

Men's Health

ABRIL 2026

ESPECIAL

25 AÑOS EN ESPAÑA

SUPÉRATE

LOS MEJORES
TIPS DE FITNESS DE
NUESTRA HISTORIA

INSPIRATE

UN CUARTO DE
SIGLO DE MOTOR,
BELLEZA Y MODA

PERDURA

CÓMO ESTAR
MEJOR DENTRO
DE 25 AÑOS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



MARIO CASAS

ECHAR LA VISTA ATRÁS

Nº 271 3,95 € - (CANARIAS 4,10 €)



8 413042 874409

Transforma la luz en movimiento infinito



Descubre la tecnología Eco-Drive

El sistema Citizen Eco-Drive transforma cualquier fuente de luz en energía infinita, eliminando la necesidad de cambio de batería. Eficiencia ecológica y prestaciones duraderas: el futuro ya está en tu muñeca.

www.citizen.es



SISTEMA
Eco-Drive

CITIZEN



Echar la vista atrás

UN ANIVERSARIO, SI NOS PONEMOS UN POCO METAFÓRICOS, ES EN REALIDAD UN RETROVISOR. Exactamente igual que el que mira Mario Casas en la foto que acompaña estas líneas. Una invitación en toda regla a echar la vista atrás, a revisar el pasado, a acordarnos de dónde venimos, a darnos cuenta de todo lo que ha cambiado (y de todo lo que, por suerte, sigue en su sitio)... Y a seguir avanzando. Porque, ya lo sabes: uno jamás debe detenerse cuando mira el retrovisor. Y si un aniversario es un retrovisor, este número de *Men's Health* es un auténtico juego de espejos. Una carambola de reflejos y celebraciones, que mezcla los 25 años de nuestra llegada a España, los 40 que cumplirá Mario Casas y los 15 que hace que ocupó por primera vez nuestra portada. Por aquel entonces, Mario estaba descubriendo lo explosivo y caprichoso que puede resultar el éxito si te enfundas una chaqueta de cuero, te conviertes en H y revientas la taquilla con *Tres metros sobre el cielo*, pero también lo rápido que puede cambiar tu vida cuando todo el mundo

empieza a mirarte... y a querer reflejarse en ti. Quince años después, Mario Casas cumple 40 años, y decirlo en voz alta provoca una especie de cortocircuito temporal, que se alimenta de la extrañeza que provoca descubrir que H o el Aitor de *Los hombres de Paco* son ahora respetables cuarentones. Un retrovisor, otro, que Mario ha utilizado para conocerse cada vez mejor y lograr que muchas inseguridades pierdan volumen. Para descubrir que eso de que el músculo tiene memoria no es una frase hecha y que hay que sentirse siempre más fuerte que nunca. Para revolverse un poco cuando han intentado fosilizarlo convirtiéndolo en un referente. O para tener claro que la masculinidad cambia, madura, se cuestiona y se redefine, y que a H, a estas alturas, "más le valdría haber hecho terapia". Y por eso este número que tienes entre las manos funciona también como un juego de espejos. Porque al mirarlo, no solo estamos viendo cómo ha cambiado Mario Casas. También vemos cuánto hemos cambiado nosotros. Y lo que nos queda. Por otros 25 años más.

Jordi Martínez
Jordi Martínez



Director
JORDI MARTÍNEZ

Redactora jefa CRISTINA SÁNCHEZ
Redactor de Fitness VICENTE FERNÁNDEZ
Redactora de Belleza y Moda LOLA LÓPEZ

Colaboradores
JOSÉ MIGUEL TORRENTE (edición
y cierre), BLANCA HIDALGO

DISEÑO

LABORATORIO CREATIVO
Directora de arte MARÍA JESÚS BOCANEGRA
MAYTE F. TABASCO

MENSHEALTH.ES

Director IVÁN IGLESIAS
Redactora jefa PATRICIA RIVERA
Redactores ROBERTO CABEZAS,
JOAQUÍN GASCA, FRAN GÓMEZ
Colaboradores
JULIO ESCALONA, GUSTAVO HIGUERUELA,
NOELIA HONTORIA, CARLOS JIMÉNEZ,
ADRIÁN LÓPEZ, ÁLVARO PIQUERAS,
JUANJO VILLALBA

PLATÓ HEARST

Fotografía GUILLERMO JIMÉNEZ,
FERNANDO ROI, ANA RUIZ,
PABLO SARABIA, NURIA SERRANO
VÍdeo EVA PEÑA
DIEGO RUEDA

DOCUMENTACIÓN

documentacion@hearst.es
Tel. 917 288 991

PUBLICIDAD MEN'S HEALTH

Director de publicidad y soluciones de
comunicación RUBÉN CORDERO
Directora de AD Intelligence & Ops
SANDRA PROSPERI
Director de HearstMade LUIS QUINTANA
Directora de Hearst Live
INÉS PÉREZ
Directora de Publicidad Internacional
Import MARÍA MORUNO

MADRID

Agustín de Foxá, 4
28036 Madrid Tel. 917 287 000
Directora comercial AMPARO BASTIT
Directora comercial NORA RECIO
Director de publicidad GONZALO ROIBÁS
Coordinadora print SILVIA GARCÍA

BARCELONA

Consell de Cent, 334-336 08009 Barcelona
Tel. 935 661 558
Directora comercial Barcelona LUZ ROCA
Coordinadora AMPARO GASULL

VALENCIA

BÁRBARA SANCHÍS
Tel. 650 829 419

MEN'S HEALTH

HEARST ESPAÑA, S. L.

Agustín de Foxá, 4
28036 Madrid
Tel. 917 287 000

Atención al cliente y suscripciones

Teléfono 911 126 260
suscripciones@hearst.es
Atención al cliente
de lunes a viernes laborables,
de 9 a 14 h.



CONSEJERA DELEGADA
CRISTINA MARTÍN CONEJERO

Directora editorial
BENEDETTA POLETTI

Director financiero y de operaciones
JUAN MANUEL MARTÍN-MORENO

Director de desarrollo de marcas
y consumidores
JOSÉ ÁNGEL MORALES

Director de asesoría jurídica
IGNACIO DÍAZ CORTÉS

Director de recursos humanos
JOAQUÍN MILLÁN

Directora creativa
INMACULADA JIMÉNEZ

Director de estrategia digital
CARLOS ALONSO

Directora de desarrollo de nuevo negocio
PALOMA GONZÁLEZ-BLANCH

Director de desarrollo de consumidores
MANUEL POYATO

Directora de marketing
ANA PRIETO

Directora de comunicación
EVA CALLE

Director de producción
CARLOS BOHÚA

Director de informática
CARLOS AMORÓS

Director de control de gestión
CÉSAR PORTILLA

Director de Hearst Studio
MIGUEL RUIZ-BRAVO

HEARST MAGAZINES INTERNACIONAL

President of Hearst Magazines International
JONATHAN WRIGHT

SVP/Global Editorial & Brand Director
KIM ST. CLAIR BODDEN

Global Editorial & Brand Director
CHLOE O'BRIEN

Ediciones internacionales:

Alemania, Australia, España, Estados
Unidos, Italia, Japón, México, Países Bajos,
Portugal, Reino Unido, Sudáfrica

Cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra solo
puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo
excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si
necesita fotocopiar o escanear algún fragmento
de esta obra. MENS HEALTH no se responsabiliza de las
opiniones vertidas por sus articulistas y entrevistados.

IMPRESIÓN

INTERIORES: Gráficas Monterreina
CUBIERTAS: Gráficas Monterreina
Printed in Spain. D.L.: M-12512-2013
Edición pócket: D.L.: M-13070-2013

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de Librería (Sgel)
Av. Valdelaparra, 29. Pol. industrial Alcobendas,
28108 Madrid. Tel. 916 576 900

Precio Canarias: 4,10 € (sin IVA, con transporte)
Precio Ceuta y Melilla: 3,95 €
(sin IVA, con transporte)

Precio venta opcional con camiseta
Men's Health (Madrid y Barcelona) 9,99 €

Difusión controlada por **ARI**
Asociación de Revistas

menshealth@hearst.es

www.menshealth.es

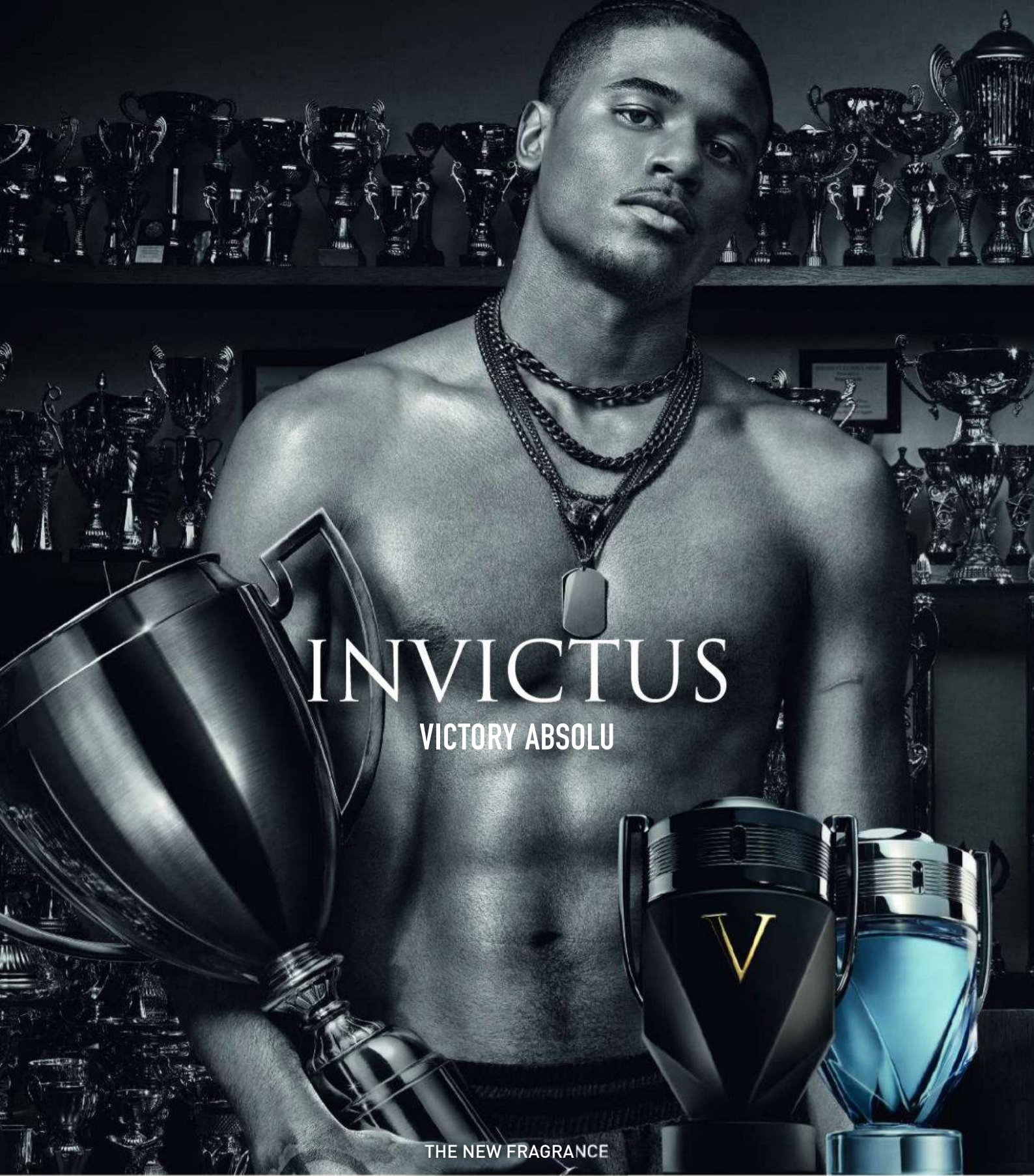
@menshealthesp

@menshealthESP

menshealth.es

menshealthESP

menshealthesp



INVICTUS

VICTORY ABSOLU

THE NEW FRAGRANCE

rabanne

4.2026



27

El mítico modelo David Gandy ha hallado el equilibrio perfecto entre estética y salud.



12

La tecnología japonesa y el mundo skater se han fusionado para crear un reloj único, para amantes de la aventura urbana.



MOTOR

40 Los años nuevos 25 años de hitos del motor.

LIFE

46 Metidos en tu piel Fórmulas para el cutis que trabajan 24/7.

REPORTAJES

64 Élite del trail Zapatillas de diseño ultra fashion con materiales premium.

70 Tormenta del desierto Rio Ferdinand, nueva vida en Dubái y una forma física de diez a los 47 años.

80 En la parrilla de salida La nueva temporada de la F1 es más imprevisible y emocionante que nunca.

98 Pecho de superhéroe Aarón Santos te enseña cómo maximizar tus pectorales en el gimnasio.

104 Lecciones del maestro Entrevistamos en Viena a Arnold Schwarzenegger.

COACH

114 25 años levantando pesas Dudas comunes en el entrenamiento de fuerza.

120 Terrenos sin límites Imprescindibles para disfrutar en la montaña.

122 Guía útil para cuidar la salud de tu espalda.

124 De buena fuente Noticias de salud.

125 Bryan Johnson ¿El primer humano inmortal?

126 ¿Puedo usar la grasa para ganar músculo?

127 Remedios verdes.

128 Un CEO en acción.

130 ¿Qué pasa si... tomo bebidas energéticas a diario?



86

La mejor ropa deportiva de alto rendimiento, que también funciona en el día a día.

30

125 años juntos! Para celebrarlo, hacemos un repaso de lo más relevante que hemos vivido (secretos de la redacción incluidos).



MARIO CASAS
Foto Félix Valiente.
Camiseta Bread & Boxers.
Vaqueros Diesel.

WARM UP

8 Estar a la altura Escalando por lograr la igualdad LGBTI.

14 Sube a la red Momo González, estrella de la Premier Padel.

15 Los clásicos vuelven a la calle Sneaker revival.

16 De profesión, apneísta.

18 ¿Brindamos o no? El alcohol sí afecta a la salud.

20 Estilo de ayer y de hoy.

22 Una escapada portuguesa Viaje a Évora.

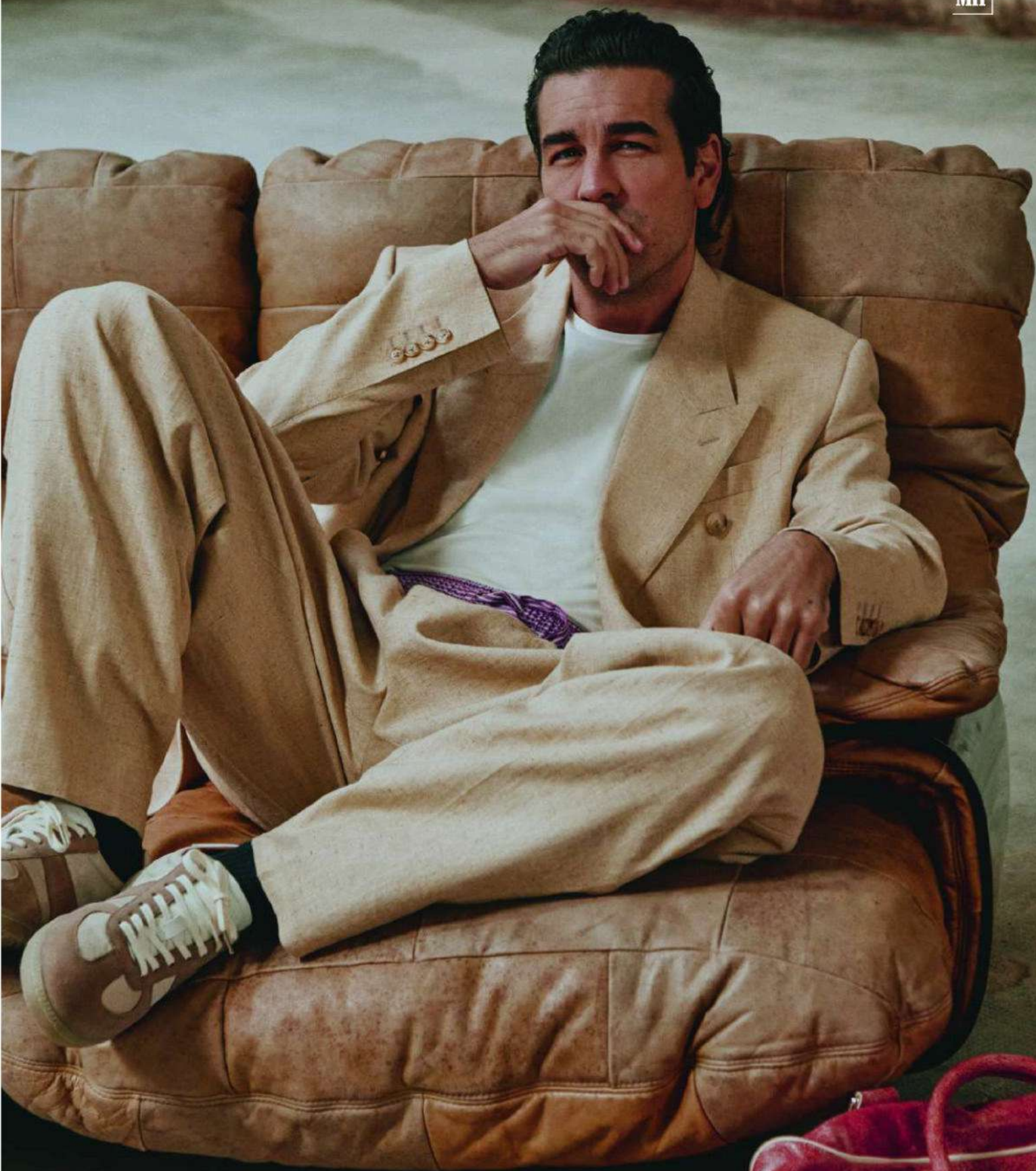
24 Lewis Hamilton.

25 Listo para el cambio Rutina de piel.

SALUD

35 ¿Estás a tiempo de curarte? Cómo revertir el daño causado al cuerpo.

38 ¿Por qué estás tan cansado? Cómo combatir la fatiga.



50

MARIO CASAS Este año el actor cumple 40 y aprovecha para echar la vista atrás y reflexionar sobre cómo ha crecido como persona y como intérprete. En la imagen, vestido de Dolce & Gabbana y con zapatillas de Giuseppe.



ESTAR A LA ALTURA

ACABA DE VOLVER DE GRABAR UN
DOCUMENTAL EN MAURITANIA, DONDE LA
HOMOSEXUALIDAD ES ILEGAL, PORQUE JAUME
PEIRÓ NO SOLO ESCALA POR PLACER: TAMBIÉN
PARA REIVINDICAR LA IGUALDAD LGTBI.

Por JOAQUÍN GASCA Fotografía JORGE SAFFIE

MH

WARM UP

ANTES DE EMPEZAR HAY QUE CALENTAR





No tenía suficiente Jaume Peiró con jugarse la vida escalando lugares imposibles, y hace ya unos años decidió hacerlo con la bandera arcoíris bajo el brazo. Así, acaba de volver de Mauritania, donde por primera vez ha registrado su hazaña en un documental dirigido por Jorge Saffie, y además de coronar el segundo monolito más grande del planeta, ha puesto su integridad en riesgo como deportista abiertamente gay en un lugar donde la homosexualidad es ilegal y se castiga con la muerte. “Pero tampoco hace falta irse a Mauritania: cerca de España, en Marruecos, Italia o Hungría, tenemos leyes que perjudican al colectivo LGTBI”, reivindica siempre alzando la voz.

Jaume ya tenía previsto para este año viajar a Mauritania –el año pasado estuvo en Indonesia visitando el primer refugio de mujeres trans musulmanas–, que es uno de los doce países del mundo donde

está penada la homosexualidad con tres años de prisión para mujeres, incluso la muerte en el caso de los hombres, y donde las organizaciones internacionales sitúan a las personas LGTBIQA+ en una situación de extrema vulnerabilidad...

“Y nos parecía un buen punto de partida para grabar algo”, justifica. Y añade: “Luego, a nivel deportivo, allí está el segundo monolito de granito más grande del mundo, en medio de un sitio superremoto. Era perfecto para aunar ambos mundos y hacer la metáfora de escalar montañas y derribar prejuicios”.

EL DOCUMENTAL

La idea, que utiliza la escalada como hilo narrativo para abordar identidad, visibilidad y resistencia a todos los niveles, es un proyecto que se venía gestando desde hace años. “Tengo muy buena relación con Jorge [Saffie, el director] desde hace mucho tiempo. Nos puso en contacto un

amigo común, que de hecho falleció este año haciendo salto base, Carlos Suárez, y siempre habíamos tenido pendiente hacer algo juntos”. Le comentó que tenía previsto ir a Mauritania, “y cogió la cámara y no dudó ni un segundo en subirse al carro... Yo siempre había querido dar el salto a la pantalla”, recuerda el escalador valenciano de 25 años.

Sin duda, su forma de afrontar la vida hace que Jaume tenga una especial concepción del miedo: “Al final, cuando viajamos a este tipo de países, hay que ser un poco consciente de nuestra realidad. Y no solo si eres una persona que pertenece al colectivo LGTBI: es una especie de estudio para saber qué leyes aplican, qué derechos hay allí. Estuve investigando cuántas detenciones había habido en Mauritania en los últimos diez años para activar nuestros propios protocolos de autoprotección”. Luego, hablamos de un deporte de aventura que lógicamente



Ben Amera es el segundo monolito más grande del mundo, situado en el desierto del Sáhara, en Mauritania. Es una mole de granito que mide unos 633 metros de altura.



entraña un riesgo: “Estás poniendo en juego tu vida, no deja de ser un factor. Y si a eso le sumamos que estamos en medio del desierto, en un sitio superremoto del planeta, sin servicios de emergencia, con el pueblo más cercano a cientos de kilómetros...”.

EL ACTIVISMO

Está claro que para Jaume Peiró, el proyecto tiene además una dimensión personal. En 2018, con apenas 19 años, hizo pública su relación con su entonces pareja, convirtiéndose en uno de los primeros referentes gays visibles en la élite de la escalada. “Todo empezó como una especie de juego”, se sacude la presión. “Yo básicamente hacía cosas para pasármelo bien, hasta que me di cuenta de que tenía una cierta repercusión en la gente. Pasó a ser una responsabilidad, y como partimos de una carencia de referentes, pues se unió todo”.

Los inicios no fueron fáciles. Nadie en una situación similar está exento de una dosis de homofobia, pero él siempre se lo tomó con filosofía: “Supongo que si estás bien, la percepción siempre es mejor. Al final odio hay en todas partes. Y amor también, ¿eh?”, aclara. Aquí Jaume deja entrever que a veces se ha permitido la licencia de quebrarse, de sentir si la exposición merecía la pena... “Eso hace que tus proyectos no salgan bien y que a la hora de transmitir el mensaje no llegue. Lo primordial es uno mismo, y a partir de ahí ya puedes empezar a dar voz y visibilidad a otras cosas”.

Y por supuesto, la respuesta siempre estuvo en pedir ayuda cuando la necesitó. “Soy superpartidario de la terapia”, se abre. “De hecho, voy desde que soy muy pequeño. Por suerte, mi colegio disponía de sesiones al alcance de los alumnos, y si tú te encontrabas mal, podías recurrir a ellas, y desde el primer momento fui. Lo

tengo muy integrado desde mi adolescencia. Cuando me mudé a Madrid, una de las cosas que hice una vez me asenté fue volver a terapia”.

EL DEPORTE

Y además, que nadie olvide que es escalador. “Efectivamente”, asume entre risas. Este deporte está en auge en los últimos años, y en él, además de todos sus proyectos y procesos, lleva ya muchos años trabajando por rendir al máximo nivel. “Llevo un entrenamiento detrás muy exhaustivo, no solo físico, que es básicamente la base de ejercicios específicos y en pared... También hay detrás un entrenamiento mental que tiene muchísima carga”. ¿Y con 25 años cuánto se cuida la comida? “Lo máximo posible. Pero hay veces que me hace bien permitirme ciertas cosas, como a todos”. Debe ser de lo poco que hace como el resto de los mortales. 🍷



LIFE

CON ADN DE ASFALTO

La tecnología japonesa y el espíritu del mundo de los skaters se funden en un reloj hecho para aventureros urbanos que se atrevan con cualquier desafío.

La elegancia y la cultura urbana no son conceptos opuestos. Al contrario, su mestizaje puede dar frutos como el Seiko 5 Sports x HUF, una pieza única de edición limitada para almas aventureras y con estilo propio. El nuevo modelo, fruto de la colaboración entre la marca japonesa y HUF, rinde homenaje al mítico 5 Sports Time Sonar de los 70, reinterpretándolo según los códigos del streetwear urbano. Fundada en 2002 por el skater profesional Keith Hufnagel, HUF es una marca de estilo de vida que incorpora el espíritu del skateboarding y la cultura urbana. Desde la apertura de su primera tienda en San Francisco, Keith trató de expresar la esencia de ambos mundos. Y así, al diseño icónico de Seiko se le ha añadido el ADN skater. La esfera, que muestra el inconfundible color HUF Green, es semitransparente y permite entrever el calendario de día y fecha: los días se presentan en inglés y japonés, mientras que la fecha aparece en números arábigos.

El reloj tiene un diseño retro que conserva la esencia de la marca.



ANATOMÍA DE UN RELOJ

Aquí tienes lo esencial de este modelo.

1. La caja, fabricada en acero inoxidable, tiene una resistencia al agua de 10 bares.
2. En su interior late el calibre 4R36, con capacidad de carga manual. Cuenta con 24 rubíes, y una reserva de marcha de casi 41 horas.
3. Tiene una resistencia magnética de 4,800 A/m, y un peso de 146 gramos.
4. El brazalete también es de acero inoxidable, y el diámetro de la pulsera es de 210.0 y la anchura entre las asas es 20.

FOTO: CORTESÍA DE LA MARCA.

ELIGE TU FORD PUMA

¿HÍBRIDO O ELÉCTRICO?



En Ford,
sumamos **4.500€**
a la ayuda del Plan Auto+
para que disfrutes del
Puma Gen-E® Eléctrico.

READY SET *Ford*™

Gama Puma Gen-E: Consumo eléctrico (kWh/100 Km) en ciclo urbano de 9,5 a 9,9 y en ciclo combinado de 13 a 13,7. Emisiones de CO2 WLTP 0 g/Km. Autonomía estimada en ciclo urbano: Desde 554km hasta 572km. Autonomía estimada en ciclo combinado: Desde 404km hasta 417km. Valores de consumo, emisiones y autonomía obtenidos según el ciclo de homologación WLTP. La autonomía real puede variar debido a diversos factores (entre otros, condiciones meteorológicas, estilo de conducción, perfil de la ruta o estado del vehículo). Descuento aplicable en la compra de un turismo nuevo Ford en la Red de Concesionarios: Importe de 4.500€ (impuestos incluidos) válido para Península y Baleares; 3.720€ (impuestos incluidos) para Canarias. Válido hasta fin de mes. Consulta resto de condiciones. Aunque el contenido del Programa Auto+ ha sido aprobado por la Comisión Delegada del Gobierno para Asuntos Económicos (CDGAE), incluyendo su aplicación retroactiva desde el 1 de enero de 2026, su entrada en vigor definitiva, el detalle de la ayuda del Gobierno para cada vehículo, la apertura del plazo de solicitudes y el resto de las condiciones aplicables están supeditadas a la publicación oficial en el Boletín Oficial del Estado (BOE). Consulta más condiciones del programa en mintur.gob.es

BODY

SUBE A LA RED

El malagueño Momo González es una de las estrellas de Premier Padel. Así afronta la temporada con energías renovadas.



Estrella del circuito Premier Padel y uno de los jugadores más espectaculares de la competición –siempre hay un puntazo de él por torneo–, el jugador malagueño Momo González forma dupla esta temporada con el talentoso argentino Martín Di Nenno. En MH hemos charlado con él y confía en que esta sea su mejor campaña en el pádel de élite. Sus puntos fuertes y débiles en la pista, su entrenamiento de fuerza en el gimnasio, su alimentación, su nueva pala... ¡Momo nos cuenta todo! Y, además, se atreve con una pregunta controvertida: ¿qué medidas hay que adoptar para igualar más los partidos y que no ganen siempre los mismos?

Una buena temporada sería...

Acabar el año con Martín como compañero ya sería una buena campaña [risas]. Encajar siempre es difícil y se nota si te compaginas en pista o no. Obviamente es difícil congeniar desde el primer momento, pero con trabajo, entrenamiento y ganas lo conseguiremos. Es cuestión de actitud.

¿Contento con tu nueva pala?

Sí. Trabajamos mano a mano con Wilson desde el principio y hemos logrado la mejor pala posible y que se adapta a mí, la Wilson Enduro Pro V1.

JUGADOR TOTAL

Aunque juega en el revés, Momo es experto en defensa y siempre se ha sentido cómodo desde el fondo de la pista. En los últimos años ha ganado kilos de músculo para ser más potente y fuerte.

Más fuerte que nunca

“He ganado 5 kilos de músculo en los últimos 2 años. En el gimnasio priorizo los ejercicios de fuerza para ganar ese volumen”.

Igual de rápido

“Aunque estoy más fuerte, no he perdido velocidad, flexibilidad ni agilidad en mi juego. Está todo perfecto”.

Suplementación y descanso

“Tomo creatina y proteína en polvo, siempre pautado por mi nutricionista. Y suelo dormir entre 7 y 8 horas al día, menos el día de partido que me cuesta un poco más por la cafeína”.

Me lo han puesto muy fácil, la verdad, siempre supercercanos, y eso te transmite mucha confianza y mucha facilidad para hacer un cambio de pala.

¿Eres de hablar mucho en la pista?

Soy de hablar poco, pero sí me gusta que mi compañero me hable y que sea más activo en ese sentido. Yo soy un poquito más callado, más reservado; fuera de pista sí que hablo mucho más...

¿Te machacas mucho en el gimnasio?

En pretemporada le metemos más caña. Llego a casa y solo quiero cenar y dormirme pronto porque llego reventado. Sobre todo subiendo kilos para coger el mayor volumen posible. En los torneos bajamos y toca hacer movimientos más explosivos.

¿Qué comes durante un partido?

Lo tengo todo pautado y tomo electrolitos, sales..., y si llego al tercer set un plátano y un gel.

¿Cómo igualarías las competiciones?

En los últimos años tenemos pistas muy rápidas, y solo una o dos lentas. Haría una distinción clara: 8 torneos rápidos, 8 torneos lentos y 8 torneos muy rápidos. Por mi estilo, prefiero las lentas. 🎾

LIFE

Los clásicos vuelven a la calle

La estética retro marca el paso en la escena sneaker actual, con modelos que recuperan siluetas clásicas y las reinterpretan para devolverlas al centro de la tendencia.

Por FRAN GÓMEZ

**NIKE**

Zapatillas Total 90.
109,99 €

PUMA

Zapatillas Speedcat
Lux. 120 €

SALOMON

Zapatillas ACS Pro.
200 €

NEW BALANCE

Zapatillas 471.
100 €

ASICS

Zapatillas Gel-Cumulus 16. 149 €

BODY

De profesión, apneísta

Desde Filipinas, Fran Quesada, una de las estrellas de esta desconocida disciplina, nos cuenta su vida y su entrenamiento dentro y fuera del mar.

Subcampeón del mundo en 2024, actualmente situado en el top 5 del ranking mundial, y poseedor de casi todos los récords españoles, Fran Quesada tiene algunos problemas para contactar con nosotros desde Panglao, la isla de Filipinas donde entrena y vive, por culpa de una tormenta eléctrica. “Pero me he venido a una cafetería”, nos cuenta tranquilo. Suponemos que para sumergirse en las profundidades más de 100 metros, aguantar la respiración y asumir ciertos riesgos es importante permanecer impasible ante determinadas adversidades. Y aunque se ponga histérico antes de cada competición, como confiesa, este cordobés, de profesión ingeniero, está más preocupado de no fallar a los suyos que de los riesgos que entraña su deporte. “La apnea no es peligrosa siempre que entrenes con otra persona”, explica. “En competiciones donde ya empiezas a bajar más, la historia cambia, y empiezan a entrar otros factores como la descompresión. Pero yo el miedo que tengo no es porque me vaya a pasar nada físico, sino por decepcionar a mi familia”.

Unos años antes, leyendo un *Hola* de su madre, donde había “un reportaje de un señor que estaba muchos minutos bajo el

agua” que le impactó bastante, comenzó su primer contacto con esa casi desconocida disciplina. “Me acababan de regalar un reloj por mi comunión, lo utilicé de cronómetro y dije: ‘Voy a ver cuánto aguanto’”. En verano, en la piscina de su pueblo, comenzó a bucear unos metros... “y ahora mi récord son más de cuatro piscinas olímpicas”, recuerda.

Aquel curioso y minoritario mundo tuvo que ser aparcado un tiempo, hasta que pudo ahorrar para invertir y cambiar el traje por el neopreno. Porque “de la apnea no se puede vivir: a mí me sale a pagar”, reivindica. “Y eso que España es de los mejores sitios: me pagan una parte de la Seguridad Social, puedo ir al CAR de Sierra Nevada, cuando te clasificas para el Mundial te ponen los vuelos, el hotel, algún entrenamiento, las comidas... En otros países te tienes que pagar hasta el chándal”.

Y ahora, con 41 años, lamenta haber tenido que priorizar la estabilidad económica antes que cumplir su verdadera sueño: “Ojalá hubiera empezado un poco antes: seguramente me hubiese ido mejor”. 🇪🇸

ENTRENANDO LOS PULMONES

Ya sea en piscina, estática o dinámica, o en el mar, la apnea tiene un meticuloso ritual para superar los límites.

1. “Yo en la piscina lo primero que hago es una apnea larga, el 70% de mi récord, por ejemplo. Que el cuerpo tenga todo el tiempo un nivel de CO₂ para que se acostumbre y ya no lo perciba como una alarma”.
2. “Es muy típico el ejercicio de nadar y respirar cada 8 o 10 brazadas. Y luego también hay que entrenar el oxígeno bajo, el blackout, que es como el desmayo. Se ejercita poder estar lúcido con menores niveles de oxígeno”.
3. “Hay mucho hippie de conexión con el mar. Yo soy todo lo contrario. Trato este deporte como una ciencia. Intento hacer cosas probadas, aunque una meditación de 5 minutos sí que noto que me funciona”.



“En el mar, el que baje más profundo y suba es el que gana”.

BIOM 720



Confort para
tu día a día.

ecco[®]

DANISH DESIGN SINCE 1963



Con la tecnología
ECCO ENCORE.

ecco.com



HEALTH

¿Brindamos luego?

Muchos disfrutan de una cerveza tras hacer ejercicio, pero un estudio ha revelado que el alcohol interfiere con varios aspectos de la salud.

¿Deberíamos realmente recompensarnos con una cerveza después de un entrenamiento intenso? La revista surcoreana *Physical Activity and Nutrition* lo desaconseja, citando un nuevo estudio en el que científicos deportivos pidieron a un grupo de atletas masculinos que completaran una carrera de 45 minutos. Después,

la mitad bebió alcohol, mientras que la otra mitad se limitó a ingerir agua. El resultado: el alcohol provocó un dolor muscular más intenso en las 48 horas posteriores al entrenamiento. Pero también hay buenas noticias: el alcohol no afectó ni a la fuerza muscular de los hombres ni a su tiempo de recuperación. ¡Salud! 🍷



Samsung Galaxy S26 Ultra, el último smartphone de Samsung, incorpora una avanzada pantalla en la que foto, vídeos, películas y series se ven con una definición única y la respuesta es más rápida y fluida.



COREA MARCA TENDENCIA

'K-pop', 'K-beauty', 'K-tech'... arrasan en el mundo. ¿Sabías que Samsung es una firma surcoreana? Ahora presume de ello en su campaña 'Orgullo coreano'.

Dos de cada tres personas desconocen que Samsung es una marca surcoreana, y saberlo da otra dimensión a sus dispositivos. La cultura de este país se ha convertido en un fenómeno mundial que abarca música (K-pop), cosmética (K-beauty), gastronomía (K-food) y tecnología (K-tech). En esta última tiene mucho que ver Samsung, una compañía que diseña sus dispositivos con la modernidad y la innovación de este movimiento, denominado Hallyu. Ahora Samsung saca pecho de su origen con la campaña 'Orgullo coreano'. Sus productos son tecnológicamente imbatibles, pero también son una forma de entender el estilo de vida actual, una mezcla de modernidad con eficiencia, diseño y tecnología.



ASÍ ES EL NUEVO GALAXY S26 ULTRA

El nuevo móvil de la familia Galaxy combina la última tecnología con el diseño y una funcionalidad pensada para adentrarse en la llamada ola coreana. ¿En qué se refleja esto? Samsung Galaxy S26 Ultra viene con Galaxy AI, una inteligencia artificial integrada en el sistema para hacer más rápido e intuitivo su uso; también destaca por su Pantalla de privacidad, que limita el ángulo de visión para evitar miradas curiosas, y sobresale por su avanzado sistema de cámaras, con sensores de 200 MP y 50 MP y lentes más luminosas, todo ello sin renunciar al diseño: ligero y atractivo.



DE AYER Y DE HOY

Más de dos décadas después, las tendencias que marcaron el cambio de milenio vuelven al street style actual con un aire renovado para recuperar su energía.

POR FRAN GÓMEZ

Muchas veces se dice que en la moda “todo está inventado”. Y, en cierto modo, es verdad. Es un fenómeno cíclico por naturaleza: avanza mirando constantemente hacia atrás. De ahí que muchas de las colecciones actuales beban de su archivo en un ejercicio de nostalgia estilística que redescubre la moda para algunos y la revive para otros.

Al poner el foco en 2001 —el mismo año en que *Men's Health* empezaba su andadura en España— resulta evidente que la moda atravesaba uno de sus momentos más atrevidos y estimulantes. El cambio de milenio inauguró un nuevo paradigma que invitaba a experimentar, a jugar con las prendas y a definir la personalidad con mayor libertad. La moda siempre ha servido para eso, pero en 2001 parecía especialmente decidida a construir un hombre nuevo.

En aquel momento, la cultura popular y la moda caminaban de la mano. Internet empezaba a instalarse en la vida cotidiana, la MTV marcaba el pulso visual de una generación y la cultura urbana dictaba gran parte del imaginario estilístico. Las marcas captaron esa energía de la calle y la tradujeron en colecciones que celebraban la comodidad, el volumen y una actitud más relajada al vestir. Vestirse dejaba de ser únicamente una cuestión de formalidad para convertirse en una forma de expresión personal.

Las calles se llenaron entonces de tendencias rotundas: pantalones anchos y de tipo cargo, total looks denim, zapatillas chunky o una estética urbana que simplificaba el uniforme masculino hasta dejarlo, muchas veces, solo con la icónica camiseta interior a la vista. Dos décadas después, esos mismos elementos vuelven a lucir en pasarela y dominan el street style. Nada nuevo. O quizá sí. Porque la moda nunca regresa exactamente de la misma forma. Lo hace con las gafas del hoy y ajusta siluetas, cambia proporciones, actualiza materiales y reinterpreta códigos.

Algo parecido ocurre también en la cultura pop. Si en 2001 sonaba Estopa con “Partiendo la pana” o Sonia y Selena nos hacían bailar “toda la noche”, hoy la música suena más digital pero mantiene bases que recuerdan al espíritu de los dosmil (‘flow 2000’, que diría Bad Gyal). Con la ropa sucede lo mismo: el pasado pone el ritmo, pero el presente decide cómo interpretarlo. 🎧

BALENCIAGA

El maximalismo del Y2K mantiene su ADN atrevido con siluetas audaces, materiales llamativos y los accesorios como protagonistas.

VALENTINO

El tracksuit regresa con tejidos de alta calidad, siluetas relajadas y combinaciones de color sofisticadas.

2



LOUIS VUITTON

Los pantalones cargo irrumpen en el streetwear actual con proporciones refinadas y tejidos prémium.

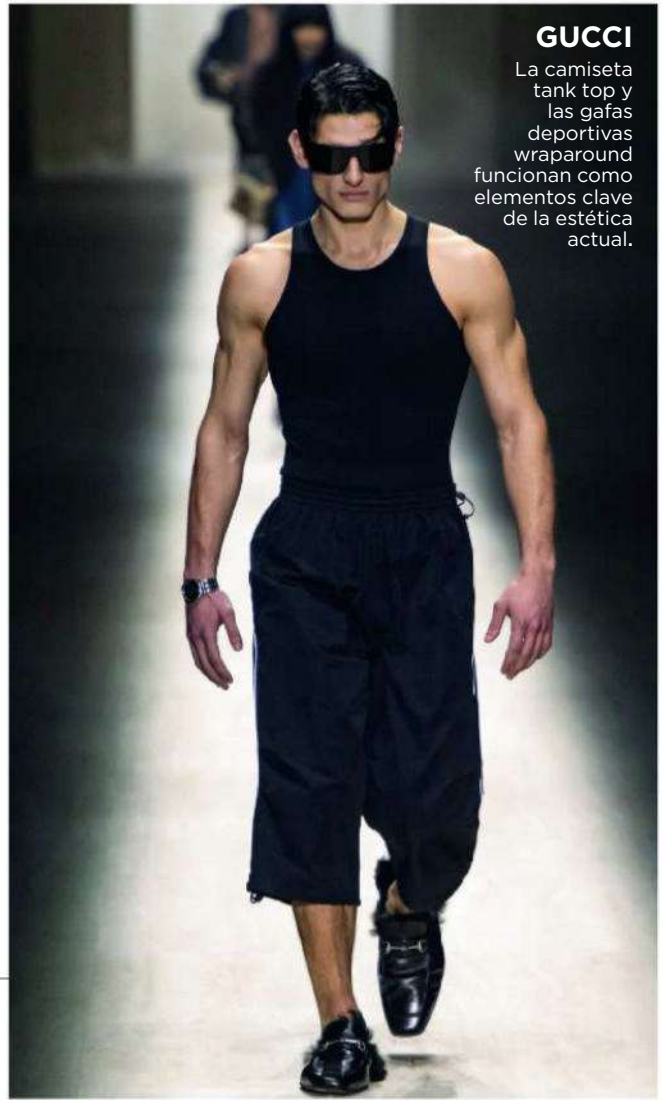
DIOR

El total look denim crea un conjunto coherente lleno de personalidad y fuerza visual.



GUCCI

La camiseta tank top y las gafas deportivas wraparound funcionan como elementos clave de la estética actual.





Una escapada PORTUGUESA

Más allá de Lisboa, hay mucho que descubrir en el país vecino. Como Évora, una pintoresca localidad con pasado romano y musulmán, escenario de una impresionante batalla contra las tropas de Napoleón. Y también un rincón donde relajarse y disfrutar de una gastronomía única.

LIFE

REDACCIÓN MH



1. JOYAS HISTÓRICAS

Évora es la capital de la región del Alentejo, en la zona centro-meridional de Portugal. Es una ciudad para visitar con calma y comprender por qué está clasificada como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Allí podrás descubrir monumentos como la Capela dos Ossos (la Capilla de los Huesos), forrada con calaveras y huesos y mandada construir por los franciscanos. O las ruinas romanas del templo de Diana **(1)**, probablemente levantado en honor a César Augusto, aunque la mitología popular acabó atribuyéndoselo a la diosa, y que fue destruido en el siglo V por los bárbaros.

2. ¿CÓMO LLEGAR?

El aeropuerto más cercano a Évora es el de Lisboa, situado a unos 130 kilómetros. Desde allí se puede llegar en autobús, tren o alquilando un coche. También hay un aeródromo con vuelos privados para los más pudientes. La ciudad cuenta con numerosos hoteles donde alojarse. Algunos de ellos aúnan lujo e historia, como el Convento do Espinheiro, un spa habilitado en el edificio de un antiguo convento del siglo XV. En cuanto a la restauración, cabe destacar el Forno da Telha, un local que se levanta en lo que fue una antigua fábrica de tejas, y que también cuenta con piscina **(2)**.

3. EL CORAZÓN DE ÉVORA

La Praça do Giraldo **(3)** está considerada como el alma de la localidad. El nombre es un homenaje a Geraldo Geraldês, apodado el Sin Pavor, quien arrebató Évora a los musulmanes en el año 1167. Por dicha hazaña el rey Alfonso Henriques le nombró alcaide de la ciudad. En la plaza hay una impresionante fuente de estilo barroco, fabricada con mármol y con ocho caños, cada uno de los cuales representa una de las calles que van a dar a la plaza. En ella hay varios restaurantes y cafeterías, en cuyas terrazas podrás sentarte a planear la ruta a seguir para descubrir todos los rincones de Évora.

4. GASTRONOMÍA

Entre las tradiciones gastronómicas, destaca el Almoço dos Ganhões, una comida popular que celebra el inicio del año compartiendo platos y vino. Es una experiencia inspirada en la tradición rural del Alentejo, que rinde homenaje al espíritu de compartir y al confort de las comidas de invierno. El Almoço dos Ganhões evoca los tiempos en los que los ganhões (trabajadores agrícolas) se reunían alrededor de las ollas de barro y compartían el cozido de grão, historias y vino. Pero, además, en sus restaurantes, como Forno da Telha **(4)**, puedes disfrutar de otros platos típicos con productos locales. **(4)**

FOTOS: RESTAURANTE FORNO DA TELHA (FORNODATELHA.PT).

Descubre la acción **ANTICAÍDA** con **TRIPL3 PROTECCIÓN**

Pilexil®

1 FOLÍCULO PILOSO
FRENA LA CAÍDA

2 FIBRA CAPILAR
FORTALECE Y SUAVIZA

3 CUERO CABELLUDO
HIDRATA Y PROTEGE

83%
EFICACIA ANTICAÍDA¹

95%
RESISTENCIA A LA ROTURA³



3 veces menos caída del cabello¹

Resultados visibles desde el **PRIMER MES**



T0

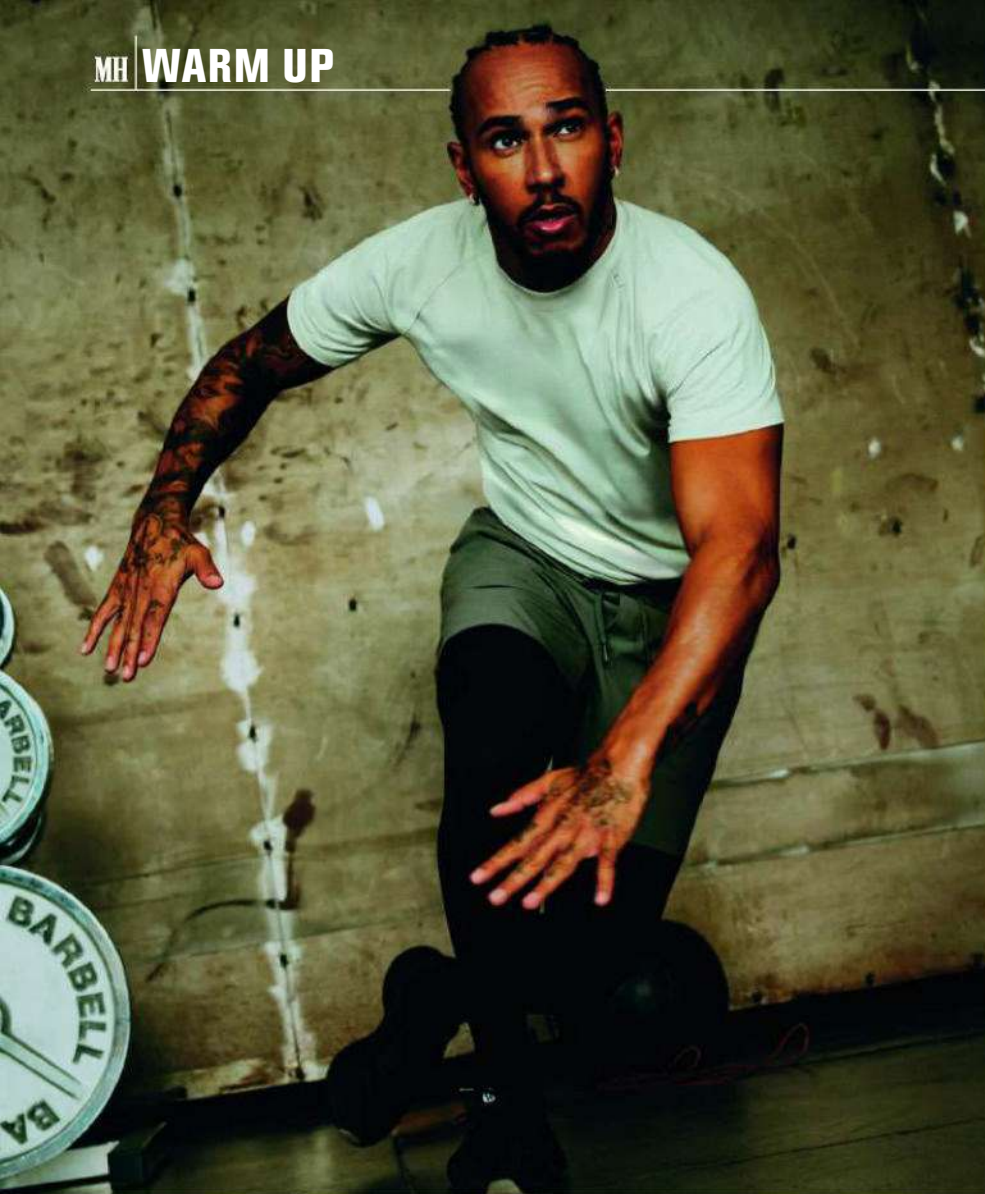


T1M

1. Evaluación clínica e instrumental de la eficacia y seguridad de Pilexil Champú Anticaída en 40 sujetos con efluvio telógeno y alopecia andrágica durante 3 meses. Data on file, 2025.

3. Ex vivo determination with Pilexil Champú Anticaída of hair breakage after multiple combing. Data on file 2025.





BODY

Lewis Hamilton

La leyenda de la F1, Sir Lewis, nos habla de baños de hielo, fortaleza mental y de cómo sus entrenamientos son iguales a los tuyos.

Tu entrenamiento ha evolucionado a lo largo de tu carrera. ¿Cómo es tu rutina ahora?

Ha cambiado y progresado. Estiro en cuanto me levanto. Pero todavía me encanta correr. Por ejemplo, hoy hice una ruta de carrera que puede variar entre 9 y 13 kilómetros. Después, me doy un baño de hielo. Luego, por la tarde, a veces hacemos una sesión de HIIT, pero principalmente trabajamos el core. No puedo añadir mucha carga porque aumentaría mucho de peso. Así que, principalmente, hago pilates y yoga.

¿Qué cosas no son negociables en tu entrenamiento?

Los baños de hielo. Me ayudan con la recuperación. La recuperación es algo en lo que nunca me había centrado antes. Simplemente entrenaba y luego seguía con mi día, sin estirar. Estirar y tomar baños de hielo son las dos cosas que siempre me obligo a hacer.

¿Qué es lo que la gente no entiende sobre la preparación física para la Fórmula 1?

Realmente, no es distinto a lo que hace cualquiera en el gimnasio. Sigo haciendo entrenamientos HIIT similares y con pesos similares. Obviamente, hay mucho trabajo de resistencia. También se trabaja mucho el cuello, algo que probablemente la mayoría

de la gente no hace nunca. Pero entrenar me cuesta lo mismo que al resto. Hay momentos en los que simplemente no me gusta, sobre todo cuando tengo dolor de días anteriores. Y no siempre tengo tiempo para hacerlo todos los días, por mis compromisos. Por eso, equilibrar mis niveles de energía, escuchar a mi cuerpo y no forzarme a entrenar siempre son cosas muy importantes, al igual que la recuperación y dormir bien. Encontrar la combinación perfecta entre lo que como, la calidad del sueño y las actividades en sí es una de las cosas más difíciles de conseguir. Es lo que intento constantemente.

Solemos verte con un mono de carreras o vestido con elegancia fuera de la pista. Pero ¿cuál es tu ropa favorita para entrenar?

Me gusta que todo sea ligero cuando entreno, y que combine. Los colores deben ir a juego, formar un conjunto. Siempre llevo shorts y zapatillas de Lululemon. Si estoy en el gimnasio, llevo leggings debajo. Pero no corro con los leggings porque me aprietan un poco. Y en el gimnasio me gusta usar una camiseta sin mangas para transpirar.

La Fórmula 1 es tan exigente cognitiva como físicamente. ¿Qué hábitos o prácticas te ayudan a mantenerte mental y emocionalmente alerta durante una temporada de carreras?

Cuando era más joven, el entrenamiento era mi terapia, y en cierto modo lo sigue siendo, sobre todo correr. Me ayuda a concentrarme. Añadir actividades como el yoga y la respiración, también. Luego, la meditación: añadir todas esas actividades a tu día a día es útil. Creo que el baño de hielo también ayuda bastante, porque necesitas aprender a respirar y superar los pensamientos de querer rendirte, de querer escapar. Esas cosas me ayudan mucho a mantener una actitud positiva durante todo el año. Pero las afirmaciones positivas son probablemente lo más importante de todo. Al cepillarte los dientes o al empezar el día, realiza afirmaciones positivas sobre cómo va a ir tu día, cuál es tu objetivo, cómo te vas a sentir, cómo abordarás el trabajo o conocerás a gente. Cuando hablas positivamente de ti mismo, tu cuerpo reacciona bien. 🏎️

BEAUTY

Listo para el cambio

La piel necesita respirar, equilibrarse y adaptarse a los cambios de temperatura y luz. Es el momento de simplificar la rutina y apostar por fórmulas sencillas y eficaces.

Protector solar no graso para el rostro con FPS 30; resistente al agua. Altruist Dermatologist (9,50 €).



Reduce el exceso de grasa y brillos de la piel, minimiza los poros y puntos negros. MartiDerm Acniover Cremigel Activo (20,45 €).



Hidratación inmediata en la piel. Con ácido hialurónico y una patente antiedad. Caudalie Sérum Premier Cru (89,90 €).



Loción que ayuda a detener la caída del cabello y promueve su crecimiento. Isdin Haircare Lambdapil Anticaída (49,55 €).

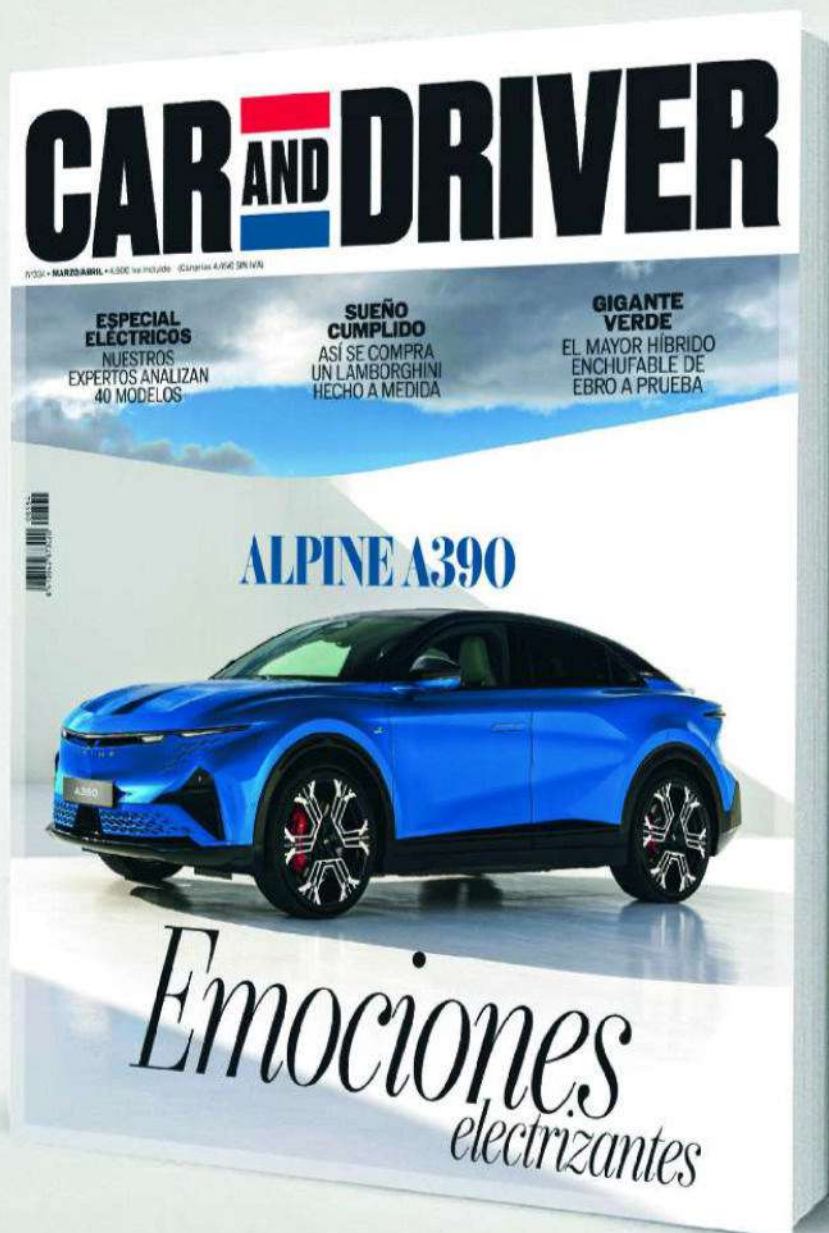


Bálsamo para manos, uñas y cutículas. Prada Beauty The Hand (56 €).



CAR *and* DRIVER

conduciendo al futuro



¿Cuál es el coche de tus sueños? Sea cual sea, lo encontrarás aquí.
Ahora, con más páginas, más emoción, más comparativas y más consejos que nunca.
Porque no basta con saber conducir un coche, hay que saber vivirlo.

YA
EN
TU
KIOSCO

BODY

¿QUÉ NECESITAS PARA ESTAR EN FORMA

ASÍ ENTRENA

DAVID GANDY

CUANDO TU CUERPO SE CONVIERTE EN TU TARJETA DE PRESENTACIÓN, APRENDES A SACARLE EL MÁXIMO PARTIDO.





CUANDO LA GENTE piensa en David Gandy, imagina pantalones cortos blancos, Capri y una valla publicitaria de 15 metros con un hombre que redefinió el físico masculino en la moda. La campaña Light Blue de Dolce & Gabbana a mediados de la década de 2000 hizo que su torso fuera tan reconocible como su rostro, proyectado desde Times Square a todas las tiendas de perfumes del mundo.

Lo llamativo es que ahora recuerda esa época con una mirada sorprendentemente crítica. “Miro esa imagen de Light Blue y no creo que estuviera en muy buena forma”, dice. “No hay pecho, los abdominales no están definidos. Es un cuerpo delgado, pero no definido”. A pesar de toda la fantasía que vendían esos anuncios, la propia idea de Gandy de un cuerpo estupendo —y lo que se necesita para conseguirlo— ha evolucionado hacia algo más refinado, más sostenible y, para el resto de nosotros, más alcanzable de lo que se podría pensar.

De Essex al sur de Francia

Mucho antes de las vallas publicitarias, solo era un chico competitivo de Essex intentando que sus equipos triunfaran. “Saltaba el campo de críquet con las espinilleras de mi padre”, recuerda. Hacía cualquier cosa con tal de participar. Esa temprana obsesión por el deporte se trasladó al gimnasio cuando los partidos por equipos dejaron de ser populares en la universidad. Como muchos hombres de aquella época, Gandy tuvo que aprender a base de ensayo y error y con números atrasados de su revista favorita (ejem...), en lugar de a través de gurús online.

“Para ser sincero, todo lo he aprendido por las malas”, dice. “Nunca he tenido entrenador personal ni nutricionista; simplemente he investigado por mi cuenta, comprendiendo qué me funciona y cómo reacciona mi cuerpo a los suplementos y vitaminas”.

Antes tenía la creencia de que el físico se basaba en 70% nutrición, 30% entrenamiento, un mantra que ha suavizado. “Ahora lo cambiaría un poco a un 60% entrenamiento, 40% nutrición, o incluso un 50/50”, dice. Es una división más madura que refleja a un hombre que ha pasado dos décadas en una industria que le exige estar en forma, pero que es consciente de que la salud no se mide solo por los abdominales.

La moda del peso máximo

Al principio, Gandy hacía lo que muchos jóvenes hacen cuando empiezan a entrenar en serio: levantaba todo el peso posible, con solo unas pocas repeticiones, buscando récords personales y anhelando el volumen por encima de todo. “Hacía pocas repeticiones muy pesadas para ganar volumen”, dice. “Conseguí volumen... pero nunca me sentí saludable”.



Gandy ha adoptado un enfoque de entrenamiento más refinado a raíz de asociarse con Technogym.

MODELO DE NUTRICIÓN

El entrenamiento desarrolla músculo, pero la nutrición lo impulsa y revela lo que has estado trabajando. Aquí tienes los consejos de Gandy, fruto de su esfuerzo.

QUE SEA SENCILLO

Gandy intenta evitar cualquier complicación. Si la fecha de caducidad se extiende meses en el futuro, no le interesa; si es fresco, lo acepta. Y les enseña a sus hijas el mismo truco..

MODERACIÓN VS. DIETAS

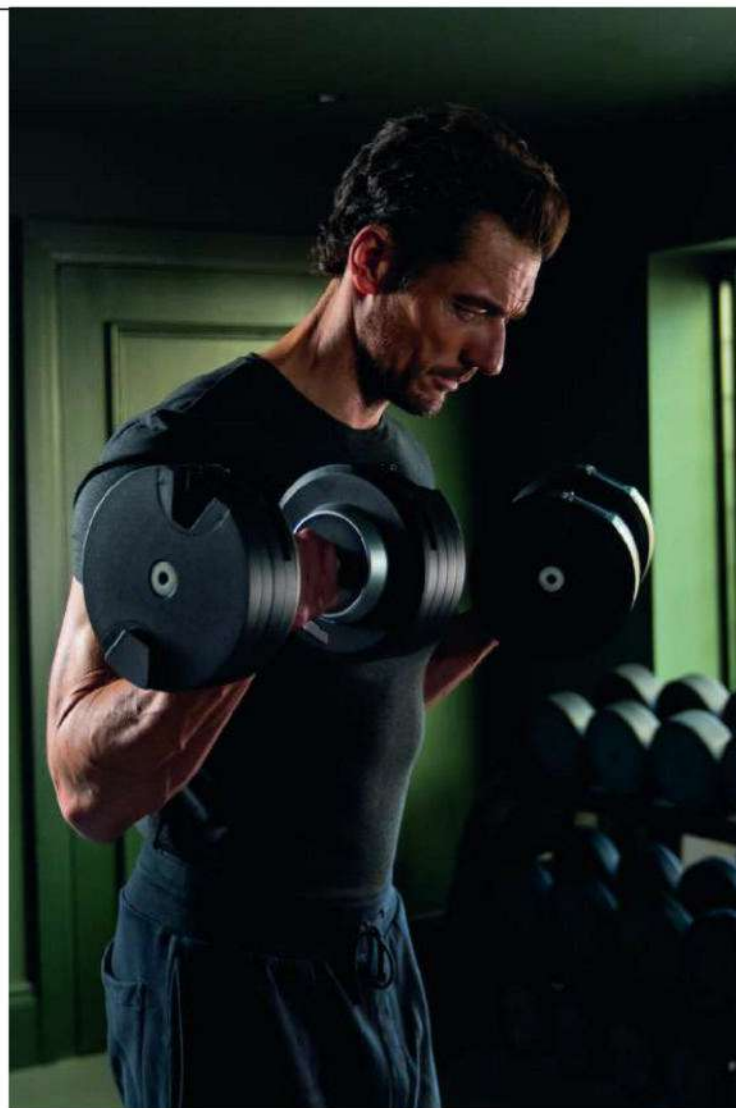
"Hacer dieta es algo en lo que no creo mucho", dice. "Las modas van y vienen; un estilo de vida nutricional perdura. Nada está prohibido, nada es sagrado; se trata de tomar mejores decisiones a largo plazo".

DESAYUNA TARDE, SI PUEDES

Nunca ha sido de comer por las mañanas. En cambio, adelanta su primera comida hacia el final de la mañana o la hora del almuerzo, acumulando esas calorías para compensar su hambre natural por la noche.

SUPLEMENTACIÓN INTELIGENTE

La creatina (5 g al día), un multivitamínico y el magnesio son sus únicos básicos; ambos los tolera y ambos le resultan efectivos. Y elimina todo lo que no le sienta bien.



Un desfile fue un punto de inflexión. "Me dijeron: 'David, tus trapecios y tus brazos son muy grandes... La ropa ya no queda bien'". También se dio cuenta de lo mismo que muchos modelos y culturistas: prepararse para esos momentos extremos es algo muy exigente. En el pasado, lo llevó al punto máximo, aumentando el entrenamiento a seis días a la semana y ajustando su dieta antes de campañas importantes, pero tiene claro que no es un estilo vida que quiera seguir a tiempo completo. "No estoy dispuesto a dedicar mi vida a llegar hasta ese punto".

¿Y qué considera ahora un 'buen físico'? "Diría que mi mejor forma física está a punto de llegar", añade a sus 45 años. "Sé cómo reacciona mi cuerpo y qué ejercicios tienen un efecto rápido".

45 min, 5 días por semana

Hoy en día, la rutina de Gandy es muy poco hollywoodiense. "El entrenamien-

to normal es: cinco días por semana, 45 min", dice: "Y el mantenimiento, cuatro días a la semana, 30-45 min".

Este 2026 Gandy utiliza un programa tradicional de división por partes del cuerpo —un 'bro-split', como se lo conoce a menudo—, que divide cuerpo y sesiones de entrenamiento así: abdominales; espalda y hombros; brazos; pecho; día de piernas. El día de piernas es nuevo: "Nunca había tenido que añadirlo hasta hace un par de años", comenta entre risas.

El entrenamiento de fuerza de Gandy consiste casi exclusivamente en una mezcla de pesas libres y poleas. Y una sesión reciente en una nueva máquina de Technogym le recordó lo brutales que pueden ser las series descendentes. "Son bastante duras, pero son muy efectivas", dice. "¡Al día siguiente no podía ni moverme!".

Una sesión típica de hombros y espalda puede incluir: "Elevaciones frontales, elevaciones laterales... y luego

una superserie con elevaciones laterales más pesadas y poleas", comenta. Aunque últimamente ha transferido su press de hombros a poleas, sigue siendo un purista de la barra en cuanto al entrenamiento de espalda: "Siempre empiezo con un remo con barra inclinado y pesado".

Y sobre todo es honesto. "No me gustan los abdominales", admite. "Así que hago los ejercicios que disfruto. ¿Miles de abdominales? No son para mí". El cardio también brilla por su ausencia, al menos en el sentido tradicional. "Camino ocho kilómetros con el perro un par de veces al día". De hecho, cuando le preguntan qué ejercicio mantendría si solo pudiera hacer uno, no lo duda: "Pasearía al perro".

Para alguien con una carrera basada en la estética, su definición de salud es funcional. Señala que su condición cardiovascular y la fuerza en las piernas no están donde le gustaría, y que caminar por las montañas se lo recuerda. 🐕



ÉRASE UNA VEZ EN MH

Portadas icónicas, retos memorables, premios y contenidos que han reventado las redes y los programas de televisión. Un cuarto de siglo de historia da para mucho... ¡y seguimos muy fuertes!



2005 Fuimos pioneros en hablar sobre belleza masculina y en realizar un estudio de cuidado personal, el más importante de España. Nacimos en plena era metrosexual y aquí seguimos más guapos que nunca. Cada año lo celebramos premiando los mejores productos. Próxima cita: octubre.

JULIO-AGOSTO 2008
Si por algo se conoce a *Men's Health* es por su Reto, en el que han participado desde actores a cantantes y rostros televisivos, como Pablo Motos. El presentador de *El hormiguero* fue el primero en aceptarlo y lucir un cuerpo 10, con el six-pack bien marcado. España flipó. Tantos años después, Motos sigue entrenando a diario y aún le recuerdan el Reto constantemente...

Men's Health PREMIOS CUIDATE

MAYO 2011 Han pasado 15 años de su primera portada y Mario Casas está más fuerte que nunca. Solo tienes que ver las fotos de este número especial. El sexo, perder peso sin pasar hambre o cómo hacer la declaración de la renta ocupaban la atención de los hombres en 2011.



ABRIL 2001 El primer número de la revista en España ya destacaba en la portada una de las grandes obsesiones de los hombres: terminar con la barriga. ¿Se pueden marcar abdominales en solo un mes? Seguimos defendiendo que sí. ¿La fórmula? Entrenamiento de fuerza, dieta que priorice las proteínas y descanso. Y sí, ahora todo sabemos que el alcohol no es sano bajo ningún concepto, pero hace 25 años muchos sostenían que una copa de vino al día no hacía daño... ¡Y todo por 250 pesetas! Hoy con eso no compras ni una barrita proteica...

ABRIL
2001

MAYO
2005

JULIO-AGOSTO
2008

MAYO
2011



MAYO 2017 Nos costó convencerlo, pero... de OT a ser portada de *Men's Health* y triunfar. "¡Ave María!" soltaron nuestros lectores y lectoras al ver al cantante de los rizos presumiendo de bíceps y tableta perfecta... y haciendo el air guitar (la pirueta no cabía en la portada).



NOVIEMBRE 2012 En 2012, Sergio Ramos era una de las estrellas del Real Madrid, decía adiós a su icónica melena estrenando look para nuestra revista y conocía a su ahora mujer, Pilar Rubio. Sin duda, una de nuestras portadas con mayor repercusión internacional: China, EEUU, México, Italia, Alemania... Nuestras fotos del sevillano luciendo músculos dieron la vuelta al mundo.

SEPTIEMBRE

2014 Si hay un hombre que ha encarnado el espíritu *Men's Health*, ese ha sido Cristiano Ronaldo. Su portada es la que ha ocupado a la vez más ediciones en el mundo: ¡35! A sus 41 años sigue en activo como futbolista y va a disputar su sexto Mundial. Nadie ha igualado sus abdominales.



JULIO-AGOSTO 2020

En plena pandemia el Reto MH Live llegó a todas las casas de España. Participaron más de 600 lectores. ¿El premio? Protagonizar nuestra portada. El psicólogo deportivo Juan Cañadas la ocupó... icon mascarilla!



NOVIEMBRE 2012

SEPTIEMBRE 2014

MAYO 2017

JULIO-AGOSTO 2020



MARZO 2022

Con solo 18 años, Carlos Alcaraz se convirtió en la portada más joven de *Men's Health*. Y pareció darle suerte... Era el 27 del mundo y solo cuatro años después suma ya siete títulos de Grand Slam. ¿Un secreto? Antes de las fotos, se zampó isu buen platazo de paella!



JUNIO 2024 El reto con Sebastián Yatra fue uno de los más complicados porque en tres meses y medio irecorrió 12 países! El resultado fue bacano. Eso sí, Sebás no movía un hierro sin meterse antes su buena dosis de cafeína (colombiana).



JESÚS VÁZQUEZ

EN ESTAS PÁGINAS HAY TANTA HISTORIA COMO HISTORIAS. HAY UN NIÑO GORDO Y MARICÓN AL QUE HACÍAN BULLYING. UN PATO CONVERTIDO EN CISNE QUE NO SE TOMÓ LA REVANCHA. UN REFERENTE QUE PAGÓ EL PRECIO MÁS ALTO. EL DE LA INFAMIA. UN PIONERO QUE TUVO QUE INVENTARSE EL CAMINO. SOBRE LA MARCHA. UN EJEMPLO HECHO EN RIGUROSO DIRECTO.

30 AÑOS EN EL FOCO

JORDI MARTÍNEZ | FÉLIX YALIENTE



JULIO-AGOSTO 2024 El piragüista Saúl Craviotto acumula medallas y portadas en nuestra revista. Es el que más tiene: la primera en 2018 y la última en 2024. Un dios en el Olimpo de la historia de *Men's Health*.

MARZO 2022

ABRIL 2023

JUNIO 2024

JULIO-AGOSTO 2024

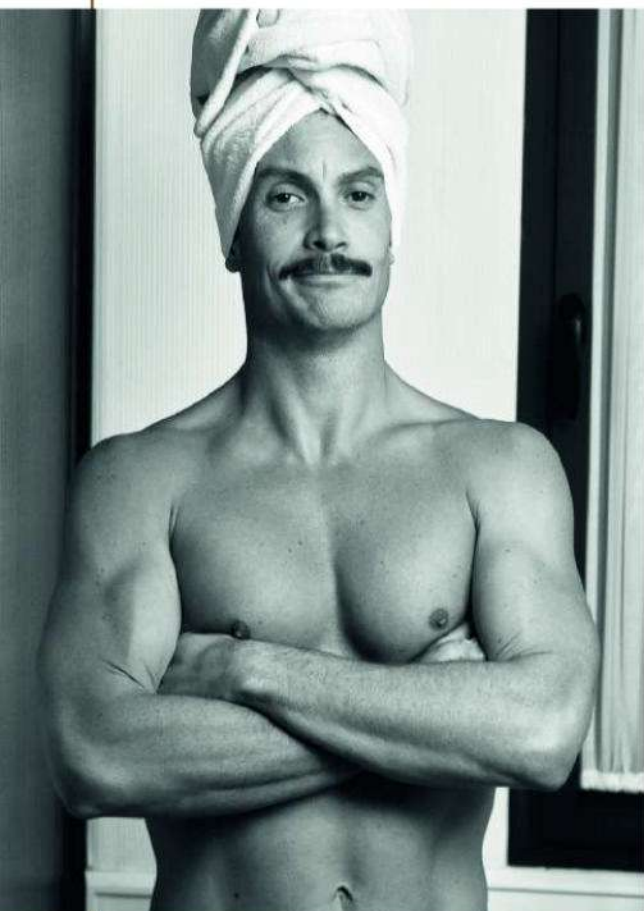
Men's Health

NEXT generation



ENERO-FEBRERO

2025 Con Grison, el deslenguado colaborador de *La revuelta*, todo fue especial. Se convirtió en el Reto más mediático de nuestra historia después de Pablo Motos. "Empecé el reto con 87 kilos y lo acabé con 77. Así que diez kilitos me he quitado con la tontería", nos dijo orgulloso. Pasaba los días comiendo tortitas y terminó el desafío con unos cuádriceps y unos abdominales casi perfectos". Recientemente en un pódcast aseguró que hacerlo le ha salido muy a cuenta... corriente.



MARZO 2025 Todavía tenemos los pelos de punta al recordar las lágrimas de Sara Carbonero al entregar el premio Superación al deportista Álex Roca en la primera edición de los Next Generation. También reconocimos a Jordan Díaz, Carles Tamayo o Paula Leitón. Una noche inolvidable en la que tuvimos como presentadora a una brillante Laura Escanes.



ABRIL 2025 Campeón de la UFC, el luchador Ilia Topuria dio el gran golpe en el Instagram de *Men's Health* (@menshealthesp) y consiguió el récord de visualizaciones en una de nuestras portadas: 8,2 millones. Además, todos sus contenidos superaron los 15 millones. ¿Aún no lo has visto? ¡Coge el móvil!

WWW.MENSHEALTH.ES

AGOSTO 2025 ¿Quién dijo vacaciones? En la web de *Men's Health* estamos siempre informando de las últimas novedades y, en pleno verano, nos convertimos en LÍDERES de las revistas de lifestyle masculino en comScore. Y desde entonces, ¡¡NADIE NOS QUITA EL NÚMERO UNO!!

ENERO-FEBRERO
2025

MARZO
2025

ABRIL
2025

AGOSTO
2025

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

EL GRAN NÚMERO DE LOS ESCRITORES

Esquire

Nº 207 Abril 2025

DAVID UCLÉS cumple su promesa de escribir para Esquire

MIGUEL POVEDA sueña a Lorca
Elogio a los prólogos

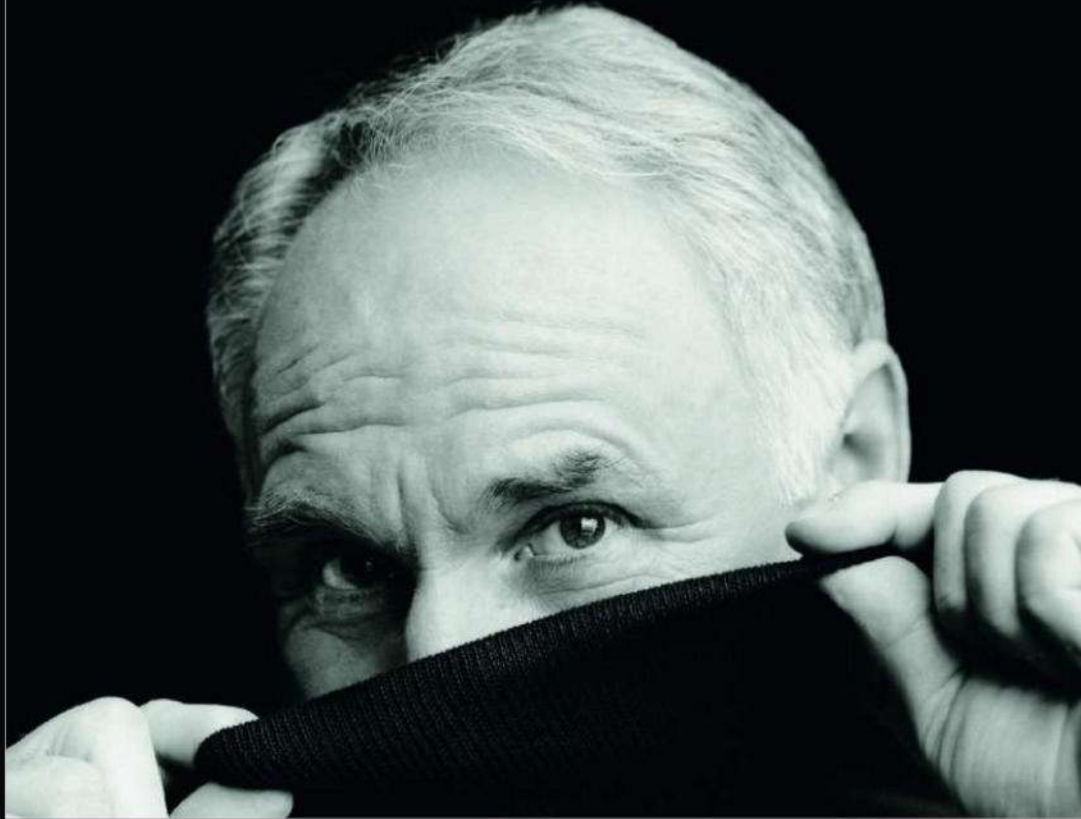
UN CLUB PARA LETRAHERIDOS

Clara Galle, Fernando Bonete, Luis Landero, Lucía Solla Sobral, Hero Fiennes, Richard Price, Sandra Delaporte...



Dan Brown

GUARDIÁN DEL SECRETO



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es



MH

HEALTH

POTENCIA TU CUERPO Y TU MENTE

¿ESTÁS A TIEMPO DE CURARTE?

Desde la mala alimentación y la inactividad hasta el alcohol y el tabaco, nuestro cuerpo sufre a lo largo de los años. Si bien siempre es buena idea mejorar el estilo de vida, ¿llega un momento en que es demasiado tarde para revertir el daño? Hemos consultado a expertos para averiguarlo.

Por Elle Hunt

Para Simon, el año 2025 fue terrible. Su madre falleció tras años de inmovilidad y mala salud. Y los hábitos poco saludables de Simon, de 52 años (beber demasiado y no moverse lo suficiente), empeoraron aún más. A mediados de año, decidió que ya era suficiente: iba a cambiar su estilo de vida. El fallecimiento de su madre hizo que Simon pensara en el futuro. Fumadora de toda la vida, su salud se había deteriorado tanto que necesitaba ayuda en casa y apenas podía caminar hasta la tienda más cercana.

Simon no quería eso para él. Le aterraba la posibilidad de sufrir un infarto o un derrame cerebral, sabiendo que podría haber hecho más para prevenirlo. “Esa idea de vivir más sano en la vejez me impactó mucho al ver a mi madre”, dice Simon. Una lectura de presión arterial, con un resultado alarmantemente alto, lo animó a cambiar. Compró una máquina de remo y unas pesas. Empezó a controlar sus pasos y su sueño, y dejó de beber alcohol.

Cuando se trata de comer bien, hacer ejercicio y cuidar nuestra salud, dos verdades se aplican habitualmente: primero, que es mejor establecer buenos hábitos desde pequeños y, si no, no hay mejor momento que ahora para empezar. Pero a pesar de todo lo que sabemos sobre los factores de riesgo y la importancia de la prevención, muchos de nosotros no priorizamos la salud desde pequeños. Y solo consideramos el impacto de la comida basura, el alcohol y la inactividad cuando nos vemos obligados a hacerlo, por ejemplo, por un resultado negativo en una prueba. Nunca es tarde para cambiar de rumbo. Pero ¿es posible compensar años, si no décadas, de decisiones poco saludables e incluso reparar el daño?

BUENOS GENES

Lorna Harries, profesora de genética molecular en la Universidad de Exeter, afirma que la capacidad del cuerpo para revertir el daño depende del impacto y la magnitud de los comportamientos no saludables, de la edad a la que empezamos a mejorar, así como de nuestra genética. Aproximadamente un tercio de cómo una persona experimenta el envejecimiento está determinado genéticamente, afirma la profesora Harries.

El otro factor importante que determina los resultados de salud a lo largo de la vida es el lugar de residencia. Los residentes de zonas ricas pueden esperar vivir unos 13 años más que los de zonas desfavorecidas, lo que demuestra la importancia del entorno a la hora de determinar “cuánto tiempo se vive y cómo se vivirá durante esos años”, afirma la profesora Harries.

Pero incluso dejando de lado los factores sobre los que tenemos poco o ningún control, aún queda margen para que nuestras acciones cuenten, para bien o para mal. Fumar, por ejemplo, triplica la probabilidad de morir de cáncer en comparación con quienes nunca han fumado, pero dejar de fumar, incluso a una edad avanzada, revierte considerablemente el riesgo. Un estudio de 2021* descubrió que los fumadores que dejaron de fumar entre los 35 y los 44 años

evitaron entre un 89% y un 90% del riesgo adicional de morir de cáncer.

Los no fumadores también tienen cierta capacidad para recuperarse. La profesora Harries señala el hígado. Como sistema de filtración del cuerpo, que procesa no solo nutrientes, sino también alcohol, medicamentos y otras toxinas, recibe constantes golpes. “Si no lo tratas con cuidado, podrías llegar a un punto en que, a los 50 o 60 años, empiece a quejarse”, afirma. Pero si se toma esto en serio y modificas la dieta y la cantidad de alcohol que bebes, el hígado puede regenerarse. La mejora en su funcionamiento se puede observar en tan solo tres o cuatro semanas. “Aunque el hígado tiene una capacidad de regeneración inusual, la mayoría de los órganos tienen células madre capaces de reparar muchos daños, siempre que funcionen correctamente”, añade Harries. Las personas de entre 60 y 70 años diagnosticadas con diabetes tipo 2 podrían mejorar significativamente su control de la glucemia mediante cambios en su estilo de vida, afirma.

La edad es relevante, no solo en cuanto al tiempo que han tenido los malos hábitos para causar estragos, sino también en la capacidad de tu cuerpo para recuperarse. Esto último depende tanto de la magnitud del daño como del punto de intervención, afirma la profesora Harries. Aunque siempre hay margen de mejora, “la clave es saber cómo de mal estás antes de empezar”.

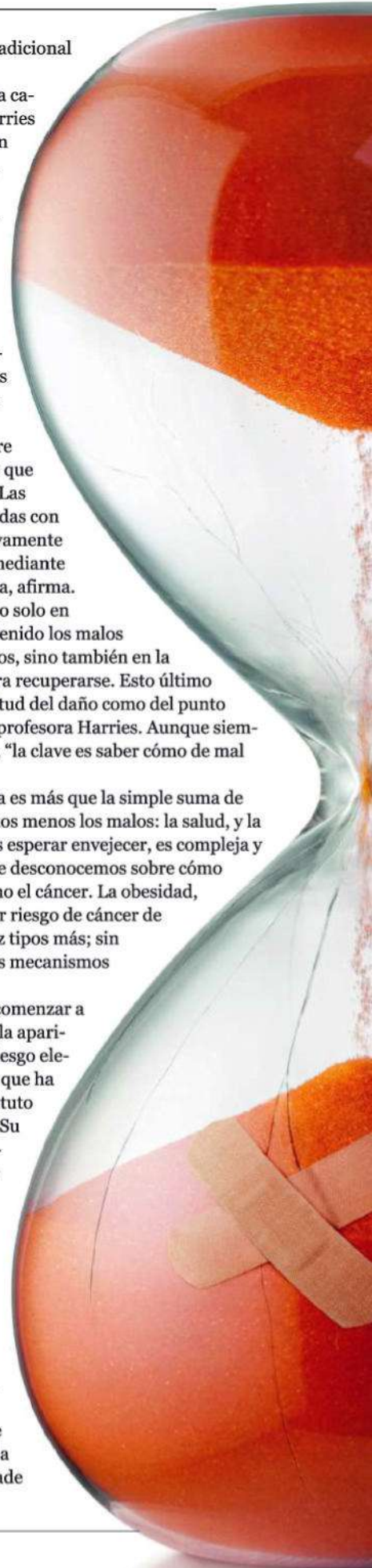
Ese punto de referencia es más que la simple suma de los buenos comportamientos menos los malos: la salud, y la cuestión de cómo podemos esperar envejecer, es compleja y

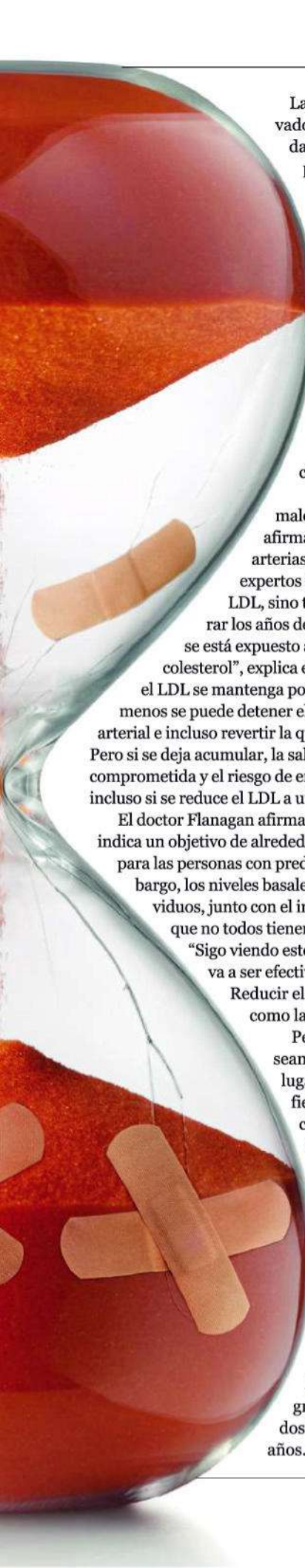
multifactorial. Además, aún hay mucho que desconocemos sobre cómo y por qué se desarrollan enfermedades como el cáncer. La obesidad, por ejemplo, está relacionada con un mayor riesgo de cáncer de mama, de endometrio, de colon y otros diez tipos más; sin embargo, los científicos aún desconocen los mecanismos implicados, lo que limita la prevención.

Un equipo de investigadores acaba de comenzar a estudiar cómo la obesidad puede provocar la aparición de cáncer y si perder peso elimina el riesgo elevado. “La pregunta es: ¿recuerda el cuerpo que ha sido obeso?”, afirma Nils Halberg, del Instituto de Investigación Médica QIMR Berghofer. Su investigación se basa en la llamada ‘hipótesis de los múltiples impactos’. Esta postula que las mutaciones genéticas causantes de cáncer (presentes desde el nacimiento o adquiridas) solo progresan a tumores en respuesta a impactos posteriores en el sistema, lo que provoca nuevas mutaciones.

Esto podría explicar por qué las tasas de cáncer están aumentando, ya que los entornos y estilos de vida modernos nos exponen a más impactos que antes, afirma el doctor Halberg. “Lo que hemos demostrado es que la obesidad en sí misma puede actuar como un impacto: si se tiene una sola mutación, no causa cáncer, pero si se le añade la obesidad, es suficiente”.

PODEMOS ALARGAR EL PERIODO DE VIDA SALUDABLE





La pregunta de si el elevado riesgo de cáncer derivado de la obesidad puede revertirse es pertinente dado el auge de los fármacos GLP-1 para bajar de peso, y podría conducir al desarrollo de otros capaces de borrar la memoria epigenética, que es esencialmente cómo el cuerpo procesa y recuerda los cambios en sus células a lo largo del tiempo. Aunque no se esperan resultados hasta 2028.

El colesterol es otro buen ejemplo de esto. “Todo lo demás puede ser perfecto: tienes un peso normal, haces ejercicio, estás en forma aeróbica, tienes buena presión arterial y tolerancia a la glucosa... y, sin embargo, esto puede provocar enfermedades cardiovasculares si no se trata”, afirma el doctor Alan Flanagan, investigador en nutrición de la Universidad de Surrey.

La clave para revertir el colesterol LDL (el malo) es comprender la naturaleza de la exposición, afirma. La placa puede empezar a desarrollarse en las arterias incluso a los veinte años, lo que significa que los expertos tienen en cuenta no solo los niveles actuales de LDL, sino también el paso del tiempo. “Hay que considerar los años de exposición: el tiempo que se está expuesto a un nivel determinado de colesterol”, explica el doctor Flanagan. Mientras el LDL se mantenga por debajo de cierto nivel, “al menos se puede detener el desarrollo” de más placa arterial e incluso revertir la que ya está presente, añade. Pero si se deja acumular, la salud cardíaca puede verse comprometida y el riesgo de enfermedad sigue siendo alto incluso si se reduce el LDL a un nivel saludable.

El doctor Flanagan afirma que la evidencia científica indica un objetivo de alrededor de 1,8 mmol/L o inferior para las personas con predisposición genética. Sin embargo, los niveles basales de LDL difieren entre individuos, junto con el impacto de los cambios en la dieta, lo que significa que no todos tienen las mismas oportunidades de mejorar su salud. “Sigo viendo este énfasis en la dieta y el estilo de vida, pero eso no va a ser efectivo para alguien con alto riesgo”, dice Flanagan.

Reducir el colesterol LDL suele requerir farmacoterapia, como las estatinas.

Pero también es importante que las personas sean proactivas en cuanto a su salud cardíaca en lugar de esperar a que los problemas se manifiesten. “La reducción del riesgo al reducir el colesterol LDL a niveles saludables entre los 30 y los 40 años es considerable”, afirma el experto. Estudios genéticos demuestran que la exposición a niveles bajos de LDL durante toda la vida reduce el riesgo de enfermedad cardíaca en un 55%*. “Puedes evitar que esto sea un problema a los 70 años si lo haces ahora”.

DAR MARCHA ATRÁS

Si bien el cuerpo tiene una capacidad increíble para recuperarse, llega un momento en que esto se vuelve más difícil, si no imposible.

Un estudio* reveló que, en lugar de envejecer gradualmente, experimentamos cambios en dos etapas drásticas alrededor de los 44 y los 60 años. Esto coincide con los hallazgos de la profesora

Harries sobre la genética del envejecimiento: “La vida avanza bastante bien hasta los 50 años, pero, después, las enfermedades crónicas se vuelven cada vez más comunes”, afirma.

Un objetivo mejor que intentar revertir la inacción es tomar medidas para retrasar ese punto de inflexión el mayor tiempo posible. Los investigadores lo denominan ‘periodo de vida saludable’: la proporción del total de la vida que se pasa con una salud razonablemente buena. En un futuro, esta duración podría prolongarse con medicamentos. Como fundadora y directora científica de SENISCA, Harries está a la vanguardia del desarrollo de biotecnología para abordar el envejecimiento celular, una de las causas comunes de las enfermedades crónicas. “Las células tienen una vida útil, como las personas”, afirma.

Con el tiempo y la exposición al estrés, el daño del ADN y los factores del estilo de vida, un número creciente de células se vuelven senescentes, menos eficaces, e incluso dañinas. Los fármacos en los que trabaja Harries muestran un gran potencial para no solo ralentizar, sino revertir estas características del envejecimiento celular. “Hemos demostrado que se pueden reprogramar estas células viejas y frágiles

para convertirlas en células más jóvenes... y restaurar su funcionalidad”, afirma.

En el futuro, la profesora Harries sugiere que estos fármacos podrían revolucionar el envejecimiento. Mientras, algunos de los beneficios de su medicamento milagroso para la salud ya están disponibles a través de una dieta saludable. Los efectos rejuvenecedores del medicamento son similares a los de los compuestos

presentes en el chocolate negro, los arándanos y las fresas, y en otros alimentos naturales. Esto reitera la importancia de tomar pequeñas medidas para proteger la salud lo más pronto posible en la vida. Sí, es posible revertir el impacto de los hábitos poco saludables, pero esforzarse al máximo por limitarlos, a la vez que se desarrollan hábitos beneficiosos que se puedan mantener a lo largo de la vida, te resultará más beneficioso.

En lugar de dar marcha atrás, el objetivo debería ser retrasar el momento en que el tiempo empiece a jugar en nuestra contra y los problemas relacionados con la edad se manifiesten. Eso podría implicar una intervención clínica, como las estatinas, o cambios sostenibles en el estilo de vida. “El mensaje clave es que nunca es demasiado tarde; existe la posibilidad de revertir la situación”.

Seis meses después de adoptar su nuevo estilo de vida, Simon ya está convencido de sus ventajas. Dejar de beber no fue fácil, pero permitió cambios más positivos. “Todo lo demás depende de eso: la motivación, dormir mejor”, afirma. No solo se siente mejor físicamente, sino que su imagen personal ha mejorado, junto con su perspectiva. El año pasado, se preparaba para un derrame cerebral, y dice: “Ahora sé que si algo ocurre, he hecho todo lo posible para prevenirlo”. 🍊

MUCHOS ÓRGANOS TIENEN CÉLULAS MADRE QUE REPARAN EL DAÑO

¿POR QUÉ ESTÁS TAN CANSADO?



... Y CÓMO PUEDES COMBATIR CUALQUIER TIPO DE FATIGA.

POR CAITLIN CARLSON

AS ESTADO durmiendo ocho horas cada noche, gozas de buena salud y te has tomado una semana de descanso del gimnasio. Sin embargo, de alguna manera, estás agotado. Resulta que, en realidad, hay varios tipos de fatiga que podrían estar afectándote, según Sandra Dalton-Smith, doctora en medicina interna que ha dedicado años a investigar el tema. “Cuando alguien dice que está fatigado, mi primera pregunta es: ‘¿Qué tipo de cansancio es?’”, dice, y añade que las respuestas pueden ir más allá de los sospechosos habituales, como el cansancio mental y físico, e incluir tipos emocionales, sociales, espirituales, creativos o sensoriales. Para recuperarte, necesitas saber con cuál de ellos estás lidiando.

¿Cómo averiguarlo? La doctora Dalton-Smith recomienda que primero te preguntes cómo has estado gastando tu energía durante la última semana. Quizás

hayas empleado mucha energía emocional reprimiendo las ganas de perder los estribos cuando un compañero metió la pata en un proyecto importante. O quizás hayas gastado más energía social de la habitual esta semana entreteniéndote a tus hijos. “Si hay un área en la que gastas energía pero no tienes un plan para recuperarla, es probable que desarrolles un déficit en esa área”, afirma.

Las causas físicas de la fatiga podrían incluir problemas de tiroides o un desequilibrio hormonal, añade W. Chris Winter, doctor en medicina, especialista en sueño y neurólogo, y presentador del podcast *Sleep Unplugged*. Si ese no es el caso y sigues sin saber qué tipo de fatiga puedes tener, prueba el cuestionario de la página web de la doctora Dalton-Smith (drdaltonsmith.com, en la pestaña ‘Resources’), que te guiará a través de algunas preguntas muy útiles.

CÓMO RECUPERAR TU ENERGÍA

UNA VEZ identificada la causa, recuperarse no siempre consiste en hacer menos. “En nuestra cultura existe la idea errónea de que basta con tomarse unas vacaciones o un año sabático”, afirma Dalton-Smith. Pero para que una estrategia sea útil a la hora de prevenir la fatiga, “tenemos que incorporar el descanso a nuestras prácticas rutinarias, de modo que haya pequeñas cosas que hagas y que tengan un gran impacto”, afirma. Y dormir entre siete y nueve horas por la noche y seguir otras prácticas recomendadas para el bienestar, como comer bien y hacer ejercicio con regularidad, te preparará para afrontar mejor cualquier tipo de fatiga. Para empezar, analizamos tres tipos comunes de fatiga no física que las personas suelen pasar por alto, y revelamos cómo obtener el tipo de descanso que realmente necesitas para sentirte vital y lleno de energía.

¿QUÉ TIPO DE FATIGA SUFRES?

FATIGA EMOCIONAL

► **¿QUÉ ES?** El agotamiento emocional es un tipo muy específico de fatiga, afirma James Clarke, doctor en Psicología y profesor de la Universidad Curtin, en Australia, que ha investigado la fatiga emocional en el ámbito laboral. “La gente dirá que simplemente siente que sus **recursos emocionales se han agotado, que les cuesta más conectar con las emociones de los demás o regular las propias**, pero que aún tienen energía para hacer otras cosas”. Dalton-Smith añade que los hombres con tendencia a complacer a los demás, especialmente en el trabajo, pueden ser más susceptibles a la fatiga emocional. “Están reprimiendo sus verdaderas emociones por mantener la profesionalidad en cualquier situación”, afirma. Y reprimir las emociones en cualquier ámbito puede hacerte sentir agotado.

► **CÓMO TRATARLA** Aceptarte a ti mismo y a los demás puede generar compasión y resiliencia, y devolverte la energía emocional. “Esto da una dirección a los sentimientos para que nos pesen menos”, afirma Clarke. La compasión suele implicar recordarte a ti mismo que algunas situaciones son estresantes y que eres humano, y que puedes aplicar lo que has aprendido de los momentos agotadores a situaciones futuras.

SOBRECARGA SENSORIAL

► **¿QUÉ ES?** “Muchos de nosotros trabajamos o vivimos en entornos con contaminación acústica o muy ricos en estímulos sensoriales, y no somos conscientes cognitivamente de la cantidad de energía que **se usa para procesar esa información**”, dice Dalton-Smith. Los síntomas incluyen **sentirse especialmente ansioso en el trabajo o en otros entornos altamente sensoriales, o ponerse nervioso** cuando vibra el móvil, por ejemplo.

► **CÓMO TRATARLA** “Aplica métodos específicos para reducir la información sensorial”, afirma, “ya sea utilizando auriculares con cancelación de ruido periódicamente a lo largo del día para darse un respiro, dedicando tiempo a no mirar pantallas o desactivando las notificaciones del teléfono”.

FATIGA SOCIAL

► **¿QUÉ ES?** “Muchas de las personas con las que pasamos tiempo **afectan a nuestra energía social de forma negativa**, nos exigen y necesitan cosas de nosotros”, afirma la doctora Dalton-Smith. Pero, al mismo tiempo, también pueden aportarnos energía. Ella recomienda analizar cómo nuestras interacciones afectan a nuestra energía y asegurarnos de que las relaciones no se conviertan en algo unilateral.

► **CÓMO TRATARLA** Piensa en las personas con las que te gusta estar **y haz un esfuerzo para pasar más tiempo con ellas**, dice la doctora Dalton-Smith. Aunque a menudo no es posible alejar a las personas

que nos agotan, el simple hecho de ser consciente de que podemos ser más susceptibles al cansancio social cuando estamos con ellas puede ser útil, ya que nos permite buscar específicamente un descanso social. Cuando la propia Dalton-Smith necesita un descanso social, recurre a un grupo de chat con dos amigos íntimos. A menudo le ayuda a sentirse apreciada, y a recuperarse en este ámbito. Si tienes pareja, asegúrate de que, además de hablar de cosas como las facturas, dedicas tiempo a charlar sobre la vida. El doctor Winter añade que puede ser útil comprender la capacidad de tu pareja para la fatiga social, así como la tuya propia.

SI LA FATIGA NO DESAPARECE

TODOS TENEMOS SUEÑO y experimentamos los tipos de fatiga mencionados anteriormente de vez en cuando; es perfectamente normal, afirma el doctor Winter. “Es cuando las personas sienten que no hay una explicación razonable para su fatiga cuando empezamos a preocuparnos por ello”. Si llevas varias semanas

luchando contra una fatiga abrumadora, habla con tu médico, quien puede recomendarte análisis de sangre y pruebas hormonales. Si te dan el visto bueno pero sigues sintiendo fatiga, acude a un especialista en sueño, quien puede ayudarte a identificar otras causas de tu cansancio para que puedas recuperar su energía. 📞



LOS AÑOS NUEVOS

25 años de *Men's Health* también han dado para muchos hitos revolucionarios y modelos icónicos en el mundo de la industria del motor.

Por JOAQUÍN GASCA

EN 1974, MERCEDES-BENZ SE ALZABA CON el prestigioso galardón The Car of the Year gracias al inolvidable 450 SE. 52 años después, la marca alemana vuelve a lo más alto del automovilismo europeo con el nuevo CLA, recientemente elegido Coche del Año en Europa 2026, imponiéndose con un total de 320 votos en un certamen celebrado en Bruselas. Ya desde su fabricación y lanzamiento en 2013, el CLA cambió la percepción de los coches compactos premium y abrió un nuevo segmento para Mercedes y toda la industria: inventó el 'cupé de cuatro puertas compacto premium' y acercó la tecnología de gama alta a un público más amplio. Su última y premiada versión mantiene el concepto deportivo mientras incorpora la movilidad eléctrica, mostrando cómo los compactos pueden ser tan aspiracionales como sostenibles. Ahora incluye sistemas avanzados de asistencia, conectividad inteligente y eficiencia energética, porque su versión eléctrica ha sido reconocida por su eficiencia y practicidad en el uso diario, junto con una arquitectura de 800 V que permite cargas muy rápidas y una autonomía de hasta casi 800 km en ciclo WLTP.



FICHA TÉCNICA

MOTOR **272 CV**

BATERÍA **85 kWh**

AUTONOMÍA **792 km**

CARGA RÁPIDA **80% en 22 min**

ACELERACIÓN **0-100 km/h, 6,7 s**

2026

El Reglamento General de Seguridad de Vehículos obligó a que los coches nuevos incorporaran sistemas avanzados de asistencia a la conducción.

2025

Entra en vigor en la Unión Europea la normativa Euro 7, creada para reducir emisiones de vehículos.

2024

Fabricantes como Volvo Cars, Jaguar o Mini anuncian su transición a marcas totalmente eléctricas.

MH

MOTOR

LA AVENTURA SOBRE RUEDAS



2022

Las ventas de EV superan el 10% del mercado mundial, punto de inflexión para la industria.

2020

El Peugeot 208 fue elegido Coche del Año en Europa 2020 por su diseño, tecnología y gama de motores.

2018

El coche se convierte en software. Las actualizaciones OTA y las pantallas dominan el interior del coche, y se inicia la era del software-defined vehicle.



ASTON MARTIN VANQUISH

LUJO DE CINE

Con el abandono de lo clásico, Aston Martin resurgió en 2001 de la mano del Vanquish, uno de los grandes turismos de principios del siglo XXI. En pocos meses se alzó como buque insignia de la marca británica, sustituyó al Aston Martin Virage y se convirtió en su modelo más potente gracias a su motor V12 atmosférico de 5,9 litros con más de 450 CV. Utilizaba un chasis de aluminio y fibra de carbono y una caja manual robotizada, algo poco habitual entonces. Y por supuesto, se convirtió en icono cultural mundialmente famoso al aparecer en la película *Muere otro día*, de la franquicia de James Bond, con Pierce Brosnan al volante y Halle Berry de copiloto.



**TESLA ROADSTER
LA ELECTRIFICACIÓN DEPORTIVA**

Los eléctricos tenían fama de ser lentos, pequeños y con poca autonomía, pero el Roadster cambió esa idea. Por primera vez se demostraba que la batería podía competir con los motores de gasolina, lo que atrajo la inversión y atención definitiva del mundo hacia Tesla. Con una aceleración de 0-100 km/h en 3,9 segundos y autonomía de 390 km, fue todo un éxito: entre 2008 y 2012 se fabricaron aproximadamente 2450 unidades, a un precio de alrededor de 100.000 dólares. Y en 2018, Elon Musk lanzó su propio Roadster al espacio en el primer vuelo del cohete Falcon Heavy de SpaceX. De hecho, sigue orbitando alrededor del Sol...

FOTOS: CEDIDAS POR LAS MARCAS.

2015

El Dieseltgate sacude el sector. El Volkswagen emissions scandal provoca la caída del diésel en Europa y el endurecimiento de las normativas.

2014

Tesla presenta Autopilot, uno de los primeros sistemas avanzados de asistencia a la conducción disponibles.

2008

El icónico Fiat 500 fue elegido Coche del Año en Europa 2008 por su diseño, funcionalidad y precio.





ALFA ROMEO 147 LA REVOLUCIÓN DEL COMPACTO

El Coche del Año en Europa en 2001 fue este Alfa Romeo 147, uno de los compactos más destacados de principios de los 2000. Ganó ganó aquella votación con 339 puntos, superando a Ford Mondeo y Toyota Prius, entre otros, y sin duda un modelo muy importante para la marca italiana. Diseñado por Walter de Silva, destacó por su frontal con la clásica parrilla scudetto, líneas deportivas y manillas traseras ocultas en la carrocería (en el 147 de 5 puertas). Fue uno de los compactos más atractivos de su época, famoso por su conducción muy directa, chasis ágil y motores Twin Spark de gasolina y JTD diésel (en 2002 apareció la versión deportiva Alfa Romeo 147 GTA, con un motor V6 de 3.2 litros y 250 CV). El modelo introdujo o popularizó un sonado sistema de estabilidad VDC (control electrónico) y le dio un enfoque más deportivo dentro del segmento compacto. El Alfa Romeo 147 se fabricó entre 2000 y 2010, con más de 650.000 unidades producidas.

2006

Nace el coche eléctrico moderno. El lanzamiento del Tesla Roadster demuestra que se puede ser rápido y atractivo con buena autonomía.

2003

Toyota Prius se lanza en Japón con el sistema Hybrid Synergy Drive, consolidando el híbrido como tecnología global.

2001

Nace el control central digital del coche con el BMW 7 Series, que introduce por primera vez el sistema BMW iDrive.

UN CAMPEÓN AL VOLANTE

Saúl Craviotto –el protagonista de más portadas de *Men's Health* España– y CUPRA comparten la deportividad en su ADN, así que era lógico que sus caminos acabaran cruzándose. Su relación se remonta a julio de 2018, cuando el piragüista (el deportista olímpico más laureado de nuestro país) fue nombrado nuevo embajador de la marca. Por entonces, Saúl se puso al volante de un CUPRA Ateca, pero en 2020 se pasó al Formentor VZ. Y posteriormente puso a prueba el Born 100% eléctrico, antes de acabar enamorándose del Tavascan, otro 100% eléctrico que confiesa conducir a diario. Saúl Craviotto simboliza la fuerza, el coraje, la deportividad y la determinación... En definitiva, todo aquello que conforma la esencia de CUPRA.



NACIDO PARA LA GLORIA

Más exclusivo que nunca, pero tan potente y seguro como siempre, regresa el Formentor VZ5 de CUPRA.

La fuerza, la deportividad y el espíritu innovador y aventurero regresan a las carreteras con el CUPRA Formentor VZ5, el coche más potente y exclusivo que se fabrica en España que incorpora el motor de cinco cilindros de altas prestaciones. Y lo hace con una edición más exclusiva que nunca (4000 unidades en todo el mundo) y un embajador de auténtico lujo, Saúl Craviotto, uno de nuestros chicos de portada preferidos.

ACELERACIÓN DE VÉRTIGO

El espíritu rebelde y la excelencia técnica de la marca quedan reflejados por los 390 CV (287 kW) y 480 Nm que ofrece el motor de cinco cilindros 2.5 TSI, la agilidad sobre el asfalto que proporciona la puesta a punto de su chasis y el sistema Torque Splitter de control selectivo de par en el eje trasero. Y también por las líneas esculturales que definen su diseño deportivo y exclusivo, y una tecnología de vanguardia.

Este SUV crossover de alto rendimiento ahora alcanza todo su potencial con una velocidad máxima sin restricciones de 280 km/h, y es capaz de acelerar de 0 a 100 en 4,2 segundos. El diseño interior y exterior ha sido creado para despertar emociones. Su regreso supone el propósito renovado de ofrecer una experiencia de conducción llena de vitalidad. 🏆



DISEÑO PARA LOS AMANTES DE LOS COCHES DEPORTIVOS DE COMBUSTIÓN

El exclusivo VZ5 de producción limitada incluye elementos en fibra de carbono que lo diferencian del resto de la gama, y las siguientes particularidades:

INTERIOR DEPORTIVO

Los asientos Bucket Dinámica de serie y los CUPBucket opcionales están montados en una posición baja para ofrecer una ergonomía inspirada en los coches de competición.



FIRMEZA

Equipado con llantas de aleación específicas de 51 cm (20 pulgadas) en color Copper con el diseño VZ5 y el emblema CUPRA en acabado cromado oscuro, que junto con los frenos Akebono de seis pistones mejoran la frenada y la dinámica.

VISTA TRASERA

Destacan un alerón de fibra de carbono, un paragolpes rediseñado y un difusor. Este último alberga las cuatro salidas de escape diagonales con acabado Copper, que refuerzan su deportividad.



Metidos en tu piel

Y acompañándote en cada etapa, siguiendo las tendencias, probando los avances y seleccionado lo que funciona en cosmética. Porque cuidarse es vivir mejor con pequeños gestos que lo cambian todo.

Por LOLA LÓPEZ Fotografía PABLO SARABIA
Estilismo BLANCA HIDALGO

ACTIVOS CON CIENCIA,
TEXTURAS SUBLIMES
Y FÓRMULAS QUE
TRABAJAN 24/7
PARA UNA PIEL MÁS
FIRME, LUMINOSA
Y DESCANSADA.



1 SISLEY SISLEYUM FOR MEN BAUME CONFORT
Bálsamo antiedad que nutre intensamente y calma la piel. Refuerza la barrera cutánea y mejora la firmeza (280 €).

2 COCUNAT CLINICAL MOLECULAR THERAPY
Terapia molecular

con once moléculas activas que combate los cinco signos del envejecimiento: arrugas, luminosidad, manchas, textura y flacidez (119,95 €).

3 LIERAC PREMIUM LE SÉRUM ABSOLU
Potente tratamiento antiedad que corrige nueve signos visibles

de la edad, como firmeza, tonicidad, elasticidad, arrugas, tono, manchas y luminosidad (95,90 €).

4 ENDOCARE RENEWAL RETINOID INTENSIVE SERUM
Estimula la renovación celular, mejora la firmeza y aporta luminosidad a la piel (62,33 €).

5 TALIKA TIME CONTROL 7+
Dispositivo con luces LED para el contorno de ojos con siete tecnologías para tratar bolsas, ojeras y manchas (169 €).

6 VICHY NEOVADIOL LONGEVITY CREAM
Con tecnología Longevity: proxylane,

niacinamida y senevisium, que redensifica el volumen del rostro (79,90 €).

7 CHANEL SUBLIMAGE L'EXTRAIT DE NUIT
Una fórmula única que regenera la piel y ayuda a acelerar sus mecanismos de reparación durante la noche (725 €).

1 ANCIENT + BRAVE TRUE CREATINE+ Suplemento en polvo que combina monohidrato de creatina, magnesio, taurina y vitamina D para acompañarte en los momentos que requieren enfoque, fuerza y rendimiento (33,30 €).

2 YVES ROCHER ANTI-ÂGE GLOBAL Concentrado bifásico reparador nocturno que corrige las arrugas, suaviza y nutre la piel (65,90 €).

3 BIODERM AGUASOURCE+ ELECTROLYTE DEWY Gel facial hidratante

ligero enriquecido con electrolitos, que ofrece 100 horas de hidratación y rellena visiblemente las líneas de expresión (52 €).

4 CHANEL LE LION Un aceite perfumado luminoso y envolvente para el cuerpo con

notas poderosas y sensuales de la fragancia Le Lion de Chanel (300 €).

5 BIODERM COLLAGEN FIT INTENSIVE HYDRA Cuidado corporal reafirmante y tensor, que hidrata hasta 100 horas, favorece la producción natural de

colágeno y que refleja la luz (59,99 €).

6 GIVENCHY GENTLEMAN SOCIETY SPORT Eau de parfum sport, poderoso gracias a la unión del narciso y el vetiver, que se amplifica con la frescura del limón y las maderas (98 €).



BIENESTAR ACTIVO: CUÍDATE, PERO EN MOVIMIENTO. CON ENERGÍA PARA LA PIEL, RESCATE POSGYM Y BÁSICOS ON THE GO QUE ACOMPAÑAN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO SIN COMPLICACIONES.



1 CLARINS MEN SOIN LIS-SANT RIDES FERMENTÉ Tratamiento con efecto tensor y reafirmante que refuerza la barrera cutánea para combatir la apariencia de los signos de la edad (83,50 €).

2 RABANNE 1 MILLION NIGHT ELIXIR La sen-

sualidad ámbar y la mandarina fresca se fusionan con el adic-tivo sirope de arce, en esta fragancia masculina magnética (143 €).

3 GIVENCHY SCULPTURAL SERUM Tratamiento facial que reafirma y redefine el contorno del rostro (143 €).

4 GIORGIO ARMANI ACQUA DI GIÒ PROFONDO EDP Notas marinas y de mandarina verde, corazón de lavandín y romero, y fondo de madera de cedro y pachuli para una combinación envolvente (81,60 €).

5 MARIA GALLAND 1050 LA CRÈME YEUX Sofisticado tratamiento antiedad para lucir un contorno de ojos renovado (125 €).

6 ESTÉE LAUDER ADVANCED NIGHT REPAIR Trata las ojeras y reduce las

líneas de expresión con el exclusivo 1-in-60-million Tripeptide-32 patentado (77 €).

7 CLINIQUE FOR MEN MOISTURIZING LOTION Hidratante ligera que fortalece la barrera de la piel en un 21% en tan solo dos horas (58 €).



ICONOS DE LUJO: MATERIAS PRIMAS TOP, ACABADOS IMPECABLES Y FIRMAS ICÓNICAS, UNA INVERSIÓN SENSORIAL PARA QUIEN ENTIENDE EL LUJO COMO EXPERIENCIA.

RITUALES MASCULINOS: LIMPIEZA, AFETADO, HIDRATACIÓN, SUEROS...
 LOS PASOS ESENCIALES (Y SUS ACTUALIZACIONES) QUE HAN
 DEFINIDO UNA GENERACIÓN DE GROOMING MASCULINO.



1 AMERICAN CREW MATTE CLAY CREAM
 Arcilla ligera de peinado que proporciona una fijación media y un acabado mate limpio (22,95 €).

2 RITUALS AFTER SHAVE SOOTHING BALM
 Complejo de ginseng e Hydra que calma la

piel irritada durante el afeitado y evita la aparición de pelos encarnados (24,90 €).

3 YVES ROCHER LE MICRO-SÉRUM ÉCLAT ABSOLU 40.000
 microperlas, con células vegetales y tecnología Pro-Radiance7 para reactivar el

resplandor de la piel (69,90 €).

4 GILLETTE LABS NEON NIGHT EDITION
 Maquinilla con barra exfoliante integrada que retira impurezas y libera el vello atrapado antes de las hojas, para un afeitado apurado y suave (37,31 €).

5 SISLEY SISEÿUM FOR MEN REVITALIZING LOTION Tónico que prepara la piel tras el afeitado optimizando la eficacia de los productos de cuidado facial (147,50 €).

6 KEUNE 1922 DISTILLED BEARD OIL Aceite para barba que

suaviza e hidrata. (32,45 €).

7 BIODERM AQUAPOWER ADVANCED GEL
 Facial duradero de uso diario con un poder hidratante equivalente a 5.000 litros de agua, para una piel fresca y saludable (36,67 €).

FOTOGRAFÍA
FÉLIX
VALIENTE

MARIO
CASAS

EN

ECHAR

LA

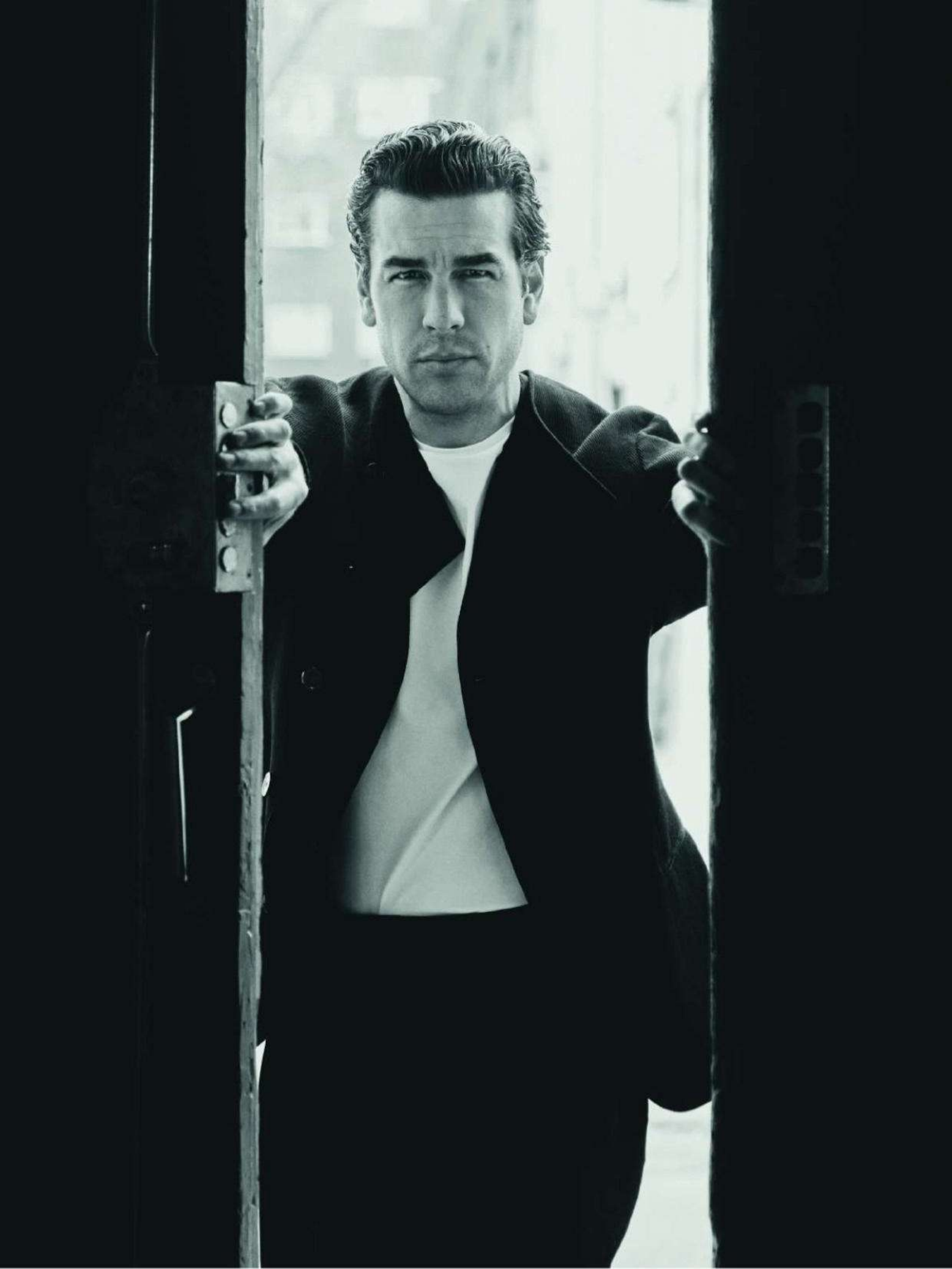
VISTA

ATRÁS

DIRIGIDO POR JORDI MARTÍNEZ



ESTILISMO
BEATRIZ M.
DE LA COVA



MMARIO CASAS CUMPLE 40 AÑOS... Y MEN'S HEALTH UN CUARTO DE SIGLO EN ESPAÑA. UNA OCASIÓN ÚNICA PARA ECHAR LA VISTA ATRÁS Y REFLEXIONAR SOBRE LA MADUREZ, LOS REFERENTES Y CÓMO HA CAMBIADO LA MASCULINIDAD (Y UNO DE SUS MÁXIMOS EXPONENTES EN NUESTRO PAÍS) A LO LARGO DE ESTE TIEMPO. AFORTUNADAMENTE MARIO, COMO MEN'S HEALTH, ESTÁ EN SU MEJOR MOMENTO.

Mario Casas, bienvenido una vez más a *Men's Health*. ¿Cómo te sientes al volver a ocupar nuestra portada quince años después?

Muy bien. Además, la sesión de fotos ha sido muy rápida, que eso a mí me encanta. Cuando las fotos salen frescas y no toman mucho tiempo, porque hay un trabajo previo que ya se ha hecho, yo, feliz porque en realidad no se me dan muy bien las fotos...

Eso ya es un titular: "A Mario Casas no se le dan bien las fotos". Sí. Es que al final uno es actor, no modelo. Y ser modelo es un trabajo que me parece complicadísimo. Tienes que tener un talento determinado para desenvolverte bien en las sesiones de fotos. Y al ser actor, me veo un poco lejos de todo eso...

Fíjate que muchos actores me comentan lo mismo y que su secreto en estos casos es meterse en un personaje para sentirse más cómodos. ¿En cuál te has metido tú hoy?

Bueno, como había una moto por ahí, el boxeo, las peleas... Supongo que en H. ¡En H unos cuantos años después!

Y supongo que también un poco en *Zeta*, el protagonista de tu nueva película, que se puede ver a partir del 20 de marzo en Prime Video. Un thriller en el que interpretas a un espía con muchos secretos...

Efectivamente. Es que ser espía ya es un gran secreto en sí, ¿no? Imagínate no poder decirle a nadie, ni siquiera a tu familia, quién eres realmente, a qué te dedicas. *Zeta* es una película de acción como pocas veces hemos visto en España. Un poco en la línea de *Bourne*. Hemos rodado en las favelas en Brasil, en Tallín, en la Ribeira Sacra, en Colombia... Y la cosa luce mucho, porque en España hay mucho talento, como el del director de *Zeta*, Dani de la Torre.

Hablando de secretos, ¿Mario Casas tiene o puede tenerlos?

Sí, hombre. Yo creo que al final todos tenemos ya no sé si secretos, que suena como demasiado fuerte, pero sí cosas que es bonito quedárselas solo para uno mismo. Y más cuando uno está a veces tan expuesto y durante tanto tiempo... A lo mejor tengo menos secretos con los míos, en mi círculo, que es pequeño, pero cuando conozco a personas fuera de ese círculo, es verdad que puedo ser más hermético. No me gusta mostrar mucho.

||—▶

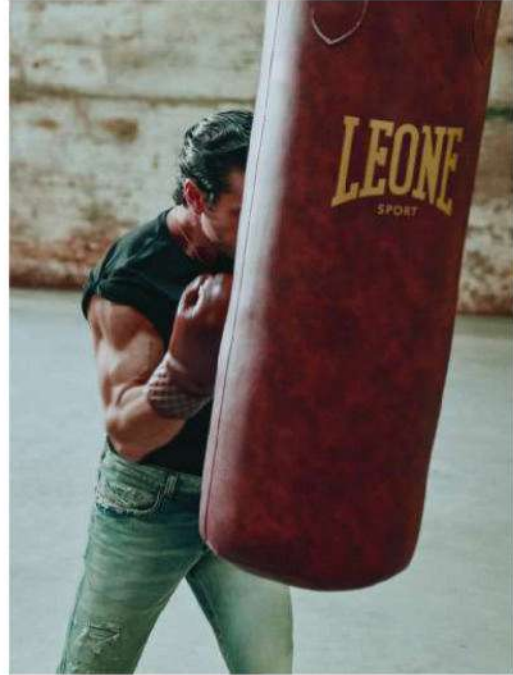


AMERICANA TOD'S.
CAMISETA IUMAN
INTIMISSIMI UOMO.
PANTALÓN FURSAC.
GAFAS ZEGNA
EYEWEAR.



CAMISETA BREAD & BOXERS. VAQUERO DIESEL.

“ FÍSICAMENTE TAMBIÉN ME VEO MEJOR AHORA QUE NUNCA. LLEVO HACIENDO DEPORTE TODA LA VIDA Y AL FINAL EL CUERPO LO AGRADECE CUANDO LLEGAS A ESTA EDAD. ESO DE QUE EL MÚSCULO TIENE MEMORIA ES MUY CIERTO”



“ NO ME VEO COMO UN REFERENTE PARA NADA. NO ME CABE EN LA CABEZA. SI TODAVÍA ME CUESTA A VECES VERME COMO ACTOR...”



TRAJE, CAMISETA Y PANTALÓN PIJAMERO **DOLCE & GABBANA**. ZAPATILLAS **GIOSEPPO**. BOLSO **DSQUARED2**.





GABARDINA, CAMISA Y PANTALÓN PEDRO DEL HIERRO. ZAPATILLAS GIOSEPPO.

En Zeta hay muchas escenas de acción, persecuciones, tiroteos... ¿Las haces tú como Tom Cruise o tienes dobles? Pues algún doble teníamos, porque hay un tema con los seguros que no te dejan hacerlas a ti. Me encantaría rodarlo todo yo mismo, porque me parece muy divertido hacer cosas físicas, prepararte... Pero ni soy Tom Cruise, ni soy el productor de la película, así que hay muchas cosas prohibidas. Eso sí, me preparé mucho físicamente y trabajé el tema de las armas con un especialista, con José, que fue militar, y me enseñó a utilizar las pistolas, las armas más largas, cómo hacer entradas en casas... También tuve la oportunidad de ir al CNI, de conocer a espías españoles reales, para que todo fuera más verosímil.

¿Y los espías españoles se parecen a Mario Casas? Pues mira en el fondo son muy buenos actores, porque tienen que serlo. Tienen que tener la capacidad de engañarte constantemente, de adoptar personalidades y vidas que realmente no son las suyas. En el CNI conocí a un Mario Casas, bueno, en realidad era más un Jason Statham. Más ese perfil. Físicamente la preparación que tenía era una bestialidad.

Un espía se dedica a actuar. ¿Y un actor actúa en su vida privada? No, no, hombre. Es verdad que muchas veces me han preguntado cosas tipo: "¿Y se puede confiar en ti?, ¿cómo sé que no estás actuando?". Pero al final uno no se lleva lo profesional a lo personal. Además, la gente que me rodea, mi familia o mi círculo más cercano, me conocen perfectamente. Sabrían si estoy mintiendo.

En Zeta compartes plano con Luis Zahera, que, además de ser un grandísimo actor, me han soplado que es un tipo que también está muy a tope con la vida sana. ¡Ni te lo imaginas! Cuando estuvimos en Río de Janeiro rodando, por ejemplo, yo me iba a correr por la playa como a las cinco de la mañana, también un poco por el jet lag, y siempre me lo encontraba por allí. El tío se había levantado a las tres para correr e iba con dos mancuernas que había cogido del gimnasio del hotel. Está supermetido en el deporte, come sano, es un tipazo... Ha sido un gusto currar con él, conocerlo como persona y disfrutar de él. Lo admiro y ya puedo decir que es un amigo.

Luis Zahera está muy en forma, y eso que cumple 60 años en breve. Pero es que Mario Casas cumple 40. Y te diré que eso nos hace sentir más viejos a todos los españoles.... ¿En serio?

Totalmente. Porque Mario Casas es alguien que siempre ha estado ahí. Y que cumplas 40 años nos hace rebobinar, y tomar conciencia de cómo pasa el tiempo... Puede ser, puede ser... Pero aquí seguimos, al pie del cañón. Te diré que los 40 es una muy buena edad. De hecho, para mí esa

buena edad empezó a partir de los 37 o 38. Noté como un cambio. No sé si se me adelantó la crisis de los 40 o qué fue, pero de repente estaba en otro lugar. Empecé a notar que me iba haciendo más mayor. Pero hay algo muy bonito en todo esto, porque también te conoces mucho más, hay muchos miedos o inseguridades que uno tiene cuando es más joven que empiezan a desaparecer, o al menos las haces parte de ti, convives con ellas. Te ofrecen también otros personajes, más adultos, que cuentan mucho más con la mirada y no tanto con el físico. Y te diré que físicamente también me veo mejor ahora. Llevo haciendo deporte toda la vida y el cuerpo lo agradece cuando llegas a esta edad. El músculo tiene memoria...

No solo llegas más fuerte, sino también más sano. No todo el mundo tiene la suerte de dejar de fumar porque se lo ha pedido Antonio Banderas...

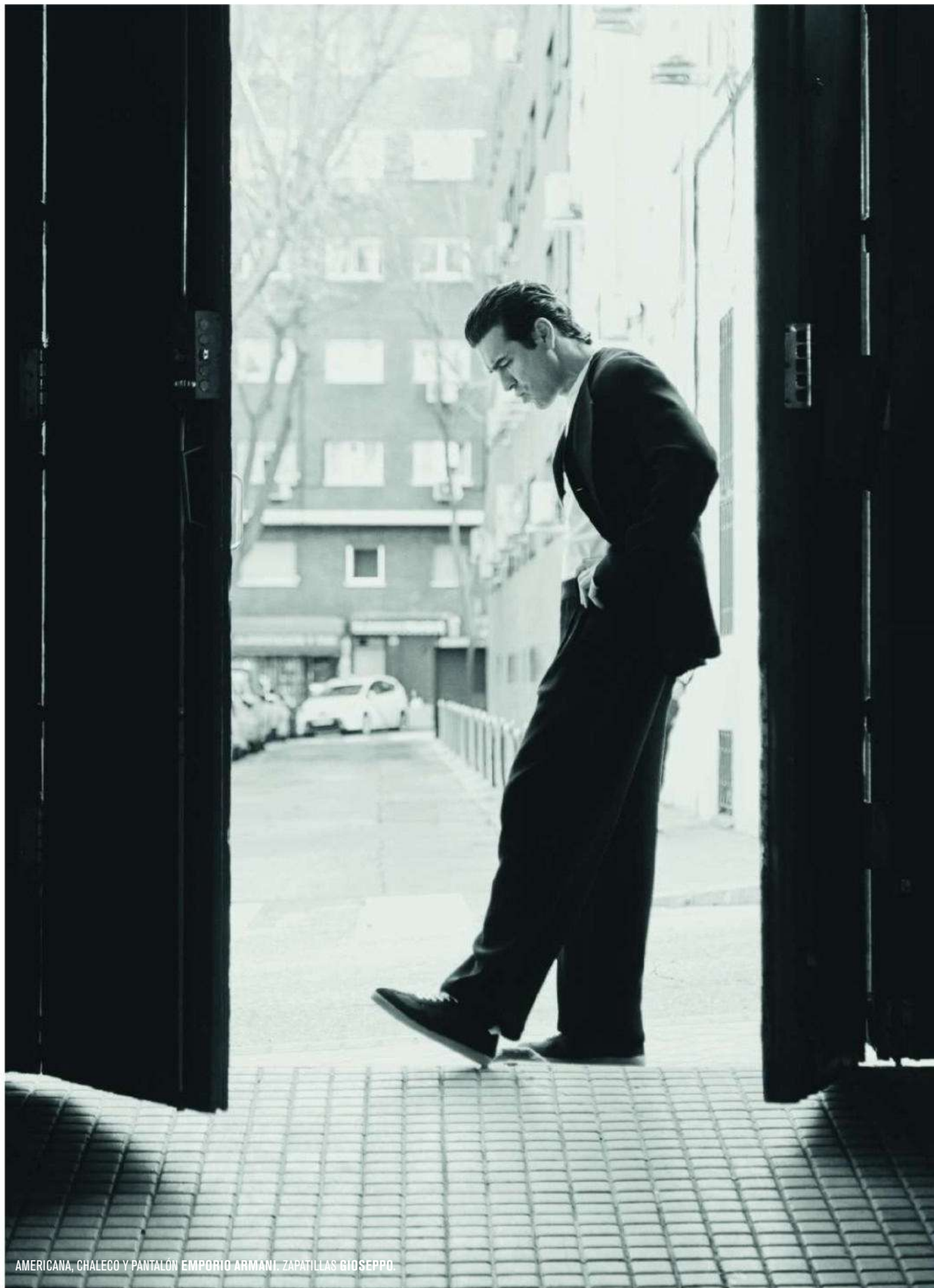
Es verdad, es verdad. Cuando rodamos los anuncios de perfume, todo el rato me veía fumar y no paraba de decirme: "Déjalo, tío, déjalo". Y es lo mejor que he hecho. Me ha costado. Llevo ahora un año y pico sin fumar. Y lo noto muchísimo. Con el boxeo y con el cardio lo notas una barbaridad. Antes no podía hacer ni tres asaltos. Hay un cambio bestial en todo. Es verdad que cuando uno ha fumado, el bicho sigue siempre ahí. Pero voy a combatirlo, porque no quiero volver a fumar nunca más.

También, como tu hermano Óscar y tantos otros, has dejado de beber. Pues sí. Y es curioso, porque el alcohol está tan normalizado en nuestra cultura que parece que si no bebes eres el raro.

Hay algo ahí como de que te señalan si no te tomas una cerveza. Pero también, como con el tabaco, ha sido un cambio muy positivo, sobre todo mentalmente. Me gusta seguir conociéndome, seguir cuidándome, depender cada vez menos de cosas que no me hacen bien. Es algo que también tiene que ver con el control. Soy bastante controlador de por sí. No me gusta depender de nada.

Hablando de cuidarse, estos días estrenas un movimiento enfocado en el bienestar integral: I AM. Cuéntanos más.

I AM tiene que ver con impulsar un estilo de vida sano, activo. Viene de todo lo que he aprendido durante este tiempo, de mi relación con el deporte. Yo hago boxeo, cardio, pesas, escalada... Hago de todo y el deporte cada vez está más metido en mi vida. Entonces, con un grupo de personas que también están implicadas en I AM, hemos pensado en convertir este estilo de vida en un movimiento al que se pueda sumar cada vez más gente. Con la ayuda de otras marcas que nos acompañan, como Redbull o Giuseppe, vamos a hacer eventos a lo largo de todo el año, y también alguna carrera solidaria. Al final, serán acciones que tendrán mucho que ver con mi manera de ser, de vivir. En el fondo, creo que I AM es mi forma de tal vez poder aportar algo a la gente. Algo que tenga que ver con un cambio que yo hice hace ya un tiempo y que está muy vinculado con la vida sana. |||➔



AMERICANA, CHALECO Y PANTALÓN EMPORIO ARMANI. ZAPATILLAS GIOSEPPO.



“ ME VOLVERÍA A METER EN LA PIEL DE H DE CABEZA. IMAGÍNA TE VERLO DESENVOLVERSE HOY EN DÍA, CON LO QUE HAN CAMBIADO LAS RELACIONES Y LA MASCULINIDAD”



Volviendo a Óscar, ¿Qué te pareció su portada del verano pasado en Men's Health?

Increíble, increíble. Nos estuvo mandando fotos a la familia, cuando se las estabais haciendo, y estaba brutal. El tío estaba en su prime. Me parece que tiene un fisicazo increíble. Un físico, además, de verdad, de verdad, de trabajárselo, de deportista, de salud... Yo también he sido siempre deportista, pero con esa portada de *Men's Health* se demostró que la evolución existe y que la genética va mejorando con el tiempo. Pero, sobre todo, ¿sabes por qué me alegro más allá del físico? Porque él está más sano en todos los sentidos que yo a su edad. Me fui a Madrid siendo mucho más joven, con 18 añitos, y emocionalmente me costó un poco más encontrarme. Y él desde siempre, desde niño, ha podido fijarse en sus hermanos mayores, ver cómo hemos crecido, fijarse en los errores que a lo mejor hemos cometido... Es un tío muy fuerte, sobre todo mentalmente. Es alguien que constantemente está en las pesas, pero en las pesas de la mente, de hacer crecer el músculo y de crecer aquí dentro.

Óscar te admira y te tiene como mentor y como ejemplo. Pero saliendo de tu hermano, cada vez que entrevisto a un actor joven, el referente eres tú. Todos quieren tener la carrera de Mario Casas... ¿Eso cómo se lleva?

¡Uf! De entrada creo que hay que entender que al final cada uno vamos a tener un camino completamente distinto. No va a haber de nuevo un Antonio Banderas o un Javier Bardem, que eran mis referentes. Al final, se trata de trabajar para labrarte tu propio camino. Si hay trabajo, si uno va bien por la vida, sano, sin hacer daño, creo que se puede llegar muy lejos. Pero eso de que me vean como un referente... No me veo así para nada. No me cabe en la cabeza. Me cuesta mucho colocarme ahí. Si todavía a veces me cuesta hasta verme como actor...

¿Mario Casas tiene todavía el síndrome del impostor?

Sí, sí. Y no solo como actor: como director también, y eso que ya he hecho una película y estoy trabajando en la segunda. Pero me cuesta.

Cuando hicimos tu primera portada para Men's Health, hace justo 15 años, estabas preparándote para rodar *Tengo ganas de ti*. ¿Cómo recuerdas esa época?

Hombre, la recuerdo absolutamente increíble. *Tengo ganas de ti*, *Tres metros sobre el cielo*... Esas películas me dieron la popularidad. Mucho de aquel público, sobre todo femenino en ese momento, me ha acompañado hasta el día de hoy y ha seguido viendo mi cine. Esas películas me colocaron en el mapa, lo petaron en la taquilla y lograron que otros productores, otros directores quisieran contar conmigo para explicar otras historias diferentes en la gran pantalla. Es cierto que todo eso vino acompañado de una explosión mediática que me hizo sufrir

bastante. De repente vas por la calle, te conoce todo el mundo, y tu vida cambia en un segundo. Es complicado de gestionar. Pero a día de hoy, que ya me he hecho más mayor, lo coloco todo en otro lugar y solo puedo estar agradecido.

Pues imagínate esa explosión de popularidad bestial de la que hablas, acompañada por la presión de las redes sociales, como les pasó más tarde, por ejemplo, a los chicos de *Elite*...

Es un buen melón. Yo creo que en esos casos es importantísimo que se cuiden, que se aseguren de tener gente a su alrededor que les acompañe, que los quieran bien, que les ayuden a tomar buenas decisiones... Es mucha exposición y aguantar a veces lo que aguantan estos chicos o chicas que explotan y que de repente tienen 30 o 40 millones de followers... Es complicado. Muy complicado. Por eso te digo que me parece básico contar con gente alrededor que quiera lo mejor para ti y que te sostengan cuando, a lo mejor las cosas, no van tan bien.

“ ¿LLEGAR A LOS 40? NO ME PREOCUPA MUCHO. HAY ALGO MUY BONITO EN HACERSE MAYOR. TE CONOCES MUCHO MÁS, HAY MIEDOS E INSEGURIDADES QUE DESAPARECEN O AL MENOS LAS HACES PARTE DE TI, CONVIVES CON ELLAS”

Oye, ¿tú te meterías en la piel de un H cuarentón?

Sí, sí. De cabeza. Además hay un tercer libro. ¡Imagínate rescatar a H quince o dieciséis años después! Verlo desenvolverse en la sociedad en la que vivimos hoy en día, con lo que han cambiado las relaciones, la masculinidad....

¿H tendría que haber hecho terapia a estas alturas?

Espero. Espero que la haya hecho. Pero me parece muy interesante. ¿Cómo recuperaríamos socialmente a ese personaje que dio tanto de qué hablar en su momento? ¿Cómo sería H ahora?

Alberto San Juan, tu compañero, en *La cena*, la segunda película más taquillera del año en España, ha dicho que abrazarte es como abrazar a un superhéroe de Marvel y que literalmente rebotas cuando se te abraza.

A ver, es verdad que en *La cena* hay una escena en la que yo salgo de la bañera, y estoy gigante, precisamente porque como iba a rodar *Zeta* estaba en el proceso de subir de peso, para después bajar y estar seco para hacer de espía. Entonces, claro, hay ese momento en el que salgo ahí medio en pelotas, que yo lo abrazo a él y tal... Y es un poco impactante. De hecho, hasta hablamos de hasta qué punto iba a ser muy real ese cuerpo de gimnasio en la España de la posguerra, pero al final, como era una comedia, decidimos que hasta podría ser interesante ese descoloque.

Fíjate que Óscar, cuando fue portada de *Men's Health*, me dijo que tenías razón cuando decías que él era más guapo, pero que, en el fondo, tú eras más simpático que él cuando te dejabas llevar. ¿Y sabes qué? Que Óscar Casas tiene razón.

Pues si lo dice Óscar Casas... Hasta el fin de los días. ☺





ÉLITE DEL TRAIL

ENTRE EL SENDERO Y EL STREET STYLE, ESTAS ZAPATILLAS DE DISEÑO Y MATERIALES PRÉMIUM (GORE-TEX, MATRYX® Y RIPSTOP) AMORTIGUAN, SON REACTIVAS, TIENEN AGARRE AGRESIVO Y GRAN SUJECIÓN PARA MOVERTE RÁPIDO Y CON ESTILO... TAMBIÉN EN LA MONTAÑA.

Por NIK PIRAS Fotografía PIERGIORGIO SORGETTI

Zapatilla de trail UNDER ARMOUR UA EXPLOR (150 €), con tejido Ripstop antidesgarro.



Zapatillas de tejido técnico EA7 EMPORIO ARMANI Crusher Sonic (193 €). Leggings de NIKE.





Zapatillas de trail GORE-TEX, ASICS Gel-Sonoma 8 GTX (120 €). Calcetines de INTIMISSIMI.




Zapatilla de trail HOKA Tecton X 3 (250 €) con detalles de tejido Matryx®.





Zapatilla de trail LA SPORTIVA Prodigio 2 (160 €).




Zapatillas de trail SALOMON S/Lab Ultra Dust (280 €). 



LA **GRAN** AVENTURA

TORMENTA

Por CHRISTOPHER RILEY Fotografía DAVID VENNI Estilismo CARMEL GILL



A sus 47 años,
el exfutbolista
y empresario
conserva toda su
vitalidad.

DEL DESIERTO

RIO FERDINAND



RIO FERDINAND ES SIN DUDA UNO DE LOS MAYORES ICONOS DEL FÚTBOL, PERO, IMPULSADO POR UNA INAGOTABLE PASIÓN POR EL TRABAJO, ESTÁ OCUPADO CREANDO UN LEGADO QUE TRASCIENDE MÁS ALLÁ DEL CAMPO DE JUEGO.

Cuando Rio Ferdinand era joven, solía despertarse con el sonido de su padre haciendo flexiones en la sala. Creció en una urbanización de Peckham, al sureste de Londres. Explica Ferdinand que, aunque su padre no iba al gimnasio, “siempre había un juego de mancuernas en casa”. El joven Ferdinand se preparaba para ir a la escuela por las mañanas con el sonido de fondo de su padre entrenando... Entrenando para alimentar su pasión por el kung fu, y para desarrollar un cuerpo robusto para las exigencias físicas de trabajar en los pubs y clubes locales. Su padre también le inculcó las bases de una ética de trabajo que lo llevaría a la cima del fútbol mundial. “Repites lo que ves”, dice Ferdinand, y lo que vio no fue solo a sus padres trabajando en diferentes puestos para ganarse la vida, sino a un par de personas que no estaban dispuestas a dejarse vencer.

Su ejemplo le ayudó a convertirse en capitán del Manchester United y de Inglaterra, y en uno de los mejores defensas de la historia del fútbol. Pero Ferdinand os diría que eso es solo la punta del iceberg; incluso retirado, la intensidad forjada en aquellos primeros años sigue viva. Tras colgar las botas hace más de diez años, ahora posee varios negocios, incluyendo su propia agencia de fútbol, New Era, así como un touroperador, y presenta y dirige un pódcast, *Rio Ferdinand Presents*. Además, se dedica a hacer inversiones.

En resumen, este hombre no se detiene. “Tengo hijos que necesitan aprender una ética laboral”, nos dice. “Mis hijos necesitan verme levantarme e ir a trabajar. Necesitan vernos a mí y a mi esposa, Kate, ir al gimnasio. Quiero que lleven un estilo de vida saludable y que piensen que ir al gimnasio o simplemente moverse es lo normal. Y no basta con decírselo; necesitan verlo. Pero también, siendo honesto, tengo que trabajar por el bien de mi salud mental. Me gusta trabajar; mis padres trabajaban. Eran muy trabajadores. Eso es lo que he conocido. Cuando mis hijos hablan de mí, está bien que digan: ‘Papá me quiere’ y ‘Papá lo ha hecho todo por mí’. ‘Papá trabajaba duro. Era un luchador’. ¿Sabes a qué me refiero?”

Este arduo trabajo va mucho más allá de sus intereses comerciales. En lugar de aceptar la tranquilidad de la jubilación, la energía y la ética de trabajo de Ferdinand se expresan con una sensación de urgencia; como un delantero con hambre de victorias a quien le quedan pocos minutos de partido, el exjugador actúa como si se le acabara el tiempo, desesperado por dejar una huella positiva mientras aún pueda. Esto significa no solo mantenerse al día con el fútbol, sino también con la cultura actual en todas sus facetas. “Me encanta la tecnología; cambia tan rápido que hay que estar siempre alerta”, nos dice como ejemplo. “No hay días libres; si no, te quedas atrás. La IA ya está aquí. No hablamos de ella hace 18 meses. Pero estoy total-

mente involucrado. Me encanta. ¿Cómo puede afectar a los negocios en los que participo? ¿Cómo puede impulsarlos?”

“Mis hijos necesitan ver y oír eso. Están acostumbrados a oír mis explicaciones sobre inversiones. Y lo bueno es que la gente que los rodea me dice: ‘Tus hijos me preguntan sobre inversiones y negocios’. Y yo pienso: ‘Esa es mi recompensa’”.

Esta mañana está muy lejos de la finca de Peckham. Estamos grabando a Ferdinand en su nuevo hogar de Dubái, en Sonara Camp, en pleno desierto. Tras mudarse aquí hace solo unos meses, todavía se está aclimatando al lugar. Aunque más tarde las temperaturas superarán los 30 °C, las mañanas siguen siendo gélidas, sobre todo en el desierto. Ferdinand llega envuelto en un forro polar Adidas y solo ha dormido unas horas, tras pasar la mayor parte de la semana viajando.

El exfutbolista no tarda mucho en entrar en calor. Mientras preparábamos el estilismo para la sesión, un grupo de globos aerostáticos sobrevolaba nuestras cabezas. El sol comenzaba a ascender, y los gigantes globos de color naranja brillante se fundían con los cálidos colores del desierto mientras Ferdinand y el equipo observaban en silencio. La vista era impresionante y una prueba más para él de por qué decidió recientemente mudarse con su familia aquí.

“Lo veo como una aventura”, explica el jugador, de 47 años. “Mi vida ha estado marcada por el calendario deportivo |||→





mientras jugaba al fútbol y luego, después de mi carrera, como comentarista. No hay muchas oportunidades en la vida en las que tengas tiempo para hacer un gran cambio, vivir una aventura, salir de tu zona de confort y explorar algo nuevo. Así que esto es lo que queríamos hacer”.

Ferdinand disputó su último partido profesional de fútbol el 7 de marzo de 2015. Jugando para un Queens Park Rangers en apuros en la Premier League, se enfrentaba no solo al declive de su cuerpo tras una agotadora carrera de 19 años, sino también a la muerte de su esposa, Rebecca, debido al cáncer. Fue una confluencia de tragedia personal que habría destrozado a mucha gente. Ferdinand la encaró de frente. Permitted que un equipo de filmación lo siguiera durante un año después de la muerte de su esposa, lo que dio lugar al documental ganador del premio Bafta *Rio Ferdinand: Being Mum And Dad*, que detalla la pérdida de su esposa y el impacto en él y sus hijos. Emotivo, honesto y crudo, habla de la evidente capacidad de Ferdinand para equilibrar la vulnerabilidad con una profunda fortaleza fruto del trabajo incesante. Frente al dolor, su actividad siguió siendo una muleta en la que apoyarse.

“Siempre he ido al gimnasio”, explica. “Siempre he entrenado, así que para mí no es una obligación: es una forma de vida. Cuando me jubilé, debido al trauma que sufrimos, mis hijos necesitaban ver tantas

acciones positivas como fuera posible, así que, al levantarme, les decía: ‘Sí, estamos en un mal momento, pero papá va al gimnasio todos los días’. La actitud que quería transmitirles era: ‘No os estoy diciendo que tengáis que ir a la escuela ni que tengáis que hacer esto o aquello. Me veréis levantarme y seguir yendo a trabajar’. En cuanto a mis hijos, necesito potenciar en ellos una mentalidad positiva. Y sí, puedo ser sensible. Sí, puedo ser vulnerable cuando estoy con ellos, pero al mismo tiempo, tengo que seguir adelante”.

Pronto descubrió el placer de boxear. Y como siempre, Ferdinand se lanzó de lleno, con la esperanza de convertirse en profesional. “Entrené durante seis meses”, dice. “Hacía sparring en el gimnasio del Olympic Legacy Park de Sheffield. Conducía cuatro o cinco horas los lunes para entrenar”. Incluso construyó un ring en su jardín. “Iba en serio”, explica. “Pero no me dieron la licencia. Y algo murió en mí ese fin de semana”. A Ferdinand no se le escapa que se ilusionó con sus incursiones en el boxeo profesional. “¡Podría haber peleado con AJ [Anthony Joshua] por cien

“NECESITO AYUDAR A MIS HIJOS A CREAR UNA MENTALIDAD POSITIVA”

millones!”, dice entre risas. Pero interpretó la denegación de la licencia como una señal para colgar los guantes. “No podía esperar. Era un ‘ahora o nunca’”, afirma.

Con el boxeo en el olvido, Ferdinand se centró en desarrollar su cuerpo, añadiendo algo de volumen a la esbelta figura de su época como futbolista. Con 1,88 m, jugaba con tan solo 75 kg y en pocos años había conseguido engordar casi 1,9 kg. Pero como señala rápidamente, en esos primeros días tras su retirada obtuvo una masa muscular ‘sucía’: ganar músculo sin pensar mucho en la composición corporal.

“Con ropa, me veía muy bien”, dice. “Pero sin ropa, en la playa, me veía un poco flácido”. Así, Ferdinand comenzó una dieta, alternando entre aumento de volumen y definición para lograr su figura ideal. Eso le llevó tiempo y experimentación. “Mi objetivo principal era intentar mantener el peso y la figura, simplemente adelgazar y marcar para estar un poco más definido. Pero no pude lograrlo porque la reducción era muy estricta; no era realista para mi estilo de vida. Llevo un ritmo de vida muy acelerado y necesito energía para trabajar y levantarme. Pero la reducción calórica que hacía no incluía carbohidratos y simplemente no podía mantenerla”.

Le llevaría casi toda la década siguiente alcanzar un estado que se define mejor con una sola palabra que suelen usar los hombres que ilustran las portadas de |||➔

Dubái ofrece una oportunidad para que Ferdinand y su familia salgan de su zona de confort.







El exfutbolista siguió el ejemplo de sus padres, quienes nunca se rindieron ante nada.

esta revista: equilibrio. En lugar de la irreal fluctuación entre dietas imposibles de mantener, Ferdinand encontró al nutricionista John Clarke y a los fisioterapeutas Mel Deane y Michael Evans, quienes le ayudaron a encontrar el equilibrio perfecto para su estilo de vida y su metabolismo.

“John me dijo algo así como: ‘Nada de cero carbohidratos, solo voy a reducirlos. Y a veces los sustituyo por grasas, queso o aguacate’. Así que sigo sintiéndome saciado. Mi problema es que me encanta la comida y no me pueden decir que no coma carbohidratos. Siempre estoy en movimiento: en hoteles, en aeropuertos, así que no siempre puedo preparar comidas ajustadas a una dieta estricta. Pero me han dado buenas alternativas para cuando estoy de viaje”. En Dubái, Ferdinand ha combinado su recién adquirido conocimiento nutricional con un enfoque más sostenible en su entrenamiento, en un intento de preparar su cuerpo para el futuro.

“Llevo mucho tiempo con dolor de espalda”, dice Ferdinand. “Tengo lesiones fruto de mi carrera... Estuve seis años con pastillas e inyecciones para jugar. Eso me ha afectado. Tengo momentos con dolores tan fuertes que me obligan a estar hospitalizado o en silla de ruedas un par de días. Desde que estoy en Dubái, he visitado a un fisioterapeuta por primera vez desde que me jubilé. Ha estado tratándome, y en su edificio también está mi entrenador personal, así que le informa sobre mi entrenamiento. Hay un enfoque holístico en lo que hago ahora y espero que eso me sea muy útil. En lugar de arreglar algo cuando está roto, en realidad previenes lesiones”. Ferdinand afirma que ahora está más informado y sabe más sobre su cuerpo —qué funciona y qué no— que cuando era jugador. “Ahora sé lo que hago”, dice riendo, “pero tengo 47 años. Me llevó mucho tiempo aprenderlo”.

Tras finalizar nuestra sesión en el desierto, Ferdinand y yo viajamos a nuestra siguiente locación en SIRO One Za’abeel, en el centro de la ciudad. Teníamos que grabar un vídeo, pero al llegar al gimnasio, nos encontramos con miradas preocupadas y susurros furtivos. Resulta que tenemos a la realeza en el edificio, y no a la

“SIEMPRE HE IDO AL GIMNASIO. PARA MÍ, HACER EJERCICIO NO ES UNA RUTINA, ES UNA FORMA DE VIDA”

del fútbol: la princesa de la familia real de Dubái está entrenando, así que el personal está alborotado mientras otros asistentes al gimnasio la miran de reojo. Ferdinand, quizá acostumbrado a esos encuentros con la nobleza, parece despreocupado.

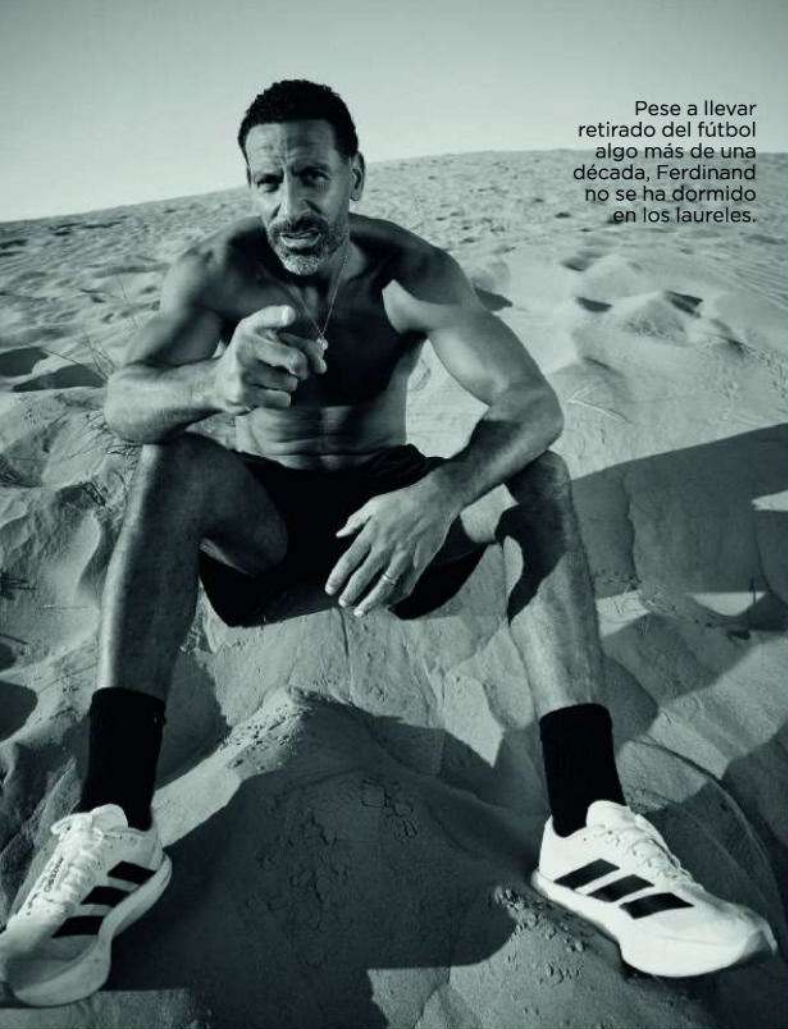
Mientras tanto, él mismo está causando

revuelo. Algunas personas reconocen su imponente presencia y le piden fotos, antes de que se acerque un emocionado caballero de unos cuarenta años. “No te lo vas a creer”, le dice a Ferdinand. “Estaba hablando con mi sobrino hace un rato y me dijo lo emocionado que estaba porque te acaba de fichar en EA Sports FC”, dice, refiriéndose al popular videojuego de fútbol. Ferdinand accede y le pide al hombre que le envíe a su sobrino la foto que se tomaron juntos.

Rio está acostumbrado a llamar la atención. Al fin y al cabo, tiene casi veinte millones de seguidores en redes sociales y es una leyenda de uno de los clubes deportivos más emblemáticos del planeta. Pero esto no parece conmoverle ni motivarle. Quiere más. Que se le reconozca su éxito futbolístico está bien, pero eso ya pasó. Cuando se le pregunta qué espera que implique su legado, se refiere a mucho más que lo que hizo en el campo.

“Quiero ser recordado como alguien que trabajó duro y tuvo éxito en múltiples facetas”, dice. “Ya sea mi fundación, que lleva 15 años ayudando a niños desfavorecidos, mi pódcast u otros negocios exitosos que tengo”. Solo quiero ser alguien emprendedor, alguien que simplemente sale y hace lo que puede. Que no le teme al cambio ni al fracaso. Que siempre defiende lo correcto cuando es necesario. Y si puedo inspirar a otras personas a hacer lo mismo, entonces podría pensar: “Vale, creo que lo he hecho bien”.

Esta reticencia a conformarse o a quedarse quieto ha permeado toda su vida y su carrera desde el principio. Cuando vivía en Peckham, asumió el reto de hacer ballet (“¡Yo era Billy Elliot antes de que existiera *Billy Elliot!*”) sin importarle si alguien se reía o lo juzgaba. Luego, cuando comenzó su carrera como futbolista profesional en el West Ham, en lugar de conformarse con ser uno de los jugadores jóvenes más prometedores del país, se presentó en |||→



Pese a llevar retirado del fútbol algo más de una década, Ferdinand no se ha dormido en los laureles.



el despacho del presidente para exigir más. Y le preguntó: “¿Cuándo vais a empezar a gastar dinero? Tenemos a los mejores chicos del país: Frank [Lampard], yo, Joe Cole va a venir, [Michael] Carrick va a venir, [Jermain] Defoe, Anton [Ferdinand], Glen Johnson... Todos estos chicos van a estar en el equipo. ¿Cuándo vais a gastar más dinero?”.

“Y entonces el Leeds me hizo una oferta y pensé: ‘Bueno, me voy...’, me dije: ‘Esta es una nueva aventura. No me voy a quedar de brazos cruzados. Tengo que irme’. No soy una persona que se apalanca y se siente cómoda”.

Pronto llegó al Manchester United, donde permanecería doce años y fue uno de los jugadores más longevos de la historia del club. “En ese club no puedes dormirte en los laureles”, dice. “Y eso fue lo mejor para mí. Un club que lucha por el éxito no permite la complacencia, porque te echan rápido”.

El mismo patrón ha seguido en sus actividades profesionales. Poco después de jubilarse, consiguió un trabajo en la cadena TNT Sports como comentarista. Al igual que en el West Ham, Ferdinand había llegado a donde quería. Había conseguido un trabajo con el que la mayoría de personas en su posición soñarían y

“AHORA SÉ LO QUE HAGO, PERO LO HE DESCUBIERTO A LOS 47 AÑOS”

que esperarían mantener durante años. Pero Ferdinand tenía la vista puesta en la siguiente aventura. Tras dejar TNT después de diez años, optó por el camino independiente; más largo y desafiante, pero también más gratificante.

“Me gusta que me pongan a prueba. Me gusta sentir la presión”, dice. “En TNT me fue bien. Podría haber firmado un nuevo contrato. Fácilmente. Pero no soy así. Pensé que era hora de algo nuevo. Y con el debido respeto, he estado intentando impulsar una nueva faceta dentro del equipo y el grupo de TNT, y no han sido tan receptivos como me hubiera gustado. Así que esa fue otra de las grandes razones por las que dije: ‘Bueno, si no vas a unirme a mí y tomarme de la mano, entonces me voy. Ya veremos cómo me va cuando me desenvuelva en solitario”.

“Porque vi que la televisión tradicional y el fútbol en directo siempre

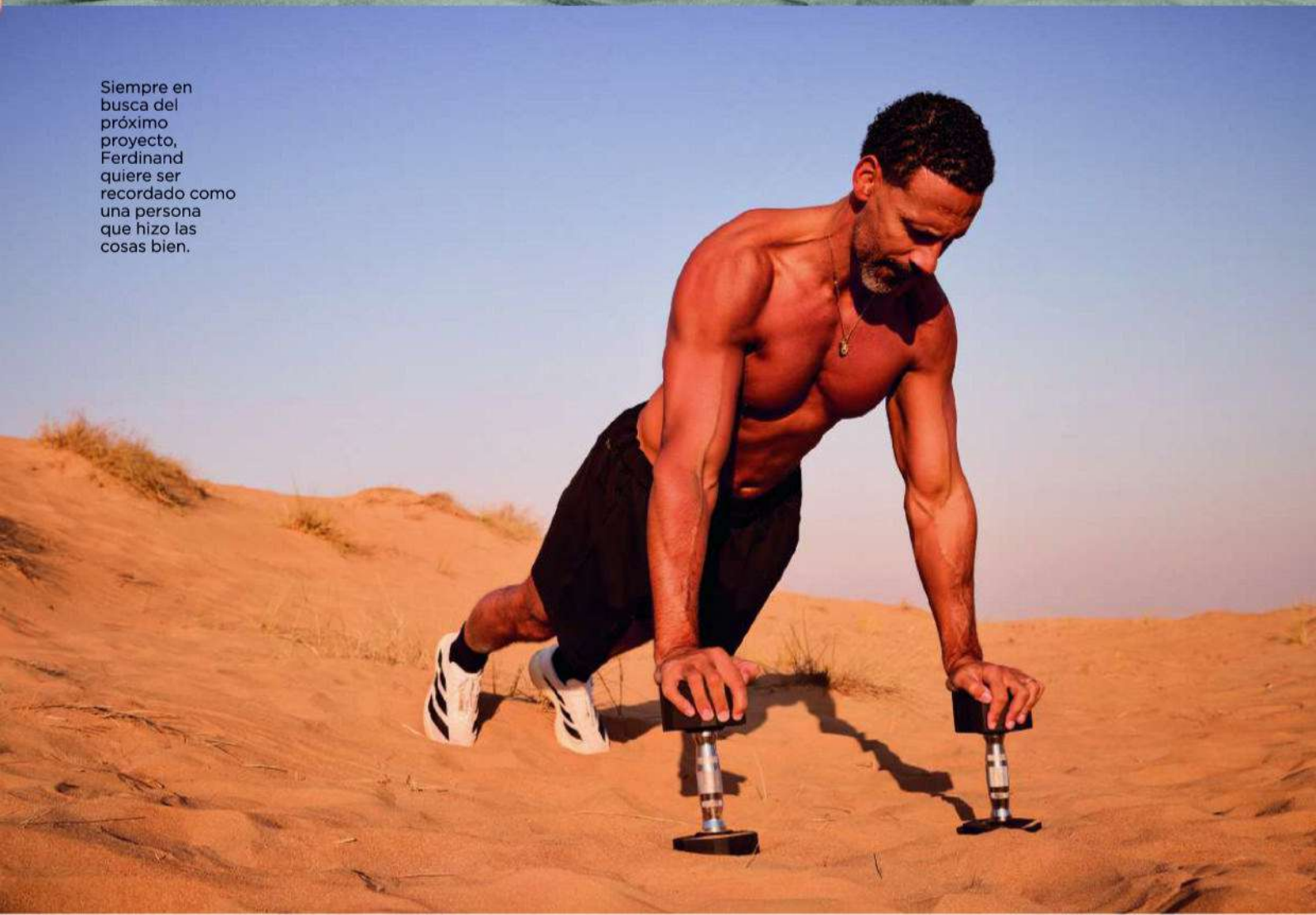
van a estar ahí, pero también hay otro mundo más allá de los 90 minutos que me intriga, al que me acerco como un aficionado más. Así que quiero saber qué demonios comen esos chicos, cómo duermen, cómo se recuperan. Quiero acercarle eso al público y quiero estar a la vanguardia. Pero al mismo tiempo esto también sirve para demostrar quién soy. No intento ser nadie, soy yo. Hago lo que quiero. Siempre he jugado en mi propio terreno”.

Ferdinand seguirá avanzando en esta vida por su propio carril, a su propio ritmo vertiginoso. Tras nuestra sesión de fotos, viajó a Doha para la F1 junto a Novak Djokovic y Steven Gerrard. Porque nunca para. Y en diciembre estuvo en Washington DC, para dirigir el sorteo del Mundial de este año. Y regresará a EEUU este verano para cubrir la competición, entrevistar a los jugadores y ofrecer a su público una visión tras bambalinas del máximo espectáculo del fútbol mundial. Es probable que haya muchos más casos como el de hoy en los que los aficionados le pidan fotos y autógrafos. Algunos incluso podrían pedirle consejos sobre negocios o inversiones. Una cosa es segura: Ferdinand no se quedará esperando para descubrirlo. Estará muy ocupado trabajando. **■**

MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: KAVYA RAJPOWELL. EQUIPACIÓN: ADIDAS. LOCALIZACIÓN: SONARA CAMP DUBAI (NARA_AE/SONARA-CAMP-DUBAI).



Siempre en
busca del
próximo
proyecto,
Ferdinand
quiere ser
recordado como
una persona
que hizo las
cosas bien.





4

eni

MODO CASINO

Avature

BMW

Delphi

CHANGE THE WORLD
step by step

windhager

ADA
COSMETICS

EN LA PARRILLA DE SALIDA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA NUEVA TEMPORADA DE F1 DE ALPINE DEMUESTRA QUE LA VERDADERA COMPETICIÓN ES UNA COMBINACIÓN DE PREPARACIÓN, DISCIPLINA Y ADAPTACIÓN CONSTANTE. SEGÚN FLAVIO BRIATORE: "LA PACIENCIA ES LA CLAVE".

POR TIZIANO MARINO





Los pilotos habituales de BWT Alpine: el francés Pierre Gasly, nacido en 1996, y el argentino Franco Colapinto, nacido en 2003.

En el MSC World Europa, atracado en el puerto de Barcelona, la Fórmula 1 va a un ritmo más lento. Lejos de los bordillos y el rugido de los motores, el lanzamiento de la temporada 2026 del equipo BWT Alpine Formula

One se convirtió en el escenario ideal para comprender lo que realmente significa prepararse para un campeonato que no da tregua. Antes de los coches, están las personas. Y su equilibrio.

SE NECESITA PACIENCIA

Flavio Briatore, asesor ejecutivo del equipo francés, observa el mundo con los ojos de quien ha vivido múltiples épocas de este deporte. La palabra que siempre surge es una aparentemente fuera de contexto: “La cualidad más importante es la paciencia”, dice. “Es importante para sobrevivir y para ganar. Tarde o temprano, te das cuenta”. No se trata de una espera pasiva, sino de la capacidad de soportar el peso del tiempo, del trabajo invisible, de las decisiones tomadas mucho antes de que el semáforo se ponga en verde. “El hábito que marca la diferencia fuera de la pista es solo uno: el trabajo”.

En su vocabulario, no hay atajos. “Al final, lo que importa siempre es el cronómetro. Hay que ser rápido”. Pero esto implica someter al cuerpo a un estrés constante. “En la Fórmula 1, las exigencias físicas son enormes”, explica. Entrenamiento, recuperación, nutrición, rutinas estrictas. “Hay que ser competitivo, siempre. En verano, en invierno, en la carrera y fuera de ella. Se vive una competitividad constante”. Cada sesión de gimnasio, cada entrenamiento cardiovascular y cada momento de recuperación están calibrados para soportar fuerzas G extremas, sudor, calor y presión.

LA MENTE COMO MOTOR

Hoy, sin embargo, el rendimiento ya no depende solo de la fuerza. La mente se ha vuelto fundamental. David Sánchez, director técnico ejecutivo, lo experimenta a diario en su trabajo con quienes salen a la pista. “Con la nueva normativa, la gestión de la energía es un aspecto crucial del rendimiento”, afirma. “Si no se utiliza correctamente, el impacto en los tiempos de vuelta puede ser enorme”. Por eso, la preparación se comparte cada vez más.



“Es necesario un diálogo continuo entre pilotos e ingenieros para comprender qué funciona de verdad”.

El simulador se convierte así en un segundo hogar. “Los conductores pasan mucho tiempo allí, intentando que la conducción se vuelva natural, algo que de otro modo no lo sería”, explica Sánchez. La complejidad técnica exige simplificar mentalmente las complejidades del coche: frenado asistido electrónicamente, distribución de energía, trayectorias óptimas. Cada vuelta virtual entrena los reflejos, la rapidez de decisión y la gestión del estrés.

COMPRESIÓN Y ADAPTACIÓN

Pierre Gasly encarna esta transformación. En la parrilla de salida, su enfoque es minimalista. “En mi cabeza solo hay concentración”. Es una forma de entrenamiento mental tan importante como pasar horas en el gimnasio. “Físicamente, quizás, ahora es un poco menos extremo”, admite, “pero cognitivamente es más difícil”. Cada vuelta requiere decisiones constantes. “Entender cómo aprovechar al máximo toda la tecnología para maximizar su potencial es el verdadero desafío”.

Gasly no cree en la idea de la conducción autónoma. “No hay una única manera de hacer las cosas. Si el coche requiere un cambio, hay que comprenderlo y adaptarse”. Para él, la preparación es un proceso activo. “Me gusta pensar en cómo mejorar, no solo en cómo ir rápido”. La disciplina mental se acompaña de una rutina diaria precisa: ejercicios de reactividad, respiración y concentración, calibrados para afrontar cada curva sin dudarlos.

Franco Colapinto, en su primer año completo en la Fórmula 1, crece a su lado. “Lo que se ve en la pista es a Pierre (Gasly) y a mí, pero detrás de nosotros está el

trabajo de mil personas”. A sus 22 años, siente el impacto del circo de la F1. “Cuando alcanzas estos niveles, creces mucho y muy rápido”. La capacidad de adaptarse a protocolos, sesiones informativas, entrenamientos y simulacros se convierte en parte integral de la preparación.

RESISTENCIA TOTAL

La presión no se limita al fin de semana de carrera. “No se trata solo de conducir”, explica Colapinto. “También hay que estar preparado fuera de la pista. Llevo doce años trabajando con un coach mental. Para mí, es esencial”. Saber gestionar la ansiedad, las expectativas y el estrés diario es tan crucial como la resistencia física, especialmente en una temporada que, dada la nueva normativa, promete ser impredecible. Briatore lo ve con una perspectiva más amplia. “Mantener la mente despejada significa hacer bien el trabajo”. Y usa la retórica de la presión extrema. “Hay gente que experimenta mucho más estrés fuera de aquí. Pienso en quienes van a trabajar a las cinco de la mañana y se van por la tarde. Todos en la F1 pueden considerarse afortunados”. Pero la suerte, en este entorno, debe apoyarse cada día con método y disciplina.

La temporada 2026 es incierta y agotadora. El ganador no será quien empiece mejor, sino quien mantenga el ritmo más tiempo, aproveche el potencial del coche y combine cuerpo, mente y equipo sin rendirse. La F1 moderna es un deporte de resistencia total: no solo una carrera contrarreloj, sino un desafío diario contra uno mismo. La preparación es la verdadera competición: quien esté listo, con cada fibra de su cuerpo y cada pensamiento, ya habrá ganado antes de que el semáforo se ponga en verde. ||→

MÁS ADRENALINA EN LA PISTA, MÁS ADELANTAMIENTOS, CURVAS MÁS DRAMÁTICAS, COCHES MÁS SOSTENIBLES Y, POR PRIMERA VEZ, ONCE EQUIPOS EN LA PARRILLA: AQUÍ ESTÁN TODOS LOS INGREDIENTES DE LA RECETA DE UN CAMPEONATO MUNDIAL SIN PRECEDENTES.

Nuevos coches: más pequeños y ligeros

El peso de los nuevos monoplazas de Fórmula 1 se reduce aproximadamente en 30 kg, pasando de 800 kg en 2025 a los 768 kg actuales. Sus dimensiones también cambian: son más cortos (de 3,6 metros a 3,4 metros) y 10 cm más estrechos: de 200 cm, se reducen a 190 cm. Monoplazas más cortos, más ligeros y más ágiles: esto hará que las carreras sean más espectaculares, fomentando los adelantamientos.

Neumáticos más pequeños

Los monoplazas más pequeños también requieren neumáticos diferentes para adaptarse a las nuevas dimensiones: el diámetro del neumático se mantiene sin cambios en 18 pulgadas, pero el ancho se reduce en 25 mm para el delantero y 30 mm para el trasero.

El nuevo motor: una unidad de potencia mucho más eléctrica

La principal innovación de la unidad de potencia 2026 es la distribución equitativa entre los componentes térmicos y eléctricos, triplicando la potencia del componente eléctrico. Este aumento responde al deseo de aumentar la sostenibilidad de la Fórmula 1. Otra novedad es la eliminación del componente MGU-H (unidad de calor del motor generador), sustituido por el MGU-K (K significa 'cinético'), una especie de dinamo que captura la energía del movimiento de las ruedas, en lugar del calor del escape y la rotación de la turbina.

Nuevos carburantes producidos a partir de fuentes 100% sostenibles

Hasta 2025, la Fórmula 1 utilizaba combustibles E10, con solo un 10% de etanol derivado de fuentes sostenibles. Los nuevos combustibles, producidos 100% a partir de biomasa o residuos, aún son capaces de replicar el rendimiento de la gasolina convencional.

La nueva aerodinámica y la eliminación del DRS para poder facilitar los adelantamientos

Los nuevos monoplazas cuentan con aerodinámica activa, que los pilotos pueden utilizar en dos modos, y solo en tramos específicos de los circuitos elegidos por la Federación. Por un lado, el modo Z, el estándar de alta carga aerodinámica, que puede utilizarse en todo tipo de curvas. Por otro lado, el modo X, de alta velocidad y baja resistencia aerodinámica, se utiliza en las rectas e implica el movimiento de los alerones trasero y delantero. Esto implica el abandono del DRS.

Nueva normativa de seguridad con dos zonas de colapso

Los coches de 2026 cuentan con dos zonas de colapso, en lugar de una sola: esto garantizará que, incluso en caso de un primer accidente, los coches permanezcan protegidos de un posible segundo impacto.



F1 2026: TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA DISFRUTAR DEL ESPECTÁCULO

Las nuevas escuderías: por primera vez serán 11

Hubo 22 coches de 11 equipos en la salida en Australia, gracias a la entrada de Cadillac al circuito. Además, Sauber ha sido sustituido por Audi.


Pilotos: caras nuevas y 'viejos campeones'

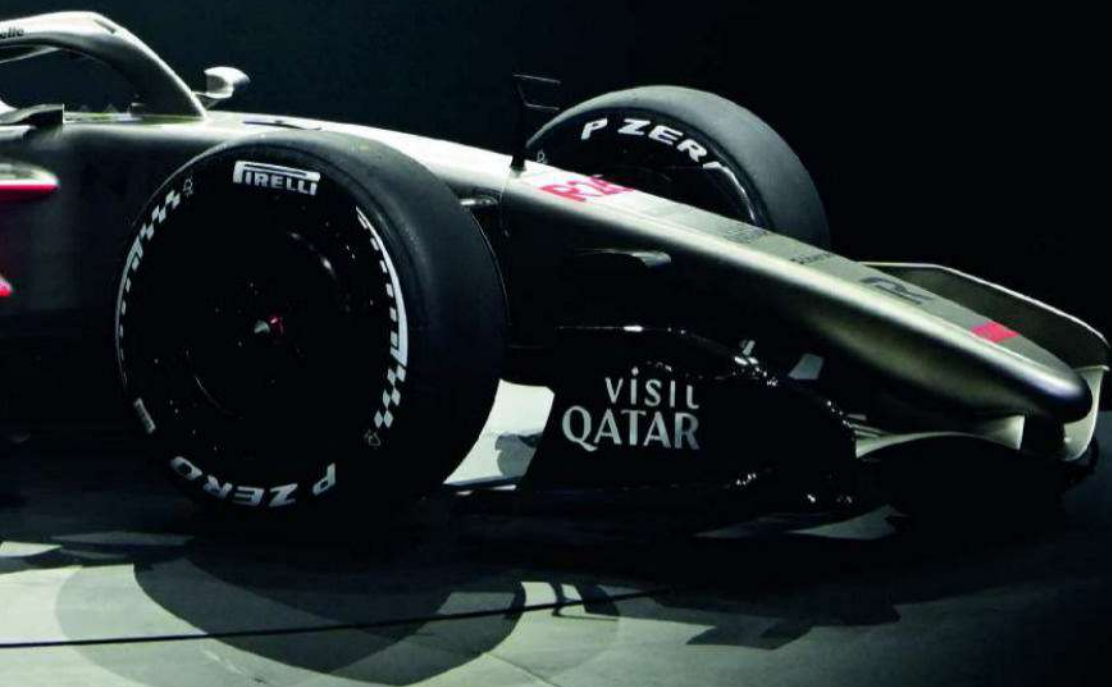
La mayoría de los equipos confirmaron a sus pilotos de 2025: los cambios más importantes se refieren a la colaboración entre Red Bull y Racing Bulls. Isak Hadjar es el nuevo compañero de equipo de Max Verstappen en Red Bull, dejando su puesto en Racing Bulls al novato Arvid Lindblad, piloto británico que será compañero de Liam Lawson.

Audi y Cadillac

Audi hereda no solo su puesto en la parrilla de Sauber, sino también a sus pilotos, conservando a Nico Hulkenberg y Gabriel Bortoleto, mientras que Cadillac confiará su primer monoplaza al regreso de Sergio Pérez y Valtteri Bottas.

¿Sigue siendo Lando Norris el hombre a batir?

El vigente campeón y Max Verstappen son los favoritos, seguidos por su compañero de McLaren, Oscar Piastri, y George Russell, de Mercedes. Tras ellos, la dupla de Ferrari, Leclerc y Hamilton, busca la revancha, con pilotos como Alonso y Antonelli como posibles sorpresas. 



El Audi Revolut F1 Team marca el debut de la marca de los cuatro aros en la máxima categoría del automovilismo.



TECH STYLE

ROPA DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO QUE NO SE QUEDA EN EL ENTRENAMIENTO: COMBINA FÁCIL Y FUNCIONA TAMBIÉN EN LA CALLE.

Producción editorial GIOVANNI BEDA Fotografía MARCO AURELIO MENDIA

Bómbier, cortavientos, camiseta, shorts, calcetines, zapatillas y gafas de sol, todo de UNDER ARMOUR. Gorra de béisbol de JAKED.



Chaqueta, sudadera y pantalones de 8848 THE OUTDOOR COMPANY. Camiseta y calcetines de IUMAN - INTIMISSIMI UOMO.
Gorra de béisbol de THE NORTH FACE. Zapatillas de MIZUNO.





Parka de BARRACUTA. Chaquetas de K-WAY. Gafas de sol de BRIKO.



Chaqueta, sudadera, shorts, mochila, guantes y zapatillas, todo de MILLET. Gafas de sol de CARRERA.





Chaqueta, mochila y gorra de béisbol de THE NORTH FACE. Camiseta de IUMAN - INTIMISSIMI UOMO. Gafas de sol de ARNETTE.



Chaqueta, camiseta, shorts y mochila, todo de JAKED. Gafas de sol de OAKLEY.





Chaqueta, camiseta, sudadera, bolso y gorra de béisbol, todo de OVS ALTAVIA BY DEBORAH COMPAGNONI.
Pantalones de PUMA. Guantes de BRIKO. Gafas de sol de CARRERA.

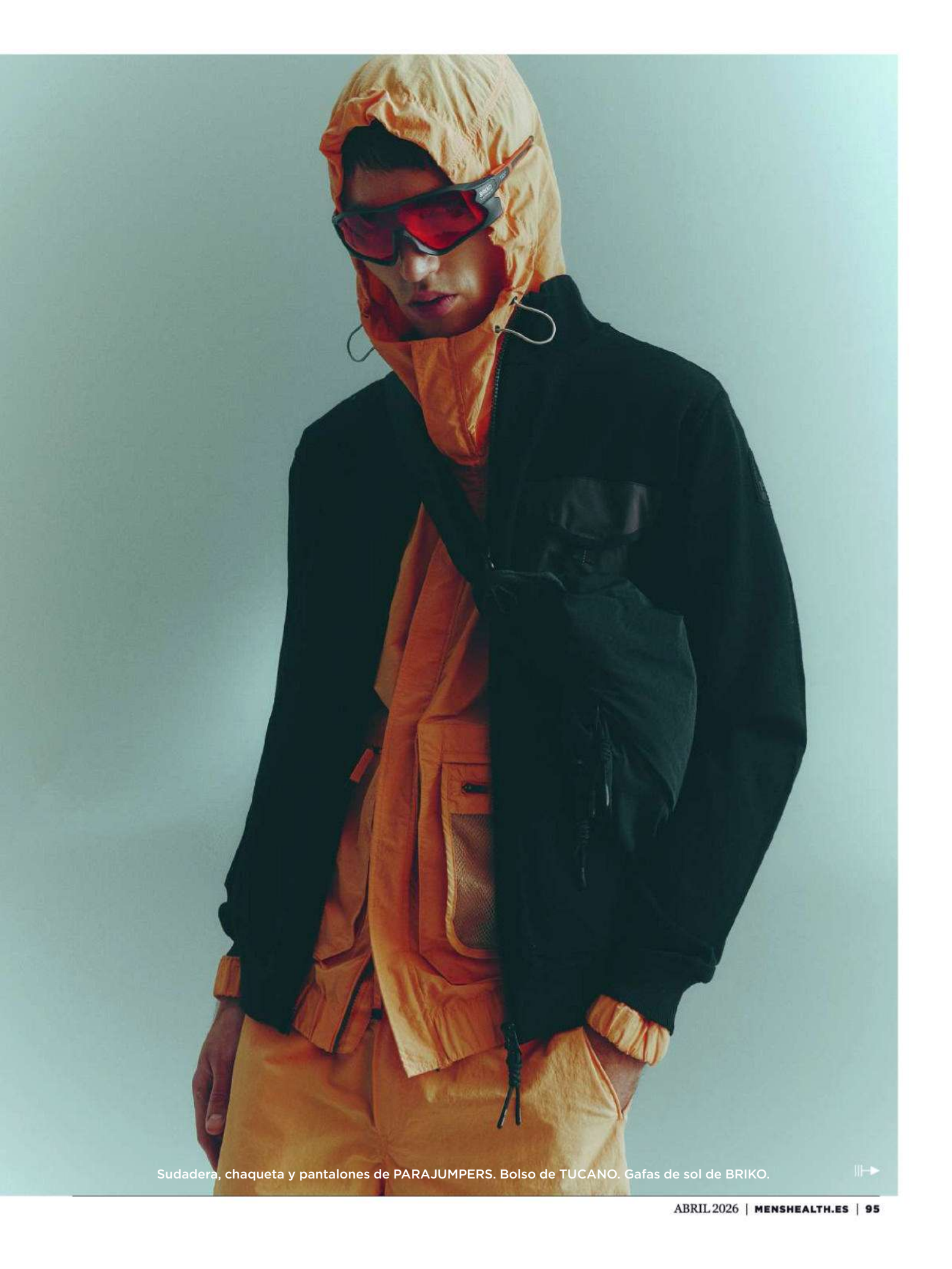


Camiseta de IUMAN. Jersey de FALCONERI. Pantalones de OVS ALTAVIA BY DEBORAH COMPAGNONI.
Botas de BIKKEMBERGS. Gafas de sol de MIKITA.





Abrigo, chaqueta, pantalones y zapatillas, todo de BIKKEMBERGS. Camiseta de tirantes de IUMAN - INTIMISSIMI UOMO. Mochila de DONE! Gorra de béisbol de THE NORTH FACE.



Sudadera, chaqueta y pantalones de PARAJUMPERS. Bolso de TUCANO. Gafas de sol de BRIKO.



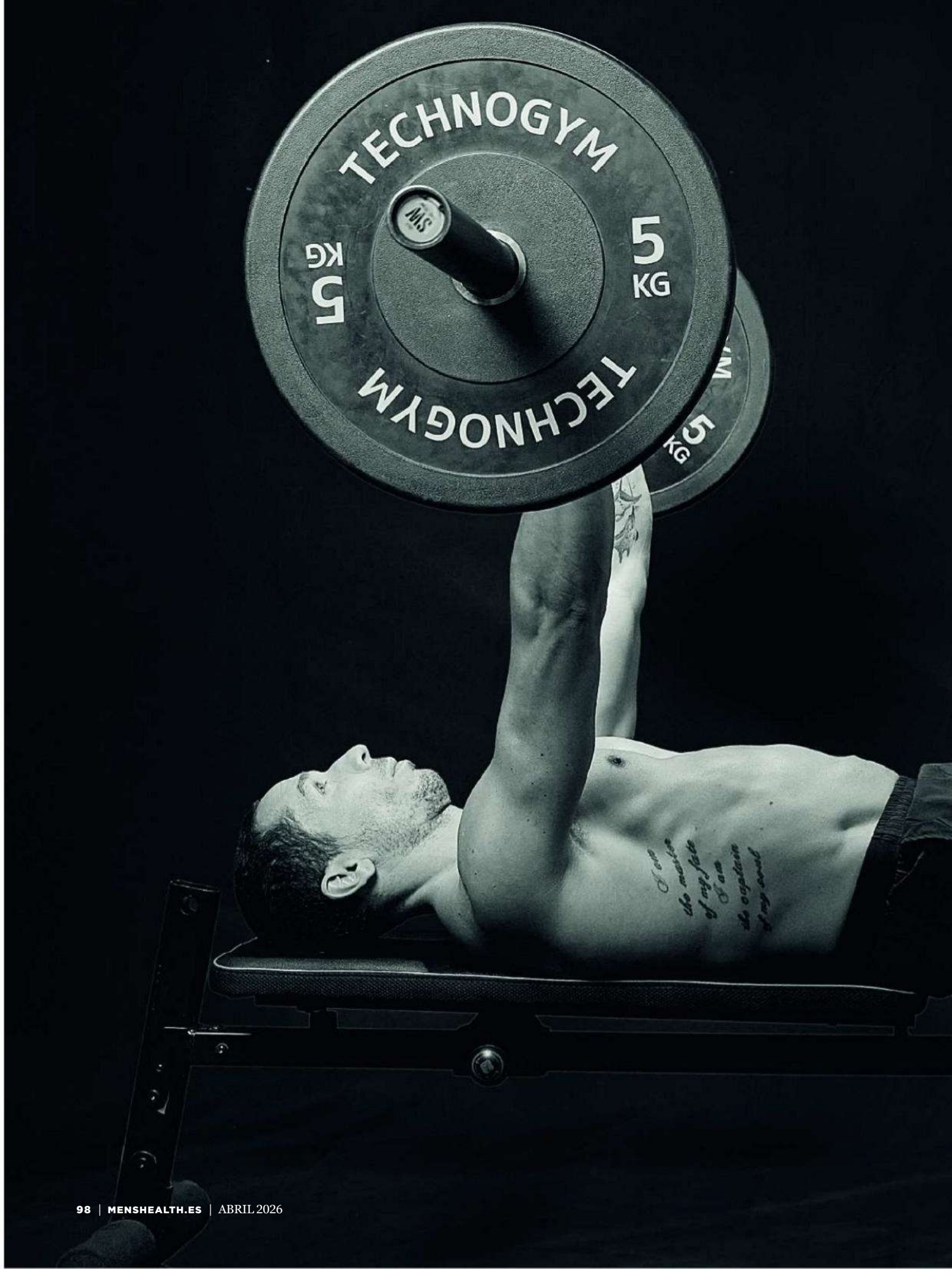


Chaqueta, camiseta, sudadera y pantalones de SALOMON. Gafas de sol de PRADA LINEA ROSSA.

MAQUILLAJE Y PELLUJERÍA: FILIPPO FERRARI @ WSHUP PARA LORD & BERRY. ASISTENTE DE ESTILISMO: PIERO NUJOLI.
ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA: DAVIDE CIRLA/KLIM SIRTORI. PRODUCCIÓN: SABRINA BEARZOTTI. MODELO: JAMES WOODROFFE @ INDEPENDENT. CASTING: SIMONE BARTROCCHIETTI.



Chaquetas, camiseta y shorts de K-WAY. Mochila de DONE! Calcetines de IUMAN - INTIMISSIMI UOMO. Zapatillas de HOKA. ^{MR}



PECHO DE SUPERHÉROE

SE ACERCA EL BUEN TIEMPO. TODOS TENEMOS GANAS DE LUCIR BIEN EN CAMISETA, PERO PARA ELLO ES IMPRESCINDIBLE EXHIBIR UNOS BUENOS PECTORALES. NUESTRO EXPERTO EN FITNESS, AARÓN SANTOS, NOS ENSEÑA CÓMO LLEVAR EL ENTRENAMIENTO DE ESTOS MÚSCULOS A UN NIVEL SUPERIOR.

Por REDACCIÓN MH Fotografía PABLO SARABIA



NO SOLO, SON ESTÉTICOS

Los pectorales son los músculos que conectan la parte delantera del pecho humano con los huesos de la parte superior del brazo y el hombro. “Trabajar los pectorales aporta beneficios tanto estéticos como funcionales”, explica Aarón Santos, nuestro sabio del fitness. Y es que entrenándolos lograrás beneficios como tener mucha más fuerza en el tren superior. “Los músculos principales, el pectoral mayor y el pectoral menor, intervienen en movimientos como empujar (flexiones, press de banca), lanzar, golpear o levantar objetos. Al fortalecerlos mejora tu rendimiento en el gimnasio y en actividades diarias”, explica nuestro especialista.

En lo referente a aumentar el rendimiento deportivo, entrenar los pectorales es fundamental en deportes como el

boxeo, la natación, el baloncesto o el rugby (aunque, por supuesto, no son los únicos en los que se notan los beneficios), debido a que “un pecho fuerte mejora la potencia y estabilidad en movimientos explosivos”, nos cuenta Aarón.

NO TE EXCEDAS

Trabajar los pectorales también tiene el efecto de mejorar nuestra postura corporal. “Un trabajo equilibrado del pectoral (junto con la espalda y los hombros) ayuda a estabilizar los hombros, reducir los dolores cervicales y mejorar la alineación corporal”, dice el experto, aunque hace una advertencia importante: “Entrenarlo en exceso sin fortalecer también la espalda puede provocar que acabemos con los hombros adelantados”.

La rutina de pecho también tiene un impacto en la

quemada de calorías ya que, tal y como explica Aarón, “el pectoral es un grupo muscular bastante grande, por lo que al entrenarlo se activan muchas fibras musculares, lo que aumenta el consumo energético y favorece la recomposición corporal”.

En cuanto a los beneficios para la salud, tener unos pectorales fuertes mejora la resistencia muscular, ayuda a mantener masa muscular con la edad y contribuye a la estabilidad del hombro. Y, es inevitable, tampoco podemos olvidarnos de los beneficios estéticos, que para eso también se machaca uno en el gimnasio. ¿O no? “Un pecho desarrollado da una apariencia mucho más atlética, mejora la proporción del torso y marca más la parte superior del cuerpo”, explica nuestro experto en fitness.

Seguro que el entrenamiento de pectoral ya forma parte de rutina, pero en las siguientes páginas te mostramos algunos ejercicios que puedes incorporar para su ejecución.



EL ENTRENADOR

AARÓN SANTOS

@aaronstantostrainers

Nuestro maestro de ceremonias es un auténtico todoterreno: entrenador fitness, CrossFit Level 1, especializado en entrenamientos de fuerza, alta intensidad, recuperación de lesiones y entrenamiento de preparto y posparto. Puedes seguirlo en su perfil de Instagram si tu objetivo es estar más en forma que nunca.

¿QUÉ MATERIAL NECESITO?

Seguimos recomendándote equipación que te será muy útil para tus entrenamientos en el gimnasio o para practicar otros deportes. Hidratarse es esencial al hacer cualquier tipo de ejercicio, pero ¿no estás cansado de tener que limpiar constantemente tu botella para eliminar los microorganismos que pueden causarle mal sabor al agua? Pues eso se acabó, gracias a una botella que se esteriliza sola.

Las competiciones tipo Hyrox y de fitness híbrido están de moda. Por eso también te recomendamos unas zapatillas hechas especialmente para este tipo de pruebas, con un agarre perfecto para correr sobre cualquier tipo de superficie, y un peso tan ligero como el de un folio en blanco.

Finalmente, un smartwatch para deportistas principiantes, que analiza todas tus variables y te hace de coach, para ayudarte a rendir más en tus entrenamientos. Y es que la tecnología aplicada al deporte supera cada vez más nuestras expectativas.

1. BOTELLA Pure Bottle de Glo

La botella del futuro ya está aquí. ¿Harto de tener que limpiar constantemente tus botellas de agua? La tecnología UV-C incorporada en el tapón de Pure Bottle elimina las bacterias, los gérmenes y el mal olor. Esta botella inteligente se autolimpia y esteriliza el agua en 3 minutos. El secreto es su tecnología UV-C, que destruye el 99,99% de las bacterias, gérmenes y virus que causan el mal olor y sabor en el agua, con una luz UV de 280 nanómetros que actúa rompiendo el ADN de los gérmenes. **49,99 €, el corteingles.es**



2. ZAPATILLA Adizero Dropset Elite

Diseñada específicamente para la competición de fitness híbrido, este modelo une dos de las principales innovaciones en calzado de adidas —Adizero y Dropset— para ofrecer velocidad y estabilidad en una sola zapatilla. El núcleo de la zapatilla está ajustado para una sensación ultraligera y diseñado para proporcionar retorno de energía. La suela de goma de alta tracción proporciona agarre en las más variadas superficies, y su drop de talón elevado de 12 mm, una posición corporal biomecánicamente más optimizada.

250 €, adidas.es



3. EL RELOJ Amazfit Active 3 Premium

Diseñado para corredores principiantes y ambiciosos, es ligero y cómodo, a la vez que ofrece funciones avanzadas para monitorizar las sesiones de carrera y evaluar la calidad de la recuperación. Este reloj inteligente proporciona análisis detallados del entrenamiento en un formato fácil de leer. Pesa solo 55 g y ofrece entrenador de IA y un archivo con cursos de entrenamiento. **169,90 €, amazfit.com**







6 EJERCICIOS PARA PECTORALES

DA EL DO DE PECHO

Esta rutina trabaja los músculos pectorales desde todos los ángulos. Cuando acabes, sentirás cómo te arden, pero el resultado acabará valiendo la pena. Lucirás las camisetas mucho mejor y ganarás más fuerza para realizar movimientos funcionales o para practicar otros deportes.

FORMATO

Puedes hacer los ejercicios de forma individual, incorporándolos a tu rutina habitual, o seguir este circuito tal y como se describe. Hazlos en orden, completando tantas repeticiones como se indiquen. Descansa un minuto o dos entre cada ejercicio.



1 / PRESS LARSEN CON BARRA

Túmbate sobre un banco, con las piernas estiradas sin que toquen el suelo, y sosteniendo una barra cargada en alto (A). Bájala lentamente (2 segundos) hasta que casi toque el pecho (B). Haz una pausa de 1 segundo y levántala de forma explosiva. Haz 5 series de 8 repeticiones, descansando 2 minutos entre cada serie.



2 / PRESS CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO

Túmbate sobre el banco en posición plana, sosteniendo dos mancuernas a la altura del pecho (A). Levántalas hasta bloquear los brazos (B) y vuévelas a bajar hasta la posición original. Haz 4 series de 8-10 repeticiones, descansando 90 segundos entre cada serie.



3 / PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS

Inclina el respaldo del banco con un ángulo de 30 grados. Túmbate sosteniendo dos mancuernas a los lados a la altura del pecho (A). Levántalas (B). Vuelve a bajarlas. Puedes alternar con un agarre neutro para enfatizar el trabajo del haz clavicular. Haz 3 series de 10 repeticiones.



4 / APERTURAS

Coloca el banco inclinado en un ángulo de 30 grados. Túmbate sujetando dos mancuernas a la altura del pecho con los brazos casi estirados (A). Levántalas hasta unir las arriba (B). Bájalas con un tempo lento, de unos 3 segundos. Haz 3 series de 12 repeticiones con 75 segundos de descanso.



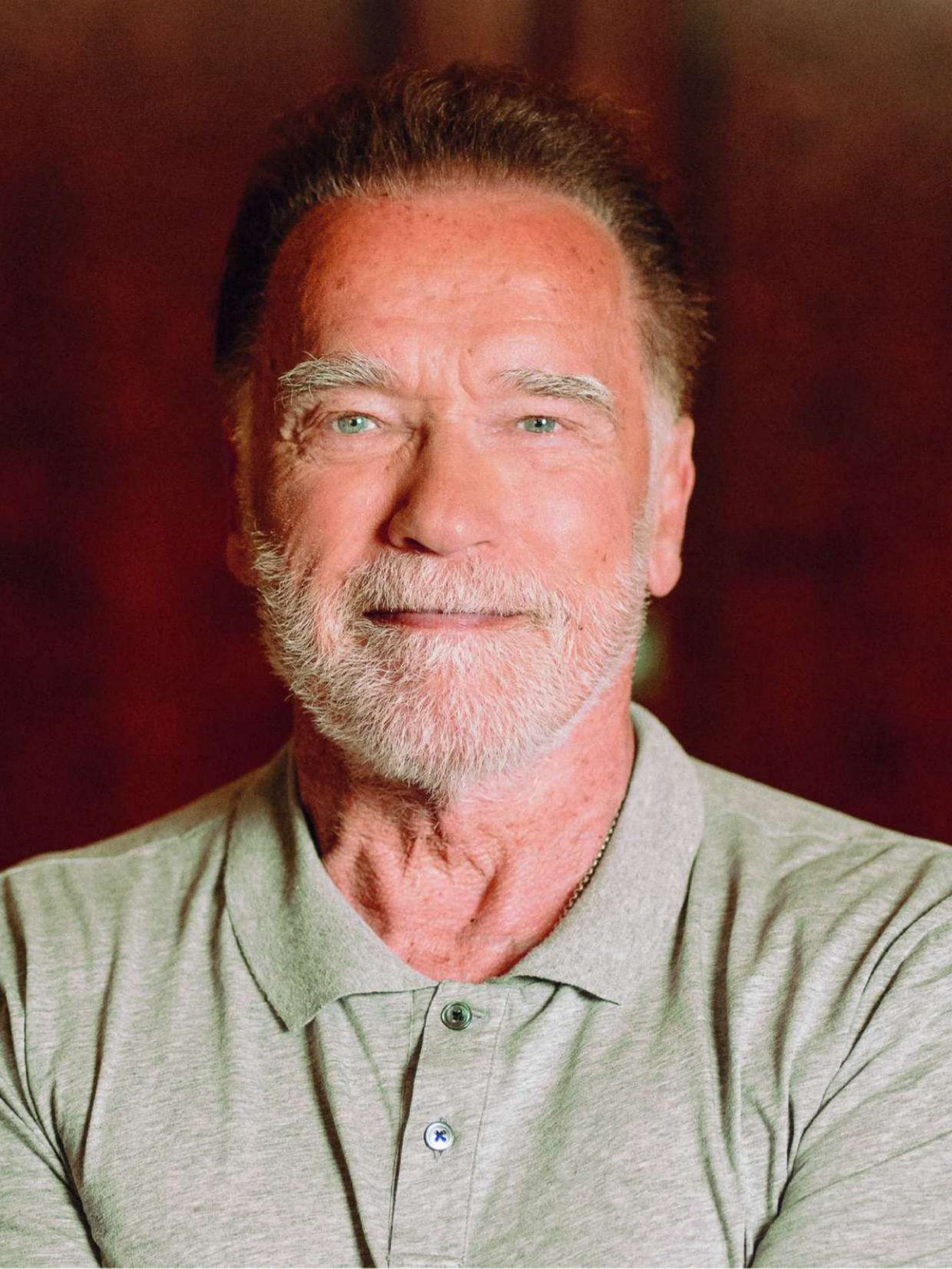
5 / PRESS CON AGARRE CERRADO

Para enfatizar la activación de la parte interna del pecho y de los tríceps, coloca el banco en ángulo de 30 grados y túmbate sujetando una barra cargada con un agarre cerrado (inferior al ancho de los hombros) (A). Levántala (B). Haz 3 series de 8 repeticiones.



6 / PUSH UP - LADDER

Un finisher brutal. Intenta completarlo descansando solo lo necesario. Te colocas en posición de plancha alta y realizas 10 flexiones. Luego 9, 8, 7... y así hasta llegar a la última serie de solo una flexión. Intenta completar el ejercicio en 4 minutos o menos.





ARNOLD SCHWARZENEGGER

LECCIONES DEL MAESTRO

SCHWARZENEGGER SIGUE SIENDO EL GRAN ASTRO DEL FITNESS QUE NOS HA ACOMPAÑADO DURANTE ESTOS 25 AÑOS. UN EQUIPO DE MH VOLÓ A VIENA POR INVITACIÓN DE NETFLIX PARA ENTREVISTARLE EN EXCLUSIVA Y HABLAR SOBRE SU PASADO Y SU MÁS QUE EXITOSO PRESENTE.

Texto BREGTJE KNAAP Entrevista JASPER SCHMITZ
Fotografía THOMAS VRIENS

El actor está en Viena para la Austrian World Summit y para promocionar la segunda temporada de *Fubar*, una comedia de acción de Netflix y la primera serie de televisión en la que interpreta un papel protagonista. Precisamente por eso estamos aquí con él. Se trata de una oportunidad única, ya que es la ocasión para realizar una entrevista y una sesión de fotos largas y exclusivas. Nuestro contacto de prensa en Netflix Países Bajos no estaba muy seguro de que fuera posible, pero con paciencia, un poco de presión e innumerables llamadas al equipo de Arnold en EEUU, finalmente nos dieron luz verde. Volamos a Viena un martes por la mañana temprano y, una vez allí, alquilamos rápidamente luces y flashes, nos registramos en un hotel cercano y fuimos a su encuentro.

La reunión tiene lugar en el impresionante hotel Park Hyatt Vienna, ubicado en un monumental edificio bancario de principios del siglo XX en pleno centro de Viena. Fuera, relucientes carruajes negros tirados por caballos recorren la impecable plaza, mientras que dentro todo destila grandeza: columnas neoclásicas de mármol, suelos de mármol, altas puertas art déco y opulentas lámparas. No hay mejor lugar para un icono mundial como Arnold Schwarzenegger. En un instante, transformamos la sala de conferencias en un estudio fotográfico improvisado. Se mueven los muebles, se encienden los flashes y las luces. Luego esperamos a que llegue Arnold.

UN ICONO VIVIENTE

De repente, aparece. Viene rodeado de asistentes y gente de relaciones públicas, pero su imagen resulta inconfundible: es él. En persona. Es más alto de lo que parece y lleva un polo de algodón gris claro, un cárdigan marrón, pantalones con un cinturón de cuero con una llamativa hebilla ovalada y zapatillas negras.

Un reloj de diseño plateado brilla en su muñeca y su anillo de gobernador de oro con el sello del estado de California reluce en su dedo anular. Nada de ostentación. Saluda cordialmente a todos los presentes, luego toma rápidamente una toallita desinfectante y se sienta en uno de los sillones de cuero marrón. Decimos que queremos empezar con quince minutos de sesión de fotos. Pero Arnold dice con firmeza: "No, las fotos las haremos después. Primero sentémonos y hagamos la entrevista". Finalmente, todo se hace como él quiere.

ACCIÓN CLIMÁTICA con Arnold

El proyecto Schwarzenegger Climate Initiative, iniciativa de Arnold Schwarzenegger y la experta en climatología Monika Langthaler, es una organización vienesa sin ánimo de lucro dedicada a combatir el cambio climático. Desde 2019, organiza anualmente la Cumbre Mundial Austriaca bajo el patrocinio honorífico del presidente de Austria. Su objetivo: concienciar, impulsar acciones concretas y compartir soluciones climáticas exitosas a nivel mundial. O, como dice Arnold: "Menos palabras y más acción". Más información sobre el tema en schwarzeneggerclimateinitiative.com

Jasper: ¡Enhorabuena por la segunda temporada de *Fubar*! Nos la vimos del tirón. ¿Qué tal fue para ti volver a rodar escenas de acción? Debe de ser muy diferente a hace veinticinco años, ¿no?

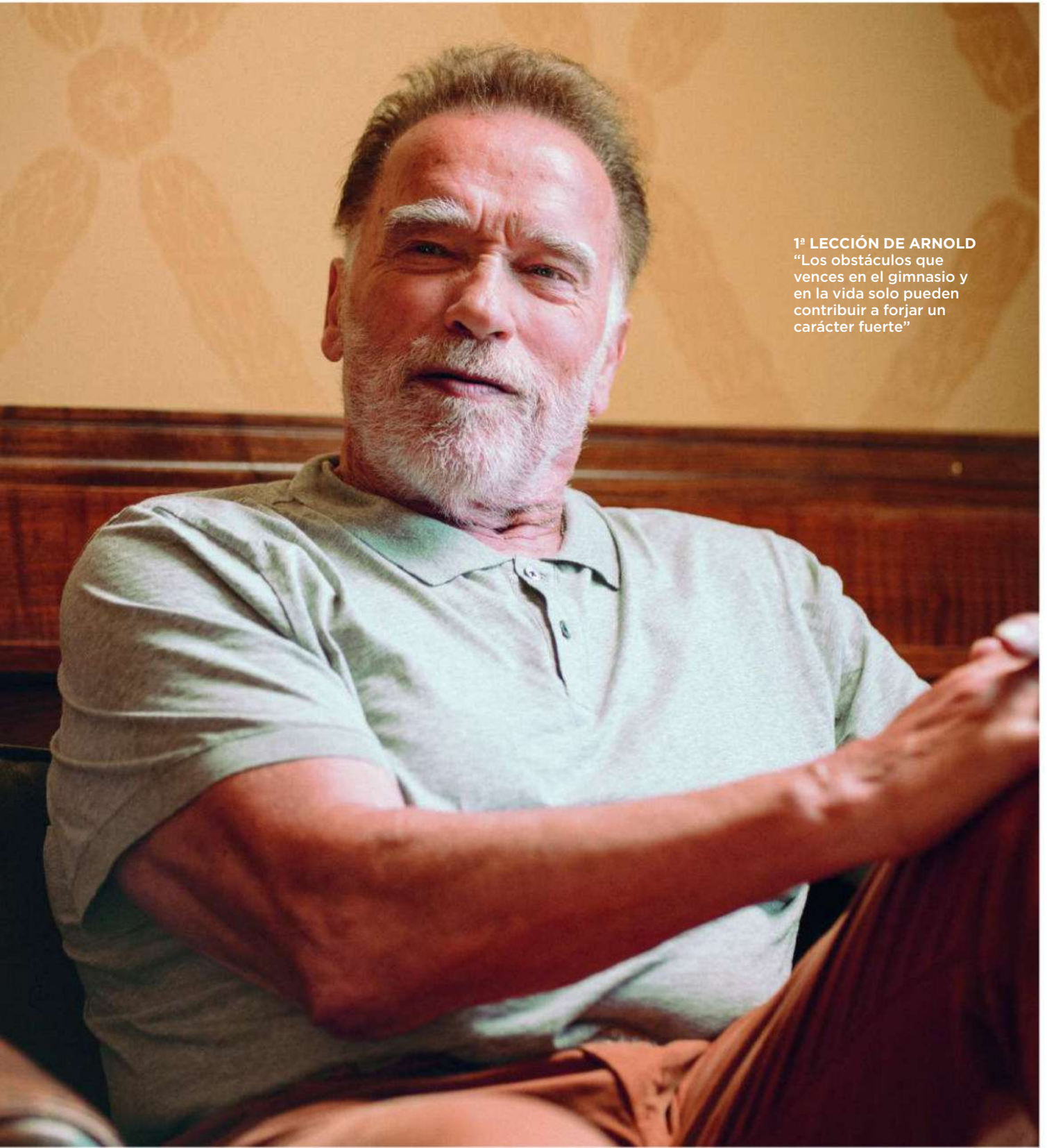
Arnold: Así es. Obviamente no es lo mismo rodar escenas de acción a los setenta y siete. Cuando tenía cuarenta, era mucho más fácil. Ahora necesitaba más tiempo para prepararme; mi cuerpo tenía que estirarse más y calentarse adecuadamente antes de empezar. Pero aún era posible. Afortunadamente, trabajé con un equipo de coordinadores de especialistas de primera categoría que me indicaron con

precisión qué podía hacer y qué no. A veces sentía el impulso de hacerlo todo como cuando tenía cuarenta, pero eso ya no es físicamente posible. Mi equipo de especialistas me salvó de lesiones. Como actor, suelo llevarme el mérito, pero hacer una película es un trabajo en equipo. Sin ese equipo perfectamente coordinado de guionistas, equipo de cámara y sonido, director y compañeros de reparto, no sería nada. Por eso no me gusta considerarme un hombre hecho a sí mismo. Se necesita mucha gente para sacar adelante una producción como esta. No lo hago solo; gracias a su ayuda y profesionalidad, puedo lograrlo.

Jasper: Siempre has dicho eso sobre tu carrera III→

“RECIBÍ MUCHA AYUDA PARA **LLEGAR A LA CIMA.**
AHORA ME TOCA A MÍ **AYUDAR A LOS DEMÁS**”

1ª LECCIÓN DE ARNOLD
“Los obstáculos que
vences en el gimnasio y
en la vida solo pueden
contribuir a forjar un
carácter fuerte”



como culturista, pero también has dado algunos pasos notables e inusuales en tu vida que requirieron mucho coraje.

Arnold: Sí, yo mismo no me explico cómo, pero siempre he tenido la capacidad de lograr avances extraordinarios. Todavía recuerdo mi época en Múnich a finales de los 60. Tenía diecinueve años y dirigía nuestro gimnasio Universal Gym. En aquel entonces, pensaba: “Ahora estamos en segundo lugar, pero ¿cómo podemos llegar a ser los mejores?”. Quería ser el número uno. Así que decidí involucrar a la prensa. En pleno invierno, con un frío glacial, fui a una obra en construcción en calzoncillos para mostrar mi rutina de culturismo. La gente se paraba en la calle, sorprendida, y se preguntaba qué estaba pasando. Incluso alguien llamó a un periódico. Vino un fotógrafo, me entrevistaron y me presenté como entrenador. Al día siguiente, Universal Gym salió en el periódico y, en poco tiempo, conseguimos 150 nuevos socios. Ya había tenido otras inspiraciones similares para dar a conocer mis proyectos. Se trata de encontrar el medio adecuado para transmitir tu mensaje. Siempre lo he hecho a mi manera. Por ejemplo, en la década de los 70 contraté deliberadamente a un publicista para popularizar el culturismo en EEUU. Porque, aunque originalmente era un deporte estadounidense, no atraía mucha atención en aquel entonces. Lo llamábamos ‘fitness’ y ‘entrenamiento de fuerza’, y eso se puso de moda: de repente, todo el mundo quería estar grande y musculado.

Jasper: En tu perfil de Instagram, te defines primero como culturista, luego como Conan, Terminator y exgobernador de California. ¿Siempre serás culturista por encima de todo?

Arnold: ¡Siempre! Porque le debo todo al culturismo, toda mi carrera. Mi físico me permitió convertirme en actor, y mi fama como actor me permitió ser gobernador de California. Mi cuerpo es lo que siempre me ha hecho único. Pero el culturismo también me ha enseñado muchísimo.

El deporte es el mejor maestro que uno puede tener. En el gimnasio, nadie levanta las pesas por ti; tienes que hacerlo tú mismo. Así es la vida también. No esperes que nadie más lo haga por ti. Eres responsable de tu vida. Si quieres lograr algo, tienes que esforzarte al máximo. El gimnasio me enseñó precisamente eso: cuanto más te esfuerzas, mejor te vuelves. Pero no se trata solo de esfuerzo. También se trata de repetición, del número de repeticiones que haces. La repetición te hace mejor. En todo, ya sea entrenando, actuando o hablando.

Jasper: Sin duda te has esforzado muchísimo para llegar hasta aquí, pero también siempre enfatizas la importancia de tener una meta clara en mente, lo que llamas una ‘visión clara’. ¿Cómo te mantienes enfocado cuando la vida se presenta con tanto ‘ruido’?

FUBAR: ARNOLD EN LA TV

En la serie de Netflix *Fubar* (que ya va por la segunda temporada y cuyo título proviene de la jerga militar y significa ‘completamente jodido’), Arnold interpreta al agente de la CIA Luke Brunner, quien está a punto de jubilarse. Sus planes cambian cuando descubre que su hija Emma también trabaja en secreto para la CIA.

Durante años, todos han mentido sobre su trabajo, lo que genera caos, humor y una peligrosa misión que deben completar juntos. Con guiños al propio Arnold, desde frases ingeniosas hasta fumar puros y usar un gimnasio como tapadera, *Fubar* es su primera serie de televisión como protagonista y productor ejecutivo.

Arnold: Debes tener siempre una dirección. Tus metas pueden cambiar, pero la pasión debe mantenerse viva. Al envejecer, ya no vives solo para ti. Al menos, esa ha sido mi experiencia. Llega un punto en que dejas de centrarte en ganar dinero; eso es algo que haces al principio. Después, empiezas a pensar: ¿cómo puedo mejorar el mundo? ¿Qué puedo hacer para ayudar a los demás? Hay contaminación global, por eso estoy comprometido con la acción climática. La falta de vivienda es un problema creciente en Los Ángeles, así que ayudo a las personas sin

hogar. ¿Mi ideal? Un mundo más limpio y sin gente viviendo en la calle. No podemos aceptar que eso suceda. No tiene por qué ser complicado buscar una solución; solo hay que actuar. Ahí es donde centro mi energía ahora. También se trata de devolverle algo a la sociedad. Meforcé mucho para llegar a la cima y recibí mucha ayuda en el camino. Ahora me toca ayudar a los demás.

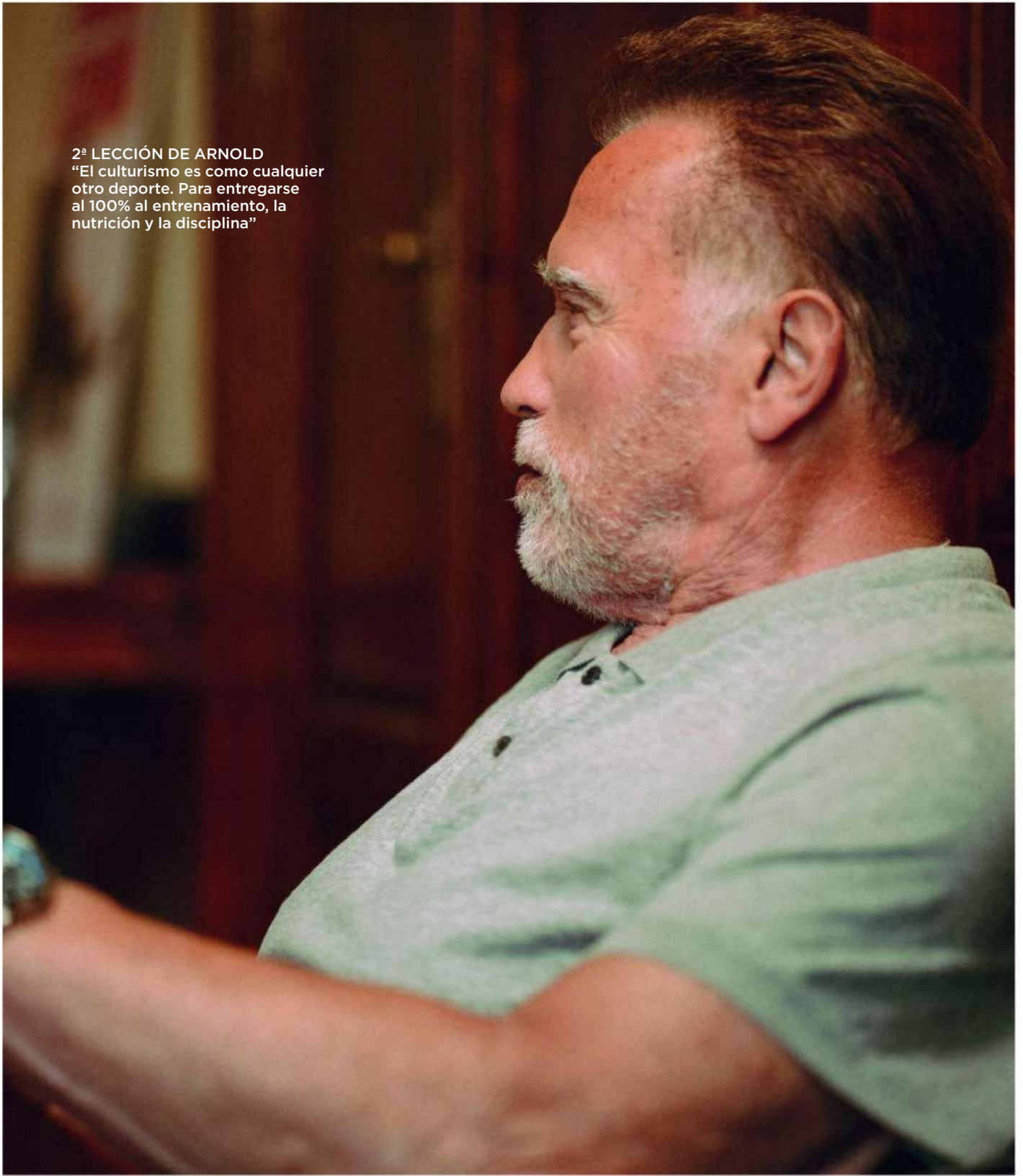
Bregtje: Te conocemos como culturista, actor y político. ¿Cuál de estas facetas te enseñó más sobre ti mismo?

Arnold: Uno aprende más sobre sí mismo con la edad. De joven, a menudo se carece de intros- ||→

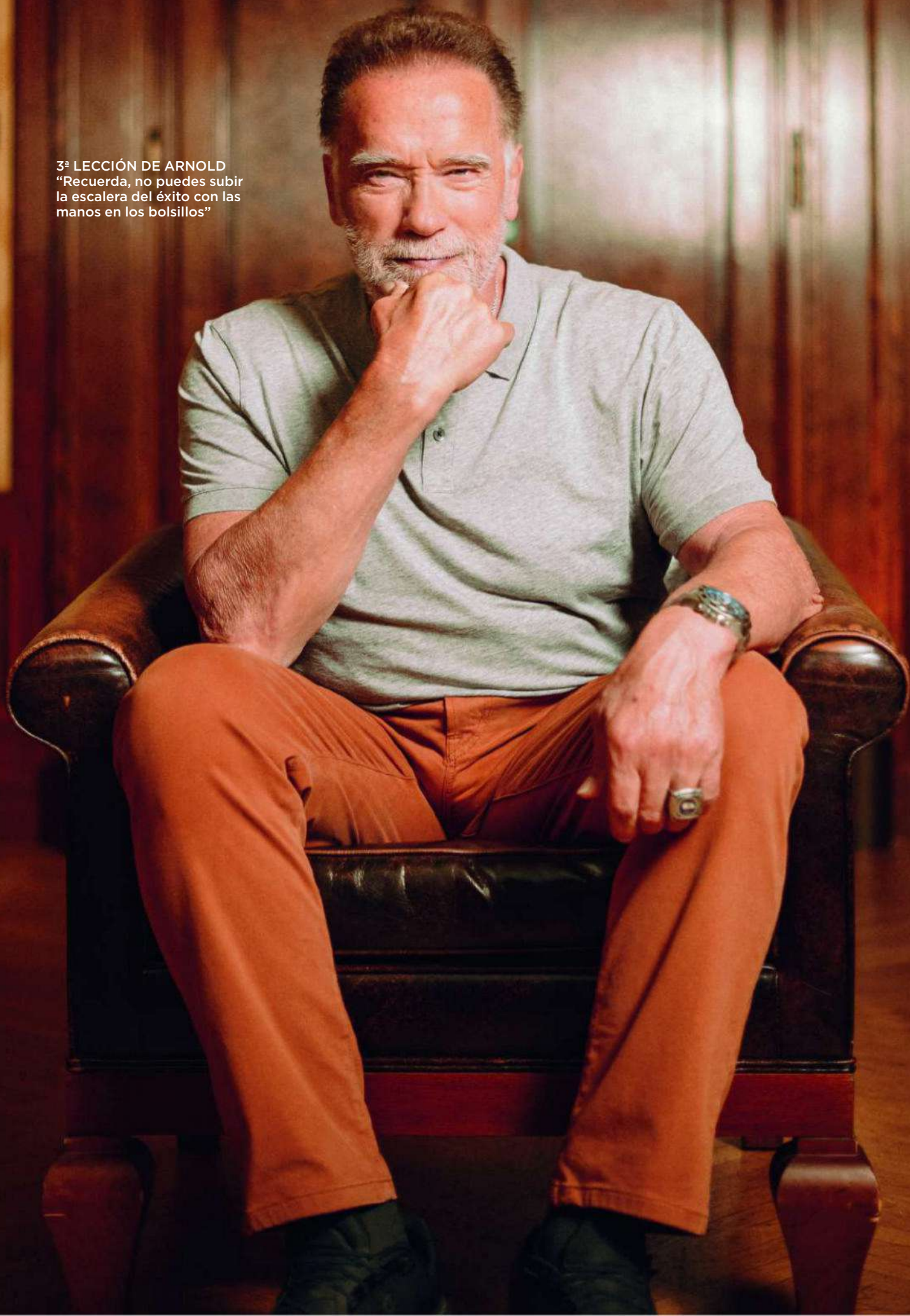
“EL CULTURISMO ME ENSEÑÓ QUE SI QUIERES LOGRAR ALGO, TIENES QUE TRABAJAR MUY DURO”

2ª LECCIÓN DE ARNOLD

“El culturismo es como cualquier otro deporte. Para entregarse al 100% al entrenamiento, la nutrición y la disciplina”



3ª LECCIÓN DE ARNOLD
"Recuerda, no puedes subir
la escalera del éxito con las
manos en los bolsillos"



“QUIEN SE PONE EN FORMA, SE VUELVE MÁS FUERTE EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA”

pección. No siempre se sabe de qué se está hecho y uno se centra principalmente en el éxito. Ahora que soy mayor, me doy cuenta: soy el tipo más afortunado del mundo. De alguna manera, siempre he tenido a mi alrededor personas que me han enseñado importantes lecciones de vida, aunque a menudo no las entendí hasta mucho después. Ahora veo los enormes regalos que he recibido. Llega un momento en que te das cuenta de que eres quien eres gracias a las personas que te han formado. Alguien me enseñó generosidad, alguien me enseñó compromiso, alguien me enseñó apertura mental, alguien me enseñó humanidad. Nunca olvidaré cómo, en mis primeros años en EEUU, siendo un forastero, un desconocido me invitó a mi primera cena de Acción de Gracias. Ahora regalo mil cenas de pavo cada año a personas menos afortunadas. Cuando digo que soy el tipo más afortunado del mundo, quiero decir que, a pesar de mí mismo, he aprendido a ser una buena persona y a ayudar también a los demás. Esa es la clase de persona que quiero ser, en todo lo que hago, ahora y en el futuro.

Jasper: También contribuyes mucho a popularizar tu deporte a través del Arnold Classic Festival y el Arnold Pumping Club. ¿Cómo visualizas el fitness en 2025?

Arnold: Mi objetivo principal es inspirar a la gente a hacer ejercicio, de la forma que sea. El movimiento nos mejora física y mentalmente y nos asegura una vida más larga y plena. No moverse significa limitarse. La inmovilidad es el principio del fin. Hagas lo que hagas, asegúrate siempre de mantenerte en forma. El Arnold Classic celebra el fitness. Originalmente estaba centrado en el culturismo y el entrenamiento de fuerza, pero ahora abarca muchas más disciplinas deportivas. Creo que es importante que pueda participar todo tipo de gente: personas mayores, niños, personas con discapacidades físicas o mentales. Mi invitación a hacer ejercicio es para todos, sin distinciones. Como dijo Ben Weider, uno de los fundadores de la

Federación Internacional de Culturismo y Fitness: “El culturismo construye naciones”. Al trabajar en tu cuerpo y superarte, también aprendes a interactuar con quienes te rodean y con tu entorno. A través de la aplicación Arnold Pumping Club y nuestros encuentros y sesiones de entrenamiento

en vivo podemos ayudar fácilmente a la gente a empezar, lo cual es fantástico. La respuesta ha sido abrumadora.

Jasper: La persona en la que te conviertes al ponerte en forma también influye en otros aspectos de tu vida. Esto suele conducir a una transformación completa.

Arnold: Oímos eso a menudo, y es un efecto secundario positivo que no siempre habíamos previsto conscientemente. Pero ahora se convierte en parte de nuestra visión, la meta que perseguimos. Es maravilloso cuando todo confluye de forma sinérgica y la gente se beneficia de ello.

Jasper: ¿Qué le depara el futuro a Arnold?

Arnold: Más películas y series, más charlas y más promoción de causas que me apasionan. También disfruto de mi vida familiar: me levanto temprano cada día para alimentar y cuidar a mis animales. Me encanta pasar tiempo con mis nietos. Hacer cosas diferentes me llena de alegría.

A continuación hicimos la sesión de fotos y nos tomamos algunos selfies con él. Justo a tiempo, nos firma un autógrafo rápidamente, porque le llega la hora de irse rumbo a un concierto de órgano en la catedral de San Esteban, en Viena. “Me encanta la música de órgano”, dice con una sonrisa. “Tienen un órgano nuevo allí, y estoy deseando escuchar cómo suena. No soy muy religioso, pero me encanta escuchar música de órgano en cualquier parte del mundo. El órgano de iglesia más grande de Europa está en la catedral de Passau, en Baviera. ¿Has estado alguna vez? Es realmente impresionante”. 🎵

CADA DÍA MÁS LEJOS



YA EN TU QUIOSCO

ENTRENAMIENTOS · NUTRICIÓN · MEDICINA DEPORTIVA · ESTIRAMIENTOS · PRUEBAS DE EQUIPAMIENTO DEPORTIVO · TENDENCIAS
LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

HERRAMIENTAS

WORKOUT

NUTRICIÓN



COACH



ESTAR EN FORMA ES EL NUEVO LUJO



25 AÑOS ENTRENANDO CONTIGO

Durante un cuarto de siglo te hemos guiado para que entrenaras de la forma correcta. Este mes hacemos un resumen de todas las dudas que te asaltan cuando coges las pesas.

FOTO: GETTY IMAGES.



LEVANTANDO PESAS

En este reportaje hemos reunido las dudas más comunes y los mejores tips de experto para maximizar tu entrenamiento.

Por ADAM CAMPBELL

Si aprendes lo suficiente sobre fitness, probablemente llegarás a una conclusión. La respuesta a casi todas las preguntas sobre entrenamiento debería empezar siempre con la misma palabra: depende. Al fin y al cabo, cada persona y cada situación son diferentes, y hay más de una manera de alcanzar la mayoría de los objetivos que nos propone-

mos al entrenar. Por eso, a continuación te ofrezco principios básicos y pautas generales para hacer las cosas, y no reglas inflexibles. He analizado las preguntas que me suelen hacer con más frecuencia y he ofrecido mi perspectiva basada en lo que he aprendido a lo largo de los años. ¿Lo mejor? Solo recomiendo que tengas precaución una vez.

¿CUÁNTAS REPETICIONES HAGO?

Al entrenar, esta es siempre la primera pregunta que debes hacerte. ¿Por qué? Porque te obliga a decidir cuál es tu objetivo principal. ¿Quieres perder grasa más rápido o ganar más músculo, por ejemplo? La respuesta determinará el número de repeticiones que hagas. Elige tu opción y luego usa las siguientes pautas para encontrar el rango de repeticiones ideal para ti. |||→





FOTOS: GETTY IMAGES.



¿CÓMO PERDER GRASA MÁS RÁPIDO?

Los mejores entrenadores que conozco han descubierto que hacer de 8 a 15 repeticiones funciona mejor para perder grasa. Y las investigaciones demuestran que realizar series en este rango estimula el mayor aumento de las hormonas quemagrasas en comparación con hacer más o menos repeticiones. Claro que 8-15 repeticiones es una recomendación bastante amplia, así que vale la pena acotarla aún más. Un buen enfoque es dividir este rango en tres más estrechos, para que puedas variar tus entrenamientos manteniéndote siempre dentro del rango de 8-15 repeticiones.

EJEMPLO

- 12-15 repeticiones
- 10-12 repeticiones
- 8-10 repeticiones

Todos estos rangos son efectivos para quemar grasa.

Elige uno: 12-15 es un excelente punto de partida, especialmente para principiantes, y luego aumenta cada dos a cuatro semanas.

PARA GANAR MÁS MÚSCULO

La idea de que hacer de 8 a 12 repeticiones es la mejor manera de ganar masa muscular siempre ha circulado en los gimnasios, pero el origen de esta recomendación podría sorprenderte: proviene del cirujano y culturista de competición inglés Ian MacQueen, quien publicó un estudio científico que recomendaba un número moderadamente alto de repeticiones para el crecimiento muscular. ¿El año? 1954. Este enfoque funciona, sin duda. Pero en los últimos cincuenta años, hemos aprendido mucho sobre la ciencia muscular, y hoy en día tiene más sentido usar una variedad de rangos de repeticiones (bajo, medio y alto) para lograr un crecimiento muscular aún mejor. Para obtener resultados óptimos, puedes cambiar los rangos de repeticiones cada dos o cuatro semanas o incluso en cada entrenamiento.

USA ESTE ESQUEMA DE CUERPO COMPLETO (DURANTE TRES DÍAS A LA SEMANA) DEL ENTRENADOR ALWYN COSGROVE

- **Lunes: 5 repeticiones**
- **Miércoles: 15 repeticiones**
- **Viernes: 10 repeticiones**

Este sencillo enfoque cuenta con el respaldo científico en el siglo XXI. Por ejemplo, investigadores de la Universidad Estatal de Arizona descubrieron que quienes alternaban rangos de repeticiones en tres entrenamientos semanales (una técnica llamada 'periodización ondulada') aumentaron su fuerza el doble respecto a quienes siempre realizaban el mismo número de repeticiones.

¿CUÁNTO PESO DEBO USAR?

Esta pregunta me la hacen a menudo por correo. Solía responder: "¿Cómo voy a saberlo? No puedo calcular tu fuerza online". Entonces encontré una respuesta mejor: elige el peso más pesado que te permita completar todas las repeticiones. En otras palabras, cuantas menos repeticiones hagas, más pesada debe ser la carga. Y viceversa. Si puedes levantar una pesa 15 veces, no te servirá de mucho usarla solo para 5 repeticiones. Y si eliges una pesa difícil de levantar 5 veces, nunca podrás hacer 15. ¿Cómo encuentras la carga adecuada? Prueba y error. Tienes que experimentar. Para los expertos, esto es natural, pero si eres principiante, aprenderás rápido. Si eliges una pesa demasiado pesada o demasiado ligera, corrígela en la siguiente serie. Sabrás inmediatamente si el peso es demasiado pesado: no podrás completar todas las repeticiones. Determinar si es demasiado ligero es un poco más difícil. Un método sencillo es observar cuándo empiezas a tener dificultades. Supongamos que haces 10 repeticiones. Si las 10 te resultan fáciles, el peso es demasiado ligero. Si empiezas a tener dificultades después de la décima repetición, has elegido el peso correcto. ¿Qué significa 'empezar a tener dificultades'? Significa que la velocidad a la que levantas el peso disminuye significativamente. Quizás puedas esforzarte para hacer una o dos repeticiones más, pero esa dificultad indica que tus músculos están al límite.

RECUERDA

El objetivo es completar todas las repeticiones de cada serie con una técnica perfecta, exigiendo el máximo a tus músculos. Usar el método de 'inicio de la fatiga' te ayudará a lograrlo. Esfuérzate al máximo y cuando empieces a tener dificultades, la serie habrá terminado. Esta también es una excelente estrategia cuando necesites hacer tantas repeticiones como sea posible en ejercicios con peso corporal, como flexiones, dominadas y elevaciones de cadera.



¿CUÁNTAS SERIES DEBO HACER PARA CADA EJERCICIO?

Una buena regla general: haz tantas series como sea necesario para alcanzar al menos 25 repeticiones totales para un grupo muscular. Entonces, si planeas hacer 5 repeticiones, harás 5 series. Si haces 15, solo necesitarás 2. Cuantas más repeticiones hagas por serie, menos series necesitarás. Y viceversa. Esto ayuda a mantener los músculos bajo tensión durante un tiempo adecuado, independientemente del rango de repeticiones. Si estás en buena forma, incluso puedes superar las 25 repeticiones totales, pero intenta no pasar de 50. Un consejo clásico de culturismo es hacer 3 series de 10 de 3 o 4 ejercicios para el mismo músculo: hasta 120 repeticiones totales. ¿El problema? Si solo puedes hacer casi 100 repeticiones para un grupo muscular, probablemente no estás trabajando lo suficiente.

PIÉNVALO DE ESTA MANERA

Cuanto más duro entrenes, menos tiempo podrás mantener esa intensidad. Mucha gente puede correr durante una hora a un ritmo tranquilo, pero casi nadie puede esprintar a alta intensidad durante tanto tiempo sin reducir drásticamente

algunos de los beneficios para ese músculo. Entonces, ¿para qué perder el tiempo?

¿CUÁNTO DEBE DURAR MI ENTRENAMIENTO?

Solo lo necesario, por supuesto. La mejor manera de calcularlo es observar el número total de series. Aprendí esto hace años del famoso entrenador de fuerza australiano Ian King, y sigue vigente hoy en día: de 12 a 25 series por entrenamiento. Suma todas las series de cada ejercicio (excluyendo el calentamiento): el total debería estar dentro de este rango. Los periodos de descanso más largos harán que el entrenamiento dure más; los periodos de descanso más cortos te harán terminar más rápido. Para principiantes, 12 series suelen ser suficientes; los atletas más experimentados pueden ir más lejos. Esta regla no es definitiva, pero funciona muy bien para desarrollar músculo y perder grasa. Para la mayoría de las personas, hacer más en una sola sesión lleva a rendimientos decrecientes rápidamente y aumenta el tiempo necesario para la recuperación. Si ignoras esto, te arriesgas a sobrecargar tu cuerpo y ralentizar tus resultados. |||➔

¿CUÁNTO DEBO DESCANSAR ENTRE SERIES?

La recuperación entre series es crucial, pero a menudo se pasa por alto. Aquí va una lección rápida de fisiología: menos repeticiones y más peso equivalen a una mayor recuperación; más repeticiones y menos peso equivalen a una menor recuperación. Al levantar cargas pesadas, se trabajan principalmente las fibras musculares de contracción rápida, que producen mucha fuerza, pero se cansan rápidamente y requieren más tiempo para recuperarse. Con cargas ligeras y muchas repeticiones, se trabajan principalmente las fibras musculares de contracción lenta, que son más resistentes a la fatiga y se recuperan más rápido.

UNA PEQUEÑA GUÍA

- **1-3 repeticiones: descansa 3-5 minutos**
- **4-7 repeticiones: descansa 2-3 minutos**
- **8-12 repeticiones descansa 1-2 minutos**
- **13 o más repeticiones: descansa 1 minuto**

EL VERDADERO SECRETO

Estos números simplemente indican el tiempo que se tarda en volver a trabajar el mismo grupo muscular. Si planificas bien, puedes entrenar otros músculos en lugar de esperar. Mis dos métodos favoritos son alternar series y circuitos: reducen drásticamente el tiempo de entrenamiento sin sacrificar los resultados.

SERIES ALTERNAS

Realiza una serie de un ejercicio y descansa. Luego, haz una serie de un ejercicio para el músculo opuesto (o combina un ejercicio para la parte superior del cuerpo con uno para la inferior). Descansa de nuevo y repite. Ejemplo: si haces 6 repeticiones de press de banca, puedes descansar 1 minuto en lugar de 2, luego remar con mancuernas y descansar otro minuto. Considerando el tiempo del remo, habrás descansado más de 2 minutos antes de volver al banco. Resultado: tu tiempo de recuperación se reduce a la mitad.

CIRCUITO

Haz 3 o más ejercicios (incluso 4, 5 o 10) seguidos sin descanso entre series. El método más común es alternar el tren superior con el inferior. Por ejemplo: sentadillas, press de banca, elevaciones de cadera, remos con mancuernas, etc. De esta manera, el tren superior descansa mientras trabajas el inferior. También puedes añadir descansos cortos entre series.

PRUEBA ESTOS WORKOUTS

- **Cuádriceps - Glúteos y femoral**
 - Pecho - Dorsal alto
 - Espalda - Dorsal ancho
 - Bíceps - Tríceps
- **Tren superior - Tren inferior**
 - Tren superior - Core
 - Tren inferior - Core

NO EXISTE UN RANGO DE REPETICIONES INCORRECTO

Los entrenadores no eligen su rango de repeticiones al azar. O al menos, los buenos no lo hacen. El rango de repeticiones determina cómo se adaptan tus músculos al entrenamiento. Al comprender los beneficios de tres rangos de repeticiones clave, puedes elegir la mejor estrategia para tus objetivos. Piensa en ellos como un regulador de intensidad, no como un interruptor de encendido y apagado.



1. Rango base (1-5)

Permiten usar cargas muy pesadas, creando la máxima tensión muscular. Esto aumenta la cantidad de miofibrillas en las fibras musculares, mejorando la fuerza y el tamaño. Es el rango ideal para aumentar la fuerza (hipertrofia miofibrilar).

2. Rango medio (6-10)

Tensión media para una duración media: una combinación de trabajo intenso y trabajo de alta repetición. Mejora la fuerza y la resistencia muscular. Pero si se usa constantemente, se pierden los beneficios de los otros dos rangos. Úsalos todos.

3. Rango alto (11 o más)

Los músculos permanecen contraídos durante más tiempo, lo que aumenta el número de mitocondrias. Eso mejora la resistencia muscular, la capacidad cardiovascular y aumenta el volumen muscular (hipertrofia sarcoplásmica).

¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA PUEDO ENTRENAR CON PESAS?

Al menos dos. Es el mínimo para obtener los máximos beneficios. Lo ideal es tres o cuatro a la semana, con entrenamientos total body o divididos en tren superior e inferior.



TOTAL BODY

Entrenas todo el cuerpo en cada sesión, descansas un día y repites. La síntesis de proteína muscular se mantiene elevada hasta 48 horas después. Tras esas 48 horas, es el momento de volver a entrenar. Este enfoque es excelente tanto para ganar masa muscular como para perder grasa.

DIVISIÓN SUPERIOR/INFERIOR

Ideal para aumentar la masa muscular, la fuerza y el rendimiento atlético. Entrena la parte superior e inferior del cuerpo en días separados, permitiendo que cada zona trabaje más, pero requiriendo más recuperación. Por ejemplo, tren inferior el lunes, tren superior el martes, luego descansa y repite. Si estás progresando con el entrenamiento total body, no hay razón para cambiar. Pero si quieres experimentar, este podría ser el momento adecuado.

¿CUÁNTOS EJERCICIOS SE HACEN POR CADA GRUPO MUSCULAR?

Uno. Es simple y efectivo. La mayoría de los beneficios provienen del primer ejercicio, cuando tus músculos están frescos. Si haces press de banca con mancuernas, press de banca inclinado y aperturas, usarás cargas mucho menores en el último ejercicio. Los beneficios disminuyen. Está bien romper la regla por una buena razón, como priorizar un músculo retrasado durante cuatro semanas

duplicando el volumen. Esto puede ayudar a superar el estancamiento y estimular el crecimiento. Una advertencia: si te debilitas, la carga de trabajo es demasiado alta. Redúcela para permitir una recuperación adecuada.

¿CUÁL ES LA VELOCIDAD CORRECTA?

Así: baja despacio, levanta rápido. Las investigaciones demuestran que bajar la pesa más despacio ayuda a ganar fuerza más rápidamente, mientras que levantarla rápidamente activa más fibras musculares. Para la mayoría de los ejercicios: 2-3 segundos al bajar, una breve pausa al final y luego levanta lo más rápido posible manteniendo el control. Excepción: los ejercicios explosivos deben realizarse rápidamente de principio a fin.

¿NECESITO QUE ALGUIEN ME VIGILE?

La respuesta corta es sí. Una barra puede caerte en el cuello. Pasa todos los años. Y es mortal. Pero la lección más importante es esta: no intentes levantar cargas demasiado pesadas, especialmente con una barra. Yo, por ejemplo, suelo entrenar solo en casa, así que uso mancuernas para los empujes fuertes: si es necesario, puedo soltarlas. También siempre uso la estrategia de la fatiga. Si una carga es demasiado pesada para 6 repeticiones, lo sé antes del fallo muscular y detengo la serie. ¿Mi máximo de una repetición? No lo pongo a prueba. No me importa. Si te importa, el consejo es simple: cuando pongas a prueba tus límites, asegúrate de tener a alguien cerca. 🏋️



EQUIPO DE AVENTURA

TERRENOS SIN LÍMITES

Creados para quienes desafían la altura, estos imprescindibles de montaña combinan ingeniería extrema y espíritu indomable.

1 VELOCIDAD EN MEDIOS AGRESTES

La actualización de las Merrell Agility Peak 6 Gore-Tex ofrece una amortiguación reactiva que impulsa cada zancada. Su suela con tracción avanzada y su upper ligero y resistente permiten que tus ascensos y descensos sean exigentes. **195 €; merrell.com**



2 CHAQUETA LIGERA

La chaqueta Windbreaker de Blauer USA, de nailon elástico con costuras termoselladas, te protege al máximo. Con cremalleras impermeables y capucha fija, es ligera, resistente y perfecta para rutas al aire libre. **213 €; blauerusa.com**

3 GAFAS ENVOLVENTES

Las Adidas Sport KAPHIROS SP0122 combinan diseño deportivo y moderno con una pantalla envolvente que ofrece gran cobertura y protección para actividades al aire libre. Están fabricadas en acetato, lo que aporta ligereza, comodidad y estilo. **109 €; visual-click.com**

4 PARA LUVIA INTENSA

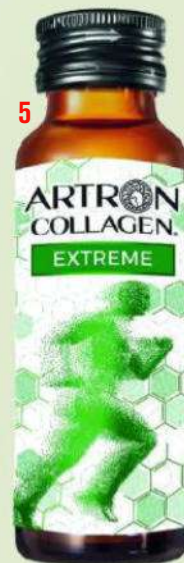
Los pantalones Columbia Whistler Peak Waterproof están diseñados para soportar lluvia intensa y condiciones de montaña exigentes: costuras selladas, cintas exteriores, ventilación y refuerzos resistentes. **200 €, columbiasportswear.es**

5 CUIDA TUS HUESOS

Artron Collagen Extreme es un potente complemento para articulaciones, cartílagos y huesos, para un estilo de vida activo y de alto rendimiento. Contiene 16 ingredientes que favorecen las articulaciones. **49,40 €/10 botellas; artron.pro/es**

6 GRAN COMPAÑERO

El Xiaomi Watch 5, con pantalla AMOLED y cristal de zafiro registra tus entrenamientos más exigentes. Hasta 6 días de autonomía y controles por gestos de alta precisión. **299,99 €; mi.com**



GUÍA ÚTIL

PARA CUIDAR TU COLUMNA

Trabajar sentado, coger peso, entrenar sin control... La vida diaria puede destrozarte la espalda. ¿La proteges?

Por **KEVIN DUPZYK**

▶ ¿POR QUÉ NOS DUELE LA ESPALDA?

Culpad a nuestros antepasados. “Evolutivamente, estamos a un paso de ser animales de cuatro patas”, afirma el doctor Ameet Nagpal, jefe de medicina física y rehabilitación de la Universidad Médica de Carolina del Sur. Nuestra zona lumbar no evolucionó tan rápido como para soportar nuestra postura erguida y todo lo que hacemos, desde encorvarnos frente a las pantallas hasta estar sentados todo el tiempo y cargar peso extra. Por eso, no es de extrañar que casi cuatro de cada diez adultos experimenten dolor de espalda. Aun así, tu columna vertebral no tiene por qué sufrir.

▶ LOS TRES TIPOS DE DOLOR DE ESPALDA

La columna vertebral es el conducto de la médula espinal, el cableado principal del cuerpo. Las vértebras óseas encierran la médula en un tubo, y los discos cartilagosos entre las vértebras dan flexibilidad a los huesos. Si la estructura de ese conducto se ve afectada, la espalda puede sufrir todo tipo de lesiones.

- El dolor muscular surge cuando los músculos que unen la columna vertebral al resto del esqueleto están débiles, desequilibrados o sobrecargados. Rigidez. Sensibilidad. Quizás espasmos. Seguramente ya conozcas esa sensación.
- El dolor articular se percibe como algo más profundo. Notas dolor y rigidez, especialmente después de estar en la misma posición durante mucho tiempo. La molestia viene por problemas con la columna vertebral, de los que el más común es la osteoartritis, que se produce cuando el cartílago entre las vértebras se deteriora.
- El dolor nervioso se produce cuando problemas estructurales, como una hernia discal, ejercen presión sobre los nervios. Lo que se siente es como un ardor o un hormigueo eléctrico, explica la doctora Stephanie Van, especialista en dolor de Johns Hopkins Medicine. Si el dolor nervioso va acompañado de entumecimiento o debilidad en las piernas o incontinencia, acude a urgencias. Si te demoras, podrías sufrir algún daño nervioso permanente.

▶ CÓMO COMBATIR EL DOLOR (SIN MEDICACIÓN O CIRUGÍA)

HAZ EJERCICIO PARA PREVENIRLO

CASI CUALQUIER TIPO de movimiento fortalecerá los músculos que estabilizan la columna vertebral. Además, la actividad física tiene un efecto antiinflamatorio que beneficia a la espalda. Intenta evitar, eso sí, la combinación de movimientos más diabólica que, según los especialistas en columna, consiste en “agacharse, levantarse y girar”. (Por ejemplo: imagina agarrar algo muy pesado de la balda inferior de una estantería). Hacer ejercicio también puede ayudarte a perder peso si tienes algunos kilos de más; y bajar de peso es algo que siempre beneficia a la columna vertebral.

CONTROLA...

LOS ANALGÉSICOS DE BAJO RIESGO

ADEMÁS DEL RIESGO de adicción, los opioides son una opción particularmente mala para el dolor de espalda porque no son principalmente antiinflamatorios. Son “una curita para el dolor”, dice el doctor Van. En su lugar, prueba antiinflamatorios como ibuprofeno y naproxeno y geles como diclofenaco (Voltaren) para el dolor muscular y articular. Para el dolor nervioso, la lidocaína es un ungüento anestésico de venta sin receta (salvo en concentraciones superiores al 5%). El médico también puede recetarte relajantes musculares o medicamentos para los nervios como la pregabalina.

INFILTRACIÓN EN PUNTOS GATILLO

ACTÚAN SOBRE los músculos tensos inyectando un agente anestésico, un antiinflamatorio, un esteroide o solución salina para relajar la zona e interrumpir el ciclo de tensión y dolor durante aproximadamente un mes.

POTENCIA...

LA FISIOTERAPIA

SE RECOMIENDA un programa centrado en el core, conocido como ‘ejercicios McGill’, para problemas en la zona lumbar, o la llamada ‘rutina de ejercicios McKenzie’, centrada en la extensión y la flexión, para el dolor que se va por las piernas (ciática).

INFILTRACIONES ESPINALES

LOS ESTEROIDES EPIDURALES en la columna vertebral pueden proporcionar un alivio del dolor nervioso de casi tres meses. Para el dolor en las articulaciones intervertebrales, los médicos pueden inmovilizar los nervios con inyecciones llamadas ‘bloqueos facetarios’. Si funcionan, una técnica llamada ‘ablación por radiofrecuencia’ puede inhabilitar el nervio para un alivio de seis meses o más.

¿QUIÉN NECESITA CIRUGÍA?

MUY POCAS GENTE. Antaño, la cirugía de espalda probablemente se recetaba en exceso, afirma el doctor Frank Cammisa, cirujano de columna del Hospital for Special Surgery. Hoy en día, solo alrededor del 10% de quienes sufren dolor de espalda la necesitan. Y, curiosamente, las resonancias no siempre se correlacionan con cómo te sientes: algunas personas con discos abultados o huesos deteriorados no sienten dolor, mientras que otras cuyas columnas parecen estar mejor sufren dolor constante. El especialista te recomendará el tratamiento adecuado. 📞

FITNESS NEWS

DE BUENA FUENTE

Una selección de noticias científicas sobre salud y fitness.

Viva el curl

Cuando 25 hombres entrenados y no entrenados realizaron de 4 a 6 series de 8 a 12 repeticiones con ambos brazos, unos haciendo curls con mancuernas y otros haciendo remos inclinados con mancuernas durante ocho semanas, la inflamación muscular fue mayor después de los curls que de los remos. El grosor muscular aumentó aproximadamente un 19% cerca del hombro, mientras que el tamaño aumentó un 5% en la parte superior del bíceps y un 11% en la inferior. En cuanto a ganancias, los curls siguen siendo una opción sólida.

Memoria clara

Una memoria cada vez más borrosa con el paso de los años no es inevitable. Según un estudio* que analizó a más de 10.000 personas de 50 años o más durante 16 años, cuanto mejor era el bienestar de una persona, mayor era su rendimiento en las pruebas de memoria a medida que envejecía. También se observó que el vínculo entre la salud emocional y una memoria eficaz se mantuvo fuerte incluso después de superar una depresión. Crea experiencias que valga la pena recordar.

1500

Investigadores de la Universidad de Sidney, que analizaron a 33.560 adultos de entre 40 y 79 años, informaron que caminar sin parar durante 15 minutos (1500 pasos seguidos) redujo el riesgo de problemas cardíacos en comparación con caminar en intervalos cortos. Esta rutina fue especialmente efectiva para las personas menos activas (menos de 5000 pasos al día).

Sueño verde

Un estudio* ha relacionado comer más frutas, verduras y cereales integrales con un sueño un 16% más reparador. Los científicos midieron la frecuencia con la que una persona cambia entre etapas de sueño más ligeras y más profundas, o se despierta, y descubrieron que la mayor diferencia se produjo al consumir cinco tazas de frutas y verduras frescas. Una taza equivale a unos 250 g.

Quemar grasa sin ejercicio

Un estudio* con ratones reveló que eliminar alimentos que contienen metionina y cisteína (aminoácidos presentes en carnes de cerdo, ternera...), produce un efecto similar al de una terapia de frío.

Salud intestinal

Otro estudio* reveló que entrenar duro provoca cambios que mejoran las bacterias intestinales. Investigaciones anteriores ya habían revelado que los atletas profesionales suelen tener mejor microbioma.

Salud emocional

Una investigación publicada en *BMJ Group* confirmó el poder terapéutico del ejercicio. El estudio reveló que el entrenamiento mejoraba los síntomas de depresión en varones de hasta 90 años. ¹⁰



Kilometraje muscular

La fuerza y la resistencia suelen considerarse opuestos, pero si se entrenan juntas, son la pareja perfecta. Un estudio reveló que combinar cardio y fuerza no impidió un aumento del VO₂ máximo y podría haber mejorado la eficiencia al correr y la resistencia física. De igual manera, entrenar la resistencia no afectó negativamente al aumento de masa muscular. Equilibrar la potencia moderada con trabajo aeróbico durante 150 minutos a la semana te ayudará a llegar lejos.

Dosis vital

La vitamina D ralentiza el acortamiento de los telómeros, el proceso asociado al envejecimiento. De 1031 adultos de alrededor de 65 años, quienes tomaron 2000 UI** de vitamina diariamente durante cinco años presentaron telómeros (las 'capas' protectoras de los cromosomas que previenen daños al material genético) 140 pares de bases más largos que los del grupo placebo.

Toma flavonoides

Si trabajas sentado, toma alimentos ricos en flavonoles (té verde, frutos secos y manzanas). Estar sentado mucho tiempo reduce la elasticidad de las arterias y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Pero cuando 40 hombres bebieron cacao rico en flavonoides dos horas antes de sentarse, eso les protegió contra el riesgo para el sistema vascular.

¡ÚLTIMA HORA!

ENTREVISTA

BRYAN JOHNSON

El empresario tecnológico tiene 48 años, cuerpo y vigor de un joven de 20, y no cree que vaya a morir...

Si Bryan Johnson muere algún día, cree que será de la forma más irónica posible, pero está bastante seguro de que reirá el último, porque no va a morir. Para tener la mayor probabilidad de éxito, vive su vida según lo que él llama un Plan: un conjunto de comportamientos diseñados para convertirlo en el hombre más saludable del mundo. Eso incluye levantarse a las 5 de la mañana, terminar de comer al mediodía y experimentar con cosas como la psilocibina y la sauna antes de acostarse a las ocho y media.

¿Qué cenaste ayer?

Dejé de comer a mediodía y tomé edamame, zanahorias, lentejas, repollo fermentado, y rábanos aderezados con aceite de oliva.

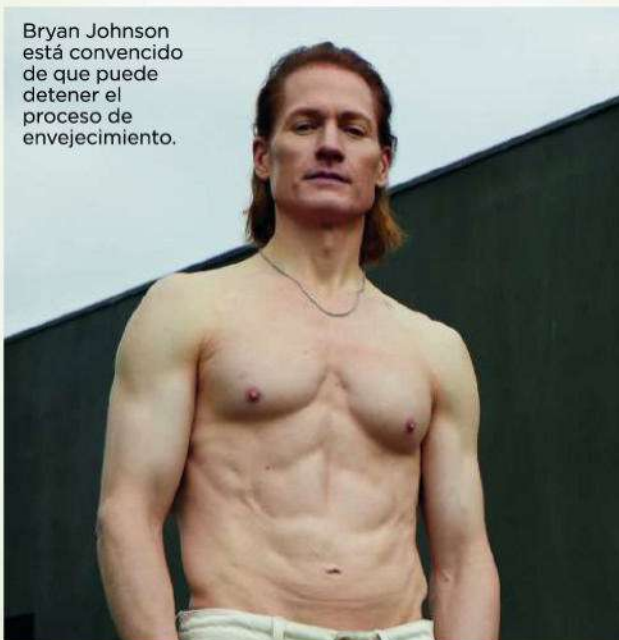
¿Por qué no comes después del mediodía?

Por el sueño. Si mi frecuencia cardíaca en reposo está entre 39 y 44 pulsaciones por minuto antes de acostarme, dormiré bien. Si está entre 50 y 55, tendré un 30% menos de calidad de sueño. Si como dos o tres horas antes de acostarme, mi frecuencia cardíaca aumenta entre 5 y 10 pulsaciones por minuto.

Esta noche cenaré a las ocho de la tarde y me iré a dormir a las diez. ¿Hago mal?

Lo ideal para mejorar tu bienestar es adelantar tu última comida cuatro horas antes de acostarte. Si te acuestas a las diez de la noche, cena a las seis.

Bryan Johnson está convencido de que puede detener el proceso de envejecimiento.



¿Cuánto tuviste que probar para llegar a esa regla de cuatro horas?

Yo hago ocho, nueve, diez horas... pero con las cuatro horas intento llamar la atención sobre la importancia del horario de las comidas. Da igual hacer tres, cuatro, cinco o seis horas; si se está en ese rango, perfecto. Dos es poco. También depende de lo que comas. Si comes pasta o algo muy pesado, te sube mucho el ritmo cardíaco. Si comes algo ligero, como verduras al vapor, te lo baja.

¿Cuáles son las incorporaciones más recientes a tu plan?

Acabo de empezar a experimentar con psilocibina para la longevidad. Ya hay evidencia de que podría tener efectos en la longevidad, así que estoy midiendo

249 biomarcadores. Es el experimento psicodélico más medido de la historia. También acabamos de terminar de experimentar con sauna. Demostramos que la sauna es un protocolo fantástico. Los microplásticos han sido noticia mundial y la fertilidad masculina ha disminuido un 50% en los últimos 50 años. Y los microplásticos podrían estar desempeñando un papel importante en ello. Creemos que la sauna redujo con éxito los microplásticos en mi eyacuación y sangre hasta en un 87%, por lo que fue la primera demostración a nivel mundial. Mis indicadores de fertilidad ahora mismo son mejores que los del 99,8% de los hombres. Tengo 48 años; a esa edad, los indicadores de fertilidad empiezan a bajar bastante, pero ser mejor que

el 99,8% de los hombres es asombroso.

Si te pregunto por tu edad orgánica, ¿qué me dirías?

Depende del órgano. Mi edad fértil es de 20 o 21 años. Mi velocidad de envejecimiento, mi ADN, mis telómeros, son como de 10 años. Mi oído izquierdo tiene 64. Me he puesto audífonos. El cuerpo envejece a diferentes ritmos.

¿De qué órgano estás más orgulloso?

¡Uff!, ¡De tantos! Mi cuerpo funciona como el de un veinteañero. Mi capacidad cardiovascular, mi función sexual, mi fertilidad, mis hormonas y mi función vascular son, básicamente, las de una persona de 18 a 20 años.

¿Cómo controlas el hambre nocturna?

Mucha gente lucha con comer en exceso por la noche. Es como si en las últimas dos horas de la noche perdieras toda tu fuerza de voluntad. Estás cansado, agotado por el día, y lo lógico es comer lo que más te guste mientras ves la tele. De noche, la versión de mí que ocupa mi existencia consciente de las cinco de la tarde a las diez intenta hacer lo correcto, pero no puede, así que le prohibí comer. De cinco a diez, Bryan, no puedes comer, pase lo que pase. Si comes un bocado, se convierte en cien. Solo tienes que decir que no puedes comer en ese periodo.

¿Morirá Bryan Johnson?

No, no y no. ☹️

LA GRAN PREGUNTA

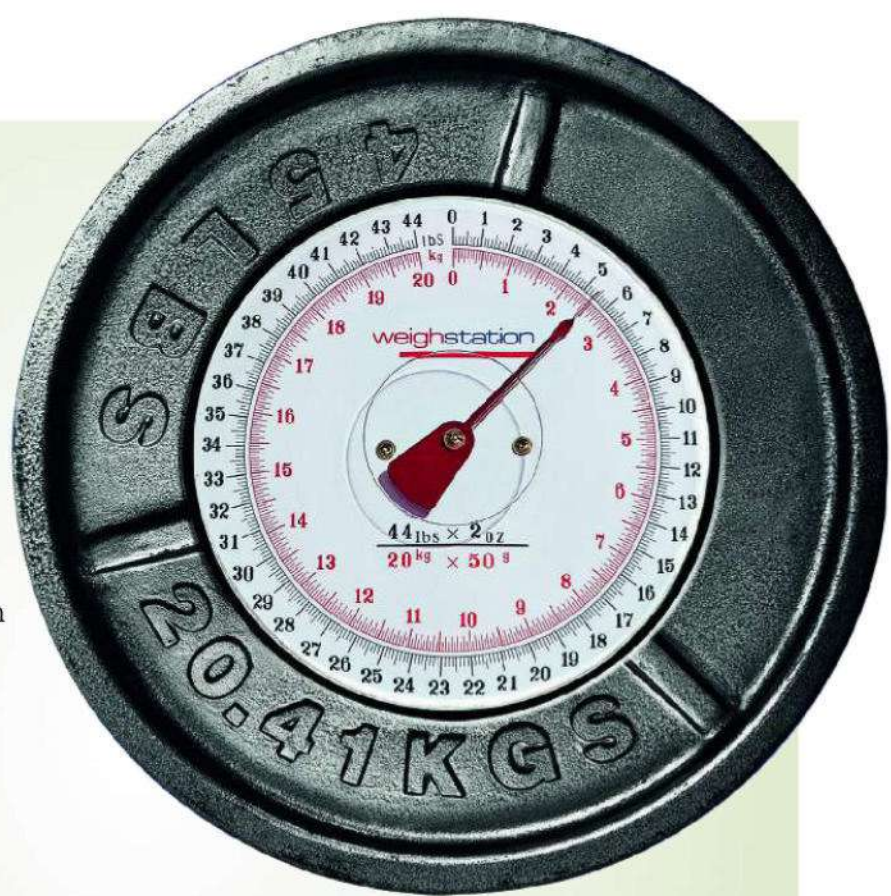
¿Puedo usar la grasa para ganar músculo?

El objetivo está claro: que el trabajo en el gym se note bajo la camiseta... aquí aprenderás cómo ganar músculo de forma sensata.

Alguna vez habrás escuchado algo como esto: “La pérdida de peso se basa en las calorías que entran, y las calorías que salen”, y “las calorías son lo primero”. En los últimos veinte años, quienes hacen dieta se han vuelto más conscientes de la cantidad de calorías que consumen, y cuando se trata de perder grasa, es una táctica efectiva. Para quemar la grasa corporal almacenada, debes gastar más calorías de las que consumes y darle a tu cuerpo una necesidad real de usar sus reservas. Así es la física. Entonces, lo contrario debe ser cierto cuando se trata de ganar tamaño, ¿no? Si quieres más músculo, necesitas más calorías, ¿verdad? Es cierto cuando se trata de ganar grasa corporal, pero cuando se trata de músculo magro, la relación entre las calorías y la báscula no es tan lineal. Afortunadamente para nosotros, eso es lo que permite perder grasa usándola para ganar músculo simultáneamente: un proceso conocido como ‘recomposición corporal’.

Sí, la hipertrofia (o crecimiento muscular) es un proceso que consume mucha energía. Le estás pidiendo a tu cuerpo que repare tejido, produzca nuevas fibras y reponga energía, todo lo cual cuesta calorías. Tradicionalmente, se pensaría que esto requiere un excedente de calorías, pero esta energía extra para desarrollar músculo puede provenir de la grasa corporal almacenada. Por lo tanto, si el entrenamiento y la nutrición son adecuados, el cuerpo puede apoyar o mantener el crecimiento muscular, a la vez que extrae calorías de las reservas de grasa.

Piénsalo así: no puedes romper las leyes de la física, pero puedes persuadir a tu cuerpo para que pague por tejido muscular nuevo con su reserva de grasa. Hay evidencia científica que lo respalda. En un estudio* con hombres con un déficit calórico brutal del 40%, quienes siguieron una dieta alta en proteínas com-



3 PAUTAS

Por cortesía de nuestro especialista en fitness, Aarón Santos.

Fusión

“Para enfrentarse a un entrenamiento de recomposición corporal, hay que combinar entrenamiento de fuerzas, con algo de ejercicio cardiovascular. El primero ayuda a quemar más calorías que el cardio por sí solo”.

Metabolismo

“Los ejercicios HIIT son magníficos para este propósito, ya que aceleran el metabolismo y mantienen la quema calórica a lo largo de todo el día, tras acabar el entrenamiento”.

Dieta

“Siempre que se inicie un proceso de recomposición corporal, hay que seguir una dieta específica. Por eso, es necesario contar con el apoyo de un nutricionista profesional”.

binada con entrenamiento intenso ganaron 1,2 kg de masa muscular magra, mientras que perdieron 4,8 kg de grasa. El segundo grupo del estudio nos da una pista de cómo podemos lograr los mismos resultados. Este grupo siguió una dieta baja en proteínas, y si bien perdió grasa, no desarrolló músculo. Esto indica que un alto consumo de proteínas y un entrenamiento intenso son la clave para preservar la masa muscular o incluso aumentarla.

Quienes se inician en el entrenamiento o regresan tras un largo descanso están listos para desarrollar músculo. Sus cuerpos están preparados para ganar volumen, incluso con escasez de energía. Quienes tienen mucha grasa corporal que perder también tienen suerte. Incluso con déficit calórico, sus cuerpos tienen acceso a una gran cantidad de energía almacenada para transformar.

Pero, respondiendo a la pregunta, sí, puedes desarrollar músculo usando la grasa; tanto la ciencia como la evidencia real lo confirman, pero no es lo ideal. ¿Mi consejo? Dale caña a tu entrenamiento: usa levantamientos inteligentes y duros donde manejes más repeticiones y más peso cada semana. Toma proteína, consume carbohidratos para alimentar el entrenamiento, no te saltes comidas y duerme bien. Y vigila el déficit. No deberías consumir más de 500 calorías por debajo del mantenimiento al día. En el peor de los casos, esta estrategia te ayudará a preservar la masa muscular que tanto te costó ganar mientras eliminas la grasa. En el mejor de los casos, podrás tenerlo todo. Simplemente hazlo antes del entrenamiento para alimentar las ganancias. 🍌

UN SUPLEMENTO A EXAMEN

MEDICINA VERDE

Los esteroides vegetales están de moda por su potencial para mejorar los niveles de colesterol y favorecer la salud cardiaca, pero ¿qué dice la ciencia?

¿Qué son?

Los esteroides vegetales son un suplemento que se emplea para reducir el colesterol. También conocidos como 'fitoesteroides', estos compuestos de origen vegetal tienen una estructura similar a la del colesterol presente en productos animales.

Al ingerirse, compiten con el colesterol de la dieta por su absorción intestinal, lo que significa que llega menos colesterol al torrente sanguíneo. Los fitoesteroides se encuentran de forma natural en alimentos como aceites vegetales, frutos secos, semillas, legumbres y cereales integrales, pero solo en pequeñas cantidades. Por eso, estos suplementos se han popularizado tan rápidamente entre quienes intentan controlar el colesterol alto mediante la dieta.

Lo que prometen

Los esteroides se suelen comercializar como una forma natural y nutricional de reducir el colesterol LDL alto. Dado que un LDL más bajo se relaciona con una mejor salud cardiovascular, los esteroides vegetales se anuncian como una estrategia sencilla para favorecer la salud cardiaca a largo plazo. Su creciente popularidad también se debe a que actualmente se encuentran en margarinas y yogures, promocionados como alternativas sencillas de consumir para quienes intentan controlar principalmente sus niveles de colesterol mediante la alimentación diaria.



¿Qué dice la ciencia?

Un metanálisis publicado en *The Journal Of Nutrition*, que analizó 84 ensayos, descubrió que tomar alrededor de 2 g de esteroides vegetales al día reducía el colesterol LDL casi un 9%. Otro metanálisis publicado en el *American Journal Of Clinical*

Nutrition revisó 124 ensayos y confirmó que la ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de esteroides reduce el colesterol LDL entre un 7% y un 10%, independientemente de si se consumen en alimentos o como suplementos. Finalmente, una revisión en *Food & Nutrition Research* presentó hallazgos similares, indicando que alrededor de 2 g al día podrían reducir el colesterol LDL entre un 9% y un 12%.

El veredicto

Para la mayoría de las personas que necesitan reducir su colesterol, las estatinas siguen siendo un tratamiento basado en la evidencia. Los esteroides vegetales pueden ayudar, pero no son un sustituto. El naturópata Matthew Nagra afirma: "Las propiedades reductoras del colesterol de los esteroides vegetales están respaldadas por una impresionante cantidad de investigaciones y forman parte de la dieta portfolio, que es un patrón alimentario rico en plantas diseñado para reducir los niveles de colesterol LDL. Las investigaciones sugieren que puede reducirlos en casi un 30%". Sobre el tema de los esteroides vegetales frente a las estatinas, Nagra afirma que, si bien los esteroides tienen su función, no son un sustituto de las estatinas. "Las estatinas pueden reducir los niveles de LDL de tres a cinco veces más que los esteroides solos, y se ha demostrado que reducen el riesgo de infartos", afirma.

Advertencia

El doctor Nagra concluye: "Si bien los esteroides vegetales son seguros, existe un trastorno genético poco común llamado 'sitosterolemia', en cuyo caso la suplementación con esteroides puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, así que consulta a tu médico antes de tomar estos suplementos".



COACH

ENTRENANDO CON...

UN CEO EN ACCIÓN

El cofundador de Hyrox, Christian Toetzke, tiene eventos que gestionar en casi todos los continentes, pero no se salta su entrenamiento diario.

Christian Toetzke no es madrugador, pero no tiene problema en fingir que sí, cuando es el único momento que tiene para entrenar. Para el director ejecutivo de Hyrox, entrenar es indispensable. “Mis sesiones de entrenamiento forman parte de mi agenda diaria; son tan importantes como cualquier reunión, así que las incluyo en mi rutina diaria, sobre todo cuando viajo”.

Para Toetzke, viajar por el mundo es parte de la gestión del floreciente fenómeno mundial Hyrox. Regresó a

su casa en Alemania hace apenas unas horas, tras pasar el fin de semana dando la bienvenida al primer evento celebrado en Sudamérica, con la Hyrox brasileña en São Paulo. Sin embargo, no hay tiempo para descansar porque, como él mismo explica, necesita que fluyan sus endorfinas antes del análisis presupuestario del próximo año. “Eso no es la parte divertida del negocio”, dice riendo.

A pesar del jetlag y el cansancio del viaje, su sesión de esta mañana consiste en un esfuerzo intenso y sostenido.

Se sube a la BikeErg para empezar, recorriendo 1 km lo más rápido posible, antes de subirse a la barra y hacer cinco toes-to-bar. Esa es la primera ronda; faltan once más.

Como CEO de Hyrox, Toetzke está entusiasmado por probar tantos entrenamientos específicos para cada evento como sea posible, para ver qué funciona y qué no. No está entrenando necesariamente para nada, pero como fan del producto que cofundó, quiere asegurarse de ser capaz de completar uno.

“Normalmente hago mis ejercicios en un circuito clásico, y uso entrenamientos de muchas plataformas de entrenamiento diferentes, además de lo que ofrecemos en nuestra propia plataforma, Hyrox365, y luego sigo una sesión para ver qué tal me va. ¿Es demasiado intensa? ¿Es demasiado larga? ¿Tengo que reducir la intensidad o está perfectamente diseñada para mí? Así es como organizo mi entrenamiento”, explica.

Tras 12 km de ciclismo, 60 dominadas y 60 toes-to-bar, el entrenamiento ha terminado. Le ha llevado menos de 45 minutos, pero reconoce que podría haber ido más rápido con un compañero de equipo a su lado. Por desgracia, su apretada agenda dificulta encontrar un compañero de entrenamiento estable. “Viajo mucho, así que me cuesta entrenar con amigos, porque siempre me cuesta quedar a la hora acordada”.

No siempre ha entrenado así. Tras una carrera profesional como atleta en su juventud, Toetzke se enganchó al ciclismo casi al mismo tiempo que emprendió su propio negocio de eventos deportivos. “Luego me pasé al triatlón y también empecé a correr maratones”, añade. “Eso fue algo lesivo para mí, porque soy demasiado pesado para las carreras de larga distancia; mi resistencia es bastante buena, pero me sometía a demasiada presión en las rodillas y me causaba problemas”.



El boxeo también jugó un papel secundario en su vida deportiva, ya que Toetzke participó en tres combates amateur. Es revelador que no recuerde cómo fueron. Sin embargo, hay un deporte que se mantuvo constante en su vida: el hockey sobre hielo. “No encaja con lo demás, pero es lo único que he logrado mantener durante 25 años”.

Con una trayectoria deportiva variada, es lógico que Hyrox fuera la creación de Toetzke y su cofundador, el medallista olímpico de hockey sobre césped Moritz Fürste. Y menos mal que Hyrox es un evento versátil para entrenar, ya que sus largos viajes le dificultan seguir un programa estructurado. Aun así, siempre se asegura de que el gimnasio del hotel esté a la altura.

“Selecciono los hoteles por su oferta de gimnasio. Normalmente, nunca tienen trineos. Así que al final tengo que adaptarme un poco. Pero intento averiguar cuál ofrece un mejor gimnasio y lo selecciono por encima de otros establecimientos con un gimnasio que no esté a la altura”.

ENTRE SERIES

SEDE PREFERIDA DE HYROX

Es complicado, porque tengo que ser neutral. Pero diría París, por la mezcla de ciudad y sede. El Grand Palais es especial. Me encanta Nueva York y el evento en el Muelle 76. Berlín también está entre los candidatos, al igual que el evento de Londres en el Olympia; es supericónico. También añadiría Singapur, porque se celebra en un estadio de fútbol enorme y es diferente. Es una combinación del atractivo del país y una sede especial. Así que esos son mis cinco favoritos.

EL RECINTO IDEAL PARA HYROX

Nuestro trabajo es seguir soñando y añadiendo cosas que aún no hemos hecho. Mi mayor sueño ahora mismo es ubicar Hyrox en el antiguo Estadio Olímpico (el Estadio Panathinaikó) de Atenas. Albergó los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896 y tiene una forma única: es muy estrecho y muy largo, por lo que sería un auténtico icono. Nos consideramos la base del evento atlético actual, así que una sede como esa sería casi un punto de inflexión.

EJERCICIO FAVORITO DE HYROX

Me encanta empujar el trineo, porque todos pueden hacerlo. Aunque nunca lo hayas probado, es imposible equivocarse de forma drástica o técnica. Serás muy lento al hacerlo, claro, pero es un movimiento tan natural que se puede hacer igual de bien sin importar quién seas. Además, he descubierto que entrena todos los músculos de mi cuerpo a la vez y ni siquiera necesito usar un peso máximo, lo que en algunas circunstancias puede aumentar el riesgo de lesiones.

SU DESAFÍO

Tienes 5 minutos para completar 25 m de empuje de trineo, 50 m de zancadas con peso caminando y todo lo que puedas correr. Cuando el cronómetro llegue a 5 minutos, vuelve al principio. Repite 8 veces.



Empujar el trineo

Sujeta las asas de un trineo e inclínate hacia delante. Agáchate, con el torso casi paralelo al suelo. Impulsa el trineo marchando al frente, a pasos más cortos para generar una potencia constante. Intenta no perder impulso al comenzar un tramo.



Zancadas caminando

Coloca el saco de arena sobre la parte posterior de los hombros y ponte de pie. Manteniendo el pecho erguido, da un paso largo adelante con una pierna, flexionando la rodilla delantera hasta que la trasera toque el suelo. Ponte de pie con fuerza, haz una pausa y repite con la otra pierna, avanzando.



Correr

Exprime al máximo tu carrera, pero como repetirás estos intervalos durante los próximos 40 minutos, busca un ritmo que puedas mantener. Un ritmo algo superior a tu objetivo de carrera Hyrox es ideal en este caso.

¿QUÉ SUCEDE SI...

TOMO BEBIDAS ENERGÉTICAS A DIARIO?

Muchos las consumimos regularmente, pero este hábito tiene consecuencias.

1

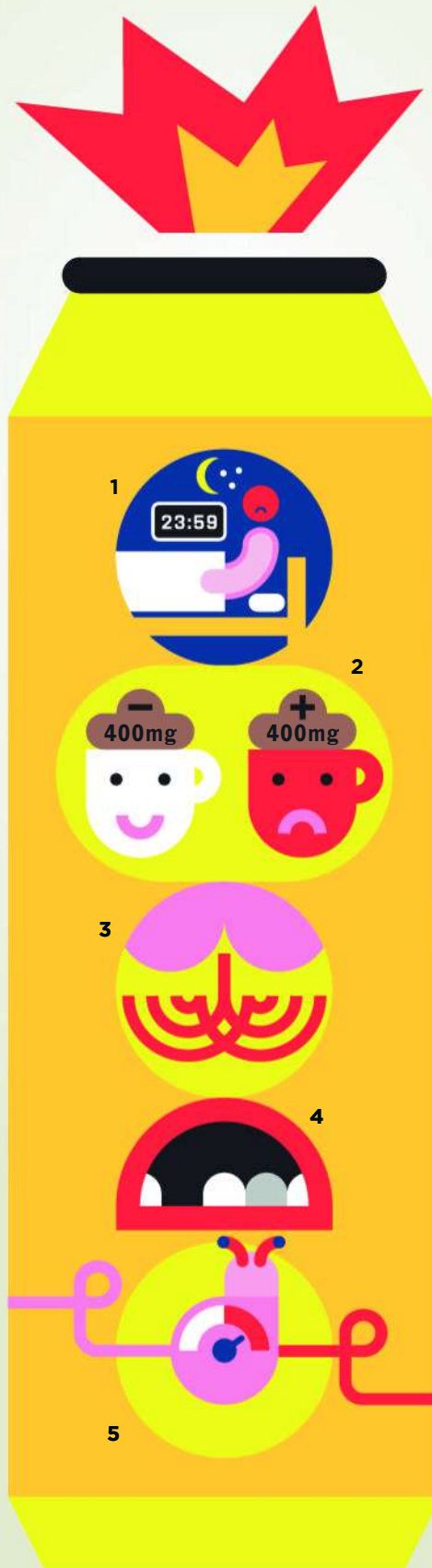
Problemas de sueño

Tomar bebidas energéticas puede darte un subidón a media tarde, pero su consumo excesivo puede interrumpir el sueño. "La cafeína tiene una vida media de unas 10 horas, lo que significa que si consumes cafeína a la hora de comer, una cuarta parte aún permanece en tu cerebro a medianoche", afirma la dietista Sammie Gill. La cafeína también es un estimulante del sistema nervioso central, que aumenta la actividad cerebral y bloquea la adenosina, el neurotransmisor que induce el sueño.

2

Más cortisol

Las bebidas energéticas suelen contener 80 mg de cafeína por cada 250 ml. "Se ha demostrado que la cafeína en dosis moderadas (400 mg o menos al día) puede tener un efecto positivo en el rendimiento cognitivo, pero en dosis más altas, provoca ansiedad, irritabilidad y nerviosismo", advierte Gill. La cafeína estimula la liberación de cortisol y adrenalina, hormonas del estrés, lo que provoca una reacción de lucha o huida e imita los síntomas de ansiedad, como la taquicardia.



3

Efecto intestinal

Las bebidas energéticas carbonatadas introducen gases en el tracto digestivo, lo que puede causar hinchazón y eructos. Pero eso no es todo. "La cafeína es un estimulante de la motilidad intestinal", explica la dietista Ro Huntriss. "Tomar una bebida energética a diario puede provocar heces blandas o la necesidad urgente de ir al baño". Los edulcorantes artificiales presentes en estas bebidas también pueden "alterar el equilibrio de las bacterias intestinales", añade.

4

Peligro de caries

Los dentistas desaconsejan las bebidas energéticas por su alto contenido de azúcar, que alimenta las bacterias bucales y aumenta el riesgo de caries. Incluso las alternativas sin azúcar pueden causar estragos en los dientes. "Las bebidas energéticas también son muy ácidas, y la carbonatación, que las hace gaseosas, añade aún más acidez", afirma Huntriss. "Esto ablanda el esmalte y lo hace más vulnerable a la erosión, lo que provoca sensibilidad y desgaste a largo plazo".

5

El pulso se acelera

La cafeína aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede sobrecargar el sistema cardiovascular. Muchas bebidas energéticas también contienen otros estimulantes, como taurina, guaraná o extractos de hierbas. "Estos ingredientes pueden amplificar los efectos sobre el corazón", advierte Huntriss. En personas con afecciones cardíacas subyacentes, esta combinación puede provocar palpitaciones o ritmos cardíacos irregulares".



Suscríbete a Men's Health



5 NÚMEROS POR SOLO: 17,50 €
suscripciones.hearst.es / 911 126 260



TUDOR



BLACK BAY CHRONO



¿Qué es lo que nos hace grandes? ¿Enfrentarse a lo desconocido, aventurarse por lugares inexplorados y arriesgarlo todo? Este es el espíritu del que nació TUDOR y que vive dentro de cada individuo que lleva este reloj en su muñeca. Es el espíritu que motiva al **Inter Miami CF**. En sus muñecas llevan 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 con los atrevidos colores del equipo. Algunos prefieren seguir lo establecido. Otros se arriesgan.

**BORN TO
DARE**