

# sábado

Edición de hoy a cargo de **Violeta Gorodischer** [www.lanacion.com/sabado](http://www.lanacion.com/sabado)  
 @L.Nsabado Facebook.com/lanacion L.Nsociedad@lanacion.com.ar

## SIGNOS VITALES

# 51%

**Miedo tecnológico**  
 Ese es el porcentaje de argentinos que teme que la IA quite puestos de trabajo, según Adecco



**EN EL TIGRE.** Un almacén de los 60 volvió como pastelería y es furor entre los vecinos — *por Carolina Cerimedo*. **Página 4**

**LOCACIÓN HOMENAJE.** El presente de la casa donde filmaron *Esperando la carroza* — *por Vivian Urfeig*. **Página 10**

**ZUZU COUDEU.** Cómo es la vida entre la moda, las redes y el polo — *por Flavia Fernández*. **Página 12**



### Cansancio crónico

Las consecuencias del mal dormir repercuten en la vida cotidiana: el bajo rendimiento y los problemas vinculares, lo más frecuente



## ¿CÓMO DORMISTE AYER?

### Radiografía del sueño de los argentinos

Según una encuesta reciente, el 38% de la población descansa mal: pocas horas, varios desvelos por noche y fatiga al día siguiente; por qué sucede y cómo puede evitarse

Texto Cecilia Di Tirro

## NOTA DE TAPA



## Camas separadas

Las encuestas estiman que casi el 45% de los adultos ronca y por eso es cada vez más frecuente el llamado 'divorcio del sueño'

SHUTTERSTOCK

# CÓMO DUERMEN LOS ARGENTINOS

## El 38% de la población tiene problemas de sueño

Mal descanso, desvelos nocturnos, ronquidos y fatiga al día siguiente son las problemáticas más comunes: cuál es el rol de la tecnología, la convivencia y el ambiente laboral, según los especialistas

Texto Cecilia Di Tirro

lanacion #cvam38616

**P**aola Castela, de 45 años, es emprendedora: produce cuadros y objetos de decoración de manera artesanal. Se encarga también de fotografiarlos, publicarlos, contestar las consultas en sus redes y gestionar las entregas. Todo lo hace desde un taller instalado en su propia casa, que amplió y acondicionó hace pocos meses: no solo porque necesitaba un lugar un poco más grande para la producción, sino también porque fue imperioso para su salud organizar su trabajo en un espacio más cómodo. "No tenía horarios, producía a demanda en distintos rincones de la casa, mis mesas de trabajo nunca eran adecuadas y me sentía físicamente incómoda. No quería parar porque el negocio crecía, pero empecé a notar que prácticamente no dormía, me dolía la espalda y se me cansaba la vista. Pase casi dos años en un círculo vicioso en el que no podía dormir preocupada por responder a los clientes, pero tampoco podía

responder bien porque estaba todo el día cansada", confiesa Paola.

Ella es parte de la estadística global que prueba que la calidad del sueño va en declive, especialmente en las grandes ciudades, por múltiples factores, afectando relaciones personales, laborales y, en ciertos casos, desembocando en patologías clínicas o psicológicas.

Desde 2018, la Worldwide Independent Network of MR (WIN) realiza un sondeo anual sobre hábitos y problemas del sueño. La edición

2025, que aquí se realizó junto a Voices Argentina, indica que en nuestro país el 38% de la población no duerme bien. Es decir, duerme pocas horas, se desvela temprano o más de una vez en la noche y, en consecuencia, siente fatiga durante la siguiente jornada.

Se destaca siempre, aquí y en el resto del mundo, que la tecnología y el uso de pantallas creciente complejiza la situación (algo que particularmente se dispara en jóvenes de 18 a 24 años, entre los cuales

siete de cada diez admiten que se desvelan por el uso de la tecnología con mucha frecuencia), pero también hay factores sociales, económicos y personales que influyen en el mal dormir.

### Cuestiones a tener en cuenta

El doctor Alejandro Andersson, neurólogo Director del INBA (Instituto de Neurología Buenos Aires), define el insomnio como el tiempo de vigilia en el que "no se puede conciliar el sueño o se fragmenta al despertarse

varias veces por la noche". Los factores desencadenantes pueden ser el estrés, que rompe la arquitectura de nuestro sueño haciéndolo superficial y breve; patologías como la depresión o las alteraciones hormonales. "Hay también otras afecciones clínicas, como el hipertiroidismo, la fibromialgia, los dolores musculares o articulares, migrañas, problemas digestivos y también los abusos de sustancias", agrega Andersson.

Las causas clínicas son numerosas y cada vez más comunes, pero otros hábitos de la vida en sociedad agravan el panorama. Para Marcela Smurra, médica neumóloga del Sanatorio Modelo de Caseros "desde la industrialización, la organización del trabajo con horarios, el desarrollo de la iluminación eléctrica y la carrera por la producción con la necesidad de trabajar en horarios que deberían ser de descanso, los trastornos de sueño aumentan y, aún sin enfermedades, son muchas las situaciones que afectan el ritmo circadiano del sueño".

Entre esos factores externos, cla-

### En el espacio de trabajo

#### Ergonomía

Una silla adecuada, con buen soporte lumbar, una mesa a la altura correcta y pantallas bien posicionadas pueden reducir el estrés físico y la fatiga que repercuten, luego, a la hora de dormir.

#### Iluminación

La luz natural favorece el ritmo circadiano, por lo que trabajar en espacios con ventanas o con iluminación artificial que simule la luz natural es beneficioso.

#### Sonoridad del ambiente

El ruido constante o excesivo puede aumentar los niveles de estrés y dificultar la concentración, lo que impacta indirectamente en la calidad del sueño cuando llega la noche.



“Las pantallas led, las computadoras y los celulares emiten luz azul, de mucha potencia, que puede confundir al cerebro”

ro, se encuentra el avance de la tecnología y el uso de las pantallas casi sin restricciones. Facundo Noguera, médico especialista en Medicina del Sueño, detalla: “Las pantallas led, las computadoras y los celulares emiten luz azul, de mucha potencia, que puede confundir al cerebro indicándole que se trata de luz solar. Eso desregula el sueño, y ni hablar del contenido estimulante que se recibe por esas vías, especialmente desde las redes sociales, invitando a seguir *scrollleando* o instalando temas de preocupación, cuestiones que indefectiblemente perturban la capacidad de descansar”.

**En el trabajo**  
Según el doctor Andersson, no es posible rendir en ningún aspecto del desarrollo sin un buen descanso. “Dormir mal genera problemas físicos, vinculados a los trabajos”, asegura. Con respecto a estos últimos, es claro que estar cansado durante la jornada de trabajo afecta el rendimiento. Pero, al mismo tiempo, “los ámbitos laborales tienen que favorecer el descanso de los trabajadores”, agrega. “En primer lugar, la ergonomía en el puesto de trabajos clave: una silla adecuada, con buen soporte lumbar, una mesa a la altura correcta y pantallas bien posicionadas pueden reducir el estrés físico y la fatiga. La iluminación también es fundamental, ya que la luz natural favorece el ritmo circadiano, por lo que trabajar en espacios con ventanales o con iluminación artificial que simule la luz natural es beneficioso. La sonoridad del ambiente es otro aspecto crítico. El ruido constante o excesivo puede aumentar los niveles de estrés y dificultar la concentración, lo que impacta indirectamente en la calidad del sueño”.

Preocupada por su situación, Paola Castella comenzó a investigar en internet sobre las causas, consecuencias y posibles soluciones alrededor de la problemática del descanso. Además de descubrir

el concepto “higiene del sueño” (una serie de hábitos a adoptar a la hora de dormir, vinculados a la alimentación, el ejercicio, el clima y las rutinas), dio con videos en los que se abordaba la cuestión del espacio y la comodidad en el trabajo. “Me impactó tanto que luego de ver eso me tomé dos meses para remodelar un cuarto y convertirlo en mi taller. Cambié la ventana por una abertura que permite más luz, invertí en mobiliario y dejé de trabajar al lado de la tele o de los chicos. En paralelo, planifiqué lo que serían mis jornadas laborales una vez que reabriera la tienda, poniendo horarios para cada tarea”, cuenta Paola.

En esta misma línea, el doctor Andersson aporta algunos consejos: “En el caso del *home office*, es importante establecer límites claros entre el espacio laboral y el de descanso para evitar que la jornada laboral invada los momentos destinados a relajarse. Se deben promover pausas activas durante el día, ya que eso también contribuye a una mejor calidad de sueño al ayudar a reducir el estrés y la tensión acumulada durante la jornada laboral”.

**Divorcio del sueño**  
Los especialistas coinciden en que las consultas por dificultades para dormir se registran también afecciones físicas que impiden el buen descanso, con consecuencias en la vida diaria. Las apneas del sueño y los ronquidos son las más frecuentes. El doctor Sebastián López, médico otorinolaringólogo, especializado en roncopatía y apneas del sueño del Hospital Italiano, dice que el 30% de las consultas son sobre ronquidos o apneas de sueño. “Se estima que aproximadamente el 45% de los adultos ronca”, afirma.

Por supuesto, esos ronquidos pueden afectar la convivencia, como le ocurrió a Hugo Costamagna (65) que decidió, junto a su mujer, comenzar a dormir en habitaciones separadas después de más de 30

EN NÚMEROS

46%

**Los más afectados**  
Se encuentran en la franja etaria que va de 18 a 24 años. En los residentes de GBA, la cifra de quienes reportan problemas para dormir llega al 49%

7 de cada 10

**Uso de pantallas**  
Respecto a las edades, la tendencia en Argentina se asemeja a la mundial, ya que entre los jóvenes de 18 a 24 años, siete de cada diez admiten que se desvelan por el uso de la tecnología

17hs/0.5g/l

**Ejemplo representativo**  
Diecisiete horas sin dormir equivalen a una alcoholemia de 0.5 g/l, y 24 horas sin dormir se comparan con 1g/l, afectando significativamente la coordinación y la capacidad de reacción

años de matrimonio. “En realidad lo decidió ella [risas], pero yo estuve de acuerdo. Siempre ronqué, incluso a veces me despierto en la noche con mis propios ronquidos, pero en la época de la pandemia esto se incrementó y comenzó a afectar al sueño de mi mujer”.

Es que, de acuerdo con López, “la persona que duerme junto a alguien que ronca también puede sufrir de sueño interrumpido y falta de descanso reparador, lo que lleva a fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse durante el día. Además, el ronquido puede fragmentar el sueño de quien lo produce, resultando en un descanso de mala calidad y no reparador”.

Hugo y su mujer tomaron, entonces, la decisión de implementar un “divorcio del sueño”. Esto refiere a la decisión de dormir en camas separadas, un tema que cada vez se discute más en relación a la calidad del descanso”, aporta Andersson y detalla: “En muchos casos, las diferencias en los patrones de sueño, como los horarios distintos, los ronquidos o los movimientos nocturnos, pueden afectar la calidad del sueño de la pareja. Dormir mal repercute en el bienestar físico y mental, en el estado de ánimo y en la capacidad de concentración. Por eso, cuando estas diferencias son significativas, dormir en camas separadas puede ser una opción saludable. Esto no necesariamente implica una distancia emocional, sino que es una decisión práctica para priorizar el descanso. Es fundamental que las parejas puedan dialogar sobre este tema sin prejuicios y encontrar la mejor solución para ambos”. En la misma línea, López asegura que en casos extremos se ha demostrado incluso que hay personas que sufren depresión porque no pueden dormir con su pareja y, por ende, comienzan los conflictos de autoestima, inseguridades o la dificultad para encontrar momentos de intimidad.

No casualmente, Calm realizó en-

cuestas los primeros días de marzo de este año para dimensionar cuantitativamente las parejas que compran colchones para dormir separados y los resultados arrojaron que 2 de cada 10 parejas lo hacen y que 5 de cada 10 manifiestan que aun no se animan, pero que les gustaría probar.

La neumóloga Marcela Smurra, por su parte, confirma que, si bien se trata de una decisión personal, el llamado divorcio del sueño podría ayudar a no obstaculizar las relaciones: “Las parejas pueden tener otros espacios compartidos, incluso la cama a la hora de la intimidad. Pero el momento del sueño, al ser interrumpido por el otro, puede traer frustración e irritabilidad, por lo que separarse al dormir sería beneficioso. De cualquier manera, es importante que la persona que ronca de manera crónica al punto de despertarse a la noche o impedir el sueño de los demás, realice controles que establezcan los motivos y brinden posibles soluciones. Un ronquido puede ser el síntoma que esconde una apnea del sueño severa, o puede estar asociado a riesgo cardiovascular y metabólico”.

**A nivel macro**

Todos los especialistas coinciden en la necesidad de encarar los problemas de sueño como se aborda el cuidado del físico en general: con consultas y cambios de hábitos. Pero, más allá de las decisiones individuales, también son necesarios algunos cambios a nivel informativo para toda la sociedad. “Es importante un mejor enfoque en la educación sobre la importancia del sueño. La mayoría de las personas desconoce cuánto influye un buen descanso en la salud integral. Sería clave impulsar campañas de concientización sobre la higiene del sueño y promover buenas prácticas en las empresas, como, por ejemplo, respetar horarios de descanso y evitar la cultura de la hiperconectividad. Además, en el ámbito laboral, podrían implementarse normativas que favorezcan entornos de trabajo más saludables en términos de ergonomía, iluminación y pausas activas. También sería valioso incluir la evaluación de la calidad del sueño en los chequeos médicos laborales de rutina. Finalmente, facilitar el acceso a consultas con especialistas en sueño, tanto en el sistema público como privado, ayudaría a identificar y tratar trastornos que afectan la calidad de vida de muchas personas. Una forma efectiva de visibilizar los perjuicios de la privación de sueño es mostrar las equivalencias con la alcoholemia: por ejemplo, 17 horas sin dormir equivalen a una alcoholemia de 0.5 g/l, y 24 horas sin dormir se comparan con 1g/l, afectando significativamente la coordinación y la capacidad de reacción”, concluye Andersson. ■



María Canello, nieta de los fundadores del almacén



Empleados, dueños y vecinos se conocen por su nombre



La focaccia reversionada, un imperdible

Crecí entre estas paredes y entre estas maderas, porque el mostrador de dulces era el mueble expositor de la antigua mercería. En la cocina tenemos un mesón que también era del almacén que tenían mis abuelos. Hasta las mesas del salón eran de acá, cuando reformamos la propiedad las recuperamos", cuenta emocionada María Canello, que rehabilitó el histórico almacén de sus abuelos y lo reabrió como Sole di Parma: una pastelería y sandwichería italo-argentina, que rápidamente replicó el éxito del negocio familiar original de 1963. A tres semanas de inaugurar en Madero 537, Tigre, cada día hay fila y se agota lo que produce.

La historia de este espacio empieza a escribirse cuando en 1963 Don Sergio y Doña Violanta —que oriundos de Parma en la década del 50 emigraron a la Argentina— abrieron una tienda única en su tipo para el Tigre: el primer negocio de ramos generales en el Casco Histórico, que se convirtió en un emblema. Funcionó hasta 2022 y estuvo cerrado por dos años hasta que María comenzó con el acondicionamiento para desembarcar con un emprendimiento de gastronomía y comunidad: "Todos los días entra alguien nuevo al local contando alguna anécdota de los nonos. Muchos vecinos los recuerdan, no solo porque aquí conseguían de todo, también porque les fiaban. Hoy sigo escuchando: "Tus nonos me salvaron más de una vez". También contribuyeron a la Sociedad Italiana de Tigre, su salón de eventos se llama Sergio Ferrari en honor a mi abuelo", detalla. Pero lo más curioso es que estos italianos llegaron a Buenos Aires por casualidad: vinieron tentados por Elia, el hermano mayor de Sergio, que tenía que viajar a Brasil y se confundió de barco. Entonces, arribó a Rincón de Milberg, que en esa época era un humedal. "Con la sudestada se inundaba y tenían que caminar 500 metros bajo el agua para salir, por eso estaba regalado comprar un pedazo de tierra. Así es

como se afina en Tigre el tío Elia, el mayor de 13 hijos, que es quien viene primero de la familia, tras la Primera Guerra Mundial", detalla María. En el exhibidor que antes ordenaba pijamas, ropa de bebé y pañuelos de tela, ahora están las codiciadas medialunas de Sole di Parma: las 80 que hicieron hoy, se vendieron en unas horas. Los 60 amaretti morbidi, también. En realidad, todo lo que preparan cada día se agota. La gente del barrio está ansiosa por venir a conocer la nueva vida de este icono: "Algunos le decían el almacén de los tanos, otros la zapatería, el bazar, o la tienda de regalos, lo llamaban según lo que vinieran a comprar. Y la verdad es que vendían de todo", dice María, que también ayudaba en el

local desde chica. "Absolutamente todos los días había una rosca muy similar a la ciambella de la mañana, el clásico bizcochuelo que me servían para merendar, que hoy vendemos en Sole di Parma, de limón y arándanos. Mi nono y sus amigos mojaban la torta en Nebiolo, un espumante italiano, pero todavía no nos animamos a ofrecer eso, habrá que probarlo. La torta Spritz está inspirada en mi nona, ella no tenía nunca dulce de leche porque no le gustaba, así que las tortas de cumple que nos hacían tenían crema pastelera. Hacía mermelada casera, bien concentrada, de fruta de estación, que usaba para las crostatas dulces que hoy también tenemos a la venta. Compraba todo por mayor y aprovechaba los insumos, muy de posguerra. Hacía su propio

pan rallado con pan viejo tostado", recuerda la diseñadora de indumentaria devenida emprendedora gastronómica tras la reciente apertura de su pastelería con cocina a la vista y producción diaria, todo amarillo a rayas y una simpática vereda rodeada por arquitectura patrimonial propia de Tigre.

—María, ¿qué más podés contar de tus abuelos?

—Mis nonos eran de un pequeño pueblo rural llamado Lugagnano, en la zona de Parma, donde Don Sergio era campesino, bastante famoso porque era el único que tenía el don de "hablar con las vacas". Pero luego de la Segunda Guerra no había trabajo para todos, y mi tío abuelo Elia, que ya estaba en la Argentina, sacó unos pasajes que

en realidad no eran para mis abuelos sino para Nello (mi tío abuelo) y su mujer. Así, en el año 1949, por una situación casi fortuita, emigraron. Con la hambruna de posguerra, quien se quedara iba a tener que ir a trabajar a las minas, con muy poca expectativa de vida. Mi nona se opuso y convenció a Elia de que fueran ellos quienes usaran los pasajes para probar suerte del otro lado del mar.

—¿Cómo llegaron a Tigre?

—Porque el tío Elia había peleado en la Primera Guerra Mundial y cuando vio que se avecinaba la Segunda, se quiso ir a Brasil, pero se subió a otro barco. ¡Si no se equivocaba toda esta historia de Sole di Parma, o mejor dicho, toda esta familia, no existiría! Una vez asentado en la Argentina, el tío se radicó en Rincón de Milberg, que era un bañado con propiedades muy baratas. Cuando llegaron mis abuelos, el nono empezó a trabajar en la obra y la nona tuvo la idea de poner un almacén.

—¿Qué recordás de ellos? ¿Venían mucho a esta casa?

—A mi nono nunca lo vi de mal humor. Jamás se quejó ni nos mencionó nada de la guerra, pero yo después me enteré de que estuvo en la batalla de Montecassino. Cuando llovía decía "sole che sorgi" (sol naciente) socarronamente, mientras todos veían nubes. Inicialmente esta pasticería iba a llamarse así, pero casi nadie podía pronunciarlo. Mi nona se levantaba a las seis de la mañana a cocinar, hacía unas lasagnas y unos capelletti en caldo de gallina que eran espectaculares. Todos los mediodías yo salía de la escuela e iba al almacén.

—¿De tus abuelos mamaste el espíritu emprendedor?

—Sí, fueron un ejemplo. Esta construcción con la casa arriba y el negocio abajo la hizo mi nono con sus propias manos, ladrillo por ladrillo, tergo por tergo: tardó 11 años en terminarla. En la semana trabajaba como albañil —luego fue capataz— y los fines de semana construía esta propiedad. Cuando abrieron el negocio, al principio, solo mi nona lo atendía y mi nono

## Restaurantes con historia

SOLE DI PARMA

# Recuperó el histórico almacén de sus abuelos y es furor en el Tigre

María Canello reabrió el espacio donde pasó su infancia y lo transformó en una pastelería y sandwichería italo-argentina; a tres semanas de inaugurar, agota cada día lo que produce

Texto Carolina Cerimedo | Foto Martín Cossarini



Los productos de pastelería se hacen (y se acaban) en el día



El toldo amarillo y rallado, característico del lugar



El local original y la zapatería que hoy dan forma a Sole di Parma

seguía en las obras, pero luego les empezó a ir muy bien y mi nono se acopló. La primera habilitación formal del negocio data de 1962. Fueron pioneros en vender todo tipo de productos. Era muy práctico para la gente comprar desde unos zapatos hasta unos cigarrillos, hilos o caramelos. No es que hayamos pensado un proyecto "para revivir" su historia, sino que se fue dando de esta manera. Con mi compañero teníamos ganas de emprender un negocio gastronómico, y nos dimos cuenta de que faltaba algo así en el barrio.

—¿Cuánto tiempo duró el local de tus abuelos?

—Desde la década del 60 hasta 2022, cuando mi tío Dante, que quedó a cargo con la partida de mis nonos, lo cerró porque se fue a vivir a Cariló. En el Casco Histórico de Tigre, que es esta isla que queda entre los puentes, siempre fue un lugar de referencia. Sole di Parma abre exactamente en el mismo lugar, y de hecho, utilizamos sus mismos muebles reciclados para todas las estanterías, la decoración y la vitrina de exhibición de nuestras focaccias y cosas dulces.

—¿Tuvieron que hacer reformas?

—Varias, la más particular fue que una vieja ordenanza municipal ordenaba que los baños estén en altura, porque la sudestada acá se hace sentir. Pero hoy en día una sudestada alta no llega al local, y los baños en altura de la casa original, como estaban planteados, eran to-

talmente inviables para el tipo de negocio que necesitábamos, así que tuvimos que hacer nuevos.

—¿En qué consiste su fusión italo-argentina?

—Por ejemplo: la focaccia italiana suele ser más finita, ¿por qué no hacerla con una masa más al estilo de pizza al corte porteño y tener una opción con pomodoro, muza y pesto? O los sándwiches, que son generalmente fríos, con straciatella, mortadela con pistachos. Nosotros tenemos esas opciones, pero si a los argentinos nos gusta una buena milanesa, ¿por qué no hacer un sándwich de focaccia con una milanesa de bife de chorizo? También tenemos propuestas de antipasti italianos: unos arancini sicilianos y unos involtini de berenjenas rellenos de ricota con ralladura de limón para acompañar con un vermucito artesanal. Nuestro *italian beef* está tomado de los inmigrantes italianos en la zona de Chicago en Estados Unidos, que le ponen una salsa de ajíes pepperoncini, pero nosotros quisimos hacer nuestra propia versión.

—Ustedes también son vecinos: ¿qué les gusta de vivir acá?

—De chiquita yo jugaba en la plaza de enfrente, andábamos en bici todo el día. Hoy vivimos a dos cuadras de acá, en una calle empedrada. Nuestros hijos aman vivir en esta zona porque salimos y a 50 metros pueden andar en monopatín al lado del río. Esto no lo cambiamos por nada en el mundo. ●

## Salidas

# Más de 80 autos antiguos en los paisajes mendocinos

El tradicional Rally de las Bodegas celebró su edición número 22 con vehículos de lujo que desfilaron entre cerros y viñedos

**Pablo Mannino**  
PARA LA NACION

MENDOZA — Una audaz escapada entre los cerros y los viñedos a bordo de un MG TB inglés modelo 1939, ícono de la preguerra, que se debatía entre la velocidad controlada y la precisión para cumplir con las exigentes pruebas. Fue una experiencia única que vivió LA NACION en un tramo del tradicional Rally de las Bodegas (RDLB), en su edición número 22, donde se activaron todos los sentidos, con las montañas de fondo, los aficionados saludando al costado de las rutas, y con una copa de vino que esperaba al término de la jornada, acompañada de buena gastronomía y música. Más de 80 vehículos con más de 35 años de antigüedad deslumbraaron en la "Copa Park Hyatt", Campeonato Sport Histórico del ACA, en la provincia de Mendoza.

"Aquí no importa tanto la velocidad, sino el nivel de precisión en cumplir las pruebas", comentó Daniel Penone, abogado porteño y vencedor del certamen a bordo de un MG TB inglés modelo 1939, ícono de la preguerra, que se llevó todas las miradas: "Tenemos fanatismo por los autos y nos dedicamos a la especialidad de la regularidad sport", apuntó el conductor, subcampeón argentino de la especialidad y miembro del equipo de Bodegas Trapiche, cuyo co-

piloto fue, luego de LA NACION, su hijo Santiago. El lujoso coche ganador, que se dejó de fabricar tras la Segunda Guerra Mundial, tiene un costo que supera los 150.000 dólares, con un motor 4 cilindros de 2250 centímetros cúbicos y caja de cuarta.

**Protagonistas de la carrera**  
Una gran cantidad de público se reunió desde la partida y alrededores. La carrera se realizó en etapas, recorriendo más de 700 kilómetros, comenzó el jueves y siguió el viernes recorriendo lugares emblemáticos de la provincia, como las impactantes zo-

**El modelo ganador tiene un costo que supera los 150.000 dólares**

nas montañosas de Cacheuta y Potrerillos. Además, visitaron las bodegas Alta Vista, Norton y Trapiche, donde por la noche se conoció el ganador del Concurso de Elegancia 2025: el mejor auto es un Lamborghini Miura de 1967.

En primera instancia se eligió a los seis mejores vehículos de la edición, siendo seleccionados, además del Lamborghini Miura, un Mercedes Benz 300 SL de 1960; un Ferrari 250 GTE

de 1961; un Aston Martin DB5 de 1964; un Shelby Mustang GT 350 de 1966; y un Porsche 911 RS de 1973.

El diseño del Miura estaba inspirado en los sport prototipos de la época y revolucionó la idea de automóvil deportivo por sus características técnicas y la radicalidad de su diseño, dando pie al concepto de superdeportivo. Tiene un motor V12 60°, que eroga una potencia de 350 caballos.

En tanto, este sábado, el recorrido, que volvió a partir desde el hotel céntrico, incluyó el Valle de Uco y fue por las bodegas Budeguer, Bianchi, Luigi Bosca - Finca El Paraiso y Club Tapiz, finalizando con una cena y ceremonia de premiación, a beneficio de la Fundación CONIN. El máximo galardón se lo llevó la dupla Penone. Así, padre e hijo obtuvieron por primera vez el triunfo en la tradicional prueba.

El segundo lugar quedó para Alejandro López y Gabriel Gourovich, con un Delage DMS del año 1927. El podio lo completaron Daniel Erejmovich y Gustavo Llanos, a bordo de un AC 16/80 Comp. Sport del año 1938.

Entre los participantes mendocinos y por tercer año consecutivo, la dupla mejor ubicada fue la de Emiliano Cejas y Roberto Cejas, con un Alfa Romeo Giulia 1600 GT del año 1968, que terminó en la cuarta colocación. ●



La competencia comenzó en 1989 en Argentina



El Lamborghini Miura de 1967 se impuso en el Concurso de Elegancia (izq.); Daniel Penone en el MG TB inglés modelo 1939, ganador del certamen (medio), y cientos de fanáticos en la largada



El Yellow Bittern, en el centro de la escena gastronómica londinense

NYT

## Gastronomía

# El restaurante más polémico de Londres, en boca de todos

Hugh Corcoran, el cocinero "comunista" de The Yellow Bittern, sirve sustanciosos guisos pero critica a sus clientes y sus precios son altísimos

**Amelia Nierenberg**  
THE NEW YORK TIMES

LONDRES. — El Yellow Bittern, una librería y restaurante de 18 asientos cerca de la estación de King's Cross, no parece ser el lugar más polémico de Londres para comer. Más bien parece la granja de un profesor jubilado: los clientes tocan al timbre para entrar, luego cuelgan sus abrigos en perchas junto a la puerta, mientras las ollas de estofado irlandés se cuecen a fuego lento en la diminuta cocina abierta. La comida es abundante y caliente, y se sirve con tarros abiertos de mostaza. La decoración incluye libros de Bertolt Brecht y un acordeón.

Pero la cocina y el ambiente no son los únicos motivos por los que los mejores críticos gastronómicos, chefs y glotoneros de Londres han venido a cenar y opinar. Muchos sienten curiosidad por conocer la polémica que rodea a su cocinero jefe, Hugh Corcoran, un comunista muy leído y un usuario de Instagram muy expresivo que logró enfurecer a media ciudad poco después de que el Yellow Bittern abriera sus puertas en octubre.

En el Bittern solo se puede pagar en efectivo y abre en dos horarios, a mediodía y a las 2 p. m., solo durante la semana laboral. Los detractores han señalado que pocos londinenses pueden disfrutar de una comida de mediodía de varios platos con una botella de vino, y menos aún pueden justificar una que cuesta fácilmente 300 dólares para un grupo de cuatro. Y la insinuación de que podrían hacerlo — viniendo de un hombre que tiene en su restaurante un dibujo exuberante de Vladimir Lenin — ha desatado un aludido de irritación.

"La comida fue buena", escribió en un correo electrónico Jonathan Nunn, fundador de Vistles, una publicación gastronómica londinense. "pero esto es como preguntarle a la gente del Titanic si morirían bien. Estaba demasiado pendiente de todo

lo que ocurría a su alrededor".

No es que el Bittern sea inusualmente caro: Corcoran, de 35 años, forma parte de una larga lista de chefs londinenses que sirven variaciones complicadas de la comida campesina. El, que es de Belfast, no considera a Irlanda del Norte como un Estado legítimo y tiene pasaporte de la República de Irlanda, se inspira más culinariamente en su tierra que en el Reino Unido. También ha recibido influencias de Francia y el País Vasco, donde ha vivido y cocinado.

Pero el alboroto tiene menos que ver con su cocina que con sus quejas constantes. Todo empezó a las dos semanas de la apertura, cuando Corcoran acudió a Instagram para amonestar a sus clientes. "Los restaurantes no son bancas públicas", escribió en Instagram, reprendiendo a la gente por repartirse las entradas y señalando a quien no bebe alcohol. "Ustedes están allí para gastar dinero".

La publicación de Corcoran causó conmoción en Londres, que ha construido su reputación a base de un reflejo de "lo siento, perdón, después de usted". Reseñador tras reseñador escribieron odas y peroratas, opiniones polémicas y críticas duras. Pero la tormenta solo ha servido para alimentar la expectativa.

Para empezar, puede haber pan de soda con gruesos trozos de manteca y una sedosa sopa de puerros. Hay platos principales como un pastel de conejo y gallina de Guinea con humeante hojaldre dorado. Glóbulos de grasa flotan sobre un sabroso codde, antaño un guiso pobre de salchichas y papas hervidas. De postre, la nata puede chorrear sobre una tarta de manzana. Los clientes se quedan mucho después de que los dueños empiezan a limpiar las mesas.

Algunos entusiastas ven a Corcoran y a sus copropietarios como inconformistas que lideran una carga contra la idea explotadora de que el cliente siempre tiene la razón. Otros

celebran el Bittern como una gratificación contra la quisquillosa comida de alta cocina. Pero un coro mucho más ruidoso de críticos se ha burlado alegremente del Bittern, calificándolo de red de paradojas insinceras.

"La idea de que sea un estofado y cueste 20 libras y, 'por cierto, nos gustaría que lo acompañaras con una botella de tinto de Borgoña ecológico de 90 libras'", dijo David Ellis, crítico gastronómico de The Standard. "Eso es una especie de fetichización de una vida de clase trabajadora que nunca existió".

Los propietarios lo ven de otro modo. Para empezar, dijeron, nunca han afirmado que el Bittern fuera para la clase trabajadora. "Tenemos que administrar un negocio", dijo Corcoran. Y el comunismo, agregó, trata de los derechos de los trabajadores: las horas que ellos quieren tener, no las horas a las que quieren comer sus clientes. "¿Cuál es la alternativa?", dijo. "¿Que abramos un restaurante los siete días de la semana, empleemos a montones de gente y explotemos su trabajo?". Corcoran también cree que los londinenses no deberían tener que engullir sus wraps agudados al mediodía. Deberían tener tiempo para comer y hablar: para sentarse a comer y no para buscar ofertas de qué comer. "¿Ese es el tipo de sociedad que intentamos crear?", dijo. "Tenemos que luchar por la comida".

Cree que las críticas pueden deberse a otro tipo de frustración. El restaurante, dijo, "le recuerda a la gente que no tiene dos horas al mediodía para comer". Además, agregó, "en Belfast no tienes más opción que ser político. Tener opiniones controvertidas y expresarlas forma parte de la vida cotidiana".

Así es como aborda a sus clientes, de quienes cree que ni siempre bienen razón ni siempre se equivocan. En cambio, los ve como socios. Los comensales mantienen el negocio del Bittern, a cambio de comida y vino. ●

## Calidad de vida

# Cómo la lluvia afecta el estado de ánimo

Se estima que una de cada 20 personas sufre el llamado "trastorno afectivo estacional"

MADRID (El País). — Al mal tiempo no todo el mundo le puede poner buena cara. Una de cada 20 personas desarrolla ante una meteorología adversa prolongada un trastorno afectivo estacional (TAE). Este es un tipo de depresión que suele aparecer en otoño e invierno. Los síntomas son leves y familiares: aumento del apetito y ansia de hidratos de carbono, ganas de dormir más horas, dificultad para levantarse por la mañana y sensación de agotamiento en el trabajo.

El mal tiempo nos afecta anímicamente, pero esta influencia no tiene por qué ser grave ni tener consecuencias clínicas. Un estudio realizado en Suiza entre 2014 y 2024, cruzó las precipitaciones con los ingresos hospitalarios por trastornos mentales. No se encontró una relación clara entre ambos fenómenos.

El mal tiempo deprime, pero no tanto, así que puede que el lugar para tomar el pulso no sean los hospitales, sino las redes sociales, allí donde la gente va a desahogarse cuan-



BEBER CON MODERACIÓN - PROHIBI

## Ranking. LOS DESTINOS MÁS HOSPIT

La plataforma de alojamiento Booking.com dio a conocer la 13ª edición de su ranking de destinos más hospitalarios, basado en más de 360 millones de comentarios de usuarios y destacados.



do está enfadada o triste. Eso que hizo un equipo en 2014, que cogió miles de mensajes en Twitter y los correlacionó con el tiempo que hacía cuando se escribieron. Los resultados confirmaron las hipótesis preexistentes. Se estableció una relación evidente entre nieve y estados depresivos. La influencia de otros factores meteorológicos fue menos clara, pero se comprobó que una temperatura media más alta tiende a aliviar la depresión y las precipitaciones pueden agravarla.

En psicología se cree que el tiempo influye de algún modo en el estado de ánimo de las personas. Algunos fenómenos, como el calor extremo, han demostrado tener un efecto claro en nuestro comportamiento, con un aumento de los suicidios y las agresiones durante las olas de calor. Sin embargo, el efecto de la lluvia prolongada y el mal tiempo es menos evidente y solo en los últimos años se

ha empezado a prestar atención: "Una menor exposición al sol se asocia con niveles más altos de estrés psicosocial, lo que puede afectar negativamente la salud y el bienestar general", explica Dominic Royé, investigador en biometeorología. La luz ayuda a regular el ritmo circadiano, esencial para mantener un ciclo de sueño-vigilia saludable y "la alteración de este ritmo puede provocar trastornos del sueño y afectar la salud mental general".

La falta de luz solar también disminuye la producción de serotonina, un neurotransmisor relacionado con la felicidad y el bienestar. Con menos luz, el cuerpo tiende a producir más melatonina, una hormona que regula el sueño. Además, menos horas de luz y una mayor pluviosidad reducen la actividad social de la gente, hacen que se recluya en casa, y esto tiene un efecto evidente en el estado de ánimo. ●

## Escenas urbanas

# Una jornada multitudinaria de meditación grupal

Más de 6000 personas acudieron al evento en Palermo y otras 50.000 lo hicieron en 50 ciudades del interior

Foto Noelia Marcía Guevara



Una multitud meditando en Figueroa Alcorta y Dorrego

Más de 6000 personas se dieron cita la tarde del sábado último en Figueroa Alcorta y Dorrego para vivir una tarde de yoga y meditación organizada por la organización El arte de Vivir. Pero fueron más de 20.000 los que se reunieron en otras 50 ciudades del país para participar del evento que concluyó con una meditación grupal guiada por Sri Sri Ravi Shankar (dictada en inglés, pero doblada al español). Para participar no había falta contar con experiencia previa en estas disciplinas.

El encuentro —con entrada libre y gratuita— tuvo por objetivo que los participantes puedan descubrir los

beneficios de estas prácticas milenarias, que contribuyen a mejorar la salud física y emocional, contaron desde la organización. "La meditación mejora la calidad del sueño, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la concentración, la claridad mental, fortalece el sistema inmunológico y promueve un bienestar integral", comentó Emiliano Gatti, instructor de meditación y presidente de El Arte de Vivir en la Argentina.

Esta es una organización global presente en más de 180 países que se dedica a la enseñanza de yoga, meditación y técnicas de respiración

beneficios desde 1982, bajo la guía de Gurudev Sri Sri Ravi Shankar.

Así, el sábado pasado, la jornada de meditación grupal tuvo espacio también para el desarrollo de técnicas de respiración para reducir el estrés y la ansiedad. La jornada incluyó yoga y relajación, mantras en vivo, una charla de la reconocida instructora Beatriz Goyoaga, además de puestos de libros y opciones de comida saludable.

Además, hubo espacio para la música, de la mano de artistas como Nicolás Pauls, Los Echeverría [la banda de Nicolás Cuneo], Sofía Mora y el grupo So What. ●

## LA CABRERA

by gasti6n riveira cocinero

LA AUTÉNTICA MANERA DE SABOREAR LO MEJOR DE NUESTRO PAÍS.

D.V. CATENA

Reservas: + 54 9 11 6875-4000  
José A. Cabrera 5127, Palermo.

www.lacabrera.com.ar

DA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

## VALARIOS DE LA ARGENTINA

ción de los premios Traveller Review Awards que se elabora a las ciudades más amigables con el huésped



1. Olavarria, Buenos Aires
2. Chacras de Coria, Mendoza
3. Sierra de los Padres, Buenos Aires
4. Villa La Angostura, Neuquén
5. Los Reartes, Córdoba
6. San Javier, Córdoba
7. Escobar, Buenos Aires
8. Lago Puelo, Chubut
9. Mar de las Pampas, Buenos Aires
10. Tunuyán, Mendoza



Sabrina Diaz



Carina



Andrea Paz



Kara Escande



Juan Pablo



Candela Fernández



"Mi sueño era poner un restaurante de primer nivel en Mataderos", dice Gagliano

## Historias

A los 12 años ya seleccionaba ganado en pie en el Mercado de Hacienda y es uno de los creadores de la Asociación Argentina de Sommeliers de Carnes; hoy, da rienda suelta a su pasión en su parrilla Viejo Patrón

# Julio Gagliano. "Para detectar una carne buena hay que ver que su grasa sea amarilla y sus aromas tengan mucha intensidad"

Texto Sebastián A. Ríos | Foto Fabián Marelli

A los ocho años ingresó en el mundo de la carne de la mano de su padrastro -de oficio matarife- y ya a los 12 recorría el Mercado de Hacienda seleccionando los animales más adecuados para satisfacer las necesidades de las carnicerías a las que abastecía su familia. "No sé si la carne me eligió a mí o yo a ella", dice Julio Gagliano a sus 60 años, con más de 50 vinculados a este mundo que mucho tiempo después lo llevó a perfeccionarse en la carrera de Sommelier de la Carne y a fundar luego la Asociación Argentina de Sommeliers de Carnes.

En algún momento, Julio dio rienda suelta a la identidad italiana que viene de su sangre materna y abrió una exitosa cadena de pizzerías. Pero su amor por la parrilla volvió con fuerza en Viejo Patrón, restaurante que tardó siete años en abrir, pero en el que hoy despliega su conocimiento en torno al asado argentino. Conocimiento que, a su vez, comparte en esta entrevista.

-¿Cómo te metiste en el mundo de la carne?

-Después de que mi vieja se separa, empieza a tener una relación con un matarife que tenía un reparto de carne. Yo tenía ocho años y vivíamos en Mataderos, cuando todavía estaba el Mercado de Hacienda. A casa venían otros matarifes a buscar los camiones para retirar las medias reses. Camilo, mi padrastro, era español y venía de una tradición en la que te hacían trabajar de chiquito. Yo empecé a los 12.

-¿Qué hacías?

-Primero me llevaban al Mercado de Hacienda para mirar. Ahí me explicaban cómo distinguir las características de los animales. Me acuerdo que me explicaban la importancia de mirar el trasero del animal. Las redondeces, por ejemplo, te indican que no pasó hambre y te dan signos sobre la calidad. En lo que hace a calidad, entonces, cada vez iba incorporando más conceptos, entendiendo de razas.

-¿Pero mirabas o trabajabas?

-Era un "mirando-trabajando". Por-

que después te decían "andá mañana a la faena en Morón y marcá lo que te dicen los pedidos". Yo iba y había un hombre que me decía qué nos había pedido cada carnicería: un novillito pero de carne tierna, con más grasa, por ejemplo. Yo escuchaba y seleccionaba los animales, y después iba arriba del camión a hacer el reparto. Me acuerdo que

Se impuso el corte bleu, que es solo marcar la carne de los dos lados

los clientes antes de bajar la media res la miraban y decían "sí" o "no". Antes era así. Seguí con el reparto hasta los 30, porque mi padrastro compró un frigorífico, y entonces hacíamos todo el proceso: desde comprar hacienda en pie y faenar hasta repartir a los carniceros.

-¿Y a los 30 qué cambió?

-Lo matan a mi padrastro en un asalto cuando estaba haciendo el reparto. Yo seguí unos años con ese trabajo, pero a los 35 abrí mi primera pizzería: Avelino.

-¿Por qué pasaste de la carne a la pizza?

-Era lo que había mamado de mi abuela, una tana que reunía a toda la familia y nos cocinaba. Vivía en San Justo, donde cosechaba tomates y tenía un horno de barro. Cuando hice la secundaria en los 80, nuestra escapada era ir a Palermo, que era como Hollywood, y ahí empecé a ver las primeras pizzerías con horno de barro... ¡y era igual al de mi abuela!

-¿Cuándo volvés al mundo de la carne?

-En realidad nunca me fui. Cuando abrí la pizzería seguí con un reparto de carne. Los que hacían la faena de la carne kosher no usan el asado, entonces me llamaban para retirar esas piezas y después las vendía. Yo soy de Mataderos, y desde siempre mi sueño era poner una casa de carne de primer nivel en el barrio.

Todos me decían que era una locura, que eso era para Palermo, para Recoleta o para la Costanera, pero yo quería hacer algo muy bueno en el barrio. Siempre pasaba por acá y me encantaba la fachada francesa de esta esquina. Cuando pusieron un cartelito que decía que la vendían me tiré de cabeza. La señé sin conocer nada. Eso fue en 2008.

-Pero Viejo Patrón abre en 2015, ¿no?

-Sí. Pasó que no daba con un buen arquitecto para hacer el restaurante. La primera obra se paró porque había hecho una modificación en la que había como una ventana en los pisos que permitía que se viera desde el sótano hasta arriba, pero cuando vinieron los bomberos a controlar me dijeron que eso no lo iban a aprobar. Tuve un año la obra parada y después empecé desde cero o peor, porque había que volver a rehacer lo que habían hecho mal.

-¿Y cuando abriste cómo te fue?

-Mucho mejor de lo que pensaba el barrio y de lo que pensaba yo. Cuando abrí no estaba el boulevard, era una avenida con poco tránsito, y tampoco estaban los otros restaurantes que hoy están acá.

-Conociendo desde chico el mundo de la carne, ¿qué te llevó a estudiar para sommelier?

-Me lo propuso mi terapeuta. Me contó que estaba esta carrera y me dijo "esto para vos que tenés toda la vida en la carne". Y la verdad es que fue una experiencia bárbara. Me aportó la mirada del veterinario, por ejemplo, y la precisión en muchos aspectos.

-¿Cambió tu mirada acerca de lo que es calidad?

-Todos asocian la ternura con la calidad. Pero eso no quiere decir que sea calidad. Casi un 85% de la carrera es probar carne y calificar. Y eso te entrena el paladar, vas agudizando y encontrando otros valores.

-¿Qué es una carne de calidad?

-La de un novillo pesado, de 420 a 480 kilos, criado a pasto y que después lo termina un mes o dos a grano para redondearlo. Su carne no tiene olor a manteca ni su grasa es blanca. La grasa es amarilla y es carne con aromas de mucha intensidad. Cuando la comés nose desarma y encontrás otros sabores, sabores que se están perdiendo porque casi ningún animal come pasto hoy.

-¿Cuál es el mejor punto de cocción para apreciar una buena carne?

-Si tengo un novillo premium no lo maduro y mi punto es jugoso, no crudo. Si tengo un buen animal, solo le pongo sal, y a las brasas de carbón y leña! No hay que disfrazar la carne si es buena.

-¿Cómo darse cuenta de que están "disfrazando" una mala carne?

-Si me ponen una salsa o una reducción, en definitiva no sé qué estoy comiendo: mataste todos sus sabores. El que te diga que puede detectar calidad debajo de una salsa está mintiendo. Es lo mismo que si ponés una carne a la cacerola: está riquísima, sí, pero no sé qué me estás poniendo. No puedo saber si es carne buena o mala.

-Volviendo al punto de cocción. De ser fanáticos de las carnes muy cocidas, los argentinos nos pasamos del otro lado...

-Pienso igual. Hace rato se impuso el punto bleu, que es solo marcar la carne de los dos lados. Hay gente que lo quiere comer así, bien, pero yo no. Para mí, siempre es jugoso.

-¿Crees que el movimiento vegetariano/vegano modificó nuestro consumo de carne?

-Cambiar cambió. Bajó el consumo de carne por persona y se ponen más vegetales en las parrillas. Antes lo típico era acompañar un asado con papas fritas, ahora puede salir con una zanahoria, con un boniato. Cambió, sí. De hecho, yo tengo dos hijas vegetarianas. ●



## Vínculos

# Más allá de la monogamia: nuevas formas de relacionarse

Una encuesta reveló que más del 50% de los argentinos experimenta por fuera del formato de pareja tradicional

Laura Marajofsky  
PARA LA NACION

Según un estudio reciente realizado por la app de citas Gleeden, en la Argentina un creciente número de personas exploran relaciones más allá de la monogamia. Pero, ¿qué es lo que viene después? Y, si la definición de pareja está cambiando, ¿qué pasa entonces con la de infidelidad?

Por empezar, el estudio realizado por Dive Marketing en México, Colombia, Argentina y Brasil (sobre 1773 participantes, 60% fueron mujeres), destaca que en la Argentina el 52% de los encuestados ha explorado vínculos por fuera de la monogamia con la infidelidad (27%) y las relaciones abiertas (26%) como las formas más comunes.

Estas cifras se acoplan a un fenómeno de apertura que se viene observando en los últimos años, conforme la discusión sobre modelos relacionales se da cada vez más abiertamente y con nuevas formas de vinculación que se han popularizado: desde las parejas abiertas como lo más "mainstream", pero también con parejas y familias "poli" (de poliamor), LAT (living apart together) o parejas que están juntas pero viven separadas, entre otras variantes.

## Prueba y error

La novedad tal vez sea que estas ideas y debates también trascienden edades, y mientras antes era la gente joven la que se animaba a experimentar con estos nuevos modelos, hoy la situación es diferente. En este sentido, el informe asegura que los mayores de 50 años están desafiando los estereotipos y abriéndose a nuevas maneras de vincularse.

"Nos encontramos ante un cambio de paradigma. La monogamia dejó de ser la única opción después de los 50. Las parejas evolucionan y pueden replantearse qué tipos de

vínculos quieren tener. Lo más importante es escucharse con ganas de entenderse y, si no se conoce el tema, informarse para no caer en prejuicios", explica la sexóloga Florencia Pollicita.

"Siendo terapeuta de parejas veo estos casos en el consultorio muy frecuentemente - dice por su parte la licenciada Giselle Bordon, especialista en terapia vincular-. Parejas que deciden comenzar su vínculo como 'abierto' o que desean transformarlo sobre la marcha. En mi experiencia, las parejas consultan cuando ya lo han intentado y se enfrentan a diferentes obstáculos que no han previsto. Muchas de ellas incluso han probado y de común acuerdo han vuelto a la configuración monogámica, pero permitiendo explorar con confianza y amor".

Gustavo, de 53 años, y Laura, de 48, son una pareja de profesionales con hijos y... poliamorosos. "Para nosotros se trata de una identidad y una filosofía de vida. Como dice Brigitte Vasallo en su libro *Terror poliamoroso*, es un desafío a la centralidad y exclusividad de la pareja y familia nuclear. Nosotros no sabemos que existía esta posibilidad de vincularse, pero a partir de una crisis de pareja, hace unos cuatro años, empezamos a charlarlo y a leer sobre su búsqueda que, según dicen, es la de generar vínculos con compromiso afectivo y posibilidad para la sexualidad, pero no como precondición excluyente. "Es difícil de lograr porque la mayoría de las personas creen que las no monogamias suponen no compromiso, cuando en realidad es lo todo contrario", reflexiona Laura.

Según la pareja, el poliamor se puede entender como una más de las formas del amor libre, y que como indican sus protagonistas, no tiene que ver solamente con la liberación sexual, sino también

emocional y psicológica.

Los arreglos LAT, por su parte, también vienen con sus acuerdos y desafíos vinculados a la construcción de solidez a la distancia, la gestión de la autonomía y los tiempos propios en una pareja, el deseo y la organización de la vida familiar compartida, cuando hay hijos. "Tengo 47 años y recién ahora puedo asumir que mis relaciones de pareja no han seguido nunca el camino más tradicional. A los 38 me vine a vivir a Uruguay, donde conocí al padre de mi hija. Fui madre a los 41 años, nos separamos al año de que naciera nuestra hija y ese mismo año conocí a alguien que es hoy mi pareja. El formato que fuimos construyendo y seguimos eligiendo cada día es el de compartir gran parte del día y comidas y la mayoría de las noches, pero cada uno en su casa. Vivimos a 600 metros. Anoche me fui en bici a dormir a su casa, pero anteoche decidí que quería dormir sola porque él se levantaba a las seis para salir a buscar olas para surfear con su hijo (ya adolescente) y yo también disfruto cada tanto dormir y amanecer sola, algo que como madre separada me sucede seguido", relata Tamara, instructora de Kundalini Yoga. "Es algo que cada día vamos decidiendo sobre la marcha y se da de modo muy natural: ¿dónde dormimos, dónde almorzamos, dónde cenamos? Si bien para algunos puede parecer un lujo que tengamos dos casas, así nos conocimos, y mi casa es algo que construí con todo mi esfuerzo y años de ahorros, por eso lo resguardo tanto también. El deseo de compartir más siempre está ahí, pero es un arte aprender a dominarlo y quedarse con eso palpitando, que es lo que hace posible extrañarse y disfrutar del reencuentro. Es algo que tiene que ver con el romance y que los dos lo necesitamos", sigue Tamara, quien también admite que la elección está vinculada al hecho

de que ambos ya venían con hijos de parejas anteriores (ella tiene una nena de 6 años) y que no era tan sencillo entrar en la dinámica de compartir hogar y crianza. "Lo hacemos igualmente y organizamos fines de semana, vacaciones y demás en función de los tres; él participa de la crianza de mi hija en su medida".

## Panorama diverso

El estudio de Gleeden también proyecta un panorama relacional disruptivo: el 35% de los encuestados cree que el futuro traerá una mayor diversidad de modelos de pareja, mientras que solo el 16% piensa que la monogamia tradicional seguirá siendo la norma. Además, un 26% prevé un auge de la soltería y de los vínculos mediados por inteligencia artificial.

Sin embargo, la libertad amorosa aún tiene barreras: el 86% de quienes intentaron una relación no monogámica enfrentaron obstáculos, siendo la presión social el mayor enemigo. También habría que hacer una salvedad, ya que no es lo mismo lo que sucede en zonas urbanas o rurales: en el interior, las sociedades son más tradicionales y con modelos más rígidos de pareja, por lo que no suelen ser bien vistos estos intentos de relaciones "alternativas".

En definitiva, si el amor y el deseo están en constante transformación, y aunque la monogamia sigue siendo una institución que lejos está de desaparecer (sobre todo con la vuelta que está teniendo en las nuevas generaciones, culturalmente más conservadoras), lo que sí podría pensarse es que el futuro está más cerca de una multiplicidad relacional.

Algo así como un abanico de posibilidades en el que convivan distintas alternativas -de acuerdo a la forma del deseo y necesidades amorosas de cada uno- antes que una única opción absoluta. ●

## Salidas

## Tiramisú: 3 imperdibles para celebrar su día

Restaurantes porteños ofrecen grandes versiones (y reversiones)

Sebastián A. Ríos  
LA NACION

La foto de Messi en Miami, sentado a la mesa de un restaurante con un tiramisú, recorrió el mundo. El capitán de la selección campeona de mundo es habitué del restaurante Prima Pasta, donde siempre pide este postre italiano que trasciende fronteras. Tan relevante es a la identidad gastronómica italiana que hay provincias de ese país que se disputan a capa y espada su autoría. Lo cierto es que ayer fue el Día del Tiramisú, así que vamos con tres que no fallan.

► **Preparado a la vista:** En una de las esquinas de Humboldt y Costa Rica, Palermo Hollywood, se puede pedir un tiramisú que es un espectáculo en sí mismo. Elaborado con los ingredientes clásicos -vainillas caseras, mascarpone, vino marsala, café y cacao alcalino-, la preparación del tiramisú de La Pescadorita tiene lugar en la mesa de quien lo pide. El mozo llega con una bandeja con los ingredientes para un ritual en el que coloca primero dos vainillas que luego baña en marsala y en café; a continuación, la primera capa de mascarpone, y luego otros dos vainillas arriba. Un nuevo baño de marsala y de café, otra capa de mascarpone y el final con el espolvoreado de cacao. Los devotos de Instagram, tan felices de filmarlo como los amantes del tiramisú.

► **Artisanal y con un twist.** La cadena Il Quotidiano (O'Higgins 1731, entre otras sucursales) tiene como hit de su carta de postres un tiramisú que ya desde su presentación sugiere algo diferente. El mascarpone es elaborado in situ, al igual que el bizcochuelo a la cuchara (nombre técnico de las vainillas que integran el postre), pero algunos aspectos señalan su particularidad. El café es espresso, la bebida espirituosa es amaretto y en vez de espolvorear con cacao lo hacen con finísimas escamas de chocolate semiamargo. Incluso su decoración suma un plus de sabor: se presenta en la copa con naranjas confitadas, avellanas escarichadas con azúcar y una teja de chocolate. Actualmente, hay una reversión para los amantes del pistacho, en el que una crema artesanal de pistachos tostados se integra al mascarpone para dar color y un twist de sabor.

► **La perfección de lo clásico.** Enero, el restaurante de inspiración italo-argentina de Costanera norte (Av. Rafael Obligado 7180), tiene un tiramisú presentado en una copa tan clásica como su receta. Es elaborado con una crema de mascarpone italiano, vainillas caseras, café y cacao en polvo, y ofrece el sabor y la textura que un fan de este postre italiano espera encontrar en la copa. ●



ILUSTRACIÓN: ARIEL ESCALANTE

## Entrevista

La dueña de la locación donde Antonio Gasalla inmortalizó a Mamá Cora rinde homenaje al cómico y recuerda anécdotas de la filmación

## “Fue una revolución para el barrio”. La casa donde se filmó *Esperando la carroza*, el templo de los fanáticos

Texto **Vivian Urfeig**

Era muy introvertido, se quedaba callado esperando en una de las habitaciones de la casa que le tocara su escena para grabar”. El recuerdo de Antonio Gasalla sigue fresco en la retina de Flavia Pérez, la dueña de la mitica casa de Versalles donde se filmó *Esperando la Carroza*.

La película donde Gasalla interpretó a la entrañable Mamá Cora alteró el pulso del barrio, cuando el equipo de rodaje y los actores se instalaron en el living, las habitaciones, la cocina y hasta el baño de la familia Pérez.

Hoy, a 40 años de esta producción, la calle Echenagucia 1232 se transformó un “templo” para los fanáticos del filme que dirigió Alejandro Doria.

Celosa de la privacidad, para Flavia Pérez abrir las puertas de su casa no es negociable. Solo acepta visitas si se trata de un proyecto esco-

lar. Y una sola vez aceptó el ingreso de fanáticos especiales: “Hicieron un concurso de imitadores de los personajes de la película. El premio era entrar a casa. El chico que ganó, un actor rosarino, hizo tan pero tan bien de Mamá Cora que lo dejé pasar”, dice la dueña de esta locación cuya fachada recuerda el hito con una placa distinción otorgada por la Legislatura del gobierno porteño. “De interés cultural”, afirma la mención en la entrada de la casa más famosa del cine nacional. Puertas adentro, Flavia Pérez pasó su infancia y su juventud, junto a sus abuelos y siete tíos. Y hoy sigue siendo su hogar. “No es cierto que desconecté el timbre de la casa, eso se dijo porque todo el mundo quiere entrar”, aclara. Es que los fines de semana se organizan tours por las locaciones de la película y su casa es la fruitilla del postre, ya que allí se grabaron las escenas de Elvira y Sergio Muscar-

di [China Zorrilla y Juan Tenuta] que hoy siguen en el recuerdo colectivo. Muchas, incluso, ya adquirieron la categoría de meme.

“Fue una revolución para el barrio y para mi familia. Trajeron muebles, equipos, luces. Cambiaron nuestras cosas de lugar. Nos mudábamos de cuarto si ha-

**Luis Brandoni y China Zorrilla dormían la siesta en las habitaciones libres**

ría falta, pero intentamos llevar la vida normalmente. La casa de enfrente, que estaba abandonada, sirvió como depósito de vestuario. La cuadra era una romería de gente”, recuerda Flavia, que tenía 20 años al momento de la producción. “Luis Brandoni y China Zo-

rrilla se tiraban a dormir la siesta en las habitaciones libres”, dice la propietaria más solicitada de Versalles que aún atesora el teléfono a disco que se usó en la película: “Era nuestra línea, también salió un mueble antiguo y parte del baño. Cuando lo remodelé y tiré los artefactos se armó todo un revuelo entre los Carroceros [como se autodenominan los fanáticos de la película]; estaban furiosos”.

El furor por repetir de memoria las líneas del guión escrito por Jacobo Langsner o emular los vestidos y tacsos de Betiana Blum, los tonos de voz y las escenas, fue registrado en el documental *Carroceros* (disponible en cine.ar), que indaga sobre las obsesiones de los fanáticos y la vigencia de un fenómeno cultural que marcó a fuego a varias generaciones de argentinos.

“Gasalla fue muy generoso, nos dio material inédito del rodaje en un pendrive cuando lo entrevis-

tamos y, además, su testimonio fue muy divertido. Estamos muy agradecidos con él”, señalan los directores, Denise Urfeig y Mariano Frigerio. Y agregan: “Había contratado un camarógrafo especialmente para registrar el proceso de maquillaje, que llevaba muchísimo tiempo y trabajo. Era muy moderno para la época. Nunca se lo había mostrado a nadie. Y nos regaló todo ese material”, dicen los realizadores.

En tanto, Flavia cuenta que la elección de la casa surgió casi de casualidad. “Mi amigo Oscar Draganczuk era el meritorio de producción. Doria le había encargado la tarea de la búsqueda de locaciones. Una tarde se reunieron en mi casa para hablar de la película y quedó fascinado. Así fue que mi mamá y mis tíos firmaron un contrato de alquiler por tres meses”, afirma Flavia.

Para la dueña de la casa-templo, su escena preferida es la del velatorio de Mamá Cora, “porque sale casi toda mi familia, los vecinos del barrio, los padres de varios productores. Doria era así, hacía participar a todos”, recuerda Flavia, que conserva la foto histórica del final del rodaje, tomada el último día en el living que se transformó en leyenda. Cree que, de ahora en más, su casa se podría transformar en un santuario para los fanáticos de Mamá Cora, uno de los personajes más memorables de Antonio Gasalla.

En tanto, para el mes que viene se está programando un Tour Carrocero en homenaje al actor, que culminará en la vivienda de Echenagucia al 1200. Y el 4 de mayo, dos días antes de la fecha del estreno de la película (6 de mayo de 1985) se realizará una proyección con empanadas y concurso de personajes. ●



Matias Altamore De Francesco, guía de los “carroceros”, en la puerta de la casa. Al lado: dos escenas de la película y la placa homenaje



GENTILEZA

# vida digital.

Edición de hoy a cargo de Ariel Torres | [www.lanacion.com/tecnologia](http://www.lanacion.com/tecnologia) @L.Ntecnologia [tecnologia@lanacion.com.ar](mailto:tecnologia@lanacion.com.ar)

## Mensajería

# Los RCS salen a competir con WhatsApp

**Débora Slotnisky** PARA LA NACION

Hoy, millones de empresas, proveedores de servicios y marcas se comunican por medio de SMS. Aunque el SMS (o mensaje de texto) sigue siendo una vía universal para la comunicación, sus capacidades están limitadas a texto plano. En cambio, los mensajes RCS (por *Rich Communication Services*) permiten el envío de avisos y notificaciones mucho más dinámicos. Por ejemplo, una aerolínea que manda un recordatorio para el registro de un vuelo ahora puede incorporar tarjetas de embarque, actualizaciones visuales del vuelo y mapas de terminales. Además, las marcas pueden enviar imágenes, videos y GIF.

"Con los servicios de RCS los usuarios pueden tener conversaciones más seguras y dinámicas que a través de SMS o MMS (los SMS con multimedia se llaman MMS). Cuando los chats RCS están activados en la app Mensajes de Google, se pueden compartir fotos y videos en alta resolución; saber cuando el otro está escribiendo;

recibir confirmaciones de lectura, que marcan cuando los destinatarios leen o reciben mensajes; enviar mensajes a través de datos móviles y WiFi; editar un chat grupal; cambiarle el nombre o abandonar el grupo, y proteger conversaciones con la encriptación de extremo a extremo para comunicaciones con otros usuarios de la app", explican desde Google.

Por sus características, Gabriel Chapt, CEO del integrador Plusmo, cree que esta tecnología tiene el potencial de convertirse en el próximo estándar en lo que respecta a la comunicación entre marcas y usuarios: "Combina la fiabilidad de los SMS con funciones mucho más avanzadas. Con sus botones para llamar a la acción mejora la interacción con los clientes, y ofrece mayor seguridad al incluir verificación de remitentes para evitar el spam y fraudes", explica.

Desde Google Argentina informan que hoy ya existen más de mil millones de usuarios activos mensuales con RCS habilitado en

su plataforma. Los países donde la adopción pica en punta son India, Sudáfrica, México, España, Brasil y Francia.

RCS está integrado de forma nativa en los dispositivos Android, por lo que no es necesario descargar una aplicación adicional para utilizar este canal. Aunque la mayoría de los teléfonos con este sistema operativo son compatibles con RCS, la disponibilidad de sus funciones puede variar según el fabricante y el modelo del dispositivo. Por otra parte, recientemente Apple decidió incorporar este estándar en iOS, por lo que se espera una aceleración en la adopción de RCS en el mundo.

Sin embargo, también enfrenta algunos desafíos. "A diferencia del SMS, RCS requiere conexión a datos móviles, lo que podría limitar su uso en ciertas regiones con acceso deficiente a internet. Además, su despliegue global aún está en proceso, con disponibilidad parcial en varios países", sostiene Chapt. Dato: para que RCS funcio-

ne, es necesario que los operadores de telefonía móvil lo implementen y lo soporten en sus redes.

¿Es posible enviar y recibir RCS con las empresas de telefonía locales? En Google dicen que sí, y explican: "El protocolo está disponible en Android y otros en los que RCS está activado en los Ajustes. La disponibilidad del protocolo RCS varía en función del territorio y el operador, y los principales operadores ya lo adoptaron".

En este sentido, según el CEO de Plusmo, las empresas que adopten RCS ahora tendrán una ventaja competitiva, ya que podrán ofrecer una comunicación más rica y atractiva antes de que se convierta en el estándar dominante.

¿Y WhatsApp Business? Se proyecta que ambas plataformas van a coexistir. "Las dos tendrán funciones bastante similares. RCS ofrece carruseles para las imágenes, pero seguro se van a ir copiando unos a otros. Para las empresas podría tener sentido el RCS porque será más económico", concluye Chapt. ●

## HALLAZGOS



### Virreinal

Creado en 2003 y dirigido por el Lic. Hugo Schwab, el Grupo Vocacional de Cámara Antigua y Virreinal de la Universidad Nacional de La Matanza (UnLam) promueve la música del Barroco Latinoamericano, ciclo comprendido entre los siglos XVI y XIX, aproximadamente. En sus participaciones, donde connota con otras constelaciones instrumentales y espacios de danza, sus coreutas recrean archivos musicales jesuíticos, arreglos indígenas y repertorios coloniales. La agenda puede consultarse en su perfil de Instagram (@musicaunlam). La música barroca latinoamericana es apenas mencionada por la historia de la música y tuvo su epicentro en ciudades como Ciudad de México, Bogotá, Lima, Santiago de Chile y Córdoba, en la época colonial, adonde los jesuitas llevaron el recién homologado (por Bach, básicamente) sistema tonal que rige hasta hoy en Occidente. ●



# Hablemos de todo

Una guía con todo lo que necesitás saber sobre los temas que más te preocupan.

[www.lanacion.com.ar/hablemosdetodo](http://www.lanacion.com.ar/hablemosdetodo)

Hablemos de lo que nos pasa. **Hablemos de todo.**



Sus amigas del colegio le dicen que un año suyo son cinco de cualquier persona normal. Y ella simplemente se ríe y les da la razón. A los 21, Zuzu Coudeu, la influencer en ascenso que lleva la moda en su ADN (@zuzucoudeu), tuvo que dejar su carrera por una vida a pura adrenalina que la lleva de Punta del Este a los Hamptons; de los diferentes Fashion Week al Roland Garros, y así, sin escalas, otra vez a su Buenos Aires querido donde disfruta, sobre todo, de sus roles de hija de novia. "Son dos cosas súper importantes para mí. Con Santiago [su pareja, el polista Santiago Llavallol] tenemos un presente muy lindo porque compartimos mucho y nos complementamos. Y mis viejos... qué decirte. Yo estaría todos los días con ellos. Son mis mejores amigos", asegura.

Zuzu, en realidad Azucena, es la hija mayor de la exmodelo y empresaria Sol Acuña, cofundadora de la marca Rapsodia, y Hernán Coudeu. Y si bien gran parte de su movida en redes tiene que ver con la moda (incluso está haciendo una cápsula para la marca familiar), asegura que su camino siempre puede transformarse.

**-Sos muy histriónica y contaste que te preparaste para algunos castings. ¿Querés ser actriz?**

-Siempre me gustó. En el colegio actuaba un montón, hasta hicimos una obra en la calle Corrientes. Por eso me animé al casting de Margarita. En su momento me llamó Cris Morena y no puedo explicar la ilusión. Dije: "Chau, acá despego con lo que me gusta". Actriz, hermoso, lo que siempre fantaseé y lo que la gente muchas veces me decía que tenía que hacer.

**-¿Y qué pasó?**

-Nada, no quedé. Y no intenté más porque de golpe me salió un montón de trabajo como influencer, empezaron a aparecer las marcas. Estaba muy entretenida. Pero no descarté formarme, estudiar con algunos de esos monstruos sagrados que uno admira, adquirir herramientas y después sí, ver qué pasa. Me encantan el cine y el teatro, todo lo que tenga que ver con arte y la comunicación.

**-En la universidad habías empezado Comunicación, ¿no?**

-Sí, arranqué Comunicación de Moda. Pero era lo mismo que yo ya estaba haciendo, porque empecé de chica, medio jugando, sin pensar que podía transformarse en un trabajo. Así que estaba estudiando lo mismo que hacía a diario. No digo que no haya que estudiar; todo lo contrario. Pero mi caso fue medio especial e intuitivo.

**-A los 14 ya lo intentabas...**

-Sí, arranqué muy chica. En ese entonces estaba muy de moda el tema YouTube en Estados Unidos, pero acá no se veía tanto. Yo quería empezar y subí mi primer video, que ahora lo veo y me muero. Se llamaba "50 cosas sobre mí". Era una enana atrevida, porque en ese entonces nadie subía videos en redes

mostrándose y no me conocían. ¡A quién le importaba! Lo único que yo no quería era que me vieran como "hija de", así que a mamá nunca la nombraba.

**-¿Y Sol que decía?**

-Al principio se reía porque no entendía el tema de las redes. Hasta que un día viajó al sur y en un restaurante se le acercaron un par de chicas preguntándole si era mi mamá. Quedó descolocada. La cosa es que me llamó por teléfono en llamas y yo sentí que listo, lo había logrado. Y sin ayuda.

**-¿Cómo es hoy la relación entre ustedes?**

-A mamá la amo, es la número uno. La admiro porque impuso un estilo, porque siempre trabajó como loca, porque es alegre, original, inteligente. Y funciona como mi mejor

## Mesa para dos

Hija de Sol Acuña y en pareja con el polista Santiago Llavallol, marca tendencia desde las redes

# Zuzu Coudeu

## "Me dijeron que vine a este mundo para alegrar"

Texto Flavia Fernández



"Tengo amigos virtuales más que seguidores"

### Un blanco

"Me encanta brindar con un vino blanco, en copa de cristal fino y con hielo. Un Chardonnay argentino es lo que más me alegra", dice Zuzu



amiga, le cuento todo. Lo mismo mi papá. Tengo unos padres que son lo máximo, con quienes estaría todos los días de la vida. Siguen juntos y yo amo hacer planes con ellos. Creo que la clave es que me criaron con mucha libertad. Jamás me cortaron las alas, reinó el buen modo, la comunicación. Y eso que ellos no la tuvieron fácil: cuando yo tenía cinco años se murió mi hermanita en el parto. Iba a nacer perfecta, pero pasó algo horrible.

**-Una tragedia...**

-Mamá estaba destrozada, obviamente, y su miedo era yo. Pero parece que siempre me lo tomé con mucha naturalidad. Asumí que bien la historia de la hermanita que me cuidaba desde el cielo, lo sentía con certeza. Y así fui creciendo hasta que bastantes años después

nació mi hermano Lucio. Mamá me ha dicho que pudo salir adelante por mí. Ella, además de ese dolor inmenso, temía por mi salud mental. Pero se la hice fácil, mi actitud fue tan positiva que de a poco todos pudieron sanar.

**-Fuíste la campanita que ayudó en el proceso.**

-Algo así. Hace un tiempo me hice una biodecodificación y me salió eso. Que tal vez soy tan positiva y alegre de una manera un poco autoimpuesta, para generar felicidad. Pero es más fuerte todavía: me dijeron que vine a este mundo para alegrar, sanar y un poco guiar a la gente. Me gusta creerlo.

**-En las redes hay mucho hate, ¿cómo lo manejas?**

-La verdad es que es muy loco lo que me pasa porque, gracias a Dios, no tengo haters. Que los hay, los hay, veo cosas que les pasan a algunas compañeras, pero el que bardea es quien tiene el problema. Una persona que tira comentarios horribles tiene mil problemas para resolver. A mí me pone feliz que los seguidores se alegren con mis logros. Porque nuestro parte de mi vida, de mis viajes, todo bastante arriba, pero lejos de generar resentimiento, recibo ponderaciones.

**-Envidia cero.**

-Te lo juro. Para mí tengo amigos virtuales más que seguidores. Nunca un mensaje de bronca. Me ponen: "Quiero ser vos, me divierte verte". Creo que suma ser real. En el mundo del polo, al que pertenece mi novio, existen un perfil y una estructura que parecen inaccesibles. ¿Y qué hago yo? Todo lo contrario. No muestro el taquito, la cartera, el sombrero, el cliché que resulta un embole. A mí me encanta llegar y contar que estoy explotada de calor, o que no entiendo nada, o qué plomo esta parte. Y si un día tengo fiebre me muestro así. Y si estoy en pijama con dolor de cabeza, o simplemente de mal humor, también lo cuento.

**-¿Cómo te manejas con los tiempos del polo? ¿No sos demasiado libre para ese ambiente?**

-Lo han logrado mujeres súper libres, profesionales, regias, así que no creo que yo tenga problemas. Este año fue mi segunda vez en Palm Beach, acompañando a mi novio. También fui a verlo a los Hamptons, así que voy adaptándome. Al principio se me hizo difícil porque no entendía la dinámica del deporte, que es muy sacrificado. En algún momento me pasó de querer expresarle que necesitaba más atención. No lo quería molestar y me costaba bastante el tema de la comunicación. Fue algo nuevo que tuve que aprender y ahora estoy bárbara.

**-Pero hacés vida de chica más grande, ¿no?**

-Parecemos un matrimonio de 50 años, si [risas]. Para nada llevamos una vida de chicos de 21 y 23. Lo bueno es que mi trabajo se puede hacer desde cualquier lugar del mundo.

**-¿Te gustaría formar una familia, hijos?**

-Sí, todo, pero a los 30. ●

### EL ÁLBUM



Zuzu junto a su novio, el polista Santiago Llavallol; con su mamá, Sol Acuña, y en un local de Rapsodia, donde tiene su propia colección cápsula