

SÁBADO

18 DE MARZO DE 2023



LA RAZÓN

25 años

DIARIO INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN GENERAL · AÑO XXV · 8.828 · PRECIO 2,00€ Y CON REVISTA «MÍA» 2,50€ (REVISTA OPCIONAL) · EDICIÓN MADRID

EG OS Muere Laura Valenzuela: la mujer que fue una más de la familia cuando empezó la televisión P. 46 - 47



Don Juan Carlos, Rey de los mares: todos los detalles de su vuelta a España P. 48 - 49



CULTURA

Jorge Edwards: muere el Premio Cervantes que relató al mundo el horror del castrismo P. 39

La Corte Penal Internacional exige la detención del presidente ruso

La orden de arresto contra Putin se basa en la deportación ilegal de niños en la guerra de Ucrania

El gobierno ucraniano juzga la decisión adoptada de «histórica» mientras Moscú la ve «insignificante»

La Corte Penal Internacional (CPI) emitió ayer una orden de detención contra el presidente ruso, Vladimir Putin, y una funcionaria de su gobierno, acusados de haber secuestrado a niños ucranianos tras la in-

vasión del país. Es la primera vez en la historia que este tribunal, con sede en La Haya, da este paso contra el presidente de un país que forma parte del Consejo de Seguridad de la ONU. Según el comunicado difundido

ayer, Putin es «presuntamente responsable del crimen de guerra de deportación ilegal de población y el traslado ilegal de población de las áreas ocupadas de Ucrania a la Federación Rusa». P. 18 - 19

«Odio a lo español»: las expulsiones del País Vasco forzadas por la banda ETA

La Asociación contra la Impunidad quiere que la Audiencia Nacional escuche 25 testimonios P. 8 - 9



El presidente turco con su homólogo finlandés

Erdogan aprueba el ingreso de Finlandia en la OTAN y mantiene el veto a Suecia P. 20

La banca española supera de largo el 100% de cobertura de liquidez P. 24 - 25



GONZALO PÉREZ

El presidente del Partido Popular dedicará «Reformismo 21» a varios campos para lo que se rodea de expertos y exministros

Feijóo busca reconstruir España «sin etiquetas»

Relanza la fundación del PP que denomina «Reformismo21»

El líder del PP ha renomebrado a la fundación de su partido como «Reformismo 21», una organización que relanzó ayer para construir una alternativa de Gobierno con la ayuda de

una veintena de nuevos perfiles técnicos y políticos. Por ello, reemplaza a la Fundación Concordia y Libertad que era como se denominaba en la etapa anterior. P. 10



Selección: De la Fuente marca distancias con la etapa anterior en su primera lista P. 56 - 57



Champions: El Chelsea en cuartos y Bayern o City en semis, el más difícil todavía para el Madrid P. 58



Tamara Falcó: o por qué el peso (en ella) no deja de ser noticia

► ¿Embarazo? ¿Extrema felicidad? ¿Cambios hormonales? Aclaremos la polémica de una marquesa en capilla

Marta Boira. MADRID

Nome gusta cuando se meten con el peso de las personas. Me gusta aún menos cuando se trata de mujeres. Existe ahora mismo una gordofobia, tanto en la calle, como en los medios, como en las redes, que deberíamos hacérsela mirar. Estoy hablando de los comentarios hirientes que está sufriendo en sus carnes Tamara Falcó. ¿Se han parado alguna vez a pensar lo que debe ser sentirse escrutada diariamente en todas partes? ¿Por qué las mujeres tenemos que estar continuamente cuestionadas por nuestro aspecto? Recordemos el lamentable episodio ocurrido en la pasada edición de los Premios de nuestro cine, los Goya, donde hubo comentarios nada agradables sobre la maravillosa y guapísima actriz Berta Vázquez, que ahora luce con orgullo sus nuevas curvas. Lo bueno fue que hay mucha gente que piensa, como yo, y hubo en contraprestación una oleada de apoyo en redes, recordando que no se debe juzgar a nadie por el peso y que nos están haciendo un flaco favor a todas alimentando inseguridades.

Recordemos que en esa misma gala la actriz Laura Galán se hizo con el Goya a la mejor actriz por la película «Cerdita», bravo por su discurso, lo divertida que es y por reivindicar que cada uno sea feliz con su cuerpo. Esta película invita a reflexionar sobre la despiadada sociedad que hemos construido completamente desvinculada del sufrimiento humano, y además del mal uso que los jóvenes, y no tan jóvenes, están haciendo de las redes sociales.

En el caso de Tamara las críticas

son aún más complejas, porque hay mentes perversas que están insinuando que puede estar haciéndose un tratamiento de fertilidad, porque, dicen, que es «una gordura rara». Analicemos estas palabras, porque menudo mensaje si ya también hay gorduras «normales» y gorduras «raras».

Menos mal que ella tiene la cabeza muy bien amueblada y un carácter muy positivo, y está rodeada de mucho cariño, porque Tamy, lo que digan tiene que resbalarte, que estás en un momento súper bonito, preparando una boda donde, pese a quien le pese, al final ha triunfado el amor.

«Llevo una época feliz»

Ella misma había contado con su gracia habitual en el programa de televisión donde colabora, «El Hormiguero», que, «¿por qué una mujer cuando gana peso tiene que estar embarazada?» Durante el

La marquesa de Griñón lo tiene claro: ¿por qué cuando una gana peso hay que estar embarazada?

La hija de Preysler confía en Carmen Navarro para modelar su cuerpo antes de la boda

tiempo que estuvo rodando su documental para Netflix, «Tamara Falcó: la Marquesa», confesó, con su habitual naturalidad, que «no es que coma de rancho, pero llevo una época feliz con mucho trabajo y comiendo a deshoras. Trabajar en



GTRES

La marquesa de Griñón, radiante, en una de sus últimas apariciones

bono; mientras que, al final del ciclo, vamos a sufrir cambios hormonales. Estamos normalmente más desanimadas por la serotonina y debemos aumentar el consumo de proteínas para que nos saciemos».

Y es que a veces el hambre emocional puede jugarnos malas pasadas, por eso me gusta un producto de farmacia, el bálsamo Siluete Healthy Balm, cien por cien natural y que se aplica en los labios produciendo un efecto distractor de los sentidos que nos ayuda a evitar el «antsnacking» en momentos de ansiedad.

La maldición de los genes

La marquesa de Griñón, que es muy natural y espontánea, siempre bromea que ella tiene los genes de su padre, el difunto Carlos Falcó. Mientras Ana, su hermana pequeña, es más «filipina» y no engorda nunca. A la noble más mediática le suma peso hasta el aire que respira y es un tema que sobrelleva con humor y mucha disciplina alimentaria y ejercicio, sobre todo el yoga que es su gran aliado diario. También ayuda y mucho, contar siempre con las manos expertas de la gran esteticista Carmen Navarro. Tamara ha depositado en ella su figura de cara a su boda. Navarro es su centro de confianza y allí se está haciendo el tratamiento remodelador corporal Tanit aesthetic, que estimula el organismo desde el interior y esculpe el cuerpo desde el exterior. Combina tecnología Dual Soft Láser con Corriente Bioactiva Amortiguada. La técnica también emplea la estimulación mecánica cien por cien natural «slaag motion», así se activa el metabolismo y se esculpe la figura maravillosamente.

Tamara está emocionada con su gran día. Todo es mejor que cuando planificó su primer enlace en 2022. Hasta su prometido, Íñigo Onieva, considera que el nuevo anillo es una versión «mejorada del anterior». En el enlace habrá especial atención al banquete. Les dará de comer el chef Eneko Axta, del restaurante Azurmendi, que cuenta con tres estrellas Michelin y está situado en una ladera de la localidad de Larrabetzu, en Vizcaya. Tamara ha apostado por grandes nombres para asegurarse el éxito.

un rodaje exige comer un poco a salto de mata».

También es bueno recordar que las mujeres dependemos de nuestros ciclos hormonales, es nuestra naturaleza, por eso he hablado con una prestigiosa ginecóloga, la doc-

tora Marta Sánchez-Dehesa, que me ha comentado que «durante los primeros días de ciclo tenemos más estrógenos, estamos más activas y al tener más energía y consumo podemos permitirnos mayor ingesta de hidratos de car-