



Galicia encantada

Leyendas, brujas y cotidianos fantasmas. Personajes de fantasía y ritos para saber del Más Allá. La ancestral cultura de la muerte pervive en Galicia el día de difuntos

Nutrición 6

“Comemos menos que hace 40 años pero engordamos porque no nos movemos”, dice la experta Ángeles Menéndez Patterson

El dueño de la Fórmula 1 7

El acaudalado Bernie Ecclestone rechazó una oferta de 1.500 millones de euros por el gran ‘circo’ de las carreras

Cela Conde en África 8 y 9

Cuarta entrega de las crónicas del escritor e investigador sobre su viaje a Kenia en busca del origen de la cultura humana

galicia encantada

Coidado coa meiga de dentes verdes

Se ves unha vella cun saco ao lombo, **garda aos teus rapaces**; se una bela loira sae dunha cova, terás que desencantala; se **unha meiga** canta con voz fermosa, mete pedras na boca. Toda precaución é pouca para **protexerse do mundo invisible** que se agocha en fragas, covas e camiños

Texto: **Ana Rodríguez**

Que no venga la mora, / la mora, con dentes verdes. / Toda la noche, mi niño / ligero, duerme. / Duerme ligero, mi niño, / que si la mora viene, / en el sueño escondido no podrá verte”.

Cantas crueis advertencias hai agochadas na prácida música dos arorrós, cantos monstros domésticos ou silvestres que a tradición oral se encarga de manter vivos azurrando pesadelos infantís ou fantasías colectivas.

Hai meigas chuchonas, marimantas, cocóns, lobisomes, maruxainas... e mouras carentes de hixiene bucal ás que o autor ourensano José Ángel Valente lles dedicou un arrollo. Quizáis o poeta buscou na súa memoria a historia da bruxa do dentame balorento que se dedica a andar de noite polas corredeiras na procura de rapaces, por exemplo, no castro de Rebordelos do concello de Carballo.

“Os que collen xa non se volven ver máis”, describen Antonio Reigosa, Xoan Cuba e Xosé Miranda no *Diccionario dos seres míticos galegos* (Xerais, 1999), “supónse que os utiliza para as súas comenencias: póce-mas, filtros e unturas ou... para comelos!”.



A meiga dos dentes verdes imaxinada por Noemí López para a Galiciaencantada. / L. o.

Pouca confianza inspira a vella curuxa carballeira, así como as súas compañeiras que, dende antes de que o tempo fose tempo, están espalladas por toda a xeografía galega, cada unha coa súa especialidade e as súas argalladas.

Como a Marimanta, outra meiga do saco: se unha velliña fea, corcovada, que leva un saco ás súas costas con chepa, pide humildemente por unha esmola, hai que darlla e vixiar aos nenos ata que se alonxe.

Tamén velloucona pero

máis agraciada fisicamente é a Feiticeira, que vive preto dos ríos e posúe una bela voz que hipnotiza aos mozos do lugar para que se metan no río e afoguen. Para evitar a maxia da Feiticeira hai

que meter unha pedra na boca ata deixar de escoitar as súas engañadoras harmonías.

Todo mal ten o seu remedio e así aparece recollido la tradición oral. Coma no caso dunha bruxa que pasou por onde as vacas que alindaba unha rapaciña na parroquia de Reirado, en Alfoz (Lugo).

Cando foi muxir os animais á noite, no canto de leite, saíu un líquido vermello coma o sangue que fervía con espuma sen botar por fóra.

O pai da nena, sabedor

do tratamento destes asuntos, deixou aquel “sangue” a carón do lume, para botala despois enriba dunha pedra lastrano chan, zorregarlle cun cordel e botarlle un tizón

quente. Contan que ao día seguinte, un veciño viu á meiga con queimaduras na cara e case sen poder andar.

CANDO CHOVE E FAI SOL

A fantasía é a ponte entre o visible e o invisible, entre o mundo máxico que non está tan lonxe do real e que, se un se fixa ben, se deixa ver cando chove e fai sol, en San Xoán, no Día de Defuntos, nas fontes, detrás dos carballos, ao final do arco da vella, nas covas, entre a néboa, no luar, e nos agochados carreiros das fragas galegas.

Coma os trasnos, “uns demiños que non son malos, simplemente trastes”. Non matan, como pode matar unha meiga, pero saben tocar as narices coma ninguén.

Molestos, impertinentes e bulideiros, hai trasnos —nalgúns zonas abelurios— que se convirten en animais parlantes ou meniños. Como o do muíño de Quende, na Terra Cha, que, transformado nun año pequecho, deixouse coidar e aloumiñar por

A tradición oral mantén vivos monstros domésticos ou silvestres azurrando pesadelos infantís



/ vén da páxina 2

dúas irmáns ata que escoitou “Jesús!” e marchou dicindo “Jujurujú, as nenas do muíño quentáronme o cu!”.

Tamén hai trasnos máis domésticos como os cazoleiros, que embarullan a louza das cocinas, ou demiños aproveitados que rillan no queixo, desfán as camas e quedan durmidos en calquer recuncho da casa.

Ou o trasno dos dentes longos, que se toma a forma dunha rapaza para mofarse do seu mozo. “As variedades silvestres soen ser moito máis perigosas”, advirte Antonio Reigosa. Este é o caso do trasno papón, que come aos nenos que porfían en non durmir.

Outro dos habitantes marabillosos de Galicia son os mouros e as mouras, gardiáns de tesouros ou enmeigados que se deixan ver en fontes, covas ou penedos. Elas son loiras e fermosas, peitéanse con peines de ouro ou fian o mesmo metal.

Algunhas desaparecen cando as ves, outras prometen converter fabas ou froitos en metais preciosos a cambio do silencio dos que descubren o seu agocho, e outras, enfeitizadas ao rexeitar proposicións dalgún mago, solicítanlle a mozos casadeiros que rompan o encantamento que as ten retidas.

A moura do castro de Vilar Maior, no concello de Pantón (Lugo), pediulle a un rapaz que comera un prato cheo de abelás e tirara as cáscaras ao río para desencantala. Así obrou o mozo. Os penedos que tiña ao seu redor comezaron a caer e aproximarse perigosamente... ata que foi salvado no último intre pola moura xa liberada e convertida nun fermoso paxaro. E casaron. E ata foron felices.

DE POLAVILA EN POLAVILA

Estas e moitas das historias da Galicia máis máxica están recollidas na páxina web www.galiciaencantada.com, elaborada na parte técnica por Manuel Fernández Prado e na parte de contidos por Antonio Reigosa. Reigosa, cun grupo de investigadores (Equipo Chaira), leva máis dunha década de concello en concello, de parroquia en parroquia escoitando en reunións veciñais (como as polavilas ou as fías) aos que a súa memoria chega máis lonxe e perpetuando o imaxinario finisterrán en grabacións, publicacións e, dende hai pouco tempo, na rede. “Porque o importante da tradición non é que non se perda, senón que non se esqueza”, afirma.

“Sí que hai certas condicionantes xeográficas e culturais, mais a maioría dos seres da Galicia encantada atópanse en todas as culturas e tempos”, explica Antonio Reigosa, “nos que se suman as influencias orientais, clásicas, pasadas pola criba do cristianismo e 2.000 anos de moito púlpito”. “Aínda que



pode que ser a porta ao Alén, ser o Fin da Terra para Occidente, fíxese que todo quedase marcado máis fundamente”, engade.

Por iso a lenda urbana da pantasma rapaza morta na curva da estrada é un trasunto dun conto de hai dous milenios, os trasnos que se convirten en animais teñen moito que ver cos faunos ou os silvanos da mitoloxía grecolatina, ou unha das teorías que explican a existencia de mouras relaciona a estes personaxes loiros e belos coas Moiras gregas (Parcas romanas), tres divindades consagradas a servir ao Destino e presentes no nacemento e na morte dos humanos. “Tamén en boa parte son as fadas dos con-

tos”, apunta o estudoso.

“Hai varias teorías sobre os mouros”, explica Reigosa, “unha delas que os considera seres fantásticos que aparecen en lugares nos que é evidente que houbo ocupación: un castro, unha mámoa, un penedo con forma humana... e que serían ánimas de antigos habitantes que están debaixo da negra terra, que os fai ser mouros”.

Unha segunda teoría identifica aos mouros tamén como seres fantásticos, pero que proceden do real: “os mineiros neolíticos do Sur de África, mouros e pequenos, aos que se lle atribuían cualidades extraordinarias: sacaban ouro que resplandecía ou ferro que chispeaba”.

A influencia cristiana tamén deixou o seu pouso. “A meiga era un personaxe real capaz de facer curacións ou dano, pero dexenerou nesa bruxa horrible por influencia cristiana”. “A Igrexa creu tanto nelas que tiña a Inquisición”, di Reigosa.

Malos ou bos, trastes ou enfeitizados, reais ou ficticios, os seres

míticos galegos pasean polas mestas fragas da tradición oral, esperando que a lguén crea neles.

E cando chove e fai sol, pode que o demo coxo apareza por un camiño rosmendo polo baixo porque vai chegar tarde a recoller un morto, ou que o arco da vella agoche no seu cabo un tesouro, ou que unha serrea asome entre as pedras dunha praia.

E é que, como rematan as historias os grandes narradores de Galicia, “iso sí que creo que é, todo isto que conto creo que era verdade: aínda non morreu o que o dixo”.



A páxina de Internet ‘galiciaencantada.com’ recolle moitas das historias e seres míticos da Galicia máis máxica

galicia encantada

El día de difuntos es una fiesta para los vivos de cuerpo y de espíritu. Las ánimas son gente de trato delicado: les gusta **venir de visita**, pero siempre se anuncian de antemano. Traen noticias del Más Allá, pero también echan una mano en los **asuntos cotidianos**

Pasarán las ánimas en busca de compañía

Texto: **Antonio L. Mariño**

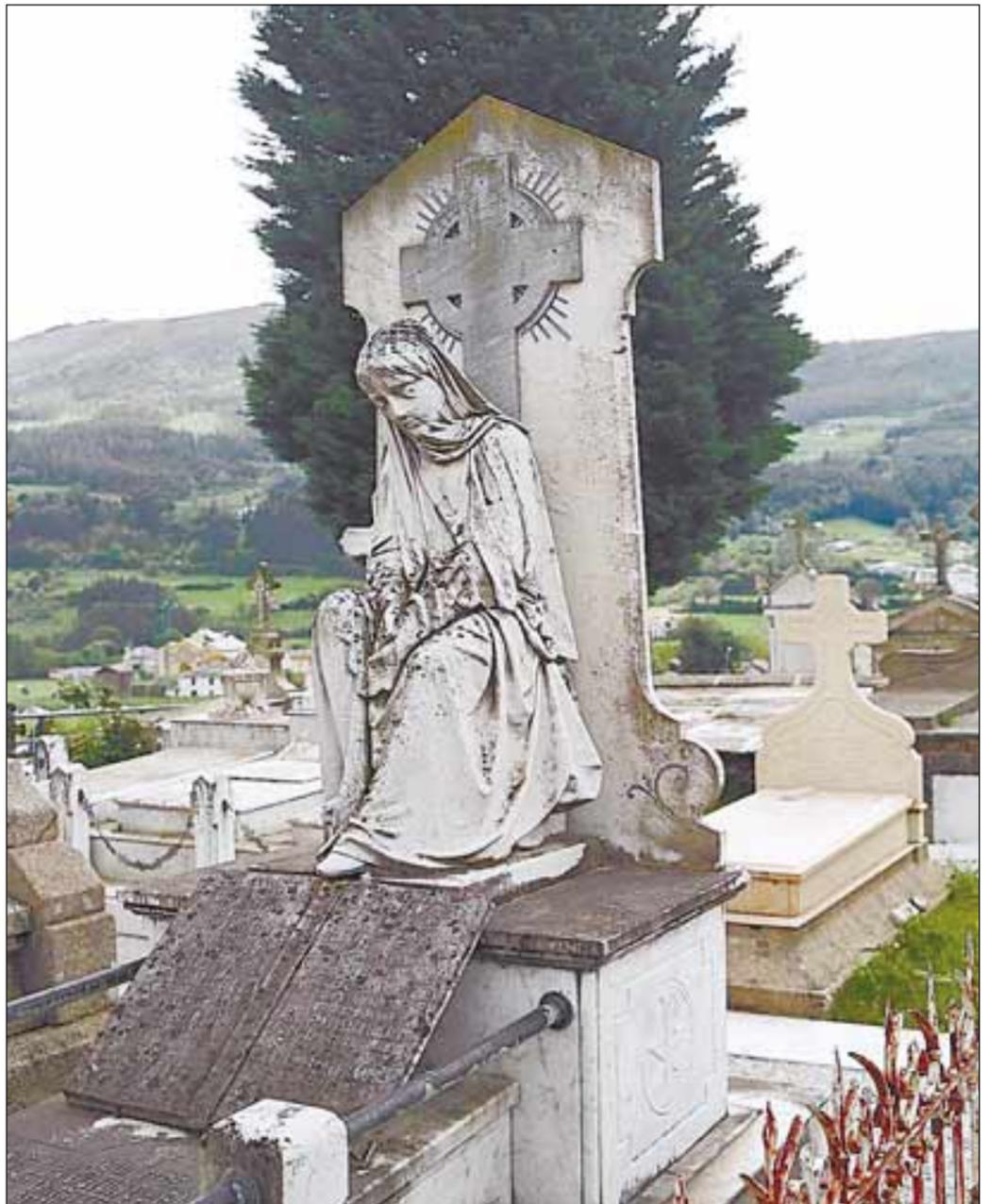
Mira ti que preserán por marchar de xunto aos vivos que aló pola parte onde son meus avós, os que levaban ao defunto tiñan que lle facer á caixa, na entrada do camposanto, un baile de tres pasos adiante e un atrás. O que máis lles gusta ás ánimas é vir gobernar as casas. Pero unha cousa é esa teima súa de daren unha volta pola eira ou pola lareira e outra que aparezan na corte ou no cuarto. Papas un susto que quedas baldada para un mes” [Saleta do Crego, Arzúa].

A los muertos gallegos, el aparcamiento definitivo en el Más Allá no les entusiasma mucho. La muerte, en la cultura rural, tiene un componente liberador: dejar atrás una buena cadena de trabajos y fatigas. Pero, una vez cumplida esta condena terrenal, a los difuntos les parece poca recompensa el tener que desaparecer para siempre. En consecuencia, reclaman el derecho a ejercer el respeto y la consideración social que les otorga su nuevo *estatus vital*.

LAS VISITAS

Los difuntos se pueden presentar, durante los sueños, como una voz o bajo formas (animales, nubes, humo) en las que es reconocible el rostro del fallecido, pero también es habitual que acudan con la misma figura que tenían en vida.

Aquela tardiña, ia na mula con dúas sacas de millo e cando cheguei á braña do muíño, vin un home un pouco máis adiante. ‘Pouco andas, meu vello, ¿seica queres leria?’, pensei para min. Entón foi cando me decatei que era Antolín de Pambre: non andaba máis porque non podía, quedara mutilado na guerra, e alí estaba, turrando da



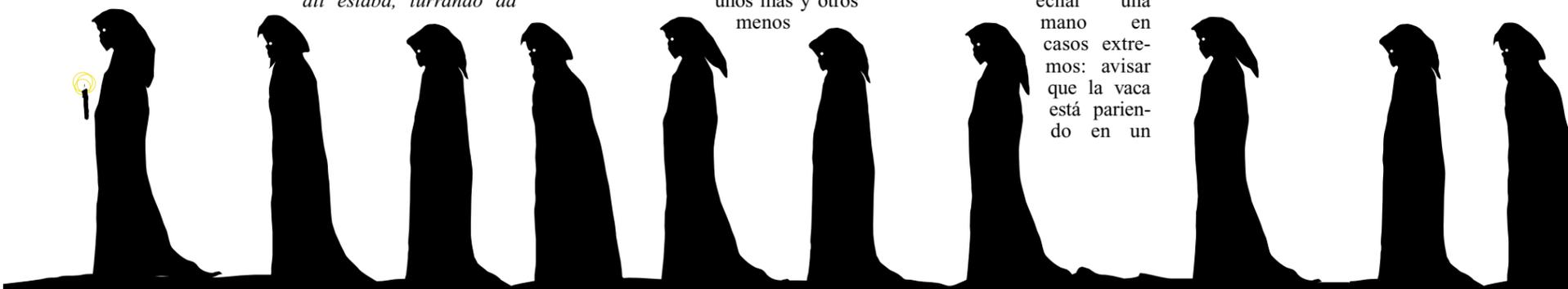
Cementerio de Mondoñedo. / ANA JUDEL

súa perna esquerda [Siña de Somoza, Monterroso].

A veces vienen simplemente de visita, para dar cuenta de que, unos más y otros menos

—según los rezos y misas ofrecidas—, todos los familiares que moran en el Más Allá van tirando. Otras veces vienen para echar una mano en casos extremos: avisar que la vaca está pariendo en un

prado o guiar a un nieto perdido en un monte. También vienen para poner paz entre hermanos, / *pasa a la página 5*



peleados por las partijas. Muchas veces vienen por sus propios negocios: una deuda que dejaron sin pagar, la promesa a un santo que no cumplieron, un marco que cambiaron de sitio para ganarle dos cuartas de finca al vecino.

Son como moscas, non paran. Non o fan por mal pero, como lles pete por aí, son moi cacholáns: que has de casar a filla; que vendas a veiga do agro; que non deixes ir o home a Suiza. Non te vas revirar contra un defunto dos teus, ¡non, ho!, pero cando se ve que non levan razón, o señor cura é quen de paralos e pode librar-te da encomenda que traian [Lucita do Carlista, Boimorto].

Para la comunidad de los vivos, un muerto que retorne suavizará, siempre, el desconuelo que causa su ausencia. Esta certeza de saber que los espíritus también habitan este mundo conduce, entre sus familiares, a la convicción de que es incluso aconsejable pararse a hablar con ellos.

/ viene de la página 4

Eu veño moito polo cemiterio. Sento alí diante e, para min, é como cando paso horas debullando millo. O meu home di que lle pasa o mesmo cando vai ás troitas. Deixo i-la cabeza e vou levando ao rego a miña vida: cousas que mercar, mandados que facer, poñer unhas letras ás irmáns de América. Pero, co defunto diante, non valen enganos. Non é o mesmo comprometer a túa palabra nun compromiso que diante dunha troitada que, logo, vas papar na taberna [Paula de Casagrande, Cesuras].

Sucede con frecuencia que los difuntos ni vienen de visita ni traen encomiendas. Vienen, en santa compañía, buscando gente. Como es una procesión de talante pacífico, su presencia está siempre precedida de avisos y señales. No se trata de aterrorizar sino de amortiguar, entre los familiares, el impacto de la pérdida futura de un miembro del clan.

PROCESIÓN DE ÁNIMAS

Oír silbidos sin que nadie silbe; sentir un aire suave sin que sople el viento; oler a incienso o cera sin haber navetas ni velas prendidas; cuervos o urracas volando sobre el tejado y que no haya forma de espantarlos; ver humo y hogueras donde nada hay que pueda estar ardiendo. Quien perciba estos avisos sabe —y puede anunciarlo a los familiares— que la procesión de las ánimas va a llamar, alguno de esos días, a la puerta de casa. Todos quedan avisados y todos pueden poner al día los asuntos domésticos. Pasará, entonces, A Santa Compañía a buscar a su



Cementerio en San Andrés. / ANA JUDEL

nuevo cofrade. Es una procesión fúnebre completa, con cura y monaguillos, con ataúd y acompañantes. Y quien va detrás del ataúd, con la vela más pequeña, es quien tiene la muerte más próxima. Literalmente, a esa persona le cayó la china: A Santa Compañía se parará ante su hogar y anunciará la inminencia de una muerte arrojando piedras sobre el tejado de esa casa.

Si a unos les cae la china, a otros les puede tocar una buena cruz. Podrá ser una experiencia agotadora, pero no es mortal de necesidad. Resulta que, cuando la parroquia de los muertos sale de procesión, lleva siempre algún objeto sagrado de la iglesia de la zona. Los espíritus de A Compañía no pueden cargar peso (la hilera de luces que muestra su presencia ni siquiera son las velas que aparentan ser sino el brillo de sus huesos) y precisan necesariamente la ayuda de un ser vivo para transportar la cruz, los cirios o la campanilla. Este ayudante será hombre o mujer dependiendo de si la parroquia está bajo la protección de un santo o de una santa. Los relatos recogidos por Gondar Portasany documentan la ajetreada labor de estos vivos que van con las ánimas.

A un mozo de aquí colleuno A Compañía. O seu oficio era andar cunha campanilla pero non daba topado como desfacerse dela. Un día foillo contar ó cura. E deulle un remedio. Había un vello na parroquia que estaba mui enfermo e levaba moito tempo encamado. O mozo foi visitalo e dixolle que, como estaba no sobrado, alí tan só tanto tempo, que lle traía aquela campanilla para, cando tivese necesidade dalgunha cousa, poder chamar pola xente da casa. Ao vello pareceulle moi ben. Pero, dalí a uns días, mandóulle recado por un

fillo.

—Dixo meu pai que che diga que regalos como o que lle levaches, para outra vez podes metelos no cu. Eu non sei a que vén esto, pero el díxome que cho dixera, que ti habías de entender.

Para no ser víctima de uno de estos vivos hay que mantener los puños cerrados o tener algo en las manos.

Lo mejor es llevar brona o pantrigo porque A Compañía, cuando sale, hace siempre un convite: si ya se tiene algo de comida, se puede rechazar la invitación a acompañarles sin que las ánimas se molesten excesivamente. También da resultado seguro abrir los brazos o abrazar un cruceiro, diciendo “teño cruz”, porque nadie puede sostener dos cruces al mismo tiempo.

RITOS CON FUNDAMENTO

En la biblia de la antropología de la muerte en Galicia (*Romeiros do Alén*, Xerais, 1989), Marcial Gondar Portasany explica que los ritos que rodean la muerte son, de un lado, medidas profilácticas contra el dolor y, por otra parte, afirman la colectividad frente al individualismo.

En los velatorios, los familiares no tienen paz ni tregua. Andan preocupados y hasta agobiados: *Non faríamos comida de máis?, non será pouco?, que andarán remexendo esas?, aquel está doente por atopar moza, aquela xa anda a dicir que si temos a casa así e ao morto daquela outra maneira.* La invasión de visitas perturba, sin duda, el ánimo de los familiares, pero sobre todo está continuamente distraendo a los afectados de la vivencia de su

tristeza. El comer y beber, con la natural distorsión alboroto que acarrear en estas reuniones funerarias, sirven para diluir, en los momentos de máximo dolor, la memoria del muerto.

Enterros sen choros e romerías sen gaita, non teñen gracia. Las contorsiones, gritos y lamentos con que se despide —aún hay lloradoras profesionales— al difunto muestran que la vía para superar la muerte no es la ocultación.

Proclamando su dolor, la familia lo hace patrimonio colectivo y comienza así a liberarse de su opresión, facilitando el posterior proceso de recuperación. Son explosiones catárticas cuyo núcleo nace en los familiares más directos, pero su onda expansiva —siguiendo a Gondar Portasany— busca envolver, de manera esencial, a toda la comunidad.

“Una consecuencia de la Revolución Industrial fue que las familias pasasen de ser una unidad de producción a serlo exclusivamente de convivencia y consumo.

Deja al *pater familias* sin mecanismos de control —un puesto de trabajo y después la herencia— para mantener unido al grupo. El *nosotros* dejó paso a un conglomerado de *yos*. El lugar que antes ocupaba el grupo pasa a ser ocupado por el individuo. Y es precisamente esa individualidad lo que hace experimentar la muerte como algo mucho más terrible. La especie se siente inmortal. Por eso, aquel hombre para el que el grupo era un valor primario, al enfrentarse con la muerte, podía mirarla a los ojos, aunque temiese hacerlo”, explica Gondar Portasany.

En la cultura rural gallega, los muertos reclaman el respeto y la condición social que les otorga su nuevo ‘estatus vital’



entrevista

ÁNGELES MENÉNDEZ PATTERSON

EXPERTA EN NUTRICIÓN

“Muchos **regímenes** no son correctos ni constantes. Lo importante para **adelgazar** es **cambiar de costumbres**, sino al poco tiempo se vuelve a coger peso e incluso se gana aún más. El problema no está tanto en la dieta como en el **sedentarismo**”

“Comemos menos que hace años pero no nos movemos”

Texto: **Javier Neira**

Angeles Menéndez Patterson es una de las mayores expertas en nutrición de España. Aquí habla de obesidad, del problema del sedentarismo... de comer y de vivir.

—¿Tan buena es la dieta mediterránea?

—Es relativo. Portugal no está en el Mediterráneo y en el Sur tienen dieta mediterránea. Cuando se empezaron a estudiar los problemas cardiovasculares, hacia 1950, vieron que los países del sur de Europa tenía muchas menos muertes que en el norte de Europa o EEUU. Por eso se empezó a poner de moda la dieta mediterránea. Es cierto que tiene muchas cosas aprovechables, pero una dieta mediterránea estricta no existe.

—¿Por qué?

—En el momento en que se estudió había determinadas condiciones sociales. En el Mediterráneo los países eran pobres, con una agricultura escasa pero muy variada. En la dieta entraban muchos alimentos en pequeñas cantidades: verduras, higos secos, almendras, avellanas, poca leche de cabra o de oveja, un poco de queso, algo de pescado y poca carne, como acompañamiento, no como plato principal. Cambió el nivel económico y ahora esa dieta permanece sólo en algunos reductos.

—Así que la riqueza es una maldición.

—En alimentación no existe el riesgo cero. Sí hay que saber cómo dosificar la riqueza y tener un poco de sentido común. El sobrepeso depende no tanto de lo que se come como de lo que se mueve uno. El problema es el sedentarismo.

—El fracaso a la hora de adelgazar es muy alto.

—Muchos regímenes no son correctos ni son constantes. Lo importante para adelgazar es cambiar de costumbres, de lo contrario se vuelve a coger peso e incluso se gana aún más.

—¿Cómo ha evolucionado la nutrición en España?

—Desde 1962 hasta ahora ha disminuido en 500 kilocalorías o más. Se consumían más de 3.000 kilocalorías por persona y día. No es que comamos más. La rea-



Ángeles Menéndez Patterson. / JESÚS FARRÓN

lidad es que nos movemos menos. Los primeros datos de alimentación en España son de encuestas de 1962, publicadas en 1964. Y ahí se ve la ingesta de pan, patatas...

—¿Mentía la gente como en los tiempos de Quedo?

—Nunca son exactos esos datos pero sí bastante aproximados. En 1962 en España se comían de media más de 375 gramos de pan al día. Ahora tengo dudas de que se coman 100 gramos.

—¿Pero no habíamos quedado en que el pan engorda?

—El pan no engorda. Si te pones a pan y agua quedas en nada. Lo que engorda es lo que acompaña al pan.

—No se gastan calorías labrando la tierra como antes pero sí en los gimnasios.

—La gente está tremendamente preocupada con quemar calorías en los gimnasios. Hay que ser muy constante para ir a un gimnasio y estar allí todos los días sacrificándose. No lo critico, pero se puede hacer de otra manera. No hay que ir tanto al gimnasio. Según la Organización Mundial de la Salud hay que moverse más en la rutina diaria. Coger menos el autobús o el

coche, utilizar más las escaleras.

—¿La OMS es palabra de Dios?

—Da consejos muy buenos. No son los únicos. La Sociedad Española de Obesidad indicaba en el año 2000 una serie de recomendaciones.

—A ver.

—Promoción de una alimentación variada y equilibrada.

—Obvio.

—Se debe comer de todo.

—¿Qué más?

—Aumento del consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Las legumbres están malditas. El descenso del consumo es tremendo.

—Garbanzos...

—Sí, garbanzos, lentejas, fabas. No son platos rápidos como el arroz o la carne. Es preciso pensarlos 24 horas antes. Y cada vez hay menos tiempo para cocinar, y ojo, que en España aún se hace.

—Más recomendaciones.

—Moderación en el consumo de grasas totales y en el consumo de dulces y bollería. Promoción del ejercicio físico gratificante, armónico y continuado.

—Hay una cruzada mundial contra la obesidad.

—La obesidad afecta a la salud. Está ligada a la diabetes, a algunas artritis, a problemas cardiovasculares, a algunos cánceres. Y también afecta a la estética, sobre todo en los niños. Los que tienen exceso de peso en los colegios no son tratados cariñosamente. En algunos países el obeso no encuentra trabajo.

—¿Cómo se gana esa batalla?

—Es difícil cambiar los hábitos a los 50. Hay que empezar desde abajo, en la escuela.

—¿Qué es lo que más les gusta a los niños?

—Lo que menos les gusta es la verdura cocida. Las ensaladas algo más. Gusta muy poco el pescado. Y lo que más, la pasta y la carne, y bastante el arroz. El consumo de verdura desde 1962 no ha aumentado casi nada en España. El de fruta, sí. Comíamos unos 150 gramos por persona y día en 1962 y ahora, por encima de los 300 gramos.

—¿Se podrá adelgazar modificando un gen?

—Es algo muy lejano.

—Sería jauja, comer y beber de todo sin engordar.

—No crea, todo tiene sus contraindicaciones.

“No es necesario ir tanto al gimnasio. Hay que moverse más en la rutina diaria. Coger menos el autobús o el coche, usar más las escaleras”

el personaje

Bernie Ecclestone, el **ejecutivo mejor pagado del mundo** y la tercera fortuna de Inglaterra, acaba de **rechazar una succulenta oferta de 1.500 millones de euros** por el gran 'Circo' de las carreras automovilísticas

El dueño de la Fórmula 1

Texto: **Pedro Ramos**

Hace un par de meses recibió una oferta de 1.500 millones de euros —250.000 millones de pesetas— por vender sus derechos en la Fórmula 1. Dijo que no. Bernie Ecclestone, el dueño del *Circo*, el dictador de la Fórmula 1 o el amo, como se prefiera, del deporte que más dinero y negocio mueve en el mundo, no quiere soltar los hilos de un espectáculo que goza de una salud envidiable.

Algunas escuderías han hecho un amago de crear un Campeonato del Mundo de Fórmula 1 paralelo a partir de 2008, fecha en la que finaliza el actual acuerdo, pero Ecclestone, un lince para calmar el gallinero cuando éste se revuelve, se ha asegurado ya la firma de Ferrari, la única escudería que ha estado ininterrumpidamente en este deporte desde que comenzaron las carreras. Tras Ferrari se adhirieron más equipos al contrato con Ecclestone y, aunque hay todavía algunas escuderías reticentes, como Renault y McLaren, todo es cuestión de tiempo. Y de dinero, claro.

El dueño de la Fórmula 1 sabe que los equipos están descontentos porque reciben poco de un gigantesco pastel de dólares en el que el mayor bocado se queda en sus bolsillos. Primero aprieta y después afloja. Es el eje de su negociación. Seguro que repartirá más dinero, pero a su debido tiempo.

Y es que negociando es el mejor. De niño, ya cuentan de él que salía corriendo de la escuela antes que sus compañeros. Llegaba a la estación de trenes el primero y compraba todos los billetes. Sus amigos no tenían otra opción que recomprarle a él los tiques, pero a un precio superior.

Bernard Charles Ecclestone, o Bernie Ecclestone, entró en la Fórmula 1 hace poco más de 30 años. Nació hace 75 en un barrio en las cercanías de Londres. Su primer trabajo fue la venta de relojes y estilográficas. Se comenzó a hacer un nombre en el *Circo* en 1971, cuando tomó las riendas de la Asociación de Constructores de Fórmula 1 (FOCA).

Ecclestone llegó con la televisión bajo el brazo. Estableció nuevos y permanentes horarios para las carreras para que los canales pudieran ordenarlas en su programación. Y comenzó a vender los derechos para transmitir los grandes premios a través de su empresa Formula One



Management (FOM), que luego amplió con la Formula One Promotions and Administration, que controla cualquier negocio que uno pueda imaginarse en torno a la Fórmula 1. "Si da dinero, ahí está Berni", es el dicho que circula por todos los circuitos. Su último invento, la GP2, estrenada este año como categoría inferior a la F-1, ha resultado un éxito rotundo de dinero. Ecclestone, de nuevo, ha vuelto a dar en el clavo.

Así se explica que haya sido el tercer hombre más rico del Reino Unido y el ejecutivo mejor pagado del mundo. Tiene una fortuna estimada de 3.000 millones de euros. Quizás así se entienda mejor que pese a sus 75 años, 1,60 de estatura y aspecto de viejo gruñón, tenga por esposa a la ex modelo croata Slavica Ecclestone, una escultural mujer de 47 años y 1,89 de estatura, con la que tiene dos hijas, Tamara (21 años) y Petra (17 años), que ya se pasean por los *paddocks* de medio mundo luciendo palmito y dejándose fotografiar en las

poses más sexys que requieren los *paparazzi*. A nombre de su mujer y sus hijas están la mayoría de las empresas que se mueven en torno a la Fórmula 1.

El inmenso poder que tiene a través de los derechos de este deporte lo convierte en un hombre tan odiado como temido. Cuentan que Bernie Ecclestone fue una vez invitado a saludar a la reina de Inglaterra pero respondió: "Dígale que estoy con mi mujer, que es más joven, guapa y rica que la reina". Palabra de Ecclestone.

No respeta a la realeza, aunque entre sus amistades se encuentra el rey de España. Es tratado con honores de jefe de Estado, aunque los políticos no le hacen ni pizca de gracia. Los ingresos que genera y su capacidad para ver el negocio allí donde nadie lo huele le han dado un halo de indestructible.

Entre sus últimos "caprichos" estuvo el abrir la Fórmula 1 a mercados sin explotar como el árabe, el chino y el turco. Ahora también apunta a África, donde considera que en breve

habrá una cantidad ingente de dólares que pueden ir a engordar aún más su ya repletas cuentas bancarias.

Dicen que no utiliza tarjetas de crédito porque siempre paga en efectivo. Posee varias casas en Inglaterra, en Suiza, en Córcega y en la Riviera francesa. Tiene, además, un lujosísimo yate de 85 metros, un avión privado con el que se desplaza a todos los grandes premios, un hotel y la mayor y mejor colección de coches antiguos de carreras del mundo. Se lo puede permitir.

Cualquiera diría que, con todo lo que tiene, a Bernie Ecclestone aún le quedan ganas de batallar por este deporte. Y, en efecto, sigue en la brecha sin desfallecer. Su empeño ahora es seguir negociando con los equipos reticentes para que firmen un nuevo "acuerdo de la concordia" de 2008 a 2011. Seguro que lo consigue. Por ese tiempo y por algunos años más. "Seguiré trabajando hasta los 87 años". De nuevo, palabra de Ecclestone.

"Dígale que estoy con mi mujer, que es más joven, guapa y rica que ella", respondió a una invitación de la reina de Inglaterra

diario de las montañas tugen

La búsqueda de los indicios antropológicos más antiguos de la cultura humana llevó hace poco hasta las legendarias **montañas Tugen**, en el remoto corazón de Kenia, a un equipo de científicos del que formó parte el escritor e investigador **Camilo José Cela Conde**. Esta es la cuarta de las ocho crónicas sobre la excepcional aventura africana que Cela Conde —corresponsable de la expedición **Tugen Anthropological Research** con Jordi Serralonga, director de Hominid— viene publicando cada semana en las páginas de 'El Domingo' de LA OPINIÓN



4. ¿Sabe alguien dónde quedan las montañas?

Camilo José Cela Conde

Final del camino. Lo que primero, a lo largo de unos pocos kilómetros, fue autopista, y después carretera infame, se convierte al poco de abandonar Marigat en nada. Las últimas lluvias, o tal vez las penúltimas, quién sabe, han cortado la calzada llevándose por delante los restos de asfalto, los cimientos, la gravilla y hasta un buen pedazo del monte en sí mismo, de suerte que queda sólo el hueco inmenso, como si el mordisco de un monstruo descomunal hubiese hecho desaparecer en su garganta varios miles de metros cuadrados de la superficie, incluyendo la propia carretera.

Patrick, el chófer, se adentra por un cenagal en el que cabe adivinar las huellas de los vehículos que nos precedieron. Al poco, no atisbo marca alguna pero Patrick ni siquiera duda al adentrarse por el cauce seco de un río que será el primero de los muchos que cruzaremos en adelante. Las guías dicen que es ésta la calzada en excelente estado que lleva al lago Baringo donde, dicen también sus páginas, los turistas más osados pueden encontrar maravillas, e hipopótamos, por cierto.

Pero nosotros buscamos otra cosa. Buscamos las montañas Tugen.

Vadeado el cauce seco, la carretera reaparece. Pero sólo seguiremos por ella unas decenas de kilómetros más. He puesto en marcha el GPS para que nos indique en qué momento hemos de abandonar el camino pautado y adentrarnos por la pista que, cruzando la sabana, conduce a Sibilo. Sibilo figura al menos en el plano de carreteras; Rondinin no sale en ninguna publicación, ni oficial ni alternativa.

Pero, atención, ¿qué significan esas alturas que se divisan tan cerca? ¿Las montañas, tal vez? No. El espejo brillante que refleja los rayos solares colándose entre la calima anuncia que estamos al lado mismo del agua. Lo que asoma a pocos kilómetros es una isla alta y rocosa en el centro del Baringo: un lago gigantesco que en los mapas parece ridículo si se le compara con el lago Victoria o el lago Turkana. El Baringo es uno de los dos únicos lagos de agua dulce de Kenia. Me gustaría visitarlo, querría hacer compañía incluso a los hipopótamos que salen a pastar durante la noche, pero no puede ser: no hay tiempo aunque, a partir de Marigat, el tiempo cuenta muy poco en los términos en que los mide un reloj de pulsera como los que llevamos nosotros.

Es hora de avivar los sentidos. Las estribaciones de las colinas Tugen quedan del otro lado, hacia poniente y se adivinan a lo lejos porque cambia el color del horizonte.

El asfalto desaparece nada más dejar atrás la bifurcación que conduce, por un ramal de la carretera, hacia el lago. El GPS indica que la pista que hemos de tomar para ir a Rondinin está ya muy cerca. Poco después, el aparato advierte que ya hemos llegado a ella, aunque no hay señal ninguna de que exista una pista ni nada semejante a nuestra izquierda. A la media hora, el aparato me dice que hemos dejado muy atrás la encrucijada pero no hemos visto ni la menor indicación con el nombre de Sibilo, ningún camino insinuado siquiera que dé cuenta de esa hermosa carretera, bien silueteada en negro, que sale en el mapa. O el GPS no funciona o el plano de carreteras es sólo una muestra un tanto indecisa de buena voluntad para que los

expedicionarios noveles se animen y no caigan en la desesperación.

¿Y ahora qué hacemos? Todos los cálculos previstos, todas las indicaciones anotadas, todos los mapas plastificados que preparé con mimo en Mallorca, todas las guías y todos los indicios sacados de mil fuentes se convierten de golpe en material de desecho. Las cartas militares fotocopiadas no llegan hasta donde estamos ahora. Si esto fuese el mar, sabría cómo llegar a un sitio cuyas coordenadas creo que conozco. Pero no es el mar; es la sabana. No se puede circular fuera de las pistas, por mucho que las películas de los cazadores blancos finjan que sí. Casi no se puede ni rodar por lo que es una autopista venida a menos...

“En la tienda, mientras arrecia la lluvia, una tarántula se pasea por encima de la mesa. Nadie le da la menor importancia

¿Alguien sabe dónde quedan las montañas? Carretera arriba y carretera abajo buscamos cualquier indicio de pista que pueda llevar hacia poniente, en dirección del país Tugen. Soyah cree haber visto un cartel varios kilómetros atrás que decía algo pero ni sabe qué, ni se acuerda de dónde estaba. Escondo el GPS porque me da vergüenza seguir sacándolo por la ventanilla sin conseguir otra cosa que unas quemaduras del sol en el brazo.

En éstas aparece un pastor. Un adolescente al que echo quince años y, a ciencia cierta, bastante más conocimiento de causa que

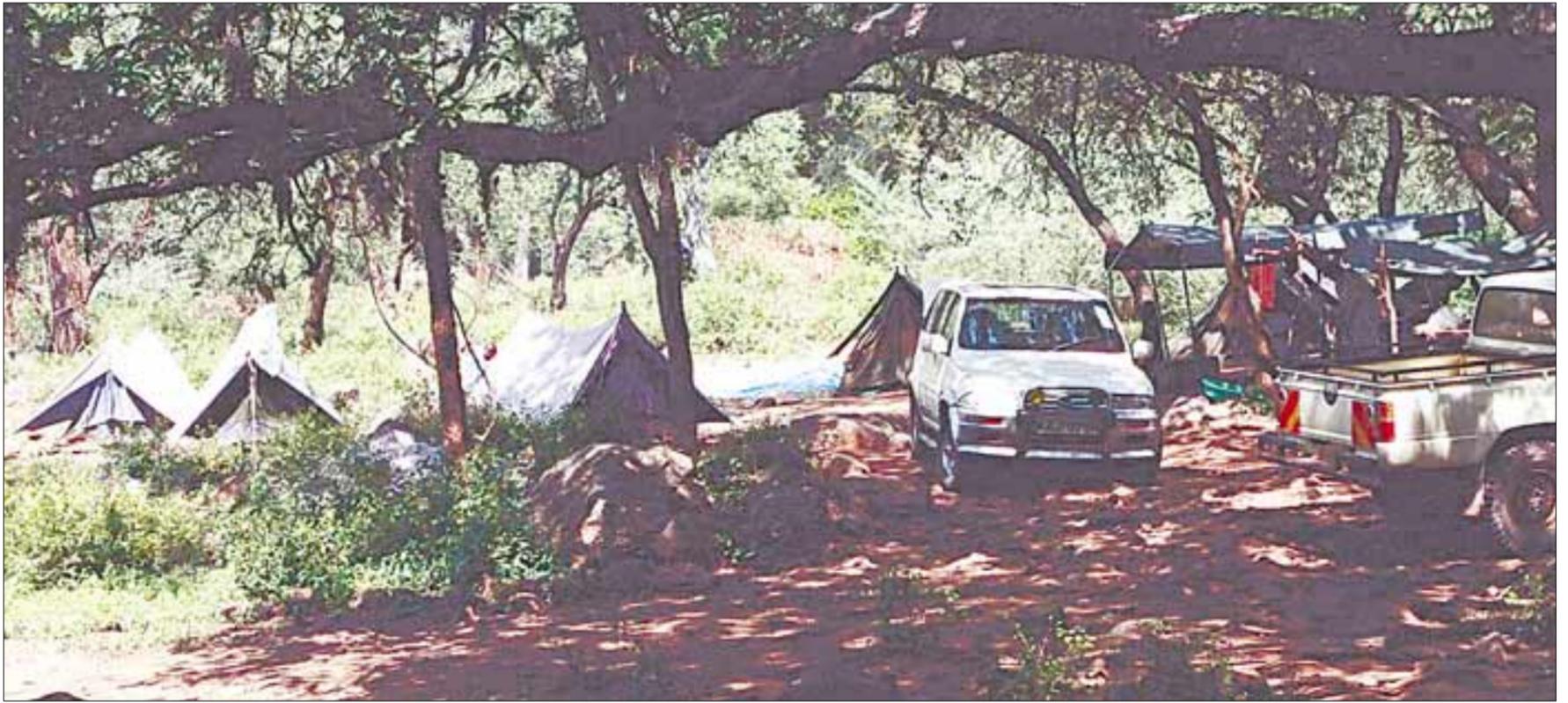
todos los expedicionarios sumados. Soyah habla con él. Sí, varios kilómetros atrás, volviendo hacia Marigat, hay una pista y el pastor dice que está indicada; se ve que la idea de indicación que tenemos nosotros no se ajusta a los usos locales.

Después de varias idas y vueltas, a veintidós kilómetros de donde decían los planos, aparece, por fin, el camino con su cartel anunciado por el pastor. Una madera de dos palmos de ancho y otro de alto clavada a una acacia y medio caída de lado en la que alguien ha grabado unas letras: Sibilo lions. Los leones, los hipopótamos e incluso los dinosaurios no lograrían desanimarnos ahora que, de pronto, hemos recuperado la confianza. Hubiese sido un verdadero golpe tener que volver a Mallorca diciendo que no sólo no hemos encontrado los yacimientos sino que tampoco hemos dado con toda una cadena de montañas. La pista

La pista que conduce hacia Sibilo es mi primera experiencia de camino por la sabana de veras; los antecedentes en Sudáfrica, cuando el congreso de 1998 de la asociación mundial de paleontología humana, suponían una pura artimaña a beneficio de turistas ansiosos por vivir algo distinto.

Transcribo la anotación hecha en la agenda al adentrarnos por la Sibilo lions: “Pista difícil pero practicable”. Una pura ingenuidad —ahora lo sé— de quien no se había quitado aún el ropaje de occidental ignorante. ¿Difícil? En comparación con lo que vendrá luego, la pista es hasta lujosa. El Land Cruiser circula a casi 40 kilómetros por hora y yo sólo debo cuidarme de que, al sacar el brazo por la ventana, no me deje piel, carne y algo de hueso en las

O el GPS no funciona, o el plano es una muestra indecisa para que expedicionarios noveles no caigan en la desesperación



Patrick y Soyah buscan el rastro de las rodaduras que podría conducirnos a Rondinin. / CELA CONDE

/ Viene de la página 8

espinas de las acacias. Las acacias no son árboles: son demonios que te acechan hasta clavarte las púas aguzadas. La razón de llevar fuera el brazo tiene que ver con el GPS, que recibe mal las señales de los satélites. ¿Y para qué querré el aparato que ha sido del todo inútil hasta el momento? Por orgullo. Si soy capaz de orientarme en medio de una galerna mediterránea, ¿no podré hacerlo por ventura en una sabana sin leones pero con acacias? La respuesta más sincera me dice al oído, con una voz que viene del corazón, que no, que no puedo. Cuando por fin entramos en el terreno indicado en el mapa militar de que dispongo, resulta que nos encontramos muy lejos de la pista indicada en él como único camino a Sibilo. Seguimos, pues, las señales de las rodaduras fiándonos del criterio del niño pastor. Y del ángel de la guarda. Que éste existe, lo pone de manifiesto la aparición de una carretera espléndida: cincuenta metros al menos de ancho, tapizada de tierra finísima. Mejor, mucho mejor que la autopista de Nairobi.

—Mira, debe ser ése el camino a Sibilo. Patrick me mira para

adivinar si le tomo el pelo. No, no es cinismo. Es pura estupidez, sin más. Porque no se trata de ninguna carretera: es de nuevo el cauce seco de un río que ha dejado aquí sus sedimentos más finos y que he confundido con una carretera providencial.

Con alguna duda por medio, seguimos las huellas de la pista, cada vez más estrecha y de peor firme. El GPS me indica que estamos yendo hacia el noroeste, acercándonos al camino inexistente indicado en el mapa militar. Coincidimos con su trazado un poco más adelante, cerca ya de lo que debería ser la desviación hacia Rondinin, el lugar en el que —ángel de la guardia mediante— debería estar el campamento francés. ¿Existirá al menos esa encrucijada? A estas alturas, ni me atrevo a preguntarlo.

Nada más vadeado el cauce seco del río Sibilo, en el lugar preciso que indica el mapa militar, aunque sin indicación alguna, la desviación aparece. A los pocos kilómetros, dos edificios bajos quedan a la izquierda de la pista que se ha convertido ya en poco más que un terreno desbrozado entre los matorrales. Se trata de una escuela; es fácil adivinarlo porque una veintena de niños

corren al encuentro de nuestro coche. Antes de que podamos preguntarles algo, nos señalan el siguiente recodo.

Rondinin. El campamento de Brigitte Senut y Martin Pickford. No sólo existe sino que lo hemos encontrado. Desde que salí de Mallorca había estado ensayando el decirle a Brigitte lo de “doctor Livingstone, I suppose”. Pero con el alivio, me olvido.

Por fin estamos donde queríamos estar; ni siquiera nos tomamos un respiro —bueno, sólo uno pequeño— antes de ponernos a montar las tiendas. Los niños de la escuela cercana han olvidado las clases para venir a contemplar el espectáculo. Se mueren de la risa mientras, con toda la dignidad posible —que no es mucha— y como sin darle importancia, armo la tienda siguiendo las instrucciones de memoria. ¿De qué se reirán esos críos? ¿Qué saben que yo no sé? Al poco de anoecer, se hace patente. Unos nubarrones negros han llegado con las últimas luces del día y comienza a caer una lluvia espesa al tiempo que cae la oscuridad. No hay crepúsculos largos en el Ecuador. Un lector compulsivo de Hemingway debería saberlo.

Qué bien. Llevo sólo un par de

horas en Rondinin y ya he averiguado que el material *high tech* de que disponemos, excelente en los Alpes o España, es del todo inútil para las condiciones de Tugen. Las tiendas de los franceses, unos armatostes de lona verde rígida y pesada, imposibles de transportar en la mochila, unas tiendas, vamos, como las del ejército de cualquier país que se precie, son las indicadas. Pero no tenemos nada semejante. Brigitte Senut, con la excusa de ofrecernos un café, nos invita a guarecernos en su campamento bajo la tienda común que les sirve a ellos de comedor, sala de estar y zona de estudio a la vez que les ampara de la lluvia.

Mientras tomamos el café oyendo el diluvio precipitarse sobre Rondinin pienso en varias cosas. En que las guías dicen que la época de las lluvias ya debería haber acabado en Kenia. En que elegí las tiendas basándome en su poco peso y facilidad de montaje. En que nos hemos olvidado de comprar los faroles. En la mesa alargada a la que nos sentamos como huéspedes de los franceses hay uno de queroseno que proporciona la única luz visible en todo el horizonte que abarcan las montañas.

El farol atrae una multitud de mariposas y polillas a las que avivan las lluvias. Hay también cuatro mantis religiosas dándoles caza y una tarántula de tamaño respetable que se pasea por encima de la mesa. Nadie le da ni la menor importancia, así que no seré yo quien lo haga. Al fin y al cabo las tarántulas son mucho menos peligrosas que la ignorancia.

Lo descubriré a lo largo de la noche cuando, envuelto en cortinas de agua, intento que ninguna parte de mi cuerpo toque la pared casi de seda de la tienda de campaña. Estoy medio aterido: el termómetro que llevo dice que la temperatura ha descendido hasta los diecinueve grados. Durante el duermevela medito que he de consultar en la guía a qué temperatura desaparecen las tarántulas.

Próximo capítulo: ‘En el país Tugen’

Las acacias no son árboles: son demonios que te acechan hasta clavarte las púas aguzadas

viajes

PUEBLA

la joya colonial

Casi tres mil edificios históricos componen un conjunto urbano declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la Unesco. Puebla es la cuarta ciudad más grande de México y aunque sólo la separan dos horas de la capital federal, aquí **no cabe el ruido ni la prisa**. El compás de la historia está suspendido en esta urbe que **conserva una atmósfera de burgo antiguo** rebosante de tesoros coloniales

Tere Gradín

Está situada a tan sólo 125 kilómetros de Ciudad de México pero nada tiene que ver con el ritmo de la vertiginosa capital federal. Al recorrer su corazón colonial la sensación es la de estar en una pequeña población de provincias donde sobran relojes y el visitante pronto se fusiona con el entorno. Cada uno de los asombrosos rincones de Puebla declarados por la Unesco Patrimonio de la Humanidad son testigos de un pasado muy presente cincelado a golpe de sabiduría arquitectónica.

Cualquier recorrido debe empezar en el Zócalo, la plaza principal de esta urbe que alberga dos millones de habitantes. En un lateral se encuentra la catedral renacentista, de la que destacan sus altas torres de 70 metros y el eco que deja con su repicar *La María*, una campana de 8.500 kilos que acompaña con su cántico al órgano de 3.376 tubos del interior y las 14 capillas que aloja el edificio.

Aún pasean por esta plaza porticada las familias locales de Puebla, deteniéndose ante los mariachis, los vendedores de globos o camote —banana— y los limpiabotas. A la vuelta de cada esquina del Zócalo está escrito el pasado y el presente de

El Zócalo es la plaza principal donde está escrito el pasado y el presente de esta urbe declarada Patrimonio de la Humanidad



Catedral de Puebla.

Puebla. Cerca de la catedral se ubica la Casa de la Cultura, donde se esconde la Biblioteca Palafoxiana, un auténtico tesoro bibliográfico con miles de volúmenes. Muchas otras maravillas son las que custodia esta ciudad con fama además de ser la más segura de México. La capilla del Rosario del templo de Santo Domingo es un delirio barroco donde hasta el último de sus recovecos está forrado con tonos dorados. Considerada una de las obras cumbres de este estilo en el continente americano, esta joya colonial que es Puebla conserva otros interiores mágicos como el antiguo convento de Santa Rosa, hoy convertido en Museo de Arte Popular Poblano. Hay que pasear también por el Barrio Alto, su primitivo asentamiento. Se trata de una zona colorista ubicada al otro lado del río San Francisco, hoy desviado, donde la arquitec-



Otra fachada de la catedral.



/ viene de la página 10

tura colonial sigue haciéndose notar en cada esquina. No falta el mercado Parian, punto de encuentro de artesanos y más templos barrocos y casonas del XVIII. Aquí el arte popular tiene su espacio y su expresión en forma de tejidos, vidrio, cerámica y todo lo que pueda elaborarse con imaginación.

Tras la ocupación del territorio por Hernán Cortés en el siglo XVI, Puebla se convirtió en un lugar estratégico que ofrecía descanso y ayuda a la red de abastos y viajeros que desde el puerto atlántico de Veracruz llegaban a Tenochtitlan, hoy Ciudad de México. Fue así asentándose una colonia española que quiso modelar la ciudad al estilo europeo. Afloraron entonces edificaciones de estilo plateresco, renacentista, herreriano, barroco o neoclásico que, en estado puro o ecléctico, llenaron calles y plazas trazando un entramado arquitectónico tan rico como diverso y variopinto.

En Puebla compiten las construcciones de distintos órdenes eclesiásticos y es por ello uno de los máximos exponentes de la arquitectura religiosa indigenista, como en el caso de Santa María de Tonantzintla o de San Francisco Acatepec, que exhibe una impresionante fachada de cerámica, otra de las señas de identidad de esta urbe colonial.

No sólo Puebla encierra sorpresas. En los pueblos de los alrededores se encuentran algunas de las iglesias más bellamente talladas de México, como en Cholula, donde se alza la iglesia de Santa María, con todo su interior cubierto de tallas y estucos. Esta población situada a tan sólo diez kilómetros de la ciudad alberga además diversas huellas prehispánicas, como lo atestigua la Gran Pirámide. Cuenta con una interesante zona arqueológica y un santuario en lo alto, el de Nuestra Señora de los Remedios, desde el que se observan los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl. Entre las excursiones posibles se encuentra precisamente el ascenso a varios de estos gigantes de más de cuatro mil metros de altura cuyos contornos poblaron los aztecas y a los que dieron nombres de dioses.



¿Cómo llegar?

KLM (902 222 747) vuela a México DF, vía Amsterdam, a partir de 534 euros, con buen servicio a bordo y excelentes conexiones. Es una de las mejores opciones desde España. Aeroméxico es otra buena elección ('www.aeromexico.com'; 914 511 145). Puebla cuenta con aeropuerto y llegan autobuses diarios desde México DF.

¿Dónde comer?

La Fonda de la Plazuela (Calle Oriente, 407) tiene buenas quesadillas. Y famoso es el mole de La Guadalupeana (Calle Oriente, 605). La calle Santa Clara de la ciudad es una de las más famosas por sus populares dulcerías. Alrededor de los soportales del céntrico Zócalo existen numerosas terrazas y mesones.

¿Dónde dormir?

El Hotel Royalti (00 522 424 740), en el Zócalo, tiene habitaciones rústicas y asequibles. El Portal (00 522 460 211) es una buena opción de tarifa media. Y un gran lujo es alojarse en el cinco estrellas Mesón del Ángel (00 522 482 100). El Hotel Colonial es un antiguo convento jesuita donde además se degusta una exquisita cocina tradicional. 00 522 464 199.

Cerca de la catedral, se esconde la Biblioteca Palafoxiana, un tesoro bibliográfico con miles de volúmenes

la opinión legal



MARÍA GRACIA GARCÍA PITA DA VEIGA
ABOGADO

Los cambios en materia de separación y divorcio (y II)

Una Ley de este año modifica varios aspectos del **Código Civil** y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio

Hoy vamos a comenzar hablando de la pensión compensatoria.

—¿Quién tiene derecho a esta pensión?

—El cónyuge al que la separación o el divorcio produzca un desequilibrio económico en relación con la posición del otro, que suponga un empeoramiento en su situación anterior en el matrimonio, tendrá derecho a una compensación que podrá consistir en una pensión temporal o por tiempo indefinido o en una prestación única, según se determine en el convenio regulador o en la sentencia.

—¿Qué circunstancias son tenidas en cuenta para determinar su importe?

—A falta de acuerdo entre los cónyuges el juez, en sentencia, determinará su importe, teniendo en cuenta las siguientes circunstancias:

- Los acuerdos a que hubieran llegado los cónyuges.
- La edad y el estado de salud.
- La cualificación personal y las posibilidades de acceso a un empleo.
- La dedicación pasada y futura a la familia.
- La colaboración con su trabajo en las actividades mercantiles, industriales o profesionales del otro cónyuge.
- La duración del matrimonio y de la convivencia conyugal.
- La pérdida eventual de un derecho de pensión.
- El caudal y los medios económicos y las necesidades de uno y otro cónyuge.
- Cualquier otra circunstancia relevante.

En la resolución judicial se fijarán las bases para actualizar la pensión y las garantías para su efectividad.

—¿Qué modificación opera la Ley de julio de 2.005 en materia de la regulación de los derechos del cónyuge viudo en el Código Civil?

—Una modificación significativa es la que permite que el cónyuge que al morir su consorte no se encontrase separado legalmente o de hecho, si concurre a la herencia con hijos o descendientes, tendrá derecho a usufructo del tercio destinado a mejora.

Si entre los cónyuges separados hubiera habido reconciliación el sobreviviente conservará sus derechos con la condición de que a reconciliación se hubiera notificado al Juzgado que conoció de la separación.



Imagen de una boda. / FLORES

Cuando el cónyuge viudo concurre con hijos sólo del causante podrá exigir que su derecho de usufructo le sea satisfecho, a elección de los hijos, asignándole un capital en dinero o un lote de bienes hereditarios.

La Ley de julio de 2005 establece en su Disposición Adicional que el Estado garantizará el pago de alimentos reconocidos e impagados a favor de los hijos menores de edad en convenio judicialmente aprobado o en resolución judicial.

En este sentido la Ley añade que a través de una legislación específica se concretará el sistema de cobertura en dichos supuestos.

—¿Cuáles son algunas de las modificaciones en la Ley de Enjuiciamiento Civil?

—En materia de exploraciones de menores en los procedimientos civiles se garantizará por el

juez que el menor pueda ser oído en condiciones idóneas para la salvaguarda de sus intereses, sin interferencias de otras personas, y recabando excepcionalmente la ayuda de especialistas cuando sea necesario.

Otra importante novedad que introduce la Ley es la posibilidad de que las partes de común acuerdo podrán solicitar la suspensión del proceso con el fin de someterse a mediación.

—¿Cómo actúa el Tribunal a la vista de esta solicitud?

—El Tribunal, a la vista de esta solicitud, mandará citar a los cónyuges.

—¿Y si hubiera hijos menores o incapaces?

—Si hubiera hijos menores o incapaces el Tribunal citará al Ministerio Fiscal a una comparecencia en la que se intentará un acuerdo de las partes y que se celebrará en los diez días

siguientes.

—¿Quiénes podrán acudir a dicha comparecencia?

—A dicha comparecencia podrán acudir el cónyuge demandado asistido por su abogado y representado por su procurador.

Estas peticiones se tramitan por la vía del artículo 770 de la Ley de Enjuiciamiento Civil.

—¿Si la petición es hecha por ambos de acuerdo o por uno con el consentimiento de otro?

No obstante, si la petición hubiera sido hecha por ambos cónyuges de común acuerdo o por uno con el consentimiento del otro y acompañando propuesta de convenio regulador, regirá el procedimiento establecido en el artículo 777 de la Ley de Enjuiciamiento Civil que se refiere a la separación o divorcio solicitados de mutuo acuerdo o por uno de los cónyuges con el consentimiento.

LOS HIJOS

En materia de exploración de menores en los procedimientos civiles, se garantizará que el menor sea oído en condiciones idóneas y sin interferencias de otras personas

salud



RAMÓN SÁNCHEZ-OCAÑA

Déficit de yodo en niños y embarazadas

La desaparición del **bocio y el cretinismo** por deficiencia de yodo hizo pensar que ya no había **tales carencias** en la sociedad española

Se pensó que estaba resuelto el problema. La desaparición del bocio y del cretinismo como problemas graves por deficiencia de yodo, hizo creer a la población que ya no había carencias. Y sin embargo no es así. Y la prueba es que desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, se ha creado un grupo de trabajo para llevar adelante la campaña de erradicación del déficit de yodo. Y su coordinador es Federico Sorriquer, del Hospital Carlos Haya, de Málaga.

—Es verdad que no estamos en las circunstancias de los años veinte del pasado siglo. Y no se ven ya casos graves de bocio y cretinismo. Pero eso no impide que un porcentaje elevado de

comenta el doctor Sorriquer—, nosotros hemos hecho estudios en zona de costa de la provincia de Málaga y hemos llegado a conclusiones que pueden sorprender a los profanos. Midiendo el yodo que eliminan por orina, y por tanto calibrando su ingesta, se ha demostrado que los niños que tienen este déficit leve y no alarmante, tienen sin embargo cuatro puntos menos de cociente intelectual. Y hemos comprobado también que tienen el dintel auditivo más alto; es decir, que son más duros de oído. Eso no quiere decir ni que sean tontos ni que sean sordos. Pero son dos deficiencias notables, que pueden alterar el normal desarrollo del muchacho.

El yodo es un nutriente esencial y bastante escaso en la naturaleza.

calcula que padecen bocio endémico del orden de 200 millones de personas. Si la carencia es acentuada e importante, al cabo de un tiempo aparecen los trastornos graves del bocio: disminución de la actividad física, retraso intelectual y a veces físico, problemas cardíacos, desorden en otras glándulas endocrinas. Cuando la carencia se prolonga a través de varias generaciones, los bocios voluminosos se acompañan de retrasos mentales y de desarrollo provocando el llamado cretinismo endémico. Una dieta pobre en pescado y abundante en elementos bociógenos (algunas verduras) mantienen la existencia de bocio en zonas rurales. La necesidad se estima en 0,1 mg. diario. Pescados y mariscos son su principal fuen-

todos los comedores escolares se utilizara sal yodada. Y los resultados han sido espectaculares. Se ha erradicado el bocio y los problemas de déficit son mínimos

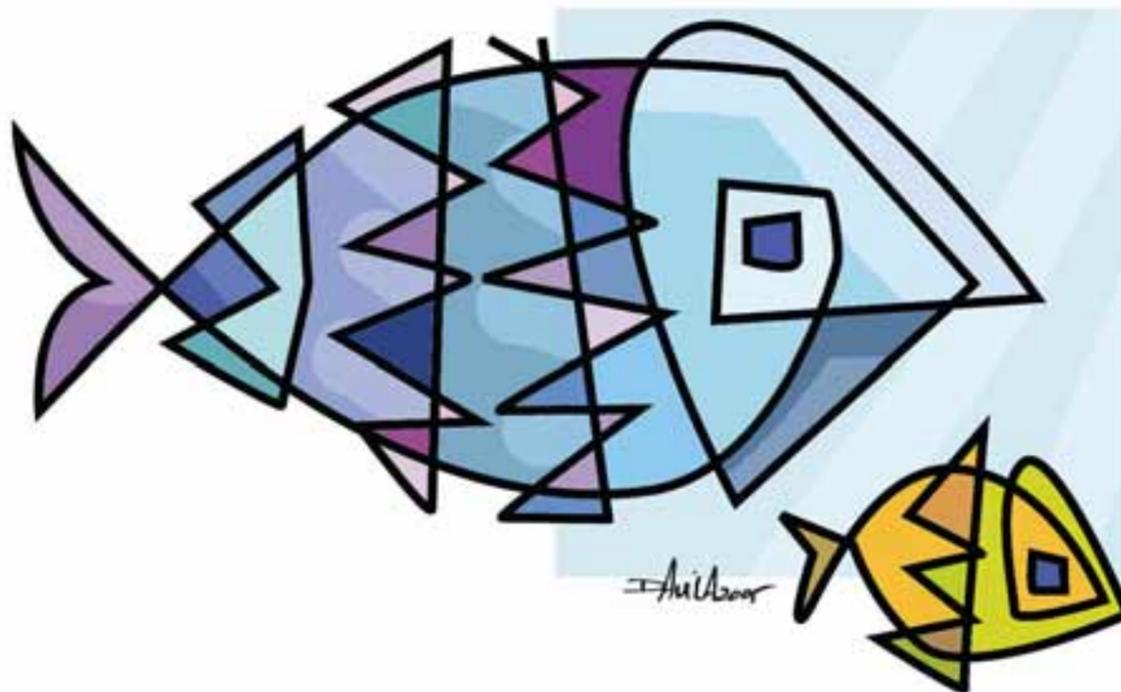
—¿Y cabe que haya sobredosis?

—No. Los límites por arriba son tan altos que nunca se podrían alcanzar con estas medidas higiénico-dietéticas. Otra cosa es que además, se utilice yodo como antiséptico a madres o niños.

La mayoría de países están adoptando medidas higiénico-dietéticas para tener una población sin déficit. Y es curioso lo que ocurrió en Inglaterra: Había una gran deficiencia de yodo; pero existía la costumbre de prevenir las mastitis de las vacas utilizándolo como antiséptico. El resultado fue que la leche contenía cantidades importantes de yodo. Y como en las escuelas inglesas se les daba leche a los niños, resultó que poco a poco esa deficiencia fue desapareciendo. Sin embargo, cuando desapareció la costumbre de dar la leche en las aulas, el problema volvió a plantearse.

En la población femenina ha calado ya la idea de que deben ingerir ácido fólico. Del mismo modo debe prescribirse el suplemento de yoduro sódico, como una prevención importante durante el embarazo. La mujer española debería por lo menos duplicar la ingesta de este mineral. Y para eso, la mejor recomendación, además del uso de sal yodada, es la suplementación por lo menos de 150 mic/día. El Ministerio de Sanidad ha realizado las siguientes recomendaciones: uso de sal yodada por toda la población general; aumentar el consumo de alimentos ricos en yodo (mariscos, pescados, lácteos); informar de la deficiencia de yodo a los profesionales de la salud, educadores y población general; utilizar sal yodada en todos los comedores escolares y prohibir el uso de antisépticos yodados en las madres y en los recién nacidos. La evidencia es clara y según muestran los estudios, más de la mitad de las mujeres embarazadas tienen en nuestro país niveles de yodo por debajo de lo deseable. Y, como decía el doctor Díaz-Cadróniga, “las gestantes, los lactantes y las mujeres en edad fértil forman un grupo de población en grave riesgo de yododeficiencia”.

Los ginecólogos tienen que marcar las pautas de prescripción de yodo en las mujeres embarazadas sanas. Y para ello, lo primero que debemos hacer es exponer que existe esa deficiencia de yodo.



nuestra población esté en riesgo de sufrir trastornos por déficit de yodo. Estamos muy por debajo de lo deseable y lo más grave es que no tomamos conciencia de ello.

La Organización Mundial de la Salud considera esa deficiencia de yodo como un grave problema de salud pública porque es la primera causa de retraso mental en el mundo. La cuestión no es si ha desaparecido el bocio o no; sino que sin que surjan grandes anomalías podemos estar asistiendo a pequeñas incidencias en el desarrollo cerebral del niño. En casos de carencia grave de yodo, es sabido que pueden prestarse —además del aumento de mortalidad perinatal—, deficiencia mental, sordomudez, estrabismo o enanismo.

—Pero sin llegar a ello,—nos

Y es el mineral que utiliza la glándula tiroidea para fabricar la tiroxina u hormona tiroidea. Esta hormona desempeña una función básica en el organismo y es una de las responsables de la activación metabólica. Si la ingesta de yodo es inferior a la necesaria, la glándula tiroidea, situada en la base del cuello, frente a la tráquea (es curioso tiene forma de pajarita y como tal se situaría en el cuello) para cumplir su función se ve obligada a un esfuerzo continuado y potente. Para adaptarse biológicamente a la escasez, la glándula crece, se hipertrofia y forma el llamado bocio, o como en muchas zonas rurales españolas, el “papo del bocio” es decir una hipertrofia glandular en el cuello que da la apariencia de una hinchazón grande y blanda. En todo el mundo se

te. Sin embargo, aunque se trató de evitar su déficit con el empleo de sal yodada, esa cantidad es muy pequeña sobre todo en niños y embarazadas en las que el aporte debe ser muy superior.

Lo que más puede llamar la atención es que en todos los estudios que se han realizado en España, aunque los resultados no son homogéneos, se comprueba que los niveles de yodo están siempre por debajo de lo recomendado. Porque no es suficiente el que aporta la sal, y no se consumen suficientes alimentos ricos en este mineral.

—Hay que suplementar con yoduro potásico. Así se van a evitar abortos y se mejorarán muchas circunstancias de los niños. El ejemplo en Asturias es ilustrativo. Logró, hace ya 20 años, que en

En Asturias, sólo con una dieta de sal yodada en los comedores escolares, se ha erradicado el bocio y el déficit es mínimo

pasatiempos

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| DESTITUIR PROPIOS | ALBERGADO GASTAS | ÚNICA INDIO DE TIERRA DE FUEGO | ARTÍCULO CONTRACTO MONEDAS NUPCIALES | EXPONER AL SOL MALES DE LA PIEL | INUNNDAR UN TERRENO | ALTAR HACER CUADROS DE HUERTA | INDIO TREPAN A UNA CUMBRE | PRIVADA DE RAZÓN MANADA DE TOROS | LABRAR UNA ROSCA PIEDRA PRECIOSA | LIMPIAS, PULCRAS COLECCIÓN DE MAPAS |
| | | | | | DECISIVAS LITIO | | | | | |
| ENGORDAR ANIMALES RECURRE UNA CAUSA | | | TAMIZARAS PREPOSICIÓN | | | | ESCONDÍ PONER LA FECHA | | | |
| | | INCLINA Y APOYA ARCILLA BLANCA | | | | NAVE ANTIGUA HIJA DE INACO | | | | |
| AQUELLA ANNO DOMINI | | ENCANECI VANOS, FÚTILES | | | CONJUNTO DE TRES UNIDADES ATLANTE | | | ARROJAD MATERIAS SÓLIDAS CANDENTES | | |
| | JORNADAS ENCARGADO | | QUITA LA VIDA CUERVO CUBANO | | | OLA GRANDE PREDECIR LO FUTURO | | LA DE AHÍ HIERBA MENUDA | | |
| IMAGEN PINTADA DOCTORA | | | SERIE DE ESLABONES SÓLIDO DE 20 CARAS | | | OBSTRUYE DIOS DEL AMOR | | | | AZUFRE CABELLO SOBRE LAS SIENES |
| | | MOTE, APODO TERRENO ARENOSO | | | DECLIVE DE UN MONTE P | | | MATERIA DE ABEJAS EJERCITO DE TIERRA | | GLOBOS HUECOS LLENOS DE PÓLVORA |
| MAHO-METANO | MIEDO SÚBITO TORTUGAS DE MAR | | | DAR A LUZ HERMANA, RELIGIOSA | | | CIUDAD DE TARRAGONA PEDESTAL | | CONSONANTES DE LIGA N, N, N, N | |
| | | | HIJO DE NOÉ ÁCIDO NUCLEICO | | | GRITO MACHETE INDIO | | TOMAR TAPAS EN UN BAR SEMILLERO | | |
| UNAS CON CUERDA FAMILIA EN ESCOCIA | | | LABIÉRNAGO, PLANTA BORO | | FLOJOS FIGURA DE GRAMÁTICA | | | CAMINO ESTRECHO NARICES EN GERMANIA | | |
| | | HACEN AGUJEROS ORDEN DE MAMÍFEROS | | | | | | | CABEZA DEL CABILDO MANIA | |
| DESGRACIA IMPREVISTA OBRAS PÚBLICAS | | | LAGO DE ASTURIAS ÁNGULOS | | CEFALÓ-PODO JOVEN ROBUSTO | | | | SEÑORA LETRA DEL PLURAL | |
| | ALABAD MESA DE TRES PIES | | | HACER VERSOS NÚMERO NEPERIANO | | | GENIOS POÉTICOS DETRÁS, DESPUÉS DE | | | EJUS DOMINE MEDIDA AGRARIA |
| ATMÓSFERA ATACÓ | | RR NÚMERO DE AÑOS | | SITÚA, COLOCA NOVILLO JOVEN | | VESTIRSE VASIA PARA FREIR | | | ELLA FRUTO SECO INDEHISCENTE | |
| | | | POCO ABUNDANTE FLUOR | | | | | ADQUIRIÓ RAZÓN ANA DE AUSTRIA | | SUR HISTORIA, CRÓNICA |
| ESCUCHADOS CIERTA GRAMÍNEA | | | CUECE EN ACEITE ESTORBO, OBSTACULO | | | TOSTAR ROCA METAMÓRFICA | | | AZALÁ HINCHA ITALIANO | FALDAS DE LAS INDIAS DE LA SIERRA |
| | | | GÉNERO DE PLANTAS VAGABUNDA | | | | SUSTANCIA ORGÁNICA ÁGATAS LISTADAS | | | |
| TEJIDO DE MALLA | ÍDOLO MOABITA DIGNIDAD DE UN EMIR | | HERMANO DE CAIN POLO POSITIVO | | PREFIJO, OCHO HIJO DE JACOB | | | ESCUCHÉ ARROBA | LIAN RESERVARSE UNA CAUSA JUDICIAL | |
| | | AGARRAR DIRIJAN HACIA UN LUGAR | | CUERNECILLO DE UN INSECTO YODO | | | | UNTERNA GRANDE AÑO NUEVO | | |
| NIÑO PEQUEÑO AFIRMACIÓN | | | DIMINUTIVO FAMILIAR NOTA MUSICAL | | SIGLAS DE INDUSTRIA ESTÓMAGO DEL TORO | | | PONE HUEVOS EL AVE INTEGRRA | | EJUS CAUSA CANTO CANARIO |
| | | CIRCUNDA PADRE DE SATURNO | | PERRO DE ACTEON VESTIDAS DE LUTO | | PADRÓN CORTADA AL SESGO | | | PREFIJO GRIEGO NOMBRE DE MUJER | |
| SONIDO SIN ARTICULAR TAPARRABOS | | | ACABEN RADIO NACIONAL | | | | | ELEVES RELATIVO AL ÓPALO | | SUR HADO, SINO |
| | | | RÍO DE ALEMANIA LENGUA DE TIERRA | | TESTIFICÓ ÚLCERA FACIAL | | | | LADOS IRIDIO | ATARA |
| APÓCOPE DE TANTO MONTAÑAS | | ORFANATOS ESOS OTROS | | | | | REGIÓN DE GRECIA PALMAS DE AMERICA | | | VOCALES DE LUNA APÓCOPE DE TUYO |
| | | | COCHE HIJO DE ZEUS | | | DAR VUELTAS 6 | | | PÁRRAFO APARTE ANARQUISTA | |
| EJÉRCITO DE TIERRA | PUNTO CARDINAL TRUCCO, ARDID | | TANTALLO REGALARÁN | | VARA LARGA SUAVICE | | | REQUEMA UN GUIISO CANCIONES DE CUNA | | |
| | | QUE VIVE ERRANTE CONCEJAL | | | ÓPERA DE VERDI OTEEN | | | | | VERBO TRANSITIVO FALDA DE LA INDIA |
| NOTA MUSICAL SOLICITAR UNA COSA | | SOMBREROS CIUDAD DE ALICANTE | | | | MECER PREPOSICIÓN | | | | ENTE DÁDIVA, REGALO |
| | | | LOCOS REVERENDA MADRE | | | | ANIQUILA VOCALES DE CLASE | | | ALIAS ANTE DIEM |
| VASIA ORIENTAL OBJETO MÁGICO | | | SITIASE, CERCEASE AMPERIO | | | | | ATASCAR ANGSTROM | | |
| | | | | NIÑO PEQUEÑO | | | DINASTÍA PERSA | | | |

COLOQUE DENTRO DEL DIAGRAMA LAS PALABRAS QUE FACILITAMOS

11 LETRAS

NITROGENADO
SARPULLIDOS

10 LETRAS

COMPOSITOR
CRISALIDAS
ILUSTRADOR
NUBARRONES
TRANSEUNTE

9 LETRAS

APLASTADA
CALABAZAS
ENROLADOS
GRACIOSAS
INTERINAS
LANGUIDAS
MORTADELA
PALABROTA
PAPELERAS

8 LETRAS

ACERICOS DOLOROSA
ALTANERA ESPONSOR
ANONADAR FALSEDAD
APUNTADO NODRIZAS
ASPERSOR OCELADOS
BALTASAR POSADERA
BARRACON PROCESAR
CALAVERA REQUESON
CAMOMILA ROSALERA
CLARIDAD SOBORNAR
COMPLETA TAPABOCA
DERRAPAR TARAREAR
DESPOTAS VENENOSO

7 LETRAS

ACAMPAR ORILLAR
AFRONTE PLANCHA
ALMIDON RACIMOS
ATRONAR REPICAR
DIVISOR RESCATE
DORNAJO RESONAR
EMPANAR SALESAS
ESPIRAL SAPIDOS
MEDALLA SARDINA
MONTADO SAURIOS
NARCISO SIDECAR
NATOSAS TIRANTE
NECESER TITERES

6 LETRAS

ABONAR INFAME
ARMIÑO MARACA
ASILAR MILANO
CATETO NARRAR
CRISOL OPALOS
DESVAN ROMANA
FAMOSO SESAMO

5 LETRAS

ABRIR AVION ONDAS
ACARO CALOR PODER
ACTOR COPIA RUANA
ALERO CURSO RURAL
ALTAR ESPIN SIESO
ANIMO FALAZ SORDA
ARABE LIMAD TALON
ARCEN MARTE TELAR
ARIDO NIÑOS TENAZ
ASPID OBESA TINTA

4 LETRAS

ADAN BALA LUPA RADA
AIRE CASI MINA RENO
ANIS CENA MOLE ROJO
ARCO CRAC MONA ROMO
AREL EOLO NEON RULO
ARGO FLAN PARA SANO
ARIA FLOR PASA SISA
AROS GRIS POMO SORO
ASID IMAN PROA SOSA
ATUN IZAR PURO SUMA
BACO LIRA RABA TATE

3 LETRAS

AMA EFE NAL SEL
AMI EGO NEA SEO
AVE EOS OJO SOR
BOE IDO ROL UVI
DON MAL RON VEN

