



Carlos LAMUÑO  
OVIEDO

## Saciarse de África antes de entrar en las tinieblas de la retinosis

El artista Francisco Isern padece una enfermedad degenerativa que terminará por cegarle ● Se ha lanzado a la literatura con un libro sobre un continente que le ha cautivado y del que quiere desterrar “los tópicos”

En el África rural, los días son más luminosos y las noches más oscuras. La fauna puede llegar a ser peligrosa. El terreno es inevitablemente escabroso. Pero la gente, “¡ay!, la gente es otra historia”. Francisco Isern oculta sus ojos verdes tras unas gafas oscuras, aunque el cielo ovetense sea de un gris inexcusable. Tiene una rara enfermedad degenerativa de la vista (retinosis pigmentaria) que terminará por dejarle ciego si vive lo suficiente. De momento, a sus 61 años, ha perdido la visión periférica hasta hacer que su campo visual se reduzca un 75 por ciento. Mala cosa para un pintor, pero casi peor para un enamorado de la aventura y la cooperación internacional. Mala sí, pero no incapacitante. Sabiendo que una mutación genética terminará por alejarle del pincel y el carboncillo, Isern se lanzó a la literatura para saciar el hambre creativa. Ahora publica un libro sobre las experiencias de sus viajes y trabajos en misiones africanas.

“Nosotros tenemos los relojes,

pero ellos tienen el tiempo”, relata Isern como prefacio a una anécdota ocurrida en Benín, donde transcurre la novela en la que transcribe su historia. La frase, que viene de un proverbio afgano, habla de la parsimonia africana, de su peculiar percepción del tiempo. Al artista nacido en Mallorca, pero asturiano de adopción, el coche

que iba a recogerle tras un viaje en autobús le hizo esperar casi tres horas. El tiempo pasó. El coche llegó. Y, a nadie, salvo a él, le pareció que había ocurrido nada reseñable. Algo aprendió de aquello, de esa forma de afrontar la vida.

Supo que tenía retinosis pigmentaria con dieciocho años y que el destino siempre sería el

mismo: la ceguera. Pero pasan los años y él, paciente, solo tuvo que renunciar a la docencia. Su vida la sigue viviendo como siempre. Y, de momento, rechaza sustentarla en un bastón. Para compensar la osadía solo tiene que poner “el doble de cuidado en cada paso”. Se la autodiagnosticó cuando le tocaba ir a la “mili”. Él sabía que algo le pa-

saba, que por las noches no veía absolutamente nada”. Investigó y se lo dijo al doctor encargado de hacerle el reconocimiento médico: “Tengo retinosis pigmentaria”. El sanitario tuvo que consultar la enfermedad en un libro, recuerda Isern. Por supuesto, se libró del reclutamiento.

La suya es una enfermedad rara, muy rara. Y para la que, prácticamente, no existe tratamiento. “Hay uno, pero solo sirve para unas pocas variantes de la enfermedad, solo es efectivo si comienza a aplicarse a los pacientes muy jóvenes y, además, cuesta unos 800.000 euros. ¿Quién puede permitírselo?”, apunta el pintor. Ahora, desde la asociación Retina Asturias, de la que forma parte, tratan de colaborar con fondos. Reconoce que es “una gota en un océano”, pero no por ello van a dejar de aportar. Parte de los beneficios de su libro, “África vital y emocional”, se destinarán a la investigación en este campo.

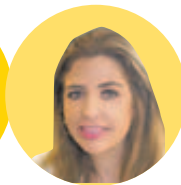
Sus limitaciones, cuenta, le apartaron hace tres años de la docencia. Daba clases de arte en un instituto y, según avanzaba la enfermedad, su trabajo se iba ha-



## PICOTEOS ENTRE HORAS SACIANTES Y SALUDABLES

Avena, frutos secos, pepinillos, aguacate y manzana son algunos de los alimentos más recomendables para tomar entre las comidas principales del día

**Susana Sánchez**  
Dietista-nutricionista



**BEcontent**

Si hay un hábito al que nos cuesta renunciar, ése es el famoso picoteo entre horas. Es difícil controlarlo y más aún evitarlo, sin embargo y aunque no lo creamos, podemos hacer del picoteo algo sano. Sobre todo, es fundamental tenerlo en cuenta ahora, en tiempos de confinamiento, donde el aburrimiento o la ansiedad nos pueden llevar a comer más, peor o de forma más irregular, y, por tanto, que la báscula se dispare.

Cuando hablamos de comer entre horas siempre se nos vienen a la cabeza alimentos no muy saludables: chuches, patatas de bolsa, refrescos y aquellas galletas o bollería industrial, productos todos con alto contenido en grasas saturadas, azúcar y sal. Sin embargo, es fácil encontrar alimentos saludables y que sean saciantes para poder matar el gusanillo que tenemos entre horas.

No olvides que es fundamental llevar una dieta saludable y equilibrada. Te ayudará a saciarte antes y evitar esos picoteos que nos hacen caer en las malas tentaciones. Esta es nuestra lista de alimentos ideales para comer entre horas que no debe faltar en tu despensa.

### Avena

Un alimento que se ha puesto de moda en los últimos años. Conocido por sus altos niveles de fibra, también es altamente saciante. Su versatilidad a la hora de combinarlo con otros alimentos hace que podamos tomarlo a cualquier hora del día, tanto para desayunar como para merendar, mezclado con yogur o fruta. Además, actualmente es muy fácil encontrar harina de avena, lo que

nos da muchas más opciones para hacer, por ejemplo, tortitas o galletas.

### Aguacate

Aunque la fama que tiene es de ser un alimento muy calórico, también es muy beneficioso por su fibra y omega 3. Los estudios avalan que comer media pieza de aguacate al día podría reducir en un 40% el hambre durante las siguientes horas.

### Pepinillo

Aunque quizás no tengan un aspecto de lo más apetecible, los pepinillos pueden llegar a ser tus mayores aliados. Deja a un lado los prejuicios y dales una oportunidad, pues aportan muy pocas calorías, unas 14 por cada 100 gramos. También son ricos en vitamina C y fibra con gran poder saciante.

### Yogurt natural griego

Ese yogur tan cremoso que evitamos comprar por la extendida creencia de que engorda mucho más que el natural, contiene en realidad el doble de proteínas, lo que doblará a su vez nuestra sensación de saciedad. Dado que la proteína sacia mucho más que la grasa, es una opción mejor y mucho más sana.

Ten en cuenta que para que produzca un

efecto positivo en tu cuerpo tienen que ser 100% naturales, es decir, que cuenten con ingredientes básicos como la leche, fermentos lácteos o leche en polvo, donde no tiene lugar el azúcar

### Chocolate negro

Aunque el chocolate es un alimento con bastantes calorías, numerosos estudios científicos han apuntado lo beneficioso que puede ser para nuestra salud, dadas sus propiedades antioxidantes, anticoagulantes y antiinflamatorias. Pero, además, el chocolate tiene un gran poder saciante. Según un estudio publicado en la revista "Nutrition & Diabetes", basta tomar una onza de chocolate negro tras la comida para que el consumo de calorías posterior se reduzca en un 17%.

### Manzana

Las manzanas siempre han sido uno de los alimentos más recomendables por los nutricionistas a la hora de seguir una dieta. Sus propiedades ayudan a aumentar el nivel de saciedad por lo que se recomienda tomarlas entre horas y siempre con piel ya que ayudan al tránsito intestinal.

### Frutos secos

Los frutos secos también son considerados "superalimentos" por sus múltiples beneficios para la salud. Las nueces tienen un efecto muy saciante por su alto contenido en fibra, proteína y grasa, pero tienes que tener cuidado con ellas, ya que estas tienen más calorías de las que crees. Lo ideal es comer unos 35 gramos al día, es decir, unas 7 nueces. Además, ayudan a reducir el colesterol, evitan el estreñimiento y aportan gran cantidad de energía, esenciales en cualquier menú de un deportista.

En nuestra despensa también podemos tener huevos, frambuesas, palomitas caseras o un tupper que te puedes hacer con humus y crudités vegetales crudos, como zanahorias, tomates cherrys o pepinos.

Varios tipos de frutos secos.



Isern ha perdido el 75% de su visión periférica

"África no es una. Nada tiene que ver la gente del Magreb con la subsahariana"

Los beneficios de su libro, "África vital y emocional", se destinarán a investigación

A la izquierda, Francisco Isern, en el paseo de los Álamos (Oviedo) con su libro. En detalle, dos obras africanas del artista. | Luisma Murias

ciendo más y más difícil. Pero no le impidieron seguir haciendo el equipaje para descubrir el continente africano, del que dice conocer tres cuartas partes. Durante sus viajes, siempre con la mirada oculta tras las gafas de sol, ha ido capturando las vivencias que han tomado forma en su novela; pero también paisajes e historias que pueblan su pintura.

África, explica, siempre fue su deuda pendiente; y allí se dirigió siempre que pudo. Bien en misiones o en viajes en solitario en los que descubrió una cultura diferente, aunque rehúye de "los tópicos". "África no es una, aunque desde Occidente parezca que sí. Nada tiene que ver la gente del Magreb con la subsahariana", apunta. Aun así, ha encontrado nexos comunes en el continente durante sus viajes en solitario con el macuto al hombro. La solidaridad, la ayuda al diferente o al necesitado. En su caso, él. El hombre blanco al que había que coger del brazo para cruzar el campo, al que había que guiar en la noche. El que aprendió el valor del tiempo.

