



TELEVISIÓN

Dolmen acaba de sacar a la venta *Guía del seriéfilo galáctico: 50 series imprescindibles de ciencia ficción*, de Marina Such. Entre las páginas de este libro el lector va a ver un análisis completo de las producciones para la pequeña pantalla que, a partir de los años 40, cautivaron a generaciones de televidentes, sobre todo, con *Star Trek*.

CÓMICS

Panini recopila en un magnífico tomo de edición limitada la práctica totalidad de historias protagonizadas por Kazar en la legendaria revista *Savage Tales* en los años 70. Un magazine adulto por el que pasaron los mejores dibujantes y guionistas de la casa de las ideas para hablar del particular *Tarzan* de Marvel y su leal mascota Zabú.



ENTREVISTA

Yael Adler • Dermatóloga y autora de 'Cuestión de piel'

«La radiación de los solárium es mil veces mayor que la del sol»

PATRICIA PERALES | MADRID
redaccion@serviciosdeprensa.com

Es una de las dermatólogas más prestigiosas de Alemania, y sus consejos sientan cátedra a lo largo y ancho de internet. Yael Adler acaba de publicar *Cuestión de piel* (Urano), un libro más que recomendable para este verano, lleno de sol... y peligros. Pero no solo se centra en lo que más preocupa a los mortales en esta época del año. También hace un recorrido muy didáctico por el órgano más extenso del cuerpo humano, y toca temas interesantes como el olor, las estrías, las varices, sus patógenos y la relación con las emociones. La especialista es capaz de despejar dudas y desmontar mitos con mucho humor.

¿Cuáles son los principales efectos del sol sobre la piel?

El sol penetra en la piel tanto en la superficie, como en profundidad. En la primera capa de la piel, la epidermis, el sol hace que te pongas moreno y provoca un engrosamiento de la piel. Ambos son mecanismos de protección contra la radiación solar dañina. Los rayos que dañan directamente las células y la radiación UVB entran directamente a la epidermis y los rayos UVA en la dermis, dañando las fibras y generando radicales libres, es decir, moléculas de óxido que dañan el tejido y el sistema inmunológico y que pueden llevar a que se generen herpes. La piel gracias a la radiación UVB también genera vitamina B.

¿Por qué se da cada vez más un déficit de vitamina D a pesar de que en España estamos bastantes horas de sol y pasamos mucho tiempo al aire libre?

El déficit de vitamina D puede darse en personas que pasan mucho tiempo al sol. Pero a pesar de todo estamos mucho tiempo en interiores y quizás nuestra alimentación ya no tiene tanta vitamina D como solía tener. Por ejemplo, las gallinas ya no se pasean por el corral para poner huevos, los peces ya no comen algas y no generan la misma vitamina D... A menudo nos preguntamos si esto se debe a que la gente utiliza mucha crema solar, pero los estudios demuestran que la crema solar no se aplica suficientemente ni en cantidad ni en grosor. Sería suficiente poner la barriga o el trasero al sol durante 10

o 20 minutos y así se consigue la vitamina D suficiente. En estos casos sería mejor hacer un análisis de sangre para saber si existe un déficit o no. Un alto nivel de vitamina D sería deseable porque esta vitamina tiene ventajas para la salud. Se recomienda ingerir la vitamina D a través de complementos nutricionales.

¿El cambio climático atenta contra la piel?

Donde hay agujeros en la capa de ozono sí, porque se produce una radiación solar mayor y

hay una mayor tasa de cáncer de piel. Por lo demás, no conozco otras consecuencias que puedan tener relación con el cambio climático. La fuerza del sol no ha aumentado, la radiación no ha aumentado, pero sí existen zonas en las que los rayos del sol penetran más.

¿Deberíamos protegernos la piel con cremas solares durante todo el verano para salir a la calle, aunque no vayamos a la playa o a la piscina?

Si se quiere prevenir el envejecimiento y el cán-

cer de piel sí debería hacerse porque queremos evitar que se produzcan quemaduras. Hay gente de piel oscura que son menos sensibles y pueden prescindir de estas medidas con el tiempo.

¿Cómo podemos protegernos de las radiaciones de los rayos ultravioletas y prevenir el cáncer de piel?

La regla más importante es evitar tomar el sol en las horas de calor, entre las 11 y las 15 horas. Vestir ropa de tejido tupido, pero bien aireada, gorro y gafas de sol. Echar crema con protección solar. Es importante saber que los rayos UVA existen durante todo el día, no solo a mediodía, incluso en la sombra; penetran a través de las ventanas de los coches, aviones... Por otro lado, en una dosis mil ve-

«Poniendo la barriga al sol durante 10 minutos es suficiente para conseguir vitamina D»

ces más alta que el sol se encuentran las radiaciones de los solárium y las lámparas de rayos UVA. Los solárium y rayos UVA son malos para la salud. Estos últimos no generan ni vitamina B y el moreno que adquirimos con ellos no tiene calidad ni protege de ninguna manera.

Por favor, ¿podría darnos algunos consejos prácticos para el verano?

Debería tomarse un vaso de zumo de zanahoria con una gota aceite al día. Es recomendable empezar seis semanas antes del verano. Quien es propenso a alergias solares puede tomar cápsulas de betacaroteno que venden en la farmacia. También hay que ir acostumbrándose paulatinamente al sol, porque solo al cabo de tres semanas hemos conseguido una protección perfecta de la piel, es decir alcanzamos el grosor máximo que necesitamos para una protección óptima. Y luego no olvidar las reglas que he explicado anteriormente.



FIRMA: JENNY SIEBDOLT

RECOMENDACIONES

Bis

Jorge Gómez
Ediciones SM
120 páginas
9,95 euros



¿Qué siniestro secreto puede esconder una fiesta? Dos chicos, dos chicas, una fiesta, música, luces, salas y más salas... Y también secretos, miradas ocultas, confusión.

Mi nombre es N

Robert Karjel
Maeva
336 páginas
20,00 euros



Ernst Grip, miembro del Consejo de Seguridad sueco, ha sido convocado en Nueva York, pero ignora por qué. El FBI lo recibe, pero ¿por qué Grip tiene la sensación de que está siendo interrogado por el organismo?

Tómame un respiro: mindfulness

Mario Alonso Puig
Espasa
264 páginas
18,90 euros



Mario Alonso Puig es un referente en la autoayuda. Su nuevo libro nos sumerge en el mundo del Mindfulness. Bajo una sólida base científica, nos habla de posibilidades, de oportunidades y de propuestas, no de creencias o dogmas.

Yo tengo razón y tú te equivocas

Timothy Williamson
Tecnos
224 páginas
15,00 euros



Cuatro personas con visiones diferentes del mundo se encuentran en un tren y comienzan a hablar sobre las cosas que creen. Su conversación varía desde el frío razonamiento lógico a la acalorada confrontación personal. Cada uno empieza convencido de que tiene razón.

Dinosaurio diabólico

Jack Kirby
Panini
192 páginas
16,50 euros



Es uno de los últimos proyectos de Jack Kirby para Marvel Comics. Ahora Panini Comics lo recupera en castellano en una edición en tapa dura que se pone a la venta con los nueve números de los que constó la colección original.