

MÉXICO Men's Health

MensHealthLatam.com

LLEVA TU CUERPO
AL SIGUIENTE
NIVEL EN

2026



**ANDY
ZURITA**

"CUANDO SALES
DE LA ZONA
DE CONFORT,
DESCUBRES
TU POTENCIAL
Y TE SIENTES
VIVO"

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



N.24.DIC.2025/ENW2026/\$15.00 M.N.



DE VUELTA A LA NIEVE

LO QUE NECESITAS PARA VIVIR AVENTURAS BAJO CERO







TUDOR



BLACK BAY CHRONO

¿Qué es lo que nos hace grandes? ¿Enfrentarse a lo desconocido, aventurarse por lugares inexplorados y arriesgarlo todo? Esta es el espíritu del que nació TUDOR. Y es el espíritu que encarnan todos los relojes TUDOR. Incluyendo el TUDOR Black Bay Chrono, un cronógrafo en acero inoxidable de 41 mm de diámetro que combina con audacia el legado acuático y automovilístico de TUDOR. Algunos prefieren seguir lo establecido. Otros se arriesgan.

**BORN TO
DARE**





RADO
SWITZERLAND

MASTER OF MATERIALS

RADO.COM

Feel the moment

TRUE SQUARE OPEN HEART,
CAPTAIN COOK HIGH-TECH CERAMIC CHRONOGRAPH
& CENTRIX DIAMONDS

THE
NORTH
FACE





DESCÚBRELO EN TIENDAS FÍSICAS Y EN THENORTHFACE.COM.MX

MIDO®

SWISS WATCHES SINCE 1918



INSPIRED BY
NEW VISIONS
MULTIFORT TV

BOUTIQUES MIDO

CENTRO COMERCIAL SANTA FE | PLAZA TLALNE FASHION MALL | GALERÍAS PACHUCA
PARQUE TEZONTE | PARQUE LINDAVISTA | PERISUR | GALERÍAS MONTERREY | PARQUE TEPEYAC



DESCUBRE NUESTRA



TIENDA EN LINEA

MH

DIC25/ENE26

CONTENIDO

Total look,
The
North
Face.

UNA VEZ QUE ENTIENDES A TU CUERPO, PUEDES UTILIZARLO COMO INSTRUMENTO PARA NAVEGAR LA VIDA, GOZARLA Y SUPERAR TUS LÍMITES".

-ANDY ZURITA, PÁG 58

PORTRÁTICO:

Andy Zurita,
fotografiado por
Santiago Ruiñor.
Styling: Pierina Feria.
Grooming: Antonio
Quiroz. Asistente
de Moda: Andrea
Hernández para VP
Style. Total look: The
North Face

WARM-UP

19 PREGÚNTALE A MH

Men's Health tiene una red de expertos muy extensa que abarca todas las especialidades que se te pudieran ocurrir. Ellos responden tus preguntas.

BODY

21 ¿ESTAMOS ENFOCÁNDONOS DEMASIADO EN LOS DATOS?

Una perspectiva basada en ciencia puede ayudarnos a progresar más rápido. Pero también existe la posibilidad de depender demasiado de la data y olvidar el trabajo duro.

26 LA GUÍA PARA SABERLO TODO SOBRE TUS MITOCONDRIAS

Juegan un rol en casi todo aquello que te mantiene saludable. Ayúdale a que se desempeñen de manera óptima.

28 ¿PUEDE UN PREENTRENAMIENTO TURBOCARGAR TUS SESIONES?

Estos suplementos prometen más energía para ayudarte a rendir a tope. ¿Funcionan? ¿Cuáles son los riesgos?

30 LA NUEVA VERSIÓN DE UN CLÁSICO

El chef Yia Vang te enseña cómo llevar la comida por excelencia del hombre fit, el pollo con arroz, al siguiente nivel.



MONTBLANC EXPLORER EXTREME





TISSOT BALLADE AUTOMATIC COSC
THE GIFT OF TIME





PERRY ELLIS SILVER HORIZON



THE NEW FRAGRANCE



an original
Penguin
BY
Munsingwear





BLUE LABEL

THE NEW ORIGINAL FRAGRANCE

#ORIGINALGOODTIME

PÁG.
32

Tommy
Hilfiger
Tailoring

STYLE

32 ES HORA DE CELEBRAR

Junto con Edu Maruri, te brindamos la inspiración que necesitas para armar looks perfectos en esta temporada de fiestas.

40 EN LA MIRA

Dos productos, un reloj y una fragancia, que valen cada peso que inviertes en ellos.

42 LA FIESTA MEXICANA DE LA HOROLOGÍA

Aquí tienes una selección de lo que más atrapó nuestra atención en la más reciente edición del Salón Internacional de Alta Relojería.

48 ESTILO ATEMPORAL EN TU MUÑECA

Un reloj puede acompañarte de por vida. Por eso, es importante elegir uno que luzca bien en diferentes contextos y épocas. Aquí nuestra recomendación.

52 PASIÓN POR EL DEPORTE RÁFAGA

El basquetbol es uno de los deportes más emocionantes que existen. Recientemente, lo comprobamos en el juego de temporada regular de NBA en México junto con Tissot.



MH

MIND

54 ¿LA IA NOS ESTÁ HACIENDO TONTOS?

El uso excesivo de chatbots de IA está haciéndonos menos capaces y contribuyendo a la soledad. Hablamos con los expertos al respecto.

56 CÓMO LO SUPERÉ

Una baja autoestima evitó que Nick, de 28 años, pudiera experimentar en el terreno de la sexualidad al mismo tiempo que sus contemporáneos. Nos cuenta su historia.

ICONS

58 VIDA SOLO HAY UNA

Andy Zurita tiene la energía y el entusiasmo de quien quiere comerse al mundo y experimentarlo todo. Hablamos con él sobre su carrera, sueños y aventuras.

68 UNA CONVERSACIÓN CON GEORGE RUSSELL

Con cinco victorias, 23 podios y 990 puntos (al momento de escribir esto), el británico es uno de los grandes referentes de la F1. Esto es lo que nos dijo.

A PROFUNDIDAD

70 EL ARTE DEL CORTE DE PESO

Perder varios kilos en un lapso muy breve de cara a una pelea, lo que se conoce como "el corte", es para muchos peleadores la parte más dura de su trabajo. Así funciona.

PÁG. 48

76 UNA ODA AL QUESO

Está repleto de proteínas y otros nutrientes. Además, es delicioso y versátil. Se trata de un auténtico "superfood".

82 LA FÁBRICA DE MÚSCULOS DE OHIO STATE

Es aquí donde los campeones del fútbol americano colegial en los Estados Unidos se reúnen para fortalecer cuerpo y mente.

88 FUERTE PARA LOS DEMÁS

Como parte de la Guardia Costera, el experto en supervivencia y aviación Scott Ruskan ayudó a salvar a 184 personas de una inundación devastadora. Así es como lo hizo.



Cortesía de la marca.

MÉXICO

Men's Health

VÍCTOR MARTÍNEZ RANERO
vmartinez@menshealthlatin.com
Director Editorial

ARTE

Gerardo Castillo Gámez
Dirección de Arte

EDITORIAL

Pierina Feria Chiquini
Editora de moda
Rubén Romero Trujillo
Editor web

ADMINISTRACIÓN

Fernando Cortázar

VENTAS

Michelle Álvarez Mazin
TEL 55 1510 8125
Bibiana Rodríguez
TEL 55 3019 8049

DIGITAL

Mauricio Muñoz Tovar
Estrategia Digital
Ramón Salvador Álvarez Correa
Gerente de Diseño e Imagen Digital

OPERACIONES

Mariana Beraldí
Directora de Operaciones
David García Reyes
Producción
Manuel Lule
Distribución



menta*
COMUNICACIÓN Y MEDIOS
Christian Rojas Barrero
Director General
crojas@graziala.com



Men's Health México cuenta con el certificado de cadena de custodia del PEFC (Programa para el Reconocimiento de la Certificación Forestal). Esto significa que la madera que se utiliza para la impresión de este título proviene de fuentes que realizan un manejo forestal sustentable.

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright
President of Hearst Magazines International
Kim St. Clair Bodden
SVP/Global Editorial & Brand Director
Chloe O'Brien
Global Editorial & Brand Director

INTERNATIONAL EDITIONS

Australia
Germany
Italy
Japan
Mexico
Netherlands
Portugal
South Africa
Spain
United Kingdom

Esta publicación es operada por y bajo la responsabilidad de **Menta Comunicación y Medios, S.A. de C.V.** (en adelante Menta Comunicación) y la marca, publicación y contenido del mismo es operado bajo licencia de **Hearst Magazines, Inc.**, New York, New York, Estados Unidos de América.

HEARST MAGAZINE MEDIA, INC.

Men's Health, Año 32 N°21. **Fecha de publicación: 01-12-25.** Revista mensual, editada y publicada por **MENTA COMUNICACIÓN Y MEDIOS, S.A. DE C.V.** Domicilio de publicación: Av. Jesús del Monte 156, Lomas de Tecamachalco, C.P. 53950, Estado de México, México. Tel.(52)55 672 3200. **Editor Responsable:** María Antonieta Salamanca Sánchez. **Taller de impresión:** Servicios profesionales de impresión, SA de CV, Mimosas 31, Santa María Insurgentes, Cuahtémoc, CP 06430, CDMX, México. **Distribuido por:** Distribuidora Intermex, SA de CV, Lucio Blanco 435, San Juan Tlhuaca, Atzcapotzalco, CP 02400, Edo. De México, México. **Reserva de derechos:** N° 04-2023-021409135000-102 **Certificado de Licitud de Título y Contenido:** N° 17553

DE VUELTA A LA NIEVE



Eso es algo que los apasionados de los deportes invernales llevan meses esperando para escuchar. Finalmente, podemos decirlo oficialmente: la temporada de nieve está en su apogeo. Es momento de tomar los esquíes o la tabla de snowboard y salir a disfrutar. No importa tu edad o nivel de experiencia, deslizarte montaña abajo por pistas inmaculadas, rodeadas de árboles cubiertos de blanco y con picos nevados de fondo, es una experiencia memorable. Alguien que sabe mucho de esto es el veterano creador de contenido, viajero empedernido y apasionado del esquí: Andy Zurita. El entusiasmo con que aborda cada cosa que hace, su alegría y sonrisa fácil lo hacen todo un ejemplo a seguir. Hablamos con él sobre su gen aventurero, su amor por la naturaleza, su destino invernal favorito y la importancia de comprometerse de lleno con aquello que uno ama (pág. 58).

Esta edición es doble y con ella cerramos el 2025 e iniciamos un 2026 que esperamos sea aún mejor en todos los sentidos. Eso incluye, por supuesto, la salud y el rendimiento físico. Aquí verás consejos para optimizar tu entrenamiento (pág. 21) y nutrición (pág. 30). A esto se suman nuestros relojes favoritos del Salón Internacional de Alta Relojería (pág. 40), inspiración para armar outfits para la temporada (pág. 32) e historias de hombres que dedican su vida a ayudar a otros (pág. 88). ■

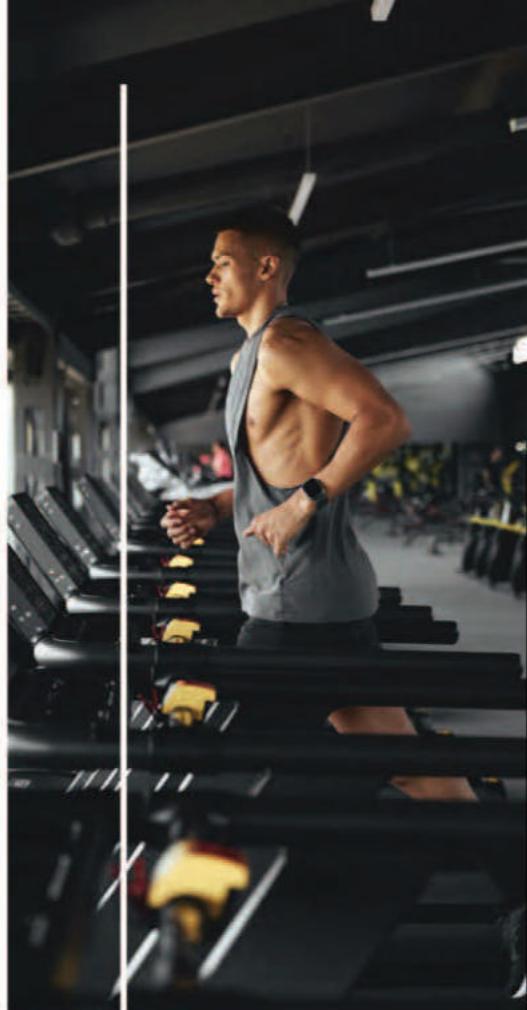
GRACIAS POR
CONFiar EN
NOSOTROS. TE
DESEAMOS QUE EN
ESTE NUEVO AÑO
NADA TE DETENGA.

VÍCTOR
MARTÍNEZ RANERO
DIRECTOR EDITORIAL
@vicmrano

NO ME GUSTA HACER EJERCICIO, PERO TAMPOCO LE GUSTABA A MI PAPÁ Y TERMINÓ CON DIABETES. ¿QUÉ ES MÁS EFECTIVO PARA EVITAR QUE ME OCURRA, EL CARDIO O LA PESAS?

Cualquiera de los dos. La realidad es que la ciencia no lo tiene tan claro. Algunas investigaciones sugieren que el cardio es mejor para prevenir la diabetes, pero otros estudios favorecen al entrenamiento de fuerza. No vale la pena quedarse atrapado en los detalles. El mejor tipo de entrenamiento que puedes hacer, de acuerdo con la endocrinóloga Maria Subang-Doty, MD, es el que seas capaz de repetir cinco veces por semana durante media hora. Adicionalmente, asegúrate de eliminar los alimentos ultraprocesados de tu dieta. Un estudio de Saint Louis University encontró que las personas con diabetes que hacían ejercicio y consumían una dieta saludable pudieron mejorar su sensibilidad a la insulina al doble, a comparación de aquellos que solo hacían una cosa.

LA CLAVE ES LA CONSTANCIA. ESO ES MÁS IMPORTANTE QUE EL TIPO DE ENTRENAMIENTO.



¿?
MH

MH

CUANDO CORRO EN LA CAMINADORA, PUEDO NOTAR LO PESADAS QUE SON MIS ZANCADAS. ¿CÓMO PUEDO APRENDER A MOVERME CON MAYOR SUAVIDAD?

Seguramente lo que ocurre es que das pasos muy largos y con una frecuencia muy baja, de acuerdo con el fisiólogo del ejercicio, Adam St. Pierre. Eso provoca que aterrices de forma agresiva con el talón e incrementa el riesgo de desarrollar fracturas por estrés, dolor de rodilla y periorbititis tibial. La solución es simple: da más pasos y que sean más cortos. Una app que tenga un metrónomo puede ayudarte. Programala para una frecuencia de entre 160 y 180 bpm. Luego, sin incrementar la velocidad, eleva tu cadencia (el número de pasos) para sintonizarla con el ritmo.

PREGÚNTALE A MH

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA QUE QUISIERAS QUE EL EQUIPO Y LOS ASESORES DE MH RESPONDAN?
Mándanos un mensaje directo vía Instagram (@menshealthmx).



¿DEBERÍA DEJAR A MI HIJO JUGAR FUTBOL AMERICANO? ME PREOCUPAN LAS CONTUSIONES.

Un factor importante a considerar es su edad. Un estudio publicado en *Neurology* encontró que los exjugadores de la NFL que jugaron antes de los 12 años tuvieron más daño cognitivo que aquellos que empezaron más tarde. Los golpes durante esta etapa de la vida son especialmente delicados, según

Kim Gorgens, Ph.D., neuropsicóloga de la University of Denver. Si tiene menos de 12 años, dile que tendrá que esperar un poco.

Una vez que sea más grande, si decides dejarlo, asegúrate que el equipo que utilice esté en buen estado. De lo contrario, quizás sea buena idea presentarle el basquetbol o quizás el running.



¿POR QUÉ
MI RELOJ
INSISTE EN
QUE DEBO
DAR 10 MIL
PASOS?
¿CUÁL ES
LA LÓGICA
DETRÁS DEL
NÚMERO?

Culpa a Japón por ello. El número viene de un podómetro vendido en ese país en los años 60, llamado "manpo-kei" (10 mil pasos), según explica Catrine Tudor-Locke, Ph.D., de UMass Amherst. El número se quedó. Investigaciones posteriores confirmaron el valor de dar esa cantidad de pasos de forma regular. Sin embargo, podría ser un objetivo poco realista para algunas personas si es que dan 3 mil por día, por ejemplo. O podría ser muy poco para quienes acostumbran dar 12 mil. Tudor-Locke sugiere que lleves un monitoreo de tus pasos por tres días, saques el promedio y le añadas 3 mil. Ese es un buen objetivo al cual apuntarle.



¿LAS PAPAS SON UN ALIMENTO QUE DEBERÍA EVITAR?

Es cierto que muchos nutricionistas no las recomiendan pero esto es porque la gente suele acompañarlas con otros ingredientes que están repletos de calorías como queso y tocino. Pero si haces a un lado los toppings, la realidad es que las papas son un gran alimento. Una sola papa con piel provee la mitad de tu dosis diaria requerida de B6, la cual convierte a los carbs en energía y también ayuda a metabolizar las proteínas y grasas, dice el asesor nutricional de *MH*, Alan Argon, MS. Además, tienen más potasio por porción que casi todos los vegetales. Se merecen un lugar en tu dieta.

BODY

QUE NECESITAS PARA SENTIRTE Y RENDIR A TOPE.

¿ESTAMOS ENFOCÁNDONOS
DEMASIADO
EN LOS DATOS
EN VEZ DE SIMPLEMENTE ESFORZARNOS?

Tener una perspectiva basada en evidencias científicas puede ayudarnos a entrenar de forma óptima y progresar más rápido. Pero también existe la posibilidad de depender demasiado de los datos y olvidarnos del trabajo duro.

POR ADAM SINICKI

El día de hoy, el asistente promedio a un gimnasio probablemente sabe suficiente sobre la ciencia de la ganancia muscular como para dar una pequeña plática al respecto. Plataformas como YouTube y Spotify ofrecen una cantidad de información prácticamente ilimitada y condensada en videos fáciles de consumir y podcasts que puedes escuchar en cualquier momento. En más de una ocasión, he escuchado conversaciones sobre “RIR o repeticiones en reserva” mientras lavo los platos.

Mucho de esto puede atribuirse a la popularidad del influencer “science-based”. Es el tipo de creador de contenido que utiliza información científica para distinguirse del resto.

Lo anterior significa que, en teoría, ahora podemos entrenar con más rigor científico que nunca y eso nos permite optimizar nuestros procesos y maximizar las ganancias.

Sin embargo, últimamente el péndulo ha comenzado a dirigirse hacia el otro lado. Un creciente número de personalidades afirman que el enfoque científico tiende a complicar demasiado las cosas. Que es simplemente otro tipo de “clickbait”.

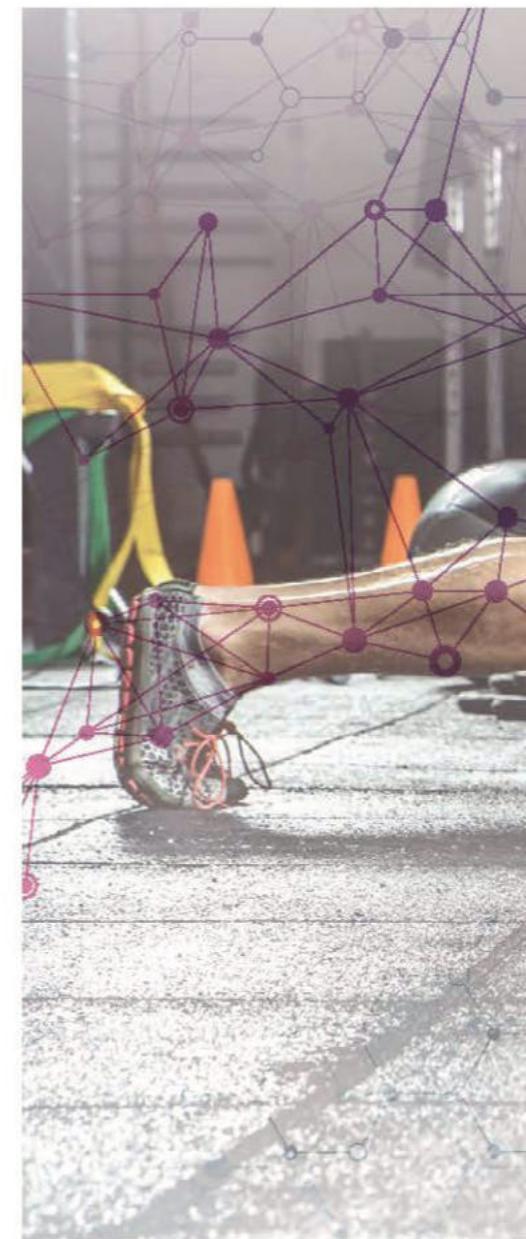
“Una gran parte de esta corriente que empuja en contra del contenido ‘science-based’ se debe a que esta expresión se ha usado como una herramienta de marketing en muchos casos”, de acuerdo con el entrenador y YouTuber Geoffrey Verity Schofield. “No es solo en el mundo del ejercicio, sino en general”. ¿Quién tiene razón aquí? ¿En verdad hay valor en utilizar los avances científicos más recientes como base para el entrenamiento o estamos sobreanalizando las cosas?

TENER CONOCIMIENTO
SOBRE ANATOMÍA Y
FISIOLOGÍA PUEDE AYUDARTE
A PREVENIR LESIONES”.

LOS “GYMBROS” YA NO SON COMO ANTES

Solía ser que nadie se preocupaba por descansar el tiempo justo entre series o por el porcentaje de activación muscular que brinda el lat pull-down frente al remo inclinado. Cuando empezamos a entrenar, la mayoría de nosotros no teníamos idea de lo que estábamos haciendo y aún así obtuvimos resultados simplemente por esforzarnos de manera consistente. Esa es también la forma en que algunos de los mejores fisiculturistas de la historia construyeron su físico. Si ves videos de Arnold, Franco Columbu o Lou Ferrigno, notarás que tenían solo un objetivo en mente: llegar al fallo, y luego seguir avanzando.

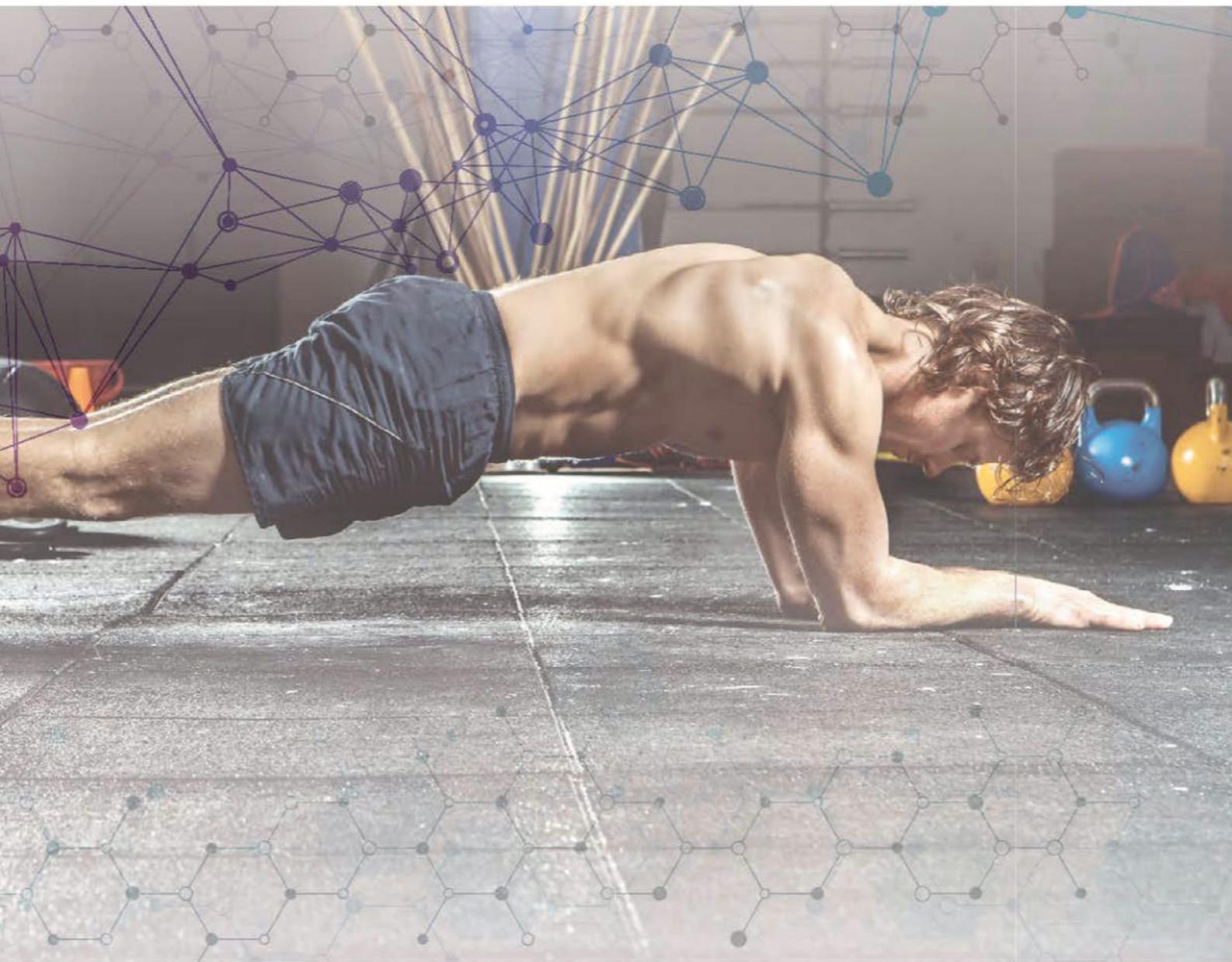
Un ejemplo de esta mentalidad era Mike Mentzer, cuyo enfoque giraba en torno a alcanzar niveles muy elevados de intensidad. Mentzer creía que siempre y cuando tuvieras suficiente descanso para recuperarte, era importante entrenar con el máximo esfuerzo. Esto suena duro, pero es un enfoque sorprendentemente divertido. De hecho, fue lo que llamó la atención de muchos de nosotros cuando empezamos. Hay algo que resulta apasionante sobre la sensación de esforzarte hasta el límite absoluto y luego intentar dar más. También está el sentimiento de compañerismo que viene al ayudar a un amigo a darlo todo en su última serie mientras este te maldice en múltiples idiomas. Así eran los viejos tiempos.



¿LA CIENCIA ES PARA DEBILUCHOS?

Una vez que aprendes a estimular a tus músculos, el entrenamiento se vuelve un proceso muy eficiente y gratificante. No necesitas libros de texto. Para los novatos, si se enfocan demasiado en la “conexión mente-músculo” o su “escala de esfuerzo percibido”, esto puede resultar aún más difícil. He conocido personas que han pasado años dedicadas a definir cuál es la rutina de entrenamiento perfecta y la dieta precisa sin esforzarse jamás en la sala de pesas. A estas alturas, el entrenamiento “science-based” es, para algunos, simplemente una forma de procrastinación.

El contraargumento es que no hay nada malo en basar tus sesiones en las investigaciones. De esta manera entrenas más inteligente, no



necesariamente más duro. Esto también puede ser interesante si eres la clase de persona que se siente atraída por los datos. Saber que estás optimizando cada variable puede hacerte sentir como un superhéroe. Y es cierto también que tener conocimiento sobre anatomía y fisiología puede ayudarte a prevenir lesiones o sobreentrenamiento. Esta es una de las razones por las que los entrenadores de atletas profesionales suelen tener este enfoque. "En el deporte de alto nivel, los datos son esenciales para monitorear y predecir el rendimiento", dice el seis veces campeón mundial de remo y doble medallista olímpico, Alex Gregory. "Durante mi tiempo como remero del equipo de la Gran Bretaña, teníamos a algunos de los científicos del deporte más relevantes analizándonos a diario para asegurarse de que siempre estuviéramos avanzando en la dirección correcta. La cantidad de datos que pueden obtenerse a partir de una sola sesión de entrenamiento es sorprendente". Si ese es el protocolo que siguen los mejores deportistas, entonces eso es lo que te dará los resultados que buscas, ¿cierto?

GETTY

MENTE CONTRA MÚSCULO

Hay una realidad que resulta inconveniente y a la que aluden usualmente los críticos del entrenamiento "science-based": muchos de los tipos más grandes y fuertes del gimnasio no son los que tienen un enfoque científico. De hecho, usualmente se apegan a los clásicos "bro splits", la forma típica de dividir los entrenamientos. Su selección de ejercicios es subóptima, de acuerdo con los nerds del gimnasio. Pero, ¿a quién vas a escuchar, al sabelotodo delgado o a la montaña de músculos? Es importante recordar que una persona puede alcanzar un gran desarrollo muscular a pesar de tener una cantidad muy limitada de conocimiento. Pero eso no significa que lo primero se deba a lo segundo.

LA GUÍA MEN'S HEALTH PARA DEJAR DE SOBREANALIZAR LAS COSAS.

Ya sea que te interese la ciencia del entrenamiento o no, estas son las cosas que debes tener presentes.

SOBRECARGA PROGRESIVA

Si la carga no se siente suficientemente retadora, añade más peso.

CONSISTENCIA

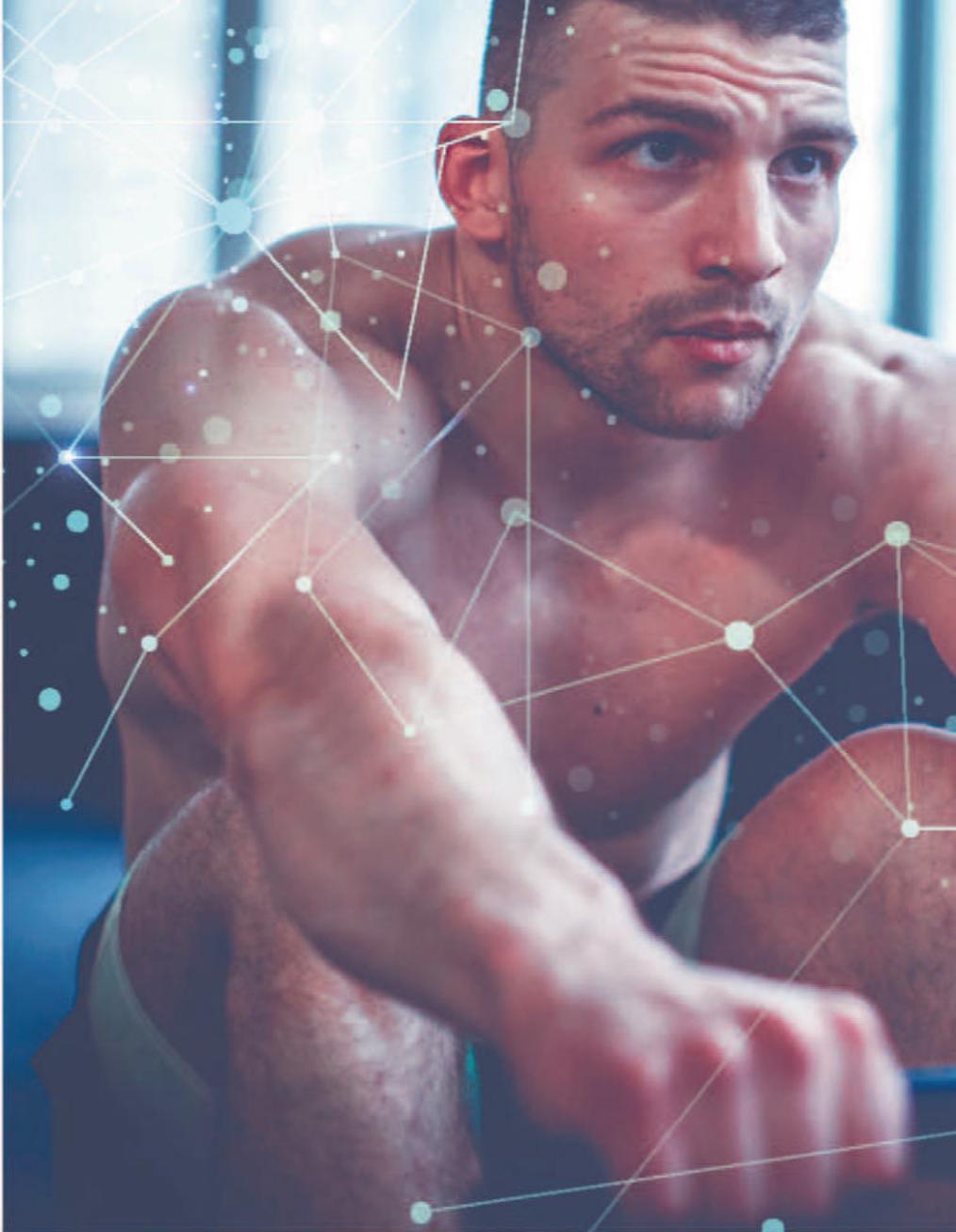
Si continúas trabajando día con día, eventualmente verás los resultados.

CERCANÍA AL FALLO

Es decir, intensidad. Si el ejercicio no te está empujando, no verás adaptaciones.

CONSUME PROTEÍNAS

Ya sea que provengan de animales, plantas o suplementos. Son la base de la ganancia muscular. Sin discusión.



El éxito de algunas de estas personas en el gym puede deberse ya sea a su genética, sus años de esfuerzo o el uso de sustancias para mejorar el rendimiento. Quizá podrían haber alcanzado esos mismos resultados más rápido si hubieran adoptado un enfoque científico. También es cierto que incluso el enfoque más básico puede apegarse a los preceptos científicos, incluso si esto es por accidente. Y lo que dice la ciencia puede variar drásticamente según la interpretación de cada persona. "No creo que haya una definición absolutamente precisa de lo que es el entrenamiento 'science-based'", dice Schofield. "De acuerdo con algunas personas, el entrenamiento de volumen elevado tiene un enfoque científico, pero otros sujetos, también interesados en la ciencia, prescriben un volumen menor. Ambos tienen evidencias para respaldar lo que dicen". Incluso la forma de trabajar de Mike Mentzer tenía una base: sus observaciones y experiencias de años. Y ponía mucho énfasis en la recuperación. Si estás creciendo, debe haber ciertos preceptos científicos que estés siguiendo y que expliquen tu éxito. Dado que no puede ser magia, tiene que ser ciencia.

MALAS INTERPRETACIONES

Esto nos lleva a la crítica más importante hacia el "science-based lifting": el hecho de que no necesitas un estudio que te diga que unos curls de bíceps te harán sentir un pump, lo puedes percibir tú mismo. Además, los estudios científicos no necesariamente reflejan la realidad de lo que viven las personas en el gimnasio. Eso no es porque haya algo malo con las investigaciones, así es como se supone que deben funcionar. Un buen estudio no es el que termina con una receta, sino con un reconocimiento de sus propias limitantes y recomendaciones para futuros enfoques de investigación. Imagina un estudio hipotético que compara un protocolo de volumen elevado de repeticiones con otro reducido en el mismo ejercicio. Los resultados revelan que el grupo que hizo pocas repeticiones tuvo



QUE LOS ESTUDIOS LE SUMEN A TU ENTRENAMIENTO, EN VEZ DE RESTARLE".

EL ENFOQUE DEL SENTIDO COMÚN

Incluso si un método es, digamos, 5% más efectivo que otro, ¿eso significa que deberías cambiar por completo la forma en que entrenas? A menos que seas un atleta de élite que busca aprovechar cada pequeña ventaja, probablemente no. En realidad no importa si lo que haces no es lo más óptimo, siempre y cuando sigas viendo progreso. Incluso los deportistas del más alto nivel utilizan una combinación de entrenamiento basado en ciencia y métodos tradicionales. "A algunos les va muy bien con los datos, los números, análisis y la tecnología", explica Gregory. "Para otros, la data puede ser abrumadora. Esto causa estrés y añade presión. En ese caso, el atleta puede usar la información, pero bajo sus términos".

Schofield ha empleado este tipo de enfoque para construir uno de los físicos naturales más destacados de YouTube. "Me mantengo al tanto de la ciencia", dice. "Pero creo que la mejor forma de tomar ventaja de ella es integrarla a un enfoque intuitivo e individualizado".

Incluso alguien como Jeff Nippard, considerado el más relevante de los entrenadores/creadores "science-based" en YouTube, admite que, en ocasiones, elige un movimiento subóptimo porque es lo que mejor le funciona. Ese es el consejo con el que queremos cerrar: haz aquello que disfrutas. Si eso significa seguir al pie de la letra lo que dicen los nuevos descubrimientos científicos, adelante. Si significa apegarte a los ejercicios que te gustan y añadir peso progresivamente, también está perfecto. Que los estudios le sumen a tu entrenamiento, en vez de restarle. Solo asegúrate de analizar bien las cosas para saber a quién escuchar. Y hay una cosa que debes tener en mente siempre: los únicos resultados que importan realmente son los que obtienes tú porque el entrenamiento es algo personal. ■

una mayor ganancia muscular. Podrías concluir a partir de esto que entrenar con cargas elevadas es mejor y nunca más hacer más de seis repeticiones. Pero quizás los resultados serían distintos si los científicos hubieran analizado otro ejercicio o si se hubieran enfocado en otro grupo muscular. ¿Qué tal si modificas el tempo de las repeticiones? ¿Y si estás entre el 5% de personas que responden de manera distinta ante el mismo estímulo? Todos estos factores pueden modificar el resultado. Los investigadores intentan eliminar tantas de estas variables como sea posible para llegar a conclusiones claras, pero eso significa que sus resultados solo son aplicables en una serie específica de condiciones. Así que si estás teniendo muy buenos resultados con tu entrenamiento, no hay razón para que cambies. El problema es que no todos los creadores "science-based" entienden esto. Sacan conclusiones a partir de evidencias limitadas y todo en el nombre de conseguir más vistas. Lo que es peor, incluso podrían elegir únicamente los estudios que respaldan sus conclusiones a priori, esto con el objetivo de vender sus métodos o productos. El problema no es la ciencia en sí misma, sino la forma en que se utiliza lo que genera.

La guía para saberlo todo sobre...

TUS MITOCONDRIAS



Probablemente las conozcas como las “centrales energéticas” de las células, pero las mitocondrias son más que eso. Juegan un rol en casi todo aquello que te mantiene saludable. Con los ajustes correctos a tu estilo de vida, puedes ayudarles a que se desempeñen de manera óptima.

POR KEVIN DUPZYK

LO QUE SON

Las mitocondrias son como contratistas que trabajan para tus células. De hecho, los científicos creen que en algún momento, estos organelos fueron bacterias separadas que formaban una relación simbiótica con los antepasados de nuestras células. Las mitocondrias tienen sus propias formas de comunicarse e incluso pueden moverse entre células. Si bien, en efecto, se dedican a producir energía, definitivamente son “multitaskers”, según explica la profesora de Stanford, Daria Mochly-Rosen, PhD, cuyo nuevo libro, *The Life Machines*, analiza todo lo que hacen las mitocondrias por nosotros.

LO QUE HACEN NOS BRINDAN ENERGÍA

Encontrarás más mitocondrias precisamente en los sitios donde más energía se necesita. Las células cardíacas, por ejemplo, se componen de entre 30 y 40% de mitocondrias. Estos organelos procesan los alimentos, predominantemente las grasas y carbohidratos, para obtener ATP, el combustible que permite la actividad celular. El ATP almacena mucha energía en sus enlaces moleculares, y tu cuerpo libera esa energía para contraer los músculos, mandar señales nerviosas y crear ADN, entre muchas otras funciones.

COMBATEN LAS ENFERMEDADES

Las mitocondrias son claves para activar al sistema inmunitario innato. Esta es la primera línea de defensa del cuerpo. Reconoce, aísla y mata a los invasores (en contraste, el sistema inmunitario adaptativo responde ante los patógenos que conoce y que el innato no detecta). Por tanto, las mitocondrias ayudan a luchar contra los resfriados y son parte del proceso mediante el cual el cuerpo elimina las células dañadas.

HACEN QUE TODO FUNCIONE

Las mitocondrias encabezan un proceso de “reciclaje” que reconstruye las células. Pueden moverse de célula en célula según sean requeridas. Cuando hay radicales libres viajando por el cuerpo y potencialmente generando daños, las mitocondrias los neutralizan. Esto es importante para protegerte de enfermedades neurodegenerativas.

LO QUE DEBERÍAS HACER POR ELLAS

EJERCITARTE

“Hay una relación directa entre la condición física y la función de las mitocondrias”, dice Iñigo San Millán, PhD, un fisiólogo que ha realizado múltiples pruebas clínicas e investigaciones enfocadas en la mitocondria. Para hacer ejercicio, tu cuerpo debe utilizar la energía de forma eficiente. Y dado que ese proceso ocurre en las mitocondrias, esto las beneficia también. Cuando el cuerpo demanda más energía de la que pueden generar, tus células crean más mitocondrias y fortalecen las que ya tienes. San Millán ha encontrado que entrenar con un nivel de esfuerzo que te permita mantener una conversación casual (algo que se conoce como la “zona 2”) es lo que más mejora la función mitocondrial. Él recomienda pasar el 80% del tiempo de entrenamiento en esta zona. El resto debería ser tan exigente que no te permita hablar cómodamente.

COMER BIEN

Consumir grasas o azúcares en exceso puede abrumar a las mitocondrias y reducir su capacidad de obtener energía a partir de una variedad de alimentos, algo que es importante para mantener a tu metabolismo en buen estado y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Consume proteínas magras, carbohidratos complejos y ácidos grasos omega-3 y omega-6. La fibra también es importante, particularmente para las mitocondrias en el colon.

DESCANSA ADECUADAMENTE

Las mitocondrias también se recuperan durante la noche. Es cuando pasan del modo de producción de energía al de mantenimiento. También hay evidencias de que soñar ayuda a remover desechos de las mitocondrias del cerebro, de manera que dormir de siete a nueve horas por noche es importante para mantenerlas en buen estado.

QUÉ MÁS PODRÍAN HACER LAS MITOCONDRIAS

Dado que tienen una gran cantidad de trabajos, están relacionadas con el riesgo de desarrollar múltiples enfermedades. Si no funcionan de forma efectiva, podrían empeorar la diabetes tipo 2, Alzheimer's, enfermedad cardiovascular y cáncer. Aunque fortalecerlas no necesariamente significa poder curar esos padecimientos, sí podría jugar un rol en la prevención. De acuerdo con Mochly-Rosen, construir más mitocondrias podría ser la base de curas potenciales que los científicos podrían desarrollar en el futuro.



¿PUEDE UN PREENTRENO TURBOCAR GAR TUS SESIONES?

Estos suplementos prometen más energía para ayudarte a rendir a tope. ¿Funcionan? ¿Cuáles son los riesgos?

POR KORIN MILLER Y PAUL KITA

LAS AFIRMACIONES

Las compañías de suplementos afirman que sus polvos y bebidas preentreno pueden ayudarte a rendir mejor en el entrenamiento, combatir la fatiga y construir músculo. Algunas marcas incluyen también ingredientes herbales en sus fórmulas que supuestamente están diseñados para ayudar en la recuperación y la salud en general.

LO QUE ES CIERTO

Los preentrenos pueden hacerte sentir acelerado, pero esto es porque contienen cafeína, y en algunos casos en dosis considerables. Las investigaciones muestran que la cafeína puede mejorar el rendimiento y esto, en combinación con una buena alimentación, puede conducir a la ganancia muscular. La mayoría de estos productos tienen alrededor de 200 miligramos de cafeína por scoop y algunos alcanzan hasta 500. Como referencia, una taza de café tiene 96 mg. Tómalo en cuenta.

LO QUE ES FALSO

Lo que se promete sobre el resto de ingredientes, como el óxido nítrico para hacerte sentir el pump o la niacina para mejorar el rendimiento. "Muchos productos tienen menos de lo que promete la etiqueta o incluyen combinaciones de ingredientes cuyas interacciones no están del todo claras", dice Scott Keatley, un nutriólogo basado en Nueva York. "Por separado, muchas de estas sustancias tienen cierto respaldo, pero no de la forma en que estas marcas las usan".

PODRÍAS
RECIBIR UN
BENEFICIO
EQUIVALENTE
SIMPLEMENTE
TOMANDO
UNA TAZA DE
CAFÉ O TÉ.

LO QUE ES SOLO MARKETING

Los suplementos preentreno que no contienen estimulantes. En ausencia de cafeína, no te darán ese *boost* que estás buscando. Estos productos son como un auto sin combustible: no tienen sentido.

¿DEBERÍAS PROBARLO?

Si te sientes sin ánimos y necesitas una dosis extra de energía, podría valer la pena. Pero asegúrate de que el producto que elijas esté certificado por un tercero como la NSF y que el contenido de cafeína esté en el rango de 100 a 200 mg. No pierdas de vista que podrías recibir un beneficio equivalente simplemente tomando una taza de café o té.

LA NUEVA VERSIÓN DE UN CLÁSICO

El chef **YIA VANG** te enseña cómo llevar la comida por excelencia del hombre fit al siguiente nivel.

POR ERIC BARTON





Tras vivir con diabetes durante 20 años, el chef Yia Vang creía que la tenía bajo control. Luego, en 2024, se desgarró un músculo en la pierna izquierda y eso condujo a una infección. Lo hospitalizaron durante semanas y dudaba si llegaría a ver su cumpleaños 40.

Tres cirugías más tarde, no solo seguía vivo, sino que podía caminar. Vang, quien es dueño de Union Hmong Kitchen y Vinai en Minnesota, comenzó a levantar pesas y enfocarse en recetas ricas en proteínas, como el pollo Hmong, un platillo que lo remite a sus raíces en China. Vang ha perdido 10 kg, tiene el azúcar en sangre bajo control y se siente más motivado que nunca. "En la cultura Hmong, se cree que no debemos temer a la muerte. La forma en que serás recordado y cómo tus hijos contarán tu historia te permitirá perdurar a lo largo del tiempo".

POLLO HMONG

Una sola porción te brinda 46 g de proteína, el equivalente a dos shakes. Además, es delicioso.

LO QUE NECESITARÁS

- 1 POLLO ENTERO DE 2 KG, LIMPIO POR DENTRO
- 3 TALLOS DE LIMONCILLO
- 1 RAÍZ DE JENGIBRE
- 1 RACIMO DE HIERBAS HMONG FRESCAS (ARTEMISA, ESPINACA DE OKINAWA, ELSHOLTZIA PENDULIFLORA) O CILANTRO, MENTA Y ALBAHACA
- ¼ TAZA DE CILANTRO, PICADO
- ¼ TAZA DE CEBOLLINOS, PICADOS FINAMENTE

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, coloca 1 galón de agua (3.7 l), el pollo, el limoncillo y el jengibre. Lleva a ebullición a fuego medio y cocina durante una hora o hasta que el pollo esté suave. Transfiere el pollo a una tabla para picar y deja que se enfrie.

2. Añade las hierbas a la olla, ajusta a llama baja y deja cocinar por 20 minutos. Sazona el caldo con sal. Parte el pollo. Coloca encima el cilantro, los cebollinos y sal y pimienta al gusto. Sirve junto con el caldo y con un tazón de arroz hervido. 8 porciones

**NUTRICIÓN
POR PORCIÓN
(con 1 taza de
arroz cocido):**
693 kcal, 46
g de **proteína**,
45 g de **carbs**
(1 g de **fibra**),
35 g de **grasa**

LOS EJERCICIOS FAVORITOS DEL CHEF VANG

PRESS DE PECHO EN EL SUELO

"No puedes ayudarte con otra cosa que no sean el pecho y los tríceps", dice Vang. "En las últimas reps, te quema".

STEP-UPS CON PESO

"Subir y bajar escaleras constantemente en el trabajo es exigente para las piernas y las rodillas. Esto me ayuda a fortalecer cuádriceps e isquiotibiales".

CAMINATA CON MANCUERNA ELEVADA

"Es una caminata de granjero, pero debes sostener una mancuerna sobre la cabeza con el brazo estirado. Tu core y tus hombros deben trabajar muy duro para que puedas mantener el peso arriba y caminar en línea recta. Trabaja todo el cuerpo".

STYLE

HAZ QUE TU IMAGEN SEA UN REFLEJO DE LO QUE LLEVAS DENTRO.

DE ES HORA DE CELEBRAR

EN PLENA ÉPOCA DE FIESTAS, NECESITAS ELEGIR LOS LOOKS
PERFECTOS PARA CADA OCASIÓN. NUESTRA RECOMENDACIÓN:
LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LO RELAJADO Y LO CLÁSICO.
AQUÍ UN EJEMPLO, **EDU MARURI**, UNO DE LOS ACTORES
DEL MOMENTO CON LA SASTRERÍA DE **TOMMY HILFIGER**, QUE
APORTA EL TOQUE JUSTO DE ELEGANCIA DESPREOCUPADA.

SIN RIGIDEZ NI REGLAS, SOLO ACTITUD.



*Tommy
Hilfiger
Tailoring*

Tommy
Hilfiger
Tailoring

MH: CON
ESTA EDICIÓN
CELEBRAMOS EL
CIERRE DEL 2025 Y
EL ARRANQUE DEL
2026. CUÉNTANOS
QUÉ EXPERIENCIAS,
PROYECTOS Y
LECCIONES TUVISTE
ESTE AÑO.

EDU MARURI:

La experiencia de grabar la segunda temporada de *Nadie nos va a extrañar* fue de las mejores de mi vida. Este año aprendí a disfrutar el fruto de mi trabajo. Siento que antes siempre me estaba presionando para ver qué más podía hacer y no me daba cuenta de que ya estaba haciendo lo que siempre soñé. Aprendí a disfrutar y estar presente en esa grabación.

También me di cuenta de que no nací para hacer una sola cosa, soy multidisciplinario y disfruto expresarme en diferentes medios.



Locación: Closer House. Fashion Team: Vanessa Feria para VP Style. Dirección de Arte: Lily Baldom. Asistente de Foto: Francisco Javier Pérez. Asistente producción: José Bustamante.



*Tommy
Hilfiger
Tailoring*



Tommy
Hilfiger
Tailoring



Tommy
Hilfiger
Tailoring

MH: ¿QUÉ ES
LO QUE ESPERAS
PARA EL 2026?

EM: Que sea un año de mucho crecimiento y de momentos increíbles con mi gente querida. Si todo sale bien, este año van a salir algunos proyectos que me emocionan mucho. Y espero que eso me traiga muchos más. También quiero comenzar a abrir puertas en Los Ángeles.

MH: UNO DE
LOS PROYECTOS
EN LOS QUE
SEGURAMENTE TE
VEREMOS PRONTO
ES LA SEGUNDA
TEMPORADA DE
*NADIE NOS VA A
EXTRAÑAR*. PARA
QUIENES NO HAN
VISTO LA PRIMERA,
¿QUÉ LES DIRÍAS
PARA QUE
LA BUSQUEN
HOY MISMO EN
PRIME VIDEO?

EM: Para los que no la han visto todavía... ¿qué esperan? Se van a reír, van a llorar y van a sentir mucha nostalgia por la época del cole. A diferencia de muchas series de adolescentes, esta es un retrato muy honesto de lo que es crecer. Ah... y el soundtrack es otro nivel.

MH: FINALMENTE, HABLEMOS DE ESTILO AL VESTIR. ¿CÓMO DEFINIRÍAS EL TUYO? ¿POR QUÉ CREEES QUE ES IMPORTANTE ELEGIR LAS PRENDAS CORRECTAS?

EM: Defino mi estilo como libre.

Cambio mucho dependiendo del día, de cómo me siento y del evento,

pero me gusta jugar y ponerme de todo. Creo que es muy importante escoger las prendas correctas porque tu outfit es tu primera impresión. Lo que te pones dice mucho

de ti, así que,

¿por qué no divertirse un poco?



*Tommy
Hilfiger
Tailoring*

*Encuentra estos trajes de **Tommy Hilfiger** en Liverpool.



*Tommy
Hilfiger
Tailoring*

ENVIRAMIENTO

WITH WATCHES



EL RELOJ DEFINITIVO

Hay elementos de diseño que resultan inconfundibles incluso a la distancia: la silueta de una Eames Lounge Chair, los faros de un Porsche 911 o la nariz del mítico Concorde, por ejemplo. Algo similar ocurre con el protector de corona de Panerai. Es simplemente único. Está presente en este espectacular Luminor GMT Ceramica. Pero no es lo único que lo hace atractivo. Destaca también el tamaño de la caja. Mientras que esta manufactura presenta referencias de hasta 47 mm, la pieza que ves aquí tiene un tamaño más manejable: 40 mm. Es decir que incluso quienes tienen una muñeca de mediana a pequeña se sentirán cómodos con él, sin tener que renunciar al estilo masculino y robusto que caracteriza a esta casa relojera.

Hay que destacar, por supuesto, el material de la caja. La cerámica de Panerai es creada a partir del polvo de óxido de circonio, conocido por su resistencia y estabilidad. Es 25% más ligera que el acero y 9% más dura. Finalmente, la complicación. Este es un GMT o "BiTempo", como puede verse en la esfera. Es decir que cuenta con una aguja adicional para medir un segundo huso horario. Esto lo hace ideal para viajeros. Si pudiéramos pedirle un cosa a Santa, sería este reloj.

Luminor GMT Ceramica (PAM01460)

CALIBRE: P.900/GMT

DIÁMETRO DE CAJA: 40 mm

ESTANQUIDAD: 300 m

RESERVA DE MARCHA: 3 días

PPV

AVVENTURA OLFATIVA

Inspirada en los paisajes infinitos del desierto de AlUla, **Montblanc Explorer Extreme** eleva el espíritu de la aventura con una intensidad absoluta. El primer Parfum de la línea Explorer rinde homenaje al original Eau de Parfum con una composición más profunda y poderosa. Sus notas de bergamota, salvia, pachulí, ámbar y cuero crean una fragancia envolvente y sofisticada que refleja la esencia del hombre moderno. El frasco, revestido con el patrón Montblanc Extreme 3.0, combina lujo y funcionalidad en un diseño negro lacado. Símbolo de fuerza y elegancia, encarna la determinación del explorador que busca superar sus propios límites.

Una fragancia creada para quienes se atreven a ir siempre más allá.



LA FIESTA MEXICANA

En México somos afortunados, aunque en ocasiones no seamos conscientes de ello. industria tenemos la mirada puesta en lo que ocurre en Suiza (por ejemplo, en el mes de enero en Ginebra), pero también en nuestro país se realizan eventos extraordinarios. Es la industria que permite a coleccionistas y periodistas conocer de cerca piezas de la más reciente edición.



¿QUIÉN?

IWC SCHAFFHAUSEN

Casa relojera suiza fundada en 1868

¿QUÉ?

Big Pilot's Watch Shock Absorber XPL

Toto Wolff x Mercedes-AMG PETRONAS

Formula One Team

LOS DATOS RELEVANTES

Al pensar en velocidad, de inmediato viene a la mente la Fórmula 1 y uno de los más grandes protagonistas del "gran circo" es, paradójicamente, un hombre que no conduce un auto. Se trata de Toto Wolff, CEO y team principal del equipo Mercedes. Es una figura icónica tanto por su éxito a lo largo de los años en la máxima categoría como por su pasión y personalidad. Esta extraordinaria pieza que lleva su nombre demuestra la innovación y maestría de IWC Schaffhausen. Cuenta con un sistema llamado SPRIN-g PROTECT que está diseñado para disipar las fuerzas que experimentaría el calibre 32101, alojado dentro de la caja de Ceratanium, si sufriera un impacto. De esta forma, los componentes que hacen funcionar al reloj están protegidos incluso en condiciones extremas, como las que enfrenta un piloto de F1.

DIÁMETRO DE CAJA: 44mm

RESERVA DE MARCHA: 120h

LIMITADO A 100 PIEZAS

DE LA HOROLOGÍA

El mundo de la relojería es un buen ejemplo. Usualmente, quienes seguimos a esta de junio te presentamos lo mejor de Watches and Wonders, una feria que se lleva a el caso del Salón Internacional de Alta Relojería (SIAR). Cada año, reúne a decenas de espectaculares. Aquí tienes una selección de lo que más atrapó nuestra atención en la

POR VÍCTOR MARTÍNEZ



¿QUIÉN?

PANERAI

Casa relojera de origen italiano con sede en Suiza, fundada en 1860

¿QUÉ?

Luminor Marina Carbotech Limited Edition México

LOS DATOS RELEVANTES

Durabilidad, funcionalidad, precisión y mucho estilo. Eso es lo que ofrece Panerai con cada una de sus piezas. Esta referencia no es la excepción, pero tiene, además, un significado muy especial.

Se trata de un homenaje sutil y elegante a México y su cultura. La esfera en verde mate ofrece el primer guiño. Pero la inspiración mexicana puede notarse también en las costuras de la correa con los tres colores de la bandera y en el grabado con la palabra "MÉXICO" en el fondo de caja. Es una muestra de la importancia que tiene nuestro país para Panerai y para la industria relojera en su conjunto.

Al interior de la caja de Carbotech (finas láminas de fibra de carbono comprimidas a alta temperatura junto con un polímero llamado "PEEK"), late el calibre automático P.9010 que ofrece una reserva de marcha de tres días gracias a su doble barrilete.

DIÁMETRO DE CAJA: 44 mm

ESTANQUIDAD: 300 m

RESERVA DE MARCHA: 3 días

LIMITADO A 60 PIEZAS

¿QUIÉN?

TUDOR

Casa relojera suiza fundada en 1926

¿QUÉ?

1926 Luna

LOS DATOS RELEVANTES

Tudor es reconocida sobre todo por sus divers (tanto las colecciones Black Bay como Pelagos son referentes en este segmento), pero con esta referencia demuestran que también apuestan fuerte por los relojes elegantes. El 1926 Luna es el primer reloj de la marca con una complicación de fases lunares y la ejecución es espectacular. Aunque está disponible con tres colores de esfera: azul, champán y negro, es este último el que más nos agrada. Nos gustan especialmente el efecto "rayos de sol" y los índices aplicados que ofrecen gran legibilidad, así como el brazalete de siete eslabones. Al interior, el calibre T607-9 de cuerda automática ofrece la fiabilidad y precisión a la que nos ha acostumbrado esta manufactura.

DIÁMETRO DE CAJA: 39 mm

ESTANQUIDAD: 100 m

RESERVA DE MARCHA: 38 h





¿QUIÉN?

LONGINES

Casa relojera suiza fundada en 1832

¿QUÉ?

Spirit Pilot Flyback

LOS DATOS RELEVANTES

El legado de Longines en las industrias relojera y de aviación es incuestionable. Esta manufactura presentó su primer modelo con flyback (complicación que permite reiniciar el cronógrafo con un solo toque a un pulsador, en vez de tres: detener, restablecer y reiniciar) a principios de la década de 1930. La motivación era ayudar a los pilotos a cronometrar etapas de vuelo sucesivas. El reloj que ves aquí incorpora esta función gracias al calibre de cuerda manual L792 que ofrece, además, 68 horas de reserva de marcha. La caja es de acero inoxidable y cerámica e incorpora un bisel giratorio bidireccional. Está certificado como cronómetro por el COSC (Contrôle Officiel Suisse des Chronomètres), de manera que la precisión está garantizada.

DIÁMETRO DE CAJA: 39.5 mm

ESTANQUIDAD: 100 m

RESERVA DE MARCHA: 68 h

¿QUIÉN? TAG HEUER

Casa relojera suiza cuyos orígenes se remontan a 1860

¿QUÉ?

Carrera Chronograph Extreme Sport

LOS DATOS RELEVANTES

Aunque algunas personas lo ignoran, hay algo que une a la colección Carrera de TAG Heuer de forma indisoluble con México y es que el nombre hace alusión a la Carrera Panamericana, el legendario evento que, en su tiempo (1950-1954), era considerado el más peligroso en el mundo del automovilismo y que recorría toda la república mexicana. Este cronógrafo combina la herencia automovilística de la marca con excelencia técnica y una apariencia llamativa. El oro rosa de la caja le aporta elegancia a la pieza, mientras que los detalles en titanio y la correa de caucho le brindan un toque deportivo. Al interior del calibre TH20-00, el volante late a una frecuencia de 4 Hz y la reserva de marcha alcanza 80 horas. Es un guardatiempo que combina estética con rendimiento.

DIÁMETRO DE CAJA: 44 mm

ESTANQUIDAD: 100 m

RESERVA DE MARCHA: 80 h





DIÁMETRO DE CAJA: 42 mm

RESERVA DE MARCHA: 72 h

LIMITADO A 100 PIEZAS

¿QUIÉN? HUBLOT

Casa relojera suiza fundada en 1980

¿QUÉ?

Big Bang Unico Calavera All Black

LOS DATOS RELEVANTES

Hublot es una marca que se distingue por su deseo constante de innovar, ya sea en el terreno de los materiales (trabajan el zafiro como pocos en la industria) o en lo referente a diseño. Este Big Bang Unico es una edición especial que resalta, de una forma llamativa y alegre, la cultura mexicana, específicamente el Día de Muertos. En la esfera puede apreciarse una calavera, cuyo ojo izquierdo, a las 9, gira de manera constante, marcando los segundos. Los motivos mexicanos se extienden a la correa de caucho y piel, haciendo inconfundible a esta pieza incluso a la distancia. El calibre de manufactura, HUB1280 Unico, ofrece 72 horas de reserva de marcha. Es un homenaje perfecto para cerrar el año de aniversario número 20 del Big Bang, una colección que ha marcado un antes y un después en la industria.



ESTILO ATEMPORAL EN TU MUÑECA

Si eliges un reloj de buena calidad, idealmente de manufactura suiza, y le brindas el mantenimiento periódico que requiere (usualmente cada cinco años), un reloj puede acompañarte de por vida. Por eso, es importante elegir uno que luzca bien en diferentes contextos y épocas. Aquí nuestra recomendación.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ





LISTO PARA TODO

¿Has escuchado sobre el concepto del “GADA watch”? Es el acrónimo de “Go Anywhere, Do Anything”. Esencialmente, se trata de una pieza que funciona en una variedad de situaciones. Esto es importante porque, a menos que tengas una colección muy extensa, la versatilidad es una cualidad que deberías tener en mente al elegir un guardatiempos.

¿Qué necesita un reloj para formar parte de esta categoría? Una esfera legible en un tono neutro, una caja robusta y las proporciones correctas (ni muy grande ni demasiado pequeño). Todo esto hará que luzca bien tanto con una playera y jeans en una comida casual como con un traje y camisa en una junta importante en la oficina. Eso es el Multifort TV Big Date Titanium.

LIGERO Y RESISTENTE

Como habrás advertido ya por el nombre, esta no es una pieza de acero. Lo que distingue al titanio es que es mucho más ligero y es más resistente a la corrosión. Adicionalmente, tiene un tono gris que lo distingue y brinda una sensación en la piel que resulta más cálida y agradable. Ya explicamos la parte “Titanium” del nombre. Ahora hablemos de lo que significa que sea un “Multifort”. Este es el nombre de la colección a la que pertenece, una de las más icónicas de Mido, creada en 1934. Las siglas “TV” aluden a la forma de la caja, la cual asemeja un televisor de los años 70. Finalmente, “Big Date”. Es la forma en que se presenta el gran fechador a las 12.



Y SI ERES
FANÁTICO DE LOS
CRONÓGRAFOS...



MIDO MULTIFORT TV BIG DATE EN NÚMEROS

**RESERVA DE
MARCHA:** 80 h

DIMENSIONES CAJA:
40 x 39.2 mm

ESTANQUIDAD:
100 m

PPV

AL INTERIOR

En cuanto a la maquinaria, esta pieza cuenta con un calibre automático ETA Mido que ofrece 80 horas de reserva de marcha. La espiral está fabricada en un material llamado Nivachron. Esto le brinda resistencia ante golpes y campos magnéticos. Es decir que se trata de una pieza que ofrece precisión y durabilidad incluso para hombres con un estilo de vida activo. Dado que estás leyendo esta revista, estamos seguros de que es tu caso.

Finalmente, hay que hablar sobre diseño porque, además de ser un reloj apto para todas ocasiones, es una pieza que luce bien en cualquier época. Su estética podría describirse como "retrofuturista" ya que retoma elementos del pasado, como el televisor que mencionamos antes, pero los combina con una apariencia que invita a pensar también en el futuro. Es un reloj que trasciende las eras y no está limitado a su contexto. ■

Cortesía de la marca.



Una de las ventajas que ofrece la colección Multifort TV de Mido es que si decides que el titanio no es lo tuyo, o si prefieres una pieza más complicada, también tienen opciones para ti. El reloj que ves aquí, fabricado en acero, conserva la forma de la caja pero presenta una carátula más llamativa, en negro con detalles amarillos. Y, por supuesto, destacan las tres subesferas que permiten registrar un lapso específico de tiempo a petición del usuario, es decir que es un cronógrafo. Para activarlo, se utilizan los pulsadores arriba y abajo de la corona. Esta complicación le da un espíritu más deportivo a la pieza.

MIDO MULTIFORT TV CHRONOGRAPH EN NÚMEROS

RESERVA DE MARCHA: 60 h

DIMENSIONES CAJA:
41.2 x 42 mm

ESTANQUIDAD: 100 m

PPV

PASIÓN
POR EL
DEPORTE
RÁFAGA



EL BASQUETBOL ES UNO DE LOS DEPORTES MÁS EMOCIONANTES QUE EXISTEN.

Esto es atribuible en gran medida a su ritmo vertiginoso. El tamaño reducido de la cancha (mide 28.6 x 15.2 m frente a los 105 x 68 m de una de futbol), la posibilidad de hacer una cantidad ilimitada de sustituciones y el hecho de que cada posesión puede durar un máximo de 24 segundos (si el balón no toca el aro en ese tiempo se considera una violación) contribuyen a que haya acción constante. Es una disciplina tan dinámica como exigente. Requiere capacidad cardiovascular, explosividad y precisión. Los jugadores tienen que ser capaces de tomar decisiones acertadas en fracciones de segundo y bajo presión.

CADA SEGUNDO CUENTA

Para que todo lo anterior funcione se requiere un cronometrador de alto nivel. Ese es el rol que juega Tissot en la liga de basquetbol más importante del mundo: la NBA. Es cronometrador oficial y patrocinador internacional. La casa relojera suiza, que firmó una extensión a su contrato multianual con la liga a principios del 2025, es reconocida por su ADN deportivo, su calidad y precisión. Esto queda claro al ver las piezas conmemorativas de la NBA (abajo más detalles al respecto), pero sobre todo al tomar en cuenta el "Tissot Shot Clock". Se trata del reloj de tiro ubicado en la parte alta de cada tablero. Además de llevar un registro del tiempo que resta en cada cuarto, permite a jugadores y aficionados tener claro en cada momento el tiempo que le queda al equipo que tiene la posesión para llevar la jugada a término. Algunos de los momentos más memorables en la historia del basquetbol están definidos precisamente por esa implacable cuenta atrás. Todos los que practicamos este deporte hemos soñado alguna vez con lanzar un triple mientras el tiempo avanza inexorable hacia el cero: 5, 4, 3, 2, 1... y ver el el balón caer suavemente en el centro de la red para sellar el triunfo.



TU PASIÓN EN LA MUÑECA

Seguramente te gustaría llevar contigo a tu deporte favorito incluso cuando estás lejos de la cancha. Si además eres un fanático de la relojería, Tissot tiene lo que buscas. Se trata del Supersport NBA Special Edition 45.5mm. Es un cronógrafo, pero a diferencia del resto, aquí el bisel tiene marcados de forma especial los primeros 24 segundos de la escala (por el tiempo de cada posesión). Además, la manecilla de cronógrafo central tiene en un extremo el logo de la NBA, esa icónica silueta de Jerry West, reconocible en todo el mundo. El fondo de la caja está grabado con el logo y con el nombre de cada una de las 30 franquicias, divididas por conferencia. Al interior, este cronógrafo tiene un movimiento de cuarzo de fabricación suiza y la caja ofrece una hermeticidad de 100 m.

UNA GRAN APUESTA POR EL BASQUETBOL

En el mes de noviembre, acudimos junto con Tissot al juego de temporada regular de NBA en México, donde se enfrentaron los Detroit Pistons y los Dallas Mavericks (con triunfo para los primeros). Ahí fuimos testigos de la apuesta que hace la marca por el basquetbol. Pero esto no se limita a la NBA. Tissot también es el reloj oficial de Los Capitanes, el equipo de la capital mexicana en la NBA G League, la liga de desarrollo. Como fanáticos de la horología y el basquetbol, celebramos esta unión. ■

MIND

TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA FÍSICA. CUÍDALA ASÍ.

¿LA IA NOS ESTÁ HACIENDO

LA IA
LLEGÓ PARA
QUEDARSE Y YA
HA COMENZADO
A CAMBIARNOS.



TONTOS?

A principios del año, se publicó un estudio que analizó los costos cognitivos que generan las herramientas de IA como ChatGPT y causó un revuelo. La autora principal, Dra. Nataliya Kosmyna, argumenta que en vez de incrementar nuestra inteligencia, los chatbots de IA están haciéndonos menos capaces y contribuyendo a la soledad.

H



LA AUTORA: DRA. NATALIYA KOSMYNA, es científica e investigadora de MIT.

Hay una línea muy delgada entre aumentar tus habilidades cognitivas y reemplazarlas. En los tres años que han pasado desde el lanzamiento de ChatGPT, lo hemos visto transformar, para bien o para mal, múltiples industrias, como la educación, salud, creación de contenido y entretenimiento. Pero, ¿en verdad nos hemos puesto a pensar en su impacto? ¿Hemos reflexionado sobre lo que significa depender de una herramienta que provee respuestas instantáneas, las cuales solían requerir un esfuerzo?

He sido testigo de la manera en que estas herramientas han modificado el comportamiento de las personas en un lapso breve. De hecho, la motivación para estudiar el costo cognitivo de los modelos de lenguaje de gran tamaño (LLM), es decir los sistemas de IA capaces de comprender y generar lenguaje humano, comenzó cuando observé a estudiantes utilizar ChatGPT para enviar correos, hacer tareas y responder a mensajes de sus parejas.

Para el estudio* que realizamos, reclutamos a más de 50 participantes de entre 18 y 39 años en universidades de Boston. Los dividimos en tres grupos: el grupo de ChatGPT, el de buscadores (Google) y otro al que le pedimos que respondieran por su cuenta. Luego, los invitamos a cuatro sesiones distintas de escritura. En las primeras sesiones, les dimos opciones de temas a elegir, tales como la filantropía o la felicidad. En la cuarta, les cambiamos la herramienta, de manera que el grupo que usaba ChatGPT ahora usaba su cerebro y viceversa.

Identificamos la influencia de ChatGPT en el lenguaje y las elecciones de palabras. También descubrimos que la conectividad cerebral se redujo, dependiendo del nivel de apoyo externo. Al final, los participantes que comenzaron con ChatGPT nunca tuvieron tan buen rendimiento como aquellos que no tuvieron acceso a él sino hasta el final del estudio.

Además, la mayoría de los usuarios de ChatGPT en nuestro estudio tuvieron una relación e identificación menor con lo que produjeron. En contraste con quienes no lo usaron y se mostraron deseosos de compartir detalles sobre lo que escribieron.

También utilizamos técnicas de procesamiento natural del lenguaje para analizar los textos. Encontramos que los usuarios de ChatGPT mencionaron fechas, lugares y sitios con mayor frecuencia que los usuarios de Google, mientras que quienes solo usaron su cerebro, fueron quienes menos mencionaron estos datos. Descubrimos que los LLMs tendieron a generar las mismas opiniones. En cuanto al tema de la felicidad, los usuarios de ChatGPT hablaron mucho sobre "carrera" y "éxito", mientras que los usuarios de Google mencionaron la generosidad. Los sujetos que solo pensaron, se enfocaron en "beneficiar a otros" y "felicidad verdadera".

Mi lección principal del estudio es que el uso constante de LLMs hace que a los sujetos les interese menos lo que generan. Elimina la relación que sienten con el texto y homogeniza los resultados. Saber usarlos es importante, pero esto no es un reemplazo para la capacidad de pensar. Después de la publicación del estudio, recibimos miles de correos de parte de profesores de todo el mundo. Muchos de ellos confirmaron nuestras observaciones y afirmaron que nuestro estudio es un reflejo de lo que viven en el día a día en sus salones con sus estudiantes.

La educación es una industria que claramente está teniendo problemas para adaptarse a la tecnología. Los smartphones y las redes sociales ya habían capturado la atención de los estudiantes. ChatGPT simplemente lo ha llevado un paso más adelante. Ahora, algunos de ellos cuestionan por qué deberían pasar tiempo escribiendo cuando los LLMs son perfectamente capaces de hacerlo por ellos. Y ese es precisamente el punto: no hay relación personal con el texto, no hay conocimiento.

Es la misma historia en otras industrias. Un estudio publicado por *METR (Model Evaluation & Threat Research)* encontró que los desarrolladores de software son 19% más lentos cuando usan IA, a pesar de que ellos mismos creen que son 20% más rápidos. Esto revela una gran diferencia entre sus percepciones y la realidad.

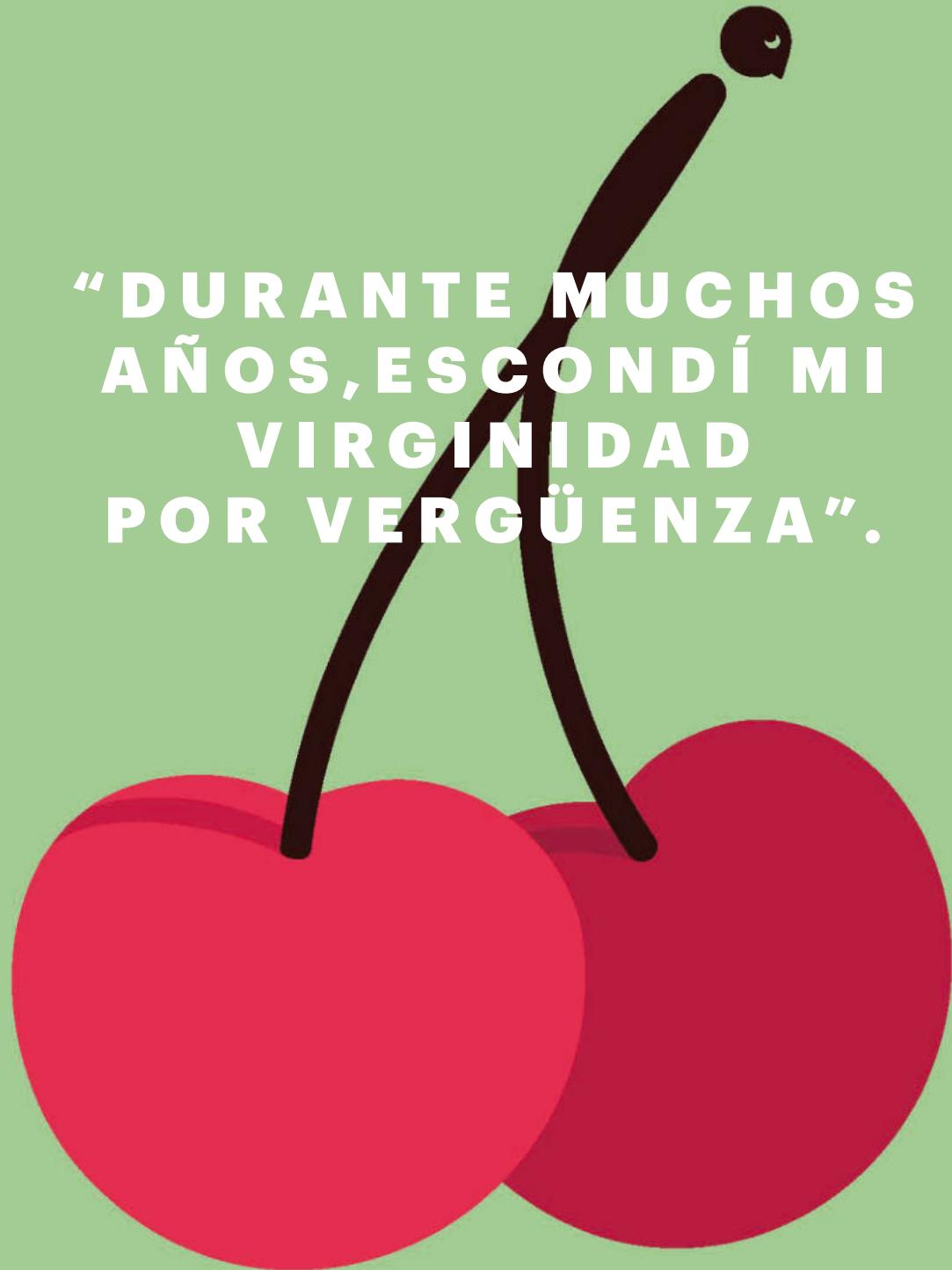
ChatGPT se lanzó al final de 2022 y ahora, en 2025, su impacto puede verse en nuestra vida diaria, desde la cantidad de spam en nuestras bandejas de entrada hasta el contenido generado por IA en las redes sociales y YouTube.

Luego, están los bots de IA que escriben tanto los currículums como los programas que los analizan. Y a eso hay que sumar a los estudiantes que hacen trampa en sus tareas y exámenes. El impacto es profundo y toca múltiples áreas. Eso incluye también el consumo de electricidad y agua, así como el creciente desempleo causado por estas tecnologías. He recibido correos de personas que interactúan todos los días con LLMs y la mayoría de sus mensajes revelan que se ha perdido la conexión humana.

En un viaje reciente, alguien me dijo que su novia estaba copiando y pegando respuestas generadas por ChatGPT en sus conversaciones. Él había decidido tener una relación con ella, no con un chatbot.

Es por eso que decidimos publicar nuestro estudio: para generar conciencia en torno al costo que el uso de los LLMs está generando. Con los cortes al financiamiento de la investigación científica, probablemente veremos cada vez menos estudios en el futuro, pero el hecho de que ya no se evalúe esta situación no significa que vaya a dejar de existir. Los LLMs son un avance tecnológico fascinante y llegaron para quedarse, pero no todos los cambios que producen son positivos. ■

**“DURANTE MUCHOS
AÑOS, ESCONDÍ MI
VIRGINIDAD
POR VERGÜENZA”.**



Una baja autoestima evitó que Nick, de 28 años, pudiera experimentar en el terreno de la sexualidad al mismo tiempo que sus contemporáneos. Con el paso del tiempo, la presión de cargar con la etiqueta de “virgen” no ha hecho más que incrementar.

EN RETROSPECTIVA,

no me sorprende que a los 28 continúe siendo virgen. Siempre fui introvertido, silencioso y muy bien portado. “¿Por qué no eres más como Nick?”, decían los padres de mis amigos cuando ellos se portaban mal. En la secundaria, mi introversión se convirtió en ansiedad social y baja autoestima, especialmente cuando estaba rodeado de mujeres. En las fiestas, mientras mis amigos tenían sexo, yo deambulaba de habitación en habitación, completamente borracho como una forma de lidiar con mi incomodidad. El concepto del sexo me aterrorizaba.

Besé a un par de mujeres durante mi adolescencia, pero nunca estuve cerca realmente de que tuviéramos sexo. Aunque tenía muchos amigos, me sentía como que no tenía la capacidad de hablar con el género opuesto. En mis veintes, comencé a preocuparme de que las mujeres vieran el hecho de que era virgen como una “red flag”. Con 24, empezaba a salir de mi caparazón y desarrollé ME (encefalomiélitis miálgica), una condición crónica que reduce la energía. Pasé años encerrado en casa y esto hacía imposible desarrollar relaciones con alguien. Mis amigos sabían que era virgen y les daba igual, pero cuando tenía que estar con otras personas sentía como si estuviera cargando con un secreto oscuro. Pensaba que había algo en mí que hacia evidente mi virginidad, pero cuando se lo decía a alguien, en verdad se mostraba sorprendido. Tristemente, entre los hombres jóvenes, el éxito en el mundo de las citas está relacionado con el estatus y la autoestima. La palabra “virgen” se usa como una descripción pero también como un insulto. Si no puedes encontrar una pareja, socialmente se interpreta como que has fallado como hombre.

No era solo la presión social. También me sentía indeseable. Era un hueco que ninguna relación platónica podía llenar. Cada pareja que veía era un recordatorio de lo que yo nunca había tenido. No sabía qué hacer e incluso tuve pensamientos suicidas. Se espera que hallar una pareja sea algo orgánico, algo que sucede de forma natural eventualmente. Cuando no es así, nadie sabe cómo resolverlo. “Sé tú mismo”, me decían. Pero eso claramente no estaba funcionando. “No te preocupes, ya pasará”, decían otros. Pero simplemente no ocurría. Incluso el terapeuta con el que acudí no sabía qué decirme. Aunque eracélibe involuntario, nunca me consideré un “incel”, algo que usualmente se define como un hombre heterosexual que culpa a las mujeres por su falta de éxito en el terreno romántico. La ideología incel, la cual está plagada de misoginia, nunca me pareció atractiva. Nunca me pareció como que mis problemas fueran culpa de alguien más. En vez de eso, me culpaba a mí mismo por aquellas cosas de las que creía carecer: carisma, humor, belleza, etc.

LA VISION DE UNA EXPERTA

De acuerdo con datos de YouGov, para cuando cumplen 25 años, 6% de los hombres no han tenido relaciones sexuales. La terapeuta Lucy Frank explica que hay ayuda para quienes en verdad la requieran.

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA VIRGINIDAD EN PERSONAS ADULTAS?

En el mundo actual, son muchos los hombres que no experimentan intimidad real. La tecnología juega un rol importante aquí: pueden consumir pornografía cuando quieran y con esto evitar la vulnerabilidad que viene al interactuar con personas reales. Al mismo tiempo, el sistema educativo no te prepara para el sexo en la vida real.

¿HAY AYUDA ALLÁ AFUERA?

Sí, pero no siempre es obvio para quienes la necesitan. Existen terapeutas psicosexuales entrenados, además de educadores y espacios comunitarios que trabajan específicamente con los hombres y su sexualidad.

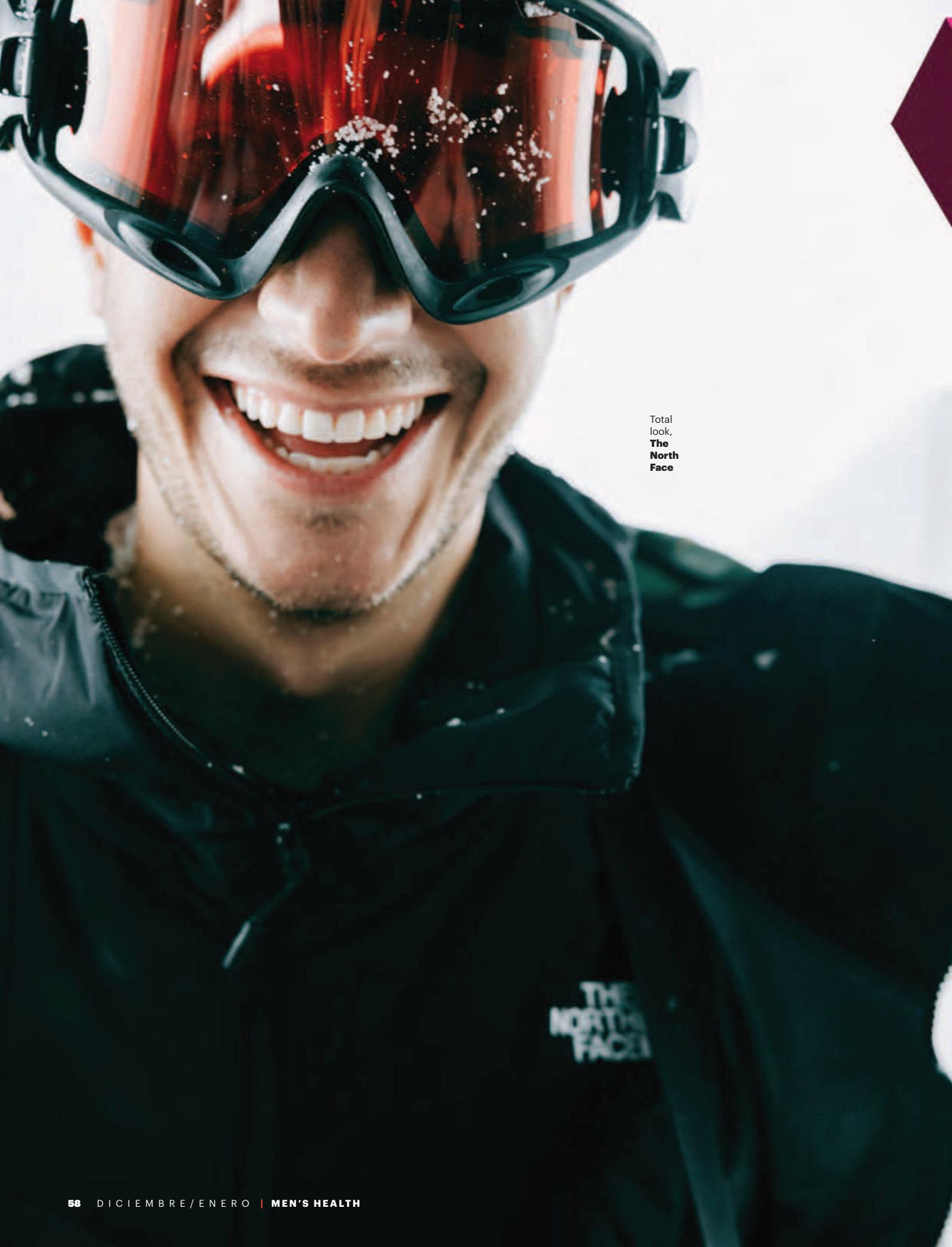
¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ESTOS HOMBRES?

Primero, no hay nada malo con ellos. El sexo no es una habilidad que tendrías que haber dominado antes de una edad específica. Es una experiencia emotiva que se presenta en diferentes momentos para cada persona. A pesar de lo que les haga pensar el mundo, nunca es muy tarde para empezar.

Aunque, con razón, ha habido mucha discusión en torno a los riesgos que representa la ideología incel, continúa habiendo un estigma en torno a la realidad de que algunos hombres no pueden encontrar pareja y no hay mucha ayuda allá afuera para ellos. Espero que esto cambie. Muchos de estos hombres, quizás la mayoría, no son la clase de personas que se la pasan encerrados en un sótano, están siempre enojados y tienen perspectivas misóginas. La soledad parece ser un problema cada vez más recurrente entre los hombres jóvenes y hay múltiples estudios que revelan que el número de hombres jóvenes que no tienen sexo va al alza.

También tenemos que hablar sobre cuáles son las formas adecuadas de relacionarse con el género opuesto. Creo que muchos hombres se beneficiarían de tener más información en torno a esto que no provenga de parte de supuestos gurúes con ideologías machistas. Hay muchas historias en los medios sobre los riesgos que representan los “incels”, pero no se habla de que no hay alternativas saludables para aquellos que simplemente necesitan asesoría con el mundo de las citas. Es un vacío que los influencers misóginos están felices de llenar.

Desde mediados de mis veintes, me ha importado menos el hecho de ser virgen. A veces me pregunto por qué solía ser tan duro conmigo mismo. Quizás se deba al coctel de hormonas que define a la adolescencia. Después de años de forzarme a hablar con la gente, ya no soy alguien penoso. También me he dado cuenta de la libertad que viene con llevar una vida soltero. No estoy buscando una pareja ahora mismo, pero sí espero conocer a alguien un día. ■



Total
look,
**The
North
Face**

VIDA SOLO HAY UNA

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

FOTOS SANTIAGO RUISEÑOR

STYLING PIERINA FERIA

GROOMING ANTONIO QUIROZ

Nuestro tiempo es limitado. Eso lo sabemos todos. Sin embargo, no solemos actuar en consecuencia. Es decir que rara vez hacemos un esfuerzo consciente por tomar ventaja de cada día que tenemos. Eso es precisamente lo que hace ANDY ZURITA. Este hombre tiene la energía y el entusiasmo de quien quiere comerse al mundo y experimentarlo todo. Lo mejor es que nos lleva con él en sus aventuras.



A pesar de que los seres humanos tenemos mucho en común entre nosotros, y es más lo que nos une que lo que nos separa, lo cierto es que cada persona es un universo en sí misma y posee una perspectiva única que la distingue del resto. Todos tenemos la oportunidad, y quizás la responsabilidad, de ser los protagonistas de nuestra propia historia. Eso pensé al conversar con Andrés Zurita, mejor conocido como "Andy". A su corta edad (tiene apenas 28 años), ha vivido una gran cantidad de aventuras y ha construido una larga carrera como creador de contenido (@andymtzurita). Es un pionero en el mundo de las redes que ha conseguido mantenerse relevante durante más de una década.

UNA SALIDA PARA LA CREATIVIDAD

“De chico, me ponía a grabar en mi casa y esos videos los hacía por disfrutar”, me cuenta al concluir la sesión de fotos que acompañan a esta entrevista cuando le pregunto sobre el origen de su carrera como creador. “No tenía un objetivo de fama ni dinero. Era un deseo creativo que se saciaba cuando prendía la cámara. De pronto, aparece Vine (una plataforma que estuvo activa entre 2012 y 2017 y que permitía subir videos con una duración máxima de seis segundos). Empiezo a hacer ‘Vines’ con amigos y con mi hermano y encontramos que otras personas conectaban con nuestro sentido del humor”. Fue en ese momento que Andy comprendió el alcance de las redes. “Hoy en día la gente se queja y piensan ‘tengo muy poquitos seguidores, tengo 10 mil’. Yo los 2 mil seguidores en Vine los festejé muchísimo. Ahí fui consciente de que tenía a 2 mil personas viéndome”. Aunque son plataformas distintas, basta este dato para dejar claro el crecimiento que ha experimentado: respecto a esos primeros 2 mil seguidores en Vine, los 2.3 millones que hoy están pendientes de su cuenta principal de Instagram representan un crecimiento del 114,900%.

Para quienes hoy tienen 15 años o menos, el concepto de dedicarse de forma profesional a crear contenido en internet es algo tan normal como cualquier otra profesión. Esa no era la realidad cuando Andy y los creadores de su generación comenzaron. “No fue un tema de querer volverme YouTuber porque eso no existía, simplemente era un outlet creativo y solitas se fueron dando las cosas. Antes, a la mayoría de los niños cuando les preguntaban qué querían ser de grandes respondían ‘bombero’ o ‘policía’. Ahora dicen ‘YouTuber’, ‘influencer’ o ‘creador de contenido’. Eso me pone la piel chinita porque era inimaginable”.



Total
look,
**The
North
Face**

EL GEN DE LA AVENTURA

Hay personas que deciden emprender viajes o probar con nuevas disciplinas con el objetivo de generar contenido en torno a ellas. En el caso de Andy, primero fue el deseo de vivir aventuras y luego vinieron las redes. “Es algo nato y también inculcado por mis papás”, explica. “No es que sean los más aventureros del mundo, pero siempre priorizaron para nosotros las experiencias. Ya sea un viaje, irnos un día de ida y vuelta a Valle de Bravo para agarrar las bicicletas o aventarnos con la avalancha en C.U. La dopamina o adrenalina que me generaba esto de chico se volvió algo un poco adictivo. Hay una parte no diagnosticada de hiperactividad (me dice, para sorpresa de ninguno de los miembros del equipo de *MH* que llevamos horas riendo con sus ocurrencias y disfrutando esta sesión como pocas). Dicen mis papás que era insaciable. Todo el tiempo quería estar en movimiento entonces para agotar la batería, me mandaban a hacer algo todo el día: nadar, correr, tenis, lo que fuera”.

Una ventaja que brinda la exposición a todo tipo de retos desde que uno es muy joven es que la persona desarrolla resiliencia y eso es algo que trae beneficios para toda la vida. Si bien la actitud de Andy siempre es alegre y positiva, eso no significa que no experimente miedo, nervios o incertidumbre. Se dice mucho, pero él es un ejemplo claro de lo que ocurre cuando estás dispuesto a salir constantemente de la zona de confort. “Es ahí cuando descubres tu potencial y te sientes vivo. En la esquiada, por ejemplo, te frustras porque ya te caíste tres veces y piensas ‘ya no quiero’, pero si sigues empujando y estás dispuesto a dejar a un lado el ego y decir ‘voy a azotar 30 veces, pero igual esto es una buena historia’, descubres cosas muy buenas del otro lado del miedo”.

Hoy Andy no solo es un apasionado de los deportes invernales, sino que los practica con gran habilidad, pero recuerda claramente cuando se subió por primera vez a una tabla: “Por mucho tiempo había practicado esquí y cuando quise dar el salto a snowboard fue uno de los peores días de mi vida. Las pompas las tenía destrozadas. Era más chico y me desesperaba y le pegaba con los puños a la nieve. Mi papá hoy lo cuenta riéndose porque dice que estaba haciendo un berrinche. Estaba a punto de tirar la toalla y decir ‘nadie me hable, no lo quiero volver a hacer en mi vida’. Al día siguiente, me preguntaron si quería esquís. Dije que no. Pensé ‘me incomoda más el no atreverme y simplemente estar en mi zona de confort que seguir intentando’”. Esta capacidad de perseverar a pesar de la adversidad tiene, evidentemente, una aplicación en otras disciplinas: “Así también con el buceo o la apnea. Tienes que lidiar con la ansiedad. Como yo lo veo, es un poco como *biohacking*. Tú controlas a tu cabeza. Eso para mí fue muy claro en la apnea. Ahí bajas y no traes tanque. Estaba 20 metros abajo y pensaba ‘ya no puedo más’, pero luego te das cuenta de que sí puedes. Una vez que entiendes a tu cuerpo y de alguna manera consigues *biohackearlo*, puedes utilizarlo como instrumento para navegar la vida, gozarla y superar tus límites, con responsabilidad, claramente. Cuando te das cuenta del potencial del cuerpo, te cambia la vida”.

Una ventaja más de salir de la zona de confort es que acumulas evidencias de que puedes lidiar con cualquier cosa y, en contraste con algunos de los retos que has enfrentado, lo que sea que te arroje la vida diaria palidece en comparación: “Si el día de mañana tienes un problema, si pierdes el teléfono, por ejemplo, piensas ‘he estado 20 metros bajo el agua, batallando con mi cabeza’ entonces estás tranquilo, con serenidad. Mi esposa me pregunta por qué cuando se me olvida la maleta en el aeropuerto estoy tan tranquilo, es porque sé que al final se acaba solucionando”.



**CUANDO SALES
DE LA ZONA
DE CONFORT,
DESCUBRES TU
POTENCIAL Y TE
SIENTES VIVO”.**

Total
look,
**The
North
Face**





Total
look,
**The
North
Face**



CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

De vuelta al esquí, el tema principal de nuestra sesión y una pasión compartida, le pregunto qué es lo que encuentra tan atractivo de esta disciplina. “Es uno de mis deportes favoritos. Lo que más me gusta es que es una meditación activa. Estás haciendo ejercicio sin sentir que estás haciendo ejercicio. A mí me encanta eso. Esquías por diversión y por la adrenalina que genera la velocidad. Saber que estás montado en dos tablas y que tu cuerpo puede transportarse a esa velocidad es una locura”. Otro punto a favor de este deporte, y de cualquiera que se practica en exteriores en sitios nevados, son las

vistas. “Estar arriba y ver las montañas me encanta. Además de todo el ritual de estar agotado después de esquiar y sentarte a comer. Es algo que me llena de dopamina de forma 100% sana”.

En cuanto a sus recomendaciones de destinos, afirma contundente que una de sus mejores experiencias tuvo lugar en Francia. “*Les Trois Vallées* (ahí está el famoso resort de Courchevel). Ahí he vivido de las mejores esquias de mi vida. En Estados Unidos son muy estrictos, aquí parece que la montaña es tuya entonces puede ser un poco más salvaje, entre árboles”.

SÁCALE PROVECHO A TU EQUIPO PARA SNOW DE THE NORTH FACE

EN PORTADA, ANDY USA
LA SUMMIT VERBIER

GTX JACKET y es la que te recomendamos para tus aventuras invernales. La razón es que no solo luce espectacular, sino que está plagada de tecnología. Está diseñada para evitar que el viento, la lluvia o la nieve penetren, sin que por esto sacrifique transpirabilidad, algo importante para regular la temperatura del cuerpo. El ajuste de la prenda brinda libertad de movimiento y la capucha es compatible con casco. Además, cuenta con múltiples bolsillos, de manera que puedas llevar tu pase para esquiar en la manga y no tengas que buscarlo cada vez que llegas al lift. También hay espacio para snacks y ventilación bajo el brazo. Algo muy útil es que incluye un wiper para gafas. Todo lo anterior te permite enfocarte en disfrutar cada momento que pasas en la montaña.

Andy también porta el **Summit Verbier GTX BIB** que va a juego con la chaqueta y ofrece comodidad y aislamiento. Una vez que pruebas un pantalón como este, con tirantes y ajuste perfecto, no quieras esquiar con otra cosa, créenos.

Total
look,
The
North
Face





AUTENTICIDAD Y CONSTANCIA

Hay pocas personas con tanta experiencia en las redes como Andy y para tomar ventaja de este enorme acervo de conocimientos, le pregunto qué deberían tener en mente aquellos que tienen la inquietud de generar contenido. “Creo que hay mucha gente afuera con una creatividad impresionante y son quienes no se atreven muchas veces a hacer contenido. Esos son los que me duelen mucho, pienso ‘eres tan creativo, tienes tanta capacidad de contar historias que si la compartieras con el mundo, si te pusieras este megáfono de redes sociales, conectarías con muchísima gente’”. ¿La lección? Atreverse. “¿Qué es lo peor que puede pasar? Normalmente, si quieres poner un negocio tienes

que invertir y si perdiste, se va tu lana. Pero aquí, si no jaló el video, lo bajas y ya está. Hagan a un lado el ego y dejen de pensar ‘mi amigo me va a juzgar o molestar por el video’. Si yo me hubiera detenido por ese miedo, no estaría aquí”.

Como ocurre con todo, una vez que decides probar con algo nuevo, lo que determina el éxito es el compromiso. Si te caes en el esquí, te levantas y vuelves a intentar. La constancia es lo que te permite subir de nivel. Lo mismo aquí. “Si lo quieres hacer genuinamente, es algo a lo que le tienes que dar tu tiempo. No puedes hacerlo a medias tintas. Si entras, entras con todo. Hay que ser constante y evolucionar en el camino”. ■



PASIÓN Y PRECISIÓN

una conversación

CON GEORGE

Con cinco victorias, 23 podios y 990 puntos, el piloto británico del Mercedes-AMG PETRONAS F1 Team es uno de los grandes referentes de la máxima categoría del automovilismo. Platicamos con él sobre F1, karting y relojería.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

“Es poco frecuente, pero a veces ocurre un momento en el auto en el que todo se calla. Mi ritmo cardíaco se reduce y siento paz. Puedo verlo todo y nadie puede tocarme. En ese momento, estoy volando”, dice Sonny Hayes, el personaje de Brad Pitt, en la parte final de la película *F1*. Lo que describe es algo conocido como “estado de flujo”. Se trata de un lapso en el que la persona experimenta un enfoque profundo y una inmersión total en la tarea que realiza.

Hace unos días, acudí a la IWC Karting Cup, un evento realizado en un kartódromo al norte de la Ciudad de México, y tuve la oportunidad de conversar cara a cara con George Russell, el piloto del Mercedes-AMG PETRONAS F1 Team. Lo primero que quería preguntarle era en qué momento específico había experimentado el estado descrito por Hayes.

“Probablemente durante la calificación en Singapur”, afirma. “Todo se alineó. Estaba conduciendo de manera subconsciente, sin pensar en nada. Me sentía como uno con el auto y los tiempos fueron increíbles”. Su tiempo en la Q3 fue de 1:29.158. Eso le bastó para arrancar en pole position y tras 62 vueltas, llevarse su segunda victoria de la temporada hasta ese punto (aún faltan dos Grandes Premios al momento de escribir esto).

Múltiples factores contribuyen para que se presente el estado de flujo, según explica Russell. “Necesitas que el auto, el equipo y las condiciones trabajen en conjunto. A veces es muy difícil. Por ejemplo, si está mojado o hay mucho viento, es complicado que te sientas uno con el auto porque cada vuelta es muy distinta. En Singapur este año, todo fue consistente, tuve un gran ritmo a lo largo del día y todo se dio de forma perfecta”.



EL CONSEJO DEL EXPERTO

La abrumadora mayoría de los habitantes de este planeta nunca sabremos lo que se siente pilotar un monoplaza de la máxima categoría. Sin embargo, podemos tener una pequeña muestra de lo que esto implica si nos subimos a un kart. Es una experiencia muy recomendable, y si vas a hacerlo, ten en mente este consejo de George para que puedas dominar a la competencia: “En los karts de renta, se trata de mantener la velocidad. Dado que no son tan potentes, cuando pierdes el impulso, es como si manejaras un camión. Cuando ya lleva velocidad está bien. Pero si se detiene, hacer que se mueva de nuevo es muy difícil. Debes mantener la velocidad en las curvas”.

Durante la IWC Karting Cup no solo pudimos conducir karts, también vimos de cerca algunas de las piezas más icónicas de la manufactura suiza y aprovechando la ocasión, le pregunté a George si tiene alguna pieza favorita dentro de su colección. “Hay algunas con las que tengo una conexión emocional y también tengo mis favoritas. Este Top Gun Ceratanium (me muestra su muñeca) fue el primero que tuve de IWC entonces es especial para mí. Pero ahora mismo, me encanta el Ingenieur Calendario Perpetuo con la carátula azul. Es hermoso y puedes usarlo en cualquier ocasión”. Estoy completamente de acuerdo con su elección. Para cerrar la conversación, le pregunté cuál de las habilidades que requiere un piloto de F1 está infravalorada, porque todo el mundo habla sobre la fuerza en el cuello y la capacidad de reacción, pero seguramente hay alguna otra que suele pasarse por alto. “El liderazgo”, responde contundente. “Eres parte de un equipo de 2 mil 500 personas y todo lo que puedas compartirles en términos de información y retroalimentación se usa para tomar decisiones. También está la actitud que tomas en las buenas y en las malas, es algo que impacta a todo el equipo. Tienes el deber de lograr que todo el mundo de lo mejor de sí”. La madurez con que enfrenta una responsabilidad de ese tamaño, su amabilidad y apertura, además del enorme talento que tiene en la pista, hacen de George Russell un auténtico modelo a seguir. Es un hombre *MH* en toda regla. ■

EL ARTE DE CORTE DE PESO

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

Byneon
Neon147

Byneon
Neon147

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





PERDER VARIOS KILOS EN UN LAPSO MUY BREVE DE CARA A UNA PELEA, LO QUE SE CONOCE COMO "EL CORTE", ES PARA MUCHOS PELEADORES LA PARTE MÁS DURA DE SU TRABAJO. PERO, A PESAR DE LOS RIESGOS QUE ENTRAÑA, CONTINÚA SIENDO UNA PARTE CENTRAL DE LOS DEPORTES DE COMBATE. EN *MH* HABLAMOS CON LOS ATLETAS, SUS ENTRENADORES Y CON COMENTARISTAS PARA ENTENDER POR QUÉ.

POR JOEL SNAPE

SON LAS 9:15 EN UNA NOCHE DE JUEVES.

Connor "The Paradox" Patterson está pedaleando en una bicicleta fija y trae puesto un traje diseñado para hacerlo sudar. En unos minutos, cuando el gimnasio cierre, se sentará en la tina de su habitación de hotel para darse un baño caliente y al salir se envolverá en toallas para seguir sudando. Dentro de 12 horas, cuando se suba a la báscula previo a su pelea con Jake McHugh, pesará, momentáneamente, 66 kg. En cuanto termine el pesaje, ambos hombres comenzarán a comer y beber de nuevo y en 46 horas, cuando arranque el combate, tendrán un peso corporal mucho más elevado.

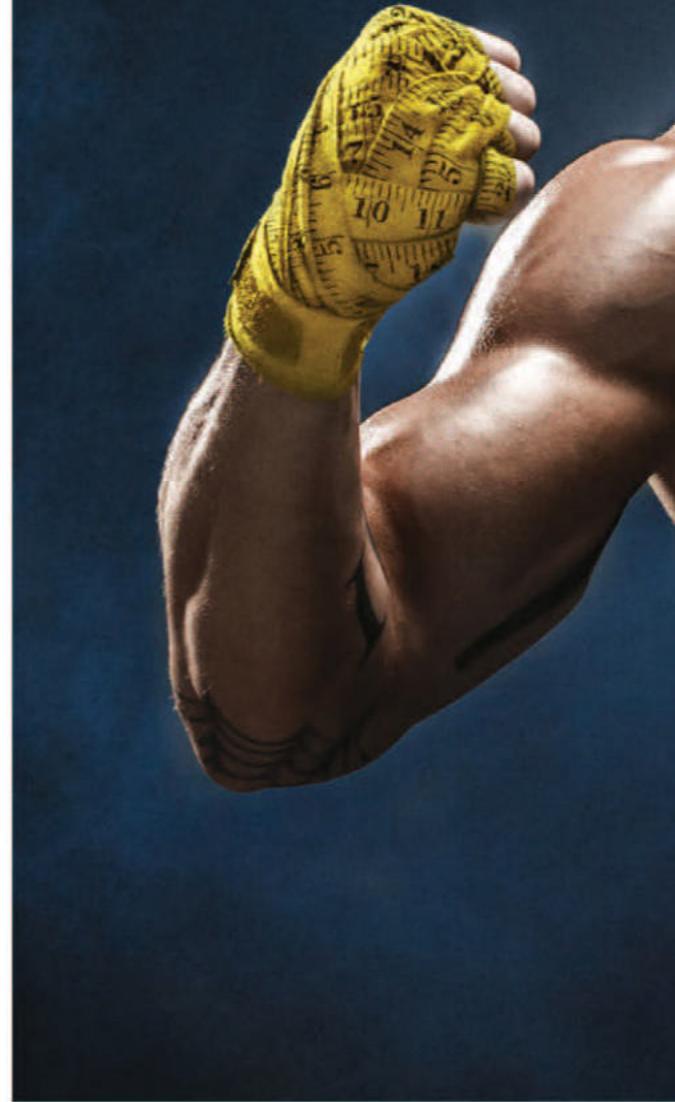
El corte de peso, es decir el arte de drenar temporalmente las reservas del cuerpo de agua y glucógeno previo a una pelea, ha sido una parte esencial de los deportes de combate desde que la Amateur Boxing Association introdujo las divisiones de peso en los 1880. Esto difiere de las dietas normales por el hecho de que está diseñado para ser temporal. Los peleadores podrían contar calorías en las semanas y meses previos a pelear, pero el corte en realidad ocurre en los días, y sobre todo las horas, antes del pesaje y viene seguido de un periodo de rehidratación y nutrición para compensarlo. Es un baile elaborado entre los jueces que intentan que los combates sean lo más justos posible y los peleadores que buscan obtener cualquier ventaja. Pero, considerando que nadie quiere en realidad pasar por el proceso de cortar peso, y ningún doctor recomendaría recibir golpes en la cabeza después de pasar días deshidratado, ¿no existe un mejor sistema que este?

LA DULCE CIENCIA

Comencemos con una rápida lección de historia. En el boxeo, las peleas solían hacerse el mismo día que el pesaje, lo cual hacía que cortar peso fuera riesgoso y que la recuperación prácticamente resultara imposible. El sistema se prestaba para abusos. Joe Gans, el campeón de peso ligero entre 1902 y 1908, fue obligado a pesarse usando todo el equipo para la pelea y luego enfrentó 42 asaltos bajo el sol de Nevada. El protocolo cambió para que el pesaje fuera el día anterior, con lo cual los atletas tendrían tiempo para rehidratarse, casi ocho décadas más tarde, en los años 80.

Como ocurría en las primeras peleas de boxeo, los eventos de UFC no solían tener divisiones de peso. Pero cuando estas se presentaron en el doceavo evento, los peleadores rápidamente descubrieron que apretarse el cinturón brindaba ciertas ventajas. "Creo que probablemente comenzó cuando llegaron los luchadores universitarios", dice Brad Wharton, comentarista y manager de los Cage Warriors. "Si ves a Mark Coleman, no es muy grande comparado con un peso completo de hoy, pero en ese momento era 108 kg de puro poder. Muchos pensaban 'puedo lidiar con ese peso si es alguien fuera de forma, pero no si es puro músculo'. Así que empezaron a cortar peso para evitar a tipos como él".

Los luchadores también ayudaron a traer la mentalidad del corte de peso al UFC. Campeones colegiales como Tito Ortiz fueron pioneros



"CUANDO EMPECÉ
A CORTAR, SE
SENTÍA COMO
UNA VERDADERA
TORTURA".

en la práctica de perder enormes cantidades de peso previo al pesaje y luego recuperarlo antes de pelear. "Las competencias de lucha usualmente tienen el pesaje el mismo día que el combate, pero de cualquier manera los atletas hacen un corte", dice Aiden James, un veterano de MMA que ahora trabaja como nutriólogo deportivo y ha ayudado a docenas de peleadores con su estrategia de corte. "Se dieron cuenta de que esto les daba una gran ventaja y había algunos que bajaban ocho o hasta 10 kg. Llegó al punto en que todo el mundo tenía claro que no hacer un corte te ponía en una posición desfavorecedora".

En cuanto a la forma en que funciona el proceso, es algo que ha evolucionado conforme los entrenadores y nutriólogos obtienen una



LOS PELEADORES SIGUEN UN RÉGIMEN DE CORTE MUY INTENSO PREVIO A UNA PELEA. SI NO LO HACEN, ESTARÁN EN DESVENTAJA.

mejor comprensión de la forma en que el cuerpo responde ante la deshidratación y la exposición al calor. Usualmente, comienza 10 a 12 semanas antes, la duración típica de un campamento de preparación, con una pérdida de peso convencional. "Quieres estar en un rango de 10% de diferencia respecto al peso con el que vas a pelear al comenzar la última semana", dice Paul Reed, un peleador veterano que entrena a Paddy "The Baddy" Pimblett del UFC. "Eso usualmente significa tener un déficit calórico y hacer algunas sesiones en las que quemas grasa, ya sea en la caminadora, la bici o los pads, pero a una baja intensidad". Hay que tener cuidado porque podrías perder mucho muy rápido. "Un error que cometan algunos atletas es que cortan los carbohidratos y el sodio muy pronto, lo cual significa que no están consumiendo suficiente combustible para el entrenamiento", explica James. "Cada gramo de glucógeno almacenado en los músculos típicamente viene acompañado de 3 g de agua, así que si alguien tiene 400 g de glucógeno, eso son 1.2 kg de agua que puede perder sin necesidad de sudarla. Idealmente, lo que hacemos es mantener elevada la ingesta de carbohidratos durante el campamento y la reducimos gradualmente en la última semana previo a la pelea. Así que si habitualmente consumes 300 g de carbohidratos, podrías bajar a 150 g el domingo antes de la pelea. Luego, a 50 para el miércoles y nada de carbohidratos a partir del jueves cuando comenzamos con el corte".

Es aquí donde típicamente las cosas se ponen desagradables. Si pasas cinco minutos buscando en YouTube, verás incontables

FOTOS: GETTY IMAGES. MANIPULACIÓN DIGITAL: SCRATCHINPOSTCO.UK

ejemplos de peleadores cortando peso en saunas: usando sudaderas y pedaleando. "Hace unos años, cuando estaba pensando en hacer una pelea amateur, me sometí a un corte de práctica y fue una de las cosas más duras que he hecho en mi vida", dice Wharton. "Y ni siquiera me lo estaba tomando en serio. Le pedí a algunos amigos que me ayudaran y cuando empecé a sentirme mal en el sauna, no me dejaron salir. Pensé que tendría que usar mi palabra de seguridad. Imagina lo que es tener que perder medio kilo más y no poder, solo para que al día siguiente tengas que pelear", dice Wharton. Y de acuerdo con James: "Si nunca lo has hecho, debes saber que es algo horrible. Sientes tu pulso en los dedos y ves cómo se mueve el agua por tu cuerpo. Piensas que te vas a morir".

Aunque la experiencia continúa siendo muy dura, en la actualidad por lo menos se le entiende mejor. Por ejemplo, sabemos que la humedad es clave. Cuanto más alta, más necesita sudar tu cuerpo para mantenerse fresco. Eso significa que, si bien el sauna sigue siendo una herramienta muy usada, también los baños son cada vez más populares. "Una razón por la que los baños calientes funcionan bien es que te permiten mantener la cabeza fresca, de manera que el cerebro no se sobrecaliente y haya un menor riesgo de golpe de calor, y también lo hacen más llevadero", dice James. "Pero hay un método específico. En realidad no necesitas superar los 42°C, dado que no perderás más agua y simplemente estarás más incómodo". Típicamente, sus peleadores pasan 20 minutos dentro y luego

toman un descanso para hacer lo que se conoce como "la momia": se envuelven en toallas y continúan sudando. Siempre está presente la preocupación de llevarlo muy lejos. Si no cortas lo suficiente, tu oponente podría llegar más pesado que tú, pero si cortas de más, no podrás rendir bien. "Si haces un buen corte, tu barbilla se siente sólida una vez que te rehidratas", dice Reed. "Pero un par de kilos pueden hacer toda la diferencia. Tuve una pelea en la que no me tomé el corte con seriedad. Recibí un golpe duro en la barbilla y adiós. Cuando hice el corte con más cuidado un par de meses después para otra pelea, los golpes parecían no afectarme".

LA EVOLUCIÓN DEL CORTE

Una ventaja para la generación actual de peleadores es que nuestra mejor comprensión de la fisiología hace que los cortes de peso sean un poco menos duros. "Ahora podemos hacer una fase de aclimatación al calor que comienza un par de semanas antes de la pelea", dice Ash Grimshaw, el coach de MMA de Patterson, quien hizo su primer corte en 2003. "Podrías hacer una sesión de 20 minutos de bici y luego entrar al sauna 20 minutos, completamente hidratado, solo para acostumbrar a tu cuerpo a las sensaciones. Cuando empecé a cortar, se sentía como una verdadera tortura, pero casi de manera accidental descubrí después la utilidad de entrar al sauna después de mis entrenamientos. Gracias a esto, los cortes se volvieron más fáciles conforme avanzó mi carrera".

Resulta contraintuitivo, pero es un poco más sencillo hacer un corte cuando tienes un porcentaje de grasa corporal reducido dado que los músculos almacenan más agua que la grasa. Es por eso que alguien muy magro como Yoel Romero puede cortar más que alguien como Kevin Gastelum. Algunos atletas se realizan DEXA scans para determinar cuánto podrían cortar en teoría, de esa forma nunca llegan al punto en el que sus cuerpos simplemente ya no pueden sudar más. "Nunca quieras alcanzar ese nivel", dice Patterson.

Los diuréticos, sustancias sintéticas diseñadas específicamente para eliminar el agua y el sodio mediante la orina, han estado en la lista de sustancias prohibidas de la WADA desde 2004. Esto porque permiten a los atletas alcanzar niveles peligrosos de deshidratación. Rehidratarse por vía intravenosa ha estado prohibido en el UFC desde 2015, en parte porque podría utilizarse como un método para enmascarar el consumo de sustancias para mejorar el rendimiento y en parte porque incentiva niveles extremos de deshidratación.

Entonces, ¿hay algún sistema que sea mejor que el que se usa en la actualidad? La mayoría de atletas, entrenadores y observadores están de acuerdo en que probablemente la respuesta sea que no. ONE Championship, una organización de Singapur que compite con el UFC, cambió su protocolo de pesajes tras la muerte de un peleador por fallo cardiopulmonar en 2016. Implementaron un sistema en el que los peleadores se pesan varias veces antes y durante la semana de la pelea. La compañía ahora hace revisiones de hidratación. Los atletas no pueden pesarse si no cumplen con ciertos parámetros de orina. En teoría, esto asegura que no estén demasiado deshidratados. En la práctica, algunos de ellos se han quejado de que el proceso no es suficientemente transparente y podría beneficiar a los peleadores "favoritos".

Uno de los cambios más significativos al corte de peso fue la introducción de los pesajes matutinos en 2016. "Ahora, cuando los peleadores se encaran es como un pesaje ceremonial dado que ya hicieron el pesaje real a las 9:00 am", dice James. "Es por eso que se ven normales prácticamente. Para entonces ya se han rehidratado y ya no están mareados. Esto también significa que tienen hasta 12 horas para recuperarse y eso es mejor para el cerebro".

En algunos territorios también se ha implementado una ventana de dos horas para el pesaje, en vez de darles una hora específica. En teoría, esto les genera menos presión. La mayoría están de acuerdo

"CUANDO HICE EL CORTE CON MÁS CUIDADO PARA OTRA PELEA, LOS GOLPES PARECÍAN NO AFECTARME".

con que los pesajes en la mañana del evento o incluso antes de entrar a la jaula, no evitarían que los peleadores tomen malas decisiones y además crearían otros problemas. "Si no logras dar el peso entonces tienes a una arena repleta de gente que no obtendrá aquello por lo que pagaron", dice Wharton.

Además, los peleadores ahora tienden a cortar menos peso que antes. Esto en parte debido a una mayor conciencia en torno a la forma en que esto afecta el rendimiento y en parte por la forma en que se juzgan las peleas. "Antes, si eras un gran luchador podías derribar a alguien, quedarte encima y terminarlo o ganar un par de asaltos así", dice Wharton. "Pero ahora tienes que mantenerte activo y atacar o el juez te pedirá que te pares. Esto significa que más peleas se resuelven por decisión y necesitas más energía. Eso es algo que no tendrás si haces un corte muy intenso".

A fin de cuentas, el mejor sistema sería aquel en el que los atletas no tuvieran que cortar peso y punto. Todas las personas con las que hablamos estuvieron de acuerdo en que si los atletas llegaran con su peso normal, sin necesidad de deshidratación, tendrían más energía y las peleas serían mejores. "Hace un tiempo iba a pelear en peso ligero y mi oponente entró a mi gimnasio para hacer una entrevista. Se veía exactamente del mismo tamaño que yo", dice Reed. "Le dije al organizador: 'en vez de que los dos perdamos 2.5 kilos más, ¿por qué no peleamos con un peso superior?'. Él estuvo de acuerdo y así no tuvimos que preocuparnos más por el corte". Es un sistema

LA FORMA CORRECTA DE HACERLO

No deberías intentar ningún tipo de corte sin acompañamiento de un especialista, pero si quieres entender mejor cómo funciona, aquí tienes las claves.



AUNQUE ESTÁN CLARAS LAS DESVENTAJAS DE LOS CORTES DE PESO, SON UNA PARTE CENTRAL DE LOS DEPORTES DE COMBATE.

interesante, pero que seguramente no le funcionaría a todo el mundo, ya que todos quieren encontrar cualquier ventaja posible. "Cuando empecé a trabajar como comentarista, veía a personas que llegaban la noche anterior con 10 kilos por perder. Se mataban para alcanzar el

peso en peleas por las que no ganarían tanto dinero", dice Wharton. "Ya no sueles ver eso, pero la mentalidad de estos atletas, de buscar cada ventaja posible, sigue ahí. Son personas muy competitivas. Siempre habrá aquellos que piensen que los riesgos valen la pena". ■

CINCO DÍAS ANTES

Es aquí cuando la mayoría de los atletas comienzan a cortar los carbohidratos y beber más agua. "Cargar de agua significa que el cuerpo comenzará a liberarla en mayor medida a través de la orina", dice James. "Gradualmente, reduciremos ese consumo a lo largo de la semana, pero a las hormonas encargadas de hacerle orinar les toma tiempo recibir el mensaje. Es una forma sencilla de perder agua sin tener que sudarla".

TRES DÍAS ANTES

Es aquí cuando realmente comienza el corte de carbohidratos. "Si ves el teléfono de un peleador durante la semana de corte, lo único que ves es comida", dice Wharton. "Piensan todo el día en eso".

UN DÍA ANTES

El jueves, el peleador deja de beber agua y probablemente ya no consume carbohidratos o sodio. En la tarde empieza a sudar y el proceso debería tomar un par de horas. "A uno de mis atletas le gusta pedalear suavemente y luego meterse a un baño caliente", dice Grimshaw. "Cuando sale, lo cubrimos de toallas. Se siente más fresco, pero sigue sudando".

12 HORAS ANTES

La mayoría de los peleadores solo cortan un par de libras en la noche previa al pesaje porque dormir deshidratado no es nada agradable. "Es la peor noche de tu vida", dice James. "Cada segundo se siente como una hora. Prefiero cortar menos la noche previa, despertarme temprano y terminar ese proceso en la mañana".

CINCO HORAS ANTES

Más sudor. "Le doy un bocadillo a los peleadores cuando despiertan. Quizá sea un poco de miel o una barra de cereal para que mastiquen", dice James. "Luego, de vuelta al sauna".

EL PESAJE

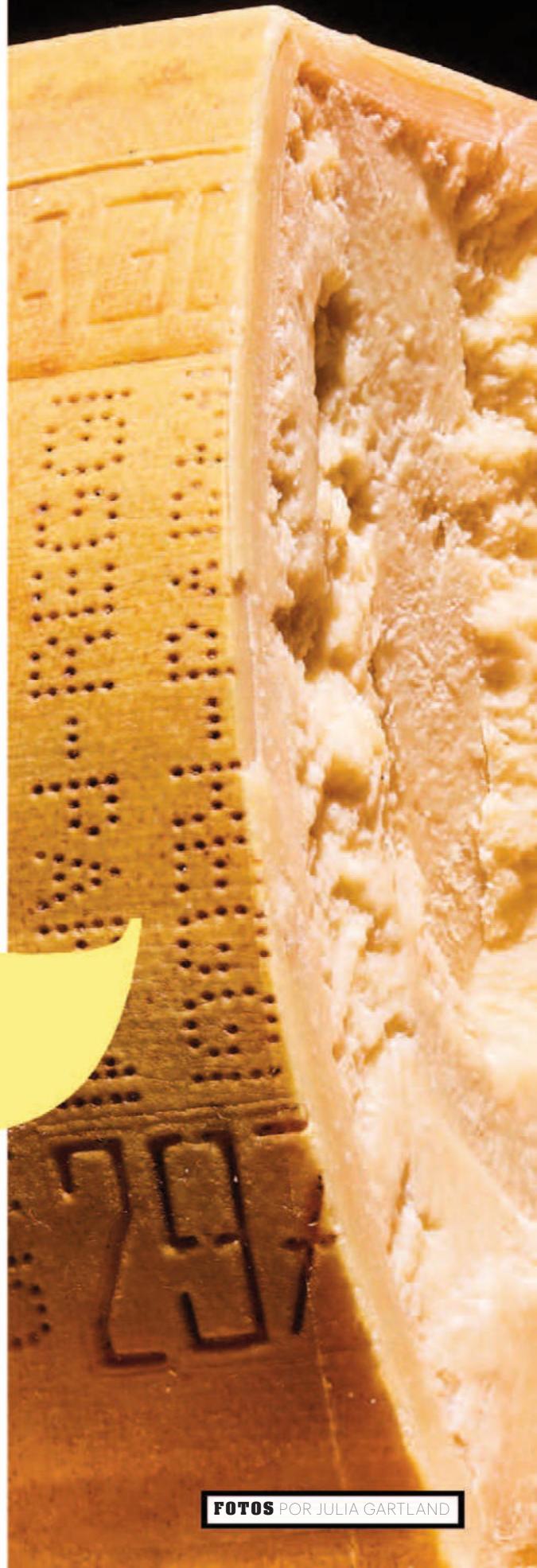
"Se siente un gran alivio", dice Grimshaw. "Y también empiezas a engañarte a ti mismo, piensas que podrías haber cortado más si en verdad hubieras querido".

CINCO MINUTOS DESPUÉS DEL PESAJE

"Tienes que reintroducir todo pero en orden inverso", dice James. "Primero un poco de agua. Luego, sodio. Ya que estás absorbiendo bien eso, incluyes algunos carbohidratos. He visto a algunos atletas hacerlo mal y no se recuperan igual". Es un proceso engoroso y difícil y todavía falta la pelea.

**ESTÁ REPLETO
DE PROTEÍNAS
Y OTROS NUTRIENTES.
ADEMÁS, ES DELICIOSO
Y VERSÁTIL.
SE TRATA DE
UN AUTÉNTICO
“SUPERFOOD”.**

Queso fundido, quesadillas, palitos de queso, dip de queso y la mejor parte de cualquier sándwich... Este alimento es espectacular. Pero, ¿acaso no está prohibido por múltiples dietas como paleo o *plant-based*? ¿Y no es uno de los alimentos a los que los doctores culpan por el colesterol elevado? ¿Por qué están hablando sobre queso en *Men's Health*? Hay muchos mensajes contradictorios en lo que se refiere a este alimento. Es cierto, algunos tipos no son buenos para ti y definitivamente deberías mantenerte alejado de los ultraprocesados. Pero también hay quesos que aportan muchos nutrientes que necesitas. El queso real contiene proteínas, calcio, probióticos y grasas que resultan saciantes. “El queso definitivamente puede formar parte de una dieta saludable”, dice Kelsey Kunik, RDN, fundadora de Graciously Nourished. “Especialmente cuando se come como parte de una dieta rica en frutas, vegetales, granos enteros y proteínas magras”. Nuestro propósito aquí no es solo hablar sobre queso, sino celebrar a este maravilloso alimento.



FOTOS POR JULIA GARTLAND



UNA ODA AL QUESO

LA MEJOR TABLA DE QUESOS DE TU VIDA

CREADA POR EL CREADOR DE CONTENIDO Y AMANTE DE ESTE ALIMENTO, @CHEF_TYLER.

TYLER KAMINSKI, de 27 años, es la mente detrás de ChefTyler, una marca multiplataforma con más de un millón de seguidores en las redes. En su feed verás un montón de posts dedicados al queso: pan rebanado con mozzarella derretido, cheddar añejo y mucho más. “El queso, especialmente cuando está derretido, es como un abrazo”, dice. Aquí un dato sorprendente: cuando estaba en la escuela secundaria, Tyler se dio cuenta de que es intolerante a la lactosa. Para lidiar con esto, aprendió a elegir con cuidado. Algunos quesos, dice, no contienen la enzima que genera la respuesta alérgica. Además, consume un suplemento de lactasa. Pero hay quesos que simplemente no puede dejar de comer. Aquí están sus seis favoritos, los cuales tienen una variedad de sabores y texturas. Todos son ricos en proteínas.

14 G CHEDDAR

“Busca uno añejo. Está libre de lactosa y funciona perfecto para derretirlo y comerlo con pan”, dice Kaminski. Lo mismo con las hamburguesas.

POR 50 G:
14 G DE PROTEÍNA Y 220 KCAL

16 G GRUYÉRE SUIZO

“Es el equivalente del cheddar pero proveniente de Suiza. Usualmente, tiene notas de nuez. Es perfecto para derretirse”.

POR 50 G:
16 G DE PROTEÍNA Y 220 KCAL

14 G ALPINO

“Es para las personas a las que les gusta mucho el queso y están en busca de notas más complejas. Es más interesante, con más capas”.

POR 50 G:
14 G DE PROTEÍNA Y 240 KCAL

14 G QUESO AZUL

“No diría que es ideal para un sándwich de queso fundido necesariamente, pero es fantástico como parte de una tabla de quesos para comerlo con galletas saladas”.

POR 50 G:
14 G DE PROTEÍNA Y 220 KCAL

14 G ALP BLOSSOM

“Está cubierto con flores. Esto hace la diferencia porque obtienes esas notas en el queso. Sabe tan bien como se ve”.

POR 50 G:
14 G DE PROTEÍNA Y 220 KCAL

20 G PARMIGIANO- REGGIANO

"Es intenso pero no demasiado fuerte. Aunque por su cuenta no es lo que usarías para un sándwich, una porción pequeña es perfecta para añadirle acidez".

POR 50 G:
20 G DE PROTEÍNA
Y 240 KCAL



LOS 4 QUESOS INFRAVALORADOS

No los encontrarás en la mayoría de las tablas de quesos, pero merecen un lugar en tu refrigerador. **POR MARISA MOORE, RDN**

MOZZARELLA VEGANO

Está hecho a base de nuez de la India y aceite de coco. Esto le brinda un sabor que va muy bien con la pizza y la pasta, incluida la lasaña.

Por 50 g: 160 kcal, 0 g de proteína

QUESO COTTAGE

Es un producto lácteo a medio camino entre la leche y el queso. Puedes usarlo para hacer helado, como complemento para una ensalada, con fruta o pasta. Comerlo directo del bote también es delicioso.

Por 1/2 taza: 110 kcal, 13 g de proteína

QUESO TIPO DE CABRA VEGANO

Es ligeramente cremoso, al igual que el queso de cabra real. En cuanto a la textura, es una queso que se desmorona. El sabor es ácido. Puedes emparejarlo con hierbas, aceitunas y pimientos.

Por 50 g: 160 kcal, 6 g de proteína

PARMESANO

Es bajo en calorías y absolutamente delicioso. Úsalo como complemento no solo para pastas, sino también para el pollo, ensaladas y vegetales asados como brócoli.

Por cucharada: 20 kcal, 2 g de proteína

Creo que soy intolerante a la lactosa. ¿Cómo puedo saberlo con certeza?

Primero, debes saber que la intolerancia a la lactosa significa que el cuerpo no tiene suficiente de la enzima lactasa para descomponer la lactosa, el carbohidrato que contiene la leche. Si los lácteos te provocan gases, inflamación, dolor estomacal y/o diarrea, intenta cortar todos estos alimentos durante una semana. Luego, añade un tipo de lácteo (leche o yogur) a la vez para probar cómo reacciona tu cuerpo. También puedes acudir con un médico para que te haga una prueba para determinar si eres incapaz de descomponer la lactosa. Otra opción es tomar un suplemento de lactasa 15 minutos antes de la comida. La buena noticia es que los quesos añejos casi no tienen lactosa. Así que disfruta (con moderación). **-KERI GLASSMAN, R.D.**

ROMPEMOS CON LOS MITOS



DE SALUD DEL QUESO

Acudimos con los expertos para encontrar la verdad detrás de cuatro rumores relacionados con este alimento.

MITO #1

EL QUESO PROCESADO NO ES SALUDABLE.

Sí, el queso líquido de color naranja fosforecente es ultraprocesado y no tiene probióticos ni proteínas, así que hay que evitarlo. Pero el queso real, el cual técnicamente se procesa mediante añeblamiento y cocción, está lleno de nutrientes que necesitas.

MITO #2

EL QUESO ES MALO PARA TU CORAZÓN.

La mayoría de los quesos son elevados en grasas saturadas, lo cual puede aumentar tu LDL, de acuerdo con Brian St. Pierre, R.D., asesor de *Men's Health*. Pero también tienen algo conocido como membrana del glóbulo graso de la leche, la cual bloquea el efecto. El queso añejo tiende a tener más que el queso fresco.

MITO #3

ES ADICTIVO.

El rumor viene del hecho de que la caseína, una proteína contenida en los lácteos, libera casomorfinas (opioides) en el tracto digestivo. Pero la cantidad está muy lejos de lo que encontrarías en un medicamento.

MITO #4

TODO EL QUESO CAUSA INFLAMACIÓN.

Aunque no podemos decir que el queso debería ser parte de una dieta antiinflamatoria, las investigaciones han encontrado que este no incrementa los marcadores de inflamación en el cuerpo, de acuerdo con Kelsey Kunik, R.D.N.

LEVADURA

- Taleggio

MANTEQUILLA FRÍA

- Caerphilly
- Gouda joven
- Butterkäse
- Colby
- Havarti

CRUCÍFERO

- Muenster
- Camembert

UMAMI

- Époisse
- Tête de moine
- Raclette
- Gruyère

CEBOLLA

- Limburger
- Raclette

TERROSO

Stilton

MANTEQUILLA/ MIEL

- Ricotta
- Queso de cabra suave y añejo

SALMUERA

- Halloumi
- Feta
- Mahón

YOGUR

- Fromage Blanc
- Labneh

LÁCTICO

- Block Cheddar

LIMÓN

- Chèvre fresco

HONGOS

- Brie Fermier
- Saint-Nectaire PDO
- Tomme de Savoie
- Quadrello di Bufala

LA GRAN RUEDA DE QUESOS

DE MEN'S HEALTH

UTILIZA ESTA HERRAMIENTA
PARA DESCUBRIR
TUS NUEVOS FAVORITOS.

POR
ERIKA KUBICK

MANTEQUILLOSO
LECHOSO
ASADO
ESPECIADO
FLORAL
ACUDO
OLOROSO

MANTEQUILLA BATIDA

- Brebisousse d'Argental
- Langres
- Brie triple crema

CREMA DE MANTEQUILLA

- Délice de Bourgogne
- Gorgonzola Dolce

CREMOSO

- Mascarpone
- Burrata

LECHE COCIDA

- Ricotta
- Queso fresco

PASTEL

- La Tur
- Cremont

FRESCO

- Asiago joven
- Panela
- Panir
- Quesillo
- Mozzarella

MANTEQUILLA DORADA

- Emmentaler

CHOCOLATE

- Comté

ALMENDRA

- Manchego
- Ossau-Iraty

CARAMELO

- Mimolette
- Gouda añejo

CACAHUATE

- Morbier

PAN

- Leipäjuusto

CEBOLLA Caramelizada

- Appenzeller

AVELLANA

- Beaufort
- Garrotxa

CHILE

- Gorgonzola piccante

PIMIENTA

- Roquefort
- Queso de Valdeón

SALADO

- Pecorino Romano Fulvi
- Cotija

ANÍS

- Bleu d'Auvergne

RAÍZ VEGETAL

- Saint-Nectaire

HERBAL

- Paški sir

FRUTA CON HUESO

- Fontina Val d'Aosta

HIERBA

- Bandaged Cheddar
- Pecorino Fresco

MADERA

- Harbison
- Vacherin Mont d'Or
- Rush Creek Reserve

FRUTOS TROPICALES

- Grana Padano
- Parmigiano-Reggiano
- Gouda de cabra

HAY VARIAS FORMAS DE USAR LA RUEDA

COMIENZA AL EXTERIOR.

Ubica el queso que te interesa. Gouda joven, por ejemplo. Luego, prueba otros que también estén en la categoría "mantequilloso".

COMIENZA AL INTERIOR.

Encuentra tu perfil de sabor identificando otro tipo de alimentos que te agradan. Si te gustan los pepinillos, por ejemplo, te gustan las cosas ácidas y disfrutarás el Halloumi.

VE DIRECTO A LOS CÍRCULOS AMARILLOS.

Porque a veces sabes exactamente lo que deseas en el momento.



Estamos en la sala de pesas de Ohio State y se escucha como si se estuviera llevando a cabo un rito de iniciación. Hay gritos, golpes de discos con barras y el sonido de cadenas siendo arrastradas por el suelo. Son las 10:00 am en un jueves de junio y la mitad del equipo se está sometiendo a una prueba de máximo de sentadilla trasera. Hay 28 racks y todos están rodeados de jugadores. A algunos seguramente los conoce. Caleb Downs, el mejor jugador defensivo del año, está en una plataforma. El receptor y ganador del Heisman Trophy, Jeremiah Smith, está en otra. En el resto hay jóvenes de 18 años emocionados por la idea de cargar grandes pesos frente a sus colegas. →



LA FÁBRICA DE MÚSCULOS DE OHIO STATE

Es aquí donde los campeones del futbol americano colegial en los Estados Unidos se reúnen para fortalecer cuerpo y mente.

POR BRETT WILLIAMS, NASM

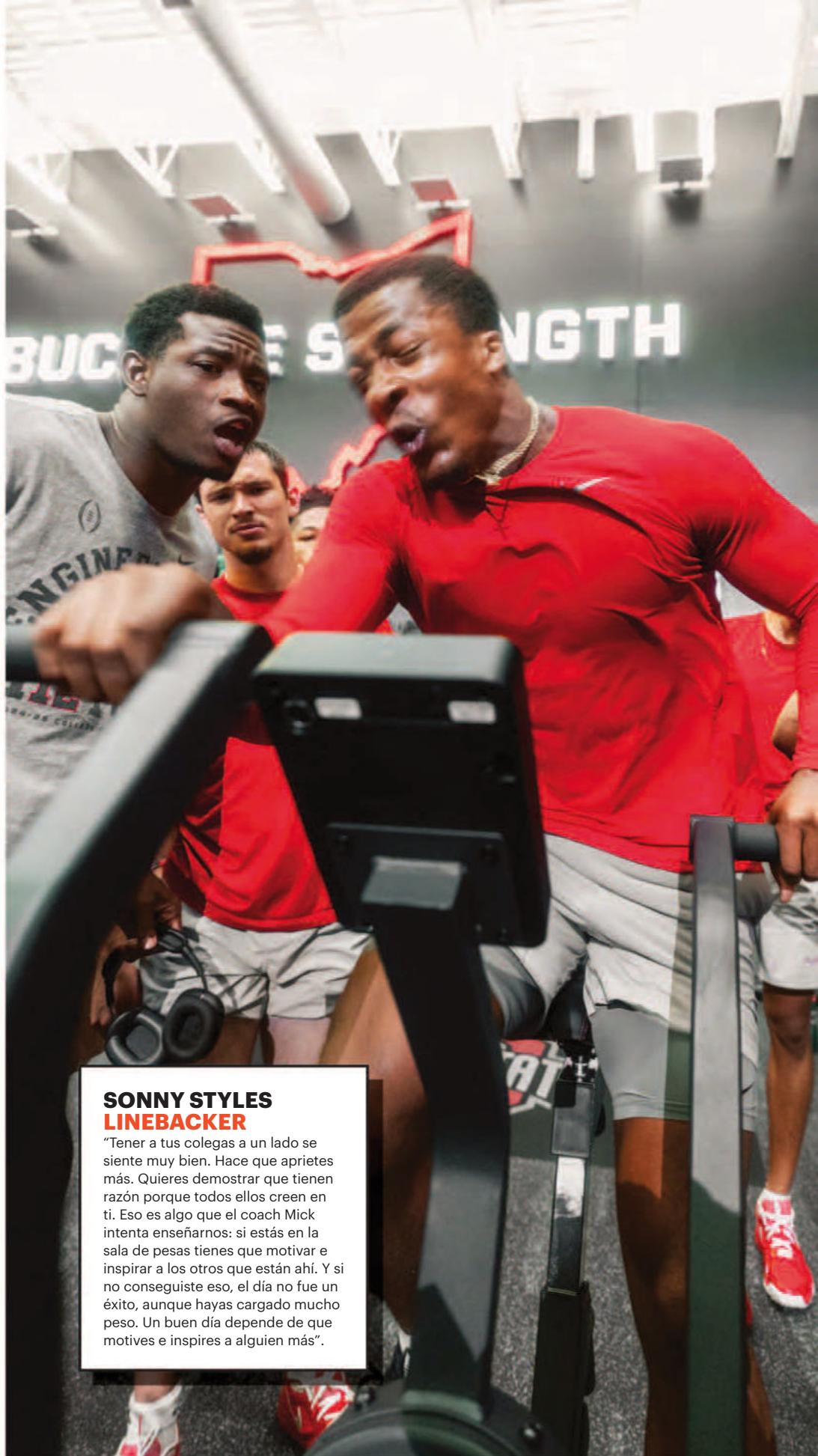


YA SEA QUE HAGAN SPRINTS O SENTADILLAS, LOS JUGADORES DE OHIO STATE SE EMPUJAN UNOS A OTROS DE DIVERSAS FORMAS. DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE VERANO, LOS BUCKEYES DEPENDEAN DE SUS COLEGAS PARA OBTENER MOTIVACIÓN EN LA SALA DE PESAS O EN SUS CARRERAS GRUPALES. LA CONFIANZA MUTUA ES ESENCIAL PARA SUPERAR EJERCICIOS BRUTALES DE ACONDICIONAMIENTO.



Se colocan las barras sobre los hombros y espalda y luego hacen repeticiones mientras los demás gritan y aplauden. Es un caos controlado. Cada jugador que consigue un nuevo récord personal hace sonar una bocina de aire para celebrar. La bocina suena tanto que se queda sin aire el tanque, pero lo que no se detiene son los high fives, los gritos y las palmadas en la espalda.

Mick Marotti, el conductor responsable de esta orquesta, camina entre racks, corrigiendo la técnica de los jugadores y gritando instrucciones: "Apóyense unos a otros!". Marotti es director asociado del área deportiva y ha entrenado a los Buckeyes desde la temporada 2012. Su registro desde entonces es de 153-19 y ha ganado dos campeonatos (2014 y 2024), además de que 28 de sus jugadores han sido elegidos en la primera ronda del draft de la NFL. Detrás de su método hay un enfoque en los datos. "Actitud, esfuerzo, resiliencia y disciplina. Esos puntos no son negociables", dice. "Ese es el cómo. Lo que hagamos exactamente sí cambia con el tiempo". Mientras Marotti empuja a sus jugadores para que se vuelvan más rudos, sus coaches, tanto especialistas en fuerza como en ciencias del deporte, obtienen datos de todo lo que ocurre. Cada rack está equipado con un sistema de cámaras EliteForm, el cual registra cada repetición y calcula las estadísticas instantáneamente. El científico del equipo, Dan Cencer, CSCS, le realiza pruebas a los jugadores usando el ForceFrame, un equipo usado para medir la fuerza isométrica del tren inferior. →



SONNY STYLES LINEBACKER

"Tener a tus colegas a un lado se siente muy bien. Hace que aprietas más. Quieres demostrar que tienen razón porque todos ellos creen en ti. Eso es algo que el coach Mick intenta enseñarnos: si estás en la sala de pesas tienes que motivar e inspirar a los otros que están ahí. Y si no conseguiste eso, el día no fue un éxito, aunque hayas cargado mucho peso. Un buen día depende de que motives e inspires a alguien más".



CONOCE A LOS BUCKEYES

DAN CENCER, CSCS, CPSS CIENTÍFICO DEL DEPORTE

“Lo más importante aquí es la cultura. Hacemos las cosas juntos y nos esforzamos mucho. En todas las pruebas tienes que dar el máximo. Si no consigo que hagan eso, entonces la prueba no es correcta. Esa es una de las cosas más importantes: debes impulsarlos para que hagan las cosas bien”.

KENYATTA JACKSON, JR. ALA DEFENSIVA

“Los coaches nos dicen que Ohio State no es para todo el mundo y eso es real. Aquí te empujan al límite y una cosa sucederá: te romperás o te convertirás en un hombre. Te desarrollarás como jugador de fútbol americano y como persona. Porque, más allá del campo, ¿quién eres? Tenemos un letrero que dice: NUESTRA CULTURA ES LA PELEA. Es pelear todos los días para ser la mejor persona que puedes ser”.



CONOCE A LOS BUCKEYES

Más temprano ese mismo día, los jugadores empujaron trineos y pusieron a prueba su velocidad con sprints de 20 yardas.

Los datos son importantes, pero el enfoque de Marotti en la resiliencia es lo que distingue a Ohio State. El equipo ha estado leyendo *Chop Wood, Carry Water: How to Fall in Love with the Process of Becoming Great*. Discuten algunos pasajes entre sus sesiones. Es como el club de lectura más en forma del mundo. Luego, terminan sus sesiones con competencias como sprints en la air bike, lo cual deja incluso a los más fuertes sin aire en el suelo. Los une el esfuerzo. ■

CALEB DOWNS SAFETY

"El entrenamiento enfocado en resiliencia añade algo que no obtienes con la preparación enfocada solo en rendimiento: la certeza de que eres capaz de hacer cosas duras. Eso es algo muy importante, especialmente para un hombre joven que está intentando mejorar. Sentí el cambio porque jugué primero en Alabama y el enfoque no era el mismo. Se trataba de ser fuerte y rápido, pero el coach Mick se concentró en ambas cosas. Hablan mucho sobre generar callos aquí, hacer que el cuerpo se adapte. Y también hay un elemento de competencia en todo. Cuando estás compitiendo con alguien más, empujas más allá de tus límites. De esa forma, cuando arranca la temporada, nuestros cuerpos ya han alcanzado nuevos niveles".



AUSTIN SIEREVELD LINIERO OFENSIVO

"Cuando eres de primer año ves lo que levantan los veteranos, así que cada año te enfocas en ir construyendo, entrenando, comiendo bien y recuperándote de forma adecuada. Puedes ver el progreso a lo largo del tiempo. En la actualidad soy uno de los mejores levantadores y eso se siente muy bien. Este programa me ayuda a empujar más que nunca".



MICK MAROTTI DIRECTOR ASOCIADO DEL ÁREA DEPORTIVA

"Tenemos ciertos parámetros que debemos alcanzar. Todos los días, los jugadores reciben una flecha arriba o abajo, dependiendo de su esfuerzo y sus resultados. Si las flechas apuntan hacia arriba, en 30 días, habrás avanzado mucho. Si no, tenemos problemas. En ese caso intentamos resolver lo que está ocurriendo, ya sea mental o emocionalmente. Es muy competitivo. Trabajamos muy duro por cada avance. Ese es el estándar".

más **izzi** es el **blah blah blah**
de hablar donde sea

habla desde cualquier lugar con **WhatsApp,**
datos y llamadas ilimitados



800 120 4000
izzimovil.mx

Aplica política de uso justo respecto a la velocidad de transmisión de datos
y consumos de telefonía. Consulta términos y condiciones en izzimovil.mx

llévatela fácil, llévatela **izzi**

izzi

EU

PARALOS

DEM



HEROES

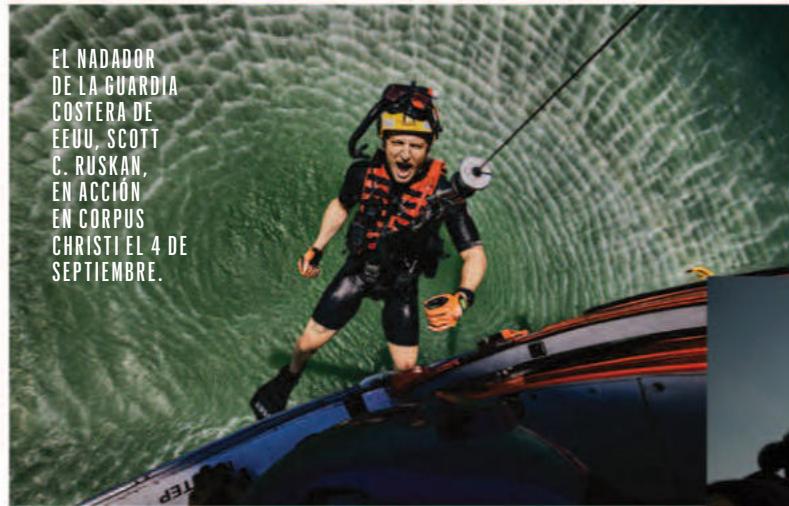
AS

Como parte de la
Guardia Costera,
el experto en
supervivencia y
aviación Scott
Ruskan ayudó
a salvar a 184
personas de
una inundación
devastadora.
Así es como lo hizo.

POR BEN COURT

ERA EL TÍPICO VERANO TEJANO. EL CIELO ESTABA DESPEJADO Y LA TEMPERATURA SE ACERCABA A LOS 30 GRADOS CENTÍGRADOS. ERA EL 2 DE JULIO Y EL OFICIAL SCOTT C. RUSKAN SE ENCONTRABA EN UNA JAULA SUMERGIBLE DISEÑADA PARA ASEMEJAR LA CABINA DE UN HELICÓPTERO. ESTO COMO PARTE DE UN EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO DE LA GUARDIA COSTERA.

EL NADADOR DE LA GUARDIA COSTERA DE EEUU, SCOTT C. RUSKAN, EN ACCIÓN EN CORPUS CHRISTI EL 4 DE SEPTIEMBRE.



R

Ruskan es un experto en aviación y supervivencia. Conocido también como nadador de rescate. La clave para completar con éxito el ejercicio en cuestión es respirar con profundidad antes de que la estructura golpee el agua y mantener la calma mientras liberas tu arnés y abres la puerta para nadar hacia la superficie. "Estar atrapado bajo el agua no es una sensación agradable", dice. "En la Guardia Costera siguen un protocolo paso a paso. Si es tu primera inmersión, no lo haces de cabeza aún". Después de cuatro repeticiones, cada una más retadora que la anterior, incluida una en la que el objetivo es pasar dos minutos sumergido y respirar a través de un pequeño cilindro de oxígeno, Ruskan se tomó un descanso y acudió a tomarse una cerveza con el oficial Tommy Hyde en un restaurante ubicado frente al agua en South Padre Island. Con su bigote rubio, Ruskan recuerda a Goose de *Top Gun*, solo que es más fornido que el icónico personaje. Después de estudiar contabilidad en Rider University y de un breve lapso trabajando en KPMG, Ruskan se unió a la Guardia Costera en 2021 y se apuntó para una certificación de 22 semanas como experto

en aviación y supervivencia. Entre el 50 y 85% de los sujetos fallan a lo largo del curso. No consiguió pasar la prueba en el primer intento ya que no completó el ejercicio de "superviviente combativo" en el que un instructor simula a un sujeto que debe ser rescatado pero que entra en pánico y opone resistencia. El rescatista debe tomar el control y llevar a la persona hasta un sitio seguro. Cuando Ruskan lo intentó por segunda vez, ahora con más confianza en sí mismo, superó la prueba de inmediato.

Con 26 años de edad, había pasado 11 meses en Corpus Christi entrenando. Hacía turnos dobles, aprendiendo sobre mecánica y presentándose como voluntario para tantos ejercicios como fuera posible.

Ambos hombres, Ruskan y el oficial Hyde, más veterano que él, compartían un plato de nachos y conversaban sobre la vida en la Guardia Costera. Ruskan le confesó que se sentía algo frustrado. A pesar de haber pasado años entrenando, aún no había sido llamado para participar en un rescate. Esto hacía que sintiera algunas dudas sobre si, llegada la hora, sería capaz de responder de forma



EL EQUIPO (EN EL SENTIDO DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ, DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA): EL OFICIAL SCOTT C. RUSKAN, NADADOR DE RESCATE; LA TENIENTE BLAIR O. OGUJIOFOR, COPILOTO; EL TENIENTE IAN M. HOPPER Y EL OFICIAL SETH N. REEVES, MECÁNICO DE VUELO.

adecuada. Hyde le aconsejó que se relajara. Su oportunidad llegaría.

A unos 300 km de ahí, cerca de Kerrville en el centro de Texas, estaba lloviendo con intensidad y se estaban formando tormentas. Al día siguiente, a la 1:18 pm, se levantó una alerta en Kerr County, donde se encuentra Camp Mystic, un campamento para niñas a la orilla del río Guadalupe. Unas horas más tarde, Ruskan y tres oficiales más iniciaban su turno de 24 horas. Poco después de la media noche, cuando todo el mundo dormía, múltiples tormentas convergieron y en unas horas llovió tanto que se desbordó el río. Pasó de fluir con un torrente de seis pies cúbicos por segundo a 120 mil. El daño fue catastrófico en el área, incluyendo algunas cabañas del campamento.

La alarma de la estación sonó alrededor de las 6:00 am. Minutos después, el comandante Ian M. Hopper informó al equipo: la teniente Blair O. Ogujiofor, el copiloto Seth N. Reeves y Ruskan, operador. Lo único que sabían era que había personas atrapadas en el campamento. Se subieron a su helicóptero MH-65E y se dirigieron al lugar justo cuando salía el sol.

EN LA GUARDIA COSTERA se enfocan en la estandarización. Todo el mundo entrena para trabajar en conjunto de forma meticulosa. Aunque esta era la primera misión que hacían juntos, se habían preparado desde hace más de una década. Hopper, de 30 años, se enlistó en 2015. El jefe Hyde lo describe como "un apasionado de la aviación que sabe mantenerse en calma". Hopper me dijo que eligió la Guardia Costera porque su objetivo era salvar a otros. "Prefiero rescatar personas que dispararles". La parte más estresante de su entrenamiento, dice, fue trabajar con aeronaves cada vez más rápidas. Lo cual te prepara para lidiar con una gran cantidad de tareas y un estrés cada vez mayor. Los instructores te ponen mucha presión intencionalmente, de acuerdo con Hopper, de manera que tengas que aprender una gran cantidad de información en poco tiempo y en circunstancias de riesgo. "Fue muy bueno experimentar eso y aprender a tomar las cosas con calma y seriedad. En una misión, el ego se queda afuera porque necesitas el apoyo de todo el equipo".

Hopper explica que los pilotos tienen un mantra: "pilotar, navegar y comunicar". En ese orden. En el MH-65E hay un copiloto que puede hacerse cargo si es necesario, pero ayuda, sobre todo, con la navegación y las comunicaciones. Ogujiofor, también de 30 años, estudió aeronáutica en Texas Southern University y se unió a la Guardia Costera en 2016, atraída por su deseo de ser una piloto. Se graduó de la escuela de aviación en 2022 y llevaba tres años en Corpus Christi. Es parte del menos de 1% de pilotos que son mujeres de raza negra. Como Hopper, emana calma y fuerza. Se siente tan cómoda hablando de vectores de vuelo como de *Grey's Anatomy* o *NCIS*.

Ella explica que para volar un helicóptero se necesita perfecta coordinación y gran concentración porque "estás haciendo muchas cosas al mismo tiempo". Hay tres controles principales: tu mano izquierda sostiene la palanca colectiva, la cual controla la elevación. La otra mano tiene la palanca cílica, la cual determina la dirección. Los pies aprietan los pedales antitorque, los cuales están conectados al rotor de la cola. Durante el entrenamiento, primero aprendes a usar la palanca cílica y "cuando eso se siente bien, estás listo para más", dice Ogujiofor. Luego, viene la colectiva y piensas "espera un momento, déjame acostumbrarme". Más tarde viene el torque y ya tienes el control completo. "Dada la coordinación que se requiere, no es algo que puedas hacer de inmediato".

El jefe Hyde describe a Ogujiofor como "una de las pilotos con las que es más divertido entrenar". Ella ya ha realizado varios rescates, como copiloto y piloto. "Típicamente, hacemos misiones marítimas",

explica. "Alguien activa una señal de emergencia o la familia reporta que no han sabido de una embarcación. A veces se necesita una evacuación y en ocasiones ayuda mecánica. A veces todo está bien y es una falsa alarma".

En caso de que se requiera un rescate, el operador baja al nadador, quien sujet a el paciente. En este vuelo, el operador era Reeves, de 25 años. Se unió a la Guardia Costera saliendo de la escuela preparatoria en 2019 y estuvo primero en una base en Lake Charles, Louisiana. En 2024, obtuvo su certificación como mecánico de vuelo. Es alguien metódico y competente. Brinda confianza. Entre sus labores está operar la radio, el radar y otros sistemas, además de bajar al nadador. Trabaja de cerca con los pilotos y debe poner atención a los límites de peso. "Nunca estás realmente solo", dice. "Las decisiones se toman como equipo". Aunque Reeves había realizado algunos vuelos antes como operador, esta fue su primera misión de rescate y "nunca había tenido el honor de salvar una vida".

Los nadadores son quienes tienen el trabajo más demandante. Deben entrenar dos veces por semana en tierra y dos más en el agua, pero usualmente hacen más que eso. Una sesión típica es un circuito de alta intensidad que incluye empuje de trineo, caminata de granjero y burpees pero con dos lagartijas, además de mucho trabajo de abdomen. Mantienen sus pesas en el hangar y entran en las pistas mientras escuchan heavy metal. Cuando entran, se mueven con propósito y determinación. El punto no es la estética. Su sesión simula las demandas físicas que enfrentan en sus misiones. Los puntos clave son fuerza, velocidad, agilidad y resistencia.

Durante los entrenamientos en alberca, los nadadores de rescate

hacen muchos ejercicios de patada, nadan con bandas de resistencia y aguantan la respiración bajo fatiga. También trabajan en equipo. Hacen un ejercicio en el que dos nadadores hacen avanzar un ladrillo bajo el agua a lo largo de 100 yardas. Pero solo pueden moverlo juntos y deben tomar turnos para subir a respirar. Ruskan recuerda que, una vez, durante el entrenamiento, se desmayó al hacer este ejercicio. "Empujé demasiado lejos. Pero es un ambiente de entrenamiento muy seguro", explica. "Todo el mundo estaba feliz porque gracias a eso tuvimos un descanso de 10 minutos". Más allá de las ganancias en el terreno físico, el beneficio más importante



MÚSCULO TÁCTICO

LOS NADADORES DE RESCATE DE LA ESTACIÓN DE CORPUS CHRISTI ENTRENAN DOS O TRES VECES CADA SEMANA CON SESIONES QUE COMBINAN VELOCIDAD, AGILIDAD, FUERZA Y ESTAMINA. USUALMENTE, TERMINAN CON DOMINADAS CARGANDO UNA MALETA DE 45 LIBRAS (EL RÉCORD SON 18 REPETICIONES).



PREPARACIÓN. LOS NADADORES DE RESCATE DE LA ESTACIÓN DE CORPUS CHRISTI REALIZAN UN EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO. SON ALGUNAS DE LAS PERSONAS MÁS EN FORMA DEL SERVICIO. HACEN PRUEBAS DE RUNNING, CALISTENIA Y NATACIÓN.

que brinda el entrenamiento es aprender a mantener la calma al realizar tareas difíciles y estar en situaciones incómodas. "Se trata de averiguar dónde están tus límites para que puedas mantenerte a salvo y mantener a salvo a otras personas".

MIENTRAS EL HELICÓPTERO NARANJA

volaba al norte de San Antonio, las condiciones se complicaron. Las nubes llegaron más abajo y el terreno se volvió más escarpado. Hopper y Ogujiofor discutieron cuál era la mejor estrategia. Podían ir más alto y volar usando solo los instrumentos, pero eso era arriesgado porque podría complicarse el descenso en Kerrville dado que no conocían el terreno. Decidieron volar por debajo de las nubes, a una altura de entre 90 y 120 m, a lo largo de los valles.

De pronto, las nubes se encontraron tan abajo que tapaban las cumbres de las colinas. El equipo perdió el contacto visual con el suelo y el cielo, con lo cual solo les quedaba volar usando sus instrumentos. Hopper activó el piloto automático y el helicóptero se elevó a una altura de 1,200 m. "El parabrisas se pone todo blanco. Es algo que te desorienta. Tu cuerpo te dice una cosa y tus ojos otra. En ese escenario, no puedes perder ni un segundo. Diría que es la primera vez que el piloto automático me salva la vida".

Aunque los pilotos practican pasar de volar con referencias visuales a usar los instrumentos, nadie de ellos lo había hecho en la vida real. "Todo el mundo hizo lo que tenía que hacer y se mantuvieron en calma". El equipo decidió volar a San Antonio y revalorar la situación.

Cargaron combustible e hicieron un intento más por llegar a Kerrville. De nuevo, se complicó la situación y, tras aterrizar en el Boerne Stage Airfield, volaron al oeste, donde se había establecido el área de operación de la Guardia Nacional. Para llegar a donde

tenían que ir se desplazaron a menos de 100 m de altura siguiendo los caminos en la medida de lo posible. "Era como manejar", dice Hopper.

Reeves usaba Google Maps para hallar la ruta y Hopper volaba utilizando referencias visuales. Ogujiofor estaba a cargo de las comunicaciones y alertaba en caso de obstáculos como torres de radio o cables de alta tensión. Ruskan estaba monitoreando el clima en su teléfono. Su misión: volar a Camp Mystic, a 60 km, y rescatar a cientos de niñas que estaban atrapadas.

A las 2:30 pm llegaron al área. "Parecía una zona de guerra", dice Hopper. "Había múltiples helicópteros a lo largo del río sin ningún orden", dice Ruskan. El sistema de tráfico aéreo del helicóptero no paraba de sonar, y esto solo incrementaba el nivel de estrés. Había de 10 a 15 helicópteros operando al mismo tiempo. "El agua se movía muy rápido y había muchos escombros", dice Ruskan. "No había forma de que pudiera entrar al agua a menos que estuviera sujeto al helicóptero". En cuanto a Camp Mystic, todos los puentes y caminos parecían estar destruidos y la velocidad del agua hacia difícil el acceso por bote. Había un grupo de alrededor de 200 personas, niñas de entre siete y 17 años, con algunos consejeros, reunidas en un punto alto. "Nunca había visto a tantas personas que requerían asistencia simultáneamente", dice Hopper.

La situación era caótica y peligrosa, y la comunicación enredada ya que todos los helicópteros usaban la misma frecuencia de radio. El equipo decidió aterrizar lejos del río, al norte de Camp Mystic, para poder escuchar mejor la radio y quemar algo de combustible, de manera que pudieran llevar a más personas. Dejaron a Ruskan con el grupo de niñas. Parecía un sitio relativamente seguro, unos seis metros arriba del nivel del agua, de manera que pudiera coordinar

"MI PRIORIDAD ERA SACAR A LAS NIÑAS DE LA ZONA DE INUNDACIÓN RÁPIDAMENTE Y LLEVARLAS A QUE RECIBIERAN ATENCIÓN".

el rescate. "Además, que yo me quedara en tierra significaba más espacio en el helicóptero para sobrevivientes".

Ruskan comenzó a valorar las lesiones. "Había algunos golpes menores, así como esguinces, pero la mayoría podían moverse bien y a los que no, los cargamos hacia el helicóptero", dice. "Mi prioridad era sacar a las niñas de la zona de inundación rápidamente y llevarlas a que recibieran atención porque no teníamos información sobre el clima". Tuvo que esforzarse para mantener sus emociones bajo control. "Estas niñas estaban teniendo el peor día de sus vidas. Intentaba ser amable, pero sin perder el control. Me dije a mí mismo que no estaba en riesgo y tenía que enfocarme en el trabajo, una cosa a la vez".

La tripulación hizo espacio para cuatro niñas en el MH-65E. "Algunas se veían aterrorizadas", dice Hopper. "Pasas de modo piloto a modo papá. Esta emergencia se sintió distinta porque soy papá de dos niñas, las dos de menos de cinco años, y me conmovía ver a estas niñas poco más grandes". Las llevaron a una escuela cercana en Ingram, donde se había establecido un área de atención. Luego, volvieron a recoger a más sobrevivientes. Eventualmente, completaron cuatro viajes y recogieron a 11 personas más. "Recuerdo a una niña en particular de ocho o nueve años con lágrimas corriendo

por sus mejillas", dice Hopper. "Le sonréí y le mostré un pulgar arriba. Ella me devolvió el gesto y, con miedo, pero sonrió también". Ruskan llamó por radio a otros helicópteros, incluidos Black Hawks del Ejército de EEUU que pueden llevar hasta a 20 personas. Ruskan escuchó que muchos de los niños y consejeros habían estado en exteriores desde las 2:00 am, y estaban mojados y con frío. "Estaban llorando y preguntando por sus familias", dice. La evacuación continuó por tres horas. Los helicópteros aterrizaron, recogían personas y despegaban de nuevo.

Ruskan confirmó que las 32 personas que faltaban habían sido transportadas por helicópteros del ejército. El MH-65E ya tenía poco combustible y el equipo había pasado más de 24 horas en servicio, así que decidieron descansar en Kerrville. "En ese momento, no había asimilado lo que habíamos hecho", dice Ruskan. Intentaba dormir, pero no podía dejar de pensar en cada detalle de lo ocurrido. Pensaba en los que se habían salvado y también en las vidas que se perdieron. A fin de cuentas, 116 personas fallecieron en Kerr County, incluidas 27 en Camp Mystic. "Hubo momentos muy atemorizantes, pero los riesgos estaban justificados. Era lo que teníamos que hacer".



ZONA DE DESASTRE. AQUÍ SE VEN LOS DAÑOS QUE SUFRÍÓ CAMP MYSTIC.

GETTY, EVAN GARCIA/REUTERS.



ASIENTO CON VENTANA.

REEVES, EL OPERADOR, EN EL MH-65E. "USAR EL CABLE ES MUY PELIGROSO", DICE. "NO HAY ESPACIO PARA ERRORES". EL EQUIPO, RUSKAN, REEVES, HOPPER Y OGUJIOFOR, EN LA ESTACIÓN DE CORPUS CHRISTI.

El equipo de Hopper, Ogujiofor, Reeves y Ruskan fue reconocido por haber salvado a 15 personas y por apoyar en el rescate de 169 más. Más tarde, la secretaria de seguridad interior de Estados Unidos, Kristi Noem, y el presidente, Donald Trump, le dieron a Hopper y Ruskan la "Distinguished Flying Cross", la cual se otorga a los miembros del servicio por su "heroísmo o logros extraordinarios". Ogujiofor y Reeves recibieron la "Air Medal". "Muchas agencias hicieron un gran trabajo", dice Ruskan, "nosotros solo fuimos una pieza del rompecabezas".

Hopper dice que fue hasta que llegó a casa que finalmente pudo relajarse física y emocionalmente. "Mis dos hijas se acercaron corriendo, las abracé y rompí en llanto", dice. "Es un proceso que tiene muchas capas. Está la emoción, pero también la tristeza por lo que pasaron estas niñas y las pérdidas humanas. Tuve el

privilegio de estar en la posición en la que cualquier padre habría querido estar: volar un helicóptero, recogerlas y llevarlas a un lugar seguro. Pensar en todo esto tiene un impacto muy grande en mí".

A pesar de que se trató de un rescate de alto perfil, Ruskan sigue siendo el novato, de acuerdo con el jefe Hyde, quien lo molesta porque aún no ha hecho un rescate marítimo. En cuanto a Ruskan, aún siente anticipación por el sonido de la alerta. Es para lo que entrenan los nadadores todos los días y lo que vivió con las niñas le demostró que eligió la carrera correcta. Dice que muchas marcas lo han contactado, ofreciéndole todo tipo de tratos. "Pero no me uní a la Guardia Costera para ser popular", dice. "Quiero continuar haciendo mi trabajo y eso es rescatar personas". ■

BEN COURT es el editor ejecutivo de Men's Health



SIX - PACK



PARA CONQUISTAR SENDEROS

Imagina que solo pudiéramos correr sobre superficies asfaltadas, nos perderíamos de algunas de las mejores experiencias que ofrece el running. Afortunadamente, existen calzados como este, diseñados para todo tipo de terrenos. Son los Konos Elevated de Columbia. Ofrecen protección, agarre y amortiguación para que puedas llevar tu entrenamiento a cualquier lugar.

3,595 pesos



PARA TU BIBLIOTECA (O MESA DE CENTRO)

Es bien sabido que en lo referente a innovación aplicada al entrenamiento y en calidad de materiales, Technogym está a la cabeza en la industria. Pero quizás no sepas que su historia es fascinante y que para ellos el bienestar es más que levantar pesas, se trata de una experiencia integral. Todo esto y más puedes encontrarlo en *Technogym: The Art of Wellness*, editado en colaboración con Assouline (ve a www.assouline.com).

PPV



PARA DESTACAR EN EL LIFT

Gucci ha lanzado su primera colección para deportes invernales. Se llama Gucci Altitude y combina rendimiento con estilo y sofisticación. La chamarra que ves aquí cuenta con una construcción transpirable de tres capas, bolsillos para pase de esquí y teléfono, así como el patrón que distingue a la marca. La línea incluye también accesorios y una colaboración exclusiva con HEAD.

PPV



PARA CAMINAR LIGERO

Con más de una década de historia, Romero & McPaul se ha consolidado como una marca mexicana de ropa, calzado y accesorios que combina artesanía, diseño y confort. Entre sus modelos más representativos destacan los sneakers Malba, reconocidos por su estética minimalista y silueta orgánica. Ofrecen flexibilidad y una sensación de ligereza inigualable.

PPV

6 PRODUCTOS QUE MH RECOMIENDA

Para cerrar, te dejamos un listado de productos que deberías tener en el radar.



PARA LLEVAR LA PASIÓN EN LA MUÑECA

Breitling es una casa relojera suiza con un legado excepcional y una atención al detalle que está al nivel de cualquier otra manufactura. La NFL es una de las ligas deportivas más seguidas en todo el mundo. Este Chronomat Automatic GMT 40 es la combinación de ambas cosas. Hay relojes conmemorativos de cada equipo de la liga, pero este, el NFL GREEN BAY PACKERS EDITION, es nuestro favorito.

PPV



PARA ELEVAR TU ESTILO

Hackett London vuelve simbólicamente al N°14 de Savile Row, la legendaria calle londinense que la vio nacer y que sigue siendo sinónimo de sastrería británica. Con la colección del mismo nombre, la firma encuentra un equilibrio perfecto entre tradición y funcionalidad a través de piezas clave como este chaleco en lana merino de punto híbrido.

PPV



ALLSAINTS

EAST LONDON ATTITUDE. BOTTLED.

EAU DE PARFUM COLLECTION

RANGE ROVER SPORT

