

EL MUNDO

Lunes, 23 de marzo de 2026. Año XXXVI. Número: 13.242. Edición Madrid. Precio: 2 €



ATLETISMO Mariano García, campeón del mundo en el 1.500. Bronces para Attaoui y el relevo femenino 4x400

FÚTBOL El Real Madrid remonta ante el Atlético con los goles de Vinicius y Valverde y mantiene el pulso al Barça



LUIS DE GUINDOS VICEPRESIDENTE BCE

«La falta de Presupuestos indica que hay incapacidad de tomar medidas en este shock»



«Las iniciativas de los gobiernos contra la crisis deben de ser específicas y temporales. El BCE actuará si hay efectos negativos»

«¿Subida de tipos? Estamos abiertos. El escenario más grave con el que trabajamos es una normalización en 2027»

UNA ENTREVISTA DE CARLOS SEGOVIA Pág. 24

La Fiscalía Europea tomó la iniciativa de investigar Adamuz por «su gravedad»

POR ÁNGELA MARTIALAY Pág. 12

La izquierda resiste en las alcaldías de París, Lyon y Marsella con un partido de Le Pen desinflado

POR CARLOS FRESNEDA Pág. 18

Feijóo ordena no atacar a Vox: «No entremos en las provocaciones»

«Nosotros a lo nuestro» y sin críticas directas a Abascal, pide a la dirección 'popular' / Mientras tanto en Vox insisten en que sus críticos están «teledirigidos» por Génova POR JUANMA LAMET Pág. 8



El primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, ayer, entre las ruinas de la localidad de Arad. EFE / GPO

Irán y Hizbulá abren grietas en la cúpula de hierro israelí

Netanyahu visita el área urbana alcanzada por dos misiles iraníes mientras el ejército hebreo investiga fallos en el sistema de defensa POR SALEM ERGUI Pág. 21

RAMTIN ZIGORAT
ACTIVISTA LGTBI
IRANÍ REFUGIADO

«En Irán me obligaban a ver ejecuciones para saber cómo sería la mía» EDUARDO ÁLVAREZ Pág. 23



Clase de Historia sobre ETA. E. I.

20 AÑOS DEL ALTO EL FUEGO «PERMANENTE»

La generación del final de ETA: «No saben quién es Otegi ni Ortega Lara»

En pleno auge de Bildu entre los jóvenes, la historia de la banda sigue siendo una asignatura pendiente en los institutos POR OLGAR SANMARTÍN Y JOSEANIZARRA PRIMER PLANO

GRAN MADRID

granmadrid@elmundo.es

ENTRE GATAS
Y GATOS

Nadie sale de una conversación con el Dr. Álvaro Campillo sin llevarse algo nuevo. Puede ser un simple truco, como empezar la cena con encurtidos para evitar los picos de glucosa, o hacer ejercicio para sentir menos hambre. Sí, como se lee, y además, tiene un razonamiento fisiológico muy claro: «El cuerpo prioriza el rendimiento sobre la digestión. Además, se eleva la temperatura corporal y redirige el flujo sanguíneo hacia los músculos, alejándolo del sistema digestivo y reduciendo la sensación de apetito», explica.

Todo esto lo ha aprendido al estudiar Medicina, diversos másteres relacionados con la nutrición o el doctorado en Ciencias Biomédicas Experimentales, entre un extenso currículum. Pero también desde hace 40 años en casa. «Mi madre era muy fanática de la alimentación saludable cuando casi nadie hablaba del tema. Ella nació en Marruecos cuando era colonia francesa, y tomábamos té, verduras y especias a diario».

Considerado uno de los mayores expertos en microbiota y longevidad de Europa, este cirujano digestivo acaba de incorporarse al equipo médico de The Beauty Concept Medical y pasa consulta en la Milla de Oro. «Hoy muchas patologías crónicas están relacionadas con el llamado *inflammaging*: inflamación crónica asociada al envejecimiento. Ahí entran diabetes, hipertensión, obesidad, depresión, anemias difíciles de corregir...». Por eso cree que para vivir más y mejor tenemos que llegar a esa etapa lo mejor posible.

Pero no hay que volverse locos. Las bases están en hábitos simples, cuenta. «Lo más importante es no tener estrés crónico y descansar bien. Si no dormimos, todo se desestructura». De modo que, antes de invertir en suplementos –y eso que él los formula para Kobho Labs–, habría que insistir en ese 30% de la vida dedicado al sueño. «No es algo inerte: cuando vemos una polisomnografía, observamos que durante la noche se



El Dr. Álvaro Campillo Soto, especialista en patologías digestivas y metabólicas, en The Beauty Concept. SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL

ÁLVARO CAMPILLO El doctor cree que el ayuno y el momento del día en que nos alimentamos influyen poderosamente en vivir más y mejor

El médico experto en longevidad y microbiota que come una vez al día

CRISTINA GALAFATE MADRID

producen muchos procesos que nos reestructuran y nos reequilibran para el día a día». Su segundo pilar es la crononutrición, una especialidad que se empezó a estudiar hace unos 50 años,

pero ahora se está popularizando mucho más. «Dos personas pueden comer exactamente lo mismo y obtener resultados distintos según sus horarios. No nos centramos solo en calorías y nu-

trientes: también en el tiempo». Por último, anima a estar activos y hacer ejercicio. Y afina: «Eso no es ir una hora al gimnasio y el resto del día permanecer sentado. En cuanto a los pasos, no hace falta que sean exactamente 10.000». También es importante reducir la exposición a tóxicos, como microplásticos o disruptores endocrinos. «Y las relaciones sociales».

El Dr. Campillo predica con el ejemplo: «Por la mañana desayuno un café con 14 especias. Después tomo un té y nada más hasta el mediodía, solo hidratación». A la hora de comer procura incluir una buena fuente de vegetales, ricos en polifenoles y fitoquímicos, y una ración adecuada de proteína. «A veces ni siquiera ceno y dejo la comida principal al mediodía. Y, en general, intento mantener un estilo de vida activo: hacer ejercicio, moverme y acostarme temprano», describe. Además, toma complementos alimenticios. «El problema es cuando se usan como

un atajo. De puente para mejorar el estilo de vida, están bien, porque ya no tenemos la misma calidad de suelos y cocinamos de manera agresiva, así que los nutrientes se absorben peor. Pero pensar que por tomar suplementos puedo hacer lo que quiera es un error», enfatiza.

El médico opina que nos fijamos demasiado en lo externo y menos en lo interno. «En vez de mejorar los hábitos, se prefieren soluciones inmediatas, como ciertos fármacos. La gente quiere hacerlo todo perfecto y eso mismo le genera más estrés. Hay que ser menos exigentes y avanzar paso a paso», reflexiona. Anima a rebajar la productividad autoimpuesta: «El estrés lo estropa todo», insiste. Una respuesta a vivir de forma crónica como si te persiguiera un león «provoca hiperglucemia, rompe músculo para producir glucosa y acelera procesos negativos». ¿Y si tenemos una genética un poco justa? «En general, lo más importante es la epigenética. Con un buen estilo de vida se puede compensar», zanja.

ADN. TCB MEDICAL ESTÁ LA C/ EN JOSÉ ORTEGA Y GASSET, 49 • PROFESOR EN LA UCAM • SOCIO DEL LABORATORIO KOBHO LABS • DOCTOR EUROPEO EN MEDICINA Y CIRUGÍA



POR TANTAS
COSAS BUENAS
**DARÍO
PRIETO**

Rosalía y el teatro de lo previsible

Leí en una ocasión que alguien definía a Rosalía como un datáfono con piernas. En un país de agarrados y tiesos, la más mínima manifestación de éxito en los negocios es vista con recelo, como en el caso de la cantante catalana. Pero, sin

desmerecer los logros artísticos de la autora de *El mal querer*, hay que reconocerle su olfato comercial. Ha sucedido en cada uno de sus lanzamientos discográficos y también se está viendo en la gira de presentación de su último álbum, *Lux*, que recala en el Movistar Arena la próxima semana, la de Pasión y Pascua.

Algo se ha podido ver ya del espectáculo que traerá a Madrid a través de los vídeos que ha compartido la gente de sus conciertos en Francia. Entre todos, destacan los de la interpretación de *La Perla*, la canción de supuesta venganza contra **Rauw Alejandro** –y algún otro ex– cuya puesta en escena es obra del director y coreógrafo griego **Dimítris Papaioannou**. Responsable de la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de Atenas, en 2004, Papaioannou es

una presencia habitual en los circuitos escénicos españoles. Por ejemplo, en el Festival de Otoño de 2023 trajo a los Teatros del Canal su espectáculo *INK*, en el que jugaba sobre las tablas con los múltiples recursos sonoros y visuales del agua.

Las *virales* imágenes de la coreografía de *La Perla* muestran a Rosalía con unos guantes largos, rodeada de un mar de brazos blancos de sus bailarines, que componen figuras al modo del teatro negro y de las mandorlas de las vírgenes católicas.

Que nadie busque en este texto mensajes elitistas del tipo «esto ya lo he visto no sé cuántas veces en el teatro» ni las últimas habituales apelaciones a la Charca. Pero sí mencionaré una circunstancia: quienes acudan a los conciertos de Madrid se sabrán la puesta en escena de *La Perla*

de memoria, ya que giras como ésta se basan en la reproducibilidad de su contenido. Pasó también con la de *Motomami*, que era prácticamente un videoclip en vivo, diseñado como materia prima para el *scroll* infinito de TikTok y los *reels*.

En teatro, sin embargo, todavía se mantienen la sorpresa y el asombro. Las imágenes que suelen circular de los montajes –si es que circula alguna– con fines publicitarios apenas desvelan el sobrecogimiento que provoca el gran arte escénico. Y, como señaló en una ocasión **Lucía Carballal**, «El teatro ha quedado como el único lugar en el que se entiende que el teléfono móvil tiene que apagarse durante una hora y media o dos horas de función». Un refugio frente a este frenesí por compartir –antes que por vivir– la vida.