



Caras y cuerpos a medida

Casi medio millón de personas en España se someten al año a operaciones de cirugía estética y de ellas un ochenta por ciento son mujeres.

La cirugía plástica es una gran especialidad para ayudar a las personas a recuperar rostros deformados por accidentes, quemaduras o afectados por anomalías físicas que les acomplejan. Sin embargo, las operaciones para luchar contra los michelines, la celulitis, las arrugas, la flaccidez, para modificar el talla del pecho, etc son mucho más demandadas. Esta obsesión por la belleza ha convertido a la cirugía estética en un verdadero filón de oro.

El culto al cuerpo es una característica de nuestro tiempo, aunque a lo largo de la historia hombres y mujeres han intentado resaltar sus encantos y ocultar las huellas del paso del tiempo y como hizo Cleopatra, pionera en tratamientos estéticos.

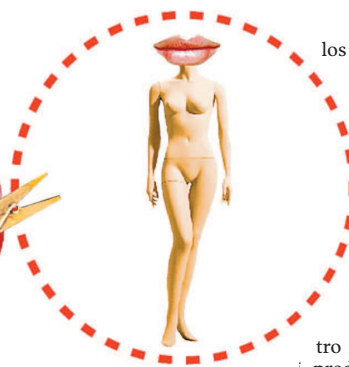
Patitos feos?

En general, los hombres y mujeres que se someten a decenas de operaciones de estética suelen ser personas atractivas que no están conformes con su aspecto físico y necesitan mejorarlo continuamente porque para ellos la felicidad depende directamente de su atractivo físico. Persiguen la belleza al precio que sea, aun a riesgo de su salud. Son personas insatisfechas con su físico como



ALMA LARROCA

Cleopatra fue la pionera en tratamientos estéticos



los adolescentes que se obsesionan por su físico, ya que ellos no están psicológicamente preparados para hacer frente a los comentarios respecto a su físico que puedan hacerles. Y las consecuencias, en un alto porcentaje pueden ser la anorexia o la bulimia.

El envejecimiento facial

Las características de nuestro rostro, el tipo de cutis, o la predisposición a tener determinadas arrugas van a influir en el resultado final de los tratamientos. Para los orientales, la belleza es el fruto de un trabajo interior, de aceptación de uno mismo, de crecimiento personal, y no olvidemos que el rostro es el espejo del alma. Una persona que cuida su físico, su mente y su espíritu, que vive en armonía con su entorno, que se acepta a sí mismo como es, será una persona feliz, y la belleza que verá en el exterior. Para ello el tratamiento no debe ser solo externo sino dietético con una dieta equilibrada, depurativo, evitando tóxicos como el tabaco, alcohol, radiaciones solares y si es necesario, tratamiento psicoterapéutico. La verdadera belleza no se compra ni depende de modas y está al alcance de todos.

a cantante Cher que se sometió a liposucciones, injertos de silicona, liftings, extirpación de costillas... o Michael Jackson obsesionado por ser blanco cuando nació negro y haga lo que haga siempre lo será. Cuesta creer que una persona que se somete voluntariamente a más de cincuenta operaciones puede ser una persona feliz. Es especialmente preocupante

POR CRISTINO ÁLVAREZ

GASTRONOMÍA | SAL



SALES CON APELLIDO

■ Cada vez es más frecuente que en el enunciado de algunos platos en las cartas de los restaurantes de cierto nivel se especifique la sal utilizada en su elaboración; así, vemos sal Maldon, sal gris de Guérande, sal Halen Môn...

Las tres citadas, como las de la Camargue o la isla de Ré, son sales marinas. Hoy, la sal que viste es ésta, la marina, en detrimento de la llamada sal gema o mineral, como la de Cardona. Esta situación contrasta con los usos y, sobre todo, conocimientos que sobre la sal se habían tenido hasta ahora. La gente distinguía la sal fina, también llamada de mesa, de la sal gorda o de cocina. Hoy, ya decimos, se nos indica si la sal procede de Essex, de Gales, de la Bretaña, de Provenza... La primera sal con apellido que entró en la cocina pública española fue la de Maldon (Essex, Inglaterra). Yo la conocí

en uno de aquellos inolvidables certámenes de alta cocina de Vitoria, que tanta influencia han tenido en la modernización de esa cocina en España. Luego aprovechaba mis viajes a Londres para traerme sal Maldon de Harrod's, contrabando (la sal ha sido siempre un producto sujeto al control del fisco) que me acarreó algún problema al pasar el escáner del aeropuerto de Heathrow.

Hoy la sal Maldon es bien conocida, pero entonces era una novedad: unos pétalos (o, si nos ponemos más prosaicos, escamas) de sal de un blanco inmaculado que hacen que un chuletón, por ejemplo, gane en belleza a la hora de presentarlo. Esta es la llamada *flor de sal*, que se considera la reina de las sales.

En realidad podemos hablar, aparte de sal gema o sal marina, de sal fina o de mesa, la de siempre;

sal gorda, no menos de siempre; flor de sal, sal gris... y, atendiendo a su manipulación posterior, de sal ahumada, sal negra o sales con añadidos: sal de ajo, de apio, de especias... Hay mucha oferta, y va habiendo bastante demanda, lo que no deja de ser curioso en estos tiempos en los que la clase médica advierte machaconamente de los posibles efectos dañinos de la sal sobre nuestro aparato circulatorio. De todos modos, lo que está claro es que hoy la sal es más, mucho más, que simple cloruro sódico, como el vinagre es mucho más que simple ácido acético.

La verdad es que entre unas sales y otras hay matices, como el punto de amargor que algunas tienen y del que otras carecen. En todo caso, es en estos detalles aparentemente sin importancia, aunque esa supuesta falta de importancia se deba a que son cosas que usamos todos los días, donde está el toque *gourmet*. La sal, que es el condimento por excelencia, se ha vestido de etiqueta; evidentemente, ese ropaje se refleja en el precio de estas sales, que pueden rondar, y superar, los 20 euros por kilo. Como para no darle importancia.

POSTRE DE FRESA CON AVENA Y JARABE DE FRUTAS DEL BOSQUE

OTILIA QUIREZA | TEXTO
XOAN A. SOLER | FOTO



INGREDIENTES

- Fresas
- Leche de avena
- Agar agar
- Azúcar moreno de caña (biológico)
- Frutas del bosque
- Miel de arroz o de maíz

PREPARACIÓN

1. Disolver el agar agar en la leche de avena
2. Añadir las fresas troceadas y el azúcar
3. Pasar por la batidora y colocar en un molde
4. Poner a hervir las frutas del bosque en un poco de agua con agar agar
5. Añadir la miel de arroz o maíz
6. Pasar por un colador y reservar
7. Desmontar el postre y rociar con el jarabe

PROPIEDADES

Las fresas (*Fragaria vesca* L.), se utilizaron por sus propiedades medicinales en la Edad Media. Los frutos combatían la acidez gástrica, las raíces se utilizaban para tratar la diarrea y las hojas para curar heridas. Las fresas contienen un 85% de agua, poseen propiedades diuréticas y laxantes y aportan sólo 37 calorías por 100gr, lo que las hace ideales en dietas de adelgazamiento. Son ricas en hierro, potasio, magnesio, manganeso, vitamina C, E, y K. Contiene la sexta parte de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico, por lo que son ideales en el embarazo. Favorecen la absorción del hierro de los alimentos, por lo que previene la anemia ferropénica... Destaca su contenido en ácido salicílico, por lo que puede actuar como un analgésico natural en algunos casos, pero también puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles a la aspirina. (ácido acetilsalicílico). Las fresas sirven para combatir las lombrices en los niños. Las infusiones de hojas secas son útiles contra las aftas. Mientras que la infusión de hojas y raíces ayuda más a tratar la gota o la artritis.