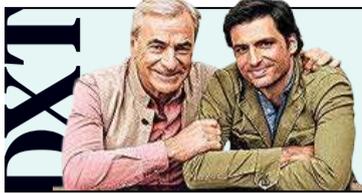


EL MUNDO

Lunes, 10 de marzo de 2025. Año XXXV. Número: 12.864. Edición Madrid. Precio: 2 €



SAINZ & SAINZ Entrevista exclusiva entre padre e hijo: «Con Williams sacarás el máximo de lo que tienes»

FÚTBOL Victoria con apuros del Madrid ante el Rayo (2-1) y derrota del Atlético en Getafe (2-1) antes del euroderbi



PANEL EL MUNDO-SIGMA DOS

El efecto Trump hace caer a Vox tras cuatro meses de subida

Los de Abascal pierden dos diputados y 10 puntos en fidelidad de voto penalizados por su cercanía al líder de EEUU

PP y PSOE suben levemente mientras que los dos partidos de la derecha siguen muy por encima de la mayoría absoluta

Junts sube y rentabiliza su acuerdo con Sánchez, mientras que Podemos se queda a 1,2 puntos de Sumar

POR PALOMA H. MATELLANO / **Página 10**

La Fiscalía avala que Belarra sea condenada por 'desprestigiar' a García-Castellón

La líder de Podemos fue demandada tras llamar «prevaricador» y «corrupto» al magistrado de la Audiencia Nacional

El Ministerio Público defiende en el Supremo que la ex ministra, con sus mensajes en la red X, lesionó el honor del juez

POR ÁNGELA MARTIALAY **Pág. 16**

El pacto sobre migración con Junts fractura al PSOE: «Tiene razón Podemos»

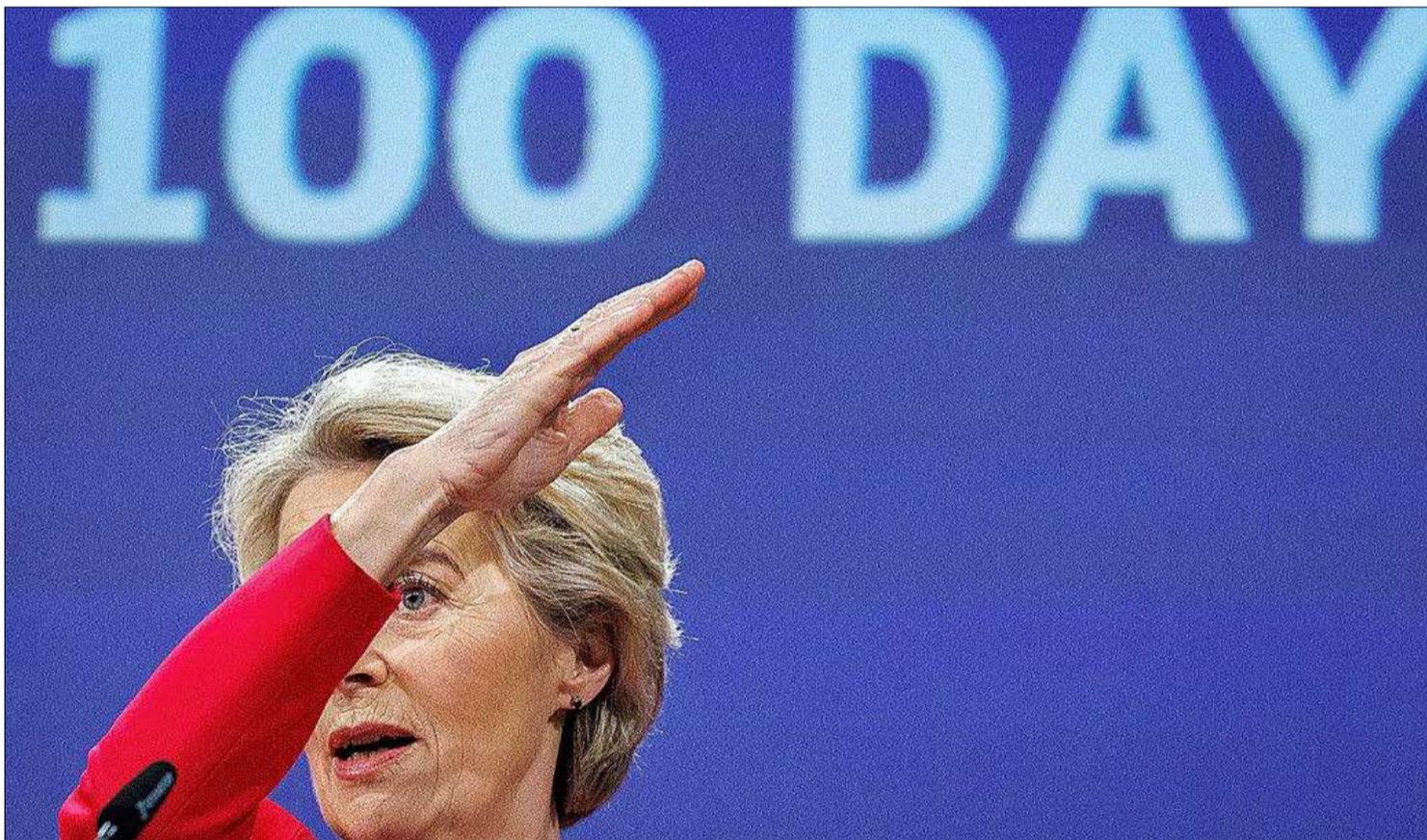
POR RAÚL PIÑA **Pág. 14**

PAPEL

TIM COULSON, EL PROFESOR DE OXFORD QUE EXPLICA POR QUÉ EXISTIMOS

El científico relata el viaje desde el 'Big bang' hasta hoy: "Hemos ganado la lotería cósmica"

POR ISRAEL ZABALLA **Pág. 29**



La presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, ayer, durante una rueda de prensa en Bruselas. O. MATTHYS / EFE

Las grandes amenazas contra España en el Flanco Sur

El nuevo escenario mundial multiplica los riesgos por la actividad en Marruecos, la alianza de Argelia con Rusia, la inmigración y el terrorismo

MARINA PINA MADRID «Nuestros aliados deben saber que tanto Italia como España esperamos que el compromiso del resto de aliados con el Flanco Sur sea también incuestionable». Con estas palabras Felipe VI resumió en su visita a Italia la importancia estratégica que

debe tener la frontera sur tanto para la OTAN como para Europa. La nueva situación internacional agra-

La UE aboca a Sánchez a ir a Las Cortes para el gasto militar

CARLOS SEGOVIA **Pág. 6**

va los riesgos que proceden de África y que impactan directamente en España. La actividad en Marruecos, la alianza de Argelia con Rusia, la desestabilización del Sahel y las rutas de inmigración ilegal y el terrorismo son algunos de los retos que afectan a Europa. **PRIMER PLANO**

Europa busca contra reloj un nuevo paraguas nuclear que reemplace al de EEUU

Crear este sistema de disuasión llevará años y costará cientos de miles de millones

PABLO PARDO LONDRES
CORRESPONSAL

Más de medio siglo después de la crisis de los misiles de Cuba entre la URSS y EEUU, en plena Guerra Fría, las armas nucleares vuelven a la actualidad. Europa busca un

sistema de disuasión creíble después de que EEUU cerrara su paraguas de protección. El único candidato válido es Francia, pero es un proyecto a largo plazo, con limitaciones y con un coste de cientos de miles de millones. **Página 20**

GRAN MADRID

granmadrid@elmundo.es

ENTRE GATAS
Y GATOS

A los 22 años, a Amaya Manrique le diagnosticaron fibromialgia, una enfermedad crónica que causa dolor generalizado, fatiga y sensibilidad en todo el cuerpo sin una causa aparente. «¿Sabes cuándo tienes mucha fiebre? Sientes un malestar en los músculos y articulaciones punzante y muy profundo», describe acerca de la sintomatología.

A eso le añadimos un problema de estreñimiento, gases e hinchazón por intestino irritable prácticamente desde nacimiento. «Mi vida siempre ha sido ir de médico en médico porque nunca me encontraba bien pero, por muchas pruebas que me hiciesen, la respuesta era la misma: 'Todo es normal y achacarlo al estrés», explica con pesadumbre.

Tras haber estudiado Medicina bajo la inquietud de sus propias dolencias, hacer el MIR (Médico Interno Residente, el examen de acceso a la formación especializada en España) y sacar plaza, se encontraba totalmente desencantada. «La rechacé porque quise irme por otro camino. Le di un gran disgusto a mis padres», se sincera.

Sumamente incomprendida, en sus propias palabras, le daba «mucha rabia que nadie hubiera luchado por un diagnóstico». Ahí empezó a investigar qué le pasaba, a leer libros, a hacer un máster de nutrición, otro de estética... «Tuve la inmensa suerte de topar con un centro especialista en fibromialgia en Sevilla, SHC Medical, y el honor de poder formarme con el doctor Manolo Blanco en psiconeuroinmunología (PNI), una disciplina que entiende el cuerpo como una totalidad». Pensó que sería otro periplo más.

Sin embargo, marcó un antes y un después en su caso. «Y en mi interés en la medicina integrativa. El 60% de la población sufre de neuroinflamación, afectando los sistemas digestivo, endocrino e inmune, generando un círculo vicioso de inflamación sistémica de bajo grado», cuenta. Notó una gran mejoría, más energía y los brotes



La doctora Amaya Manrique, en **The Beauty Concept Medical**, centro madrileño donde pasa consulta. ÁNGEL NAVARRETE

DRA. AMAYA MANRIQUE No cree en dietas, sino en alimentarse a favor de nuestra salud mental, bajar la inflamación y aumentar el metabolismo

La experta en nutrición que ve al intestino como primer cerebro

CRISTINA GALAFATE MADRID

constantes se convirtieron en uno al año. «Todo tiene una causa y, a lo mejor no una cura, pero sí un tratamiento efectivo. Mucha gente no tiene esa suerte y es muy frustrante. Pienso en las mu-

jerer mayores con menopausia, por ejemplo. Hay mucha más sintomatología que unos sofocos y les mandan a casa, cuando se pueden hacer tantas cosas de la mano de la alimentación y la su-

plementación por una mejor calidad de vida...», lamenta la médica.

Especializada en aparato digestivo y dermatología, Manrique es el último fichaje del equipo de profesionales expertos en **The Beauty Concept Medical**. «Aunque se ha dicho que la inflamación crónica sólo se resuelve desestresándose, y dado que estamos en Madrid y hay condiciones como el tráfico o la contaminación que no podemos controlar, existe un tratamiento efectivo basado en una dieta antiinflamatoria personalizada y la suplementación adecuada», asevera acerca de su labor.

Sus pacientes sufren cefaleas, bruxismo, fatiga crónica, sensibilidad alimentaria, acné adulto, reflujo gastroesofágico, eczemas, retención de líquidos... «El comentario más repetido es que, al llegar la noche, el pantalón no les cierra. Se levantan con una talla y se acuestan con otra».

¿Esto es realmente efecto del estrés? «Puede haber un componente, sin duda, pero no es una solución para dejar a la gente tranquila. Ante el llamado síndrome de sensibilidad central, es decir, cuando el sistema nervioso –cerebro y médula espinal– están desquiciados, lo único que podemos hacer es bajar las revoluciones por dentro».

La doctora lo achaca a los hábitos de vida modernos, donde no cazamos, sino que tenemos alimentos siempre a nuestra disposición en el súper, nos dormimos con pantallas de luz azul pero apenas nos da el sol en el día, soportamos contaminación sonora y atmosférica... Vivimos alejados de nuestra naturaleza. «Al relajar tu intestino disminuye la inflamación en el sistema nervioso central, endocrino e inmune, logrando una mejoría sostenible de los síntomas». Pero todo abordaje tiene que partir de una analítica. «No hay alimentos buenos ni malos per se. Estoy en contra de demonizar la leche o el gluten y retirarlos porque sí. La nutrición debe ser equilibrada, sin restricciones ni obsesiones».

La doctora lo achaca a los hábitos de vida modernos, donde no cazamos, sino que tenemos alimentos siempre a nuestra disposición en el súper, nos dormimos con pantallas de luz azul pero apenas nos da el sol en el día, soportamos contaminación sonora y atmosférica... Vivimos alejados de nuestra naturaleza. «Al relajar tu intestino disminuye la inflamación en el sistema nervioso central, endocrino e inmune, logrando una mejoría sostenible de los síntomas». Pero todo abordaje tiene que partir de una analítica. «No hay alimentos buenos ni malos per se. Estoy en contra de demonizar la leche o el gluten y retirarlos porque sí. La nutrición debe ser equilibrada, sin restricciones ni obsesiones».

La doctora lo achaca a los hábitos de vida modernos, donde no cazamos, sino que tenemos alimentos siempre a nuestra disposición en el súper, nos dormimos con pantallas de luz azul pero apenas nos da el sol en el día, soportamos contaminación sonora y atmosférica... Vivimos alejados de nuestra naturaleza. «Al relajar tu intestino disminuye la inflamación en el sistema nervioso central, endocrino e inmune, logrando una mejoría sostenible de los síntomas». Pero todo abordaje tiene que partir de una analítica. «No hay alimentos buenos ni malos per se. Estoy en contra de demonizar la leche o el gluten y retirarlos porque sí. La nutrición debe ser equilibrada, sin restricciones ni obsesiones».

ADN. **TBC MEDICAL** ESTÁ EN LA CALLE JOSÉ ORTEGA Y GASSET, 49 ● ÁREA DE MEDICINA INTEGRATIVA Y NUTRICIÓN ● EL CENTRO NACE EN 2005, DE LA MANO DE **PAZ TORRALBA**



QUÉ SE
LE OFRECE
**RUTH
DÍAZ**

Voces de aguacero del 8-M

ANDAS, DEAMBULAS arropada, porque en Madrid también hay compañías de serie con las que detener el presente y trazar otros tiempos. Bastan las feministas. Aquellas miles que inundaron el país este 8-M, una vez más. Aunque no las conozcas, os reconocéis. Pocos milagros como ese. Reconocerse en la ruptura, en la rebeldía, en lo

posible –digan lo que digan–, en el abrazo, en las utopías y en los cánticos y pancartas –qué hábiles plastificando– que resistieron la tromba de Atocha a Plaza de España.

Porque todavía estamos así. Si la lluvia es molesta, más molesta el patriarcado. Siguen sobrando los motivos. Pues no estamos todas, faltan las asesinadas. Si tocan a una, respondemos todas. Y sin nosotras, no hay futuro. Estamos hasta los ovarios de tantos cojones. Queremos vivir y no sobrevivir. Hartas de violencia, contigo siempre. Sí, la revolución será feminista o no será. Sabemos que juntas somos más fuertes. Y con mis compañeras siempre, **Sandra**.

Porque ninguna es libre hasta que todas lo seamos. No estás sola, yo sí te creo. Mamá, vine a gritar lo que te hicieron callar. Por las que alzaron la voz para dejarnos un mundo

mejor. Por las que fueron, por las que vendrán, por las que nunca volverán. Hoy salgo porque **Miriam, Toñi y Desirée** ya no pueden. Y ni una menos. Harta de avisar de que llegué viva. Quiero que mis alumnas lleguen a casa. Que no, que no es normal que nos acostumbremos a tener miedo.

¿Que te cansas de oírlo? Nosotras de vivirlo. *Men of quality, don't fear equality*. No es un caso aislado, se llama patriarcado. Que gritáis más por un gol que por una violación. Os ofenden las manifestaciones y no las agresiones. Y **Manolo**, Manolito, la cena tú solito. O Manolo, bribón, paga la pensión. Porque lección 1: feminismo no es lo contrario a machismo. Lección 2: feminismo es igualdad. Atención, dice Mercurio que el retrógrado eres tú. Tu abuso venía disfrazado de amor. Mucho cierra las piernas y poco

guarda la polla. **Errejón**, campeón, saluda a tu EX afición. Sólo sí es sí, si quieres flexibilidad, apúntate a yoga. Dad gracias que pedimos igualdad y no justicia. Madrid será la tumba del machismo. Justicia de mierda, la juzgáis a ella. Y si la usas para violar, te la vamos a cortar. Mi silencio no cambiará lo que pasó. Te prefiero violenta que muerta. Y tranquila, hermana, aquí está tu manada.

Porque feminismo no es transfobia. Feministas, antirracistas. Feministas, con Palestina. Apoyo a las ucranianas. Todas podríamos ser refugiadas. Imparables, imparables. Saquen los rosarios de nuestros ovarios. Esto es pelear como una niña. Libres y combativas. No estoy loca, estoy harta. Arráncame, que donde me pongas florezco. Eres libre, así que vuela. Y si mañana falto yo, amiga, quémallo todo.