



Valentín Fuster, fotografiado el miércoles en Madrid, adonde vino a presentar su libro *La ciencia de la salud*. / RICARDO MARTÍN

VALENTÍN FUSTER / Cardiólogo

“Tengo confianza en mis inseguridades”

Pregunta. ¿Comemos mal, hacemos mala vida, y usted nos escribe un manual para ser sanos y felices?

Respuesta. Es un libro basado en la educación y en demostrar que no debemos estar diciendo constantemente que no al tabaco, o a comer esto o lo otro, sino que tenemos que tomar conciencia de la importancia de la salud y la calidad de vida.

P. ¿Una vida sana no es aburrida?

R. No. La felicidad es un capítulo en este libro, y se basa simplemente en un sentido de lleno total, físico y mental.

P. ¿La felicidad puede adquirirse comiendo una manzanita o abandonando las grasas?

R. Pero hablamos de muchos factores: hacer ejercicio, por ejemplo, da fuerza al cerebro, cognitivamente hablando, y una buena sensación física.

P. ¿Y usted hace vida sana o en casa del herrero...?

R. Yo la hago.

P. No será con los faroles que se marca de que sube en bici los puertos del Tour de Francia.

R. He hecho todos, menos uno que haré este año: el Puy de Dôme.

P. ¿Y cuando acaba dice: “Tampoco era para tanto lo de Indurain”?

R. Esto no lo pienso, porque

Indurain subía los puertos luchando con otros. Yo los subo solo.

P. ¿Gastronómicamente qué es lo que pierde?

R. A mí me gusta mucho la comida. Pero soy de los que, cuando voy a un restaurante, tomo dos aperitivos, nunca un plato principal. Escojo lo que más me gusta, pero platos pequeños.

P. ¿Usted es todo corazón?

R. No. Hay mucho cerebro.

P. ¿En el cole ya apuntaba maneras de megacardiólogo?

R. No. Yo no era un buen estudiante. Jugaba muchas horas al tenis, y un día me dije: vas a hacer algo en serio. Entré en medicina. Y soy muy obsesivo: cuando me responsabilizo de algo, me entrego.

P. ¿Cuál es su sueño más recurrente: arterias y ventrículos o Sharon Stone en su consulta?

R. Ni lo uno ni lo otro. Es la gente joven con la que trabajo.

P. ¿Es usted una eminencia?

R. Mire usted, yo soy una persona muy normal.

P. ¿Cuando nos enamoramos

PERFIL

Con 63 años y dos hijos, este científico barcelonés, que lleva 35 años en Nueva York, da la impresión de haber llegado a colocar satisfactoriamente en su sitio cada uno de sus componentes humanos. Si encuentra un hueco entre sus trabajos en Europa y América, espera que Ferran Adrià le enseñe a cocinar. Tiene unos ojos espléndidos

se entera el corazón?

R. El corazón puede palpar. Pero no tiene nada más que ver.

P. ¿La prensa o los programas del corazón tienen grasa, caspa o colesterol?

R. Yo no los miro. Creo que es absurdo.

P. Déme una receta antiestrés.

R. Tres puntos fundamentales: el ejercicio físico, la relajación como el yoga y la flexión de, al menos, veinte minutos al día, en los que usted piensa y se organiza.

P. ¿Quién le produce más estrés: Bush o Maragall?

R. Yo no quiero entrar en ningún tema de éstos, pero sí le puedo decir que Bush me produce estrés.

P. ¿Usted se divierte?

R. Leo mucho, hago mucho deporte, hablo con mucha gente y tengo una vida muy variada.

P. Sin olvidar que debe de ser una fiera con la bici.

R. Llevo diez años con el ciclismo. Y en realidad me entreno sin bicicleta.

P. Pues eso sí que tiene mérito.

R. Me entreno con el rodillo, utilizando la musculatura que luego usaré con la bicicleta. Creo que si subo todos esos puertos, el cincuenta por ciento es mental, confianza en mí mismo. Esto es básico para todo.

P. Y a usted le sobra esa confianza.

R. La he ganado. Yo tengo confianza en mis inseguridades. Hago lo que mi responsabilidad me dicta. Y esto me da tranquilidad. Vivimos en un mundo completamente loco al que tengo miedo.

P. Habla de retrasar la jubilación: habrá quien quiera matarle.

R. La jubilación en un trabajo concreto no es absurdo. Pero lsi estamos prolongando la vida y hay una buena calidad de vida, tenemos que estar obligados a servir a la sociedad de otra manera. Si no hacemos esto, va a haber un cataclismo económico.

P. Algunos le matarán, pero el ministro de Trabajo le puede poner un piso.

R. Yo estoy muy estimulado, porque tengo muchos proyectos. Con el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares me hace mucha ilusión poder contribuir a la investigación en este país, que es su futuro económico. Y me ilusiona descubrir gente joven a la que apoyar, y poder hacer algo por la sociedad.

Marienbad

MANUEL VICENT

Marienbad es un balneario situado en Bohemia, al noroeste de Chekia, a 170 kilómetros de Praga. Para llegar hasta allí el camino discurre entre las suaves colinas de la región de los Sudetes, que en este tiempo estaban nevadas, pero en medio de la pureza profunda de la nieve se podían ver todavía los nidos de ametralladoras y otras oscuras fortificaciones alemanas de la II Guerra Mundial. Los Sudetes fueron la primera carnaza que Francia e Inglaterra ofrecieron a Hitler en el Pacto de Múnich, en 1938, para ver si se calmaba su voracidad. No fue así. Al final de la contienda Chekia se convirtió en un satélite de la Unión Soviética y con ello se esfumó el esplendor burgués de Marienbad cuyos fastuosos y vacíos hoteles quedaron a merced de aquellos felices fantasmas de entreguerras, que discurrían por los salones con trajes muy abotonados, cuello de porcelana y sombrero blanco llevando del brazo a damas con pamelas de frutas a través de una galería de infinitas filigranas de hierro colado. Aquella belleza se ha restaurado y ahora la nieve cristalizaba las volutas doradas del hotel Esplanade donde se rodó “El año pasado en Marienbad”, de Alain Resnais, una película cuya fascinación consistía en que no se entendía nada, salvo el poder magnético que desprendían las imágenes. El otro día, mientras tomaba un oporto en el bar de ese hotel, recordaba aquel tiempo en que era obligado que nos gustara esa película precisamente por ser incomprensible. Ahora los mismos espejos devolvían multiplicados fragmentos de columnas, cortinajes y artesonados y a través del ventanal veía las fuentes y estatuas del jardín nevadas, los abetos blancos. La belleza no tiene sentido si no alienta debajo de ella un fondo moral. El esplendor de este paisaje, pensé con la copa en la mano, sólo podría adquirir un destino si una voz te murmurara en el oído las únicas palabras que quisieras oír: te amo. O, como en la Montaña Mágica, esta belleza fuera la puerta de la muerte. En ese momento vibró el teléfono móvil en mi bolsillo. Desde Madrid una voz familiar me dio la noticia: la ETA ha declarado el alto el fuego permanente. De pronto, la belleza que me rodeaba adquirió una fascinación moral. Los espejos fragmentaban el tiempo hasta el infinito junto con todos los mármoles y setos nevados, los destellos de los cristales se confundían con el hielo irisado de las cornisas y en ese instante, después de tantos años, me fue revelado finalmente el significado de El año pasado en Marienbad.

● Hoy en ELPAIS.es: Siga en directo la 31ª jornada de Liga. Luego lea las crónicas de todos los encuentros / La nueva sección de Madrid le ofrece toda la información que sucede cada día en la comunidad, actualizada al minuto

Presentando este cupón,
por sólo **9,95€**

El deporte (II)

EL PAIS

Válido sólo para el volumen del 2/4/2006
Este cupón caduca el domingo 23/4/2006

Presentando este cupón,
por sólo **1,95€**

Productos lácteos

gasNatural EL PAIS

Válido para el libro del domingo 2/4/2006
Este cupón caduca el domingo 23/4/2006

**Cupón Nokia 6630
Vodafone live! 3G**

EL PAIS 14

COLEGIOS BRAINS BILINGÜES

NURSERY SCHOOL, PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

CON CURRÍCULUM ESPAÑOL

FACIL ADAPTACION AL INGLÉS CON SISTEMA DE INMERSION

COLEGIOS NURSERY SCHOOLS
LA MORALEJA • TEL. 91 650 43 00
ARTURO SORIA • TEL. 91 742 10 60

LA MORALEJA • TEL. 91 650 36 93
VENTAS • TEL. 91 726 64 00
LAS PALMAS • TEL. 928 29 64 44

SELECTIVIDAD
93% PRESENTADOS
100% APROBADOS
NOTA MEDIA:
NOTABLE

INFORMACIÓN: TEL. 91 650 43 00 www.colegiobrain.com