

“Por la calle todos iban como zombis”

Espanoles residentes en el país describen el espanto de los japoneses y la magnitud de la catástrofe

EL PAÍS, Madrid

Fueron solo un par de minutos, pero se hicieron interminables. El suelo empezó a agitarse con más fuerza que nunca y muchos españoles residentes en Japón sintieron un gran miedo en el cuerpo cuando vieron caras de espanto entre ciudadanos japoneses, que en otras ocasiones no solían inmutarse ante un movimiento sísmico. Aquello no era normal. Aquel no era un temblor cualquiera.

» **Alain García, informático.** Alain vio cómo el mundo se venía abajo: “Estaba en un gimnasio de Tokio, en la planta 24, cuando las taquillas comenzaron a caerse y por megafonía empezaron a lanzar alertas para que todos se alejaran de las ventanas. La gente entró en pánico. Fueron uno o dos minutos en los que todo se caía”. Al principio no les dejaron salir a la calle por miedo a posibles olas gigantes. Una vez fuera, la ciudad estaba colapsada. No había metro ni trenes de cercanías y los atascos eran monumentales. La vuelta a casa duró más que nunca: tres horas y media de caminata. “Por las calles todo el mundo iba como zombis, tratando de llegar a sus casas”, explica.

» **Albert Mateo, ingeniero.** Albert estaba en una reunión en la capital japonesa, mientras diseñaba un edificio, cuando le sorprendió el temblor. “El balanceo pasó de débil a fuerte y, cuando creía que era el pico del terremoto, vi que estaba equivocado, que era solo el inicio”. Todo empezó a balancearse. Los cristales temblaban y una carretera elevada oscilaba sin parar. Cuando se detuvo el temblor la gente salió del edificio corriendo. “Mi jefe cogió sus papeles, dio por terminada la reunión y se subió al primer taxi hacia casa. Sabía decisión, pues en los siguientes cinco minutos ya no había ningún taxi libre y el caos era total”, cuenta. Como tantos, Mateo tuvo que irse andando a casa: “En las calles se veía a las mujeres oficinistas comprando zapatillas de deporte y dejando sus zapatos de tacones en bolsas, preparándose para la gran travesía. La marabunta era increíble”.

» **Juan Manuel García, científico.** Juan Manuel se hallaba bastante lejos del epicentro, en la Universidad de Tohoku, en la ciudad de Sendai. “Miré hacia el edificio que acababa de abandonar. Con su estructura antisísmica mantenía el tipo ante semejante terremoto, pues la tierra seguía temblando. Duró más de dos largos minutos, lo que se tarda en leer un par de párrafos”. Aunque el edificio de la facul-

tad se movía como “un tiiovivo”, “no hubo gritos”. “No hubo histeria, tanto que comenté si estaban acostumbrados, pero un colega comentó inmediatamente que había sido el mayor de su vida. Todo se organizó inmediatamente. Alguien tomó el mando. Con un altavoz empezó a dar órdenes que yo no entendía... pero sí comprendí entonces que la ciudad se había preparado para combatir a este monstruo de la naturaleza”.

» **Jesús Izaguirre, estudiante.** “En mi cuarto el balanceo iba a más. Así que me lancé fuera de

“Fueron uno o dos minutos en los que todo se caía”, relata un informático

“Las mujeres compraban zapatillas de deportes y dejaban los tacones”

la casa en pijama y bajé corriendo por las escaleras”, relata este joven español que estudia en la Universidad de Ciencias de Tokio. “Fuera, en la calle, me encontré con muchas caras asustadas. Nadie se había percatado si quiera de mi pijama”. Había mucha gente en la calle mientras se oían helicópteros y sirenas constantemente. Nadie se atrevía a estar bajo techo. “La entrada al edificio presentaba grietas y el ascensor estaba inutilizado”, narra Jesús, que tardó mucho tiempo en decidirse en volver a su casa. Le daba miedo. Cuando volvió a su apartamento, “el microondas estaba por los suelos, había varios vasos rotos y agua por todas partes”.

» **Paco Pinillos, turista.** A Paco la primera gran sacudida le pilló en el metro, en el centro de la capital japonesa. “Estábamos a punto de subir las escaleras de salida cuando el suelo empezó a agitarse. En un principio pensé que sería el paso de algún tren subterráneo, pero enseguida el temblor fue en aumento. La gente se apoyaba contra las paredes. Acto seguido, empezaron a correr. Los escalones se movían violentamente de un lado a otro, se abrían grietas a lo largo de las escaleras y caían pequeños cascotes. Se sentía el pánico”. Alejado del subsuelo, ya en la superficie, Paco se sorprendió al ver cómo “las calles estaban abarrotadas de personas equipadas con mochilas de emergencia contra terremotos y cascos protectores”.



Un grupo de personas en una librería en Sendai afectada por el terremoto. / AP / KYODO

church-footwear.com





DOWNTON

Leather Lined, Natural Welt, Micro Sole

Madrid

Calle Jorge Juan, 11

No hay ciencia sin competición

En el debate que distintos sectores de nuestra sociedad mantienen sobre la Universidad, la investigación y sus posibles reformas y mejoras hay un bando bastante numeroso (y, tristemente, influyente) que, si acaso llega a reconocer que ambas están aquejadas de importantes y persistentes problemas, niega rotundamente que los *rankings* mundiales de universidades tengan alguna validez, que se puedan establecer comparaciones con las mejores universidades e institutos de investigación del mundo y, en última instancia, que debamos siquiera intentar competir con ellos. Parecen decir que nuestras universidades y nuestra ciencia, mejores o peores, son



ENRIQUE ÁLVAREZ

Las Universidades deben reformarse para ser centros de producción del conocimiento

solo cosa nuestra y que fueron creadas para fines distintos o más restringidos que los de Harvard o Cambridge. Estas razones, que transpiran miedo a compararse con otros y a tener que cambiar para mejorar, se esgrimen día tras día como justificación para no hacer nada y dejar a la universidad y los organismos de investigación españoles como están. El símil futbolístico empleado en el artículo previo de uno de nosotros (y que el catedrático de Filosofía José Luis Pardo critica en su artículo *El destino deportivo de la cultura*, publicado en este mismo periódico el 7 de enero de 2011) es solo eso, un modelo; pero un modelo que se está utilizando muy a menudo

en este debate porque refleja lo esencial de nuestra visión de la enseñanza superior y la investigación: que son labores de equipo en las que se compite por la excelencia, en las que prima el factor humano y en la que son importantísimas las individualidades. La palabra clave es “competición”. Que las universidades fuesen creadas para “aumentar el saber del país”, aparte de discutible, no las condena a ser meros centros de enseñanza y divulgación o a mausoleos de sabiduría en vez de centros de producción de conocimiento. (Incidentalmente, algunas de las universidades que sistemáticamente ocupan los primeros lugares de todas las listas de calidad son

públicas: Cambridge, Oxford, Berkeley, París, etcétera). Las universidades pueden renunciar a competir, pero, lo quieran o no, están inmersas en una gran competición en la que los alumnos comparan y eligen en cuál estudiar, los comités comparan y eligen a qué grupos de investigación subvencionar, etcétera. Pero además la competición es consustancial a la investigación científica: no se puede ser el tercero en descubrir un gen ni el quinto inventor de un algoritmo. O se compite por ser el primero o se renuncia totalmente a la investigación y, en general, a la creación de obras originales, conformándose con estudiar (y comprar) lo que otros han creado.

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE

Urge impulsar una solución para Palestina

En plena ola de cambios revolucionarios en todo el mundo árabe, es fácil pensar que este no es el momento de presionar para lograr la paz entre Israel y Palestina. Hasta que se calmen las cosas en Oriente Próximo, la vieja hoja de ruta parece haberse quedado anticuada y la opinión ortodoxa es que pensar en que se va a avanzar hacia un acuerdo de paz es hacerse falsas ilusiones, dado lo convulsa que está la región. Pero no es así, más bien al contrario. Nos encontramos ante una clara oportunidad para que Estados Unidos e Israel actúen con urgencia a fin de lograr un acuerdo duradero.

Es preciso que todo el mundo empiece a cambiar de forma de pensar. La vieja estrategia de la comunidad internacional era dar prioridad a la estabilidad por delante de la democracia y perseguir la paz entre árabes e israelíes por una vía diplomática totalmente aparte. Esa política fue un fracaso: preferir la estabilidad antes que la democracia impidió conseguir ninguna de las dos cosas y los esfuerzos aislados de paz no fueron a ningún sitio. Si Estados Unidos y otras potencias mundiales quieren avanzar hacia los tres objetivos —estabilidad, reforma política y paz—, deben entender los lazos tan íntimos que existen entre los tres y buscar una forma simultánea e integral de alcanzarlos. Estados Unidos ha estado por detrás de los acontecimientos desde que estallaron las revueltas. Intentó recuperar terreno mientras las protestas populares derrocaban los Gobiernos autoritarios de Túnez y Egipto y ahora que otros regímenes intentan aferrarse al poder. Pero lo que necesita Washington es ponerse en primera línea; y, mientras Estados Unidos y la comunidad internacional tratan de dar una respuesta a la situación, sería un error que dejaran al margen el proceso de paz.



MARWAN MUASHER

Con los cambios políticos árabes, Israel ya no podrá decir que es la única democracia de Oriente Próximo

En el caso de Estados Unidos, la amplia simpatía que despiertan los deseos de libertad de los árabes no puede excluir la compasión hacia los palestinos que sueñan con vivir libres. El mundo árabe quiere dignidad, y eso incluye acabar con la ocupación. Washington no debe ser selectivo a la hora de apoyar la libertad y la democracia. Si no se muestra firme partidario de la solución de dos Estados, se quedará rezagado y perjudicará sus propios intereses en Oriente Próximo. También Israel debe revisar su estrategia. A medida que triunfen las reformas políticas, los israelíes ya no podrán presumir de ser la única democracia en Oriente Próximo, y, con el cambio de las circunstancias sobre el terreno, será más difícil ignorar la necesidad de independencia de los palestinos. La preocupación de Israel por la

posibilidad de que la región se vuelva más hostil se hará realidad si las nuevas democracias ven que el Gobierno israelí impide avanzar hacia una solución viable y digna. Al mismo tiempo, un proceso de paz en el que participen Gobiernos árabes elegidos y más legítimos ayudará a consolidar una paz y una estabilidad duraderas. El plazo para conseguir una solución de dos Estados está acabándose, así que a todo el mundo le interesa que se llegue rápidamente a un acuerdo. Estados Unidos, en particular, haría mal en aguantar con la esperanza de que en el futuro surjan condiciones más favorables. Si no hay ningún paso hacia la paz cuando estén formándose las nuevas democracias árabes, las opiniones negativas sobre Israel y Estados Unidos se reforzarán, y está claro que la opinión pública árabe cuenta,

como hemos visto en la plaza de Tahrir. La mala imagen hará todavía más difícil cualquier avance. Los nuevos Gobiernos estarán menos dispuestos que los anteriores a perdonar la ocupación israelí de los territorios palestinos, y Estados Unidos puede acabar teniendo menos importancia en el nuevo Oriente Próximo. Quienes afirman que es imposible construir la paz en una situación cambiante ignoran el hecho de que, precisamente en esas circunstancias, es posible contribuir al proceso desde fuera. Si Occidente impulsa el proceso de paz en estos momentos, podrá granjearse el aprecio de los árabes y hacer que Estados Unidos tenga más influencia. No necesitamos unas interminables negociaciones bilaterales entre Israel y Palestina; necesitamos una solución regional. Sabemos que Oriente Próximo no va a ser la región que conocíamos hace solo dos meses, pero no sabemos todavía cómo será. Estados Unidos tiene la oportunidad de hacer historia e influir en el rumbo que siga si apoya auténticas reformas y desbloquea un proceso de paz estancado. Una revuelta contra un mal Gobierno ofrece la posibilidad de conseguir no solo la democracia sino también la estabilidad y la paz, y todo al mismo tiempo. Sería horrible que esta crisis, como tantas otras, acabase siendo una oportunidad desperdiciada.

Marwan Muasher, antiguo ministro de Exteriores y viceprimer ministro de Jordania, es en la actualidad vicepresidente de estudios en el Carnegie Endowment for International Peace. **Javier Solana**, ex secretario general de la OTAN y Alto Representante para la Política Exterior y de Seguridad de la Unión Europea, es miembro de la Brookings Institution.

Traducción de María Luisa Rodríguez Tapia.

FORGES





¿Mejor fuente de omega 3?

☐ Tetrabrik

☒ Sardina

Disminuyen el riesgo de padecer un infarto y controlan los niveles de colesterol. Los nutricionistas recomiendan ingerir 200 miligramos diarios de estos ácidos grasos. La dieta mediterránea (si se cumple) aporta 800

14 BENEFICIOS DEL OMEGA 3

ELENA SEVILLANO

Cinco sardinas (0,65 euros) aportan dos gramos de ácidos grasos omega 3, cantidad diaria recomendada por los nutricionistas. Igual que un filete de salmón (1,65 euros), tres litros de bebida láctea enriquecida de Puleva (4,05 euros), 45 huevos también enriquecidos (8,92 euros) o 22 galletas Digestive de Gullón (un euro). La comparativa se encuentra en un informe del mes pasado de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). “El pescado es la mejor fuente de omega 3. Una dieta saludable es una dieta natural, y es mucho más económica que alimentarse a base de productos enriquecidos artificialmente”, concluye tras analizar 27 alimentos en cuatro grupos: galletas, lácteos, cárnicos y otros (huevos, aceitunas, quesitos, un probiótico...). Todos añadían artificialmente estos ácidos grasos, salvo los huevos (en este caso, procedían de la alimentación de las gallinas). No todos cumplían lo que prometían sus etiquetas. Ninguno fue capaz de competir con la sardina. “Veinte gramos de pescado más a la semana supone una reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular de un 7%”, insiste el estudio.

Pero empezamos por el principio. Los omega 3 son ácidos grasos esenciales poliinsaturados que el organismo no puede sintetizar; se obtienen por medio de la dieta,

según ilustra Ángel Gil, investigador experto en la materia y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada. Gil destaca dos tipos de omega 3: DHA y EPA. El primero “forma parte importante del sistema nervioso y de las células especializadas, como la retina”, describe. “Cada vez existen más datos que indican que una ingesta adecuada ayuda en la prevención de enfermedades degenerativas, incluso del alzhéimer, ya que ayuda a evitar la muerte neuronal”. Su repercusión sobre el feto –“si algo crece en el embarazo es el sistema nervioso”, recuerda el doctor– y el lactante es vital. La placenta toma DHA de la madre, que ha de prestar

Lo óptimo sería comer pescado cuatro veces por semana

atención a ese aspecto de su dieta cuando es gestante y también cuando da el pecho, porque la cantidad de DHA que aporta la leche materna es muy grande.

En cuanto al EPA, juega un papel clave en la vida adulta, contribuyendo a prevenir enfermedades cardiovasculares: disminuye el riesgo de sufrir un infarto, es un controlador de la inflamación y del colesterol, mejora los niveles de lípidos en sangre.

La OMS recomienda un mínimo de 200 miligramos diarios de EPA y DHA. La dieta mediterránea –alto consumo en pescado, frutas, vegetales y legumbres;

importancia del aceite de oliva y los cereales poco procesados; menor presencia de carnes y derivados grasos, y moderada de leche– aporta entre 800 miligramos y un gramo y medio, según explica Gil, presidente del Congreso Mundial de Nutrición que se celebrará en 2013 en Granada. Esas cantidades han ido bajando a medida que nos hemos ido alejando de nuestra dieta tradicional. ¿Cuánto? El doctor no se aventura a dar cifras. “Habrá gente que siga ingiriendo 800 miligramos y otra que no llegue a los 100”, diferencia. Sí que se detectan grupos de población “de más riesgo”, en los que el desvío es mayor.

Por ejemplo, los jóvenes, que han asumido hábitos de vida occidental, lo que en términos nutricionales significa menos fibra, menos legumbres, menús energéticamente más densos. Jóvenes que han limitado el consumo de pescado, cuando lo mínimo sería echárselo a la boca dos veces por semana, y lo óptimo, cuatro (dos de ellas, azul). Porque, además de estos ácidos grasos, contiene proteínas de alto valor biológico, fósforo, yodo y zinc.

“Los ciudadanos tienen claro que el pescado es bueno, otra cosa es que no lo consuman por diversas razones, porque no es un alimento fácil de comer para todo el mundo, porque tiene espinas, por el precio”, terea Carmen Gómez Candela, jefa de la unidad de nutrición clínica y dietética del hospital de La Paz (Madrid). También parecen saber que los omega 3 son saludables. Al menos el 38% de encuestados en un reciente estudio sobre salud y nutrición de TNS

Desequilibrios entre los 3 y los 6

“España tiene la segunda ingesta de pescado más alta del mundo después de Japón. Entre eso, el aceite de oliva y lo que queda de dieta mediterránea, por ahí no tenemos un problema tan grave como otros países”, enfatiza Carmen Gómez Candela, la jefa de la unidad de nutrición de La Paz. El estudio de TNS Global sitúa a España a la cabeza de los siete países consultados en cuanto a consumo de pescado: un 23% de los entrevistados afirmó que lo comía a diario, y más del 35%, “con frecuencia”. El problema, según prosigue la doctora Gómez Candela, es que abusamos de los omega 6 (presentes en la bollería, cereales, galletas, los aceites de soja y girasol), provocando con ello un desequilibrio en la proporción entre estos proinflamatorios y los omega 3, que debiera de ser de 10 a 1 como máximo (la óptima rondaría el 4 a 1, o incluso menos), según la OMS, y que si se inclina demasiado a favor de los omega 6, puede contrarrestar los efectos beneficiosos de los 3 y aumentar el riesgo cardiovascular o los procesos inflamatorios. ¿Solución? Más pescado, menos aceites de semillas y grasas saturadas.

Global los colocó en lo más alto de su podio de ingredientes beneficiosos más demandados, como resalta Guillermo Belenchón, director de la consultora Consumer en el sector de Madrid. Los siguieron las vitaminas (35%), los bífidos (35%) y los antioxidantes (31%). La cuestión no parece tanto si consumirlos o no, que a tenor de estas estadísticas parece una disyuntiva superada, al menos en teoría, sino cómo: ¿llevando pescado azul a la mesa o tirando de tetrabrik?

Para los nutricionistas, la mejor opción es la primera, pero ¿qué ocurre en una dieta deficitaria, cuando los omega 3 que llegan al organismo por vía, digamos, natural no alcanzan el mínimo saludable? Pues que los productos enriquecidos pueden ser una alternativa. Pan, galletas, algunas margarinas, huevos, envasados cárnicos. Y, sobre todo, lácteos, que copan el 65% de este mercado y fueron la categoría que mejores resultados obtuvo en la investigación de la OCU. “Algunos alimentos enriquecidos, como las bebidas lácteas, tienen un contenido más que suficiente y pueden ser útiles para complementar una dieta con déficit en este tipo de grasas. Sin embargo, los otros grupos de alimentos analizados han resultado pobres. En algunos casos, como las porciones tipo quesitos, porque el aporte por ración es insuficiente, y en otros, como en casi todos los productos cárnicos y las galletas, porque ni siquiera cumplen con las cantidades mínimas que marca la ley [para poder alegar en su etiqueta ‘fuente de omega 3’ o ‘alto contenido en ácidos grasos omega 3’]”, reza en su texto.