

EL PERIÓDICO
TE INVITA
CUPÓN 06/08

CUPÓN 3
CUENTOS CLÁSICOS

China garantiza la seguridad
La policía registra todos los coches y autobuses que llegan a Pekín desde Xinjiang tras el atentado que costó la vida a 16 policías. ►► INTERNACIONAL 8

El agua de Marte está contaminada
La NASA sospecha que la presencia de perclorato reduce las posibilidades de que el planeta sea habitable en el futuro. ►► SOCIEDAD 19

Los alimentos que más han subido
VARIACIÓN ANUAL

- Limones **+64,21%**
- Aceite de girasol **+47,12%**
- Harina de trigo **+31,30%**

►► ECONOMÍA 28

Los osos llegan a la sierra del Cadí
Una hembra, de origen esloveno, y sus dos cachorros de dos años han sido avistados en la zona norte del macizo. ►► CATALUNYA 21

La suerte

ONCE > 5 AGOSTO
52.339

BONOLOTO > 5 AGOSTO
6 - 13 - 17 - 26 - 34 - 37
C: 3 R: 1

TRIO > 5 AGOSTO
893

SUPER 10 > 5 AGOSTO
02 - 05 - 09 - 10 - 12 - 13
19 - 30 - 31 - 32 - 33 - 36
45 - 47 - 52 - 59 - 62 - 63
66 - 67 **D: 62**

►► PÁGINA 45

La entrevista

Montse Barderi **Escritora.** Publica el libro 'Perder para ganar' (Grijalbo/Ara llibres), en el que afirma que las personas obesas suelen ser gente con mucha vitalidad que canalizan mal la energía.

«Perdí 30 kilos, pero el físico es lo de menos»



GASPAR HERNÁNDEZ

tro. La vida es, sobre todo, realizar una serie de actividades que te gusten. Es más un hacer que un descubrir. Y, en ella, es necesaria una dimensión social y ética.

¿Todo esto lo ha aprendido de Aristóteles.

«Sí. El decía que el carácter se forja realizando actos de la misma naturaleza hasta que se convierten en hábitos. Tienes libertad. Puedes escoger cómo quieres ser. Si hoy te propones no irritarte por cualquier cosa, y lo vas repitiendo, a la larga serás una persona más calmada.

¿Cómo consiguió perder 30 kilos?

«Siguiendo mi propio itinerario. Los métodos no funcionan si tú no estás preparado para recibirlos. Hay que hacer un trabajo previo, conseguir un determinado estado personal, espiritual, y en mi libro ofrezco las pautas. Las cosas suceden cuando preparas un hogar para que ocurran. No se trata de ir corriendo con el último artilugio para adelgazar, sino acondicionar tu vida, tu casa, tu cuerpo: prepararte para llevar el régimen con más constancia. Es como un entrenamiento antes de un partido.

¿Y qué hacer?

«Antes de salir a buscar un tratamiento, deberían plantearse su vida: qué pueden hacer para que esta les guste más. Y crear el entorno para que eso ocurra. El segundo paso ya tiene más que ver con la fuerza de voluntad.

Y no centrarse en los resultados.

«Exacto. Hay que crear una vida que te funcione en el día a día, con independencia de los resultados. En una vida que funciona, ocurren cosas.

Pero usted fue a ver al dietista...

«Sí, he ido a miles de dietistas. Probé todo tipo de técnicas, y ninguna me fue bien.

¿Por qué?

«Porque yo no estaba preparada, no había hecho el proceso desde den-

Fuera adicciones

Montse Barderi (Sabadell, 1969) ha estudiado Filosofía, Periodismo y Filología. Acaba de publicar 'Perder para ganar' (Grijalbo/Ara llibres), un libro de calidad literaria que es más que un manual de autoayuda. En él, cuenta que era obsesiva con las relaciones y adicta al tabaco y a la comida, hasta que concluyó que el malestar no es fruto de las adicciones, sino todo lo contrario: las adicciones son fruto del malestar. Es una mujer de mirada inteligente. Sus ademanes sugieren cariño por la vida.

no permitir, ni a ti ni a los demás, hacerte daño.

¿Ahora, su yo externo coincide con su yo real?

«Antes había un desajuste. Pero si tu vida respira conformidad, eso se acaba notando en el cuerpo.

Sin embargo, hay personas con una vida disipada que tienen un cuerpo estupendo. Y hay personas sanas que tienen demasiada tendencia a engordar.

«No podemos generalizar. Yo sufría obesidad mórbida. Los médicos me dijeron que era imposible que adelgazara. Me aconsejaron que engordara todavía más, para poder someterte a una operación de reducción gástrica. Hay una tendencia a considerar la obesidad como si fuera una enfermedad que requiere tratamiento farmacológico o quirúrgico. Y eso no es cierto en todos los casos. He querido escribir sobre lo que no te da un médico: la fuerza interior. Cada uno la puede hacer aflorar. A mí me dijeron: «No puedes adelgazar y dejar de fumar a la vez». Y he conseguido adelgazar 30 kilos y dejar de fumar. En ocasiones, los médicos te impulsan a ser pasivo.

Los cocineros acostumbra a estar gorditos.

«Estupendo, porque tienen una personalidad conforme a su talento culinario. El problema es cuando el médico le dice: «Si usted no hace algo, tendrá un ataque al corazón». Aquí es cuando su forma de vida choca con la realidad. Madurar es dialogar con la realidad. Cuando no somos libres, tenemos que cambiar radicalmente.

¿Qué quiere decir?

«Que tienes que ser radical ante todo lo que te hace menos libre, o que te pone en conflicto con la persona que desearías ser. Nietzsche decía que somos un bufón de la persona que queremos ser. Me quedan unos 16.000 días de vida, si es que me muero siendo vieja. No voy a dejar nada para más adelante. Lo importante es que lo que hagas en tu tipo de vida te guste, tanto si mañana es tu último día en la tierra como si te quedan cien años más. ≡

Siete x siete



Chinches de verano

El volante del coche ardiendo. Los diarios llenos de banalidades. La tele rozando -aún más si cabe- la inmundicia. Los mosquitos que te pican y los aparatos antimosquitos con sus recargas que nunca son compatibles. La torpeza de los camareros de temporada. Las cubiteras del vino, con cuatro hielos que se derriten enseguida. Los precios que se inflan espontáneamente. El sol que te quema la calva. Las gafas de sol que vas perdiendo. El sudor que empapa la camisa. La comida que se pasa enseguida. El bombardeo de anuncios sobre exóticas bebidas refrescantes, que siempre te dan más sed. Las colas de los comercios que se hacen más largas y lentas. El aire acondicionado del autobús que siempre te da en la nuca. El aire hipohuracano de los túneles del metro. La congelación salvaje en las salas de cine.

También chinchina la llamada del cliente plastia urgiéndote a un servicio justo el 15 de agosto con la pregunta: «¿Tenéis el despacho abierto?». Los pesados de los Bermúdez amenazando con venir a visitarnos, y viniendo. Los amigos con el consabido «va, quedamos un día y nos vemos», que nunca acabas viendo.

Y en la playa, el nene que corre salpicando arena, y aún peor, la madre que lo persigue y le arrea. La vieja de al lado que se empeña en hacer *topless*. El de la radio con Los Chichos a toda castaña y tarareando. El de al rico coco helado chillando. El gracioso que en la orilla te tira al agua al grito de «venga que está muy calentita». Una temporada en el infierno, ciertamente, pero que perdónamos por estar liberados del trabajo. Es decir, que vamos de un infierno a otro, pero nos encanta cambiar de escenario.