



SPORT&STYLE SUPLEMENTO
ESTILO DE VIDA DE DI



EL OTRO

tridente

JOAN ROCA

JOSEP ROCA

JORDI ROCA

Ellos también son los mejores del mundo en el universo de la gastronomía.

El Celler de Can Roca, tres hermanos muy culés y todo un referente en valores, presenta un nuevo proyecto: un Tour único por siete comunidades autónomas.

GASTRONOMÍA. LOS HERMANOS ROCA ESTRENAN SU NUEVA GIRA POR SIETE COMUNIDADES AUTÓNOMAS

El Tour del Celler de Can Roca



CARME BARCELÓ **CRISTINA GONZÁLEZ** FOTOS
 @carmebarcelo @fotografia270

Compartir y aprender. Dos conceptos que se repiten en varias ocasiones en una conversación a tres bandas con este tridente gastronómico. Los hermanos Roca, tras varios años de gira por el mundo, inician un tour por siete comunidades autónomas de la mano de BBVA y con el objetivo "de seguir adquiriendo conocimientos, de acercarnos a los productores y al producto, de poner en valor las culturas y de hacer una inmersión en aquello que no conocemos para seguir sumando", explica Joan. A su lado, Josep nos dice que "nunca dejamos de aprender. ¡Hay tantas cosas que no sabemos! Es el momento de dedicar nuestro tiempo a esas personas que nos pueden enseñar mucho, a investigar qué hay detrás de ese ingrediente fetiche, de ese mojo verde o de ese queso único. Es ese momento en el que, en plena vorágine del Celler y de todo lo que le rodea, fijas el ojo y te das cuenta de todo lo que no sabes". La gira les permitirá po-



Cristina de Parias, directora de BBVA España, explicó que "los hermanos Roca reinterpretarán la tradición culinaria local y explicarán su modelo de negocio a empresarios y estudiantes universitarios"

nerse en la piel de esos cocineros locales e interpretar sus recetas con la técnica de los Roca, igual que han hecho con esos riñones al Jerez que les cocinaba su abuela Angeleta.

VALORES. Más allá de los fogones, los hermanos Roca transmiten muchos valores a esas jóvenes promesas que podrán avanzar en su formación gracias a una beca de cuatro meses junto a ellos. Su mensaje de humildad, esfuerzo y sacrificio lo resume Josep en una frase: "El éxito puede provocar parálisis y crea confortabilidad. Hay que huir de ese momento fogoso, aceptarlo pero pensar que tan solo es una oportunidad. Después de los premios y las loas quisimos movernos y aprender. Todavía es muy poco lo que sabemos..."

Con sabor b

Los hermanos Roca son b... así lo han puesto de manifiesto... nes. Si hablamos de tridente, y... de medir, estaríamos ante un... Suárez y un Jordi-Neymar. Fue e... día creó un postre dedicado a L... imposible hacer lo mismo con C... emociona ni me inspira". Fue en... cítricos balsámicos que te hacen... acercarte a la sensación que un... marca un golazo". Crema de pas... haca y dulce de leche para versio... no. "No lo volveré a repetir nunca... sería para Leo".



EL BIBLIÓFILO



EL CELLER DE CAN ROCA. EL LIBRO
 Editorial **Cookinglibooks**



SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló
 Email: sportstyle@diariospport.com
 Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS
 f
 sport.es



El vino pone la fantasía



ESPACIO
FOODIE

Una sección de **MAITE ANTÓN**
@MaiteAnton81

Decía **Séneca** que el vino “lava nuestras inquietudes, enjuaga el alma hasta el fondo y asegura la curación de la tristeza”. Se trata de un placer en la mesa cuya elección resulta fundamental para que nuestro disfrute sea completo. Y es que dentro de cada botella de vino hay mucha alma acumulada. La figura del sumiller es

imprescindible en los restaurantes para aconsejar a los clientes las mejores opciones para acompañar cada plato. Pero, sin su ayuda, ¿seríamos capaces de saber leer una carta de vino y escoger nosotros entre las decenas, y en ocasiones centenares, de referencias? **Manuel Simões**, director y sumiller de La Taverna del Clínic, restaurante que cuenta con 1.000 referencias y que ha sido galardonado en 2013 y 2015 con el premio Cartaví a la mejor carta de vinos de Barcelona, nos sugiere sus ‘tips’ para saber elegir el vino adecuado.

Su primer consejo, sin embargo, nos traslada al mundo de los cavas y los champagnes, bebidas que califica como comodines por su polivalencia y que nos recomienda para maridar con los aperitivos. “El cava es un producto muy fresco, con un punto de acidez más elevada que el vino, y que combina muy bien tanto con aperitivos como con pescado, carnes y marisco. Su acidez y carbónico sirven para limpiar la boca y prepararnos para el siguiente plato”, explica.

Respecto a los vinos blancos, “la pregunta del millón suele ser si afrutado o seco”, bromea **Manu**, pero lo cierto es que existen más matices. Para las personas que prefieren vinos más ligeros, nos sugiere un Sauvignon Blanco o un Godello, mientras que para los ‘locos’ de los blancos recomienda los de la zona de Borgoña, “que tiene los mejores Chardonnay del mundo”, como el Chassagne-Montrachet de Louis Latour. Otras dos vinos blancos ‘top’ para **Simões**: “El Chivite 125 es uno de los mejores blancos que tenemos en nuestro país y el Remírez de Ganuza es un Rioja nuevo, fresquito, elegante, con un punto de barrica y fácil de beber”.

El sumiller Manuel Simões nos aconseja los vinos ideales para que el disfrute en la mesa sea pleno

Los amantes de los tintos deben fijarse en la graduación a la hora de decidirse entre uno ligero o uno potente. “Aquí encontrar un vino de poca graduación (12,5-13), que se disfruta más porque no te deja esa sensación de sequedad en la boca, es muy complicado porque estamos en el país del sol. Las uvas maduran muchísimo, la concentración de azúcar es muy alta y, como contrapartida, a mayor concentración de azúcar mayor graduación alcohólica”, puntualiza **Manu**. Por ejemplo, el Acusp (Costers del Segre/Pinot Noir) es ágil de beber, como también los son los tintos de la Borgoña, mientras que para los que prefieren uno ‘cañero’, el Nexus Plus+ de Ribera del Duero (Tempranillo) destaca por ser “elegante, divertido y con una estructura fantástica”.

Y un sabio consejo para acabar: “Si algo me ha enseñado estar cerca del Hospital Clínic es a no guardar nada para celebrar. Si te apetece un vino, tómatelo y disfrútalo, porque no sabes qué te puede pasar mañana”. Y el vino, bien elegido, es pura fantasía.

La Taverna del Clínic ha cumplido 10 años y se ha consolidado como un clásico imprescindible de Barcelona por el culto al producto y sus platos tradicionales que el chef Toni Simões ha reinventado con nuevas elaboraciones y combinaciones únicas. Las bravas y el canelón de ceps y foie son un ‘must’. Cuentan con menús degustación de 58, 70 y 100 euros. ¡Apuesta segura!



laugrana

barcelonistas de cuna y en numerosas ocasiones con la edad como vara de medir. Josep-Messi, un Joan-este último el que en su meo y que “me resultaría Cristiano porque no me 2008 y con “elementos n sonreír, sacar pecho y no tiene cuando Messi ón, lima, menta, alba-onar un gol del argenti-a más. Si lo hiciera, solo



NOMO

(Gran de Gràcia, 13. Barcelona)

En 2007, una familia de jóvenes emprendedores inauguraron este coque-to restaurante. Cuatro establecimientos y un servicio de catering a domicilio más tarde, celebran con Barcelona su décimo aniversario. En Nomo apuestan por las materias primas de altísima calidad, que escoge personalmente el chef. La fusión de la gastronomía nipona con los ingredientes locales y la energía de la juventud son las claves del éxito del grupo. Para celebrar este cumpleaños, en Nomo estrenan el bacalao negro de Alaska a la brasa con salsa de miso negro como una de las novedades estrella.



LES GRANDS BUFFETS

(Espace de Liberté, Narbonne)

Para los amantes de los buffets será como entrar en el paraíso. Hay que ir con hambre. Por solo 32,90 euros (vinos no incluidos) se puede disfrutar, y repetir las veces que se quiera, de decenas de platos: 40 referencias de queso, foie-gras, embutidos, ostras, bogavante, entrecots, langosta, casi 100 postres que entran por la vista. ¡Los vinos son excelentes! Un paseo por Narbonne pone el broche final.



Diez años con
Japón en el corazón

Un plan foodie para
el fin de semana

OS EN:



@sportstyle_ @sportstyle15

Dr. IVÁN MAÑERO
Cirujano plástico. IM Clinic



La caída del pelo es uno de los aspectos que más preocupan tanto a los hombres sin importar su edad, su profesión o su posición social. Si bien es cierto que cada vez más varones lucen sin complejos su calva, especialmente afeitándose toda la cabeza como Bruce Willis o Vin Diesel, la mayoría optan por ponerle remedio antes de llegar a mayores, pues la pérdida de pelo es uno de los aspectos que más complejos y preocupación estética produce en ellos.

LAS CAUSAS

Ni todas las alopecias tienen la misma causa ni el mismo ritmo o evolución. Por ejemplo, la caída del cabello puede comenzar en la pubertad y producirse de una manera extrema y en un intervalo de tiempo muy corto o, por el contrario, puede ser progresiva a lo largo de los años y no ser notoria hasta rebasar los cincuenta. Unos niveles elevados de estrés o alteraciones emocionales graves suelen ser una de las principales razones para lucir un cabello pobre y debilitado, tanto en calidad como en cantidad. Además, puede darse de manera generalizada o en zonas localizadas y puede afectar tanto a ellos como a ellas.

Una alimentación poco adecuada también puede estar detrás de la caída del cabello. Tener, por ejemplo, déficits de vitaminas tipo B, niveles bajos de hierro, algún tipo de anemia o una mala absorción intestinal pueden contribuir a que la alopecia se instaure en nuestra cabeza.

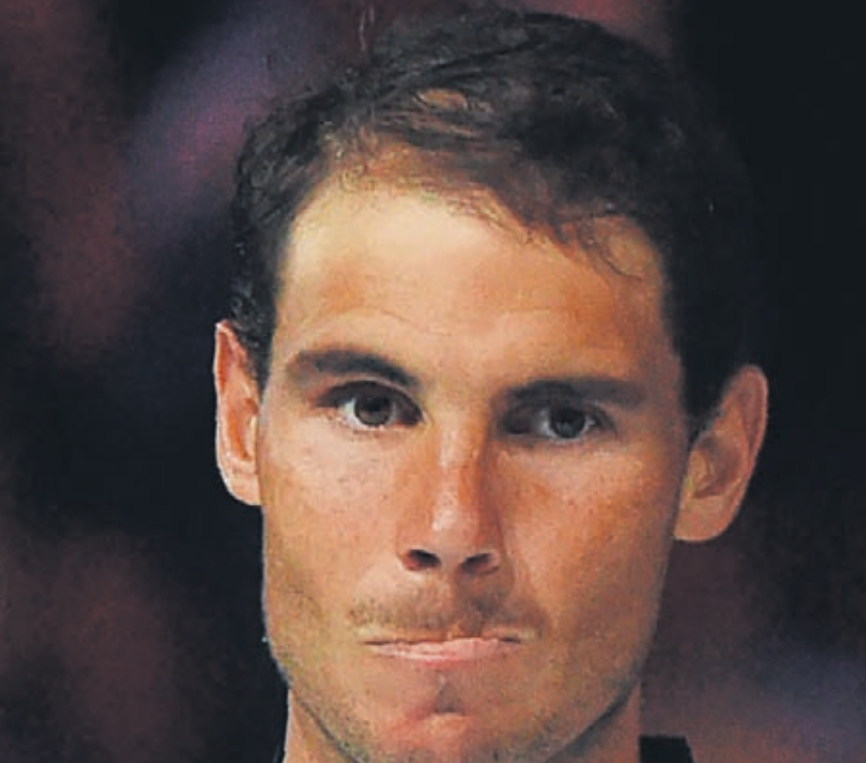
La alopecia andrógina es, sin duda, la más habitual entre los hombres (aunque también se da en mujeres) y se debe a una mezcla de factores hereditarios y hormonales. Está claro que si nuestro padre y nuestro abuelo eran calvos, tenemos más posibilidades de serlo, pero el hecho de que luzcan una frondosa melena, tampoco indica que nosotros nos librems de la calvicie. En los varones las primeras zonas en las que el cabello acaba desapareciendo suele ser en las sienes y en la zona de la coronilla. Aunque también suele darse una debilitación más generalizada de toda la melena (el pelo se debilita, se adelgaza y se vuelve más frágil y corto) lo que da un aspecto de "clareo", dejando ver el cuero cabelludo.

PONERLE FRENO

Los tratamientos orales y tópicos suelen dilatar el proceso de caída, pero raramente pueden detenerlo por completo. Sin embargo, existen dos tratamientos que, sin conseguir que naz-



Alopecia, la pesadilla de muchos



Rafa Nadal ha recurrido al microinjerto capilar para luchar contra la alopecia

ca más cabello, han demostrado su eficacia a la hora tanto de prevenir como de retrasar la caída del pelo.

Uno es un comprimido, Finasteride, que inhibe un componente de la testosterona que actúa en la alopecia andrógina. El otro es un tratamiento tópico, el Minoxidil, un vasodilatador que ayuda a nutrir mejor el bulbo capilar retrasando así la caída.

Para conseguir unos resultados más duraderos existen diferentes técnicas como la bioestimulación capilar con PRP, que es una técnica regeneradora que utiliza el plasma del propio paciente, al que se le extraen los factores de crecimiento plaquetario, para

El estrés y las alteraciones emocionales graves provocan la debilidad y la pérdida de cabello



retrasar y frenar la caída del cabello. Es más efectivo que los tradicionales tratamientos tópicos y en el que no hay posibilidad de reacciones alérgicas, pues es una autoregeneración propia del organismo del paciente. La mesoterapia capilar, consiste en la aplicación de un cóctel de vitaminas que estimula el folículo piloso. Pero sin duda, el tratamiento más solicitado para luchar contra la alopecia es el microinjerto capilar. Muchos rostros conocidos como los deportistas Rafa Nadal o Iker Casillas, el entrenador Diego Simeone, los periodistas Hilario Pino o Carlos Herrera, los políticos Silvio Berlusconi o José Bono, o los actores John Travolta, Nicolas Cage, Mel Gibson o Jude Law, entre muchos otros, han pasado por él para luchar contra su alopecia.

DIVERSAS TÉCNICAS

Existen dos técnicas, la FUSS y la FUE, el uso de las cuales dependerá del diagnóstico previo realizado por el especialista. En la primera, la técnica FUSS o "técnica de la tira", el cirujano extrae una banda de cuero cabelludo de la zona donante para después, gracias al microscopio, fragmentarla en pequeños injertos de uno, dos o tres cabellos que son injertados en la zona alopécica. Esta es una cirugía que se practica bajo anestesia local y sedación, de forma ambulatoria, por lo que no es necesario pasar la noche en el centro hospitalario.

En la segunda la FUE, también conocida como "trasplante de unidades foliculares", el cirujano extrae directamente del cuero cabelludo de la zona donante, normalmente la nuca o la zona occipital, cada unidad folicular que se implanta inmediatamente en la zona a tratar. En este caso, es posible que sea necesario más de una sesión. También se realiza bajo anestesia local más sedación, por lo que tampoco requiere de hospitalización. Ambas técnicas son prácticamente indoloras y la recuperación suele ser bastante rápida.

En ambos casos, los cabellos trasplantados son definitivos, tienen un aspecto natural y no existe la posibilidad de rechazo al ser cabello del propio paciente. Además, el paciente los podrá cortar, peinar y usar la gomina, la espuma o la laca que prefiera. Pero debemos tener en cuenta que los resultados no son inmediatos, sino que la recuperación del cabello requerirá de unos 9 meses para que los resultados sean evidentes para los demás.

Eventos & Solidaridad



La noche solidaria de la AECCBN reunió a muchas caras conocidas como Jennifer Pareja, Joan Pedrero, Viviana Ballbè, Mag Lari, Elsa Anka y Ares Teixidó, entre otros.



Dos barceloneses han sido premiados con una de las becas 'Persigue tus sueños' de GAES. El reto de Albert Navarro es participar en las '6 Marathon Majors' para concienciar sobre el autismo.

