

¿Qué beber cuando NO BEBES?

La sumiller **Meritxell Falgueras** decidió apartar el alcohol de su día a día y probar una vida 'sin'. Estas son su propuestas.

Texto: ANABEL SÁNCHEZ

Se podría decir que por las venas de Meritxell Falgueras no corre sangre, sino vino. Proveniente de una familia que lleva cinco generaciones dedicadas a este producto, una etapa personal 'gris' la llevó a dejar de beber alcohol durante más de dos años: varios abortos, un embarazo complicado y la enfermedad de dos seres queridos estuvieron detrás de esta decisión. Ahora, cuenta esta experiencia en un libro: *Qué beber cuando no bebes* (Urano).

¿Cómo es ese momento en el que decides poner un punto y aparte al alcohol?

Estuve más de dos años y medio sin beber, así que tuve que plantearme como sumiller los maridajes también sin alcohol. Quería tener un hijo y, además, coincidió que mi mejor amigo decidió curarse de su adicción al alcohol y que a un familiar muy cercano le diagnosticaron cáncer y... ¡había que seguir brindando por la vida con todo ello!

¿Te ayudó a ser más creativa a la hora de comer?

Me encanta comer. Cuando no puedo maridar con mis vinos preferidos, tengo que experimentar para que la orquesta con la comida siga estando a la altura de mis expectativas. Gracias a ello me he formado mejor en tés, cócteles, infusiones, aguas o café.

¿Sientes la necesidad de excusarte en ocasiones?

Sí, porque si no la gente ya te dice: "¿Es que estás embarazada?". Cuando lo estás intentando y no puedes, molesta muchísimo. Tienes que justificarte siempre. No hay fiesta sin alcohol presente, y damos por supuesto que todo el mundo beberá.

¿Has notado algún efecto en tu organismo?

¡Clarísimamente, sí! Tenía mucha más energía por la mañana y perdí peso.

En tu libro Santi Millán confiesa ser abstemio.

¿Algún famoso más que pueda inspirarnos?

Jennifer Lopez no bebe para mantener su piel perfecta. Kristin Davis [Charlotte], la amiga más cursi de Carrie en *Sexo en Nueva York*, no prueba ni el vino desde los 22 años porque vio que el alcohol podía interferir en su carrera. En la misma serie, Kim Cattrall [Samantha Jones] dice que el



alcohol le provoca dolor de cabeza. Así que seguro que brindaban con *Cosmopolitan free*, ¡como en mi libro!

¿Cuál es tu bebida favorita de verano 'sin'?

Definitivamente, la horchata valenciana, una buena infusión de hibiscus con hielo, un té frío o una *pink lemonade*.

¿Es una decisión definitiva? ¿No tiene vuelta atrás?

Ahora mismo sí, porque espero otro niño para agosto... Pero volví a degustarlo en el intervalo de tiempo desde que dejé de dar el pecho a Vita y me preparé para este embarazo: mi marido es bodeguero y compartimos juntos el vino que hizo en mi honor. El alcohol quedará solo para ocasiones especiales. Prefiero dedicar los cinco sentidos a mi familia.