

GENTE CON LUZ >

## Aimar Bretos: “Hago ayuno informativo los sábados, pero el domingo me como lo del sábado y lo del domingo”

El periodista, que cumple su quinto año como director de ‘Hora 25’ en la cadena SER prepara, sin dejar la radio, un programa de televisión en La Sexta: “la tele es una aventura, pero el amor de mi vida es el micrófono amarillo”



Aimar Bretos, fotografiado en Madrid.  
**BERNARDO PÉREZ**



**LUZ SÁNCHEZ-MELLADO**

05 ABR 2026 - 05:30 CEST

41

Añadir EL PAÍS en Google

Quedamos a la una de la tarde en la desierta cafetería de un hotel con vistas de 180 grados sobre la atestada Gran Vía madrileña, la misma que él divisa, unos números

más arriba, desde su mesa de trabajo en la redacción de la cadena SER. Ahí lleva 20 años contándoles la vida a los oyentes desde distintas perspectivas, pero la misma mirada de periodista de calle que nunca quiso ser otra cosa. Primero, madrugando como redactor en *Hoy por Hoy* y, desde julio de 2021, trasnochando como [director y presentador de Hora 25](#), el programa líder de la noche de la radio española. Aimar llega relajado y de un humor inmejorable. A estas horas, un martes cualquiera, ya estaría inmerso en la vorágine de la jornada informativa, pero está de vacaciones de Semana Santa como las estrellas de la casa, y aprovecha las mañanas para ultimar los preparativos de *La noche de Aimar*, el programa de televisión que prepara con Ana Pastor y que se estrena próximamente en La Sexta. Se le ve más delgado. Y no solo por los nervios.

### ¿Le suena lo de [‘La tele mató a la estrella de la radio’](#)?

Claro. Pero no, para nada. Para empezar, el concepto de estrella no me gusta nada. Pero es que además la aventura de la tele en la que me estoy metiendo combina perfectamente con el gran amor profesional de mi vida, que es el micrófono amarillo de la SER, o sea que nadie mata a nadie.

### **Este año cumple 20 años en la radio. ¿Necesitaba abrir la relación?**

No, soy profundamente feliz en ella, pero quería conocer otras cosas y hacer algo que, bueno, sí, me diera una nueva chispa y la oportunidad de aprender a hacer algo desde el principio. Date cuenta de que, cuando yo llegué a [Hora 25](#), y, antes, a [Hoy por Hoy](#), esos programas ya tenían una historia detrás. Entonces, no estoy aburrido de lo que hago, pero sé que, para hacerlo mejor, necesito aprender más, Y, para hacerlo, quería la garantía de un sitio donde, independientemente del resultado, iban a respetarme y no me iban a poner a bailar ni a entrevistar a gente extraña con la que no esté cómodo. Soy muy afortunado profesionalmente. Sé que en ningún otro sitio voy a tener la libertad periodística que tengo en la SER de tener tres horas y media al día para hacer lo que me dé la gana, que es algo muy bestia. Digamos que quería una aventura periodística, pero de calidad.

### **En plata: que se ha blindado a base de bien.**

Totalmente. Sin dejar de asumir un riesgo, porque la tele, por la noche, es una locura, pero eso también le da un plus de excitación al tema.

### **O sea, que está como una moto**

Vivo en la moto. Además, literalmente. Hasta hace cinco años iba en moto a todos sitios, hasta que vi un accidente terrible: un chico al que le amputó un coche una pierna delante de nosotros, y no volví a cogerla. Pero sigo en marcha: para hacer tres

horas y media de radio al día necesitas estar enchufado y tomando decisiones todo el día. Es un programa súper testado, en el que introducir novedades no es fácil y tiene un riesgo enorme, pero no me resisto, y en eso sigo.

### **¿Le cuesta delegar?**

Nada. De hecho, mi subdirector, [Víctor Olazábal](#) es el amor profesional de mi vida. Mi mano derecha y la izquierda. Tengo con él, y con todo el equipo, una relación de familia, de querernos. De darnos besos y abrazos el viernes porque no nos vamos a ver el fin de semana. No es incompatible.

### **¿Detecta el talento ajeno?**

Sí, y me gusta hacer apuestas. Ahora, por ejemplo, se nos acaba de abrir un hueco porque uno de nuestros pilares se va a la sección de política y vamos a apostar por un chaval de 23 o 24 años al que he visto trabajar colateralmente. Tiene lo que hay que tener: actitud. Un chaval que, con 23 años, escucha una sección del programa, *Coordenada 25*, y viene a comentártelo, la tiene. Ese es el perfil, luego veremos el resultado.

### **Hay periodistas de esa edad que no saben quién fue [Tejero](#).**

Pues sí, pero me jode bastante que culpemos a los chavales de no saberlo, todo ese discurso de la brecha de edad y de que los jóvenes no saben quién fue [Miguel Ángel Blanco](#). Igual es que no se lo hemos enseñado nosotros. Muchas veces nos cuesta trabajo pararnos a mirar el talento joven desde la moto, porque vamos a tanta velocidad que no nos da tiempo ni a parar a repostar.

### **¿Y, con esa velocidad, le va a dar la vida para tener dos relaciones paralelas: la radio y la tele?**

Bueno, es que va a ser distinto. Lo que voy a hacer en la tele no va a estar tan pegado a la actualidad, aunque los criterios periodísticos que aplicamos en un lado y otro son muy parecidos. No es hacer calceta por la mañana y por la tarde escribir un libro. Todo es periodismo.

### **O sea, que los fines de semana son una entelequia para usted.**

Bueno, es lo único que me permito. Soy un yonqui de la información, pero la de verdad, no del fentanilo y los fuegos artificiales que luego no te llevan a ningún lado. Hago ayuno informativo los sábados. Una especie de dieta détox, por mi cabeza. Eso sí, el domingo me doy el atracón y me como lo del sábado y lo del domingo.

## **¿Y si un sábado, qué sé yo, Trump invade Cuba?**

Vas a pillar, jajaja. Todo es variable, claro, pero intento mantenerlo. Y, a diario, de 9 a 10 hago deporte con una entrenadora, Noe, que me pone las pilas y me da una paliza que hay que recogerme con pala, y a partir de las 10 estoy enchufado.

## **¿Y qué queda del día a las 8 de la tarde, cuando empieza ‘Hora 25’?**

Pues mira, ese es otro ejercicio muy saludable. Muchas veces caemos, nosotros los primeros, en un exceso de información como para hacerle competencia al *scroll* de los móviles, como si todo tuviera el mismo peso, y eso hace que perdamos el foco. Tengo un criterio que no falla. Que los temas que abordemos vayan a tener relevancia en la vida de la gente dentro de 6 meses. Es el plazo perfecto, porque eso desactiva el 60% de los fuegos artificiales informativos del día.

## **¿Cómo editorializa?**

No me gustan nada las homilías ni sobre ni bajo el púlpito. Eso de dar la hora y pontificar sobre un tema como diciéndole al oyente: eso es lo que usted tiene que pensar, me parece presuntuoso y trasnochado. No, mi pensamiento está en la elección y el tratamiento de los temas. Y ahí hay un pacto de confianza y honestidad con el oyente.

## **¿Y tiene líneas rojas? ¿Cosas por las que no pasa?**

Sí, por la homofobia, por supuesto. O por cualquier imposición de la moral por parte de cualquiera que quiera imponerla, como en el asunto de Abogados Cristianos sobre la eutanasia de Noelia Castillo. El intento de imponer una moral sobre el respeto a la libertad de los demás. Por ahí no paso y soy militante.

## **¿En qué momento dejó de ser rubio, como atestiguan fotos antiguas, para tener el pelo blanco? ¿Fue por estrés?**

Prontísimo, y es cuestión de familia. Todos los Loidi, por mi madre, encanecemos rápido. Dicen que eso es un seguro capilar, pero últimamente me estoy viendo unos claros que no me gustan un pelo. Y eso igual sí que es de estrés.

## **Justo ahora que va estrenarse en la tele. ¿Le impone la cámara?**

La verdad es que no. Tengo todos los tics antitelevísivos del mundo. Cuando me miro en los vídeos del *streaming* de *Hora 25*, me doy cuenta de que me rasco, me despanzurro en el sillón, pongo caras. Tendré que aprender también a eso, pero

también tendré a Pastor [la periodista Ana Pastor] martilleándome por el pinganillo con que me estire. Está todo controlado.

**Ana Pastor dice que su nuevo programa en La Sexta es “muy Aimar” ¿Eso qué es lo que es?**

Es jodido eso de definirse. Supongo que algo sin estridencias, con rigor, que para mí es fundamental. Y cierta emoción, pero sin cruzar jamás la barrera de lo ñoño o la sensiblería. No voy a marcar distancia con los entrevistados. Aspiro a que el espectador, en su casa, sienta que he hecho la pregunta que a él le hubiera gustado hacer. Eso, soltarme la melena, lo he aprendido con el tiempo, y creo que lo hago bien. Ahora, con 28 cámaras, un regidor y tal, tendré que seguir pensando que estoy aquí contigo, en la cocina de mi casa. Tú sabes que lo mejor que puede pasar en una entrevista es que el guion que llevabas preparado salte por los aires. Que el entrevistado, que nota tu respeto, te abra puertas que no pensabas.

**Hablando de entrevistados, ¿cuántos políticos se le han ido ‘crudos’ o se la han metido doblada?**

Algunos, algunos. Mira, algunas de las canas del flequillo sí llevan el nombre de algún político. Como uno, al que entrevisté y que terminó en la cárcel por corrupto. En aquel momento estaba en el tránsito y yo me tenía que haber mirado mejor el sumario antes de entrevistarle, era mi obligación. Pero ya no me vuelve a pasar, de todo se aprende. Cuando tienes delante a un toro, tienes que saber de qué ganadería es y por dónde te puede salir.

**¿Para darle la estocada?**

No, no tanto ir a degüello. Tú sabes que eso no funciona, pero tienes que saber por dónde te puede salir, y, una vez que esté cómodo, cuando has tenido el arte de preparar el terreno y que esa persona te dé el titular que no pensaba darte... eso es el clímax de la profesión.

**¿Cuál ha sido su gran noche informativa en estos cinco años en los que ha tenido que informar de la dana, la pandemia, la guerra de Gaza, la de Ucrania, la de Irán?**

Periodísticamente, todas. Pero los momentos de dolor son para ir todavía con más pies de plomo para ser absolutamente riguroso. La radio tiene el enorme valor y capacidad de acompañar en el dolor. Y nosotros, la tarde de la dana, cuando Mazón todavía estaba en El Ventorro, estábamos recibiendo [testimonios de gente con el agua literalmente al cuello](#). Gente a la que no conseguía hablar con emergencias y llamaba a la radio. Aquello fue terrible. Mi peor noche, sin duda.



Bretos, con cara de Bretos, en el parque de Las Vistillas, de Madrid.  
**BERNARDO PÉREZ**

### **¿Hasta qué punto le gusta su propia voz?**

Mira. Me contó [Jabois](#) [Manuel, periodista] que [Pepa Bueno](#) le dijo una vez que está bien escucharse, y gustarse, pero no hasta el punto de esa gente que llega a casa después del programa y se escucha acariciándose los pezones. Me parece buenísimo. Yo me escucho para identificar cosas en las que estás cayendo y no quieres caer. Porque, al final, la rutina también puede llegar a la locución y está bien identificarlo y corregirlo. Y, luego, tengo a cuatro o cinco personas, entre ellas mi novio, que me dicen las verdades a la cara porque es lo que espero de ellas, y por eso, entre otras cosas, las quiero.

### **También tendrá pelotas alrededor.**

Me horrorizan y en el fondo me dan penilla porque los veo venir. Además, no lo veo yo solo, sino todo el mundo, y cuando un grupo de personas identifica a alguien haciendo la pelota de forma obscena es incómodo.

**‘La noche de Aimar’, el nombre de su nuevo programa, tira de su marca personal. ¿Cuánto le ha costado forjársela?**

Sin negar la marca personal, la influencia es de la marca de tu medio, no la tuya propia. Si mañana no tienes ese micrófono, te empiezas a ir a tomar por culo, porque el próximo que lo tome, se lo va a ganar muy rápido. Por eso, en este oficio, hay que tener el ego muy atado permanentemente.

**En su carrera no ha conocido el fracaso. Ahora, se tira a la piscina de la tele. ¿Puede prepararse uno para un posible pinchazo?**

Pues es verdad. He tenido días malos. Noches muy malas. Alguna entrevista pésima, como la que te he contado, pero proyectos fracasados, no. Honestamente, lo que me da mucha tranquilidad es que, vaya como vaya, aunque fuera mal, el mío va a ser un programa que, dentro de unos años, diremos: aquello tenía buena factura. Aquello estuvo bien.

**No me diga que no le preocupa la audiencia.**

Lo de las audiencias de la tele es totalmente diferente de las de la radio. Yo, antes, el [EGM](#) lo vivía con muchísima angustia, pero he aprendido a relativizarlo.

**Porque le va bien.**

Claro, pero eso díselo a los jefes. Sé que me va a costar, y que pondré la alarma a las 8 en punto para enterarme. Es más, ese día quedaré con Noe para que me machaque a las 6 para que a las 8 me pille desfogado.

**¿Ha llorado alguna vez en los baños de la SER?**

[Silencio] Sí, una vez, después de esa entrevista que te he dicho. De rabia y de impotencia. Y a lo mejor otras que no recuerdo tanto.

**¿Cuántas guerras de egos ha presenciado?**

Mira, ha tenido mucha suerte. Claro que he tenido de todo. Y, ahora que me voy a cruzar con nuevos, la verdad es que estoy mal acostumbrado en ese sentido. El periodismo es muy jodido en eso. Somos periodistas montados en caballos de ego, y muchos de esos caballos ni siquiera son tan buenos. Pero todo depende de si quieres entrar en el barro y el chapoteo de los egos y las envidias, o si decides salirte. Y yo decidí salirme, porque bastante tengo con tres horas y media de radio todas las noches, que requieren de toda mi energía, como para desperdiciarlas en batallas absurdas.

**Además, este año cumple los 40. ¿Cómo lo lleva?**

Pues mira, no me siento nada incómodo, y eso que estoy viendo ataques de pánico a mi alrededor. Amigos que están haciendo cosas muy raras. Tengo el colesterol y la tensión por las nubes, pero te diría que, en este momento, es uno de los que más a gusto estoy con la vida que llevo y no quiero cambiarla. Soy un tío feliz y no me cuesta nada decírtelo, porque me doy cuenta de que, a lo largo del día, nos encontramos con gente que no se queja, teniendo motivos, y gente que se queja y, en cuanto rascas un poco, ves que no los tiene. Asumo que llegarán cosas en la vida que harán que esto cambie y posiblemente esté jodido, pero ahora estoy feliz. No quiero parecer frívolo, mi vida cuelga de un montón de privilegios, cómo voy a decir que no lo soy.

### **¿Su mayor tragedia ha sido la muerte de su madre?**

Totalmente, murió muy joven, con 59 años, y era una buena persona. He estado este fin de semana en Donosti y siempre vengo con ese pellizco en el corazón. Pero, sobre todo a raíz del nacimiento de mis sobrinos, pienso en lo orgullosa que estaría mi madre de su familia, de sus hijos, de sus nietos. Le diría: “amá, estarías muy orgullosa, muy contenta y, sobre todo, muy tranquila de cómo estamos y de con quién estamos cada uno de nosotros”. Y basta: voy a echarme a llorar pensándolo.

### **Sus padres adoptaron a su hermano pequeño, Álex, etíope, cuando ya tenían cuatro hijos biológicos. ¿Ha pensado usted en ser padre?**

Lo he pensado y lo he descartado. Podría, claro. No ha sido porque la vida no me lo haya dado, sino porque he decidido no hacerlo y estoy contento con esa decisión. Ya te he dicho que soy un tipo feliz.

## **EI AÑO DE LOS ANIVERSARIOS REDONDOS**

En 2026, Aimar Bretos Loidi (San Sebastián, 39 años), cumple 40 años de vida, 20 de carrera y 5 como director y presentador del programa nocturno más escuchado de la radio española, *Hora 25*, en la cadena SER. También será el año de su desembarco en un programa en horario de máxima audiencia en la televisión privada en España. Se llama *La noche de Aimar*, así, con su nombre por bandera, y se estrena en las próximas semanas. Bretos, que empezó a trabajar en la SER después de enviar unos audios pidiendo pista, cree que tiene energía para compaginar ambos medios. Para eso, además de para mantener el estrés y bajar el colesterol y la tensión, entrena una hora diaria a primera hora de la mañana, de la que sale "con las pilas puestas" para estar "enchufado" a la actualidad todo el santo día y que le duren hasta la medianoche.



## **Luz Sánchez-Mellado** | ✕

Luz Sánchez-Mellado, reportera, entrevistadora y columnista, es licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense y publica en EL PAÍS desde estudiante. Autora de 'Ciudadano Cortés' y 'Estereotipas' (Plaza y Janés), centra su interés en la trastienda de las tendencias sociales, culturales y políticas y el acercamiento a sus protagonistas.