el país, hasta llegar a Úzhgorod, una ciudad situada en el oeste de Ucrania, en la frontera con Eslovaquia y cerca de la frontera con Hungría. “Primero, nos mudamos a la casa de una amiga de mi abuela, en las afueras de la ciudad de Járkov. Estábamos

allí antes de que nuestro territorio fuera bombardeado y antes de que comenzaran a volar aviones y lanzar bombas. Pasados siete días, salimos de la ciudad de Járkov y fuimos a Dnipró. Al día siguiente abordamos un tren y partimos hacia Úzhgorod, donde nos encontramos con periodistas de Channel 4 News que nos ayudaron a pasar de Hungría a Irlanda”, recuerda la niña. De hecho, su viaje fue origen de un reportaje en el programa de noticias de la cadena de televisión británica.

Yeva y su abuela vivieron durante dos meses con una familia de acogida en Dublín, que fue un gran apoyo emocional. “Al estar con esta familia recuperamos el sentido y nos calmamos un poco. El 1 de abril fui a la escuela, donde fui bien recibida por mis nuevos compañeros y compañeras y por el profesorado. Me tratan bien y con respeto, pero el sentimiento de no tener hogar no me libera”, dice.

Bajo un cielo de paz

Para esta valiente niña, transmitir sus emociones a la gente por todo lo que estaba viviendo no era fácil y, por eso, prefirió verter todo su dolor en papel, en el papel de su diario, con el que se desahogaba cada día. “Cuando comenzó la guerra, no quería contarle a nadie mis sentimientos, que estaban escritos en el diario”, nos cuenta.

Aunque Yeva no conocía entonces quién era Ana Frank, la niña judía que relató en su diario cómo fueron los dos años que permaneció escondida con su familia para escapar de la persecución nazi, esta joven ucraniana se ha convertido en la Ana Frank de su país. “En ese momento, no sabía quién era Ana Frank —dice—. Esta fue mi historia personal”.

Yeva es feliz en su nuevo hogar y en el país que la ha acogido, pero echa mucho de menos todo lo que dejó atrás y muchas veces la invade la tristeza y el dolor. “Quiero que termine la guerra —insiste—. Entiendo que nuestra antigua vida nunca volverá a ser la misma. Y ahora todo tiene que empezar de cero. Pero sigo soñando. Quiero aprender. Y tal vez para volver a Ucrania, pero cuando sea seguro, libre y bajo un cielo de paz”, nos dice.

En su libro, Yeva plasma el sufrimiento y el dolor que la guerra ha traído a su familia, a sus amigos y a todos los ucranianos. “Ignoro cuántos días, meses o incluso años durará esta guerra. Cuántas vidas se cobrará, cuánta angustia causará, y el alto precio que habrá —y ya ha habido— que pagar aún está por ver. [...] Desde que comenzó esta guerra, he aprendido a valorar verdaderamente mi vida. Tarde o temprano todo el mundo tiene que aprender esa lección”, señala en el epílogo.

“Tal vez, dentro de muchos años, vuelva a ver a mis compañeros de clase y a mis familiares. Pero, por el momento, he pasado página y estoy haciendo nuevos amigos y conociendo a nuevas compañeras de clase. Lo más importante que quiero decir es que creo que solo una gran fe en Dios puede hacer milagros”, concluye esta valiente niña.

Literatura

Carmen Posadas: “Las mujeres espías pasan más inadvertidas que los hombres y son más intuitivas y discretas”

Por Rafael Olea

Inspirada por su fascinación por el espionaje y una infancia entre espías en el Moscú soviético, Carmen Posadas recopila en *Licencia para espiar* la ardua historia de las mujeres que se dedicaron al espionaje desde los tiempos de Moisés hasta las que recientemente trabajaron para el Cesid (Centro Superior de Información de la Defensa) o las que lo hacen en la actualidad para la Guardia Civil.

Hija del embajador de Uruguay en la antigua Unión Soviética, Carmen Posadas vivió su infancia en el Moscú de la Guerra Fría, nido de espías de la KGB. Aquella experiencia marcó su vida, al evidenciar desde muy tierna edad cómo el personal que trabajaba en su casa también espiaba a su familia. Tras una ardua documentación y notas autobiográficas, publica *Licencia para espiar* (Espasa), una novela en la que muestra su fascinación por "las mujeres que se dedicaron al peligroso arte del espionaje".

Después de haber novelado la vida de mujeres tan apasionantes como la Bella Otero, Teresa Cabarrús o la duquesa de Alba, Posadas ofrece en su último libro un recorrido por la historia, desde el Antiguo Testamento a la actualidad, presentando a mujeres en la sombra que, a través del espionaje y utilizando los más ingeniosos ardides (incluyendo sus encantos femeninos), influyeron en acontecimientos decisivos.

“La razón de este libro es mi fascinación por aquellos que eligen ver sin ser vistos. Sin ser vistas, habría que decir, porque buena parte de las vidas que voy a recrear son femeninas. No porque quiera contribuir a la agotadora lista de novelas de mujeres, para mujeres, sobre mujeres, sino porque pienso que aquellas que, a lo largo de la historia, se han dedicado a estos menesteres lo han hecho de modo más discreto (otro atributo esencial de todo buen espía) que los hombres y, por tanto, son menos conocidos sus logros. Porque si ellos han escrito la historia y movido los hilos con mano diestra, ellas, en cambio, eligieron las no menos eficaces artes de la mano izquierda”, señala la autora.

Posadas recoge en *Licencia para espiar*, entre otras, las historias de la bíblica Rahab, cuya intervención fue decisiva para conquistar la Tierra Prometida, o de la Balteira, la juglaresa gallega que se vio envuelta en mil y una intrigas durante el reinado de Alfonso X. Describe también a las singulares y terribles envenenadoras de la India, y aporta un punto de vista insólito sobre el asesinato de Julio César. Por estas páginas desfilan reinas como Catalina de Médicis y su “escuadrón volante”, aventureras como la inevitable Mata Hari, y también princesas que pusieron su talento al servicio de Hitler o españolas que se vieron

envueltas en algunos de los complots más importantes del siglo XX, como Caridad Mercader.

Todas ellas, y algunas más que no se pueden mencionar, demuestran que el talento femenino —en un ámbito hasta ahora tan desconocido como el espionaje— es inagotable y no conoce límites. “¿En qué se diferencia un espía hombre de una espía mujer? ¿Son ellos más arrojados y nosotras más calculadoras? ¿Quién es más valiente, más discreto o discreta, más sinuoso, más eficaz o más letal? Estas y otras preguntas tendrán que responderlas ustedes; yo me limitaré a exponer los hechos para que puedan despejar todas las incógnitas”, señala.

La Última Cena y la Biblioteca del Vaticano

Posadas ha indicado en algunas entrevistas anteriores que no sería una buena espía, aunque lo cierto es que precisamente eso, negarlo, sería una cualidad de una buena espía. Volvemos a preguntárselo para *Conocer*, y también si alguna vez le han ofrecido espiar o filtrar información, a lo que responde, entre risas, “Tiene razón, una buena espía siempre niega que lo es. Dejémoslo en eso. En la misma línea, tengo que decir que nunca me han ofrecido ser espía o filtrar información. Y me alegro, no sé si tengo el temple que esta profesión requiere”.

Sin embargo, tiene muy claro a quién y a qué le gustaría espiar en el mundo actual. “Me encantaría entrar en la Biblioteca del Vaticano. Tengo entendido que hay una zona reservada a la que prácticamente nadie tiene acceso. Por algo será”, afirma. Y, si viajara en el tiempo, dice que le encantaría colarse “en la Última Cena. ¿Fue cómo nos la contaron? —se pregunta—. Para empezar, seguro que había mujeres. Jesús siempre iba rodeado de mujeres”.

Posadas destaca en su libro a dos espías españolas, o más bien dos espías nacidas en España pero que actuaron para la Unión Soviética, como fueron África de las Heras y Caridad Mercader. A su juicio, “Eran dos grandes espías. Al servicio de la KGB y con licencia para matar (de hecho, las dos mataron a más de un incauto), pero buenas ‘soldadas’ al servicio de su causa. Eligieron mal el bando y los soviéticos nunca le agradecieron sus ‘servicios’ más que con bagatelas, pero nunca abjuraron de su fe comunista. Ni siquiera cuando se dieron cuenta de que el paraíso soviético era un cruel espejismo”.

Sobre las espías españolas actuales, a algunas de las cuáles ha entrevistado para su libro, dice que “son grandes profesionales que se mueven por amor al país. Me entrevisté con dos de ellas. Una que trabajó para el Cesid (Centro Superior de Información de la Defensa, hoy Centro Nacional de Inteligencia) y otra que lo hace para la Guardia Civil. Me impresionaron mucho. Hay que ser muy valiente para dedicarse a esto”, asegura.

Mata Hari, una mala espía

Para Posadas, Mata Hari, la espía por antonomasia en el imaginario colectivo, era “una espía pésima. Empezó espiando para los alemanes por dinero y los franceses la descubrieron. Le ofrecieron convertirse en doble espía, pero era tan

mala que se dieron cuenta que suponía un peligro y la delataron. Se armó un revuelo terrible (ella era famosísima como artista). Fue como si hoy en día se descubre que Madonna es espía rusa. Un escándalo. Por eso es tan famosa, por la campanada, no por buena profesional”, opina.

Para la autora de *Licencia para espíar*, “Salvo Mata Hari, el resto de las espías fueron muy exitosas. Cada una en su estilo rindió grandes servicios a su causa sea esta loable o no”.

Y, ¿qué diferencia a hombres espías y mujeres espías? “Las mujeres pasan más inadvertidas y eso es una gran ventaja —cree la escritora—. También son más intuitivas y discretas. Por eso se sabe poco de sus misiones”, apostilla.

Leyendo el libro de Posadas se descubre que las espías tienen muchas más armas que el *sexpionaje*, el uso del sexo como arma para obtener información. ¿Se demuestra que “las chicas son guerreras” como decía la canción ochentera?, le preguntamos, a lo que responde: “Absolutamente y, como decía Mae West, ‘Cuando eran buenas, eran muy buenas y cuando eran malas, eran aún mejor’. En mi libro retrato a mujeres muy idealistas y abnegadas, pero también a otras muy malvadas”.

Una escuela de escritura

En la actualidad, cuando Internet se ha convertido —o casi— en el Gran Hermano que todo lo ve y todo lo sabe, muchos nos planteamos para qué seguimos necesitando espías cuando Siri, Alexa o Google saben casi todo de nosotros. A este respecto, Posadas dice que, según le dijo su espía del Cesid, “Hay muchos medios técnicos de obtener información y todos estamos sometidos a algún tipo de espionaje. Pero, al final, los que descifran e interpretan la información que se recibe por estos medios son humanos. Ninguna máquina tiene actualmente esta capacidad”.

Además de escribir, Posadas también ayuda a otras personas que quieren hacerlo en su escuela de escritura (yoquieroescribir.com). Según ella misma nos cuenta, esta vocación vino de la mano de su hermano. “Me lo propuso mi hermano, que también es escritor, y me pareció muy buena idea. Me hace mucha ilusión saber que estoy ayudando a otras personas a cumplir con el sueño que yo tuve hace años. Escribir es un oficio solitario y siempre se siente uno perdido, confuso. Ya hemos tenido más de 6.000 alumnos. Algunos con premios literarios, otros que han visto sus obras llevadas al cine o a la televisión. Eso me llena de orgullo”, reconoce.

Para terminar, preguntamos a Posadas sobre sus próximos proyectos, si ya está trabajando en alguna nueva novela, y nos responde: “¡Uf! Eso es como cuando acabas de dar a luz un bebe de cinco kilos y te preguntan ¿para cuándo la parejita? De momento estoy haciendo la promoción de este. Ya me plantearé otro libro dentro de unos meses”, concluye.

Libros

Ciudad en Llamas

Don Winslow

HarperCollins, 2022

432 páginas

ISBN: 978-84-9139-647-5

1986, Providence, estado de Rhode Island, EE. UU. Danny Ryan es un estibador muy trabajador, un marido enamorado, un amigo leal y, ocasionalmente, músculo para el sindicato del crimen irlandés que supervisa gran parte de la ciudad. Anhela algo más y, sobre todo, sueña con empezar de nuevo en algún lugar nuevo y lejano. Pero cuando una moderna Helena de Troya desencadena una guerra entre facciones rivales de la mafia, Danny se ve envuelto en un conflicto del que no puede escapar. Ahora depende de él aprovechar el vacío para proteger a su familia, a aquellos amigos que son más cercanos que sus mismos hermanos y al único hogar que ha conocido.

Ciudad en Llamas explora los temas clásicos de la lealtad, la traición, el honor y la corrupción desde ambos lados de la ley, convirtiéndose en una Iliada contemporánea de manos del maestro Don Winslow. El autor estadounidense, galardonado con el Premio Pepe Carvalho 2021, inicia con este libro una nueva trilogía, la mayor saga sobre la mafia del siglo XXI.

Esperando al diluvio

Dolores Redondo

Destino, 2022

576 páginas

ISBN: 978-84-233-6247-9

Entre los años 1968 y 1969, el asesino al que la prensa bautizaría como John Biblia mató a tres mujeres en Glasgow. Nunca fue identificado y el caso todavía sigue abierto hoy en día. En esta novela, a principios de los años 80, el investigador de policía escocés Noah Scott Sherrington logra llegar hasta John Biblia, pero un fallo en su corazón en el último momento le impide arrestarlo. A pesar de su frágil estado de salud, y contra los consejos médicos y la negativa de sus superiores para que continúe con la persecución del asesino en serie, Noah sigue una corazonada que lo llevará hasta el Bilbao de 1983. Justo unos días antes de que un verdadero diluvio arrase la ciudad.

Dolores Redondo se autodefine como “una escritora de tormentas” y, con esta nueva novela, basada en hechos reales, nos conduce hasta el epicentro de una de las mayores tormentas del siglo pasado, a la vez que retrata una época en plena ebullición política y social. Es un homenaje a la cultura del trabajo lleno de nostalgia por un tiempo en el que la radio era una de las pocas ventanas abiertas al mundo y, sobre todo, a la música. Y es también un canto a la camaradería de las cuadrillas y a las historias de amor que nacen de un palpito.

Esperando al diluvio es una obra con unos personajes que nos llevan de la crueldad más espantosa a la esperanza en el ser humano.

Historias de mujeres casadas

Cristina Campos

Planeta, 2022

464 páginas

ISBN: 978-84-08-26561-0

Gabriela es una mujer casada con un hombre al que quiere. Al que adora. Un hombre que le mendiga sexo una vez al mes. Y Gabriela, porque le quiere, porque adora a su marido, sin desearlo, se lo concede. Pero cada mañana, Gabriela se cruza con un desconocido, un hombre al que, incomprensiblemente, desea.

Gabriela es periodista y trabaja junto a sus compañeras de redacción, Silvia y Cósima, mujeres con las que ha forjado una preciosa y sólida amistad. Como Gabriela, también ellas esconden pequeños secretos a sus maridos.

Historias de mujeres casadas, finalista del Premio Planeta 2022, ahonda en la intimidad femenina y narra con naturalidad la realidad de muchas mujeres contemporáneas atrapadas en unas vidas que nunca imaginaron.

Efemérides

30 años sin Audrey Hepburn, la reina del celuloide

Por Meritxell Tizón

Bien fuera en el papel de princesa cansada de una vida vacía y protocolaria, en el de joven neoyorquina de vida fácil y alegre o en el de harapienta y ordinaria vendedora de violetas, Audrey Hepburn siempre ha brillado con luz propia en la gran pantalla, contando con un aura especial que la ha convertido en uno de los grandes mitos cinematográficos del último siglo. Aprovechando que acaba de conmemorarse el 30 aniversario de su muerte, hacemos un repaso a la vida y la obra de esta gran actriz, considerada una de las mejores intérpretes femeninas de todos los tiempos

Con sus luminosos y expresivos ojos, su mirada dulce y su elegancia y desenfado en la gran pantalla, cuando llegó a la meca del cine, Audrey Hepburn provocó una verdadera revolución, imponiendo un nuevo concepto de estrella y convirtiéndose en todo un icono.

Parte de su éxito tuvo que ver con su aspecto. En una época donde predominaban las actrices de formas voluptuosas como Marilyn Monroe o Ava Gardner, su delgadez, su rostro ingenuo y angelical, su estilismo, con un peinado al más puro estilo *garçon*, causaron furor y la convirtieron en el acto en un icono de la moda, al que todas las jóvenes de la época querían parecerse.

Pero el privilegiado lugar que, todavía hoy, la actriz ocupa en el firmamento cinematográfico tiene que ver con mucho más que su estilo y está relacionado con ese encanto indefinible, ese *je ne sais quoi* que dicen los franceses, que la convertía en objeto de atracción de forma irremediable.

Una infancia marcada por la guerra

De nombre real Audrey Kathleen van Heemstra Hepburn-Ruston, Audrey Hepburn nació el 4 de mayo de 1929 en Bruselas, Bélgica, en el seno de una familia adinerada. Su padre era banquero y su madre una baronesa de origen holandés emparentada con la realeza.

La infancia de la estrella del cine estuvo marcada por dos acontecimientos, la separación de sus padres y la Segunda Guerra Mundial. Ambos hicieron mella en su carácter, convirtiéndola en una persona tímida y con tendencia a la nostalgia.

La separación de sus padres tuvo lugar cuando la actriz tan solo tenía 6 años. Fue entonces cuando su progenitor, Joseph Victor Anthony Hepburn-Ruston, abandonó a la familia, por lo que la baronesa, de nombre Ella van Heemstra, decidió mudarse con sus dos hijos a la mansión de su padre en Arnhem, una ciudad situada en el este de los Países Bajos.

En una entrevista con la revista *Life* realizada en el año 1992, un año antes de su muerte, la actriz explicaba que este abandono del hogar provocó en ella “un trauma muy grande de inseguridad” el resto de su vida. Según recordaba, su padre “desapareció un día, mi madre no dejaba de llorar, yo solo intentaba estar con ella, pero de niña no lo puedes entender del todo”.

El segundo acontecimiento de su infancia que la marcó profundamente fue la Segunda Guerra Mundial. A pesar de estar emparentada con la nobleza holandesa, su posición distinguida cambió drásticamente el día en que los soldados alemanes invadieron los Países Bajos y los recursos y los alimentos empezaron a escasear, lo que provocó en ella desnutrición, anemia, asma, problemas pulmonares y una depresión que le costó años superar.

Pero no solo fueron las dolencias provocadas por la contienda las que marcaron su niñez y adolescencia, también el hecho de ser testigo directo de las atrocidades cometidas por los alemanes. Su tío fue asesinado por los nazis y su hermano llevado a un campo de concentración alemán. Todo eso llevó a Hepburn a unirse a la resistencia neerlandesa, tal y como revela el experto en Hollywood Robert Matzen, en su libro *Dutch Girl: Audrey Hepburn and the World War II*.

Sus inicios en el cine

La llegada de Audrey Hepburn al mundo del cine fue tan casual como inesperada. Entre 1939 y 1945 acudió al conservatorio, donde estudió piano y ballet clásico. De hecho, llegó a bailar para la resistencia neerlandesa durante la Segunda Guerra Mundial.

Por aquel entonces, lo último que se le pasaba por la cabeza era dedicarse al séptimo arte. Pero todo cambió en 1947, cuando el productor H. M. Josephson, acompañado por el director Van der Linden, visitaron la escuela donde estudiaba en busca de una joven que pudiera interpretar el papel de azafata en el filme neerlandés *Neederland in 7 lessen*.

Cuando vieron a Audrey decidieron de inmediato que el papel debía ser para ella. Y así fue, apareciendo por primera vez ante la cámara, tras recibir la aprobación de su madre, ataviada con un uniforme de la compañía aérea KLM.

Aunque la experiencia fue gratificante, sobre todo porque sirvió para aportar algo de dinero a la precaria economía familiar, Audrey seguía empeñada en ser bailarina. Sin embargo, su sueño se vio truncado poco después, cuando sus profesoras le hicieron notar que, aunque tenía voluntad, su físico —era demasiado alta y algo frágil— no le permitiría llegar a ser una bailarina profesional.

Con necesidad de seguir consiguiendo dinero rápido con el que ayudar a la familia, Audrey siguió haciendo sus pinitos en el mundo de la actuación, participando en una serie de musicales y papeles pequeños en el cine francés y británico. Fue entonces cuando llegó a sus manos un papel que cambiaría para

siempre su vida: el de la tierna Gigi en el musical del mismo nombre de Broadway.

El éxito de la producción teatral fue tal que le permitió conseguir su primer papel en Hollywood, siendo elegida por el director William Wyler —a pesar de ser un rostro desconocido para el cine americano— para protagonizar, junto a Gregory Peck, la mítica película *Vacaciones en Roma*.

Nace una estrella

Por su papel en este filme, Audrey Hepburn se convirtió en la primera actriz en ganar un Óscar, un Globo de Oro y un premio Bafta en un mismo año por una sola actuación.

Solo seis semanas después de recibir la estatuilla, la actriz recibió también el premio Tony por la obra teatral *Ondine*, convirtiéndose así en una de las tres únicas intérpretes en ganar el Óscar y el Tony el mismo año (las otras dos son Shirley Booth y Ellen Burstyn).

A partir de ahí, no solo cambió su vida, sino que nació una nueva estrella del cine, iniciando un maravilloso período en el que comenzó a rodar sin parar y a acrecentar su filmografía con títulos imposibles de olvidar: entre ellos, *Sabrina* (1954), *Ariane* (1957), *Historia de una monja* (1959), *Desayuno con diamantes* (1961) o *Sola en la oscuridad* (1967).

Fue durante aquellos años, los de su mayor éxito, cuando la actriz conoció al que sería su primer marido, el también actor Mel Ferrer, con quién se casó en 1954 y con el que tuvo a su primer hijo, de nombre Sean. Aunque se prolongó durante más de 10 años, el matrimonio se resintió por varios motivos, entre ellos que la actriz tuvo cinco abortos. Finalmente, en 1968, se divorciaron.

Tan solo un año después, en 1969, Audrey se volvió a casar, esta vez con alguien alejado del mundo del cine, un psiquiatra italiano llamado Andrea Dotti con quien también tuvo un hijo, Luca Andrea.

El matrimonio no duro mucho y, en 1976, llegó el divorcio, según parece por las continuas infidelidades del italiano. Durante esos años, Audrey se retiró del cine para ocuparse de sus dos hijos, trasladando su residencia a Roma, la capital italiana. Su regreso a la gran pantalla se produjo el mismo año de su divorcio, con la película *Robin y Marian* (1976), que protagonizó junto a Sean Connery.

Ejemplo de solidaridad

A pesar de que seguía recibiendo buenas críticas y premios por sus interpretaciones, Audrey se fue alejando, poco a poco, del mundo del cine. Además, la actriz necesitaba encontrar su lugar en el mundo y creyó hallarlo refugiándose en una casa de campo en Tolochenaz, una comuna suiza de medio millar de habitantes donde se refugió dejando a un lado el glamur de Hollywood.

Aunque había decidido distanciarse del mundo del cine, todavía frecuentaba los sets de filmación. Fue precisamente en uno de ellos donde conoció a su último gran amor, el actor holandés Bob Wolders, de quien dijo en una ocasión que la hizo "vivir de nuevo, darme cuenta de que no todo se había terminado para mí".

Su último trabajo cinematográfico fue la película *Para siempre*, que rodó bajo las órdenes del director Steven Spielberg en 1989.

Un año antes, la actriz había sido nombrada Embajadora de Buena Voluntad para Unicef, un reconocimiento con el que se involucró totalmente. Sus viajes por África le llevaron a implicarse completamente en la lucha contra el hambre y la muerte prematura de los niños en ese continente. Los últimos cinco años antes de su fallecimiento, a causa de un cáncer de colon, viajó a ese continente sin descanso.

"Para viajar solo se necesita una cosa en la maleta: tu corazón", solía decir cuando la entrevistaban. Y eso es lo que hizo hasta que falleció, a la edad de 63 años: entregar su vida a los que más lo necesitaban.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina la revista *Conocer*. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de la actualidad nacional, internacional y cultural. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, y enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

- A través de correo electrónico, a la dirección: publicaciones@ilunion.com.
- En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Conocer
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7.ª planta
28027 Madrid

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.